



& MAGAZINE

NOVIEMBRE 2023 | 5 €

HASTA
10 AÑOS DE GARANTÍA*
*CONSULTE CONDICIONES
LEXUS RELAX



NUEVO LBX

EVERYDAY
EXTRAORDINARY

LEXUS CASTELLÓN

C/ Grecia, 29
Ciudad del Transporte II
Tel. 964 372 327

www.lexusauto.es/castellon



Global Construction

OCN

Mallorca

HOTEL
UNIFAMILIAR
RESIDENCIAL
BUILD TO RENT
REAL ESTATE

ocnpromociones.com

MC

Aesthetic

— center —

Láser
Mesoterapia
Presoterapia
Cyclone
Maderoterapia
Tratamiento facial
Grasa localizada
Reductor
Moldeador
Flacidez
Lpg
Antiarrugas



TODAUNAVIDA
Asistencia domiciliaria y hospitalaria

El bienestar de los tuyos en manos expertas

AMPLIO ABANICO DE SOLUCIONES PERSONALIZABLES

- Asistencias domiciliarias
 - Aseo e higiene
 - Elaboración de comidas
 - Control de medicación
 - Movilidad
- Duchas asistidas
- Urgencias y acompañamientos hospitalarios
- Visitas médicas
- Eventos familiares

Más en www.todaunavida.es



 **665 009 064**
tuv@todaunavida.es

C/ Herrero, 6 4ºF – 12002 Castellón



AQUAPLANA

WATER SOLUTIONS

AGUA EN ESTADO NATURAL

OSMOSIS INVERSA

DESCALCIFICADORES

CLORADORES SALINOS PARA PISCINAS

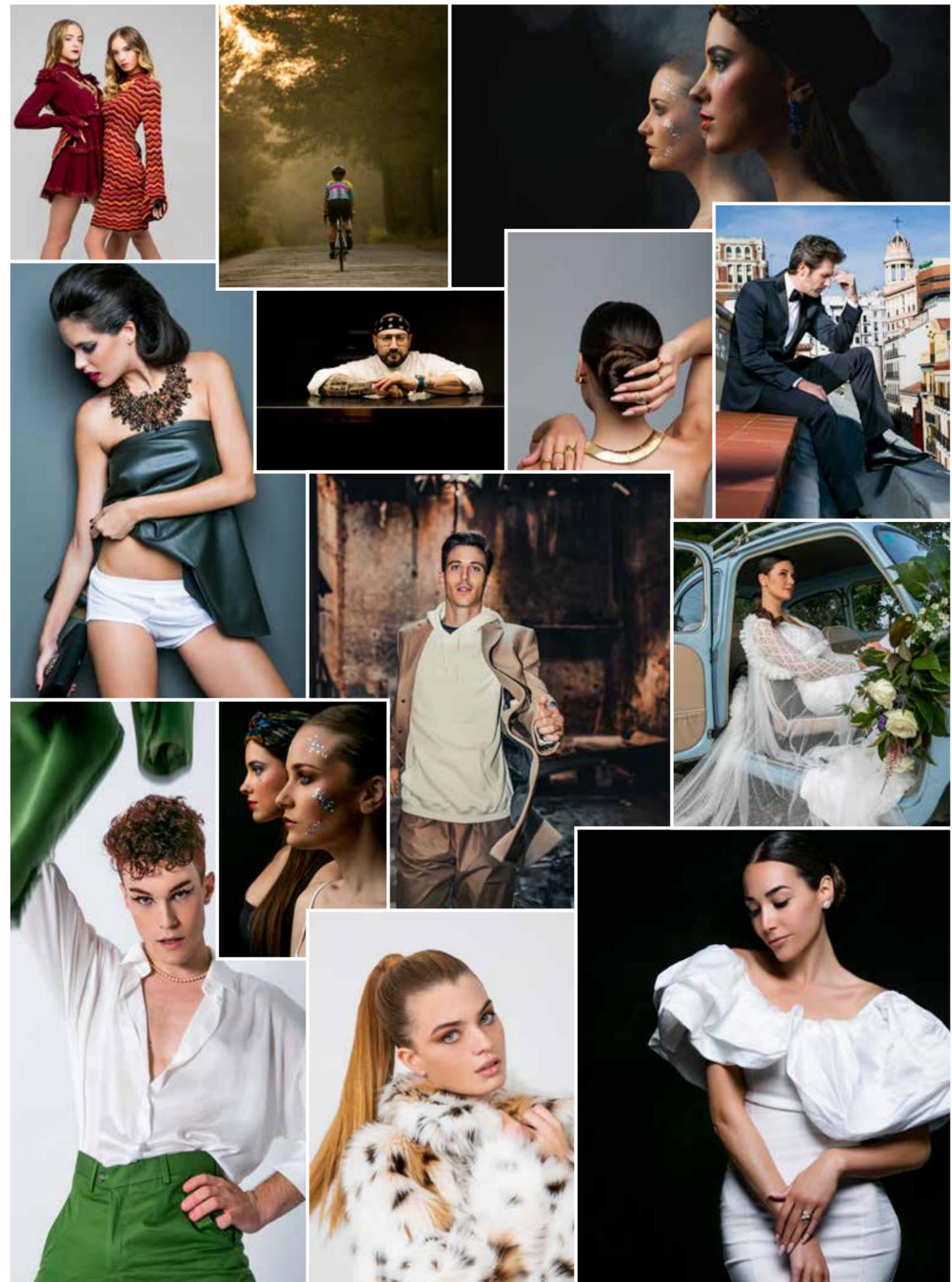
PRUEBA DE CALIDAD DEL AGUA GRATUITA

www.aquaplana.com | 673 238 128

IMP

**MANUEL
PERIS**
FREESTYLE PHOTO

info@manuelperis.es · www.manuelperis.es
964 063 469 · C/ Carcagente, 35 Bajo, Castellón de la Plana



Últimamente se habla mucho de las sinergias, un concepto que me gusta mucho y que ha hecho que hoy en día este proyecto haya alcanzado tal magnitud. Se la define como la "acción de dos o más causas cuyo efecto es superior a la suma de los efectos individuales", y no es ni más ni menos que lo que ofrecemos a nuestros clientes en And Magazine.

Cuando una empresa decide adentrarse en esta maravillosa familia, lo hace para siempre si así lo desea, y trabajamos para que el retorno que reciben sea infinitamente mayor a la inversión y el esfuerzo iniciales. Porque formar parte de esta revista no se limita a aparecer en sus páginas. Hemos trabajado durante años para perfeccionar lo que denominamos la "experiencia And". Un proceso en el que todos los hombres y mujeres que han depositado su confianza en nosotros reciben, a cambio, un trato excepcional por parte de todo el equipo que conforma And Magazine. Desde la primera toma de contacto, la peluquería y maquillaje, la sesión de fotos, la entrevista... todo debe estar cuidado al máximo detalle. Esa es nuestra seña de identidad, y la llevamos por bandera.

Cuando trabajas tan a gusto, el resultado es excepcional, y en este caso no me puedo sentir más orgullosa de mi equipo. Se superan día a día, y hacen que cada número sea mejor que el anterior, pero siempre manteniendo la misma esencia: ser una publicación que recoge la lucha y la ambición de firmas y personalidades con denominación de origen Castellón; una tierra de inquietudes culturales, económicas y sociales, que mira al futuro orgullosa de sus raíces.

Para protagonizar la portada de And Magazine 22 nos hemos puesto las deportivas y nos hemos lanzado al campo de juego de la mano de Sergio García. Este golfista castellonense es toda una leyenda del deporte español, y un campeón a nivel mundial. Me da la sensación de que muchas veces tenemos la mirada tan puesta en el exterior que no valoramos lo que tenemos en casa, y por ello hemos querido apostar por el talento de nuestra tierra una vez más. En esta ocasión, hemos realizado un editorial magnífico en las instalaciones de Mediterráneo Golf en La Coma, espacio donde se encuentra la academia que lleva su nombre, y donde forman a las jóvenes promesas de este deporte.

Cada número tiene algo especial y este me recuerda un poco a los inicios de And Magazine. En esas primeras publicaciones incluíamos la sección de Novias entre sus páginas. Este año hemos querido darle la vuelta al proyecto, literalmente. Si volteas la revista con un ligero giro de muñeca, podrás disfrutar de And Novias de una manera diferente, pero con la misma esencia y con todo el protagonismo que merece.

Encontrarás a nuestros "Wedding experts" de confianza, a todos esos profesionales especializados en bodas y eventos que nos han acompañado desde la primera edición, y otros que se han incorporado recientemente a la familia And. A todos ellos, les quiero dar las gracias por confiar un año más en este proyecto tan ambicioso, y por crear auténticos negocios con alma. Nosotros hemos trabajado con mucha ilusión en este nuevo formato y estamos seguros de que la gente lo va a disfrutar.

Tanto yo como mi equipo sabemos que el día de la boda es uno de los más importantes de la vida de una pareja. Por ello, hemos cuidado al detalle cada una de las páginas de esta revista, para que las parejas que os casáis próximamente podáis encontrar inspiración y os sirva de guía para poder organizar vuestra boda. Nos emociona saber que, de alguna manera, vamos a poder aportar nuestro granito de arena para hacer crecer vuestra historia de amor.

Jessica Lorca, nuestra portada And Novias, nos ha sorprendido por su belleza, su saber estar, y su talento innato ante las cámaras. Esta joven estudiante de publicidad y relaciones públicas ha participado en el certamen Miss World Spain representando a la provincia de Alicante, vestida por Mario Salafranca. Y no podíamos haber hecho mejor elección para la portada del especial nupcial. Hemos trabajado con un equipo excepcional, y nos encanta el resultado del editorial, por lo que esperamos que a vosotros también.

Imaginad el efecto que pueden generar estas dos grandes revistas unidas en un mismo número.

¡Gracias por tanto, And's!

Begoña Campos



EDITA
&MAGAZINE
bcampos@andmagazinecastellon.com
maria@andmagazinecastellon.com
www.andmagazinecastellon.com

&MAGAZINE

Número 22. Noviembre 2023
www.andmagazinecastellon.com

Directora Begoña Campos
Redactor Jefe &Magazine
Diseño y maquetación Lluís Olucha
Responsable marketing Begoña Campos
Jefe de edición gráfica Lluís Olucha
Redacción María Martínez
Asistente de redacción Andrea Ayén, Mireia Carceller

Fotógrafo Manuel Peris y Mar Shoots

Han colaborado Chus Alcaraz, Gonzalo Navarro, Soraya Gual, Núria Giménez, Vanesa Herreros, Izar Vara, Marian Llombart, Laura Giménez, Mara Mercé, Jessica Arques, Rubén Amador, Balma Trilles, Sandra Zahonero, Sheila d'Avernois, Photoxovins

Fotografía directora Mar Shoots
Peluquería Silvia Guirado
Maquillaje Jessica Arques

Agradecimientos Lexus Castellón, Tipsa Castellón, Ruralnostra, La Cuina de Fernando, Mediterráneo Golf, Quique Gamma, Pepe Lorite, Gold Collagen, Generación Z, Emilio Ponce, Eventland, Mediterránea Eventos

Dirección creativa &Magazine

Distribución &Magazine

Publicidad bcampos@andmagazinecastellon.com
Directora comercial Begoña Campos
Tel. Contacto 651 60 85 40

Producción &Magazine

Impresión Logesmark Comunicación Global
Depósito Legal CS 397-2012

Redes Sociales &Magazine
Facebook And Magazine Castellon
Instagram @andmagazinecs

Escríbenos a bcampos@andmagazinecastellon.com



En portada
Sergio García
Fotógrafo
Manuel Peris
Maquillaje
Jessica Arques
Localización
Mediterráneo Golf

GOLD
COLLAGEN[®]
FROM THE INSIDE OUT



Convierte un gesto cotidiano
en algo extraordinario

*FÓRMULAS CLÍNICAMENTE PRUBADAS PARA MEJORAR TU BIENESTAR

*Publicaciones científicas internacionales basadas en ensayos clínicos de doble ciego, aleatorizados y controlados con placebo, investigación realizada sobre más de 1,300 sujetos que tomaron los productos GOLD COLLAGEN® todos los días durante 12 semanas.





LLUÍS OLUCHA

Ingeniero Técnico en Diseño Industrial, apasionado de las Artes Gráficas y el diseño, inquieto y siempre queriendo aprender, adquiriendo nuevos retos para conseguir nuevos objetivos. Su premisa es "Cualquier proyecto que empieces, siempre tendrá más de un camino para llegar a una solución, y mi objetivo es conseguir el camino más rápido con la mayor calidad posible. Esto se consigue con trabajo, insistencia y sobre todo aprendiendo constantemente".



MANUEL PERIS

Más de una década dedicado en cuerpo y alma a la fotografía, trabajándola con la misma ilusión que el primer día. Apasionado de la fotografía de moda sin abandonar mis raíces, la música.



MARÍA MARTÍNEZ

"Soy María Martínez, comunicadora de formación, profesión y vocación. Me encanta ejercer mi trabajo como periodista en varios sectores. Compagino mi vida laboral con los momentos que tanto disfruto a través de la danza o el teatro, sobre el escenario o como espectadora. Me gusta probar nuevas experiencias y proyectos con los que seguir aprendiendo y creciendo, aunque muchas veces tengamos que aprender a equivocarnos. Soy chica de campo, amante del té y valoro los pequeños detalles y las personas bonitas que me hacen la vida un poquito mejor".



MIREIA CARCELLER

Apasionada del fútbol y la moda, dos conceptos muy diferentes que me han acompañado a lo largo de mi vida. Empecé la carrera de periodismo pensando en dedicarme al mundo del fútbol y aquí me di cuenta de que me encantan ambas facetas. Hacer las prácticas en And Magazine y conocer cómo se trabaja desde dentro y los distintos ámbitos que se dan a conocer, me aportó otro punto de vista. Me gustan los planes en familia, las cervecitas con amigos y las noches sin fin ¿Mi sueño? Ser reportera a pie de campo y poder compaginarlo con la moda y las tendencias.



ANDREA AYÉN

En el periodismo encontré mi vocación, y en la publicidad, mi profesión. La comunicación corporativa permite aunar distintas habilidades como la escritura, el diseño, la organización de eventos, y el trabajo en equipo. Conocer a las marcas que colaboran con And Magazine me aporta otro punto de vista y otra forma de trabajar con grandes empresas. Fuera de la oficina, soy de las que disfruta en partes iguales de una sesión dura de entrenamiento, y una buena cena con una copa de vino. Y de postre, tarta de queso.



MARIAN LLOMBART

Su formación en el ámbito jurídico hace que su vida profesional gire entorno del ejercicio de la abogacía hace ya más de veinte años y en su faceta de docente como profesora asociada en la Universidad Jaume I, sin dejar de fomentar su atracción por todo lo que rodea al mundo de la moda y sus editoriales, y cultivar su pasión por la escritura, buscando siempre retos, con el fin de llevar a cabo su sueño de escribir, siempre con la máxima seriedad y respeto hacia los profesionales de ese ámbito.



NUEVO TOYOTA bZ4X

100 % ELÉCTRICO. 100 % SUV



TOYOTA **bz**

TOYOTA COBELSA
www.cobelsa.toyota.es

C/ Grecia, 29 - P. I. Ciudad del Transporte II - Castellón - Tel: 964 724 545
Avda. Zaragoza, 3 - Vinaroz - Tel: 964 400 646

Entrevistas

Marta Barrachina **30** Begoña Carrasco **40** TIPSA Castellón **44** Les Juliettes **46**
Zira Clinic **48** Marta García **50** Mar Arambul **52** Rosa Benavides **54**
Fernando Molina **66** Hispajuris **68** Javier Gimeno **70** Jorge Eixarc **72**
Pablo Hernández **74** Raúl Palacios **76** Quadis Marzá **96** LBDLF Events **98**
Sheila Picher **141** El arte de IG y sus # **142** La Barbería Albinegra **172**

Patrocinadores

Lexus Castellón **34** Tipsa Castellón **36**

Lifestyle

Lexus Castellón **2** OCN **4** Aquaplana **8** Manuel Peris **10** Toyota **17** KIA **100**
Los Pinos Events **110** Kidom **113** Z Consultores **114** Gemmaló **115**

Salud & Bienestar

MC Aesthetic center **6** Toda una vida **7** Gold Collagen **15** Carla Navarro **116**
Rocío Tena **118** Dra. Rosa Mª Barceló **120** Moda y salud mental **122**
Raquel Muñoz Psicología **123** Dra. Victoria Prada **124**
Clínica Dental Peris **125** Clínica Barceló **137**

Editoriales

Sergio García **20** Ana Álvarez **56** Black and white **78** Noemí Garrido **152**

Shopping y Moda

Norberto Joyero **19** Óptica Valls **135** El caos de los regalos de Navidad **136**
Mano a Mano con Miguel Vizcaíno **138** Tendencias 2024 **140** Cuadros tartán **144**
Cuplé **145** Looks And 2024 **146** Stranger Shoes **150**

Belleza

Vanesa Herreros **126** Cortes de pelo otoño-invierno **130**
Sandra Zahonero **132** Bodycel **134**

Gastro

Giuliani's Grupo **102** Arre **104** Playachica y Bocapez **106**
Pico de Gallo y Habanero **107** Bauta and Moretta **108**

Ocio & Cultura

Luis Bolumar **112** Estepark **168** Generación Z **170** Recomendaciones **174**



disponible en

Norberto

Joyero

Alloza, 123
Telf.: 964 25 35 63
12001 Castellón
norbertojoyero@gmail.com
f Norberto Joyero



SERGIO GARCÍA

TEXTO / María Martínez

Apodado como "El Niño" por su talento precoz, el golfista castellonense Sergio García es ya toda una leyenda del deporte español. Empezó a los tres años de edad, gracias a la influencia de su padre, y desde entonces no ha parado de crecer. Se ha mantenido diez años en el TOP 10 mundial, y acumula innumerables victorias en el golf internacional. Ahora se ha visto inmerso en dos grandes proyectos vitales: la formación de los Fireballs, el equipo con el que compete en el LIV Tour; y la creación de la Sergio García Golf Academy, donde los jóvenes golfistas pueden seguir con sus estudios mientras aprenden y se forman en este deporte al más alto nivel.

Jugando al golf desde los 3 años, empezaste tu carrera como un talento precoz. ¿Cuál ha sido tu trayectoria desde entonces?

Efectivamente, empecé cuando tenía tres años, y la verdad es que no puedo estar más orgulloso de la carrera que he tenido. Siempre hay margen de mejora, y se pueden ganar más torneos, pero creo que he tenido un crecimiento bastante sólido, consistente, y con un buen número de victorias, por lo que me siento muy feliz.

¿Recuerdas un punto en el que decidieras dedicarte al golf de manera profesional? ¿O no te planteabas otra opción que no fuera esa?

Recuerdo que cuando tenía 13 años empecé a jugar en el circuito nacional de golf "amateur". Jugué contra los mejores españoles de todas las edades y gané un torneo en Badajoz; entonces me di cuenta de que igual podía dedicarme a esto. Siempre me gustaron

el tenis y el fútbol, pero el golf siempre fue mi elección número uno.

¿Cómo es ahora tu día a día? ¿Cómo compaginas los viajes, los entrenamientos, las competiciones...?

Las semanas en las que no hay torneo son más calmadas. Suelo entrenar cinco días a la semana, hago un poco de entrenamiento en el campo de prácticas, en juego corto, y luego juego unos hoyos. Aparte de eso, dedico tiempo al entrenamiento físico. Pero, sobre todo, aprovecho esas semanas para pasar tiempo con la familia, con mi mujer y con mis pequeños, divertirme con ellos y pasarlo lo mejor posible.

En cambio, las semanas de torneo son más intensas, pues para llegar en un estado óptimo estamos practicando unas seis o siete horas al día.

Recientemente has entrado a formar parte del circuito LIV, ¿qué ha supuesto para ti el cambio al nuevo formato?

El haber entrado en la liga LIV ha sido un paso importante en mi carrera, sobre todo en lo personal, porque tenemos un calendario más reducido que nos da la posibilidad de pasar más tiempo en casa y es algo que valoro muchísimo. Nos da la oportunidad de disfrutar de la familia y seguir haciendo lo que más nos gusta, que es jugar al golf.

Pese a que tu carrera te ha llevado por todo el mundo y que te has instaurado en América, siempre has mantenido una vinculación con Castelló.

A pesar de que he viajado mucho con mi profesión, siempre me he sentido muy conectado con Castelló. Es donde nací, y amo la provincia por todo lo que puede ofrecer. Siempre in-

tento estar involucrado y ayudar como, por ejemplo, con el equipo de fútbol de Borriol, el campo de golf, o ahora con la academia. Sea como sea, siempre mantengo la conexión con mi tierra.

Este verano se ha inaugurado uno de tus proyectos más personales en Sergio García Golf Academy, ¿en qué consiste?

Estamos muy ilusionados con la Sergio García Golf Academy porque este proyecto es algo que siempre he querido hacer. Creo que es importante no solo para dejar un poco más de huella en este deporte, sino para ayudar a todos esos jóvenes que, además de jugar, quieren estudiar. Porque encontrar el equilibrio entre ambas cosas es importante, y gracias a la academia tienen esa opción, algo de lo que estamos muy orgullosos. ▶





► **Y estás dispuesto a ofrecer una formación integral para jóvenes golfistas de todo el mundo. ¿Qué encuentran aquí?**

La academia no es solo para españoles, al contrario. Abrimos las puertas a personas de todas las procedencias y de todas las edades. Porque, además de la formación integral de los jóvenes, pueden venir adultos de cualquier parte del mundo y les ofrecemos las mejores herramientas para intentar mejorar su técnica.

¿Cuál es la importancia de tu equipo para que este proyecto salga adelante?

Mi equipo es importantísimo. Cuento con la ayuda y el apoyo de mi hermana Mar, mi hermano Víctor, Paco Jiménez, Javi Jiménez, y todos los entrenadores. Lo más importante es que se realice una buena gestión, que estén atentos a los jóvenes, les hagan disfrutar y aprender, y fomentar que se conozcan entre ellos y puedan hacer amigos.

Has fundado la academia que lleva tu propio nombre, ¿cuál es tu papel en su desarrollo?

A la academia le apporto mi nombre y mi imagen, pues actualmente vivo en EEUU y no puedo estar todo lo presente que me gustaría, pero a menudo viajo a Castellón a ver a la familia y aprovecho para acercarme y mostrarles mi apoyo. Cuando voy me gusta observar a los jóvenes que están entrenando. Impartimos cursos intensivos para enseñarles los trucos y técnicas que a mí me han funcionado, aprovecho para conocerlos y entablar relación, pues me gusta contarles mis experiencias y las cosas que hice cuando tenía su edad.

Has instaurado tu propio método de enseñanza, ¿en qué consiste?

El método que queremos ofrecer es un concepto mucho más natural. Es importante conocer la técnica y tener bien asentados los cimientos de tu "swing", pero lo más importante para nosotros es que lo sientan. Les enseñamos a realizar movimientos suaves, que no sean robóticos y noten las sensaciones que te dan el palo y la bola cuando golpeas. Se trata de intentar mantener buenas líneas, pero realizándolo de la manera lo más natural posible.

¿Cuáles son tus próximos pasos?

Respecto a la academia, queremos seguir creciendo y dando oportunidades a todas esas personas que quieren aprender el golf, y a todos los jóvenes que quieren compaginar el deporte y los estudios. Para ello, hemos entablado relación con el colegio Ágora Lledó de Castellón, donde les imparten las clases. En lo personal, mi prioridad es seguir disfrutando del golf, hacerlo lo mejor posible y dar el 100% de mí. Por otro lado, estoy trabajando con nuestro equipo, el Fireballs, para que sigamos así de unidos y los aficionados tengan un buen equipo al que puedan apoyar y seguir.



Dirección: Begoña Campos
Fotógrafo: Manuel Peris
Making of: Photoxovins
Maquillaje: Jessica Arques
Localización: Mediterráneo Golf



ESENCIA

MARTA BARRACHINA

TEXTO / María Martínez

Puntual y sonriente, Marta Barrachina llega a nuestra cita transmitiéndonos su ilusión por vivir esta experiencia And junto a nuestro equipo. Quedamos con ella una tarde de jueves en el centro de Castelló para encontrar algunos estilismos, el primer paso para convertirse en Mujer And en nuestra nueva edición.

Mientras nos dirigimos a nuestro destino nos pone al día de sus últimas actividades, nuevos proyectos y cómo está cambiando su vida desde que se convirtió en presidenta de la Diputació de Castelló. El nuevo cargo ha supuesto, sin duda, un gran salto en su carrera profesional, pero es algo que inevitablemente también tiene repercusión en su vida personal. Por eso no tarda en mencionar con gran cariño a su hija o a su Vall d'Alba natal, que ocupan un lugar muy especial en su corazón.

Llegamos a la tienda y Marta, divertida, se deja asesorar. Pronto encontramos unos estilismos con los que se siente muy cómoda, que la definen y que se adaptan a su personalidad enérgica y moderna, pero a la vez práctica, sobria y profesional. Pese a que pronto confiesa que los pantalones son sus grandes aliados para el día a día, se enamora de una falda estampada sobre fondo negro o unos vestidos muy juveniles.

Elegir los "looks" variados no nos cuesta mucho tiempo. Tras un buen rato entre risas y mucha moda, nos despedimos con un abrazo. A Marta Barrachina todavía le queda trabajo en "la Dipu" antes de terminar su jornada.

Unos días más tarde lucirá esa ropa que ha elegido por las calles de Castelló, después de que nuestro equipo de maquillaje y peluquería la mime. Vivimos un "shooting" divertido y muy natural, capturando con cada foto la esencia de Marta Barrachina.

Ella es la primera mujer al frente de la Diputació de Castelló, tras más de 200 años de historia de esta institución. Conócela mejor en la entrevista que nos ha concedido para And 22.



Has hecho historia como primera presidenta de la Diputació de Castelló, ¿qué ha supuesto esto para ti en tu carrera política?

Ser la primera mujer que preside la Diputació de Castelló es un gran orgullo y una gran responsabilidad que vivo con la mayor de las ilusiones. Poder trabajar por todos los castellonenses, por nuestra provincia y por cada uno de los 135 municipios que la conforman es un sueño hecho realidad, porque mi vocación es de servicio público.

¿Y cómo ha cambiado tu vida personal?

En cuanto a lo personal, qué duda cabe que presidir la Diputació ha supuesto un antes y un después en mi día a día. Menos mal que soy muy organizada y que cuento con un gran equipo. Empezando por mi hija, Martina, que es mi gran aliada y la mayor de mis suertes.

¿Qué valores crees que te definen y puedes aportar al frente de esta institución?

Los valores que más me importan y que creo que me definen son lealtad, esfuerzo y humildad. No son los únicos, pero quizás sí son los más importantes porque son valores que considero imprescindibles en la vida. El día a día de cualquiera de nosotros está repleto de buenos momentos, pero también de dificultades, y ahí es donde se mide el valor de las personas. El trabajo en equipo, la unión, la resiliencia y el afrontar cualquier reto con entereza y buscando la mejor de las soluciones desde el diálogo es la única manera de avanzar. Y así entiendo mi trabajo para que esta provincia tenga todo lo que merece, que es muchísimo.

¿Qué es para ti la provincia de Castellón y sus ciudadanos y ciudadanas?

Para mí la provincia de Castellón lo es todo. Y aunque pueda parecer exagerado lo digo con la mayor sinceridad. Soy una auténtica enamorada de nuestra provincia y estoy trabajando para ser también su mayor valedora y defensora dentro y fuera de nuestro territorio. Me voy a dejar la piel para que los castellonenses tengan todos los servicios e infraestructuras que merecen, vivan donde vivan. Porque Castellón no puede ser la hermanita pobre de la Comunitat ni estar en el furgón de cola para el Gobierno de España. No lo voy a permitir. He venido para cambiar las cosas, así lo han querido los castellonenses y así lo estoy haciendo desde el primer día que llegué a la Diputació.

¿Cómo es la provincia que quieres que hereden las futuras generaciones?

Quiero que nuestros hijos y nuestras hijas se sientan orgullosos de la provincia en la que nacieron o a la que llegaron sus padres para tener un futuro mejor. Quiero que haya trabajo, mejorar la calidad de vida de todos los castellonenses, que la provincia sea conocida por los innumerables tesoros que tiene y que el desarrollo no esté reñido con el cuidado y el respeto de nuestro territorio. Castellón siempre ha sido una tierra de oportunidades, de riqueza y de bienestar, y mi empeño es que vuelva a serlo y que renazca con más fuerza que nunca.

¿Qué te dicen los ciudadanos cuando recorre la provincia, qué le piden a la presidenta de la Diputació?

Los castellonenses son muy buena gente, conciliadores y optimistas. La verdad es que recorrer la provincia es siempre el mejor de los planes como presidenta de la Diputació, aunque la gestión diaria me quita mucho tiempo de reuniones que también es necesario atender. Cuando voy por la provincia la gente se acerca para saludar porque quiere hablar y quiere soluciones a sus problemas. Esa es la verdadera política, la que se hace en las plazas de los pueblos y en las calles, escuchando a los vecinos.

¿Qué les dirías a todas aquellas personas que han perdido la confianza en la política?

Les pediría, con el mayor de los respetos, que la recuperen. Porque de todos y cada uno de nosotros depende el futuro que le demos a nuestros hijos y el futuro de nuestra provincia. No podemos permanecer ajenos a todo lo que está ocurriendo a nuestro alrededor, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. La política es tener las mejores carreteras para llegar a tu pueblo, que no falte el agua potable cuando abras el grifo estés donde estés, o que nuestros montes y playas estén cuidados para poder disfrutar tanto nosotros como las generaciones venideras. Yo soy una convencida de la política entendida como medio para mejorar la vida de los ciudadanos, sobre todo para aquellos que más lo necesitan.



Vestido Cuplé



Total look Gemma by Miguel Vizcaino



TEXTO / Redacción And

Lexus Castellón hace "match" con el chef **Miguel Barrera**. Con esta alianza, el concesionario castellonense convierte al chef Michelin en embajador para presentar el nuevo modelo de la firma.

El LBX híbrido autorrecargable presenta una nueva forma de sentir la conducción en el día a día, combinando perfectamente unas altas prestaciones con agilidad. No solo redefine el lujo con un tamaño compacto y elegante, sino que conserva todas las virtudes en cuanto a rendimiento o diseño. La calidad premium que caracteriza a Lexus, pero en una nueva versión, que escapa a lo ordinario.

Los protagonistas, ambos parte de nuestra familia And, han querido celebrar la unión en nuestras páginas. Además, de nuevo, Lexus será uno de los patrocinadores de la fiesta de presentación de And 22.

"Miguel Barrera es el chef más importante que tenemos en la provincia y estamos muy ilusionados con esta alianza. Lexus es mucho más que una marca de coches, somos tendencia, moda y creadores de experiencias, por eso participamos en muchos proyectos de sectores muy diversos. Eso sí, siempre compartiendo los valores de la marca, como ocurre con Barrera. De hecho, tenemos una estrecha relación con la gastronomía con estrella, pues Lexus ya colabora con el restaurante Kabuki o los hermanos Torres. Nos dirigimos a un segmento "premium" en el que nuestros clientes y amigos de Lexus son muy importantes, por eso queremos que vivan experiencias especiales a nuestro lado", explica Javier Arrando, gerente de Lexus Castellón.

Lexus Castellón
Pol. Ind. Ciudad del transporte II, Calle Grecia, 29
12006 Castellón de la Plana
964 37 23 27

LEXUS *experience*

Tipsa

TEXTO / Redacción And

Elena Almazán y Elena Rodríguez han llegado a la Familia And con ilusión para seguir dando a conocer su proyecto. Dirigen Tipsa Castellón, agencia especializada en servicios integrales de transporte, con la que se convierten en patrocinadores de la fiesta de presentación de And 22.

¿Todavía no los conocías? Te los presentamos...

Su oferta se centra en brindar un servicio de transporte rápido y de alta calidad para envíos de mercancías en todo el territorio de España, incluso extendiéndose a Portugal y Andorra. Para envíos internacionales, son parte del grupo DPD, lo que nos capacita para llegar eficientemente a cualquier rincón del mundo.

Realizan un seguimiento meticuloso de cada envío, desde el momento en que ingresa a sus instalaciones hasta su llegada al destino final. Esto libera al cliente de preocupaciones por cualquier problema que pueda surgir durante el tránsito, ya que se dedican a solucionarlos para satisfacción tanto del remitente como del destinatario, adaptándose a sus necesidades específicas.

Ofrecen varios tipos de servicios, dependiendo de la urgencia que el cliente requiera. El servicio más solicitado y que se adecua a las necesidades de empresas y particulares en su mayoría es el Economy. Con un costo reducido, garantiza entregas en un plazo de 24 horas (con un máximo de 48 horas) en toda la península.

En el ámbito empresarial, sus mensajeros se encargan de recoger la mercancía diariamente en las instalaciones de los clientes, adaptándose por completo a sus horarios y volúmenes de trabajo. Además, implementan la tecnología más avanzada para mejorar sus servicios, siempre con el compromiso de garantizar la calidad y la seguridad de la mercancía, garantizando que esta se encuentre en manos expertas y cuidadosas.

Para mejorar aún más su comunicación con los clientes, han establecido un número de teléfono exclusivo, evitando que tengan que esperar en colas de llamadas, algo común en su día a día debido al alto número de consultas que reciben. Es fundamental destacar que nunca aplican cargos adicionales sin la autorización previa del remitente. Esta política genera confianza y tranquilidad en las empresas que les confiamos sus envíos, ya que sabemos que no habrá sorpresas desagradables en cuanto a costos se refiere. Están comprometidos con la transparencia y la confiabilidad en cada paso del proceso de envío.

TIPSA
CASTELLÓN

P.I. Ciudad del Transporte C/ Italia 202 Nave B · C.P. 12006 Castellon [Castellón] | 964 05 28 21

Fotografía: Manuel Peris / Peluquería: Biobela / Maquillaje: Balma Trilles / Look E. Almazán: Gemma by Miguel Vizcaino / Look E. Rodríguez: Cuplé / Look E. Rodríguez: Cuplé

m. u.
Jer
S



“
Es muy
satisfactorio
poder ayudar
a los vecinos
a cumplir sus
sueños
”



Begoña Carrasco

TEXTO / María Martínez

En 2022 hablamos con Begoña Carrasco acerca de su proyecto para la ciudad de Castellón, y su propuesta de cara a las elecciones. El pasado 28 de mayo los vecinos de la ciudad depositaron en ella su confianza para encabezar la alcaldía, y desde entonces trabaja de manera incansable para hacer de la capital “una ciudad viva”.

Ya es la segunda vez que forma parte de Mujeres And, una sección que se ha convertido en un referente en esta revista. ¿Qué significa para nuestra alcaldesa ser una de sus protagonistas?

Para mí, ser Mujer And significa una forma de ser y sentirse mujer. Es caminar con seguridad y fuerza por Castellón; es sentirse guapa por fuera, pero también por dentro; es quererse a una misma para poder trabajar y ayudar a los demás. En definitiva, es sentirse orgullosa de vivir en Castellón, porque And Magazine es la demostración de que aquí también sabemos hacer las cosas bien y con un sello propio. No tenemos nada que envidiar. Ser Mujer And significa poner pasión a la vida para mostrar lo mejor de cada uno de nosotros mismos sin renunciar a cuidar los detalles, lo mismo que yo aplico en el día a día.

Se afilió al Partido Popular con 23 años. ¿Podía imaginar entonces que llegaría a ser alcaldesa de Castellón? ¿En qué momento se lo planteó?

Me afilié muy joven porque siempre he sido una persona muy pasional, muy idealista y profundamente liberal. No soporto que nadie me diga cómo debo o debemos pensar, y el Partido Popular era el que más se ajustaba a mi manera de pensar. Yo no me afilié desde luego pensando en ser alcaldesa, claro que no. Yo me enrolé pensando en que había muchas cosas que cambiar, muchas cosas que no me gustaban y que necesitaban de alguien que las atendiese. Aún me recuerdo de joven yendo en autobús con mis compañeros de Nuevas Generaciones a apoyar al PP vasco en pleno conflicto de la banda terrorista ETA. Yo solo quería cambiar las cosas, todo lo demás, vino después. Nunca he huido de arremangarme para trabajar, de asumir responsabilidades, de defender lo que creo que ha sido más justo. En un momento de dificultad para mi partido, mis compañeros pensaron que yo era la persona adecuada para asumir ese liderazgo. Y aquí estoy, gracias a que creyeron en mí, a la confianza de todos los castellonenses y al permiso de mi familia. Mi marido y mis hijas sacrifican perder en muchos momentos a una esposa o a una madre, para que pueda dedicarme profesionalmente a dirigir la ciudad de Castellón. Soy afortunada.

Hace ya medio año que está en el cargo. ¿Cómo han sido estos primeros meses? ¿Era lo que esperaba?

Pues ha sido una montaña rusa de emociones. Estoy feliz, muy feliz, porque estamos pudiendo hacer muchas cosas, que es lo que nos han pedido los castellonenses. Pero reconozco que también hay momentos de mucho estrés, de muchos problemas, de decisiones que son difíciles. La política requiere sacrificio y muchas renunciaciones personales. Y más la local, que está muy en contacto con





▶ los vecinos y estos requieren soluciones inmediatas. Pero estoy muy agradecida, tanto por la respuesta en la calle como por el resultado. Nuestra prioridad ha sido hacer de Castellón una ciudad viva. Lo estamos consiguiendo, y esto es solo el principio. Vamos a bajar los impuestos, hemos puesto en marcha un plan de limpieza viaria y de grafitis para erradicar la imagen de degradación que arrastraba nuestra capital, hemos desatascado obras importantes, y estamos trabajando en proyectos como la reforma del estadio Castalia o del Mercado Central. También hemos aprobado bonos para apoyar a los comercios, y se han activado las reformas de los colegios Mestre Canós y Elcano. Se ha hecho mucho en muy poco tiempo, el ritmo es frenético, pero aún hay mucho por hacer.

En 2022 la entrevistamos como candidata a la alcaldía. ¿Cómo ha cambiado su vida desde entonces?

Pues mucho, ¡y para bien! Porque el respaldo de los castellonenses me ha permitido dedicarme a lo que me gusta: trabajar por Castellón y por sus vecinos. Mi trabajo durante los últimos años desde la oposición me ha permitido conocer muy bien la ciudad y las demandas y necesidades de los ciudadanos, así que llevo con la lección bien aprendida. Es muy satisfactorio poder ayudar a los vecinos a cumplir sus sueños y que puedan vivir mejor.

En aquella entrevista nos contaba que Castellón necesitaba un cambio y que quería devolverle la ilusión. ¿Cómo está trabajando en ello desde el gobierno local?

Es una de mis prioridades. Castellón ha de volver a ser y a ejercer de capital. En los últimos años, la luz de nuestra ciudad se ha ido apagando, se ha ido haciendo pequeñita, perdiendo brillo, encerrándose... Quiero que sea una ciudad viva, y lo estamos demostrando con actividades gratuitas abiertas a toda la ciudadanía cada fin de semana y en todos los rincones de la ciudad. Algunas son promovidas por el Ayuntamiento, otras, por la colaboración público-privada, pero todas benefician en conjunto a la ciudadanía. Se ha acabado eso de que "en Castellón nunca pasa nada", y, de la mano de los colectivos y los vecinos, la suma de esfuerzos nos va a permitir cambiar a mejor la ciudad.

¿Qué les diría a las personas que le han votado si pudiera tenerlas a todas cara a cara? ¿Y a las que no lo han hecho?

A las que me votaron el pasado 28 de mayo les diría: "Gracias por la confianza" y "no os voy a defraudar". Mi equipo y yo estamos dejándonos la piel cada día para que la acción de gobierno llegue a todos los rincones de esta ciudad y del primero al último de los vecinos. Y a los que no lo han hecho, les diría: "Os vamos a dar mil y una razones para que en 2027 sí lo hagáis". Me presenté a las elecciones defendiendo que iba a construir Castellón entre todos, y no me sobra nadie.

El estilismo influye en la imagen que proyectamos y también comunica, y ya sabe que en And Magazine nos encantan la moda y las tendencias. ¿Qué importancia le da usted? ¿Ha tenido que adaptar su "look" a su nueva agenda y papel de alcaldesa?

Por supuesto que influye. Soy una persona a la que le gusta cuidarse y sentirse bien. Siempre he hecho deporte y me gusta comprarme ropa para mejorar mi imagen. Evidentemente, mi nuevo cargo me ha obligado a redoblar ese esfuerzo y a cuidar los detalles. Ahora no soy solo Begoña Carrasco, soy la alcaldesa de la ciudad, y represento a todos los vecinos. Quiero que cualquier persona que pueda verme se lleve una buena imagen de nuestra ciudad, eso sí, siempre sin perder la personalidad. La moda, la imagen... es nuestra mejor carta de presentación. En nuestra ciudad hay buenas propuestas y considero que hay que dejarse asesorar por profesionales. Sí, la imagen es importante. Hay que cuidar el fondo y la forma.



“

Quiero caminar hacia adelante para que Castellón sea una ciudad viva

”

Elena Rodríguez

Elena Almazán



Tipsa

TEXTO / María Martínez

Elena Rodríguez y Elena Almazán se conocieron como compañeras de trabajo en la agencia de transporte Tipsa. Juntas, han ido evolucionando y creciendo hasta convertirse en socias, además de amigas. Ahora lideran su propia agencia en Castelló y con su espíritu emprendedor se han ganado un espacio en un sector mayoritariamente masculino. En la entrevista para And Magazine nos cuentan más detalles de su proyecto.

¿Cuál ha sido la trayectoria profesional de cada una de vosotras?

En 2007, dimos nuestros primeros pasos en la red de Tipsa como empleadas, desempeñando labores administrativas. Desde entonces, nuestra inquietud por aprender nos ha permitido adquirir un conocimiento exhaustivo de todas las operaciones que caracterizan a esta marca. Elena Rodríguez, con tan solo 19 años, decidió posponer sus estudios para embarcarse en su carrera profesional en esta agencia. Por otro lado, Elena Almazán, a pesar de contar con formación y experiencia en peluquería y estética, no dudó en aceptar la oportunidad de adentrarse en el sector del transporte. Ambas decisiones reflejan nuestro compromiso con el aprendizaje y el desarrollo en esta red.

¿Cuándo decidís uniros para formar Tipsa Castellón y por qué?

Durante muchos años, nos hemos entregado por completo a nuestro trabajo, incluso cuando lo realizábamos para otras personas. En nuestro camino, habíamos soñado muchas veces con liderar una agencia Tipsa, ya que este sector es prácticamente todo lo que conocemos; hemos crecido y evolucionado en él. Después de 13 años trabajando juntas, un día se nos presentó la oportunidad de iniciar este proyecto por parte de Tipsa Central, y no pudimos imaginar una sin la otra este viaje. Ambas somos conscientes de nuestras fortalezas individuales: cada una de nosotras domina un área específica mejor que la otra. Es precisamente esta combinación de conocimientos y habilidades la que nos permite dirigir nuestra empresa con total confianza y seguridad. Esta colaboración estrecha y complementaria es la esencia de nuestro éxito empresarial.

Trabajáis en un sector mayoritariamente de hombres, ¿qué supone para vosotras como mujeres emprendedoras?

Trabajar en un sector dominado por hombres puede ser desafiante, pero también lleno de oportunidades. Enfrentamos la necesidad de superar estereotipos y prejuicios de género; pero, al mismo tiempo, podemos aportar perspectivas únicas y diversidad al sector. La clave está en la determinación, la resiliencia y la colaboración para avanzar y demostrar que

las mujeres pueden tener éxito en cualquier campo. No hay razón para temer, y sinceramente, no ha sido difícil demostrar nuestra valía. Contamos con el ejemplo de nuestra consejera delegada, Marisa Camacho, quien siempre nos ha respaldado, ha confiado en nosotras y nos ha brindado consejos invaluablemente buenos. El respeto se gana mediante la excelencia profesional y la calidad humana, no por ser hombres o mujeres. En la actualidad, varias agencias están siendo dirigidas por mujeres, algunas por madres e hijas, y en otros casos, como el nuestro, por compañeras de toda la vida.

¿Creéis que los servicios de transporte para clientes particulares son todavía desconocidos?

En la actualidad, es cada vez más común que las personas residan lejos de sus lugares de origen, lo que conlleva la necesidad de enviar enseres, regalos y diversos tipos de mercancía a sus familiares o seres queridos. En este contexto, buscan una agencia cercana, confiable y altamente profesional para gestionar estos envíos de manera segura. En nuestra empresa, nos dedicamos a satisfacer estas necesidades. Nuestro equipo se encarga de recibir y cuidar con esmero tanto los envíos de particulares como los de empresas, brindando un servicio personalizado y de calidad para garantizar la confianza de nuestros clientes en cada paso del proceso.

Desde que el producto sale de la tienda hasta que llega el paquete a su destinatario, ¿cómo se coordina todo el proceso? ¿Qué importancia tiene el equipo en cada punto?

Cada noche, procedemos a cargar la mercancía en el furgón de la ruta, y gracias a una red de más de 130 rutas de enlace diario a nivel nacional, logramos posicionarla en las plataformas principales ubicadas estratégicamente en Valencia y Madrid. Todos los puntos de nuestra red se mantienen interconectados mediante un sistema informático de comunicación de vanguardia, respaldados por tecnología de clasificación de mercancía de última generación. Esto nos permite gestionar todas las expediciones de manera eficiente, garantizando velocidad y confiabilidad, de modo que los envíos lleguen a las agencias Tipsa cada mañana, para que estén disponibles para su entrega ese mismo día. Nuestros mensajeros asumen la responsabilidad de distribuir la mercancía, cumpliendo con los diferentes tipos de servicios que ofrece la red. Al mismo tiempo, en nuestras oficinas, el equipo se dedica a resolver cualquier tipo de incidencia que pueda surgir. Para ello, contactamos por teléfono con cada uno de los destinatarios, recopilamos nuevos datos para el nuevo intento de entrega y aseguramos que el envío finalmente llegue a su destinatario. Estamos comprometidos con ofrecer un servicio completo y eficaz a nuestros clientes.



P.I. Ciudad del Transporte C/ Italia 202 Nave B · C.P. 12006 Castellón (Castellón) | 964 05 28 21

Les Juliettes



Elena Bellido

Irene Bellido

TEXTO / María Martínez

Les Juliettes surge haciendo realidad el sueño que Elena e Irene jamás pensaban que se cumpliría, crear su propia marca de calzado. Estas hermanas, amigas y socias diseñan piezas únicas para mujeres que se muestran al mundo tal y como son. Cada modelo, inspirado en una mujer especial para ellas, está pensado para que te sientas cómoda y con un estilo especial en cualquier momento y ocasión del día. Les Juliettes es un homenaje a su abuela Julieta y una marca de zapatos de calidad que infunden seguridad en cada paso.

¿Qué os ha llevado hasta aquí?

Elena (E): Irene es enfermera y sigue ejerciendo. Yo soy ingeniera informática, pero decidí dejar de lado mi carrera y emprender. Antes de la pandemia surgió la idea, y me apunté a un postgrado de calzado. No solo somos hermanas, somos amigas y lo compartimos todo, por eso cuando le comenté que quería crear una marca de zapatos, se subió al carro sin dudarlo.

¿Alguna vez llegasteis a plantearos que lanzaríais vuestra propia marca de zapatos?

Irene (I): Una marca, tal y como la que tenemos hoy en día, no. Pero siempre nos ha apasionado este mundo. Cuando éramos pequeñas pasábamos mucho tiempo en casa de mi abuela, y ella tenía un armario en el que guardaba sus zapatos. Nos pasábamos horas probándonoslos, desfilando por el pasillo. Tenemos recuerdos superbonitos de esa época.

(E): Siempre hemos sentido amor por los zapatos. En función de ellos, decidimos el resto del "look" dependiendo de la situación. Me dan la seguridad que necesito a la hora de enfrentarme a una conversación incómoda, una reunión importante...

Si pensáis en momentos importantes de vuestra vida, ¿podéis recordar qué zapatos llevabais en cada uno de ellos?

(E): Sí, y de hecho los recuerdan hasta los miembros de nuestra familia porque les damos mucha importancia. Por ejemplo, Irene se casó el año pasado con unos zapatos muy especiales que fueron nuestro primer diseño para Les Juliettes. Aún no las hemos podido sacar en esta colección porque los Irene son muy complicados de producir, pero en la boda triunfaron y todo el mundo los recuerda.

A la hora de diseñar los modelos, ¿cómo os organizáis?

(E): Nosotras somos las diseñadoras y en la colección se ve claramente que cada una sigue una línea. Los modelos son muy diferentes porque diseñamos por separado, dejando que cada una siga su instinto, y luego lo ponemos en común y realizamos el prototipo. Pero puede que, una vez realizado, el diseño no funcione, y hasta que lanzamos un modelo pasa por varios prototipos.

¿Cambia mucho de la idea inicial al resultado final?

(I): Sí, incluso hay algunos que no se han podido hacer.

(E): Además, tenemos que estar seguras al 100 % de que el producto final cumple con lo que queremos, tanto en diseño como en comodidad. Tenemos claro desde el principio que buscamos hacer algo espectacular sin dejar de lado la comodidad.

Habéis lanzado una colección atemporal. ¿Cuál es la esencia de vuestra propuesta?

(I): De cara al año que viene estamos intentando lanzar dos colecciones, pero la idea es crear una marca cuyos zapatos sean en su mayoría atemporales, y poder jugar con ellos durante todo el año.

(E): Por ello combinamos medias y calcetines con sandalias, huimos de lo clásico y buscamos ofrecer cosas diferentes. Además, no queremos que sean zapatos de "exposición" sino que sus dueñas los usen porque se sienten cómodas y seguras con ellos.

Cada zapato tiene su historia.

(I): En nuestra "newsletter" lo explicamos al detalle y ofrecemos acceso a contenido exclusivo. Provenimos de una familia con un gran linaje de mujeres que nos inspiran y a cada zapato le hemos puesto el nombre de una de ellas. Ya el nombre de la empresa es un total homenaje a nuestra abuela. Estamos orgullosas del trabajo que estamos realizando.

En los zapatos se puede ver cuál es el estilo de cada una, pero, ¿cómo lo definiríais vosotros?

(I): El "moodboard" de la primera colección lo inspiramos en dos ciudades que nos encantan y que definen cómo somos. Mi vertiente sería la de Nueva York y mi hermana es más París. De ahí que Manuela y Elena sean más elegantes y sofisticadas, y Julieta y Lola son más de salir de fiesta por la gran ciudad, más urbanas.

(E): Somos diferentes, pero nos complementamos bastante. Yo siempre he sido más de arriesgar con tacones imposibles, y he sufrido mucho con los zapatos. Por ello, hemos incor-

porado unas plantillas especiales, con efecto memoria. Nuestro objetivo es crear zapatos que sean bonitos, visualmente atractivos, pero lo más cómodos posible.

Hace apenas unos meses que lanzasteis la colección. ¿Habéis enfrentado a muchos obstáculos? ¿En algún momento habéis dudado de que llegar a salir la colección?

(E): Ha sido muy complicado. Nosotras queremos hacer zapatos 100 % "made in Spain", con pieles de calidad. Miramos la procedencia de todos los materiales, son muchos detalles durante el proceso y eso lo dificulta todo.

(I): Además, lo tenemos que compaginar con nuestras vidas personales. Durante este proceso, las dos hemos sido madres, y la conciliación compaginada con el desarrollo de una marca ha sido todo un reto. Pero estamos muy contentas porque la gente no se lo esperaba (lo llevábamos en secreto) y está gustando mucho.

¿Qué futuro le veis a Les Juliettes?

(I): Hemos empezado con la venta "online", y estamos trabajando en el reconocimiento de la marca, pero esperamos un futuro prometedor.

(E): Nos encantaría poder vender nuestros zapatos por el resto de Europa, Emiratos Árabes, o Estados Unidos, hemos venido para quedarnos.

Provenimos de una familia con un gran linaje de mujeres que nos inspiran

María Andreu

Eliana Coello



TEXTO / Andrea Ayén

El centro especializado en trasplante capilar, Zira Clinic, acaba de abrir sus puertas en Castelló, bajo la dirección médica de la Dra. Eliana Coello, una apasionada de la medicina capilar con raíces en la ciudad. Hoy hablamos con ella y con María Andreu, responsable de atención al paciente, para conocer cómo ha sido la acogida de este nuevo centro, y cómo trabajan ese trato cercano con los pacientes que tanto les caracteriza.

Recientemente habéis abierto un nuevo centro en Castelló. ¿Cómo ha sido la acogida?

Sinceramente, ¡aún mejor de lo que podríamos imaginar! La acogida ha sido excepcional, y estamos muy contentas con la respuesta que hemos recibido desde que abrimos nuestras puertas. Castelló nos ha parecido una ciudad vibrante en la que, además, estamos muy cómodas. También ha condicionado el hecho de que los pacientes que ya conocían nuestros servicios por la clínica de Valencia, y que ya confiaron en nuestra experiencia, han comenzado a visitar nuestra nueva clínica en Castelló. Eso nos ha ayudado mucho a sentirnos así de realizadas, pues, además, hemos recibido muchos pacientes nuevos que son conocidos de los que venían a Valencia.

¿Qué papel desempeñas como directora médica del centro?

(Dra. Coello) Yo me encargo de coordinar y ejecutar los procedimientos quirúrgicos capilares. Considero que mi habilidad quirúrgica y la experiencia adquirida en Valencia están siendo cruciales para garantizar resultados naturales y estéticamente satisfactorios para nuestros pacientes. Cada cirugía capilar es única y requiere una atención personalizada, y considero que juego un papel central en adaptar cada procedimiento a las necesidades individuales de nuestros pacientes. Antes de cualquier procedimiento, me gusta reunirme con ellos para entender sus expectativas, responder preguntas y abordar cualquier preocupación que puedan tener. Esta comunicación abierta y transparente es esencial para establecer una comprensión clara entre ambos.

¿Qué supone para ti tener una compañera como María?

(Dra. Coello) María se ha convertido, desde el primer momento, en mi mano derecha fuera de quirófano. Desempeña un papel esencial y multifacético en la experiencia de nuestros pacientes y considero que es la columna vertebral de nuestra práctica, ya que es la primera en interactuar con ellos. Eso hace que tenga un impacto significativo, pues es la cara amable y empática que ayuda a guiar a nuestros pacientes. Es experta en explicar los procedimientos, responder preguntas y disipar cualquier inquietud que puedan tener. Ade-

más, esa capacidad para mantener una comunicación continua con todos los pacientes nos permite llevar un seguimiento de la progresión que están teniendo y asegurar que sigan las pautas que les hemos recomendado para que obtengan el mejor resultado.

¿Qué tipo de tratamientos ofrecéis en vuestra clínica?

Nos dedicamos a proporcionar los tratamientos que, en nuestra opinión, están diseñados para abordar diversas preocupaciones capilares y, para ello, ofrecemos consultas detalladas y personalizadas donde evaluamos las necesidades individuales de cada paciente. A través de estas consultas, podemos recomendar el tratamiento más adecuado y desarrollar un plan personalizado para alcanzar esos objetivos capilares tan particulares. Estamos posicionados como expertos en trasplante capilar, nuestro tratamiento estrella. Es un trabajo muy riguroso en el que absolutamente todos los integrantes del equipo juegan un papel crucial, sin los cuales no podríamos garantizar los resultados

estéticos y duraderos que ofrecemos. Además de esto, ofrecemos tratamientos conservadores, para aquellos pacientes que quieren mantener su densidad capilar, donde destacan las mesoterapias capilares, combinadas muchas veces con pautas de medicación oral. Esta combinación potencia la salud capilar desde el interior, promoviendo el crecimiento del cabello y reduciendo la caída.

¿Qué es lo que os motiva a seguir mejorando día a día?

Sin duda alguna, la respuesta que obtenemos de los pacientes que intervenimos. A menudo, vienen a la clínica con historias de años de

lucha contra la pérdida de cabello, lo que puede afectar su seguridad y calidad de vida. Según nos cuentan, les cambiamos la vida. Les sube la autoestima cuando empiezan a ver los resultados, y la verdad es que se nota en cada revisión que vienen, porque se les ve más felices. Suelen experimentar una sensación de renovación y alegría después del procedimiento, y eso nos hace motivarnos aún más cada día para ser mejores.

¿Qué consejo le darías a alguien que se está planteando realizarse un trasplante capilar?

Nuestro principal consejo es que se asesoren bien con profesionales que se dediquen a la salud capilar. Hoy en día estamos bombardeados de información por todos lados, y el sector capilar es un sector en auge en el que hay ya mucho oportunista, pero hay que asesorarse bien antes de empezar un tratamiento, bien sea ambulatorio o clínico. En ZIRA tenemos siempre las puertas abiertas para todo el que quiera una opinión, ¡todo el mundo es bienvenido!

“
Tras el procedimiento se les ve más felices y, según nos cuentan, les cambiamos la vida
”

ZIRA
Medicina
capilar

623 980 850 | www.zira.clinic | castellon@zira.clinic | Plaza de la Paz 5 - E (Castelló)

Marta García



TEXTO / María Martínez

Manuel Moreno y Marta García son los gerentes de Mayser y se complementan al 100 %. Manuel se encarga de dirigir el taller y Marta, de la gestión, siempre contando con su equipo cualificado. Abrieron sus instalaciones en 2014 y hace dos años decidieron renovar sus instalaciones al completo. Ahora encontramos una zona de compraventa, un taller con maquinaria de última generación y sección de chapa y pintura. Marta nos habla en esta entrevista de la empresa familiar por la que trabajan con total implicación día a día.

Eres gerente del taller Mayser junto a Manuel, ¿cómo os complementáis? ¿Qué papel tenéis cada uno?

Manuel se encarga de dirigir el trabajo de taller y coordinar al equipo a nivel técnico. Él lleva siendo mecánico toda la vida, desde los 14 años, y le encanta. De hecho, sigue trabajando como uno más. Yo, que estudié empresariales, me encargo de la gestión empresarial junto a los compañeros de oficinas, para llevar el negocio al día.

¿Cómo ha sido la evolución de vuestro negocio?

Llevamos abiertos desde 2014 y contamos con 10 años de buena trayectoria, pero fue hace dos años y medio cuando decidimos darle una vuelta e ir más allá. Queríamos cubrir las necesidades de nuestros clientes, pero aportarles también algo más y diferenciarnos de otros talleres convencionales. Reformamos las instalaciones, separando las distintas áreas, e instauramos la zona de chapa y pintura y la de compraventa, con un espacio concreto para ello y una persona especializada, como es nuestro compañero Jaume.

¿Os imaginabais así el cambio?

Nosotros queríamos hacer algo diferente, aunque no imaginábamos un cambio tan radical. Pero cuando vinieron el arquitecto y el ingeniero, nos mostraron el vídeo en 3D del proyecto y vimos lo bonito que quedaba... ¡nos pusimos los dos a llorar de la emoción! Entonces fue cuando decidimos ir hacia delante con la reforma.

¿Qué encuentran los clientes que acuden a vuestras instalaciones?

Principalmente, somos expertos en reparaciones. Manuel lleva tantos años de experiencia que incluso los concesionarios nos traen coches para que detectemos averías que ellos no pueden. Pero cuidamos del vehículo de manera integral. De hecho, no solo trabajamos con coches sino también con motos de carretera o motos de agua; e incluso pintamos cuadros de bicicletas. Además, tenemos servicios extra, como los vehículos de sustitución, que aportan mucha tranquilidad a nuestros clientes.

¿Por qué es tan importante para vosotros mantener la limpieza y el orden en el taller?

Para nosotros es una prioridad. Además de las empresas de limpieza con las contamos, nosotros mismos nos encargamos semanalmente de mantener el taller limpio y ordenado. Cada viernes dedicamos parte de nuestra jornada laboral a ello porque nos parece muy importante para poder ofrecer la calidad de servicio que queremos. Nosotros estamos acostumbrados a verlo así, pero me doy cuenta de que la gente se sorprende gratamente al llegar y no encontrar manchas de grasa y aceite por todas partes.

¿Qué clase de vehículos podemos encontrar en la zona de compraventa?

Disponemos de vehículos de clase media-alta, ya que ese es el perfil de nuestro cliente habitual y potencial. Ofrecemos coches seminuevos, con la garantía de que antes de ponerlo a la venta ha pasado por nuestro propio taller. Siempre comprobamos que no tenga ninguna avería y, si es necesario, también repasamos chapa y pintura. El cliente se lleva el vehículo en perfectas condiciones.

Hemos creado un equipo fuerte y pensamos que para crear ese vínculo hay que trabajarlo

¿Cómo describirías a vuestro equipo?

Hemos creado un equipo fuerte y pensamos que para crear ese vínculo hay que trabajarlo. Por una parte, intentamos que haya un buen ambiente para trabajar a gusto y con compañerismo. Paralelamente, para nosotros también es muy importante la formación de cada una de las personas

a nuestro cargo para que el equipo salga adelante. En la parte del taller tenemos maquinaria de última generación y el sector del automóvil cuenta con una tecnología en constante evolución. Por eso es fundamental mantenerse al día de todos los avances. Y más ahora, con la tendencia a la electrificación. Pero también en oficinas y en compraventa nos seguimos formando.

¿Es difícil dirigir una empresa familiar?

Hay momentos de todo, eso es evidente. Pero en general nosotros lo gestionamos muy bien y creo que ser una empresa familiar nos aporta unos valores muy positivos. Manuel y yo somos pareja y trabajar juntos nos ha unido todavía más, porque Mayser es como un miembro más de la familia. Esto hace que nos tomemos el proyecto como algo muy personal y que trabajemos con el máximo entusiasmo. Además, contamos con su hijo Manu en el equipo. Lleva desde pequeño con nosotros y está recogiendo toda la experiencia de su padre. Estamos muy orgullosos de que se implique tanto y que quiera seguir en el negocio.



Tel. 964 22 81 02 | info@mayser.es | Avda. Hnos. Bou 235, 12003 Castellón

Fotografía Mar Shoots / Peluquería y maquillaje Vanesa Herrerros / Look Gemma by Miguel Vizcaino

Mar



TEXTO / María Martínez

Mar Arambul se inició muy joven en el mundo de la comunicación. Con tan solo 20 años trabajó dirigiendo y presentando el magazine "A vivir que son dos días" y el informativo de mediodía Hora 14 en Radio Castellón Cadena Ser. Desde entonces ha pasado por cadenas autonómicas como Las Provincias TV, El Mundo TV o Canal 9 y otras de ámbito nacional como Antena 3. Además de su trayectoria en el audiovisual, ha trabajado como jefa de prensa de la Fundación Bancaja y como autónoma en medios escritos como elperiodic.com y el Mundo Castellón. Más tarde quiso explorar su faceta más emprendedora, algo que en el último año ha combinado con ser una de las voces en Cope Castellón. Se ha especializado en neuromarketing y comunicación hasta ofrecer formaciones a empresas en este ámbito. Y su carrera no se detiene, pues ya tiene entre manos nuevos proyectos que está deseando sacar a la luz.

¿Cuándo decidiste dedicarte al mundo de la comunicación?

Siempre he tenido claro que quería ser periodista de radio, desde pequeña cuando ya grababa mis propias radionovelas, con espacios publicitarios incluidos (ríe). Hice mi primer curso de radio a los 14 años y desde entonces comencé a trabajar como presentadora y locutora en Televisión de Burriana. Desde entonces he ido adquiriendo mucha experiencia en todas las emisoras y cadenas de televisión por las que he pasado. No obstante, en 2013 el inicio de mi época de emprendedora arrancó con la idea de ser una consultora de empresas, enfocada a dar herramientas y poner en marcha estrategias de comunicación. Conjugué el emprendimiento con un año, como periodista todoterreno, en Cope Castellón. Ahora, mi periodo de emprendimiento pasa a un segundo plano, aunque se están cocinando a fuego lento proyectos, que algún día verán la luz.

¿Nos puedes adelantar algo de esos nuevos proyectos?

Tengo entre bastidores un proyecto al que estoy dando forma con mucho cariño. No es el momento de que vea la luz, pero sé que en un futuro a largo plazo lo hará. He diseñado un método especializado en dos de las herramientas que para mí han sido mi base de estudios en los últimos años: la psicología de la comunicación y el neuromarketing. Eso, sumado a la formación que tengo en educación vocal, da como resultado un método propio pensado para ayudar a las personas a que desarrollen destrezas eficientes de comunicación. Se integran otros aspectos que también influyen en la comunicación, pero todo eso será desvelado a su debido tiempo.

Te has especializado en comunicación y neuromarketing, ¿en qué consiste esta corriente?

Más que una corriente, son ámbitos de la comunicación que me apasionan y en los que he querido profundizar y especializarme. Siempre me ha atraído la psicología, la forma en la que las personas nos relacionamos, nuestras emociones, experiencias y como todo eso afecta e influye en nuestra

comunicación. Sin olvidar los procesos neurológicos que se activan al comunicarnos... ¿Cómo puedo hacer para ser memorable? ¿Cómo puedo hacer un "anclaje" en mi discurso, para que cale en los asistentes? He fusionado estas dos ramas de la comunicación, con otros aspectos que me interesan bastante como la educación vocal, la comunicación verbal y algunas cosas más... El resultado es un proyecto innovador.

Eres formadora de empresas y emprendedores en este ámbito, ¿en qué consiste el método que has diseñado?

Mi objetivo es ayudar a las personas, especialmente a aquellas que quieren emprender y necesitan obtener habilidades para comunicarse de una forma más persuasiva. También ofrezco formación para otros profesores o personas en general, que necesiten perder el miedo a hablar en público o quieran mejorar sus destrezas comunicativas en sus ámbitos de trabajo.

¿Por qué es tan importante en negocios y empresarios dominar la comunicación y estar al día de las tendencias en marketing?

A pesar de vivir en el 2023, los procesos de comunicación de los seres humanos siguen teniendo las mismas estructuras, es decir, entendemos y retenemos en nuestra mente aquello que en nuestra cabeza (en nuestro cerebro) es fácil de identificar. Pero a todo esto hay que añadir otros condicionantes que influyen en la comunicación, como nuestro entorno y otros sesgos como nuestros juicios de valor, gustos, preferencias, estilo de vida, cultura... Y con todo eso, nuestros propios mecanismos internos vocales, verbales y no verbales, que ya le dan ese último toque para que la comunicación sea eficiente. Si a nivel personal la comunicación es siempre un reto (en nuestras relaciones amistosas, amorosas, familiares...), imaginad el impacto a nivel empresarial...

Has sido la encargada de presentar el evento de And Magazine 22, ¿cómo has vivido esta experiencia junto a nosotros?

Siempre me han interesado la moda y las tendencias. Fui "blogger" e incluso organizaba eventos para otras blogueras, que ahora conocemos como "influencers". Obviamente, And Magazine es un referente en estilo, moda y tendencias en nuestra provincia y considero que también a nivel nacional, gracias a las figuras que han participado en cada número. El buen gusto con el que está confeccionada la revista, la notoriedad y la elegancia con la que se prepara cada evento, el buen gusto con el que se tratan todos los contenidos... Siempre he admirado, desde hace años, el trabajo de su directora, Begoña Campos, y este año he podido conocerla con mayor cercanía, lo que ha hecho que admire más su tesón, experiencia y trabajo. El hecho de que haya decidido contar conmigo me sorprendió en un primer momento, pero me sentí muy halagada, muy muy feliz. Adoro presentar eventos, pero nunca había imaginado que algún día presentaría un número de And Magazine, es una gran responsabilidad, ¡pero lo cierto es que muy ilusionante!

“
He diseñado un método para ayudar a desarrollar destrezas eficientes de comunicación
”

mar

MARKETING & EMPRESAS

marcomunicacion.es



Rosa Benavides

TEXTO / María Martínez

Rosa Benavides lleva catorce años como gerente de su centro de estética, pero ahora deja atrás la franquicia No + Vello para reabrir el centro con su propio nombre. Para ella es un sueño profesional cumplido y lo afronta con toda la ilusión que supone un nuevo proyecto. Pero quiere recordar a sus clientes que seguirán encontrando los mismos tratamientos y atención. El Centro Rosa Benavides ya tiene sus puertas abiertas y nuestra Mujer And nos cuenta cómo empieza este nuevo capítulo de su carrera profesional.

Háblanos un poco de ti. ¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional?

Empecé a estudiar estética con 20 años, y estuve diez años trabajando en el sector. Después entré en la franquicia No + Vello como empleada, y me mantuve así seis años. En un determinado momento vi la oportunidad de encargarme yo del centro, y estuve ocho años como gerente. Tras 14 años, decidí dar un giro a mi vida. A pesar de mantenerme en el mismo sector, era el momento del cambio, de dar el salto y lanzar un centro con mi propio nombre.

¿Qué supone para ti?

Lo afronto con muchísima ilusión y ganas de seguir avanzando. Por una parte, estoy tranquila, porque he creado un vínculo muy fuerte con los clientes y sé que me acompañan allá donde vaya. Pero los nuevos proyectos siempre suponen un reto, y no solo a nivel profesional sino también personalmente. Me implico mucho en mi trabajo porque, al fin y al cabo, soy yo la que trato con cada uno de mis clientes y establezco un vínculo con ellos. La gente ya me conoce y abrir un centro con mi nombre para mí es cumplir un sueño.

¿Siempre has tenido la idea de mostrar tu propio centro?

Siempre. Toda mi vida he querido tener mi propio centro. De hecho, a pesar de trabajar con una franquicia, yo ya lo sentía como propio, y luchaba por sacarlo adelante. Pero la ilusión de tener un centro con tu nombre es insuperable.

Tus clientas seguirán encontrando los mismos tratamientos; pero, sobre todo, a la misma profesional.

Sí, es algo que me parece fundamental y que me gustaría que la gente tuviera en cuenta. Yo siempre trabajo sola y mis clientas habituales me lo agradecen mucho, porque les gusta que sea yo personalmente quien las atiende.

Y ahora con más razón, ya que el centro se llama Rosa Benavides. Seguirán encontrándome a mí y las atenderé como siempre, algo que sé que valoran muy positivamente. También seguiré ofreciendo los mismos tratamientos, las mismas calidades.

Te has especializado en depilación láser, ¿en qué consiste?

Es un tratamiento que requiere de varias sesiones para acabar con el vello no deseado. Lo elimina de manera permanente. El láser emite una luz que es absorbida por el pigmento del vello y ese daño inhibe su crecimiento. Este tratamiento se ha popularizado mucho y la mayoría de gente ya lo conoce, por eso mismo hay que recordar la importancia de ponerse en buenas manos para realizárselo. Se ha extendido mucho y eso conlleva riesgos.

¿Por qué es tan importante confiar en profesionales especializados?

Siempre es aconsejable acudir a una persona cualificada, pero cuando hablamos de depilación láser, más todavía. Trabajamos con una tecnología muy potente que, si no se utiliza de manera correcta, puede causar daños o lesiones. Hay otros tratamientos (como una limpieza facial, por ejemplo) que, si no se realizan bien, la peor consecuencia es que no hagan efecto.

pero con el láser los riesgos son más elevados. En mi caso, tengo muchos años de experiencia y con una atención personalizada que me ha permitido crear un vínculo de confianza con los clientes.

¿Qué otros servicios ofreces?

Dispongo de tratamientos modernos para recuperar la belleza natural de la piel como el rejuvenecimiento facial con IPL (luz pulsada intensa), o la limpieza facial con corriente galvánica y ultrasonido. También ofrezco tratamientos corporales y tecnología de última generación como el nuevo dispositivo I-model Esthetic. Con este equipamiento podemos trabajar la electroestimulación de la musculatura para mejorar la tonificación, reducción de celulitis, quema de grasa y moldeado de la figura en pocas sesiones de 25 minutos.

“
Decidí dar un giro a mi vida y lanzar un centro con mi propio nombre
”

Centro Rosa Benavides

C/ Asensi, 4 | Castellón de la Plana, Spain

601 00 73 20

LA MIRADA PROFUNDA DE NUESTRA ESCENA

Ana Álvarez nació en Jerez de la Frontera en 1969. Tras ingresar en la Escuela de Arte Dramático de Madrid, comienza su carrera como actriz. Ha trabajado en cine con directores de la envergadura de Ricardo Franco, Juanma Bajo Ulloa, Gonzalo Suárez o Manuel Gutiérrez Aragón. Su filmografía incluye más de una treintena de largometrajes, entre ellos "La madre muerta", "Don Juan en los infiernos", "Brujas", "Geisha" o "Cha-cha-chá", y numerosas series de televisión como "Quart", "Acusados", "Los misterios de Laura", "La que se avecina", "La verdad", etc. Ha sido premiada en reconocidos festivales como el Festival Internacional de Cine de Estocolmo, el Festival Internacional de Cine Cartagena de Indias o en la Zonazine del Festival de Cine de Málaga. Ha trabajado también en obras de teatro como "Todas las mujeres" de Daniel Veronese y ha puesto voz a los últimos proyectos de Gonzalo Suárez, las películas animadas "El sueño de Malinche" y "Alas de Tinieblas". En la actualidad, ha formado parte del elenco de la serie "Montecristo" con el papel de doña Cayetana de Almeida, una adaptación de la obra literaria clásica "El Conde Montecristo" de Alexandre Dumas. Además, acaba de grabar la serie "Mía es la venganza", producción de Alea Media para Mediaset y Movistar Plus.

TEXTO / Marian Llombart

ANNA

Dirección: Begoña Campos
 Fotógrafo: Manuel Peris
 Localización: El Palasiet
 Estilismo: Gonzalo Navarro
 Maquillaje: Jessica Arques
 Peluquería: Biobela
 Making of: Izar Vara



Vestido y biker Gemma by Miguel Vizcaino / Botas Cuplé



► **Una de tus últimos personajes es Cayetana de Almeida en la serie "Montecristo". ¿Qué destacarías de él y de la serie? Y si aún no la han visto, ¿por qué deberían verla?**

De Cayetana qué te voy a decir, ha sido un personaje muy divertido de hacer. Es genial, frívola y sin escrúpulos, pero a la vez divertida e inteligente. Una mujer poderosa acostumbrada a hacer lo que quiere, es un caramelo para cualquier actriz. De hecho, siempre bromeábamos con la fantasía de que tuviese un "spin off". Es un personaje que me encantaría desplegar porque tiene muchos matices por desarrollar. Y respecto a la serie, es una versión moderna de la novela de Alexandre Dumas en la que vemos una transposición de todo. Se habla de la época actual, la tecnología, el poder y la política, y todo gira alrededor de la venganza. Tiene suspense, amor y acción, y mis compañeros han realizado unas interpretaciones fabulosas. La construcción de maquillaje, peluquería y vestuario me encantó, porque está muy cuidada y acertada.

► **¿Qué relación tiene Cayetana con el protagonista Alejandro Montecristo?**

Desde el principio Cayetana se queda deslumbrada por el físico de Alejandro. Además, está acostumbrada a tener a todos los hombres que quiere y este, en particular, le parece físicamente espectacular. Ella va a por él, y él la frena. Pero a Cayetana le encantan los retos, lo que hace que lo vea mucho más atractivo. Ella es la vía que tiene Montecristo para llegar al mundo del poder y las empresas al que ella pertenece, y esto es lo que le interesa al protagonista, pero hasta aquí puedo leer, tenéis que verla.

► **Y hablando del protagonista, William Levy, muy conocido por la famosa serie "Café con aroma de mujer", no solo es el protagonista de "Montecristo", sino también uno de los productores. ¿Cómo es trabajar con él en ambas facetas?**

Yo solo he vivido la faceta actuarial con William, y en ese sentido es muy buen compañero. Lo que sí puedo decir es que la producción es espectacular, muy ambiciosa, por lo que entiendo que existe un gran interés por parte de William en crear una gran miniserie. Lo que sí es llamativo a la hora de trabajar con una persona tan famosa a nivel mundial es el hecho de que siempre lleva detrás un séquito de fans, que llegan incluso a paralizar el tráfico. Rodar con él es saber que todas las localizaciones tienen que estar protegidas y aisladas, sobre todo por el criterio de los fans. William moviliza masas, pero quiero destacar lo que he percibido a través de las redes sociales. Nos han dado a todos los compañeros del reparto mucho cariño y apoyo, y la experiencia ha sido muy buena. ►



Falda y suéter Gemma by Miguel Vizcaino / Zapatos Dior

ANA ÁLVAREZ

Traje y lencera Sfera para El Corte Inglés / Chaleco pelo Cuplé / Salones Dior



► **Tienes una extensa trayectoria profesional. ¿Cómo ha cambiado esa Ana Álvarez de su personaje como Petra en "Jarrapellejos", a la Ana actual como Cayetana en "Montecristo" y de Isabel en "Mía es la venganza"?**

He cambiado todo lo que una puede cambiar en 35 años de profesión, que son muchísimos. Y me temo que expresar ese crecimiento en pocas líneas se hace complicado, porque una evoluciona, intenta mejorar en todo, y con los años vas ganando experiencia y seguridad. Yo me siento mejor actriz que entonces, lógicamente, y no solo mantengo la pasión y el amor por esta profesión, sino que estos han ido en aumento. En este tiempo he podido actuar en todos los ámbitos de las artes escénicas, televisión, cine, audio, y teatro y a este último, por cierto, me encantaría volver pronto. Cada día me ilusiona más mi trabajo. Esta es una pregunta inabarcable, porque podría seguir contándote mil razones del por qué me apasiona este mundo.

Tu último trabajo en televisión es el personaje de Isabel en "Mía es la venganza". ¿Quién es y qué te gusta de ella?

Es una serie con un elenco muy representativo de actrices fantásticas de nuestro país, como Lidia Bosch. Isabel es una mujer que ha pasado muchos años viviendo en París como galerista de arte, y que regresa a Madrid tras separarse de su marido. Una mujer de la alta sociedad a la que le gusta vivir muy bien, de manera tranquila pero apasionada. Regresa a la vida de su amiga Sonia, el personaje que Lidia interpreta, buscando nuevos comienzos, un nuevo trabajo y retomando esa amistad que se va desarrollando de un modo muy interesante. Este papel nos gustó mucho interpretarlo puesto que, al trabajar la amistad entre mujeres de una determinada edad que han pasado por muchas circunstancias, Lidia y yo tuvimos una complicidad muy grande. Tienen que ver la serie porque no paran de pasar cosas. Es muy trepidante y sorprendente, con muchos giros que mantienen enganchada a la audiencia. Y, sobre todo, por el trio tan curioso que forman Sonia, Isabel y Alejandro Alonso, el abogado de Sonia, interpretado por Armando del Río, no os lo podéis perder.

¿Te sientes identificada con nuestra revista? ¿Qué destacarías de ella?

Sí, claro que me siento identificada. Yo conocía la revista anteriormente, pero gracias a esta entrevista he podido volverla a leer y me parece que hacéis un trabajo muy cuidado. La calidad gráfica es impresionante, las fotografías estupendas, y las entrevistas muy interesantes. Imagino que en Castellón están muy orgullosos de vuestra revista porque, sin duda, tiene unos estándares de calidad que a mí me parecen geniales, me encanta. Creo que And Magazine proyecta de una manera muy elegante las personalidades, las empresas y los productos que aparecen en los editoriales, fundamentalmente los de la provincia. De hecho, dan ganas de irse inmediatamente a Castellón a disfrutarlo todo. Se nota que Begoña Campos está orgullosa de su cultura, y esto se transmite en sus páginas. And Magazine está a la altura de cualquier revista de tendencias y "lifestyle" a nivel nacional, y yo, desde aquí, quiero felicitar a Begoña y a su equipo por su trabajo. Puede estar muy orgullosa porque, sin duda, este proyecto es un referente.

1 h m o m m r b e s



Fernando Molina



TEXTO / Andrea Ayén

Fernando Molina se ha ganado un puesto en el pódium de la gastronomía castellonense como autor de la "cuina Desoca". En ella ofrece a los comensales una fusión de los platos tradicionales de la ciudad, con las técnicas más avanzadas, dando como resultado platos de la más alta cocina. Tras dos años explorando nuevas opciones en el Tee Restaurant, el restaurante del Mediterráneo Golf en La Coma, definitivamente el chef ha decidido ubicar allí su nueva sede de La Cuina de Fernando. En este paraje idílico hemos realizado la fiesta de presentación de And Magazine 22, y hemos confiado en la experiencia y profesionalidad de este referente en la cocina de Castelló para ofrecer a nuestros clientes una experiencia gastronómica sin igual.

Hace dos años decidiste trasladar tu cocina a las instalaciones de Mediterráneo Golf. ¿Cómo ha sido el proceso?

En noviembre de 2021 empezamos a barajar nuevas perspectivas más allá de la ciudad de Castelló. Nos aventuramos entonces a trasladarnos a las instalaciones del Tee Restaurant, el restaurante del Mediterráneo Golf. El espacio nos encantó por su versatilidad, y por el ambiente de tranquilidad y naturaleza que se respira. Tras dos años de adaptación muy buenos, y viendo que nos encontrábamos a gusto, decidimos que La Cuina de Fernando se trasladara íntegramente a las cocinas de La Coma. El motivo es muy sencillo: este entorno nos da más posibilidades de crecer y poder ampliar y ofrecer nuevos formatos de negocio, mientras mantenemos intacta la cocina que nos ha llevado hasta aquí. Estamos encantados, y creemos que ha sido todo un acierto.

En este mismo espacio hemos realizado la fiesta de presentación de And Magazine 22. ¿Qué supone para ti?

Ser los encargados de realizar el catering de la fiesta de And Magazine 22 nos ha hecho mucha ilusión, y ha sido una responsabilidad que hemos afrontado como mejor sabemos, disfrutando del buen comer. Hemos puesto todo de nuestra parte para que los invitados se queden con muy buen sabor de boca. Ha sido una oportunidad muy buena para darnos a conocer entre aquellos que aún no sabían de nosotros, y para retomar el contacto con los que nos visitaron en el restaurante de Castelló. En definitiva, pienso que es muy positivo tanto para el club de golf como para el restaurante.

Calificas tu cocina como "Desoca". ¿En qué consiste este concepto? ¿En qué te inspiraste para desarrollarlo?

El concepto "Desoca" nació de un menú que diseñábamos exclusivamente para las fiestas de la Magdalena, compuesto por los platos más típicos de Castelló. Empezamos en el 2010 y nos dimos cuenta de que a la gente le atraía mucho la idea. Pasamos de crear platos típicos solo para las fiestas, a realizarlos durante todo el año, y su éxito y buena acogida fue lo que nos llevó a registrar la marca.

Los clientes podrán disfrutar de una gran variedad de menús dentro del paraguas de "Desoca". ¿Cuáles son y qué tienen de especial cada uno de ellos?

La cocina "Desoca" se basa en el recetario local, y la dividimos en dos opciones. Por un lado, ofrecemos el menú de platos típicos de la cocina local de Castelló. Para la realización de este menú, cogí los platos que mi abuela y mi madre cocinaban en casa, y los interpreté de una forma más moderna para llevarlos sin ningún tipo de tapujos a la mesa de un restaurante. Al principio resultó impactante porque había platos que la gente concebía como "de casa", pero con el tiempo me han ido dando la razón, y han sabido apreciar el trabajo de reconstrucción que hemos realizado en cada uno de ellos. Por otro lado, hemos desarrollado un menú en el que la base de cada plato son los productos locales de la provincia, y los hemos introducido en las elaboraciones de manera creativa, pero respetando al máximo la materia prima.

¿Qué ha cambiado en La Cuina de Fernando ahora que estáis en esta nueva ubicación?

Nuestros clientes van a encontrar La Cuina de Fernando de siempre, con la misma oferta gastronómica, que es lo que nos define. Además, estas nuevas instalaciones nos permiten disponer de espacios para realizar eventos de hasta 150 personas. Esto aporta un valor añadido a nuestra cocina, pues nos abre las puertas a trabajar con empresas para realizar eventos de todo tipo: charlas, conferencias, comidas, cócteles, etc. Por otro lado, ofrecemos el servicio de bodas para celebraciones pequeñas, personalizadas, que buscan una atención detallada. En definitiva, hemos encontrado la posibilidad de ampliar el abanico de todos los servicios que ofrecemos, mientras mantenemos nuestra cocina de siempre.

La Cuina
de Fernando
RESTAURANT

Urbanización, Camino la Coma, s/n, 12190 | Borriol, Castellón | 629 07 11 87



Vicent
Bellido

David
Lahiguera

HISP AJURIS

TEXTO / María Martínez

Vicent Bellido y David Lahiguera fundaron Hispajuris Castellón hace más de dos décadas. Desde entonces, ofrecen a pequeñas y medianas empresas asesoramiento legal para proteger sus intereses y asegurar el cumplimiento legal.

¿Cuál es el origen de Hispajuris Castellón?

El despacho nace en Castellón de la Plana hace veintitrés años, cuando sus dos socios, David Lahiguera Arenillas y Vicent Bellido Cambrón, coinciden en la oportunidad de crear un despacho de abogados altamente eficiente. Está integrado por especialistas en las principales ramas del derecho y orientado, particularmente, a la pequeña y mediana empresa.

¿Por qué vuestro despacho se integra en la prestigiosa firma nacional Hispajuris?

Básicamente, porque pertenecer a una firma como Hispajuris, que cuenta con 32 sedes en toda España, más de 600 abogados y una relevante área internacional, nos aporta un gran valor añadido. Constituye un elemento diferencial y complementa los servicios jurídicos que ofrecemos, directamente, desde nuestro despacho. Además, valoramos muy positivamente que nuestra alianza con Hispajuris sea compatible con nuestra autonomía de funcionamiento.

¿Qué profesionales conforman Hispajuris Castellón?

En nuestra página web se puede conocer el equipo jurídico que conforma Hispajuris Castellón Abogados. Se trata de abogados altamente cualificados y especialistas en las diversas materias jurídicas: administración pública, mercantil, civil, laboral, tributario o penal.

¿Cuáles son los retos inmediatos a los que os enfrentáis?

Nuestro reto es ofrecer, principalmente a la empresa, un asesoramiento jurídico integral, en todas las materias jurídicas que le afectan y, a la vez, especializado. Y todo ello con un criterio de eficiencia y calidad en el servicio al cliente.

¿Qué precisa la empresa de un despacho de abogados como el vuestro?

Una empresa necesita un despacho de abogados para el asesoramiento legal en cuestiones como contratos comerciales, litigios, relaciones con la administración pública, derecho laboral, cumplimiento normativo (Compliance) y más. Los despachos de abogados como Hispajuris Castellón ofrecen la experiencia y conocimientos legales necesarios para proteger los intereses de las empresas y garantizar su cumplimiento legal. Además, ayudan a resolver desafíos legales específicos y brindan orientación estratégica para el crecimiento y la gestión empresarial.

 HISP AJURIS

www.hispajuriscastellon.es |  @hispajuriscastellon

Javier Gimeno

TEXTO / María Martínez

Botones farrados, brillantes o metálicos; solapa de pico o redonda; dos, tres o cuatro botones; abertura simple o doble... El mundo de los trajes de novio está cambiando, y el abanico de opciones es cada vez mayor. Hoy hablamos con nuestro "wedding expert" Javier Gimeno para que nos saque de dudas, y nos cuente más detalles acerca de su nuevo proyecto en solitario.

Háblame un poco de tus inicios. ¿La moda siempre ha ido contigo?

Sí, desde siempre. Con 15 o 16 años ya organizaba desfiles en la playa, incluso participaba en algunos. Con 17 años viajé a Londres y me gustó tanto que empecé a trabajar en el mundo de la moda allí, colaborando en algún desfile. Estaba por la zona de la escuela de diseño, donde se encuentran las fábricas de mayoristas, y decidí junto a un amigo comprar ropa y hacer "moda pronta". Eso significa que comprábamos en los almacenes ingleses prendas diferentes, para luego venderlas en las tiendas de por aquí. Así estuve alrededor de dos años, compaginándolo con mi otro trabajo de administrativo. Además, trabajaba en el mundo de la noche y, como buen "fashion victim", cada noche estrenaba modelito. He sido encargado de Pull & Bear y Adolfo Domínguez y he organizado pasarelas y certámenes de belleza. Como ves, toda mi trayectoria profesional está relacionada con la moda.

Ahora lanzas tu firma en solitario bajo el nombre Javier Gimeno.

Era una idea que siempre había tenido en mente. Me aventuré a participar como cofundador de la firma Higinio Mateu y, después de 22 años, es el momento de lanzar mi propio proyecto. Ya he abierto las puertas del nuevo espacio con mucha ilusión.

¿Qué encontramos en esta nueva tienda?

Mis clientes encuentran el trato de siempre, un servicio exclusivo con atención personalizada. Ofrecemos tanto colecciones como la confección de trajes a medida, pero ahora bajo el paraguas de la marca Javier Gimeno. 32 años trabajando en la moda dan para mucho, y todo ese bagaje que tengo es lo que marca la diferencia a la hora de aconsejar a los clientes y saber lo que le queda bien a una persona en solo un vistazo. Además, para la campaña de verano tenemos previsto incorporar la firma de Charo Azcona para mujeres.

¿Qué diferencia hay entre ir a una tienda boutique en la que te hacen el traje a medida?

En mi tienda también encuentran colecciones de trajes confeccionados. Pero la diferencia es que disponen de un abanico mucho más amplio y en sastrería ofreceremos la personalización desde el primer momento. De aquí salen con un traje a medida de arriba abajo. Muchos hombres hoy en día van al gimnasio, y desarrollan espaldas anchas, cinturas estrechas y piernas grandes, lo que les supone un impedimento a la hora de vestir.

¿Es complicado moverse en el sector de la moda en Castelló?

Castelló no deja de ser un pueblo grande, y si sabes manejarte no es complicado. Eso sí, no puedes actuar pensando que estás en Madrid. Aquí no hay un turismo elevado, y los clientes son los habituales. La gente de Castelló es muy agradecida si la atiendes bien, y si sabes cuidar a los clientes, vuelven. Ser atento, agradable y tener detalles es lo principal.

Hablemos de tendencias. ¿Hacia dónde se dirige el mundo de las bodas?

Los hombres cuidan mucho más la imagen que antes, y se atreven más. Para ellos, vienen pisando fuerte el granate y el verde botella, tanto para novio como para invitado. Y para verano, destacan los trajes en tono verde agua y ocre. Respecto a invitados, antes se limitaban al traje chaqueta, y ahora buscan jugar con chalecos y tirantes para verse más arreglados cuando se quiten la chaqueta. El traje negro y el gris han pasado a la historia, y el azul es ahora el color por excelencia, junto a los cuadros.

¿Cómo es el proceso de confección de un traje de novio?

Cuando vienen por primera vez me encuentro de todo: hay quienes lo tienen clarísimo, otros que no saben ni por dónde empezar, y algunos que se dejan influenciar por sus madres o novias. Yo les aconsejo en todo el proceso, porque las combinaciones son infinitas y cada uno tiene un estilo. Después, cogemos las medidas y mandamos el traje al taller, y normalmente los resultados son bastante precisos. Si el novio lo desea, voy a vestirlo el día de la boda. Eso es un "plus" que ofrezco, y que supone el colofón final de todo el proceso.

Están muy de moda las bodas temáticas. ¿Has realizado alguna?

“

32 años trabajando en la moda dan para mucho, y todo ese bagaje marca la diferencia

”

Sí, y me encanta. Hoy en día las bodas se salen de lo normal, y son muy chulas. Te sacan de tu zona de confort y explotan tu creatividad. Por ejemplo, en una ocasión tuve que diseñar trajes para 12 hombres que iban en falda. También hemos atendido a novios cuya boda es de disfraces o inspirada en alguna serie de televisión. Cuando buscan algo más original acuden a mí, y exploramos opciones diferentes que den mucho juego.

Hablemos del protocolo. ¿Cómo debe ir el novio en una ceremonia civil o religiosa?

Antiguamente el chaqué se reservaba para la iglesia, pero hoy en día el protocolo es más moldeable, y vemos este tipo de trajes en bodas civiles. Antes, si el novio iba con chaqué, el padrino, testigos, padre y allegados debían llevarlo también, pero, hoy en día, el 90 % de los novios e invitados van como quieren.

Es muy típico que la novia se cambie de vestido. ¿Qué ocurre con los novios?

Los novios no tienen segundo traje como tal, pero sí que es común que se cambien el chaleco y se quiten la chaqueta para el baile. Se cambian también los zapatos y se ponen una deportiva. Pueden jugar con pajaritas y corbatas divertidas, o romper con unos tirantes a conjunto con el traje para montar un show.

JAVIER GIMENO

C/ Enmedio, 78 | Castellón | 656 699 653 | 648 708 433





Jorge Eixarch

TEXTO / María Martínez

Jorge Eixarch es gerente de MC Aesthetic Center, el nuevo centro de estética avanzada que acaba de inaugurar sus instalaciones en Vila-real. Su equipo trabaja con la última tecnología aplicada al mundo de la belleza y el bienestar. Gracias a sus innovadores dispositivos son capaces de ofrecer una gran variedad de tratamientos faciales y corporales.

¿Por qué nace MC Aesthetic Center?

Queremos cuidar el cuerpo de nuestros pacientes para que se sientan bien. Creemos que todo el mundo tiene una belleza natural en la que puede trabajar y potenciar si recurre a los tratamientos adecuados. La belleza y el bienestar van de la mano porque verte mejor ayuda mucho a la autoestima, y también al revés. También creemos que acudir a un centro de estética es buscar un momento de cuidado para uno mismo, de relax y tomar consciencia de la importancia de mimar a nuestro cuerpo. Y queremos que MC Aesthetic Center sea ese lugar de referencia para nuestros pacientes. Además, tendrán la confianza de contar con la última tecnología y los tratamientos más innovadores para garantizar unos buenos resultados.

¿Qué tratamientos faciales destacarías?

En MC Aesthetic Center realizamos diversos tratamientos faciales con la mejor tecnología del mercado. Con ello conseguimos mejorar la salud y apariencia de la piel sin recurrir a la cirugía, pero aportando un aspecto radiante y revitalizado. Por ello, destacaría los tratamientos con la última tecnología, como TKNmesojectgun, que nos permite trabajar la microdermoabrasión y la electroestimulación cutánea de forma simultánea. Este tratamiento mejora la microcirculación de la piel, estimula el metabolismo celular y ralentiza el envejecimiento celular.

¿Cuáles son los que más os demandan los clientes?

Tenemos tratamientos antiedad no invasivos que son muy efectivos y con los que los clientes están muy satisfechos, como la mesoterapia. Además, se pueden realizar varias sesiones por semana y los resultados son evidentes. También destacaría el tratamiento reafirmante que combina dos tecnologías, de vacumterapia y radiofrecuencia que mejora la calidad de la piel, reduce las arrugas profundas y suaviza los surcos y las líneas de expresión.

¿Es posible conseguir una piel más juvenil?

¡Desde luego! Utilizamos la mejor tecnología para realizar

tratamientos que ya existían en el mercado con eficacia probada. Es el caso del tratamiento antimanchas, que reduce la pigmentación de la piel e ilumina el rostro; regenerador, que ayuda a reducir las imperfecciones como las marcas del acné o las estrías o antioxidante, que previene el fotoenvejecimiento. Combatiendo estratégicamente estos signos, la piel renueva su aspecto.

Realizáis también tratamientos corporales. ¿Nos puedes explicar en qué consisten algunos?

Los tratamientos corporales sirven para tener una piel más sana, tonificar, reafirmar y remodelar. Además, en nuestro centro encontrarás algunos tratamientos que ayudan a solucionar patologías y mejorar la circulación. Disponemos, por ejemplo, de tratamientos anticelulíticos utilizando tecnología no invasiva de vanguardia para mejorar la circulación sanguínea y linfática, movilizar los tejidos adiposos y estimular el colágeno y elastina. Es el caso del tratamiento LPC Cellum Integral.

¿Qué tratamiento recomiendas para tratar la grasa localizada?

Para la reducción de grasas localizadas contamos con el tratamiento HIFU, una tecnología que utiliza ultrasonidos de alta intensidad para eliminar depósitos de grasas en áreas específicas del cuerpo. Tiene como objetivo reducir la grasa sin necesidad de cirugía ni tiempo de recuperación prolongado.

¿Cómo podemos completar los tratamientos corporales?

Queremos el mejor resultado posible para nuestros clientes para que se queden satisfechos y quieran volver. Cyclone es un tratamiento reafirmante que combina 5 técnicas avanzadas de remodelación corporal. Es capaz de reafirmar, reducir grasa, volumen y mejorar problemas de celulitis. Mejora el riego sanguíneo, combate y elimina la flacidez y regenera colágeno y elastina. Es uno de los tratamientos más nuevos en el mercado y que más resultados proporciona a nuestras clientas. Por otra parte, la maderoterapia utiliza diferentes instrumentos de madera, para realizar masajes y manipulaciones en el cuerpo para proporcionar una variedad de beneficios, que incluyen reducción de la celulitis, modelado corporal, relajación y mejora de la circulación sanguínea.



Avda. Francisco Tárrega 70, 12560 Vila-real CASTELLÓN | info@aesthetic.com | 964 89 21 15

Pablo Hernández



TEXTO / Mireia Carceller

Tras toda una vida dedicada al club de sus sueños, Pablo Hernández ha decidido retirarse del fútbol como jugador profesional, pero no del CD Castellón. En esta nueva etapa de su vida trabaja como embajador y asesor del club, aportando toda su experiencia con una única misión: devolver al equipo al fútbol profesional. Como buen apasionado de este deporte, no podía dejar de jugar tan fácilmente. Es por ello que, paralelamente, compite en el club Porcinos CF de la Kings League.

Después de una larga carrera en el fútbol y más de 600 partidos jugados, ¿en qué momento decides que es la hora de retirarse del campo?

Es una decisión difícil, pero al final uno va cumpliendo años y quieres pasar más tiempo con los niños y la familia. Después de dos años en el CD Castellón, y tras haber vivido una temporada dura al quedarnos a las puertas de subir a segunda división, junto a mi familia decidí que era el momento de retirarme. Aunque me sentía físicamente capacitado para seguir al menos otro año, mentalmente yo creo que también estaba un poco saturado, y decidí que era el momento oportuno.

Te retiraste del fútbol profesional en el CD Castellón. ¿Qué papel ejerces ahora en este club? ¿Por qué decidiste seguir vinculado al equipo?

Al retirarme, el club me ofreció trabajar con ellos y seguir vinculado de otra manera. En este caso me ofrecieron ser embajador y asesor del CD Castellón. Para mí, que soy de aquí, y es el club de mi vida, el poder ayudarles a seguir creciendo me entusiasmó, y decidí aceptar. Ahora trabajo para poder aportar mi granito de arena desde otra faceta para que el club vuelva al fútbol profesional, que es donde se merece estar. La verdad es que es un orgullo poder seguir vinculado a este club que significa tanto para mí, e intentar ayudarles desde otra área.

Paralelamente, formas parte de la Kings League. ¿Qué pensaste cuando lo escuchaste por primera vez? ¿Cómo surgió la idea de jugar en esta liga?

Más que nada la conocí por mi hijo mayor, que conoce a todos los "youtubers". Cuando empezó hablé con Joan Capdevila, que jugaba en esta liga, y me consiguió unas entradas para ir a verlo con mi hijo. Desde el primer momento me pareció divertida y me llamó la atención. A partir de aquello empecé a hablar con algunos de los presidentes de los equipos, y una vez me retiré, Spursito contactó conmigo

y enseguida empecé a jugar con ellos. Para mí, ha sido una experiencia muy positiva, y espero seguir divirtiéndome. Es algo que me sirve para mantener ese gusanillo de competir. Es verdad que es un fútbol diferente, con reglas diferentes, pero al fin y al cabo es fútbol y es competir, que es lo que más miedo me daba a mi cuando me retirara, el echarlo de menos. Ahora que he cambiado de equipo espero seguir pasándolo bien, ofreciendo todo lo que sé, y ojalá en algún momento ganar. Pero, sobre todo, quiero que mis hijos lo disfruten, que son los que más lo viven.

“
Espero seguir pasándolo bien, pero, sobre todo, quiero que mis hijos lo disfruten, que son los que más lo viven
”

Actualmente combinas tu papel como embajador y asesor del club castellanense con el de jugador de la Kings League. ¿Además de estos, tienes nuevos proyectos o nuevas metas en mente?

De momento estoy compaginando la Kings League, con mi nuevo equipo el Porcinos FC, y mi trabajo en el CD Castellón, ayudando al club en los entrenamientos con el cuerpo técnico. A corto plazo esta es mi idea, pero sí que es verdad que a medio o largo plazo tengo otras cosas en mente, como ser entrenador. Tal vez el año que viene valore si empezar a tomar ese camino. Tengo en mente probar a entrenar, ver si me gusta y se me da bien, y a partir de ahí, intentar desarrollar mi carrera como entrenador. De momento sigo formándome para ello. Tengo los dos primeros niveles de la titulación, y me falta el tercero, que espero poder sacarlo este año, y así estar preparado para cuando tome la decisión de dar el salto a los banquillos.



TEXTO / Andrea Ayén

Tesón y ambición, pero, sobre todo, amor por su tierra natal, así describiríamos a la nueva incorporación de la Familia And. Os presentamos a Raül Palacios, CEO de SKY Arquitectos, una firma de arquitectura con sede en Castelló que abrió sus puertas tras la pandemia, y no ha parado de crecer desde entonces. Esta joven empresa va a dar mucho de qué hablar, y para prueba, esta entrevista.

¿Qué es SKY Arquitectos?

SKY Arquitectos es la combinación de todo mi aprendizaje técnico y comercial como estudiante y empleado, fusionado con unas ganas explosivas de crear. Pienso que todos tenemos una energía creativa innata dentro de nosotros que debemos liberar y utilizarla para dejar huella en el mundo que nos rodea. La arquitectura y la gestión empresarial son los canales con los que he decidido materializar y transformar toda esta energía. Veo mi empresa como una fuente de luz que acaba de empezar a brillar y que tiene mucho que ofrecer.

¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional antes de emprender?

Cuando acabé la carrera y el máster quería salir de aquí. Creía erróneamente que no tenía futuro laboral en mi ciudad natal, así que busqué trabajo en Madrid, lugar que imaginaba como la ciudad de las oportunidades, la "Nueva York" de España. Tras un par de años allí y tras haber sido fagocitado por el estrés del metro, las largas distancias y los precios elevados, quise aventurarme mucho más lejos. La empresa donde trabajaba tenía una pequeña actividad en Dubái y algunos encargos de constructoras árabes, así que acordé con mis jefes de entonces irme a vivir allí para fortalecer aquella región, donde estuve trabajando durante una temporada en obras relacionadas con el ámbito sanitario.

¿En qué momento decides iniciar tu empresa y por qué en Castelló?

Mi aventura empresarial comienza tras el confinamiento del año 2020 por la COVID-19, algo que supuso un punto de inflexión para gran parte de la población. A mí me pilló viviendo en Emiratos Árabes, muy lejos de mi familia. Pasé unos meses allí encerrado hasta que pude volver en un vuelo de repatriación. Tanto tiempo para pensar te abre perspectivas que ni siquiera habías contemplado, por haber tenido el foco laboral demasiado centrado en el día a día y las tareas recurrentes. Como ya no tenía piso en Madrid tuve que volver a casa de mis padres en el Grao, desde donde seguí teletrabajando. Al volver a encontrarme con mis seres queridos, con el paseo de la playa y con la paella de los domingos, me "reconcilié" con Castelló y empecé a valorar la calidad de vida y las libertades que tenemos aquí. Supe que era el momento de frenar en seco y dar un paso atrás profesionalmente para después coger más impulso.

Así que dejé mi trabajo y empecé con este proyecto. El inicio fue muy duro, recuerdo que el primer mes únicamente facturé un triste certificado energético, pero de alguna forma hay que empezar y esa fue la mía. Fue difícil pero muy emocionante.

¿Qué tipo de proyectos hacéis?

Mi primer proyecto como arquitecto colegiado fue una piscina privada en una villa de Benicàssim. En ese momento supuso un reto importante porque era la primera vez que firmaba yo como titular, con todos los riesgos y burocracia que ello requiere, pero ahora lo recuerdo y se me dibuja una sonrisa, pues realmente era un proyecto muy sencillo comparado con los que hacemos ahora. Actualmente lo que más proyectamos son reformas y obra nueva de viviendas unifamiliares, aunque también hemos hecho algunos proyectos comerciales, como reformas de oficinas, peluquerías y un gimnasio.

¿Qué puedes decirnos de tu equipo?

Actualmente tengo tres empleados en plantilla que son fantásticos y que representan un activo esencial en la empresa. Sin ellos me habría estancado. Es importante rodearte de gente disciplinada en la que poder confiar. También es importante aprender a delegar, que a todos nos cuesta mucho al principio, pero es la clave para crecer. Además de mis compañeros, cuando los picos de trabajo lo requieren, colaboramos con otros profesionales externalizando las tareas más mecánicas.

¿Cómo ves tu empresa en unos años?

Mi objetivo como empresario es que SKY Arquitectos se convierta en una marca que todo el mundo conozca en Castelló de la Plana. Además, tengo la mirada puesta internacionalmente y hemos empezado ya a trabajar en esto, aunque todavía no hemos obtenido los resultados deseados. También estoy explorando otros nichos de mercado relacionados con la construcción y el interiorismo, que pretendo ir implementando en los próximos meses. Sé que todo esto lleva mucho tiempo, pues la arquitectura es un sector en el que se premia el recorrido y nosotros tenemos todavía mucho por delante, pero confío ciegamente en la calidad de nuestro trabajo, la rapidez y la dedicación que ofrecemos a todos nuestros clientes.

¿Te preocupa tu competencia?

En nuestra ciudad existen ya algunos estudios de arquitectura con muchos más años de recorrido que nosotros. Muchos de ellos son excelentes profesionales a quienes admiro, así que no los veo como competencia, sino como ejemplos a seguir. Hay trabajo de sobra para todos y cada uno de nosotros aporta un valor diferente, así que debe ser el cliente final quien decida. Lo importante es que entre todos hagamos una ciudad cada vez más bonita y con mayor riqueza arquitectónica.

“
Confío ciegamente en la calidad de nuestro trabajo, la rapidez y la dedicación que ofrecemos a todos nuestros clientes
 ”



C/ Fernando el Católico 34, Bajo A, Castelló de la Plana
 info@skyarquitectos.com | +34 600 31 43 57

BLACK&



WHITE

Dirección: Begoña Campos
Fotógrafo: Manuel Peris
Localización: Masía Fuente la Reina
Modelos: María Mira y Álex Guinot
Estilismo: Gonzalo Navarro
Maquillaje: Jessica Arques
Peluquería María: Biobela
Peluquería Álex: Vanesa Herreros
Making of: Photoxovins
Coche: Momento Cadillac



Alex viste con camiseta Easy Wear, El Corte Inglés / Jeans Green Coast, El Corte Inglés / Cazadora Zara
María viste con suéter Sfera, El Corte Inglés / Jeans Green Coast, El Corte Inglés / Cazadora Adolfo Dominguez para El Corte Inglés



Alex viste con suéter Sfera, El Corte Inglés / Pantalones Dockers, El Corte Inglés, El Corte Inglés / Abrigo Zara
María viste con vestido flecos Adolfo Domínguez para El Corte Inglés / Abrigo Sfera, El Corte Inglés / Bisutería Sfera y Tintoretto, El Corte Inglés





Suéter Sfera, El Corte Inglés / Abrigo Zara



Vestido flecos Adolfo Dominguez para El Corte Inglés / Abrigo Sfera, El Corte Inglés / Bisutería Sfera y Tintoretto, El Corte Inglés



Traje Zara



Vestido asimétrico Adolfo Domínguez para El Corte Inglés / Bisutería Sfera, El Corte Inglés





Alex viste con suéter Sfera El Corte Inglés / Pantalones Dockers, El Corte Inglés / Abrigo Zara
María viste con vestido flecos Adolfo Domínguez para El Corte Inglés / Abrigo Sfera, El Corte Inglés / Bisutería Sfera y Tintoretto El Corte Inglés



Alex viste con traje Zara
María viste con vestido asimétrico Adolfo Domínguez para El Corte Inglés / Bisutería Sfera, El Corte Inglés



Traje Zara



Camisa flecos Simorra para El Corte Inglés / Faldita Sfera El Corte Inglés, Bisutería Sfera, El Corte Inglés



BLACK &
WHITE

QUADIS Marzá Škoda

Entrevista a Javier Calabria

TEXTO / María Martínez

Fotografías Manuel Peris

Javier Calabria es el director de ventas de Škoda del concesionario QUADIS Marzá en Castelló. En esta ocasión nos habla de su trayectoria y su función en la empresa. También conocemos su opinión acerca del sector automovilístico actualmente.

¿Cuál ha sido tu trayectoria en QUADIS Marzá?

Mi trayectoria en QUADIS Marzá empezó hace más de 20 años ligada a la marca Škoda; con la que sigo vinculado actualmente. Prácticamente, la mitad de mi vida la he pasado trabajando en esta empresa, que me ha ofrecido la oportunidad de aprender de los mejores profesionales y referentes del mundo del automóvil en la provincia de Castellón, y esto me ha llevado a poder desarrollarme en esta profesión de la mejor manera posible durante tanto tiempo hasta el día de hoy. Tras tantos años en este grupo, te das cuenta de que lo más importante que tiene una compañía son los valores y el equipo humano, y junto al trabajo y la dedicación, nos dan la oportunidad de poder crecer en cada proyecto y transmitir nuestro ADN. Esta filosofía de empresa es la que me ha ayudado a pasar por prácticamente todos los departamentos de este negocio, y de esta forma haber creado una buena base de conocimientos, que me han llevado hasta mi posición actual de director de ventas de la marca Škoda.

¿Cuál es tu función como director de ventas?

La función más importante de un director de ventas es ser un buen líder, debes estar pendiente de todo lo que le pasa al equipo tanto a nivel personal como profesional. Así todo es más llevadero en un escenario de objetivos y presión como es este negocio. A mí me gusta trabajar con mi equipo codo con codo, aunque soy de darle mucha autonomía y poder de decisión. Como digo muchas veces, no hay nadie imprescindible en el equipo, y mucho menos el director de ventas, si yo no estuviese el barco tendría que navegar de la misma manera. La experiencia me ha enseñado que, trabajando así, consigues tener un equipo consolidado, fuerte y duradero en el tiempo; y, además, es la mejor manera de conseguir los resultados planificados por la empresa.

¿Cómo evalúas actualmente el sector del automóvil en Castelló?

Estamos en un momento de cambio y de cierta convulsión en el sector del automóvil a nivel global y esto se nota en todos los mercados. Además, todas las noticias y acontecimientos recientes que tanto afectan al panorama económico no ayudan al cliente a tener una idea clara respecto a qué decisión tomar a la hora de adquirir un vehículo. También queda mucho trabajo por hacer en infraestructuras. En

estos momentos de incertidumbre y con un mercado tan volátil, creo que lo más importante es tener un excelente equipo de asesores comerciales, capaces de ayudar a nuestros clientes en la toma de decisión; siempre poniendo las necesidades del cliente en el centro y ofreciéndoles la máxima flexibilidad posible. Es cierto que la tipología de compra ha cambiado y es muy habitual encontrarnos con clientes que buscan opciones de compra sencillas y competitivas, que les permitan tener más flexibilidad, más poder de decisión más allá del día de compra y una cuota con todo incluido.

¿Cuáles son los valores de Škoda que caracterizan a la marca?

Sobre todo, destacaría uno: "Škoda, Simply Clever", es decir, Škoda es la compra inteligente, una relación calidad-precio óptima, es todo lo que necesitas en un coche a un precio muy razonable. Esta es la principal señal de identidad que nos ha acompañado durante muchas décadas.

También es importante destacar que Škoda pertenece al grupo Volkswagen desde hace ya más de 30 años, y esto nos ha potenciado a un nivel altísimo, ya que la seguridad que transmite al mercado estando dentro del grupo automovilístico más potente del mundo es un intangible de muy alto valor añadido. Esto es algo que notamos con nuestros clientes, ya que son más fieles a nuestra marca, y en nuestros modelos, que se superan año tras año en calidad, tecnología y diseño.

Hablamos ahora de tendencias en vehículos, ¿qué es lo que se lleva?

Claramente, la tendencia actual del mercado es la del vehículo SUV, con un 55-60 % de las ventas. Ahora bien, en mi opinión (y quizá voy a ser algo crítico), con la gran variedad de modelos que tenemos en el mercado, es una lástima que

se reduzcan la mayoría de las ventas/compras a estos modelos SUV; ya que, como bien dices, muchas de esas compras, son por tendencia y moda de mercado. En nuestro caso, estamos en un momento ideal de aprovechar las magníficas condiciones que tenemos en las berlinas como el Škoda Octavia, o los compactos Škoda Fabia o Škoda Scala, vehículos que por supuesto cubren las necesidades de muchos potenciales clientes.

Si nos tuvieras que recomendar uno de los modelos con estilo "And", ¿cuál sería?

Pues como en Škoda todos nuestros modelos los considero "And", te los recomiendo todos. Cada uno de nuestros modelos cubre las necesidades personales y profesionales en cada una de las etapas de nuestra vida, así que tenemos modelos con estilo "And" para todos!



QUADIS Marzá   

Concesionario QUADIS Marzá Audi
Avenida Lairón, 60 Ciudad del Transporte
12006 - Castellón | 964 34 23 00

Concesionario QUADIS Marzá Volkswagen
Av. de Lairón, 60 | 12006 - Castellón | 964 20 21 00
Camí Travessa, 29-31 | Vila-real

Concesionario Oficial QUADIS Marzá Škoda
Av. Castell Vell, 75, N-340 · 12006 - Castellón | 964 34 21 50
Camí Travessa, 29-31 | Vila-real



“
 La perfección se consigue con dos claves: anticiparse a los problemas, y ser resolutivo y rápido cuando estos surjan
 ”

TEXTO / Andrea Ayén

Los eventos corporativos están cobrando cada vez más importancia dentro del sector empresarial, no solo para mejorar la imagen de marca y generar nuevas oportunidades de negocio, sino para mejorar la relación con los clientes y los miembros del equipo. Para asegurar la perfección, las empresas cuentan con el asesoramiento, preparación y ejecución de LBDLF Events. Cristina y Lorena son polivalentes, positivas, y perfeccionistas, perfectas para crear eventos que no pasan desapercibidos.

El sector de los eventos corporativos está en auge. ¿En qué consisten y cómo benefician a la imagen de una empresa?

Normalmente se denomina evento corporativo cuando la empresa invita a alguien externo a la entidad, pero realmente abarcan mucho más. Un evento puede ser una fiesta organizada para los propios trabajadores, o incluso una visita de sus clientes para ver las instalaciones. Sea como sea, dan prestigio, elevan el estatus de la marca y otorgan distinción por el simple hecho de destinar presupuesto a cuidar sus relaciones interpersonales.

El trabajo como organizadores de eventos es muy amplio. ¿Qué tipo de servicios habéis realizado hasta la fecha?

Hasta ahora hemos trabajado en sector cerámico porque es el más cercano. También hemos colaborado con bodegas de vino porque necesitaban darse a conocer y no sabían cómo llevar a cabo una fiesta. Pero, generalmente, las empresas delegan la organización de eventos en su propio departamento de marketing o comunicación. Consideramos que, dependiendo del tamaño de este, el resultado puede no ser el esperado. Esas personas se encargan de muchas tareas a lo largo del año, y no tienen la experiencia ni le pueden dedicar el tiempo que le puede dedicar una empresa externa. Como consecuencia, se cometen muchos errores que se traducen en gasto económico para la empresa que se podría haber evitado y, al fin y al cabo, pueden ser del mismo calibre o superior que pagar a una empresa externa.

¿Qué importancia le dais al trabajo previo al evento?

Es muy importante, pero lo principal es tener experiencia. Con los años vas aprendiendo de los errores e intentas minimizar al máximo los imprevistos. Pero, cuando estos llegan, hay que ser resolutivos y tener una capacidad rápida de reacción, y eso solo te lo puede ofrecer alguien especializado. Una empresa es como un panal de abejas, y si no tienes en cuenta a todas las casillas que la engloban, la estructura se rompe. Hay que tener en cuenta el producto, el equipo comercial, el perfil de los clien-

tes... Nosotras llevamos la organización del evento de manera íntegra: preparación, ejecución y decoración. Pero muchas veces las empresas consideran que lo más importante es el escaparate, sin darse cuenta de que todo lo que hay detrás se tiene que engranar para que tenga sentido, y se transmita el mismo mensaje de manera interna y externa.

¿Cuál diríais que es vuestro sello distintivo?

Lo que nos hace distintas es que tenemos diez años de experiencia. Al final, detrás de todo evento siempre hay un cliente que quiere que todo salga perfecto. Y, para nosotras, la perfección se consigue con dos claves: anticiparse a los problemas, y ser resolutivo y rápido cuando estos surjan. Porque siempre hay algo que no depende de ti, y enfrentarlo de manera positiva y calmada ayuda a encontrar el camino más corto para que la solución sea efectiva.

Para realizar eventos de gran envergadura, es necesario rodearse de un buen equipo humano.

Siempre buscamos rodearnos de gente competitiva con el mismo entusiasmo que nosotras. Es importante tener en cuenta que estamos trabajando con personas, y para ellos es un evento único. El error que se cometa y no se solucione se quedará grabado en el recuerdo, y somos conscientes de que detrás hay una carga económica fuerte. Nuestro equipo se rige por los mismos valores que nosotras: positivos, perfeccionistas y proactivos. Si se detecta un fallo, no se puede dejar pasar, se debe resolver de la manera más positiva. Y esto no lo aplicamos solo a nuestro equipo, los proveedores tienen que tener la misma actitud. Es difícil que trabajemos con un alguien que no se involucre al máximo. Queremos a gente que, aunque haya acabado su servicio o horario, estén dispuestos a quedarse si hay cosas pendientes, porque empatizan con el cliente.

Estáis en constante evolución, y abiertos a nuevos retos. ¿Qué es lo último que nos podéis contar?

Siempre estamos abiertas a nuevos retos. Subir escalones y marcarnos objetivos es algo que nos apasiona. Somos muy inquietas, y tenemos siempre proyectos en mente. Y aunque nos centramos en el corto plazo, y en resolver los trabajos del día a día, la mirada siempre está dirigida hacia un proyecto mayor, del que no podemos hablar, pero al cual siempre le dedicamos un poquito de tiempo. Somos como hormiguitas, almacenando y recogiendo para hacer que todo eso que tenemos en mente sea viable en algún momento. Siempre sacamos algo de jugo a todo lo que hacemos día a día para estar cada vez más cerca.



Av. del Primer de Maig, 37, 12549 Betxí, Castelló
 www.labotigadelesflors.es | 662 476 582
 @lbdlf_events @lbdlf_shop

Recalcula tu ruta.

Kia EV9 100% eléctrico. Con 7 plazas.



Movement that inspires

Automoción Cano

Pol. Autopista Sur, Ctra. Nac. 340, Km. 64,400
Castellón de la Plana, Castellón
Tel : 964 25 70 47 | www.kia.com

Avenida Fueros de Valencia, 15
Villareal, Castellón
Tel: 964 53 25 92

Carrer Jerónimo Roure, 49
Puerto Sagunto, Valencia
Tel : 963 11 89 07

Carretera Uldecona, Km. 0,6
Vinaroz, Castellón
Tel: 964 40 75 55

Álvaro Amores



Giuliani's Grupo

TEXTO / Andrea Ayén

Tras la reestructuración de su modelo de negocio, Giuliani's Grupo Gastronómico ha resurgido más fuerte que nunca. Este verano el conjunto de restaurantes que conforman el conglomerado han visto incrementada su facturación, asentando así las bases que el CEO del grupo, Álvaro Amores, instauró tras la pandemia. Ahora, es momento de apostar por el crecimiento con paso firme.

El grupo ha encontrado un modelo de negocio que, no solo funciona, sino que es escalable. Por ello, tienen puesto el foco en expandir la cadena de restaurantes Giuliani's. Para que esto sea así, han determinado una serie de criterios que son condición "sine qua non" para la elección de los nuevos locales. La principal es la ubicación, que está estudiada al detalle. No se conforman con cualquier cosa, porque, tal y como comenta el CEO, "no es su estilo". De hecho, ya han anunciado su próximo destino. En enero de 2024 abrirá las puertas Giuliani's Peñíscola, con un gran local en pleno centro de la localidad costera.

Centrados en el presente, el conglomerado mantiene sus cuatro restaurantes ubicados en el Centro Comercial Salera, el centro de Castelló, la playa de Benicàssim y el Grao. Estos dos últimos se mantienen cerrados en la temporada de invierno y, mientras, funcionan con Giuliani's Salera y Giuliani's Centro. Además, el grupo está vinculado con la ciudad y son parte activa de sus fiestas y actos populares ofreciendo sus servicios de "catering" a las collas. Esta línea la han expandido al sector empresarial, con una oferta gastronómica muy atractiva para celebración de eventos corporativos.

Tal y como nos explica Amores, "estar ubicados en una ciudad pequeña como Castelló, con un público tan exigente, y ver que el negocio funciona, indica que lo estamos haciendo bien". Y esto, es lo que ha marcado sus objetivos, y ha trazado el camino de la expansión, para que mucha más gente disfrute tanto como nosotros de la gastronomía italiana "made in" Giuliani's.

www.giulianisgrupo.com

ARRE.

TEXTO / Redacción And

El restaurante Arre es, sin duda, uno de esos lugares en los que, cuando entras, viajas al pasado. En concreto, nos remontamos al siglo XIV, cuando la ciudad de Castelló se encontraba amurallada. De sus ruinas renace este nuevo espacio, que aúna la arquitectura y la gastronomía con un gusto exquisito.

Uno de los artifices de todo esto es Pedro Salas, reconocido y galardonado chef castellonense. En esta ocasión, se aventura junto a su mujer, Beatriz Villalba, para ofrecer a la ciudad una propuesta gastronómica de calidad, aproximando el producto local de provincia. Lo hacen de forma delicada y respetuosa, potenciando los sabores de las materias primas, y ciñéndose a la comida tradicional. Su meta está clara: trabajan para hacer insignia de nuestra gastronomía, y poner a la provincia en el lugar que le corresponde.

Como todo lo que engloba al mundo de Arre, el nombre tampoco pasa desapercibido. Este hace referencia a los arrieros, esas personas que se dedicaban al transporte de mercancías en animales de carga como las mulas. Como un símil a ese trabajo tradicional y campesino de trasladar los alimentos de la comarca de un lugar a otro, Pedro y su mujer trabajan para traer a su restaurante los mejores productos de la provincia siguiendo las máximas de calidad y proximidad. Por ello mismo, trabajan con agricultores de la zona y su propio huerto familiar, en el que cultivan todo tipo de hortalizas que encontramos en sus recetas y que el padre de Bea cuida con mucho cariño.

Hasta el momento, Salas había centrado su propuesta en la cocina viajera, buscando inspiración en la gastronomía de otros países. Sin embargo, ahora, deja toda esta aventura a un lado para centrarse en las recetas de aquí, las de siempre, pero dándoles su toque personal. Se caracterizan por tener pocos ingredientes, pero respetándolos al máximo, cuidando su elaboración para potenciar el sabor de los productos más sencillos.

Su foco está puesto en el cliente, que vuelve a tener protagonismo, y centra su oferta en lo que este busca: disfrutar de la comida. Y disfrutar también implica ser parte del proceso. Por ello, uno de sus menús estrella es todo un homenaje a la cocina tradicional castellonense, el menú Senda. En este caso el cliente elige el plato con el que terminará su experiencia gastronómica. Por un lado, los amantes de la carne a la brasa tienen la opción de cocinar al momento una auténtica "torrà" a su gusto e "in situ", ya que en las propias mesas se coloca el carbón y la parrilla. Y, por supuesto, en un restaurante en el que ponen en valor nuestros productos no puede faltar el arroz. Por eso la otra opción en este menú es decantarse por un arroz al horno, ya sea en su versión tradicional o en sus alternativas más creativas.

Además de este, han elaborado otros cuatro: dos menús degustación con un perfil más gastronómico, uno vegetariano y otro que ofrecen en exclusiva por las noches.

El local es digno de visitar, pues forma parte del patrimonio histórico y cultural de la ciudad. En él se encuentran restos de la antigua muralla de Castelló, que data del siglo XIV, y que con tanto mimo y respeto han rehabilitado. También en el interior conservaron de la construcción original el horno y los arcos. Arre es la fusión perfecta entre arquitectura y gastronomía, un rincón para disfrutar de Castelló.



PLAYACHICA & BOCAPEZ

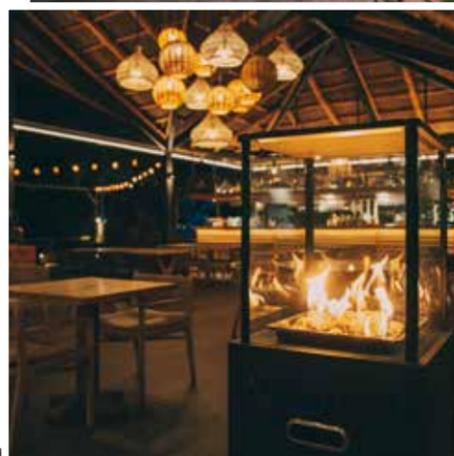
Dos espacios, dos ambientes, un mar como escenario, la gastronomía como protagonista. Y no una gastronomía cualquiera.

Sobre la misma playa de Benicàssim, acercando directamente el Mediterráneo, **PLAYACHICA** se alza para brindar el mejor ambiente acompañada por una gastronomía de primer nivel. El relax y el hedonismo invitan a disfrutar de la cocina fusión con el sabor por bandera.

En la planta superior y con identidad propia, **BOCAPEZ** se erige con la inspiración de las mágicas y cálidas noches de Tulum y la Riviera Maya, el espíritu de aventura de los grandes navegantes, las raíces y mitos de las culturas precolombinas y todos los pueblos que forman Centro América. La terraza más exclusiva nos brinda "la cocina del ritual".

Con la firma de Juan Pau, Iñaki Tobar y Pedro Salas a los fogones garantiza la cocina de calidad que buscamos tanto en las reuniones informales del día a día como en los eventos o celebraciones más importantes.

Con la experiencia de todo el **Grupo La Guindilla** liderado por José Romero Parra, los mejores productos, materiales naturales en una cuidada decoración y una ubicación privilegiada... ¿qué puede salir mal?



Av. Ferrandis Salvador, 131 · Benicàssim | 652 22 95 06

Av. Ferrandis Salvador, 131 · Benicàssim | Reservas 649 89 79 48 · bocapez.com

PICO DE GALLO

La fusión de gastronomía y arte

En el mundo culinario, encontrar lugares con platos de calidad es común; pero descubrir un restaurante que eleva cada plato a una obra de arte es especial. Eso es **Pico de Gallo**, donde moda y gastronomía bailan juntas.

Ubicado en el corazón de las tascas de Vila-real, **Pico de Gallo** es más que un restaurante, es un lugar de celebración donde tienen cabida todo tipo de eventos, desde bodas, bautizos y comuniones, hasta charlas y conferencias de trabajo.

Su distribución en diferentes plantas y salones aportan intimidad para envolver de autenticidad ese momento especial.

Es el lugar perfecto para celebrar, disfrutar y deleitarse.

¡Os esperan en el granero con más estilo de la provincia de Castellón!

Carrer Pare Molina, 2, 12540 Vila-real, Castelló
Reservas 663 27 84 32



HABANER

El destino para celebraciones junto al mar

Ubicado en la idílica playa del Torreón, el **Restaurante Habanero** se erige como un emblema culinario en Benicàssim.

Su envidiable posición a pie de playa lo convierte en el lugar perfecto para sumergirse en el sabor y la belleza del Mediterráneo.

Pero **Habanero** no es solo gastronomía: se consolida como el escenario ideal para eventos y celebraciones. Desde reuniones íntimas hasta grandes festejos, su infraestructura y equipo garantizan un evento perfecto.

Ya sea con el susurro del mar de fondo o en sus elegantes espacios interiores, cada ocasión se transforma en un recuerdo inolvidable.

Descubre la magia de celebrar tus momentos especiales junto al mar, en **Habanero**.

Av. Ferrandis Salvador, 15 · 12560 Benicàssim
622 05 20 83 · habanerobenicassim.com





Bauta & Moretta

&gastro

TEXTO / Redacción And

La terraza de Bauta & Moretta es un gastrobar muy And ubicado en Oropesa del Mar que tiene mucho que ofrecer y que se ha colado entre nuestras recomendaciones. Especialistas en "tardeos", este local cuenta con una amplia carta de tapas, así como una gran variedad de cócteles y "smoothies" para disfrutar de una tarde con buena música y amigos.

Si eres un auténtico "burger lover", estás de suerte, porque son su especialidad. Cada una de sus hamburguesas cuentan con su receta gourmet propia y elaboración artesanal. Si tuviéramos que quedarnos con una, os recomendamos la de pan de carbón, una auténtica delicia.

Para los amantes de la gastronomía en general, cuentan con un menú semanal en el que ofrecen una gran variedad de platos: pokés, croquetas, carnes a la parrilla... Si eres más de meriendas, no te puedes perder sus tortitas y crepes con multitud de combinaciones, helados y dulces. Los que buscan un desayuno bien completo encontrarán tostadas variadas, batidos, zumos, y nuestro favorito, los tazones de fruta natural con yogur, perfectos para disfrutar en su terraza.

Si te pica la curiosidad y este artículo te ha abierto el apetito, te invitamos a disfrutar de su variada gastronomía todo el año, bien en el restaurante, que cuenta con parking privado, o incluso llevártelo a casa.

Bauta&Moretta Gastrobar&Cocktail Lounge
Avinguda del Far, 6, 12594 Oropesa · Castelló
624 75 44 02



Los Pinos *events*

Eventos corporativos

Nuestra villa de principios del siglo XX y totalmente rehabilitada es el lugar ideal para convertirse en escenario de actividades profesionales, pero en un entorno diferente y elegante. Nuestras instalaciones y las cuidadas zonas ajardinadas hacen que, sin lugar a dudas, sea un lugar mágico que aportará ese toque de elegancia y singularidad a tu empresa.

Congresos, "networking", presentaciones, cenas, charlas, formaciones, sesiones de coaching, etc. Cada vez son más empresas las que recibimos en **Los Pinos Events** para que realicen sus eventos corporativos. Grandes compañías como Gold Collagen o Keeltek Engineering Solutions, por ejemplo, ya han confiado en nuestro equipo este año.



Además, podemos ofrecer un servicio completo. Disponemos de un salón de eventos con cocina propia en el que organizar comidas y cenas con una cuidada gastronomía. También ponemos al servicio de las empresas nuestros modernos apartamentos.



Las instalaciones y servicios se completan con nuestro gran equipo de profesionales. Cada una de esas personas cualificadas nos encargamos de cada detalle, de la coordinación y supervisión del evento para que se convierta en una experiencia única. Os presentamos a uno de los pilares de nuestro equipo, **Luis Sales**. Es cocinero y copropietario de **Cándela Eventos**. Desde hace unos años tomó el timón de la cocina de Los Pinos Events, encargándose de su supervisión, la formación del personal, etc. Cree en una gastronomía sin pretensiones, cuidando el producto y la elaboración. Trabaja con empeño desde la humildad, honestidad y respeto con el resto del equipo para dar una respuesta inmediata a cualquier problema, imprevisto o situación.



Finca Los Pinos | Calle MAS VELL, 4
12560 - Benicàssim (Castelló)
673 258 777 | contacto@lospinosevents.com
www.lospinosevents.com
@ los_pinos_events

KIDOM

Kidom es un espacio innovador y diferente perfecto para realizar cualquier tipo de evento. Para ello, han desarrollado un proyecto específico que se enmarca dentro de los dos pilares de Kidom: la arquitectura y la gastronomía. La fusión entre una oferta culinaria cuidada y unas instalaciones únicas hace de Kidom el lugar para celebrar cualquier acontecimiento o reunión.

Dentro de este proyecto, presentan la posibilidad de realizar eventos personalizados para empresas, con espacio para realizar reuniones, "brunch" y una zona de "team building" para actividades en grupo. Del mismo modo, cuentan con espacio y equipación en cocina para la organización de celebraciones como fiestas de Navidad, cenas de empresa, etc., creando un menú especial para la ocasión.

Por otro lado, la oferta se amplía a particulares. A estos se les ofrece la posibilidad de celebrar comuniones, reuniones familiares o cumpleaños especiales y diferentes, en los que los protagonistas son, a la vez, los niños y también sus familias. Los más pequeños podrán disfrutar de la zona de parque Five o Place, así como del espacio multiaventura que cuenta con tirolinas, supervisados en todo momento por un equipo de monitores y profesionales formados para ello. Mientras tanto, los adultos serán sorprendidos con una oferta gastronómica personalizada de calidad, y atendidos por un equipo humano que hará del evento una experiencia inolvidable. Todo ello, en un espacio único equipado para que la estancia en Kidom sea de lo más agradable.



LUÍS BOLUMAR
"Guirnalda para una fiesta"

Taller Luís Bolumar / C/ Caballeros, 6 · Castellón · 608 014 565 · www.bolumar.net

Z CONSULTORES[®] ENERGETICOS

CONSULTORÍA ENERGÉTICA EXPERTOS EN GRANDES CONSUMIDORES

- Ingeniería especializada en estrategias de compra de energía/ cierre de precios a futuro para grandes industrias
- Reducción de costes energéticos/ contratación de las mejores tarifas de electricidad y gas
- Implantación de medidas correctoras mediante nuestra plataforma de monitorización on-line/ informes mensuales y alarmas diarias
- Desarrollo de proyectos de autoconsumo para instalaciones fotovoltaicas/ gestión de subvenciones
- Asesoramiento jurídico ante cualquier reclamación frente a las comercializadoras/ control y comprobación de facturación

C/ Juan Pablo II, 6 bajo D · 12004 Castelló
Tel. 964 86 18 90
www.zconsultoresenergeticos.com

 Preocupados
por el medio ambiente



Gemma Ló
arquitectura interior

Nos encanta poder trabajar en proyectos de todo tipo. En esta ocasión queremos mostraros el resultado de la clínica dental Bruño y Pilat.

Los proyectos de "contract" nos permiten licencias decorativas que no nos podemos tomar en viviendas y otros trabajos para particulares. Podemos jugar más con formas, colores, texturas y otros elementos. Además de esto, tenemos en cuenta la actividad profesional que se va a desarrollar en el espacio, los clientes o pacientes que van a pasar por allí y, por supuesto, lo que queremos transmitir con el diseño y los detalles.

En el caso de este dentista, hemos utilizado colores neutros, claros y luminosos. Pero para huir de presentar un espacio totalmente blanco y aséptico, hemos incluido mobiliario en gris topo. Con estos detalles sutiles conseguimos aportar calidez sin dejar a un lado la profesionalidad y el aspecto clínico. Además, lo hemos combinado con materiales naturales como la madera de roble.

También hemos querido dar importancia a los volúmenes, jugando con perspectivas y contrastes. Así, podemos ver la diagonal creada en la sala de espera. Con solo un cambio de pavimento y revestimientos conseguimos tonificar los espacios y separar dos estancias, sin necesidad de tabiques, paredes, ni otras barreras físicas. En el vértice de esa diagonal, y uniendo recepción con sala de espera, incluimos un precioso jardín vertical.

Otro de los elementos arquitectónicos que más nos gusta es el cubo central que crea un efecto túnel o pasillo. Lo hemos creado con un panelado tanto de paredes como de techo de madera de roble y suelo porcelánico también imitando este material. Esa composición, reforzada con la iluminación led del rodapié, parte la clínica por la mitad visualmente.

Las puertas correderas de 3 metros que van de suelo a techo son uno de los elementos de interiorismo más espaciales que hemos incorporado a esta clínica dental. Las preciosas piezas de gran formato con finos marcos de madera están inspiradas en el estilo japonés, muy zen.

Hemos creado estancias especiales como la recepción, aprovechando toda su luz natural y potenciándola con la iluminación led, líneas rectas y una composición moderna y atemporal. En toda la clínica hemos combinado piezas de gran formato tanto en pavimento como en revestimiento, una tendencia que ayuda a dar sensación de continuidad. Además, hemos terminado de dar forma a las estancias con detalles en tendencia y con estilo como el revestimiento geométrico con relieves.

Con todo, hemos conseguido un diseño que define mucho el estilo GemmaLó y con el que queríamos contribuir a que ir al dentista se convierta en una experiencia más tranquila y agradable.

GemmaLó Arquitectura Interior
610 79 50 93 | gemma@gemmalo.com | gemmalo.com



Carla Navarro

“
Molding Mask
es el mejor
tratamiento
que puedo
ofrecer a mis
pacientes
”

TEXTO / Andrea Ayén

Dicen que los 40 son los nuevos 30. Y ahora esto es más real que nunca, sobre todo para las personas que confían en Molding Mask, el nuevo tratamiento del doctor Ramón Roigé, que nuestra Mujer And, la doctora Carla Navarro, ha incorporado en su clínica. Se trata de un tratamiento revolucionario capaz de rejuvenecer el rostro hasta 20 años, que resulta infalible para eliminar manchas y signos de la edad.

Recientemente has incorporado entre tus servicios el tratamiento Molding Mask del doctor Ramón Roigé. ¿Qué es exactamente?

El tratamiento Molding Mask es uno de los avances más revolucionarios en medicina estética de los últimos años. Se trata de un tratamiento efectivo y seguro capaz de rejuvenecer el rostro humano hasta unos 20 años, dependiendo de las características particulares de cada tipo de piel.

¿Qué es lo que la hace diferente?

La principal diferencia entre este tratamiento y los que se aplican habitualmente en medicina estética es que en este caso no se realiza ningún tipo de infiltración, por lo que el rostro del paciente no modifica su expresión, pero conseguirá un rejuvenecimiento muy notable que será duradero en el tiempo. Esto es debido a que, tras la regeneración cutánea, el tejido tiene que volver a iniciar su proceso de envejecimiento.

¿A qué públicos va dirigido?

Va dirigido tanto a un público que necesite utilizar la medicina estética a nivel preventivo, como a nivel correctivo. Sus resultados serán mucho más espectaculares cuanto peor sea el estado inicial de la piel, pero cuando se utiliza en una paciente más joven, que tiene pocos signos de envejecimiento, vamos a conseguir que esta vaya cumplien-

do años sin que estos signos vayan a aparecer, es decir, cuando tenga 60 años, su piel parecerá la de una paciente de 40 años.

Este tratamiento es conocido por ser un potente rejuvenecedor. Además de las arrugas, ¿tiene otras aplicaciones? ¿Cuáles son?

Molding Mask tiene múltiples aplicaciones, ya que está formado por 14 fórmulas diferentes, y cada una de ellas se subdivide en otras 3, con lo cual podemos abarcar un amplio número de alteraciones cutáneas que podemos tratar con éxito. Por ejemplo, es un tratamiento que resulta infalible para eliminar ojeras oscuras, ya que actúa sobre la pigmentación melánica. También se aplica cuando lo que queremos es corregir las arrugas del párpado inferior, o elevar el superior sin recurrir a una blefaroplastia. Del mismo modo, se aplica para eliminar el melasma, esas placas de pigmentación marrón oscuro que aparecen sobre áreas de piel expuestas al sol. Cuando lo que queremos es eliminar arrugas estáticas y profundas en cualquier zona del rostro, como, por ejemplo, las de la zona del “código de barras”, mejillas, mentón, líneas de marioneta, o en la frente, los resultados son espectaculares.

Vas a poder ofrecer este tratamiento de forma pionera en toda la Comunitat Valenciana. ¿Qué supone para ti?

Formar parte del equipo del doctor Ramón Roigé, y tener el privilegio de estar formada en exclusiva por él mismo, que es quien desarrolló el tratamiento y posee la patente mundial, significa un sueño cumplido. Es el fruto de mucho esfuerzo, sacrificio e ilusión, ya que considero que es el mejor tratamiento que puedo ofrecer a mis pacientes, con un resultado inigualable, y una duración a muy largo plazo.

El tratamiento desarrollado por el doctor Ramón Roigé incorpora un elevado porcentaje de principios activos naturales, que se aplican sobre la piel y consiguen actuar a cuatro niveles, provocando:

1. Exfoliación de la capa córnea de la epidermis, consiguiendo que la piel sea permeable para hidratarla
2. Retracción de la piel
3. Regeneración de la dermis, produciendo un aumento de colágeno y elastina
4. Engrosamiento de la sustancia fundamental de la dermis



MEDICINA ESTÉTICA

C/Colón, 43, Piso 2, Castellón | 964 81 40 90 | www.dracarlanavarro.com

Rocío

Clinica dental

“
Hay que romper con la idea de que ir al dentista es un suplicio
”

TEXTO / María Martínez

Rocío Tena abrió las puertas de su propia clínica dental hace ya 14 años, un proyecto con el que hacer realidad su vocación por ayudar a las personas. Junto a un equipo profesional especializado, quiere derribar los miedos y mitos que existen sobre acudir al dentista. Para ello cuidan el trato a los pacientes para que estos se sientan como en casa, tanto durante el tratamiento como el seguimiento posterior. Además, ponen a su disposición un contacto de atención 24 horas que les da la tranquilidad y confianza que necesitan. La odontóloga nos ha explicado más detalles sobre su proyecto y filosofía de trabajo en esta entrevista.

¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional?

Desde siempre, he tenido muy claro que quería dedicarme profesionalmente a mejorar la vida de las personas. Por eso, todo lo relacionado con la sanidad y la salud me atraía. Tener unas aptitudes claras y apostar siempre por una formación adecuada y constante han sido las dos cosas que me han ayudado a conseguir este objetivo. En este sentido, me licencié en Odontología por la Universidad Alfonso X El Sabio en 2004 y, seguidamente, realicé un Máster en Endodoncia. A partir de ahí, comencé a trabajar en diferentes clínicas privadas, pero también en el sistema público. Poco tiempo después, en 2009, decidí dar un paso más allá y puse en marcha mi propia clínica. Hoy, tengo que decir que fue una decisión de la que me siento muy orgullosa.

Para ofrecer el mejor servicio en la clínica le dais mucha importancia a la formación del equipo. ¿En qué os especializáis cada uno de vosotros?

Yo soy especialista en endodoncia y el doctor Javier Camañes, que es odontólogo, está especializado en cirugías. Nuestro equipo lo completan Erika, que es auxiliar de clínica, y Carmina, que es higienista bucodental y se encarga de la atención a nuestros pacientes. Además, contamos con un equipo externo que nos presta apoyo en determinados casos de ortodoncia y periodoncia. Para todos nosotros es muy importante estar al tanto de los avances y las mejoras en cualquier ámbito de la salud bucodental. Por eso, apostamos por la formación continua y periódicamente participamos en actividades de formación relacionadas con implantología, estética dental, odontopediatría, etc. Todo esto, junto con los equipos de última tecnología de los que disponemos, nos permite prestar un servicio de máxima calidad y con la mayor precisión.

¿Cómo os coordináis? ¿Cómo definirías la relación que tiene el equipo de Clínica Dental Rocío Tena?

Disponemos de dos gabinetes y en cada uno de ellos trabajamos un equipo de odontólogos, apoyados por la higienista o la auxiliar, dependiendo de cada tratamiento. En determinados casos, si lo consideramos necesario, los odontólogos trabajamos juntos en un mismo gabinete, pero, sea como sea, ponemos mucho hincapié en el trabajo en equipo. Cada uno de nosotros tiene unas capacidades y formas de ser diferentes, pero hemos logrado funcionar como un engranaje perfecto. En nuestra clínica todo se habla, todo se estudia y todo se comenta en equipo.

Uno de vuestros distintivos es el buen ambiente que se respira en la clínica también con los pacientes. ¿Por qué es tan importante para ellos?

Siempre hemos tenido claro que hay que romper con la idea de que ir al dentista es un suplicio. Nosotros queremos que sea una experiencia tranquila, que el paciente no se estrese y que sienta que está en un lugar de confianza, con profesionales en los que puede confiar, pero, sobre todo, con personas que van a primar siempre su salud y su bienestar. Además, nos esforzamos al máximo para que el paciente entre a su hora y no tenga que esperar, ya que eso nos parece una absoluta falta de respeto hacia la persona y su tiempo.



salud & bienestar

Realizáis un seguimiento al paciente después de cada intervención. ¿En qué consiste? ¿Cómo es el proceso?

Para nosotros es fundamental mantener un contacto directo y personal con cada uno de nuestros pacientes, ya sea por teléfono o por WhatsApp, sobre todo cuando se trata de intervenciones de cierta magnitud, como extracciones, implantes o cualquier tipo de cirugía. Esto forma parte de nuestro ADN y es algo que nos diferencia y de lo que podemos presumir. Al fin y al cabo, nuestros pacientes son nuestra razón de ser y, sin duda, lo más importante para nosotros.

De hecho, ofrecéis atención las 24 horas del día. ¿En qué consiste este servicio exactamente?

Contamos con un número de teléfono en exclusiva para atender al paciente, ya sea para dar cita, mandar una receta, etc., a la hora y el día que sea. No obstante, si en ese momento no es posible darle una respuesta concreta, procuramos atenderle lo antes posible. Este servicio aporta mucha tranquilidad al paciente, porque sabe que siempre puede contar con nosotros. Esta es una de las formas de llevar a la práctica una de nuestras máximas: dedicación total al paciente.



CLINICA DENTAL
ROCIO TENA

Calle Pelayo, 9 Entlo. A - 12006 Castellón
964 21 33 33 | 635 710 271
web@rociotena.com

Medicina regenerativa,

por la Dra. Rosa M^a Barceló

La **medicina regenerativa** es la especialidad que se dedica a la reparación, reemplazo y regeneración de células, tejidos y órganos. Su objetivo principal es el de restaurar las funciones perdidas, ya sea como consecuencia de lesiones, fruto del envejecimiento o por motivos congénitos.

El **reemplazo** es el proceso de extraer ingredientes clave del cuerpo para activar los factores naturales de curación y aplicarlos en diferentes áreas del organismo. Se pueden reducir cicatrices, mejorar los tiempos de curación y reducir los procesos inflamatorios. La regeneración, en cambio, consiste en aplicar en tejidos u órganos tipos específicos de células o productos celulares para restablecer su función. Estas células pueden extraerse de la médula ósea, la grasa o la sangre.

La **terapia endovenosa** se ha convertido en una alternativa farmacológica natural a los tratamientos que luchan contra el envejecimiento. Consiste en administrar, por vía endovenosa, ozono, vitaminas, minerales y oligoelementos para revertir el envejecimiento, elevar las defensas del sistema inmunológico, regular el metabolismo y la función hormonal.

Estos compuestos estimulan la formación de colágeno en el organismo, lo que ayuda a combatir el envejecimiento prematuro, ya que se mantienen las membranas y las estructuras celulares en buenas condiciones, aumentando el proceso regenerador de las células.

Uno de estos tratamientos es la ozonoterapia, que consiste en la administración de ozono en el organismo. Actúa como un poderoso regenerador celular, depurador de toxinas de las células y que restablece las funciones celulares siendo además un potente antiinflamatorio, antimicrobiano, analgésico, etc.

La **ozonoterapia** es una alternativa en ocasiones a los medicamentos convencionales porque pueden restaurar lesiones y evitar algunas cirugías. Puede estar indicada en los casos de artritis reumatoidea, artrosis, lumbalgias, fibromialgia, pie diabético, tendinitis, varices, úlceras, gastritis, celulitis, acné, psoriasis, eczemas, osteomielitis, erisipela, teniasis, amebiasis, cefalea, etc.

Los tratamientos realizados con ozono pueden realizarse por diferentes vías:

- **Insuflación anal:** para operaciones oncológicas del aparato digestivo, tratamientos de hepatitis, etc.

- **Insuflación de bolsas de vacío:** para tratamientos vasculares periféricos, dermatológicos, etc.

- **Insuflación vaginal:** para tratamientos de infecciones vaginales, etc.

- **Inyecciones intradérmicas:** para tratamientos en patologías reumatológicas, etc.

- **Inyecciones intraarticulares y paravertebrales:** para tratamientos de enfermedades reumáticas, hernias discales, etc.

- **Autohemoterapia:** se extrae sangre del paciente y se mezcla con ozono. Posteriormente se vuelve a introducir en el torrente sanguíneo del paciente.

Algunas de las ventajas que tiene el uso de la ozonoterapia en nuestro cuerpo cuando se emplea en diferentes patologías, pueden ser:

- **Disminución del estrés oxidativo y mejoría de nuestro estado general.**

- **Artrosis:** tras los primeros tratamientos con ozono puede disminuir el dolor y aumentar la movilidad articular.

- **Artrosis de rodilla:** puede disminuir el dolor y permitir al paciente realizar una vida prácticamente normal. El ozono no cura la enfermedad, pero con una terapia constante, puede mejorar mucho la calidad de vida.

- **Condromalacia:** genera una mejora del cartílago y puede llegar anclarse al hueso que lo sujeta. El paciente suele dejar de sentir dolor de forma notable.

- **Hernia discal:** puede disminuir el volumen de la hernia. El resto del disco se suele rehidratar y expandir.

- **Herpes zoster:** es capaz de destruir patógenos, tales como virus, bacterias, hongos, etc. Su acción se establece cuando empieza el ciclo reproductivo del virus.

- **Herpes simple:** reduce las lesiones de la piel, disminuye sus brotes e incluso anula su aparición durante un tiempo.

- **Dolor de espalda y lumbago:** tiene efectos analgésicos y antiinflamatorios.

- **Fibromialgia reumática y Síndrome de fatiga crónica:** actúa sobre la sensación de cansancio y ejerce una acción antiinflamatoria.

Otro de los tratamientos es la **sueroterapia**. Se realiza para fortalecer el organismo, logrando un rejuvene-

ozonoterapia y sueroterapia

cimiento y aporte de los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Además, los pacientes consiguen alcanzar un bienestar y equilibrio a través de sustancias como vitaminas, minerales, antioxidantes, aminoácidos o medicamentos naturales.

La sueroterapia puede generar los siguientes beneficios:

- Fortalecer el sistema inmune.
- Tratar la deshidratación.
- Mejorar y prevenir síntomas de resfriado o malestar en general.
- Mayor rendimiento y energía cuando el cuerpo padece fatiga, estrés o cansancio.
- Mejorar la calidad del sueño y regular el insomnio.
- Reestablecer la apariencia de la piel y previene el envejecimiento.
- Detoxificar el cuerpo.
- Favorecer la digestión.
- Quemar grasas y tratamiento de la obesidad.
- Mejorar la capacidad y estado de los órganos.

Se realiza mediante una aplicación **intravenosa**, es decir, el suero va directo a través del flujo sanguíneo. Sus efectos son rápidos ya que los sueros aportan nutrientes que el cuerpo absorbe directamente al ser administrado por vena.

La medicina actual debe estar basada en la **prevención de las enfermedades** y no solo en la curación de estas, por ello debemos utilizar todos nuestros conocimientos en aras de disminuir la presencia de diferentes patologías.

"Cuide su cuerpo. Es el único sitio que usted tiene para vivir"

Jim Rohn, escritor

clínica
BARCELÓ

964 21 22 42 · C/ Echegaray · 9, 1 - 1 · Castellón



El efecto de la moda en nuestra salud mental



Por Marian Llobart

En los últimos tiempos se escucha mucho el término "salud mental". Se ha visualizado muchísimo más a raíz de las redes sociales, de los personajes que ya no se ocultan, que salen a explicar sus casos y situaciones. Así podemos integrar y normalizar este tema sin que suponga un estigma y, sobre todo, tratarlo de forma rigurosa y con el respeto que merece, con el objetivo claro de que algo debe cambiar, que hay que tomar conciencia y abrir un camino esperanzador.

Es innegable que el mundo de la moda es muy exigente de manera visible. Las modelos están bajo mucha presión para cumplir con los estándares de la industria, un lugar donde la delgadez es un requisito fundamental, hasta tal punto que lo que la gente percibe como 'demasiado delgada', en la moda se percibe como normal, y eso sin duda hace mella en nuestros jóvenes y no tan jóvenes.

Pero, ¿cuál es el ideal de belleza? ¿cuál es el canon de belleza que se nos impone? Pues bien, sólo hay que examinar poco la historia ya en sus inicios. En la prehistoria se asociaba la belleza a las curvas, pechos y caderas anchas, por una cuestión cultural de fertilidad, pero ese canon ha perdurado a lo largo de muchos siglos, hasta el s. XIX. Es en el siglo pasado cuando el canon evoluciona (o involuciona, según se mire) a una mujer centrada en un cuerpo delgadísimo y unos pechos enormes, comenzando una cultura de la cirugía estética a fin de conseguir dichos cuerpos perfectos.

Ante esto, no podemos considerar todavía que hayamos llegado al ideal de belleza en el que deberíamos estar, para que nuestra "salud mental" en este ámbito sea sana, pero creo que sí estamos en la dirección correcta. La directora de Vogue UK, Alexandra Shulman, escribió en 2009 una carta a los diseñadores, haciendo una llamada para que pusiesen fin a las tallas más pequeñas; sin duda, un paso muy positivo en este sentido, de la mano de una figura muy influyente en la industria.

A raíz de ello, los rostros de la moda comenzaron a cambiar, escogiendo gente de la calle para las editoriales, gente de todas las edades, con cuerpos diversos, estaturas diversas, medidas diversas; en definitiva, personas diversas y únicas. Esto hace que estas modelos sean hermosas, interesantes, diferentes y con carácter y nos podamos sentir de una vez por todas identificadas con ellas. Lo que en aquellos años era un comienzo, un muy buen comienzo, hoy es ya una realidad.

Lo que finalmente subyace en cualquier ámbito, pero en el de la moda quizá un poco más, es la necesidad de promover una industria más rica y saludable en lo que a representación se refiere. Y la salud mental entra, afortunadamente, dentro de esta nueva visión. Digamos adiós a esos tabúes.

En AND Magazine nos hacemos eco de ello, y por eso nuestra familia And es real, diversa y única, sólo tienes que echar un vistazo a todas estas tendencias que te ofrecemos... ¡y a disfrutar!



Fotografía Manuel Peris / Peluquería y Maquillaje Vanesa Herreros / Look Omblanc

"Surfea tus Emociones"

GUÍA PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

by Raquel Muñoz

Las emociones son una parte esencial de la experiencia humana, y su intensidad varía según la situación. Para comprender cómo gestionarlas y fomentar el crecimiento personal, podemos imaginarlas en tres niveles de intensidad en una curva de Gauss (gráfica).

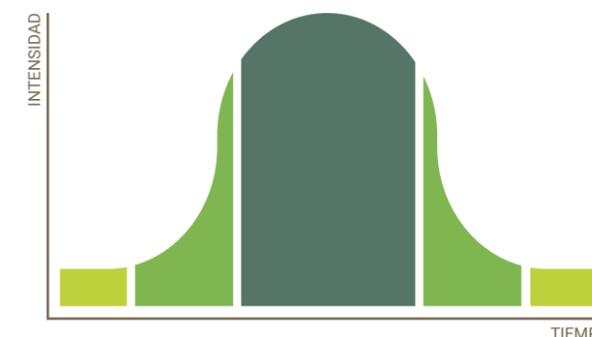
1. Emoción de Intensidad Baja: Cuando enfrentamos una situación estresante, nuestros pensamientos pueden ser racionales o emocionales. Por ejemplo, llegar tarde al trabajo debido al tráfico inesperado puede desencadenar pensamientos como "Puedo avisar a mi jefe" (racional) o "¡No puedo creer que esto me esté pasando!" (emocional).

2. Emoción de Intensidad Moderada: La ansiedad aumenta y pueden surgir conductas evitativas, como llamar al trabajo o buscar rutas alternativas. Los pensamientos pueden ser más intensos, como "¡Necesito llegar a tiempo!". Los pensamientos racionales ofrecen perspectiva, como "No es el fin del mundo".

3. Intensidad Alta (zona de 'Dramitas'): Si la situación se vuelve desesperada, el pánico puede tomar el control. Las conductas impulsivas, como cambios de carril arriesgados, pueden empeorar la situación. Pensamientos negativos como "Me van a echar" aumentan la intensidad, pero pensamientos racionales sugieren soluciones efectivas.

Nuestras emociones cambian con el tiempo. Para intensificarlas, podemos tener pensamientos "calientes" como "Mi jefe se enfadará muchísimo conmigo". Para reducir la intensidad, pensamientos "fríos" como "No es el fin del mundo" son útiles.

En la gestión emocional, distinguimos entre conductas compulsivas (para aliviar el sufrimiento) y conductas evitativas (para evitar daño potencial). Las emociones tienden a disminuir naturalmente, pero nuestros pensamientos (fríos o calientes) pueden prolongar su duración.



Si deseas mejorar tu manejo de las emociones y sumergirte en un viaje hacia el bienestar emocional, no dudes en contactarme. Soy Raquel Muñoz Navarro, una apasionada psicóloga clínica en Castelló, y estoy aquí para ayudarte.

Puedes escribirme a mi correo electrónico: raquel@raquelmunoznavarro.com o llamarme al teléfono 613 01 84 92, ¡y sí, también atiendo por WhatsApp! Estoy aquí para guiarte a través de las olas emocionales y ayudarte a encontrar una vida más plena y auténtica.

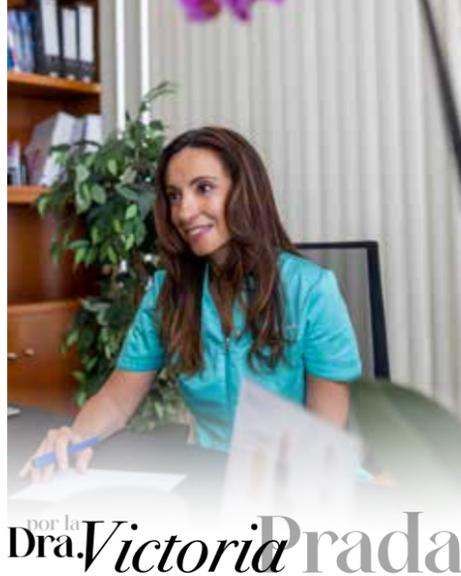
Así que, ¿qué esperas? ¡Surfea tus emociones y permíteme acompañarte en este emocionante viaje!



@raquelmunoz.psicologia
@viajes_almalibre



ESTUDIO EPIGÉNÉTICO ¡Optimiza tu salud!



por la Dra. Victoria Prada

Foto Manuel Peris / Peluquería Biobela / Maquillaje Jessica Arques

Nuestra genética condiciona muchos aspectos de nuestra salud.

Nacemos con unos determinados genes y estos no cambian a lo largo de nuestra vida. Lo que cambia es su forma de manifestarse dependiendo de numerosos factores que condicionan el riesgo de padecer determinadas enfermedades. Algunos de ellos son modificables, como la alimentación, los hábitos, el estrés, el ejercicio físico, el descanso, consumo de alcohol, factores ambientales que nos rodean, como el humo de tabaco, metales pesados, pesticidas, agentes infecciosos, conservantes, aditivos, etc.

Para conocer cómo se encuentra nuestro cuerpo en su totalidad utilizamos la **epigenética**, la ciencia que estudia la forma en que los genes se expresan y que nos aporta información para regularlos, expresar aquellos relacionados con un adecuado estado de salud, e inhibir los que comportan un riesgo para nuestro organismo. Esta prueba va dirigida tanto a personas que desean mejorar su salud y prevenir la aparición de determinadas enfermedades, como a personas que ya padecen un problema y desean mejorar.

Los test epigenéticos se realizan en **muestras de cabello** con raíz extraídas del área occipital de la cabeza, llevando a cabo un **estudio cualitativo** de amplio espectro basado en las señales de onda del cabello. Tras la interpretación de los resultados, se creará un **plan personalizado** basado en tu bioinformación.

Esta prueba no sustituye a un análisis de sangre, sino que lo complementa e informa de los problemas antes de que estos sean detectables en una analítica convencional.

La persona que se somete a este test podrá saber:

- Qué **alimentos** debe eliminar o limitar en su dieta, y cuáles, por el contrario, debe consumir en mayor cantidad
- Qué **nutrientes** debe potenciar
- La existencia de alteraciones en la **microbiota** y cómo solucionarlo
- A qué **factores o sustancias debe evitar exponerse** y cómo contrarrestar la exposición en caso de que no se pueda evitar
- **Suplementos** aconsejables para mejorar a nivel físico, y reducir el efecto nocivo de determinados agentes ambientales

De esta manera se puede modificar la expresión de los genes y así sentirse mejor, tener más energía, mejorar la composición corporal, retrasar el envejecimiento, detoxificar el organismo, disminuir el estrés, o mejorar el sueño.

Otras personas que pueden beneficiarse de este innovador test son las mujeres embarazadas o que deseen estarlo a corto-medio plazo, los deportistas, las personas que realizan dieta vegetariana o vegana, pero, sobre todo, es importante para poder prevenir o reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, etc.

En resumen, vivir más años y con una buena calidad de vida.

Pide tu cita en Instituto Gynenova y elaboraré tu plan personalizado.



Ginecóloga. Máster Menopausia. Especialización en Medicina Antienvjecimiento. | tel. 964 24 36 07



Blanqueamiento dental



by Clínica dental Peris

El **blanqueamiento dental** es uno de los tratamientos preferidos de nuestros pacientes, pues permite conseguir una sonrisa visiblemente más blanca y reluciente. Resulta completamente inocuo para los dientes y logra cambios muy visibles e inmediatos, que además perduran en el tiempo.

Se trata de un proceso rápido y sencillo con el que se consigue una **sonrisa natural e impecable**. Está indicado para pacientes mayores de 18 años, pero, antes de iniciar el proceso, es fundamental descartar problemas bucales como caries, enfermedades periodontales o fisuras dentales.

En consulta realizamos **tratamientos profesionales**, pero también hay opciones para esas personas que prefieren realizar el **tratamiento desde casa**. En ese caso, en nuestra clínica encontrarán las cubetas de blanqueamiento dental precargadas de **Opalescence Go**. Son una opción ligera, que puedes llevar a cualquier lado, perfecta para esos pacientes con vidas ajetreadas, que no pueden dedicar tiempo a acudir a la clínica. Estas cubetas hacen posible el blanqueamiento donde y cuando quieran, y están hechas de un material discreto diseñado para maximizar la comodidad. Recuerda siempre aplicarlo bajo **la supervisión de un dentista** y confiar en marcas de calidad que te recomendamos en la clínica.

Si quieres recibir más información acerca del tratamiento, reserva una cita en nuestra clínica y estaremos encantadas de explicarte todo el procedimiento para que tú también puedas lucir una sonrisa reluciente.



Calle Mayor, 31 - 5.º A 12001 Castellón
+34 964 23 81 15 | URGENCIAS: +34 690 29 27 89
info@clinicadentalperis.es | clinicadentalperis.es

Vanesa Herreros



¿Cómo se estructura tu equipo?

El trabajo en equipo no es nada fácil de construir. Requiere tener una visión acerca de dónde quieres ir y un plan de entrenamiento que te ayude a conseguirlo. Mi equipo lo tengo estructurado por especialización y dividido en técnicos y estilistas. Eso quiere decir que todos ellos saben hacer de todo, pero de esta manera ofrecemos un mejor servicio a través de la personalización, con la seguridad que cada uno está realizando aquello en lo que es experto y el cliente se beneficia de ello.

¿Qué importancia le das a tu personal especializado en el salón?

Tener un equipo especializado es la garantía para un

buen resultado de cada servicio, pero aceptando que somos humanos y podemos cometer errores. Y para eso estoy yo, para solucionar cualquier error o insatisfacción que pudiera surgir. El cliente en Vanesa Herreros es el protagonista y queremos que su experiencia sea totalmente satisfactoria.

¿Cómo trabajas el liderazgo para que funcione el equipo al completo?

Tenemos un programa de formación permanente para lograr que el equipo esté siempre actualizado y que sepan trabajar al unísono. Esto no es fácil si no estás permanentemente en contacto con ellos, tanto en grupo como individualmente, y solo así se consigue que todo funcione al 100%.

Bea

Estilista

Trabajar en Vanesa Herreros me ha ayudado a crecer y confiar más en todas mis posibilidades. Ha depositado toda su confianza en mí, y de esta manera puedo conseguir todo lo que me proponga. Me apasiona mi trabajo, y me ha dado la oportunidad de seguir creciendo profesionalmente.



Nereea

Estilista

En lo personal tengo que decir que me siento mejor persona. Vanesa me ayuda, me escucha, me entiende y me hace madurar y ver las cosas de otra manera. En lo profesional me da oportunidades nuevas, me quita inseguridades, me enseña nuevos conceptos de color, mechas, etc. y me da la oportunidad de trabajar en equipo.



Silvia

Técnico

Estar en Vanesa Herreros me ha ayudado a crecer como persona y amar mi profesión. Además, siempre hay algo nuevo por aprender, y eso me lleva a superarme día a día.

Arancha

Estilista

Trabajar en Vanesa Herreros me aporta estabilidad, tanto personal como económica. Y, lo más importante, me vuelvo a divertir en mi trabajo. En general estoy más feliz y más segura, e intento ser mejor persona. Profesionalmente, he adquirido mucha perfección en el corte de caballero y la técnica de mechas, así como un mayor conocimiento de color y vocabulario técnico. Aprendo cada día de cada uno de mis compañeros y estoy orgullosa de mi trabajo.



Lourdes

Estilista

Profesionalmente, es un aprendizaje constante. Siempre nos estamos formando y Vanesa nos exprime al máximo para sacar lo mejor de nosotros mismos, lo que hace que intentes superarte día a día. Cuando tienes una disciplina y te impones a ti mismo un nivel de exigencia en el trabajo, luego lo extrapolas a tu día a día. Además, en el equipo no solo somos compañeros, somos amigos, por eso no existe una rivalidad entre nosotros sino un apoyo constante, y juntos conseguimos que los trabajos salgan mejor.



Isabel

Estilista

Trabajar en Vanesa Herreros me ha aportado más sabiduría y actitud para tomar decisiones. He aprendido a comunicarme mejor con las personas y a tener un trato correcto y cordial. En lo profesional, he ampliado mis conocimientos y he podido especializarme en aquello de la profesión que más me apasiona. Vanesa me ayuda a mejorar día a día y estamos en formación continua para estar actualizadas.



Cristian

Técnico

Trabajar en Vanesa Herreros ha sido una experiencia enriquecedora. A nivel personal, me ha permitido crecer, aprender y desarrollarme, aumentando así mi autoestima. A nivel profesional, he demostrado mis habilidades, liderado proyectos y contribuido al éxito de la empresa.

Salón de Peluquería Vanesa Herreros
 Passeig de la Universitat, 34, Castelló | 964 73 76 99
 @vh_vanesa_herreros | vanesaherreros.vh
 vanesaherreros.com

Tendencias en CORTES DE PELO 2023 otoño 2024 invierno

Con la llegada del otoño-invierno es momento de echar un vistazo a las tendencias en cortes de pelo para este 2023-2024. Lo más importante a la hora de adoptar una tendencia es adaptarla a tu tipo de pelo, por ello os traigo distintas opciones para toda clase de cabellos.



BIXIE

Es el punto medio entre el corte "bob" y el "pixie", y resulta muy favorecedor tanto en melenas lisas como en rizadas. El resultado es una melena corta y desordenada, generalmente a capas, que se adapta a la forma de la cara, y aporta mucho volumen.



Anna Castillo



Lydia Bosch

MELENAS XXL

Sin duda es una tendencia que se repite año tras año, pero con ligeras variaciones. Para esta temporada las veremos accesorizadas con flequillos y capas, para conseguir ese aclamado corte "butterfly". Sin embargo, hay que tener en cuenta que en las melenas finas este corte no funciona, porque para lucirlo requiere de textura y cuerpo.



@matildadjerf Matilda Djerf

Taylor Swift



CORTE SHAGGY

Se trata de un corte a capas degradado, en el que las superiores son más cortas. Esto aporta volumen y movimiento, perfecto para todas aquellas mujeres con el pelo más fino. Normalmente se suele usar en medias melenas, es muy fácil de mantener y tiene un efecto rejuvenecedor, que sienta ideal a las mujeres a partir de los cuarenta.



Maribel Verdú @maribelverdu



Jennifer López



Selena Gómez

FLEQUILLO CORTINA

Recuperado de los años 60, es la solución perfecta para enmarcar el rostro. Pero, aunque diariamente se ven videotutoriales en las redes explicando cómo cortarte el flequillo en casa, yo siempre recomiendo acudir a tu peluquería de confianza. Los profesionales te asesoraremos y le daremos al flequillo el aspecto que más te favorezca.

PILUCA PORCAR
Salón

C/Alloza, 26. Castellón · 964 031 185

pilarporcar@hotmail.com

📍 Peluquería Piluca Porcar Salón

La "wishlist"
de...

Sandra Zahonero

El cabello es capaz de empoderar a una mujer, es nuestra mejor carta de presentación y nos hace sentir seguras, y cada vez nos gusta más dedicarle tiempo, cuidarlo y mimarlo.

En Sandra Zahonero Estilistas creamos un ambiente de relajación donde tienes ese momento para ti de desconexión y relajación. Elaboramos rituales completamente personalizados, basados en los mejores tratamientos capilares, para cubrir cualquier necesidad: reconstrucción, hidratación, fuerza, brillo, volumen, etc. para cada tipo de cabello.

Nos hemos especializado en "tratamientos rescate", un programa de recuperación para cabellos maltratados o sometidos a malas praxis. Para ello comenzamos con un diagnóstico con cámara y comprobamos la elasticidad y porosidad del cabello, analizamos las necesidades, y creamos un plan con las pautas a seguir. Este se compone tanto de las visitas al salón para seguir con los tratamientos indicados, como la rutina para casa (tan importante como la anterior) para agilizar el resultado y su mantenimiento óptimo a largo plazo.

También trabajamos con un laboratorio especializado en tratar la caída y problemas del cuero cabelludo, ya que nos preocupa mucho la pérdida de densidad que hay desde hace un par de años y queremos ayudar a nuestros clientes a encontrar la solución.

Dependiendo de las necesidades a tratar y la rapidez de evolución, nuestras recomendaciones pueden variar. Pero lo que siempre os aconsejaremos es contar con productos de buena calidad y marcas confiables que nos garanticen buenos resultados. Estos son algunos de mis favoritos:

Fotografía Manuel Peris / Look Gemma by Miguel Vizcaino



belleza

9 SHIMMER.SHINE de Kevin Murphy, bruma de acabado para reparar y cuidar el cabello



8 RE.STORE de Kevin Murphy, un co-wash suave y efectivo para los que necesitan lavar a diario



7 Mi perfume preferido para el cabello: **COTE D'AZUR** de Oribe



3 Aceite ALL OVER OIL de Oribe para recuperar por la noche



4 LEAVE-IN REPAIR de Kevin Murphy, acondicionador sin aclarado antirotura y con filtro solar



6 PROTEIN GLOSS de Redken, para fortalecer y dar máximo tratamiento y brillo



5 HAIR BLOOM de Goa Organics, tratamiento flash para casa



1 GOLD LUST champú y mascarilla de Oribe, un capricho para el pelo



2 SOFTY MOOD + BAE BERRY de Goa Organics, un tratamiento que me flipa



SANDRA ZAHONERO
estilistas

Plaza del Real 21, Castellón | 964 06 38 58
info@sandrazahoneroestilistas.com
sandrazahoneroestilistas.com

Bodycel

TEXTO / Redacción And

En la clínica estética Bodycel tienen un gran compromiso con los pacientes oncológicos. Intentan ayudar, en la medida que su trabajo se lo permite, a las personas que están pasando por esta enfermedad para aliviar las secuelas que conlleva el tratamiento de quimioterapia. En concreto, recomiendan tratamientos corporales como los "peelings" naturales para recuperar la firmeza del tejido cutáneo, así como faciales para aportar luminosidad. Por otro lado, ofrecen también el servicio de micropigmentación de cejas y areolas.

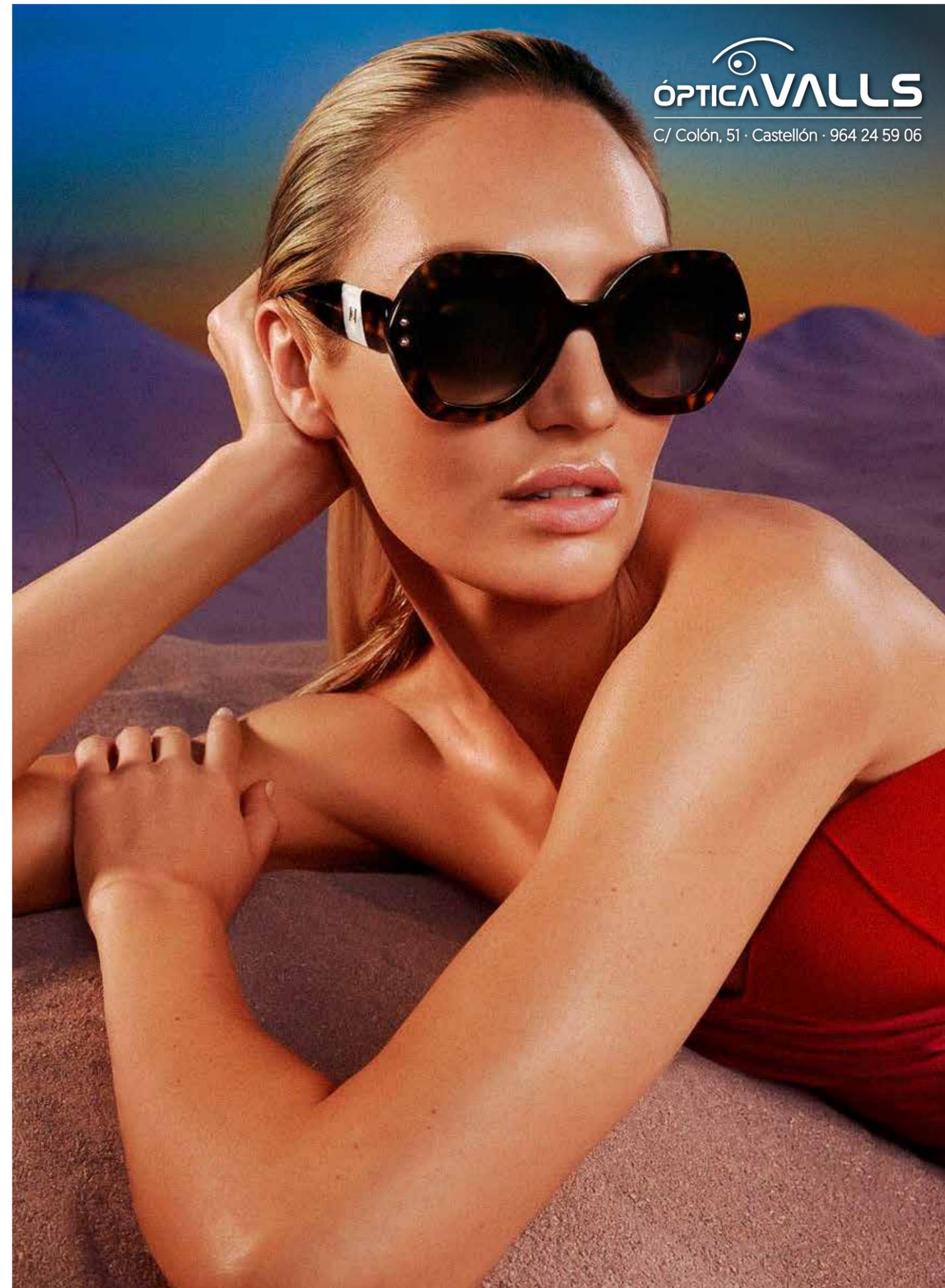
Se han especializado en tratamientos capilares, un sector del que todavía no se conocen todas sus posibilidades y que también tiene aplicación oncológica. Concretamente, realizan prótesis capilares prácticamente indetectables para todos esos pacientes que, debido a la quimioterapia, han pasado por un proceso de pérdida del cabello. Estas prótesis de última generación ofrecen una solución duradera y cómoda que, no solo favorece a la estética y la apariencia, sino que ayuda a mejorar la confianza y la autoestima de los pacientes. En Bodycel son conscientes del momento tan delicado por el que están pasando estas personas, por ello los acompañan en el proceso con la máxima sensibilidad y empatía.

Este servicio lo ofrecen no solo a pacientes oncológicos, sino también a personas que, por determinados motivos, han visto reducida la densidad y volumen de su cabello. Con este sistema de integración, "cosen" pelo al cabello original, y el resultado es natural e indetectable. Para ello, toman muestras de pelo para conseguir una prótesis del mismo color, textura y ondulación. De este modo, ofrecen soluciones a medida, altamente personalizadas, y con un mantenimiento posterior muy sencillo que permite llevar una vida completamente normal.

Recientemente han incorporado los test genéticos que ayudan a detectar prematuramente la futura aparición de acné, una posible caída del cabello, la tendencia al sobrepeso, etc. Esto se realiza mediante la medición del grado de acortamiento de los telómeros, signo que marca el ritmo de envejecimiento. Con los resultados obtenidos, se pueden aplicar tratamientos más adecuados al paciente a modo de prevención.

Bodycel

Avda. Rey Don Jaime, 8 - 1º
Castelló | 964 21 75 71
Síguenos en:  



El caos de los regalos de Navidad by Gonzalo Navarro

Vivimos en una época en la que poseemos de todo y esto provoca que, cuando tenemos que hacer un regalo, nos dificulte su selección. El mes de diciembre es por antonomasia el mes de regalar y recibir regalos. Pero, ¿qué debemos regalar? Muchas veces vamos perdidos a la hora de seleccionar un regalo, bien porque a la persona que le vamos a hacer el regalo tiene de todo o bien porque nos quedamos sin ideas.

Como os decía, en Navidad solemos hacer muchos regalos, sobre todo a la familia y los amigos. Esto suele producirnos mucho estrés, además se junta con el trabajo, las comidas y las campañas de las marcas en estas fechas. Esto conlleva a que acabemos frustrados sin saber qué regalar.

Voy a darte algunos tips a tener en cuenta y así acertar con el regalo y no agobiarnos.

Una de las cosas más básicas a tener en cuenta es el presupuesto que vamos a destinar en cada regalo, dependiendo de la persona para la que es. Según el "budget" a la hora de comprar el regalo, iremos a una tienda u otra.

En segundo lugar, debemos tener presente el estilo de vida, los gustos y la edad que tiene cada persona. En este punto, aconsejo intentar descubrir qué cosas necesita o quiere el destinatario para así facilitarnos el trabajo, al igual que facilitar nosotros las cosas que nos gustaría que nos regalaran.

Una vez tengamos los puntos anteriores, debemos planificarnos para ir en busca del regalo. Esto quiere decir que, si tenemos muchos regalos que comprar, no debemos comprarlos todo el mismo día, sino que tenemos que dividir nuestro tiempo para que se nos haga más ameno. Está comprobado que cuando salimos a comprar, mantenemos la cabeza despejada durante 1 o 2 horas, si estamos más tiempo no prestamos atención a lo que compramos. A no ser que sepamos a ciencia cierta lo que quieren nuestros destinatarios, porque si es así no tendremos que calentarnos la cabeza e iremos directos a lo que ellos desean.

Como veis son solo 3 consejos, pero os aseguro que aplicándolos nuestros regalos serán mucho mejores.

Desde la época COVID, me he dado cuenta de que el mayor regalo que podemos hacer a nuestros seres queridos es el tiempo, por ello, os dejo algunos ejemplos de regalos que nos harán quedar muy bien ante nuestros familiares y amigos.

- Si a la persona destinataria del regalo le encantan los perfumes, no compres el primero que veas. Ofrécele la opción de crear su propio perfume con el olor que ella prefiera. Actualmente, el mundo del perfume tiene muchos adeptos y las marcas se están adaptando a ello, dejando que el comprador cree el suyo propio.

- Una buena opción para los amantes del vino es regalarle una escapada a una bodega o una cata en una vinoteca, donde pueda disfrutar de la experiencia y del buen vino.

- Si quieres pasar un buen rato con un amigo o familiar y es amante de la gastronomía, puedes regalar una comida o cena en un buen restaurante donde disfrutará de la comida en buena compañía.

- Si le encanta la moda e ir de compras y está buscando un jersey abrigado negro, no dudes en comprarle uno de Cachemira, será un acierto seguro.

Esto son solo algunos ejemplos, pero espero que te haya servido de ayuda y los puedas aplicar.

@gonzalonavarrov



TRASPLANTE CAPILAR
MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA
PSICOLOGÍA



964 212 242
C/ ECHEGARAY · 9, 1 - 1 · CASTELLÓN



WWW.CLINICABARCELO.COM

GEMMA
BY MIGUEL VIZCAINO



Mano & a mano con...

MIGUEL

1. **Un color:** El negro, nunca fallas con este color.
2. **Cómo te relajas:** Con un baño de sales y agua caliente.
3. **Lo que más te divierte:** Viajar y conocer gente nueva, nuevas culturas...
4. **Algo que te inspire:** La moda, la música y el arte.
5. **Una cena especial:** Cualquiera en buena compañía.
6. **Una ciudad donde volverías:** A Madrid, una y mil veces.
7. **Un ejemplo a seguir:** Mi madre, siempre es un referente para mí.
8. **Un grupo de música:** Tale of us.
9. **Tu desayuno habitual:** Leche con avena, pavo y tortilla de varias claras.
10. **Una decisión que te ha cambiado la vida:** Montar mi propio negocio de moda.
11. **Tu película preferida:** "Romeo + Julieta" de Baz Luhrmann.
12. **Último libro que has leído:** "La mujer que soy" de Britney Spears.
13. **Combinación de colores favorita:** Negro y azul marino.
14. **Un hombre con estilo:** Hector Bellerín.
15. **Un deseo imposible:** Los deseos no se desvelan.
16. **Tu virtud:** La empatía, ponerme siempre en el lugar de los demás.
17. **Tu defecto:** Tengo muchos, ser demasiado perfeccionista es uno de ellos.
18. **Una adicción confesable:** El dulce.
19. **Una marca de ropa:** Rodarte.
20. **La moda en una palabra:** Eclecticismo.

TENDENCIAS 2024

by Sheila Picher
asesora de imagen

@sheilapicher | sheilapicher.es

Si una cosa tiene buena la temporada de otoño e invierno es que nos permite jugar mucho a la hora de vestir y ser mucho más creativas. Después de ver las pasarelas de las capitales de la moda y analizar cuáles son las principales tendencias, te las cuento en este artículo y te muestro cómo incorporarlas a tu vida diaria con prendas concretas. Pero recuerda la única tendencia imprescindible: adoptar solo aquello que te encaje y que se adapte a tu propio estilo.



Blusa blanca maxilazada (disponible OHLALÀ!)



Abrigo Old Pink

Un estampado: los cuadros

El estampado eterno que se repite en todas las colecciones de otoño. Este año, la inspiración de los "looks" colegiales y la estética "Old Money" colocan de nuevo como protagonistas a los cuadros en todos los estilos y tamaños: los hemos visto en chaquetas, trajes, vestidos e incluso en "total looks" incluyendo las medias. También en complementos como las maxi bufandas y, cómo no, en la pieza estrella: los abrigos, la inversión más inteligente y duradera de tu armario.



Abrigo Quiet Luxury (disponibles en OHLALÀ!)

Un detalle: maxilazadas o corbatas

Cuando firmas con visiones tan distintas como Carolina Herrera, Etro, Valentino o Dior incluyen estos elementos en sus colecciones, no hay ninguna duda: estamos ante una tendencia que arrasa. Adáptala a tu estilo y juega con diferentes opciones. Para tus "looks" más "lady" opta por maxilazadas que darán un aire más romántico y divertido a tus "outfits". Si quieres darle un aire más masculino y transgresor, opta por una corbata con nudo Windsor, el complemento estrella de la temporada.



Desfile de Valentino

Un concepto: vuelta al 'new look' de Dior

O lo que es lo mismo, la vuelta a los años 50. Hablamos de siluetas de reloj de arena, llevar marcada (muy marcada) la cintura y recordar esa estética que propuso Dior en su primera colección de alta costura en 1947, y que supuso una auténtica revolución. Ahora, vemos este mismo concepto en los desfiles de firmas como Louis Vuitton, Alberta Ferretti o Jason Wu.

¿Cómo llevar el 'New Look' en 2024? Con prendas que se ajusten a la cintura y enmarquen la silueta. Bien porque su propio patrón ya sea así de base, o bien creándola con cinturones o lazadas alrededor de la prenda. Un consejo: no pienses solo en pantalones o en vestidos, añade también un cinturón por fuera de tus americanas, abrigos o incluso plumíferos.



Looks pasarela Alberta Ferretti y Jason Wu

Abrigo Rosé con lazada alrededor (disponible OHLALÀ!)

Paleta de color:

En cuanto a gama de colores, toma nota: plateados y demás metalizados en todas sus versiones. También el color rojo, uno de los más favorecidos, concretamente en su tono más oscuro: el rojo "oxblood". En el otro extremo, resultado de las influencias más minimalistas, destacan colores neutros como el gris y el beige e incluso una mezcla de los dos, que se ha descrito como "greige".

Fotografía Manuel Peris / Peluquería y maquillaje Vanesa Herreros / Look Oh La La

SHEILA PICHER

TEXTO / María Martínez

En la última revista nos explicabas que habías decidido especializarte en tu perfil como asesora de imagen. ¿Cómo ha sido la acogida?

No puedo más que dar las gracias porque están siendo unos meses de mucho trabajo, pero muy gratificantes a nivel laboral y también personal. Las asesorías de imagen han resultado ser un punto de encuentro con las clientas, un espacio en el que podemos permitirnos ir más allá. Estas asesorías son una parte fundamental de mi forma de entender el trabajo: muy personal y cercana, poniendo siempre en el centro a las personas y sus necesidades individuales.

¿Cuáles son los servicios más demandados?

La colorimetría, el análisis de los colores que más nos favorecen de forma natural, es el servicio que más curiosidad provoca y el que se suele hacer primero. También ha resultado ser una idea de regalo perfecta para hacerle a alguien de tu entorno. Por otro lado, muchas personas se están lanzando a hacer el servicio integral: colorimetría y morfología corporal, análisis de armario y planificación de compras. Esto es algo que me encanta abordar así porque me permite conocer a fondo qué necesita mi cliente y ver realmente cómo puedo ayudarle.

Para poder ofrecer un servicio completo has estado en Madrid realizando varias formaciones especializadas en "visual merchandising" y estilismo. ¿Qué nuevos conocimientos has adquirido? ¿Cómo lo aplicas en tu trabajo?

Diplomarme en la escuela ELLE y en la Universidad Complutense de Madrid me ha dado un gran impulso a la hora de ofrecer unos servicios mucho más completos. Formarme en "visual merchandising" me ha servido para potenciar el producto en mi tienda física, Oh la là!, situada en Moncofa. El estilismo ha sido una formación muy extensa y minuciosa que he disfrutado muchísimo. Aprender directamente de referentes en el sector como Fran Marto o Cindy Figueroa y poder conocer de primera mano sus técnicas y trucos ha sido un auténtico regalo, del que se benefician directamente mis clientes.

Uno de tus servicios más destacados es el estilismo para marca personal. ¿En qué consiste? ¿Cuál es el perfil de esos clientes?

Suelen ser emprendedoras y empresarias que han apostado por impulsar su propia marca personal. Normalmente llegan a mí a través de sus fotógrafos y me contactan para que realice el estilismo de sus sesiones de fotografía. Para que el "shooting" sea un éxito me informo a fondo sobre el proyecto, los valores de marca, paleta de colores y estilo, para crear los "looks" perfectos. Así consiguen, gracias a su imagen, transmitir lo que verdaderamente quieren hacer llegar a su cliente ideal, de forma coherente y auténtica.

@sheilapicher | sheilapicher.es

El arte de IG y SUS

por Marian Llombart

Dinos, ¿quién es "@buscandoinspiración" y quién es Merche?, ¿cómo surgió esa idea?

Soy una mujer granadina y medio mallorquina, de 42 años, maestra y mamá de dos niños. Extrovertida, alegre y muy positiva, a quien le gusta la fotografía y cocinar, de hecho, también tengo un perfil en Instagram, "@merhecocinillas", donde subo recetas fáciles para nuestro día a día. Me apasiona la moda desde hace ya muchos años. En la época universitaria, cuando aún no teníamos mucho dinero para gastar, íbamos a hacer colas en rebajas para encontrar chollazos, y mis amigas siempre me pedían consejo a la hora de combinar prendas o incluso que les acompañase. Recuerdo que la idea de @buscandoinspiración surgió de la conversación con una amiga por unos zapatos o un bolso rojo, el accesorio no lo recuerdo bien, lo que recuerdo es el color, porque mi amiga no entendía cómo me había comprado eso, cómo lo iba a combinar, y a mí se me ocurrían muchas formas. En ese momento, me di cuenta que hay mucha gente a la que no se le ocurre cómo combinar las prendas o accesorios que adquieren y que, al final, por esa carencia acabas poniéndotelo siempre del mismo modo y aburriéndote de ellos, así surgió la idea de hacer un perfil como @buscandoinspiracion.

¿Qué destacarías que tiene tu cuenta que la diferencia de las demás de esas características?

Cuando yo comencé en el año 2015, había un consumismo excesivo, era todo el tiempo enseñar ropa nueva. Todos conocemos que la industria textil es muy contaminante, y creí, y de hecho creo, que merece la pena invertir en prendas de mejor calidad, aunque sean más costosas, y que podamos utilizar mucho. Sabiendo cómo combinarlas podemos darle una vida más larga, si bien comprando alguna tendencia que no vayamos a utilizar mucho tiempo, y por ello sea "low cost". Lo que hace diferente mi cuenta es que de una sola prenda pueden sacarse diferentes "looks", combinada de múltiples formas, con mujeres diferentes, cuerpos diferentes, edades, etc. y eso es lo que me pareció interesante implementar en mi perfil, para que cada una pueda escoger la mejor opción para sí misma.

¿Qué la hace especial y por eso deberíamos todas seguirla?

Para mí es muy importante que, cuando creas contenido para las RRSS, aporte algo. Esas cuentas que tan solo muestran imágenes de uno mismo para que les adulen sus seguidores no me interesan. Como docente y madre que soy, lo que les digo a mis alumnos y a mis hijos es que si consumen RRSS, que lo hagan en cuentas que les aporten algo, que les enseñen algo; en definitiva, que les pueda servir para algo el tiempo que les dedican a ellas. Esa premisa es la que tengo yo también para mi cuenta cuando subo contenido, es algo que debe aportar alguna enseñanza o servir para quien lo ve y lee. Así, por ejemplo, en mi cuenta de moda muestro cómo combinar e ideas para ello y en la de cocina, recetas fáciles de hacer para nuestro día a día.

¿Qué aporta Merche a "@buscandoinspiracion" y viceversa?

Yo creo que le aportó a mi perfil ese punto de racionalidad, de

Fotografías David Anguita

realismo, para que a mis seguidores les pueda servir de ayuda en un momento determinado. Y "@buscandoinspiracion" a mí me aporta quizá demasiadas necesidades, de buscar prendas, opciones y muchas veces también de comprarlas ...

¿En qué o en quién te inspiras para "buscar inspiración"?

Solo subo personas que me inspiran algo real, "looks" reales que pueda usar cualquier mujer o yo misma. Esos "looks imposibles" que nos muestran muchos perfiles, que son visualmente bonitos pero que no son nada reales, lo único que me pueden aportar es una idea para cambiar el "look" y hacerlo accesible a mis seguidores. Me gusta inspirarme en mujeres reales, hijas, madres, abuelas, nietas, de diferentes medidas, volúmenes, cortes de pelo, colores, pieles y, sobre todo, en la diversidad de todas y cada una de esas mujeres que sin duda nos hace únicas. Todas tenemos algo bonito y tenemos que confiar, querernos y demostrar esa actitud a los demás. Yo creo en la importancia de esa actitud, ya que es el 70 % de nuestros "outfits", el resto va a depender un poco del estilo de cada una,

pero qué importante es la actitud que tenemos. Me inspiran mujeres valientes, mujeres como vuestra directora, Begoña, seguras de sí mismas y empoderadas, porque creo que las mujeres tenemos nuestro sitio, nos lo hemos currado y ganado. Ellas son mi fuente de inspiración, no solo en mis perfiles, sino en mi vida. Quiero destacar que mi inspiración es una pasión, una afición y, por ello, mi cuenta no se nutre de muchas colaboraciones, soy muy selecta en ese sentido, solo lo que yo realmente me compraría o me gusta mucho es lo que muestro en mi cuenta para mis seguidores.

¿Qué supone para ti aparecer en estas páginas?

Quiero agradecer a vuestra revista y su directora, Begoña, que, siendo yo una persona anónima, no profesional en el sector, os hayáis interesado por mi perfil. Celebro que os resulte interesante lo que muestro y ofrezco a través de las redes sociales. Me gusta servir de inspiración para darle un uso a todo lo que tenemos en nuestro armario y darle una vida más larga y hacerlo, en consecuencia, más sostenible.

entrevista &
@buscandoinspiracion

Cuadros tartán: tips para acertar con este estampado



by *Chus Alcaraz*
consultora de imagen

La tendencia “tartán”, los típicos cuadros escoceses, se reinventa un año más y se cuela entre los estampados favoritos de la temporada.

Si hay un color que arrasará esta temporada otoño-invierno es el rojo, color apasionante, que aporta energía y que favorece a cualquier armonía. Como decimos en el análisis de colorimetría, ¡siempre hay algún rojo para ti!

Sin duda alguna, cuando **pensamos en rojo y en cuadros**, el estampado tartán viene a nuestra retina, es un clásico que también este año vamos a ver en muchas de sus versiones, tanto atemporales como mucho más novedosas, incluso con un toque “grunge”.

Es mucho más que una falda o una “blazer” de cuadros. Lo podemos ver en gabardinas, chalecos, abrigos, cinturones, medias, pañuelos e incluso zapatillas, botas y bolsos, nada se resiste a estos cuadros icónicos...

Es un regreso al “**look de inspiración colegial**”. En mi experiencia personal, forma parte de mis recuerdos de infancia, llevando uniforme y faldas de cuadros toda la etapa escolar, así que durante mucho tiempo evité ese estampado y a su vez las faldas de cuadros ya que me recordaban a mi niñez y me parecían de lo más antiguo y sobre todo trasnochado.

Todo cambia, se reinventa, y he aprendido a verlo con otra mirada. Incluso me he atrevido con una “blazer” de cuadros. Estos últimos años el tartán ha venido pisando fuerte y se ha convertido en uno de los estampados más recurrentes de tendencia y más “in”, y para mí en un fondo de armario del que ya no quiero prescindir.

Te doy **tips** para acertar en su combinación con otras prendas que ya tenemos, y que te pueden ayudar a sacarle partido a ropa que seguro que ya tienes en tu armario.

• **Combinarlo con otros estampados**, ya bien sean de rayas, o de flores, le va dar un nuevo aire a tu “outfit”, una combinación inesperada que aporta autenticidad

• **Optar por combinar con un “total look” de colores neutro**, claros u oscuros, tipo beige o negros, que todos tenemos en el armario, y que cobrarán vida con una prenda de cuadros en un color potente

• **Otra clave es combinar patrones clásicos: un “blazer” o una falda**, con otros más innovadores como unas bermudas, unas medias, una capucha, o un “trench”

• **Tema a destacar son los accesorios para el cabello**, esta temporada son tendencia los turbantes o “wrap” que crean un estilo muy personal, y con el estampado de cuadros se convierten en un “lookazo”

• **Prueba en otros colores si el rojo te parece excesivo**. El verde y el azul marino suelen ser atemporales y te favorecerán muchísimo si eres de tonalidad fría. Como novedad, surgen los cuadros también en amarillo, una opción que no debemos descartar para dar un toque novedoso

@chusalcaraz
653 377 821



Chaqueta de cuadro tartán Sfera 69,99 €



Pantalón largo con cuadro tartán Sfera 39,99 €



Minifalda plisada tartán Lirio 195 €

CUPLÉ



Si vienes a nuestra tienda o en la web www.cuple.com, con el código **andmagazine** tendrás un **20% de dto** en nuestra colección

C/ Trinidad, 2, Castellón · Tel. 964 24 54 67



TENDENCIAS 2024

LOOKS

METALIZADOS

Una microtendencia que perdura esta temporada. Prendas versátiles que ya no se quedan en los "outfits" de noche o fiesta, ahora se ven cada vez más adaptados a los "looks" del día a día.



4



1

2

3

1. Blusa semitransparente negra con estampado floral, **Ermano Scervino 990 €**

2. Jeans metalizado plata, Tiffosi disponible en **Oh La Lá! 35,99 €**

3. Botas cowboy napa negro, **Cuplé 89,90 €**

4. Minibolso Brioche Bag Hobo plateado, **Pinko (Gemma by Miguel Vizcaino) 385 €**

SOBRE TODO NEGRO

El print floral adquiere tintes ricos y profundos como el verde bosque para adaptarse a la nueva temporada otoño-invierno, adquiriendo un aire más romántico y misterioso. Añade un extra de "drama" incorporándolo en un vestido largo con lazadas. Combínalo con negro, el color básico en tu armario que puedes combinar con todo para derrochar elegancia, estilo y sobriedad.



1

2

3



4

1. Vestido tobillero de manga larga y cuello alto color verde con estampado en tonos oscuros, detalle de terciopelo en la lazada posterior, **IQ COLLECTION (Galerías La Esperanza) 250 €**

2. Bolso shopper de terciopelo con detalle de logo repujado, **Cuplé 149 €**

3. Abrigo largo de doble tejido de crepé de mezcla de lana. Línea entallada con aplicación efecto corsé, **Pinko (Gemma by Miguel Vizcaino) 725 €**

4. Zapatos mod. Manuela, **Les Juliettes 525 €**

5. Gafas de sol con montura geométrica, color oro y burdeos, **Carolina Herrera en Óptica Valls 116,35 €**



5

TENDENCIAS 2024
Lookstoc24



VERSATILIDAD

Los conjuntos de chaleco y pantalón son tendencia desde hace varias temporadas, tanto en primavera-verano como otoño-invierno según cómo se combinen y el tejido que se elija. Ya no podrás resistirte más a este "look" estilo traje, prendas que se pueden conjugar tanto con camisa, jersey o llevar solas. Dale rollazo y comodidad con unas sneakers.



- 1. Chaleco traje con botones negros, *Yerse en El Corte Inglés 89,95 €*
- 2. Camisa con tejido fluido con puño abotonado, *Massimo Dutti 39,95 €*
- 3. Pantalón traje wide, *Yerse en El Corte Inglés 99 €*
- 4. Jersey de lana con cuello alto y logotipo, *Pinko (Gemma by Miguel Vizcaíno) 235 €*
- 5. Zapatillas *Adidas Originals Gazelle, 110 €*
- 6. Bolso classic love bag click round de piel, *Pinko (Gemma by Miguel Vizcaíno) 435 €*

ESENCIA ELEGANTE

Las prendas sencillas y elegantes nunca pasan de moda y son imprescindibles en nuestros armarios, aunque no basta con tenerlas, también hay que saber combinarlas. Este "look" transmite lujo y sofisticación, con toques de estilo.

- 1. *GABARDINA RICHI, NKN disponible en Oh La Lá!*. Gabardina con tejido a cuadros con lentejuelas salpicadas. **129 €**
- 2. *CAMISA EDMUND, IQ COLLECTION, disponible en Galerías La Esperanza*. Camisa de cuello mao con doble botonadura. Manga larga ligeramente abullonada color crudo. **130 €**
- 3. *BOLSO SACHEL DIANE, LOUIS VUITTON*. Bolso color crema con dos bandoleras extraíbles. **2200 €**
- 4. *BOTAS BORLA GRANADA PIEL BURDEOS, INÉS DOMECK BY CUPLÉ*. Botas en napa color burdeos con caña alta y diseño de borlas en la parte delantera. **240 €**
- 5. *FALDA MIA GRIS OSCURO, IQ COLLECTION, disponible en Galerías La Esperanza*. Falda midi tiro alto con detalle de bolsillos laterales con botón y acabado recto. **160 €**
- 6. *CINTURÓN JULIANA NEGRO, IQ COLLECTION, disponible en Galerías La Esperanza*. Cinturón negro de piel con detalle dorado de lazos cruzados. **120 €**
- 7. *GAFAS DE SOL CAROLINA HERRERA, ÓPTICA VALLS*. Gafas de sol con estructura geométrica con lentes sombreadas. **249 €**

STRANGER SHOES

Este año los zapatos se convierten en los protagonistas de tus "looks". Si eres más de pasar desapercibida, quédate con las tendencias de otras temporadas, porque este otoño-invierno la cosa va de clásicos, pero no de básicos. Nosotras, como buenas "fashionistas", nos rendimos a esta corriente y hemos buscado algunos modelos muy originales (e irresistibles) de firmas TOP.

Zapato "Elena" abotinado combinado con ante caprino naranja y napa metalizada, **LES JULIETTES. 625 €**



Sandalia con tira de piel y terciopelo, con hebilla en borrego, **BURBERRY. 990 €**

Sandalia de borreguillo color crudo, **PRADA. 970 €**

Sandalia Step rosé en borrego, **BURBERRY. 920 €**

Zapato de salón Slingback J-ador, **Dior 990 €**

Zapato destalonado de malla marrón con tacón alto, **FENDI. 850 €**

Zapato de salón Toy en satén bordado, **LOEWE. 1800 €**

Zapato Toy D'Orsay en terciopelo con lazo, **LOEWE. 1000 €**

Zapato de salón con estampado floral amarillo y azul, **MANOLO BLAHNIK. 795 €**

Sandalia de piel de ante caprino y lentejuelas reversibles en plateado o champán, **LES JULIETTES. 435 €**

Botín con malla troquelada y adornos de piel, **UNITED NUDE TM. 265 €**

Sandalia "Lola" de piel metalizada caprina en plata iridiscente, **LES JULIETTES. 395 €**

Botín calcetín en vinilo rosa con el icónico tacón morso, **GCDS MORSO BOOTS. 960 €**

Noemí Garrido

TEXTO / Rubén Amador y Sheila d'Avernois

Dirección: Begoña Campos
Fotógrafo: Manuel Peris
Estilismo: Gonzalo Navarro
Maquillaje: Maymara
Peluquería: Biobela
Making of: Photoxovins



¿Qué hay de esa Noemí de cuando eras pequeña?

En general, sigo teniendo esa niña dentro de mí. Tampoco he cambiado mucho, sigo siendo muy risueña y teniendo esa ilusión que caracteriza a los más pequeños. Pero, quizás, lo que más me caracteriza es mi inocencia: pecho de ser muy confiada. Desde que tengo uso de razón, me ha gustado mucho el mundo del deporte. Tenía muchas ganas de aprender y he tocado prácticamente todas las ramas: fútbol sala, básquet, pádel, natación... Soy muy inquieta, a cualquier novedad yo me apunto [risas].

¿Cuál consideras que es tu mayor fortaleza como persona y cómo lo has plasmado en esta actividad?

Creo que mi mayor fortaleza es la capacidad para trabajar y aprender. Soy una persona bastante polivalente y presto mucha atención a mi crecimiento personal y profesional. También considero que soy algo competitiva. Al fin y al cabo, ganar es el objetivo que más motiva, por eso uno lucha cuando quiere ganar. Obviamente, siempre con respeto y confianza ya que, en el mundo del "rally", es esencial.

Has quedado primera en el campeonato de la Comunidad Valenciana 2021/2022 y segunda en el de Aragón. A menudo se destaca la figura del piloto, pero está claro que el resultado depende también del copiloto. ¿Qué funciones desempeñas?

Al final, es un trabajo conjunto: si falla uno, falla el equipo. Esta profesión conlleva muchas horas en la carretera y, por ello, la compenetración y la confianza son elementos clave. Para ser un buen copiloto es imprescindible tener una buena entonación, medir muy bien los tiempos y tener una buena comunicación, entre muchas otras funciones. Además, crearse un código propio que sirva como un vínculo de unión entre el copiloto y el piloto no es tarea fácil. Cada giro, cada obstáculo, cada cambio repentino exige una respuesta inmediata y precisa, y es este código el que asegura que la sincronización y la anticipación lleve al equipo hacia la victoria. Por eso, mi principal función es ser rápida y precisa con el lenguaje, así como transmitir seguridad, mantener la calma y, en definitiva, sentir la adrenalina sin dejar de mantenerlo todo bajo control.

¿Hay algún momento o persona en particular que te haya inspirado a introducirte en el apasionante mundo del "rally"?

Mi primera experiencia en este deporte se produjo gracias a mi pareja, Adrián. Como gallego, lleva esta pasión en la sangre desde su infancia, al igual que yo. En Galicia, hay mucha afición por el mundo del motor. Y, por lo tanto, fue un interés mutuo que nos unió a los dos. Además, Adrián quería ser piloto desde que era niño y me propuso la idea de restaurar un Renault Clio 16V para competir. Es así como apostamos por este proyecto común y ¿por qué no?, me convertí en su copiloto. Al siguiente año, en 2018, ganamos el Campeonato de Rallyes de Vehículos Históricos de la Comunidad Valenciana y, actualmente, estamos preparando un Subaru para poder competir en "rallies" de tierra.

¿Y sigues formando equipo con él?

No a nivel profesional, pero sí que seguimos formando equipo y compartiendo carreras. Con él me adentré de lleno en este mundo y me interesé en profesionalizarme. Realicé varias pruebas con otros pilotos y, a partir de entonces, comenzaron a fijarse en mí. Es aquí cuando Toni Ariete contacta conmigo para formar equipo y me lancé a la aventura hasta el día de hoy. Al pertenecer a un ámbito más profesional, me rodeé de personas expertas en el sector, con una gran soltura y control en la carretera, lo que me permitió mejorar y sentirme inspirada.

¿Y qué hay de tu familia?

Mi familia ha sido un pilar fundamental. Se han alegrado y me han acompañado en todas las carreras. Sin cuestionar mis decisiones, siempre han estado ahí y me han mostrado su apoyo. En la mochila, siempre llevo conmigo varios amuletos que me han regalado familiares y amigos como símbolo de protección. Por ejemplo, una ranita o una pulsera de turmalina. De esta forma, si me regalan cualquier objeto cargado de buenas energías, siento que tengo un poquito de suerte extra.

Tu equipo con Adrián se hace llamar "Los Sapoconchos", ¿de dónde viene?

Esa palabra significa tortuga en gallego. Como comentaba antes, mi pareja es de Galicia y, para dar nombre al equipo que formamos en conjunto, decidimos buscar una idea original que entendiéramos solo los del equipo. Por ello, quisimos jugar con la contradicción de la lentitud de las tortugas y la velocidad del rally.

Teniendo en cuenta tu presencia en las redes sociales, nos gustaría que compartieras con nosotros tu experiencia en el deporte, especialmente fuera del mundo del rally. ¿Cuáles son los deportes que más practicas?

Para mí el deporte es calidad de vida, te relacionas con gente, mejoras tu autoestima, te superas... es sano y necesario. A día hoy, fuera del mundo del motor, me llena de vida el acroyoga y, sobre todo, los deportes de montaña, como el ciclismo y el alpinismo. Es más, estoy segura de que si mi principal pasión no fuera el "rally", me dedicaría a ser guardia civil especializada en rescates de montaña. Estar entre la naturaleza me hace desconectar, me da mucha paz.

Y, por último, ¿hasta cuándo te gustaría dedicarte a este deporte?

Este año he decidido darme un "año sabático". Eso no significa que quiera dejar el "rally", pero es necesario hacer pausas porque un campeonato siempre requiere de mucho esfuerzo, preparación y dedicación. De todas formas, mi próximo objetivo es volver a las carreteras y ganar otra competición. Esta afición me hace sentir viva y motivada porque no es un sentimiento individual, sino que compartes esa emoción con tu gente. Lo tengo muy claro. Mientras el cuerpo responda no hay límite de edad. Lo importante es tener ganas.

Noemí Garrido López nació en Alcora (Castellón) un 29 de marzo de 1992. Con una fascinación temprana por el mundo del motor, heredada del Rally de la Cerámica (una competición de la localidad), Noemí ha cultivado una carrera que combina su amor por la adrenalina con aficiones tan dispares como la fotografía, el modelaje o el deporte. A pesar de haber estudiado y ejercido como técnico en farmacia durante una década, su corazón siempre ha latido al ritmo acelerado de las competiciones de "rally". Este interés se acentuó todavía más cuando conoció a su actual pareja, Adrián González. A raíz de ahí, sus gustos similares la impulsaron a profesionalizarse en el sector con cursos privados y con la experiencia de expertos del "rally". Desde entonces, su trayectoria ha abarcado tanto campeonatos nacionales como internacionales, mientras compaginaba su pasión por el motor con su compromiso en el sector farmacéutico.



Total look Gemma by Miguel Vizcaino / Zapatos Zara

Camiseta y pantalón Gemma by Miguel Vizcaino / Cazadora y zapatos Zara

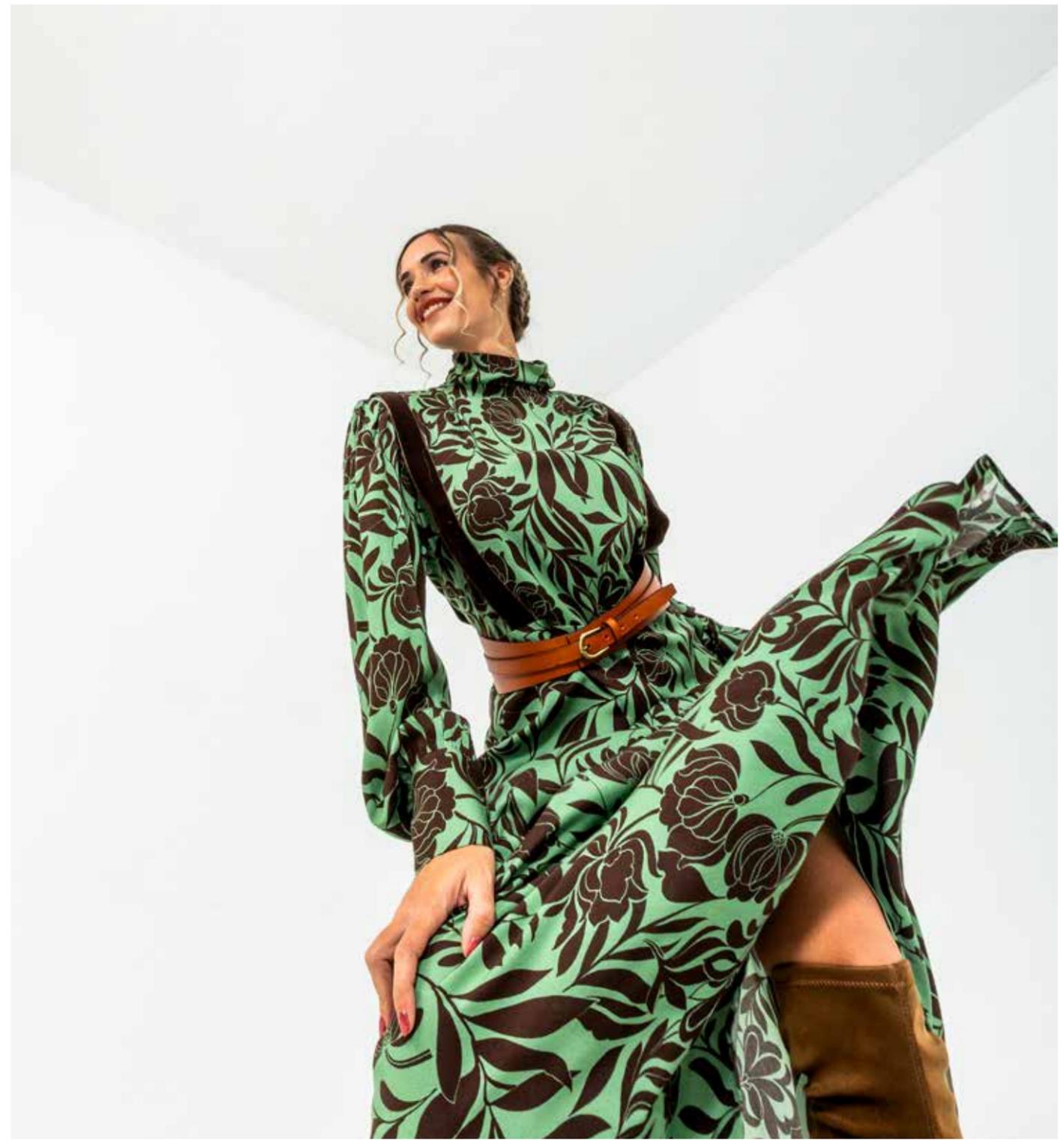




Abriego y pañuelo IQ Collection para Galerías La Esperanza



Vestido y cinturón IQ Collection para Galerías La Esperanza / Botas Cuplé







Estepark *#AlAireLibre* un año, de éxitos y novedades

TEXTO / Redacción And

Estepark, el parque comercial y de ocio en la provincia de Castellón, ha celebrado un año lleno de emocionantes aperturas y eventos que lo han consolidado como un punto de encuentro esencial en la región. Desde tiendas de decoración del hogar hasta atracciones de ocio emocionantes y oferta gastronómica, Estepark tiene algo para todos. Hacemos un recorrido a través de las aperturas clave y las experiencias que hacen que sea un destino único.



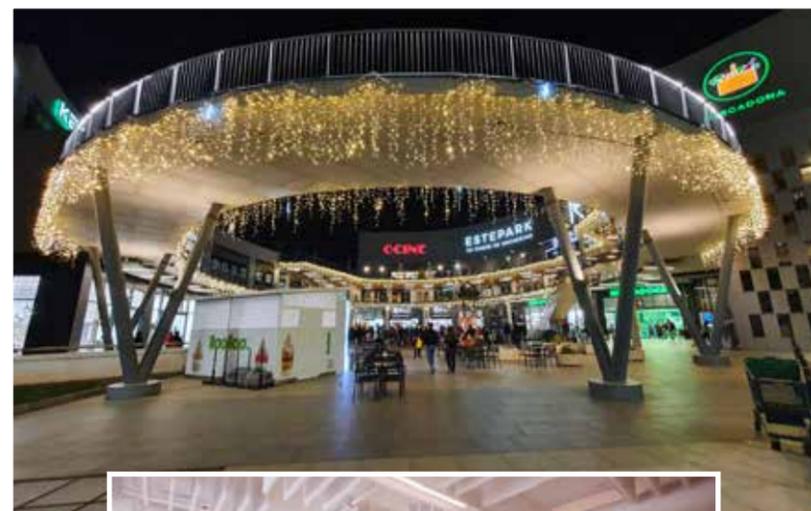
Ocio: un abanico de opciones para todos los gustos

Estepark ofrece una amplia gama de opciones de entretenimiento. Desde KIDOM, un centro de ocio y aventuras en familia, hasta THE JUMPER, un espacio de jumping lleno de adrenalina. Y ahora FUN ICE, la única pista de hielo de la provincia, pasando por OCINE PREMIUM con su increíble sonido y butacas premium. Además, KEASY FIT brinda entrenamiento natural para los entusiastas del ejercicio.



Eventos: diversión garantizada durante todo el año

Además de lugar de compras y entretenimiento, Estepark también es conocido por organizar eventos que atraen a diversos públicos. Estos, tanto en interiores como en exteriores, ofrecen experiencias para grandes y pequeños. Además, se han convertido en una plataforma para que empresas y organismos den a conocer sus productos y servicios en un entorno único.



Últimas aperturas

El año comenzó con un toque deco gracias a la apertura de GiFi, tienda de decoración para el hogar ofrece desde muebles hasta accesorios, el lugar ideal para encontrar elementos decorativos elegantes y funcionales. También han dado la bienvenida a TRAMAS+, con una selección de productos textiles y decorativos elegantes y originales a buen precio.

En Estepark podemos encontrar la lavandería SPLAH e incluso la primera pista de hielo en la provincia, FUN ICE, que ha sido un éxito entre los amantes del patinaje con sus casi 1000 m2. MAMMA LUISA se ha unido a la diversión con su oferta gastronómica, que complementa a la perfección la experiencia en el hielo.



Compromiso con Objetivos de Desarrollo Sostenible

Estepark está comprometido con la sostenibilidad y el bienestar global, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

En Estepark entienden que, para lograr estas metas, se necesita una acción colectiva que involucre a gobiernos, el sector privado y la sociedad civil. Como parte de su compromiso, dedica cada mes de 2023 a visibilizar uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y a concienciar a la comunidad sobre su importancia.

Este enfoque en la sostenibilidad va más allá de ser un simple parque comercial y de ocio. Es un recordatorio constante de que, además de proporcionar entretenimiento y servicios de alta calidad, también están comprometidos en hacer del mundo un lugar mejor.

Ambiente al aire libre y parking gratuito

Estepark ha sido diseñado pensando en la belleza mediterránea, con amplios espacios y una gran plaza que invita a disfrutar del entorno. Los restaurantes y cafeterías cuentan con terrazas para que los visitantes disfruten al aire libre. La comodidad se suma con un amplio estacionamiento gratuito y de fácil acceso, lo que hace que la visita sea aún más atractiva.

Estepark ha logrado consolidarse como un lugar de encuentro esencial en la provincia de Castellón, ya sea para comprar, disfrutar de actividades de ocio o participar en eventos emocionantes. En constante crecimiento y evolución, este parque comercial y de ocio sigue sorprendiendo a sus visitantes con novedades emocionantes.

Estepark, el vibrante parque comercial y de ocio en la provincia de Castellón, ha celebrado su quinto aniversario, marcando años de emocionantes aperturas y eventos que lo han consolidado como un punto de encuentro esencial en la región.

Hogar, tecnología, restauración y belleza



Las opciones de compra en Estepark son igualmente tentadoras. Grandes marcas como MERCADONA, LEROY MERLIN, MAISON DU MONDE y PORCELANOSA ofrecen productos para el hogar. Cuando se trata de saciar el hambre, los visitantes pueden elegir entre KFC, POMODORO, 100 MONDADITOS, LLAOLLAO, EL SALERO, TIRABEQUE y MAMMA MÍA. Además, los amantes de la belleza pueden visitar locales AK PELUQUEROS, que brindan servicios de belleza y cuidado personal.



Av. Enrique Gimeno, 101
12006 Castellón de la Plana
Castellón | Tel. 964 67 94 96
www.estepark.es

GENERACIÓN

GENERACIÓN



“Esperamos con ganas todo lo que tenga que venir”

TEXTO / Mireia Carceller

Generación Z nació de los “tardeos”, pero ha ido consolidándose y sigue trabajando por convertirse en una banda musical a nivel nacional. Este año han publicado temas propios que han tenido una gran acogida tanto entre sus “zetas” más fieles como en sus nuevos seguidores. Con su música, quieren ir ganando audiencia e ir cumpliendo cada una de sus metas.

Este verano habéis publicado “Zetas” y “La calle está llena”, ¿cómo ha acogido el público vuestros nuevos sencillos?

Para nosotros no son simplemente canciones, cada una tiene una historia, una vivencia o un sentimiento y nos gusta pensar que eso es lo que recibe el público. En este caso, estamos muy contentos con el “feedback” de nuestros oyentes y con muchas ganas de seguir creando y transmitiendo todo lo que nos queda por decir.

¿Cómo os sentisteis cuando os dijeron que ibais a cantar en el Arenal Sound 2023?

Por una parte, nos emocionó mucho, ya que llegamos allí gracias a las votaciones de la gente y es una oportunidad enorme poder compartir cartel con los grandes. Pero, por otra parte, impone el hecho de exponerte delante de tantas personas que están allí para escucharte y a las que no quieres fallar.

En lo que llevamos de año habéis conseguido muchos éxitos, ¿cuáles son los sueños que os quedan por cumplir?

Esto es solo el principio. Queremos disfrutar el proceso y seguir aprendiendo. Esperamos con ganas todo lo que tenga que venir. Un sueño sería poder vivir de esto y que nos permitiera centrarnos en el proyecto al 100%, que al fin y al cabo es lo que nos llena.

@generacionzmusic

La Barbería Albinegra

TEXTO / Marian Llombart

Definiremos "La Barbería Albinegra" como un programa de televisión, dedicado a nuestro Club de Fútbol Castellón, en el que sus miembros van un poquito más allá. Han pasado por varias cadenas de televisión locales, y en la actualidad nos muestran todos los jueves a las 21 h en Televisió de Castelló el sentimiento albinegro, la tertulia siempre positiva de sus miembros, las entrevistas a los personajes que fueron, son y han sido importantes para el club y, sobre todo, lo mejor... su esencia, la esencia de todos y cada uno de los miembros que componen "La Barbería": David Reina, Víctor Arandes, Félix Tárrega y las nuevas generaciones que vienen pisando fuerte, Víctor Ulldemolins y Álvaro Font.

"La Barbería Albinegra" no es un programa de fútbol al uso, ¿Cómo surge la idea de un programa como este? ¿Qué os une a los miembros de este equipo?

Félix Tárrega, David reina y yo, Víctor Arandes, somos amigos de hace muchos años, y una de las cosas que tenemos en

común es nuestra pasión por el fútbol, y en concreto nuestra pasión por el Club Deportivo Castellón (CDCS). El Club ha pasado una travesía por el desierto, de 3ª división a 2ª B, con infinidad de problemas económicos y, a raíz de ello, los programas de televisión que informaban sobre él fueron desapareciendo. Así, hace unos cuatro años una televisión local nos llamó para proponernos hacer un programa por y para el CDCS. Aunque no estaba atravesando su mejor momento, creímos importante que aquellos aficionados que no podían ir al campo debían tener de primera mano toda la información posible de su club. Nos une esa pasión por el CDCS, y a estos tres amigos de siempre se les ha unido la savia nueva del fútbol, Víctor Ulldemolins y Álvaro Font, que están estudiando periodismo y le dan ese toque un poquito más formal al programa.

¿En qué radica la esencia de "La Barbería" que lo hace diferente a otros programas de fútbol?

Nosotros siempre hemos querido darle un toque diferente,

empezando por nuestro logotipo, que es totalmente diferente y rompedor a lo que existe en este "mundillo". Además, los programas que había eran de mera tertulia, y poco más, nada dinámicos. Así que decidimos arrancar, aun con los pocos medios de los que disponíamos y disponemos, con un programa absolutamente diferente, con secciones innovadoras, entrevistas a jugadores, personajes del mundo del CDCS, nuestra novedosa "albinegros por el mundo", que hay muchos; en definitiva, nuestra idea y objetivo principal era y es hacer un programa de entretenimiento e informativo de todo lo que acontece al club, y en ello seguimos.

¿Cuál creéis que es vuestra aportación al mundo del fútbol, y en concreto al Castellón?

Dentro de las limitaciones que puede tener una televisión local, en la actualidad estamos contentos porque emitimos en Televisió de Castelló todos los jueves a las 21 horas. Intentamos hacer un programa actual, dinámico, entretenido, trayendo gente que tiene o ha tenido vinculación con el club, dando voz a las peñas, con el claro objetivo de entretener e informar a los aficionados del Castellón y a todos aquellos que, sin serlo, se nos están uniendo, porque nos dicen que nuestro programa les entretiene mucho, y eso nos enorgullece.

Sabéis que nuestra revista AND Magazine, con Begoña, nuestra directora, es pionera en promover los valores deportivos y culturales en nuestra ciudad y provincia, ¿En qué se siente identificada "La Barbería Albinegra" con "And Magazine"?

Todos conocemos que la revista And es un referente en Castelló, en nuestra provincia, e incluso a nivel nacional. Su directora, Begoña, a través de todas las ediciones difunde la

cultura, el deporte, el ocio, etc. en nuestra capital y su provincia, y fomenta sus valores. En ese sentido, y en concreto en el ámbito deportivo, And y "La Barbería Albinegra" están muy vinculados y van en el mismo sentido. Creo que ambos difundimos los valores del compañerismo, el trabajo en equipo, el esfuerzo y la solidaridad que se transmiten a través del deporte. Nos sentimos orgullosos de nuestro club y nuestro programa, que trata de inculcar esos mismos valores. En definitiva, nos sentimos orgullosos de nuestra cultura y nuestra tierra, y nosotros en concreto a través de nuestro CDCS.

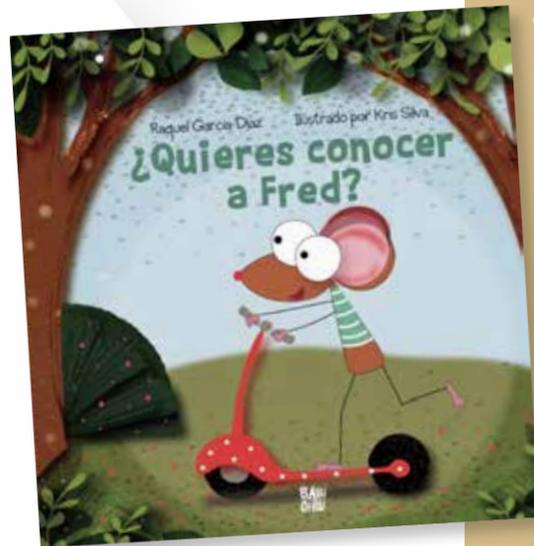
Por último, ¿un deseo confesable, o inconfesable, para "La Barbería Albinegra"?

El confesable, ver a nuestro CDCS en primera, jugando contra equipos como el Real Madrid o el Barça y en las mejores ligas, y seguir haciendo nuestro programa, entreteniendo a la gente pero desde un Castellón mucho más profesional. Y el inconfesable, que nuestro programa siga creciendo cada vez más para poder seguir ayudando a la gente con acciones solidarias que tanto nos gusta en nuestro programa y que, por supuesto, cuanto más popular sea el CDCS creemos que se pueden hacer muchas más cosas en ese sentido.

más que un programa



RE
CO
MIEN
DA
CIO
NES



“¿Quieres conocer a Fred?”

Raquel García (Madrid, 1994) es estudiante de magisterio infantil en la Universidad CEU Cardenal Herrera de Castellón, y ha dado el salto a la literatura infantil con su libro “¿Quieres conocer a Fred?”. Este cuento pone el foco en la inclusión educativa mediante el personaje de Fred, el protagonista, quien nos enseña cómo perciben el mundo las personas con autismo. Va dirigido a niños, pero también a familias y a docentes, y sirve para trabajar la reflexión con los más pequeños, bien sea en el aula o en casa. Es una historia que contribuye a desarrollar la empatía y facilitar la inclusión con una fórmula que nunca falla, la del amor. El cuento está disponible en librerías y plataformas digitales.

“Fútbol sin fronteras. Una mirada a la inclusión en el deporte”

Myriam Leno es maestra de pedagogía, docente de educación primaria y secundaria desde el año 2006 y, actualmente, imparte clases como maestra de pedagogía terapéutica en el IES Francisco Ribalta y en el IES La Plana de Castellón. Ahora, se lanza al mundo literario con “Fútbol sin fronteras. Una mirada a la inclusión en el deporte”. Este libro está enfocado en la educación en valores a través del deporte más popular entre los jóvenes, el fútbol. Su objetivo es fomentar la inclusión desde una perspectiva educativa y social, mediante valores importantes como la amistad, la solidaridad, el respeto, la tolerancia y la empatía. Los relatos que se presentan buscan mejorar las relaciones de los niños y niñas con los de más, utilizando como ejemplo a los protagonistas. Además, se incluye una actividad didáctica al final de cada relato para poner en práctica lo aprendido.



Ateneo Cultural Castellón

El Ateneo de Castellón surge en el año 1925 como respuesta al deseo de reunión, convivencia, y falta de un ambiente liberal en el que poder conversar sobre las artes, las ciencias y las letras. En la actualidad, y casi 100 años después, sigue siendo un espacio cultural donde se realizan exposiciones, viajes culturales, conciertos y conferencias.

¿Te gustaría tener más visibilidad en redes?



MAGAZINE

BY Begoña Campos

¡te ayudamos!

fiesta & en Boca Pez



La revista And Magazine presentó el pasado 1 de junio su número 21 en BocaPez, un lugar privilegiado con un entorno vegetal a las puertas del Mar Mediterráneo, en Benicàssim. Al evento asistieron los clientes, anunciantes y toda la familia And que hacen posible que este proyecto siga creciendo número tras número. La portada de este número tan especial la protagonizaron Pau Torres y Paula Batet. Ambos habían salido anteriormente en nuestras páginas por separado, y esta vez posaron juntos en un editorial muy especial.



La directora, Begoña Campos, recibió a todos los invitados del evento en el ya tradicional "photocall" junto a los protagonistas de la portada. Su relación es tan estrecha que no quisieron perderse el evento. El patrocinador fue, un año más, Automoción Cano Kia, que expuso el modelo Kia Niro que nos encantó. Los invitados quisieron mostrar su apoyo y cariño a la directora por tantos años de trabajo y esfuerzo incansable. Desde la organización agradecemos la asistencia de todos, y deseamos que pertenezcan a nuestra familia muchos años más, porque sin ellos, nada de esto sería posible.



fiesta & en BocaPez



La fiesta contó con el apoyo de todo el equipo, que son los que hacen posible que cada presentación sea mejor que la anterior. La cobertura fotográfica la realizó Pepe Lorite de Vive Castellón y Quique Gama de estudiogama.pro, y contamos con el soporte técnico de Mediterránea Eventos. El evento fue presentado por la periodista deportiva Mónica Benavent, que dio inicio a una noche llena de emociones y sorpresas. El equipo de La Botiga De Les Flors Events se encargó de cuidar cada detalle de la organización para hacer del evento una noche inolvidable. El cóctel corrió a cargo de BocaPez, que cuenta con una oferta gastronómica basada en el producto autóctono, con pinceladas asiáticas y sudamericanas. Y cómo no, cerramos la fiesta con el tradicional "ressopar" de McDonald's.



Tras la cena, disfrutamos de la energía y el dinamismo de Grupo Five, que presentaron en primicia una canción compuesta para esta revista titulada "And Magazine". Las sorpresas también llegaron de la mano de Emilio Ponce, que una vez más dejó a los invitados boquiabiertos con su magia. Los chicos de Eventland nos deleitaron con un espectáculo de fuego que nos trasladó a las épocas tribales.



fiesta & en Boca Pez



La directora de la revista optó por un vestido de gala vaporoso de Gemma By Miguel Vizcaino en color azul cian con mangas acampanadas. Para completar el look, optó por unas sandalias coloridas de Cuplé, un mini bolso de Gemma By Miguel Vizcaino y unos pendientes espectaculares de Norberto Joyero. Fue peinada por Vanessa Herreros y maquillada por Soraya Gual. Por su parte, el equipo de redacción escogió los vestidos de la firma Emesacs.



fiesta
&
en
Boca Pez

