



JUNIO2021 | 3,5 €

MAGAZINE

# EXPERIENCIAS

## QUIERES FORMAR PARTE DE NUESTRO BLOG?

ELL@S YA FORMAN PARTE  
[andmagazinecastellon.com/blog/](http://andmagazinecastellon.com/blog/)



Clínica Barceló



Dra. Victoria Prada



D'Autor Restaurant



Feng Shui con Willy Gundín



Francisco Segarra



Goa Label



Maggober Electrodomésticos



Norberto Joyero



Salón Vanesa Herreros

Para más info: 651 60 85 40 | [bcampos@andmagazinecastellon.com](mailto:bcampos@andmagazinecastellon.com)



Seven <sup>2</sup>/<sub>se</sub> four

C/ Trinidad, 1, 12001 Castelló de la Plana  
[seven2four.com](http://seven2four.com) | [info@seven2four.com](mailto:info@seven2four.com)

# OCN

Frente a los nuevos tiempos que se alzan ante nosotros, el cambio es el camino para adaptarnos a ellos, sin olvidar de donde venimos para que nuestro paso sea siempre en la dirección correcta. De esa filosofía nacieron las nuevas alianzas con aires mediterráneos y en nuevos escenarios, sin perder de vista los acabados y calidades que nos caracterizan.

Cuando el diseño se complementa con la experiencia en la ejecución y el desarrollo de producto, cada detalle esconde algo increíble que marca la diferencia, dando como resultado lugares únicos y excepcionales que perdurarán en el tiempo y aumentan el valor propio del producto.

Foto: Producto de firma Ramón Esteve y OCN.  
Valencia centro.

OCN  
Valencia





# LOS PINOS

EVENTS



Finca Los Pinos | Calle MAS VELL, 4  
12560 · Benicàssim (Castelló)  
964 19 94 50 | fincalospinos@iberflat.es

OCN

OCN  
Mallorca

Especialistas en desarrollo de producto inmobiliario de alto valor añadido.





# ELIGE CALIDAD DE VIDA...

SALUD · DISEÑO  
SOSTENIBILIDAD  
CALIDAD · CONFORT



ATENAS  GARDEN  
RESIDENCIAL *Burriana*

Jorge Rubert Inmobiliaria  
Contacto: 661 305 700  
info@atenasgarden.com

**reinsu**  
construcción

ENTRA EN LA ERA ELECTRIFIED

# LEXUS UX *HÍBRIDO*

POR 29.900€\* Financiando con Lexus Privilege

Fuimos los primeros que tomamos ejemplo de la propia naturaleza para poder protegerla. Desarrollando la tecnología Lexus 100% híbrida autorrecargable. 15 años perfeccionando sistemas de electrificación para que desde la sostenibilidad, disfrutes la experiencia única Lexus.

Descubre más en [www.lexusauto.es](http://www.lexusauto.es)



LEXUS CASTELLÓN

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

[www.lexusauto.es/castellon](http://www.lexusauto.es/castellon)



135 kW 184CV. 5,3 l/100km.  
CO<sub>2</sub> 120 g/km. (WLTP). - NO<sub>x</sub>: 0,007 g/km.

 **LEXUS**  
EXPERIENCE AMAZING

\*Lexus UX 250h Business MY21. Precio por financiar 29.900€ con Lexus Privilege. PVP al contado sin servicios 34.000€. Entrada: 8.135,60€. TIN: 7,95%. TAE: 9,20%. 49 meses: 48 cuotas de 250 €/mes y última cuota: 16.740€. Comisión de apertura financiada (2,75 %): 598,52€. Precio Total a Plazos: 36.875,60€. Importe Total de Crédito: 22.362,92€. Importe Total Adeudado: 28.740€. Coste Total de Crédito: 6.975,60€. Importe de Intereses: 6.377,08€. Sistema de Amortización Francés. Oferta conjunta de Lexus España y Toyota Kreditbank GmbH sucursal en España con el producto Lexus Privilege. Capital mínimo a financiar 20.000€. El producto Lexus Privilege le permitirá, al finalizar el plazo, cambiar su UX 250h Business MY21 por un nuevo Lexus, devolverlo sin gastos adicionales o quedárselo pagando o refinanciando la última cuota siempre que se cumplan las condiciones establecidas en el contrato. Oferta válida en Península y Baleares. IVA, transporte, impuesto de matriculación, campaña promocional, 3 años de garantía o 100.000 km (lo que antes suceda), 3 años de asistencia en carretera incluidos. Otros gastos de matriculación, pintura metalizada y equipamiento opcional no incluidos. Oferta válida hasta el 31/07/2021. Promoción no acumulable a otras ofertas o descuentos. Modelo visualizado no corresponde con el modelo ofertado. Para más información, o si está interesado en los valores de un vehículo con distinto acabado, por favor contacte con la División de LEXUS de Toyota España S.L.U. o su Concesionario LEXUS.

**AQUAPLANA**  
PISCINAS

CREAMOS  
PISCINAS CON  
PERSONALIDAD

[www.aquaplana.com](http://www.aquaplana.com)  
673 238 128





ALBERT  BRANDON  
TAILORING SINCE 1912



Tel. 964 91 42 42 | [hola@albertbrandon.es](mailto:hola@albertbrandon.es) | [albertbrandon.es](http://albertbrandon.es)

*atelier*

www.higiniomateu.es · info@higiniomateu.es

Alloza, 13 · Castellón · 964 238 690 · 964 219 288 · Showroom Madrid · 648 708 433 · 699 215 753



higiniomateu

*hombre*

www.higiniomateu.es · info@higiniomateu.es

Alloza, 24 · Castellón · 964 238 690 · Showroom Madrid · 648 708 433 · 699 215 753





SEGUIMOS EVOLUCIONANDO



**MANUEL  
PERIS**  
FREESTYLE PHOTO

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

# HISTORIA DE UNA PORTADA

**H**istoria de una portada... ¡doble! El gran artista Óscar Higuera vuelve a ser portada And por segunda vez y no puedo estar más contenta. Feliz con el resultado de una sesión muy especial y más feliz todavía de poder contar entre la familia And con una persona tan bonita como él, por dentro y por fuera. Ya sabéis lo que me gustan las personas que suman y que aportan valores positivos, y ese es el mejor resumen que se puede hacer de Óscar.

Lo conocí personalmente en Madrid, allá por el año 2017, y gracias a que nos presentó Jesús Olmedo. Le propuse ser la décima portada y no dudó ni un momento en aceptar. Ahí empezaba una relación con un hombre a la vez profesional y cercano, natural y muy sincero, a los que admiro por su forma de vivir la vida tan intensamente. Desde entonces hemos continuado en contacto en varios proyectos. Óscar Higuera es parte de la fundación Ronald McDonald y ha sido padrino en los markets solidarios en Castelló. Durante estos 4 años he mantenido la relación tanto con él como con su maravillosa familia más allá del entorno profesional, una relación que podemos definir de amistad.

Os contaré, queridos And's, que la historia para que Óscar volviera a ser portada surgió en las redes sociales. Él compartió una de las espectaculares fotos de la revista número 10 y ahí estaba yo publicando mi comentario. Y así mismo hicimos un trato, Óscar Higuera volvería a participar en una sesión de And Magazine con la condición de que asistiría también a la presentación. "La pelota está en tu tejado", me dijo. Yo no dudé en tomar la pelota e ir a por el gol. Así empezábamos a hablar para que Óscar fuera nuestra portada número 17.

La sesión de fotos la realizamos en el Residencial Almabrada de OCN promociones, una localización maravillosa en Benicàssim en la que todo el equipo pudimos disfrutar al máximo. Gracias, Pascual Jordán y Bautista Juan, por vuestra hospitalidad, por abrirnos las puertas de vuestra casa y formar parte de este proyecto.

En este número estoy especialmente agradecida con todos los que hacéis posible que And 17 sea una realidad. Empezando por el equipo, que ha trabajado con toda la ilusión para conseguir resultados espectaculares una vez más, y continuando con los amigos y familiares que siempre estáis ahí, apoyando. También me gustaría dar las gracias a dos de las personas más importantes de mi vida: a mi hija, pues ver su sonrisa es el mayor premio a mis esfuerzos; y a mi marido, por llenar mi vida de risas y estar siempre a mi lado. Y cómo no, a todos y cada uno de los And's que seguís confiando en mí y en la revista incluso después de un año tan complicado. Sin vosotros no sería posible esto tan bonito que estamos construyendo.

**BEGOÑA CAMPOS**  
DIRECTORA DE &MAGAZINE



EDITA  
&MAGAZINE  
info@andmagazinecastellon.com  
www.andmagazinecastellon.com

# &MAGAZINE

Número 17. Junio 2021  
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

Fotógrafo Manuel Peris

Han colaborado Chus Alcaraz, Joel Palma, Gonzalo Navarro, Mara Mercé, Higinio Mateu, Soraya Gual, Núria Giménez, Vanesa Herrerros, Laura Giménez, Laia Tarazona, Elvetia García, Joel Peirat, Aitor Aranda, Enrique García, Jessica Arques, Nora Ruiz, Marian Llombart, Thelma, Silvia Guirado

Fotografía directora Manuel Peris  
Peluquería Thelma  
Maquillaje Jessica Arques  
Vestuario Seven2four

Agradecimientos Los Pinos Events, Residencial Almadraba [OCN], Ofelia Castellón, Julieta Street Food, Cecilia Llorca, El Palasiet, Ikebana Sound, Mediterránea Eventos, Nourdine

Dirección creativa &Magazine

Directora de operaciones Begoña Campos  
Distribución &Magazine

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

Producción &Magazine

Impresión GRUPO ZONA www.grupozona.es  
Deposito Legal CS 397-2012

Redes Sociales &Magazine  
Facebook And Magazine Castellon  
Instagram andmagazinecs  
Twitter And Magazine CS  
Pinterest And Magazine

Escríbenos a bcampos@andmagazinecastellon.com



En portada  
**Oscar Hígares**  
Fotógrafo  
**Manuel Peris**  
Estilismo  
**Gonzalo Navarro**  
Look  
**La Fábrica de Camisas**  
Peluquería  
**Biobela**  
Maquillaje  
**Soraya Gual**  
Localización  
**Residencial Almadraba [OCN]**



**ESTEPARK**  
TU PUNTO DE ENCUENTRO

**¡AL AIRE LIBRE!**

**OCINE**

**KIDÔM**

**electro hiper europa**  
Calidad y servicio al mejor precio

**POMODORO**  
PIZZA PASTA BURRITOS

**KEASYFIT**  
WE ARE THE FITNESS

**100**  
**MONTADITOS**  
/ CERVECERÍA /

**el SALERO**

**KFC**

**MAISONS**  
DU MONDE

**THE JUMPER**

**MERCADONA**

**LEROYMERLIN**  
Da vida a tus ideas

**llaollao.**  
natural frozen yogurt.

**PORCELANOSA**

**AK**  
peluqueros y estética

**ESTEPARK**

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

www.estepark.es



# CO LA BO RA DO RES



**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. Actualmente soy estudiante de Máster en Marketing y Comunicación, a la vez que ejerzo mi trabajo como periodista en varios sectores. Compagino mi vida laboral y académica con la vida sobre el escenario, a través de la danza o el teatro. Con un día a día frenético, sigo ávida de nuevas experiencias y proyectos con los que seguir aprendiendo y creciendo. Prefiero el té al café, el campo a la playa y un libro a las redes sociales".



**GONZALO NAVARRO**

Estilista, personal shopper y blogger. Su formación en Barcelona le otorgó el título de Asesor y estilista de moda. En su corta trayectoria ha colaborado en varios programas de televisión, tanto delante como detrás de las cámaras y en distintas publicaciones escritas.



**CHUS ALCARAZ**

Asesora de Imagen Master en Asesora de Imagen Personal y corporativa Especialista en Comunicación e Imagen Política. Consultora de Imagen y Protocolo Internacional. En su gabinete realiza asesoramientos personalizados, de tipología y de colorimetría. Asesoría de enlaces, eventos e imagen corporativa de empresas. Imparte charlas, talleres y conferencias relacionadas con el mundo de la imagen. Es colaboradora en diversas publicaciones sobre Imagen, moda y tendencias y de And Magazine desde el número uno donde realiza estilismo para fotos y diversos artículos relacionados con el mundo de la imagen.



**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. RRSS: @mll\_by\_marian

#17

# Norberto

Joyero

LINEARGENT.

CITIZEN.



Clemente Navarro

SALVATORE PLATA

BOSS HUGO BOSS

JORGE REVILLA SPAIN

labruixeta

SUNFIELD

*tu joyero de confianza*

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



**ENTREVISTAS & PERSONAS**

<i>Carta Directora</i>	<i>Rebeca Serrano y</i>
<b>22</b>	<i>Pilar García</i>
<i>Colaboradores</i>	<b>76</b>
<i>Óscar Higuera</i>	<i>Mujeres &amp;</i>
<b>36</b>	<i>Hombres &amp;</i>
<i>Reinsu</i>	<b>112</b>
<i>Álvaro Amores</i>	<i>Taburete</i>
<b>62</b>	<b>194</b>
<i>Luis Madrid</i>	<i>Pau Torres</i>
<b>66</b>	<b>196</b>
<i>Vanessa Herreros</i>	<i>Cecilia Bianchi</i>
<b>72</b>	<b>203</b>



**EDITORIALES**

<i>Óscar Higuera</i>	<i>María Querol</i>
<b>34</b>	<b>136</b>
<i>Belén G. Cantavella</i>	<i>Little Happiness</i>
<b>78</b>	<b>170</b>



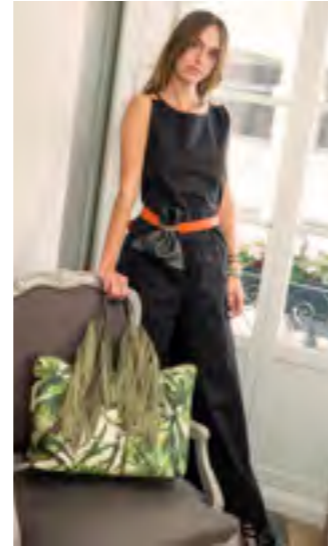
**SHOPPING & MODA**

<i>Seven2four</i>	<i>Gal. La Esperanza</i>
<b>3</b>	<b>126</b>
<i>Albert Brandon</i>	<i>Cuplé</i>
<b>16</b>	<b>148</b>
<i>Higinio Mateu</i>	<i>El Fontán</i>
<b>18</b>	<b>150</b>
<i>Estepark</i>	<i>El Caftán</i>
<b>25</b>	<b>166</b>
<i>Norberto Joyero</i>	<i>Óptica Valls</i>
<b>27,164</b>	<b>167</b>



**LIFESTYLE & GASTRONOMÍA**

<i>OCN</i>	<i>El Palasiet</i>
<b>4,8,56</b>	<b>108</b>
<i>Los Pinos Events</i>	<i>Bodycel</i>
<b>6</b>	<b>110</b>
<i>Reinsu</i>	<i>Agora Disseny</i>
<b>10</b>	<b>134</b>
<i>Lexus</i>	<i>Candela</i>
<b>12</b>	<b>190</b>
<i>Aquaplana</i>	<i>Amanda dreamhunter</i>
<b>14</b>	<b>191</b>
<i>Manuel Peris</i>	<i>Gastromendaciones</i>
<b>20</b>	<b>192</b>
<i>Clínica Barceló</i>	<i>Leonauto</i>
<b>29</b>	<b>199</b>
<i>Toyota</i>	<i>Asoko</i>
<b>31</b>	<b>200</b>
<i>Atenas Garden</i>	<i>Z Consultores</i>
<b>60</b>	<b>201</b>
<i>Kia</i>	
<b>106</b>	



**ARTÍCULOS DE INTERÉS**

<i>Moda, modita, moda...</i>	<i>Los 5 Tips</i>
<b>111</b>	<b>151</b>
<i>Clínica Barceló</i>	<i>La moda y las emociones</i>
<b>128</b>	<b>168</b>
<i>ConeixEU</i>	
<b>144</b>	

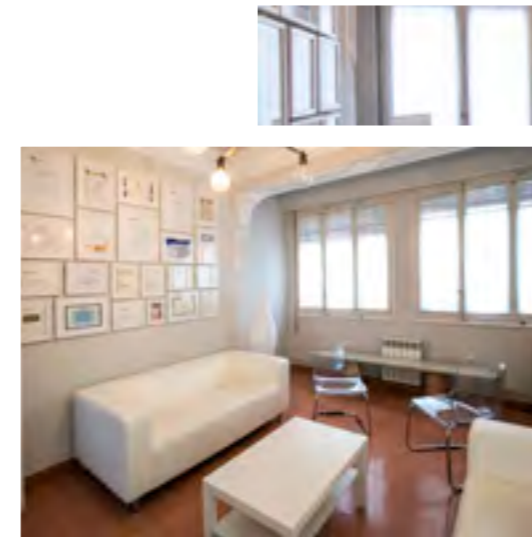


**CULTURA**

<i>Bárbara Cortés</i>	<i>Luis Bolumar</i>
<b>130</b>	<b>205</b>
<i>Recomendaciones literarias</i>	<i>Marián Solís</i>
<b>202</b>	<b>211</b>
<i>Mar de Sons</i>	
<b>204</b>	



TRASPLANTE CAPILAR  
MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA  
PSICOLOGÍA



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



# AMESA Y MANTEL...CON ÓSCAR HIGARES

TEXTO / María Martínez

¿Cuántas veces pensamos que a las personas que vemos delante de las cámaras les sobraría cámara y les faltaría persona? Con Óscar Higare nos hemos podido descubrir todo lo contrario y me quedo con esa bonita sensación. La de haber coincidido con una persona con mucha humanidad, intensidad y cercanía, más allá de personajes, fama o followers.

Hemos quedado en **Playachica** para comer y hacer la entrevista que abrirá And 17. Es ilusionante poder hablar de tú a tú con nuestra portada, saber qué hay detrás de una vida que hasta ahora solo había oído en medios y que nos deje conocerlo un poco más tras una sesión de fotos espectacular con todo el equipo.

La croqueta de jamón ibérico a la brasa llega cuando ya habíamos comenzado una conversación curiosa, en la que no era yo la que preguntaba, pero sí Óscar el que respondía y que remontaba su inicio 4 años atrás. Y es que el artista ya fue la décima portada de la revista. Ahora yo tomaba el testigo y, acompañada de una rica croqueta de pulpo con mole, esta vez sí era yo la que renunciaba las preguntas, tomaba apuntes y encendía mi grabadora para no perder ningún detalle.

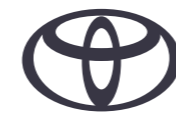
Óscar Higare nos contaba sus trabajos en los últimos años, su paso por series, películas o programas de televisión. Paralelamente, en la mesa, le hacíamos sitio al ceviche Benifornia. Literalmente, comíamos a la orilla del mar, acompañados del vaivén espumoso de las olas que acarician la costa dorada de Benicàssim y recibíamos de buena gana ese ceviche de gambas, chile y aguacate sobre unas pequeñas tortas de maíz. Y si a las personas se nos conquista por el estómago, también somos capaces de conocer a alguien por el paladar. Óscar nos confesaba su animadversión hacia el cilantro, "estas pequeñas hojas verdes, o las amas o las odias", comentaba... ¡Y tenía razón! Yo, curiosa por naturaleza, tardaba poco en googlear este fenómeno gastronómico. Óscar, no estás solo; resulta que el amor u dio al cilantro lo determinan los genes y muy probablemente sufras cilantrofobia.

Singularidades comidistas aparte, con el siguiente plato llegaba unanimidad de criterio, sin opción a que la genética eligiera por nosotros. El Tarantelo de atún rojo con jugo de carne y boniatos se deshacía en nuestra boca como un delicado copo de nieve se funde sobre un cálido regazo infantil. Mientras tanto, hablábamos de moda, tendencias o actualidad entre sonrisas sinceras.

Seguíamos conociendo a nuestra portada a medida que el menú avanzaba hasta dar paso al plato principal. La joya de la corona era un arroz con bogavante. Óscar Higare renunciaba amablemente a su plato para comer de la paella central que ahora llenaba nuestra mesa de color, aroma y sabor; algo muy nuestro. Hablábamos de nuevos proyectos, de su vida en familia o de una nueva etapa postcovid mientras íbamos ganándole terreno al sabroso arroz.

El momento dulce es una especie de ritual para mí. Ahí no caben grabadoras, ni notas... Disfrutamos de nuestra Cheesecake-torrijas con toffee de amareto y helado de té negro y Crema helada/quemada de limón y mandarina como se merecen. Con la naturalidad que ha reinado durante toda la conversación y la personalidad jovial pero firme de Óscar Higare. Y sí, el postre sabe a despedida. Damos por terminada la entrevista a nuestro hombre And; aunque, quien sabe, tal vez la volvamos a retomar algún día.

Buena comida, compañía inmejorable, y una entrevista que guardo en mi colección de bonitos recuerdos, de gente capaz sembrar un pequeño granito de arena en el aprendizaje que algún día será una montaña de experiencias.



## TOYOTA RAV4 ELECTRIC HYBRID NO VIVAS A MEDIAS



POR  
**250€**  
AL MES

48 cuotas. Entrada: 12.084,05 €. T.I.N.: 6,5%. \*T.A.E.: 7,64%. Última cuota: 15.941,15 €.

INCLUYE:  
4 AÑOS DE MANTENIMIENTO  
4 AÑOS DE GARANTÍA

**TOYOTA COBELSA** | C/ Grecia, 29 - P. I. Ciudad del Transporte II - Castellón - Tel: 964 724 545  
www.cobelsa.toyota.es | Avda. Zaragoza, 3 - Vinaroz - Tel: 964 400 646

Emisiones CO<sub>2</sub> (g/km): 125 - 131. Consumo medio (l/100 km): 5,5 - 5,8.

\*Precio correspondiente a Toyota RAV4 Electric Hybrid 2WD Advance. Precio por financiar: 34.250€ (PVP al contado sin servicios: 35.400€). Entrada: 12.084,05€. TIN: 6,50%. TAE: 7,64%. 49 meses: 48 cuotas de 250€/mes y última cuota: 15.941,15€. Comisión de apertura financiada (2,75%): 609,56€. Importe total del crédito: 22.775,51€. Importe total adeudado: 27.941,15€. Precio total a plazos: 40.025,20€. Coste total del crédito: 5.775,20€. Importe de los intereses: 5.165,64€. Sistema de amortización francés. Oferta financiera con el producto Toyota Easy de Toyota Kreditbank GmbH sucursal en España. Capital mínimo a financiar 18.000€. IVA, transporte, impuesto de matriculación, promoción, aportación del concesionario incluidos. Otros gastos de matriculación, pintura metalizada y equipamiento opcional no incluidos. Incluido paquete Toyota Easy Plus con 4 años de Garantía, 4 primeros mantenimientos (un mantenimiento cada 15.000km o un año, lo que antes suceda) y 4 años de asistencia de carretera. Modelo visualizado no corresponde con el modelo ofertado. Oferta válida hasta 31/05/2021 en Península y Baleares. Promoción no acumulable a otras ofertas o descuentos. Quedan excluidos de esta promoción los vehículos para flotas. Oferta ofrecida por Toyota España S.L.U. (Avda. Bruselas, 22. 28108 - Madrid) y su red de concesionarios. Para más información consulta en tu concesionario habitual o en toyota.es. Los niveles de consumo de combustible así como de emisiones de CO<sub>2</sub>, se miden en un entorno controlado, de acuerdo con los requisitos de la normativa Europea. Para más información o si está interesado en los valores de un vehículo con distinto acabado, por favor contacte con Toyota España, S.L.U. o su concesionario Toyota. El tipo de conducción, junto con otros factores (condiciones de carretera y meteorológicas, tráfico, conducción del vehículo, equipo instalado después de la matriculación, carga, número de pasajeros, etc.) juega un papel en el consumo de combustible y emisiones de CO<sub>2</sub>.



# LA ESENCIA DE ALMADRABA

**O**CN promociones nos abre las puertas de Residencial Almadraba una tarde de domingo primaveral del mes de abril. Entre nubes y días de lluvia, aquel domingo amanecía con un cálido sol que acariciaba nuestras mejillas, desdibujándose con la brisa salada de un mar en calma.

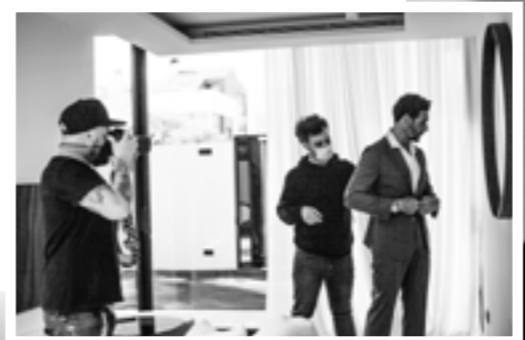
En el equipo de And Magazine nos organizábamos con mariposas en el estómago para recibir a Óscar Hígaras. Las sesiones de portada siempre son muy especiales y, aunque ya le conocíamos, queríamos que todo saliera bien. Spoiler alert... ¡todo salió genial! No hay más que ver el resultado para descifrar la magia que pudimos vivir.

Allí estábamos, saboreando la esencia del mediterráneo en un espacio único. No podemos estar más agradecidos con Pascual Jordán y Bautista Juan por cedernos un espacio donde hacer nuestras expectativas realidad y conseguir superarlas. No podríamos haber elegido una localización mejor para esta sesión.

Podríamos dedicar varias páginas a hablar del estilo de esta nueva construcción junto a la playa de Benicàssim. A las líneas modernas de este residencial, cuyas viviendas unifamiliares desprenden frescura y funcionalidad. A sus acabados, estancias cuidadas, su luz y esa paz que nos invita a quedarnos, ¿quién no querría vivir en un lugar así?... Y, sin embargo, no lo haremos. Dejaremos a un lado todo eso.

Porque junto a la perfección del escenario, nos conquistó la hospitalidad de los anfitriones. Pudimos conocer la esencia de OCN promociones, su ambiente real y cercano. Los valores y el alma capaces de trasladar a cada uno de sus proyectos. Pascual Jordán y Bautista Juan nos han abierto las puertas de su casa, confiando en el Equipo de And Magazine y decididos a formar parte de And 17 de la mejor manera.

Pasamos un día extraordinario en la sesión de nuestra portada y nos quedamos con una amistad en la que seguro podremos seguir construyendo muchos momentos y bonitos recuerdos.



Fotografías Joel Palma

# ÓSCAR FERRER

## 50 AÑOS EXPRIMIENDO LA VIDA

Modelo: Óscar Hígaras  
Fotógrafo: Manuel Peris  
Asistente fotografía: Joel Palma  
Localización: Residencial Almadraba [OCN promociones]  
Estilismo: Gonzalo Navarro  
Peluquería: Biobela  
Maquillaje: Soraya Gual  
Entrevista: María Martínez

Total look Bowtailors by Garzón

scar  
Higares es  
uno de nuestros  
hombres And desde  
hace años y nos encanta  
recibirlo de nuevo en nues-  
tros proyectos. Lo hemos visto  
en traje de luces, delante de las  
cámaras, entre fogones o sobre  
la pasarela, entre otros perfiles  
de su polifacética carrera pro-  
fesional. Si algo lo define es  
su personalidad apasionada  
y la inquietud por apren-  
der, conocer y crecer,  
poniendo el alma en  
cada trabajo.

**Fuiste portada And en junio de 2017. Vuelves a serlo 4 años y 7 números más tarde. Terminabas la entrevista diciendo que esperabas volver a ser portada de esta revista algún día y aquí estás, cumpliendo con tu palabra, ¿cómo ha sido volver?**

Como siempre, lo vivo con mucha ilusión. La misma ilusión que tenéis vosotros es la que tengo yo cada vez que vengo a hacer una portada, una entrevista o cualquier trabajo. A mí lo que siempre me ha gustado es ir sembrando en el camino, y cuando has tenido la suerte de tropezarte en ese camino con gente bonita, eso es muy interesante. Así es como hago las cosas, con ilusión, con ganas de volver y de mejorar. Nosotros hicimos una portada 10 maravillosa, con unas fotos espectaculares. Esta vez también hemos querido sacar el máximo partido y hemos disfrutado; nos lo hemos pasado muy bien, que creo que es lo más importante.

**Cuatro años han dado para mucho, ¿qué proyectos te han marcado más en este tiempo?**

Han sido cuatro años muy interesantes en cuanto a proyectos nuevos. ¡Empecé a trabajar con Enrique Urbizu! 'Gigantes' fue la primera serie que hice con él y me posicionó de una forma muy especial en el mundo de la interpretación. Yo vengo de un mundo que no tiene nada que ver como es el de los toros y hacer una incursión en otra profesión es un paso muy importante. Yo llevo ya 14 años trabajando en la interpretación y haciendo muchas cosas, pero quizá no con la importancia de que un director como Enrique Urbizu cuente contigo para un proyecto. Ese trabajo me hizo conseguir lo más complicado de la profesión: que los compañeros, directores de casting, actores y toda la gente me viera como parte de ese mundo. Y eso es lo difícil cuando vienes de otro sector. En mi caso me ha costado mucho trabajo, pero con esfuerzo, dedicación, con mucho respeto... todo se puede conseguir. Urbizu me hizo un regalo >



➤ con 'Gigantes' que era Caracaballo y a pesar de ser un personaje pequeño, aparentemente sin mucha relevancia, luego caló mucho en el público. A mi me pareció maravilloso y me llenaba de ilusión cada vez que alguien me paraba con la calle y me decía "tú eres Caracaballo, de Gigantes"; para ellos ya no era Óscar Higuera, el torero. Fue en el momento que dije "WOW", de repente que la gente me viera como actor era fascinante. Y volver a trabajar con Enrique Urbizu el año pasado en su siguiente proyecto, 'Libertad', que volviera a confiar en mí y en mi trabajo... eso es como el mejor premio que te pueden hacer. El mejor regalo es repetir, porque quiere decir que has hecho bien tu trabajo. Hace poco que hemos estrenado 'Libertad' en cines y en Movistar. Muy contento con el resultado y muy ilusionado esperando a que vuelvan a salir más proyectos.

#### **Todo esto en una época de cambios...**

Mientras tanto hemos tenido una pandemia terrible. Una época de cambios en la que la gente estamos más susceptibles. A nosotros nos ha afectado mucho porque también tenemos negocios de hostelería, tanto de día como de noche. Eso nos ha hecho sufrir bastante en este tiempo, pero al final lo que hay que hacer es intentar tomarnos las cosas como vienen y no frustrarse. Esto tiene que pasar en algún momento y yo creo que estamos en el principio del fin, que tenemos que ver las cosas con expectativas, con deseos y esperanzas de que todo esto acabe.

#### **Con un perfil polifacético y una vida tan activa como la tuya, ¿cómo te está afectando la situación en esta nueva era Covid?**

Al principio del confinamiento, esos dos meses que estuvimos absolutamente encerrados todos en casa, los disfruté mucho, teniendo en cuenta la situación. Cuando digo que los disfruté mucho me refiero a que mi familia y yo tenemos la suerte de vivir en una casa con jardín en la que podíamos salir, tomar el sol... y estábamos todos juntos pudiendo disfrutar de nuestro tiempo. Pero todos pensábamos que esto iba a ser para un par de meses y acabaría. Ahora con el tiempo vemos que se alarga y llega la incertidumbre, la preocupación por el qué pasará; lo peor es no saber qué va a pasar. Nos está afectando a todos los ámbitos de nuestras vidas. Esperemos que todo acabe pronto, que podamos retomar nuestras vidas, volver a abrazar, a besarnos y a poder hacer las cosas que considerábamos normales.

#### **También pasaste por 'Masterchef Celebrity' con bastante éxito.**

¡Es cierto! Claro, es que en cuatro años ha habido muchas cosas... Masterchef ha sido un programa maravilloso lleno de retos. Yo cocino a diario en casa y para mí era muy ilusionante. Fue un paso por el programa muy emotivo, con unos compañeros geniales. La verdad es que cuando yo me fui fue un día muy bonito, dentro de la tristeza. Al final, lo que yo quería era transmitir, sobre todo a mis hijas, era ese mensaje de valores, de nunca rendirse ante nada. Ellas me han visto hacer de todo y si a mis hijas les preguntan "¿tu padre qué es?", yo creo que no sabrían contestar. Es torero, es actor, hace televisión, es showman, es modelo... mil cosas. La vida me ha hecho muchos regalos y me ha dado la oportunidad de poder probar e investigar, siempre con la bandera del respeto hacia el lugar donde voy. Cuando estuve en Masterchef, un profundo respeto a los cocineros, hacia la gente que hacía ese maravilloso programa. Y todo reside en querer aprender, crecer en cada cosa que hago. A cada lugar al que voy me fijo mucho y estoy muy pendiente para disfrutarlo mucho y volver a sembrar. No hay cosa más bonita que poder volver a un lugar, sea el que sea, y que alguien te reciba con una sonrisa.







Total look Albert Brandon



Camisa Puro Ego para Higinio Mateu / Pantalón Albert Brandon



Total look Puro Ego para Higinio Mateu



Total look Bowtailors by Garzón



**¿Nos puedes adelantar algún proyecto en el que te podremos ver próximamente?**

Acabo de hacer un par de pruebas para una serie de Netflix y estoy muy ilusionado con ese proyecto, que ojalá pueda salir. El casting y la prueba están hechos y yo salí muy contento. Ahora queda esperar, y con ilusión. Mientras tanto, el objetivo lo ponemos en poder volver a trabajar en los negocios de Cádiz cuando todo esto pase, poder volver a abrir La Diosa, que estaba cerrada por la pandemia. Toca esperar, pero sin estar quieto, investigando. Soy una persona muy inquieta, me gusta mucho aprender.

**De profesión, artista, ¿crees que ese podría ser el resumen de tu polifacética carrera? Encontrar la parte artística en todo lo que haces...**

No entiendo la vida sin ese componente artístico. Hay que poner el alma en todo lo que hagamos y cuando la pones es cuando sale el lado más artístico. Para cocinar para unos amigos, para pintar o incluso haciendo una entrevista. En cualquier caso, tienes que buscar el lado artista que todos tenemos, aunque algunos lo tengan más desarrollado o lo exploten más que otros. No entiendo la vida sin ese punto de arte y yo me entrego absolutamente en todo lo que hago. ¿De profesión artista? Pues sí. Hago de todo y eso me gusta. Porque a veces la gente se empeña en hacer una sola cosa y hacerla muy bien y quizás pierdes toda tu vida en hacer eso y ser el mejor, que a veces lo consigues y otras no. Me parece que en ese camino se pueden perder muchas otras oportunidades. Yo un día decidí que no quería quedarme con una sola cosa, no me empeñé en ser el mejor torero del mundo y sacrificar mi vida por eso. Prefería hacer varias cosas para disfrutarlas, aunque no fuera excelente en todas ellas, y así lo hice.

**Cambiando de tercio (y nunca mejor dicho), ¿cuál es el papel de la moda en tu vida?**

La moda ha estado muy presente siempre, durante toda mi vida. Desde mi carrera de torero, cuando ya empecé a innovar. Yo iba al sastre a encargar los trajes, donde sueles elegir el bordado entre unos cuantos dibujos que te ofrece y el color. Pero no quería quedarme con ese muestrario, así que empecé a diseñar y dibujar mis propios bordados. Le pedía al sastre que me diera el patrón y yo lo dibujaba para que él pudiera bordar mi diseño. A partir de ahí empezó mi coqueteo con la moda. Luego, por las circunstancias, empecé a hacer desfiles de moda y empecé a encontrar un estilo propio. Y no es que todo me quede bien, como a veces me dice la gente jajajaj. Sé lo que me queda bien y me gusta, por eso me lo pongo. Yo me conozco y he encontrado ese estilo propio al combinar cosas diferentes. Lo fundamental es sentirse cómodo. No me gusta seguir modas, pero sí las utilizo a mi manera y no tengo ningún tipo de complejo para combinar, dentro de un estilo que reúne lo bohemio, chic, elegante, etc. Entre todo eso consigo un conjunto muy divertido, que me gusta y con el que me siento identificado. La moda me divierte mucho y creo que, en definitiva, la manera de vestirse es una forma de expresar y transmitir. He encontrado un estilo ecléctico y capaz de adaptarlo a cualquier situación, intentado reflejar mi personalidad. Tengo la suerte de encajar perfectamente en contextos muy diferentes.

**Las redes sociales se han apoderado de un gran protagonismo en cualquier aspecto de nuestra vida. Tú eres una persona muy activa en tus perfiles y reúnes miles de seguidores, ¿cómo gestionas este medio?**

Tienes que tener suerte, como todo en la vida. Yo no tengo apenas haters, aunque algunas veces hay comentarios hirientes o desagradables. Por suerte, no me sigue esa gente desagradable, porque es cierto que cuando me ha pasado alguna vez, a mí me afecta. Pienso: "¿qué le habré hecho yo a esta persona para que me insulte?". Me llama la atención que existe gente a la que es >





>terrible cómo les atacan y cómo les insultan. Gestionar eso debe ser muy complicado... Yo lo que busco, y el éxito que tiene mi forma de comunicar, es la naturalidad y la sencillez. Ser absolutamente igual mandando un mensaje que cuando estás hablando delante de alguien. No hay un personaje. No hay un Óscar Higa-res instagrammer diferente a un Óscar Higa-res persona. Yo cuento las cosas con la naturalidad del momento y no le doy más vueltas. Habrá gente a quien le guste y otros a quienes no. Personalmente, a mí Instagram me divierte mucho.

#### ¿Cómo sería un día tranquilo en la vida de Óscar Higa-res?

Mis días nunca son tranquilos. Yo me levanto muy temprano y además me levanto muy activo, lo cual a veces pone un poco nerviosa a mi familia jajaja... En mi casa las cuatro necesitan más tiempo para activarse que yo, que me levanto ya con las pilas cargadas y con muchas ganas de hacer cosas. En el día me falta tiempo para hacer cosas. Me levanto y me preparo un súper desayuno, me voy a entrenar, hago la compra, preparo la comida a las chicas... Cuando no estoy rodando o trabajando, mi día a día es muy normal y muy de casa. Me gusta hacer planes y salir, hacer planes con mi mujer, ir con mis hijas a pasear a los perros... No me gusta la sensación de estar perdiendo el tiempo. Sin embargo, caminando por el campo o estar tumbado en la playa no me da esa sensación. Soy muy familiar, adoro a mis hijas y mi mujer y me encanta compartir planes con ellas.

Y así conocemos un poco mejor a Óscar Higa-res, portada de esta revista y parte de la familia And. Un hombre cariñoso, agradable y cercano que transmite valores como el esfuerzo, la superación y la pasión. Con una vida exprimida al máximo, crece en cada proyecto y se declara probador incansable de nuevas experiencias de las que seguir aprendiendo. En And Magazine hace años que tiene una casa donde regresar siempre que quiera y con esa ilusión lo recibimos, orgullosos de sus éxitos y de esa buena energía que comparte.

Look Albert Brandon



Total look Puro Ego para Higinio Mateu

Camisa y americana Puro Ego para Higinio Mateu / Pantalón Zara



Sahariana Puro Ego para Higinio Mateu / Camiseta Abanderado (El Corte Inglés) / Pantalón Zara

Camisa diseño Óscar Higares para la Diosa Tarifa/ Collar Joyas Hobe



**“No hay cosa más bonita que poder volver a un lugar, sea el que sea, y que alguien te reciba con una sonrisa”**

# 50 AÑOS EXPRIMIENDO LA VIDA



Total look La Fábrica de Camisas

El estilo de OCN se alza y fortalece con cada nueva ejecución, afianzando una marca de valor, diseño y confianza en uno de los mercados más exigentes del mundo.

**OCN**



Especialistas en desarrollo de producto inmobiliario de alto valor añadido.



Fotografía Manuel Peris

## DESDE EL PRINCIPIO

**Jesús Martínez Ruiz** nació en 1942. Era el primogénito de 8 hermanos en el seno de una familia emigrante de su Graya natal (Albacete), quien viajó a tierras castellonenses para buscar mejor fortuna en una España de posguerra. Empezó a trabajar a la temprana edad de 11 años en la serreta del Tío Mingo, en Ribesalbes, donde aprendía la profesión de sus mayores y ayudaba a sus padres al sustento familiar.

Tras dos años de servicio militar en el Sahara, en el año 1963, se inició como autónomo en el sector de la construcción, oficio que jamás abandonaría a lo largo de su carrera profesional. Realizó construcciones para terceros y promociones propias, y se convirtió en un referente

en la construcción de hornos cerámicos, profesión en la que llegó a ser jefe de montajes durante varios años en países del norte de África.

En 1990, y acompañado por varios socios, fundó **REINSU, S.L.**, empresa que en sus inicios estaba enfocada a la reparación y mantenimiento de hornos cerámicos. En el año 2000, con la llegada de la globalización y la centralización de las producciones de hornos cerámicos en países asiáticos, Don Jesús recondujo la empresa hacia el sector de la construcción, su verdadera pasión.

En 2002, a la edad de 60 años, decide dejar paso a sus hijos en la dirección de la empresa, primero Jesús y más tarde Carlos, dejándoles como legado la honestidad, el honor, la responsabilidad y la palabra, así como el valor de "un apretón de manos" y la dignidad "de ir con la cabeza bien alta".

## TRADICIÓN, EVOLUCIÓN Y VANGUARDIA

**REINSU, S.L.** nace desde un enfoque familiar, con una evolución y crecimiento progresivo. Comenzó su andadura como empresa de reformas, que luego se convertirían en viviendas unifamiliares y construcción de edificios y promociones propias. Con más de 31 años de contrastada experiencia en el sector, se adaptó a las necesidades de construcción de valor añadido, y se ha convertido en una empresa pionera en edificación sostenible y saludable.

Desde 2007, y con los estándares de calidad que caracterizan a la empresa, **REINSU** apuesta por la construcción **Passivhaus**, que tiene como propósito la mejora de la calidad de vida de las personas, para convertirse en **constructores del bienestar**.

Con sede en Palma de Mallorca desde hace 6 años, REINSU ha dado pasos agigantados con la construcción de grandes proyectos, que le han permitido estar entre una de las constructoras con más experiencia en unifamiliares de alta calidad en las zonas más codiciadas de Palma, donde la empresa suma más de 20 viviendas de ensueño acabadas y otras tantas en marcha, con una línea propia de edificación sostenible y saludable llamada



**ECOQUALITY HOUSE.** Además, siguiendo esta línea tan identificativa de la empresa en sus construcciones en Mallorca, nace **RESIDENCIAL ATENAS GARDEN**, en Burriana, una edificación sostenible de 32 viviendas de promoción propia y adaptada a las necesidades actuales.



Fotografía Manuel Peris

## LOS VALORES POR DELANTE

**REINSU** parte de la premisa de una relación calidad-precio equilibrada, el trato personalizado y la profesionalidad en cada uno de sus proyectos gracias a un equipo joven, capacitado y comprometido, y que aplica todos los valores legados por Don Jesús, que son parte de la esencia e historia de la empresa. Ejemplo de ello también es la nueva generación que se suma a la compañía, con Josu y David Martínez al frente de la delegación de Mallorca, quienes junto al equipo que los rodea se ilusionan con cada proyecto que se comienza, poniendo corazón, ganas y asesorando a sus clientes para crear la casa de sus sueños.

## NUEVA IMAGEN Y NUEVOS ESPACIOS

Con el fin de transmitir los valores de la empresa a través de su imagen, REINSU ha decidido dar un vuelco a su imagen corporativa y oficinas, creando un nuevo logo & espacios de trabajo que aúnan sencillez, honestidad, transparencia & compromiso.





# ATENAS GARDEN

RESIDENCIAL

*Burriana*



## Más que un residencial

32 viviendas con 2, 3 y 4 dormitorios, todos ellos con 2 baños de los cuales 1 en suite, todos con terraza, garaje y trastero incluidos.

- Cercanía al mar
- Gran piscina
- Salón multiusos
- Zona recreativa
- Zona ajardinada
- Lockers para entrega de paquetería
- Zona de aparcamiento de bicicletas y patinetes
- Posibilidad de carga de vehículos eléctricos

## Más que viviendas

Pensadas para vivir en espacios bien aprovechados donde priman la buena orientación, la circulación del aire, el aprovechamiento de la luz solar, el aislamiento acústico y térmico, la calidad de los materiales de construcción y el diseño, creando así, hogares acogedores y espaciosos.

Sin olvidarnos de las cocinas con isla o península, todas las viviendas con terraza, viviendas en planta baja con amplias terrazas, sus áticos: Cada uno con Jacuzzi, barbacoa y zona chill out con chimenea exterior.

salud · diseño · confort · calidad · sostenibilidad



BE GREEN

## Un nuevo concepto de vida

Basado en los criterios de sostenibilidad, aseguramos el respeto por el medio ambiente, un menor consumo energético y el ahorro en el mantenimiento de las viviendas y zonas comunes.

## Cómo lo conseguimos

Con la utilización de materiales reciclados, de bajo impacto medioambiental en sus producciones, optimizando las zonas ajardinadas que doten de oxígeno a nuestras viviendas, el tratamiento de sus muros y cubiertas exteriores con los mejores aislamientos térmicos y acústicos, con el aprovechamiento de los recursos naturales...

## Vivir en Burriana

Burriana, un pueblo lleno de historia, cultura y tranquilidad.

Con una población de casi 35.000 habitantes, donde podremos disfrutar de sus playas, de su gente, de sus fiestas y tradiciones, abrazados por la Serra D'Espadà.

Atenas Garden Residencial estará ubicado en la calle Atenas con Estocolmo, en un enclave privilegiado con vistas despejadas, cercano al centro de la población y a tan solo un paso del mar. En sus alrededores se encuentran todos los servicios que un hogar necesita: Colegios, supermercados, farmacias, centros de salud...

Por su ubicación, sus conexiones, por su fácil acceso desde la autovía, confieren a esta promoción, un lugar muy cómodo para vivir, incluso para los habitantes de poblaciones limítrofes.

**JORGE RUBERT INMOBILIARIA**  
 Av. Cardenal Vicente Enrique Tarancón, 20  
 12530 Burriana, Castellón  
 CONTACTO: 964 510 416 | 661 305 700  
 info@atenasgarden.com

PROMOTORES DEL BIENESTAR



# ÁLVARO AMORES

TEXTO / María Martínez

<b>Giuliani's Salera</b> Ctra. Nac. 340 km 64,5 · Local A14 Castelló 964 29 35 80	<b>Taberna Machete</b> C/ Escultor Viciano, 5 · Castelló 864 81 24 07
<b>Giuliani's Centro</b> C/ Escultor Viciano, 4 · Castelló 964 02 86 46	<b>American Danny's Burger</b> Puerto Azahar Local 19-20 Grau de Castellón 964 63 10 36
<b>Giuliani's Ocean Spirit</b> Muelle Puerto recinto, 157 Grau de Castelló 964 28 68 73 · 639 426 504	<b>Bianco Terraza del Mar</b> Puerto Azahar Local 19-20 Grau de Castellón
<b>Giuliani's Beach Restaurant</b> Torre San Vicente Benicàssim · Castellón 964 76 66 78 · 654 233 215	<b>Sala Varadero Experience</b> Muelle Serrano s/n Grau de Castellón 676 949 193
	<b>Nuevo Puerto Azahar</b> Malaspina Freiduría de Lonja

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

# Á

lvaro Amores nos pone al corriente de sus últimos proyectos empresariales. El CEO de Giuliani's Grupo Gastronómico sigue creciendo, esta vez de la mano de un gran proyecto como Nuevo Puerto Azahar, una ambiciosa apuesta por dinamizar y revitalizar el Grau de Castelló como espacio gastronómico y de ocio. Con el apoyo de las instituciones y el tesón de Álvaro Amores, este verano la primera fase del proyecto verá la luz y ofrecerá al público una oferta variada e irresistible.







**Álvaro, cada vez que hablamos tienes nuevos proyectos sobre los que ponernos al día...**

Sí, no paramos de trabajar. Empezamos con el proyecto de Puerto de Azahar con un socio y amigo como Daniel Zamora, pero ahora por motivos personales ha tenido que salirse del proyecto. De esta manera Giuliani's Grupo se ha hecho con el 100 % de la gestión de Nuevo Puerto Azahar.

**O sea que ahora te quedas a la cabeza en solitario.**

Sí. En un futuro será un proyecto muy grande porque todavía le queda mucha proyección de crecimiento. Ahora tenemos que asumir toda la inversión económica de manera unilateral, y eso supone un reto añadido, sin dejar de lado la situación por la que está pasando la hostelería actualmente. Pero fue un proyecto que presentó el grupo y se comprometió con la propiedad, así que vamos a seguir adelante. Nos apoya la propiedad, la autoridad portuaria y las instituciones, y nosotros continuamos en el proyecto. Lo único que variará de las previsiones iniciales es que no abriremos la totalidad de los locales en esta primera fase. Será en octubre cuando empecemos las obras de la fase 2. Con estos dos tramos vamos a trabajar para que en el 2022 esté todo el proyecto Nuevo Puerto Azahar finalizado.

**Pese a todos los contratiempos del último año, estáis haciendo todo el proceso a gran velocidad.**

Así es, hemos conseguido cumplir objetivos. Pudimos abrir e inaugurar la sala Varadero, aunque tuvimos que cerrar al poco tiempo por motivos de la pandemia. Y estamos finalizando Varadero Rice Club, con un gran barco contiguo a la sala Varadero. Creo que es un "proyectazo" y está quedando brutal. Es un barco de 50 metros de eslora con gran capacidad y con el añadido de que en las noches de verano se transformará en una sala de copas. Y todos estos proyectos está previsto que estén en funcionamiento ya este verano. También abrimos Bianco, terraza de Mar con una gran novedad, y es que al haber adquirido la totalidad de los locales, podemos ampliar la capacidad de la terraza con mucho más espacio al aire libre. En Bianco hemos apostado por una terraza remodelada y con un restyling para este año poder abrir de forma renovada, aunque sin haber finalizado la fase 2.

**¿Cuál dirías que es la guinda del pastel de esta primera fase?**

Hemos abierto Malaspina, Freiduría de Lonja a la que tengo especial cariño. Es una freiduría de las de toda la vida, pero con un toque renovado y moderno. Contaremos con pescado fresco, con una gran vitrina a modo de pescadería de la que nuestros clientes podrán elegir sus propias piezas para comerlas al momento. Y este restaurante también tiene gran capacidad exterior, algo que ahora es indispensable para que la gente venga de manera segura. En un futuro, cuando todo mejore, también podremos trabajar todo el año en interior porque es un local grande.

**Con todo esto estáis ampliando mucho la diversidad en la oferta gastronómica.**

Claro. En definitiva, se trata de eso desde esta primera fase. Abrimos cuatro espacios, además de Varadero Rice Club, y con

ello queremos potenciar al máximo el puerto de Castelló. No es el proyecto definitivo que conoceremos pero, dadas las circunstancias, lo hemos tenido que afrontar así y estamos satisfechos de ir consiguiendo que este gran proyecto crezca y vaya tomando forma.

**Con cada nuevo proyecto incorporáis también nuevos miembros al equipo.**

Así es. Es muy importante contar con un buen equipo para llegar a todo. Para crecer hay que delegar y rodearse de un buen equipo experto. En Varadero Rice Club, por ejemplo, contaremos con el chef Luis Arrufat como asesor gastronómico. Es una persona muy vinculada a la hostelería, experta en esta materia y con una gran experiencia trabajando como servicio externo en diferentes proyectos y hemos querido contar con él. Además, también como asesor gastronómico tenemos en plantilla a Francisco Almarza, exdirector de relaciones institucionales de Gasma y un gran profesional con el que trabajamos codo con codo.

**¿Por qué es tan importante para ti revitalizar el Grau?**

En lo personal... yo soy grauer, siempre lo digo. Para mí es un reto personal. Y después hay que tener en cuenta que las instituciones y la autoridad portuaria han depositado toda la

confianza en mí y en mi equipo. Tanto ellos como la propiedad empezaron a apoyarnos desde que presentamos el proyecto y nos han dado la facilidad para seguir adelante. Es un proyecto de todos, ya no hablamos de Álvaro Amores o Giuliani's. Es un proyecto de Castelló para Castelló y queremos poner el puerto de la ciudad en el valor que se merece. Lo que más ilusión me hace es que es en mi casa y lo veo como una oportunidad para abrir el mar a la ciudad. Esto es un concepto que dijo Amparo Marco en su día y creo que tiene mucha razón, siempre ha estado el puerto por un lado y la ciudad por otro, cuando son una parte del otro. Para eso también hay que fomentar que la gente se interese por el proyecto y que les apetezca ir al puerto a pasar buenos momentos con familia y amigos, por lo que estamos poniendo facilidades también de transporte.

**¿Qué impacto directo importante tiene sobre la sociedad?**

Creo que una de las cosas más importantes es que con este gran proyecto se crean muchos puestos de trabajo de forma directa. Me siento satisfecho de poder aportar esto y es una de las cosas que más trabajamos en nuestra compañía.

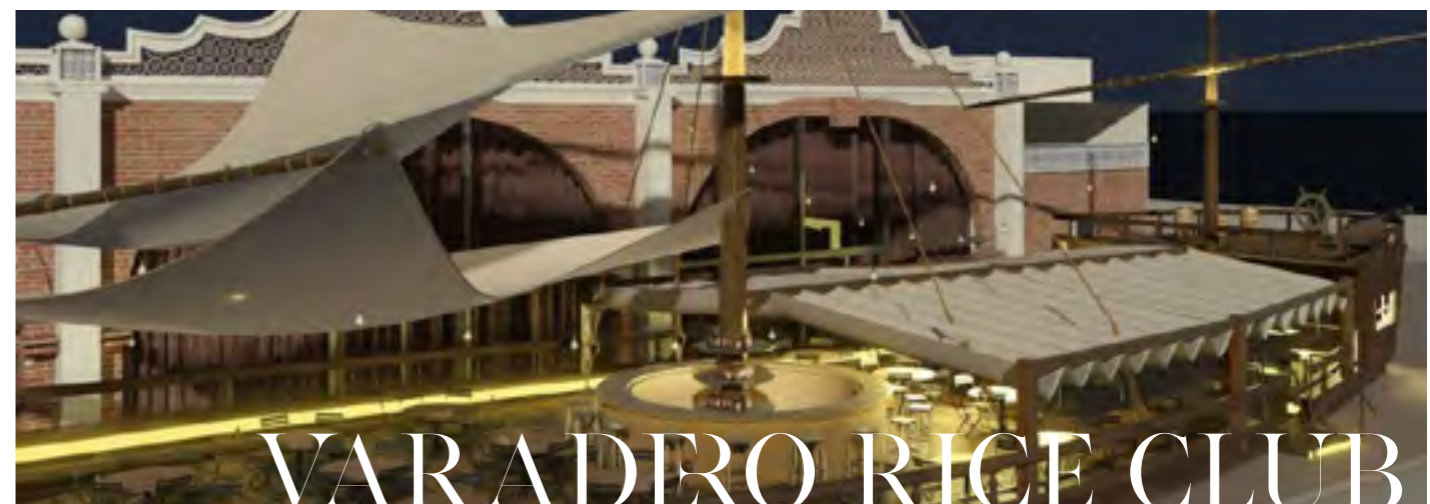
**¿Cómo crees que responderá la gente en la campaña de este verano?**

Creo que muy bien. Ya se demostró cuando empezaron a levantar las restricciones, la gente se volcó y quiso volver a los bares. Ahora, con las cenas, nos hemos llevado una sorpresa no tan positiva porque a la gente le está costando salir por la noche después de tantos meses con un toque de queda tan estricto. Pero con la buena temperatura y un horario más amplio la gente se anima más a salir. La cultura española no cena a las 19 ni las 20 h. y con un toque de queda a las 22:00 h. el turno de cenas fue muy malo.

**Nuevas apuestas, pero sin descuidar los proyectos que ya tienes en marcha...**

El grupo sigue con los restaurantes que ya tenía, que son los cuatro Giuliani's y Machete ya consolidados. Eso hay que cuidarlo y mimarlo porque es el fuerte del grupo. Y ahora se va a crear un nuevo grupo como Nuevo Puerto Azahar y la idea es tirar para adelante con todo.

Este verano el espacio por excelencia para disfrutar de ocio y gastronomía será Nuevo Puerto Azahar. Sin perder su esencia originaria del Grau de Castelló, Álvaro Amores se vuelca de lleno, tanto personal como profesionalmente, en ofrecer una nueva y mejorada versión.



**VARADERO RICE CLUB**

# LUIS MADRID

TEXTO / María Martínez

## AGORA LLEDÓ HA SITUADO A CASTELLÓ EN LA ÉLITE EDUCATIVA INTERNACIONAL

**E**n esta nueva edición de And Magazine hemos podido conocer muy de cerca a Luis Madrid, director del colegio Agora Lledó International School. Nos ha explicado su trabajo en un centro capaz de situar a Castelló en la élite internacional del panorama educativo, gracias a sus méritos en la búsqueda de la excelencia académica y sobre todo por su concepción holística de la educación y formación que incluye aspectos como enseñanzas artísticas, deportivas, concienciación ecológica y sostenible o educación en valores.

### ¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional hasta ahora?

Desde hace 11 años, soy director del colegio Agora Lledó International School, donde he podido aportar mi experiencia y formación para implementar con éxito un modelo educativo con altos estándares de éxito académico y proyección internacional. He podido trasladar mi experiencia de gestión educativa en diferentes lugares como Ecuador, Chile, Florida, Costa Rica o Hungría, donde he trabajado desde finales de los años 90. Actualmente soy miembro electo y "officer" del Board de International Schools Association (ISA), con sede en Ginebra y Nueva York, desde junio de 2012, donde he participado en la promoción de actividades educativas y culturales entre escuelas internacionales. Y desde 2015 también soy miembro del equipo directivo de la Asociación Ibérica de Bachillerato Internacional (ASIBI). Asimismo, en 2020 fui reconocido por las Naciones Unidas como especialista en el campo de la educación internacional.



## ¿Cuál es el modelo educativo del centro educativo que diriges y qué os distingue del resto?

Ágora Lledó es un colegio de perfil internacional con un objetivo muy claro: proporcionar a nuestros alumnos las diferentes herramientas para que construyan su propio aprendizaje, educando en valores de respeto, constancia, disciplina en el trabajo, así como el sentido de la responsabilidad y esfuerzo como medio de conseguir resultados. Para conseguirlo incorporamos la metodología del Bachillerato Internacional desde los 3 años considerando un contexto de alta estimulación sensorial, emocional y cognitiva donde la actividad física y deporte (incluida la natación) tiene una relevancia propia. Este programa de "Educación Saludable", que incluye también un programa de alimentación sano y equilibrado, junto a la educación musical y artística, y el aprendizaje multilingüe, permite que nuestros alumnos desarrollen sus habilidades y competencia más allá de lo académico, proporcionándoles un auténtico enfoque global que les prepara para trabajar en un contexto internacional, donde valores como el respecto al medio ambiente y los seres vivos a través de los programas de EcoSchool y la WWF recorren las áreas curriculares de manera transversal por todas las etapas del colegio y las asignaturas.



## El centro fue la primera escuela de Castelló en incorporar el currículum de Bachillerato Internacional en el año 2011. ¿Cómo está yendo la experiencia?

Yo he trabajado con el BI desde el año 1999 en diferentes países, y cuando en 2009 decidimos empezar a implementarlo, realmente en la sociedad local era un programa totalmente desconocido. No obstante, el prestigio que tenía, y tiene, por supuesto, a nivel mundial era una garantía de éxito si se hacían bien las cosas. Informar a la comunidad educativa y formar a los profesores fue una tarea apasionante, y, la verdad, es un gran orgullo ver cómo crece año tras año la aceptación del programa por parte de familias. Y la cantidad de puertas y oportunidades que ha permitido a los alumnos graduados corrobora nuestra decisión de hace más de 10 años. Otros colegios en la provincia, y muchísimos más a nivel nacional, empiezan a optar por incorporar este programa en sus colegios, y nosotros, como centro pionero, decidimos hacer ya un par de años continuar con la acreditación también de los programas del PEP, para alumnos de 3 a 12 años; y el curso que viene con el programa del PAI para alumnos de secundaria. Es tan buena y excepcional la experiencia que desde hace un par de cursos recibimos alumnos extranjeros que deciden trasladarse a Castelló solo para estudiar con nosotros el diploma del BI.

## No en vano, el suyo es hoy por hoy el mejor colegio de España y quinto de Europa en resultados de Bachillerato Internacional.

Con los resultados en la mano del curso pasado, y los dos anteriores, podemos comprobar que Ágora Lledó es el colegio que obtiene la mejor media académica de resultados BI en España y el 5º mejor resultado en Europa, con una media de 37,1 puntos. Conseguir estos resultados año tras año solo puede lograrse con una cuidadosa planificación de las asignaturas, con horarios que faciliten la metodología del bachillerato internacional, con un seguimiento individualizado y tutorial de cada alumno, y por supuesto con una formación y apoyo excepcional al equipo docente. En el programa del Diploma, el seguimiento del alumno para facilitarle su crecimiento personal y académico es la clave del éxito.

## Además, el colegio Agora Lledó International School, ha sido situado entre los 50 mejores colegios de España según la revista Forbes. ¿Qué os han valorado para este premio?

Adicionalmente a los resultados de Bachillerato Internacional, se han considerado los resultados obtenidos en Selectividad, un año más con el 100 % de aprobados, también lo sitúan en cabeza de los colegios de la Comunidad Valenciana. Los criterios que han situado al colegio Lledó entre los 50 mejores colegios de España según Forbes han valorado otras cuestiones diferenciadoras de calidad en la enseñanza de carácter internacional y comprometido del colegio como la pertenencia al proyecto de concienciación medioambiental EcoSchools, los estudios profesionales de música en el Conservatorio de Música Agora Lledó o los programas de acogida de estudiantes extranjeros con los programas Host Families.

## ¿Qué otros reconocimientos han obtenido este año tan espectacular que estáis teniendo?

En el ranking del periódico El Mundo, que valora a los mejores colegios privados y concertados en 2021, Lledó ha ascendido hasta 30 puestos para situarse entre los 50 mejores colegios de España. Este ascenso lo sitúa además como el 2º entre los colegios de la Comunitat Valenciana y 1º de nuestra provincia. Incluso es el colegio Lledó uno de los 30 mejores colegios de España en cuanto a innovación educativa y tecnológica según un estudio efectuado por el diario El Español. Este estudio ha

tenido en cuenta la utilización de las nuevas tecnologías o las nuevas formas de enseñanza, y nos sitúa como referente educativo a nivel Nacional.

## A hilo de ello... Luis, como director del centro acabas de ser nombrado Líder de Evaluación Internacional, único en la Comunitat Valenciana. ¿En qué consiste este nuevo papel?

Efectivamente, me he convertido en uno de los pocos especialistas educativos internacionales encargados de la supervisión y evaluación a nivel mundial de los nuevos colegios que quieren implementar en sus centros escolares el exigente programa educativo de Bachillerato Internacional (IB). He sido seleccionado para este cargo tras haber superado un proceso de acreditación y selección que me han permitido entrar en este selecto grupo de especialistas internacionales. Entre las atribuciones del Líder de Evaluación (EL) está gestionar el equipo de evaluación y dirigir las campañas de evaluación de los centros IB, así como intermediar en las interacciones de la delegación de evaluación con los miembros de la comunidad escolar y las autoridades locales, actuando como enlace entre el IB y el colegio.

## Y recientemente has sido considerado como una de las diez personas referentes en la educación innovadora y disruptiva nacional, ¿cómo ha sido este nombramiento?

En diferentes medios relacionados con la "Empresa" se establece el Ranking Top100 de Líderes Innovadores y Disruptivos, que tienen como objetivo visibilizar la trayectoria profesional, empresarial y emprendedora de aquellos perfiles netamente innovadores y disruptivos en diversos campos de actividad. En este sentido, en la categoría de educación he sido seleccionado entre una de las diez personas referentes en el ámbito de la educación nacional. Al efecto, se han tenido en cuenta variables tan importantes como el carácter innovador de sus propuestas académicas, el desarrollo del liderazgo disruptivo en instituciones educativas o la propuesta de valor en los contenidos y procedimientos formativos implementados, y ha sido una grata sorpresa ver cómo Lledó y yo personalmente formamos parte de este importantísimo reconocimiento, junto a destacadas personalidades de la Educación Nacional e Institucional, entre ellas algunas de los responsables de las mejores Universidades, donde Lledó se sitúa en paralelo.

## Y ya eras desde 2019 asesor educativo internacional en Naciones Unidas, ¿qué implica este cargo?

Este nombramiento me permite representar los intereses de la Asociación de Escuelas Internacionales (ISA) y de mi grupo educativo, Globeducate, promoviendo y poniendo en valor la educa-

ción internacional fundada en la Carta de las Naciones Unidas y la Declaración de los Derechos Humanos en educación, ya que tengo acceso a las diferentes reuniones, conferencias y eventos de Naciones Unidas, para debatir y participar en las decisiones que se adopten con los temas relevantes en la Educación Mundial.

## La Covid-19 ha obligado a los centros a dotarse de los medios tecnológicos que garantizan la educación on-line. Habéis recibido, además, un alto reconocimiento como "Escuela Digital Referente", ¿cómo lo habéis logrado?

Creo que el modelo on-line va a ocupar por evolución lógica una parte importante de aspectos educativos que se venían haciendo de un modo tradicional y presencial. La Covid-19 ha avanzado en unos cuantos años lo que era la evolución tecnológica de la sociedad y que lo vemos día a día, en las múltiples platafor-



mas multimedia que existen para contratar cualquier servicio y que en el sector educativo estábamos muy atrasados. Los centros educativos tenemos una gran responsabilidad, dado que la educación digital es uno de los tres pilares, junto con la innovación y el emprendimiento, en los que se sustenta la evolución actual hacia nuevos modelos económicos. Nuestro reto es la digitalización, ya que se estima que un 65 % de los alumnos que ahora inician la Educación Primaria trabajarán en profesiones que todavía no existen, pero que estarán directamente relacionadas con el uso de la tecnología. Es urgente que formemos a nuestros alumnos para adaptarse a esta realidad; el mundo está cambiando y los centros educativos hemos de estar a la altura. En este sentido podemos decir que la Covid-19 ha acelerado la transformación digital del sector educativo, y que nos hacía estar varios pasos por detrás de otros sectores de servicios.



“  
Preparamos  
al alumnado  
para un futuro  
internacional  
sin límites ni  
barreras  
”

**Una de las características de Agora Lledó es que además de colegio también es Conservatorio de Música oficial.**

Agora Lledó International School cuenta con la acreditación de la Generalitat Valenciana para impartir enseñanzas artísticas elementales y profesionales de música. Todos nuestros alumnos aprenden a tocar al menos un instrumento orquestal (piano, violín, viola, violonchelo, contrabajo, bajo, guitarra, trompeta, clarinete...) y, en paralelo, desarrollan sus capacidades vocales, actúan periódicamente ante sus compañeros y padres y pueden formar parte de grupos orquestales o corales del centro. Nuestra escuela participa activamente en conciertos y audiciones dentro y fuera de la Comunitat Valenciana, además de formar parte activa de la actividad musical y cultural de nuestra ciudad. Nuestro Proyecto de Educación Musical tiene como ob-



jetivo proporcionar una vivencia activa de la música. Nuestros alumnos se inician en la música de forma sensorial en la etapa de Educación Infantil y este conocimiento se va profundizando a lo largo de toda la Educación Primaria, cuando comienza el estudio de un instrumento musical y favorecemos que tengan contacto con la música prácticamente cada día. A partir de 3º de Primaria, pueden seguir, dentro del horario lectivo, la opción de Conservatorio Elemental, al ser el colegio un Centro Conservatorio autorizado por la Conselleria de Educación, siendo este doble perfil pionero en la provincia a nivel educativo. A partir de 1º ESO pueden acceder al nivel profesional, complementando sus horas curriculares con las complementarias co-curriculares necesarias para la obtención del Grado Profesional. Más del 30 % de los alumnos deciden continuar con sus estudios profesionales de Música en Secundaria.

**También incidís en el multilingüismo, favoreciendo el aprendizaje no solo del inglés, también el francés o el alemán, ¿cuál es el peso que tienen en el proyecto educativo?**

Preparamos al alumnado para un futuro internacional sin límites ni barreras. Ofrecemos un proyecto educativo multilingüe, con inmersión lingüística más allá del inglés, que permite al alumno dominar las lenguas oficiales de su lugar de residencia junto con el inglés, el francés o el alemán. Nuestros alumnos viven una inmersión profunda en inglés desde los primeros años para adquirir el idioma con la naturalidad de una lengua materna, con el 50 % de las materias y actividades impartidas en inglés durante las etapas de Educación Infantil y Primaria. Nuestro completo proyecto de idiomas se adapta a cada etapa escolar, incorporando nuevas lenguas extranjeras, y permite a los alumnos un

aprendizaje para toda la vida de gran valor para su desarrollo intelectual y personal. A partir de 1º de Primaria, los alumnos comienzan a estudiar alemán como segunda lengua extranjera. En Secundaria podrán estudiar francés o continuar sus estudios de alemán dentro del currículum, que se complementa con la oferta de nuestra escuela de idiomas. En lo que respecta a titulaciones, los alumnos pueden examinarse en el propio centro para obtener las titulaciones oficiales de Universidad de Trinity College London y la Universidad de Cambridge (inglés), el Instituto Goethe (alemán) y el Instituto Confucio (chino mandarín), así como las certificaciones DELF (francés) o los SAT de EEUU. Recientemente, y dado el perfil extranjero de un porcentaje de alumnos hemos incorporado la posibilidad de examinarse de ELE, a través de la acreditación como centro SIELE.

**¿Qué otros programas internacionales hacen los alumnos?**

Para completar el programa lingüístico, nuestros alumnos disponen de intercambios y estancias culturales en diferentes destinos, así como la participación en eventos internacionales con estudiantes de otros países gracias a la extensa red de colegios de Globeducate y que permite a los alumnos participar cada año.

**Finalmente, ¿en qué trabajáis ahora? ¿Hacia dónde se dirige Agora Lledó contigo como director? ¿Próximos proyectos?**

De cara al curso próximo el colegio se prepara para trabajar en la acreditación del Bachillerato internacional para cursos de Secundaria (PAI) de manera que este sistema de enseñanza innovador, junto al Bachillerato Internacional en Primaria (PYP) y al Programa de Diploma que ya se cursan, abarque toda la oferta educativa del colegio. Estamos, asimismo, trabajando de manera integrada con la acreditación del colegio como centro EcoSchool, para conseguir la prestigiosa bandera verde, que certifique nuestra apuesta educativa por una educación que incorpore valores sostenibles en nuestro quehacer diario, y como elemento transversal de trabajo en todas las áreas de conocimiento. Todo ello, junto a la implementación de hábitos de alimentación y costumbres saludables a través de un proyecto denominado SFED (Space for Educational Dinner), hacen que en Agora Lledó estemos incorporando, junto a la exigencia académica, un fuerte componente en valores y compromiso con un mundo y futuro sostenible que permita a los alumnos moldear el Mundo en el que van a tener que vivir, con garantías de éxito.

# VANESA HERREROS



Passeig de la Universitat, 34, Castelló | 964 73 76 99



El salón Vanesa Herreros, con apenas un año de historia, se ha convertido en un verdadero referente. En marzo del año pasado abrió sus puertas un salón conceptual, un nuevo concepto de peluquería marcado por áreas específicas donde el cliente es el protagonista en todo momento. En Vanesa Herreros cada parte del proceso tiene su identidad y protagonismo para disfrutar de una experiencia completa y única. Su fundadora nos revela cómo ha sido la evolución del centro en su primer año.

TEXTO / María Martínez

**El salón Vanesa Herreros ha celebrado ya su primer aniversario, ¿cómo ha sido la evolución? ¿Has podido cumplir los propósitos con los que emprendiste el proyecto hace un año?**

Yo soy una persona con las ideas claras, sé lo que quiero y por qué lo quiero conseguir. Me gusta planificar a medio, corto y largo plazo, te puedo decir que la evolución ha sido buena y en un año tan difícil que hemos vivido, el salón ha crecido poco a poco, mes a mes. Tenía 3 objetivos, el poder fidelizar a la clientela, que el joven equipo que tengo fuera madurando y a nivel personal ir consolidando el negocio y lograr que el cliente que nos visita por primera vez, haya cumplido sus expectativas y quiera volver a nuestro salón. Y los hemos ido cumpliendo uno por uno.

**Abrieste el salón en marzo del año pasado, un momento muy delicado y marcado por la pandemia, ¿cómo os ha afectado esta situación?**

Realmente no puedo decir que nos haya afectado demasiado, ya que, al ser un negocio nuevo, no podía compararlo con el anterior, y gracias a Dios la aceptación por parte de los clientes fue buena y, como te dije antes, hemos ido creciendo mes a mes. A veces pienso que fue mejor haber empezado así por que eso me permitió poder formar al equipo y al mismo tiempo dedicar el tiempo que se merece cada cliente.

**¿Cuál ha sido la aceptación del público? ¿Qué relación habéis podido establecer con vuestros clientes?**

La aceptación del público fue buenísima desde el principio. Me gusta mantener una relación de respeto y agradecimiento por habernos elegido y sobre todo una relación de profesionalidad, ya que el cabello de nuestros clientes y su bienestar es una obsesión para nosotros. Me gusta cuando los veo por la calle, que puedan lucir un corte limpio, un color bonito y un cabello sano, esa es nuestra seña de identidad.



**En tu salón el factor humano es muy importante, hálame del equipo... ¿Cómo ha evolucionado junto al salón? ¿Cómo trabajas con ellos para ofrecer vuestros servicios?**

Se dice que un equipo son diferentes personas que trabajan con un objetivo común, y eso es lo primero que le inculco yo a mi equipo, que la prioridad es el cliente y que tenemos que estar todos a una. Después de este primer año te puedo decir que estoy muy orgullosa de cómo han evolucionado y cómo han respondido en el día a día, teniendo en cuenta que tuvieron que adaptarse a un salón nuevo de 200 metros y distintas áreas, y a una manera de trabajar totalmente distinta a lo que estaban acostumbrados. La formación permanente es muy importante para mí, al final de cada día me reúno con ellos y evaluamos cliente a cliente las cosas que tenemos que mejorar en su próxima visita. Cada mañana preparamos las fichas de los clientes para poder ofrecerles un servicio personalizado y durante el día, cuando surgen cosas, las voy comentando. Yo soy muy exigente conmigo misma y con mi equipo, siempre les digo que estamos aquí para intentar superar las expectativas de los clientes. A nivel técnico y de conocimiento del cabello, invierto en su formación para que puedan alcanzar el máximo nivel.

**Tenéis una esencia propia y muy bien definida, ¿cuál es la cultura y filosofía del salón Vanesa Herreros, en qué se basa? ¿Cómo la trabajáis para poder transmitirla?**

La cultura de Vanesa Herreros se basa en el cuidado integral del cabello y la personalización, dándole la bienvenida al cliente cuando cruza la puerta hasta un "esperamos verte de nuevo" cuando nos despedimos de él. En cada área tenemos nuestros rituales y nuestros estándares de calidad en cada servicio, intentamos ser fieles a nuestros principios y cuando, por cualquier motivo, no podemos llegar a ellos, lo analizo, lo evalúo y lo comento con ellos para que no vuelva ocurrir la próxima vez.

La base de su éxito tiene dos pilares fundamentales. Por un lado, una formación específica del equipo para conseguir la técnica y los conocimientos necesarios, pero también para construir una cultura y filosofía únicas que hagan de cada visita al salón Vanesa Herreros una experiencia única. La segunda, contar con productos de calidad como la firma I.C.O.N., capaces de atender las necesidades de cada cabello para cuidarlo y ofrecer soluciones personalizadas. Entre estas dos claves, cuidar de cada detalle con mimo y trabajar por seguir ofreciendo el mejor servicio.



***“La cultura de Vanesa Herreros se basa en el cuidado integral del cabello y la personalización, dándole la bienvenida al cliente cuando cruza la puerta hasta un “esperamos verte de nuevo” cuando nos despedimos de él”***

# CREANDO MOMENTOS

## LOS PINOS EVENTS

TEXTO / María Martínez

Fotografías @estudiogama.pro | Looks Twins Showroom | Peluquería Thelma

Finca Los Pinos | Calle MAS VELL, 4  
12560 · Benicàssim [Castellón]  
964 19 94 50 | fincalospinos@iberflat.es

Los Pinos Events ha conseguido en apenas dos años convertirse en un salón de eventos de referencia. Por su mimo, su dedicación y esa pasión por los detalles que hace posible que cada celebración sea especial, personalizada y que los protagonistas solo tengan que preocuparse de disfrutar y crear bonitos recuerdos. A Rebeca Serrano, responsable de eventos desde el inicio del proyecto, se le une Pilar García para seguir creciendo y ofreciendo el mejor servicio.

**¿Cómo surge la idea de trabajar juntas en esto? ¿Qué aporta cada una de vosotras al proyecto?**

En Los Pinos Events empezamos a hacer una búsqueda de personal para cubrir un puesto de apoyo. Justo en ese momento llamó Pilar, que acababa de hacer un curso de protocolo para eventos y solicitaba hacer las prácticas con nosotros. Así que la entrevistamos y desde ese momento empezó nuestra aventura juntas, ambas hemos puesto todos nuestros sentidos en la pasión que sentimos por nuestro trabajo.

**Aunque lleváis apenas dos años en funcionamiento, os habéis convertido en un espacio de referencia en la celebración de eventos, ¿cuáles de ellos podemos celebrar en vuestras instalaciones?**

Cualquier evento es bienvenido a Los Pinos Events, hacemos que la celebración sea diferente y especial, en un sitio con todas las comodidades y prestaciones, ya que después del evento los invitados se pueden quedar a dormir en los apartamentos Los Pinos sin salir del espacio. Nuestros clientes también pueden hacer uso del salón y la sala polivalente para presentaciones de producto de empresa, convenciones, reuniones o disfrutar libremente de una fiesta inolvidable. Para nosotras lo importante es cuidar los detalles y contar con una buena organización, independientemente del tipo de evento. Es cierto que venimos del mundo de los eventos sociales, pero acogemos todo tipo de celebraciones. Las bodas y las comuniones son nuestro buque insignia; donde hemos aprendido todo lo que sabemos y tenemos nuestro corazón puesto en estas celebraciones. Sin embargo, nuestra trayectoria y experiencia nos han llevado a ampliar y no nos cerramos a nada. Queremos ser el referente en cualquier evento o celebración, por ejemplo, en el alojamiento para festivales, cumpleaños, fiestas... este verano incluso acogeremos pequeños conciertos.

**¿Cómo se organizan este tipo de eventos? ¿Qué tenéis en cuenta para que todo salga bien?**

Empezamos a mimar al cliente desde el principio y hacemos un seguimiento exhaustivo. En el momento en que contratan con nosotros, estamos pendientes de todo. Cuando el cliente llega al espacio ponemos todo nuestro esfuerzo para que se sienta cómodo y vea todas las posibilidades que tiene, para que su evento sea especial, único. Una vez reservan con nosotros, nos ponemos con la organización, es la base de cualquier evento, que todo esté sincronizado y organiza-

do sin perder un solo detalle. Nos apasiona ver las caras de nuestros clientes en su día. Alegría, emoción... nuestro mayor logro es esa felicidad del momento. Nos ocupamos de toda la vida del evento, tratamos a nuestros clientes de una manera muy personalizada, hablamos con ellos y tratamos de captar su esencia para adaptar el evento a sus gustos y necesidades abarcando cualquier campo relacionado con el evento. Les facilitamos también los contactos de todos los colaboradores que puedan participar en un evento: catering, iluminación, sonido, decoración, animación... Pero lo que más disfrutamos es que el día del evento estamos aquí para que ellos solo tengan que disfrutar y nosotras nos ocupamos del resto.

**¿Cuál ha sido la evolución de Los Pinos Events desde que abristeis sus puertas hasta ahora?**

Sobre todo, estamos felices y muy contentos con la respuesta de la gente. Castellón es una provincia pequeña donde el boca a boca funciona muy bien y la gente que nos conoce nos ha recomendado. El año pasado las comuniones ya funcionaron muy bien y este año hemos seguido la misma línea. Ahora que ya se han vuelto a celebrar bodas después de un año tan difícil, también estamos teniendo muy buena aceptación. Tenemos que agradecer al público su acogida, que es la que nos ha permitido evolucionar y crecer. La gente ya nos conoce y creo que nos estamos convirtiendo en un referente en eventos sociales y tenemos la posibilidad de seguir creciendo en todo tipo de celebraciones. Tenemos un salón abierto y mucho espacio al aire libre, con

garantías de hacer eventos seguros y cumpliendo con todas las normas. Por eso somos una buena opción y la gente lo valora, sobre todo en estos tiempos.

**Y mirando también al futuro, ¿hacia dónde se dirige el proyecto?**

Para el futuro más próximo tenemos una novedad en la que nos hemos embarcado con mucha ilusión y entusiasmo. El próximo mes de julio abriremos Restaurante Los Pinos Events by Candela. Combinaremos nuestra esencia, que seguirán siendo los eventos, con la apertura en el salón y terraza de un restaurante con la cocina de nuestro catering oficial, "Candela". Estamos muy contentos y expectantes y nuestro objetivo es seguir alegrando la vida de todos nuestros clientes.

Los Pinos Events se ha consolidado como salón de eventos en la provincia. Aunque empezó como localización preferente para bodas y comuniones, han ampliado su oferta de eventos hasta acoger celebraciones de cualquier tipo con máxima dedicación y aprovechando todas las oportunidades de sus instalaciones. Confiar en Los Pinos Events es tener la certeza de un evento mágico y único que tanto la organización como los invitados seguirán recordando a lo largo de los años.



# Belén Cantavella

Modelo: Belén García Cantavella  
Fotógrafo: Manuel Peris  
Asistente fotografía: Laia Tarazona  
Localización: El Palasiet  
Estilismo: Gonzalo Navarro  
Peluquería: Biobela  
Maquillaje: Jessica Arques  
Gafas: Óptica Valls  
Entrevista: María Martínez







# L

a periodista Belén García Cantavella lleva toda una vida dedicada a la comunicación, un mundo fascinante en el que ha sido capaz de ir creciendo profesionalmente con proyectos muy diversos. En And Magazine se convierte en protagonista de una gran editorial que nos ha permitido conocerla mejor profesional y personalmente, haciendo un repaso a su trayectoria y descubriendo sus próximos trabajos.

#### **¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional hasta el momento?**

Ufff... Es difícil resumirla. Empecé en Radio Castellón Cadena SER, donde toqué todos los palos: Los 40 Principales, A vivir, Hoy por Hoy, Informativos, Localia... Aprendí mucho en aquella época. Después llegó mi etapa en Canal 9, donde presenté espacios deportivos, culturales y de sucesos. También fui reportera en En Connexió. Viví con tristeza la desaparición de esa televisión y el vacío que dejó en el mundo audiovisual valenciano. A partir de entonces, me dediqué a redactar artículos para distintas publicaciones, entre ellas, Vice. Pero nació À Punt y participé en dos de sus proyectos: Family Duo y Terra Viva. Después llegó oportunidad de trabajar en los informativos de Antena 3. Y en ello estamos. Ahora también presento un magazine en Levante Tv llamado Revista de Sociedad que me encanta. Y que no me olvide de mi programa de radio favorito, Nauru On, de UJI Radio. Somos cinco frikis haciendo y diciendo lo que nos da la gana. Es muy divertido. He hecho y hago muchas cosas más, en gabinetes de prensa, agencias de publicidad... Los que nos dedicamos a esto sabemos que los proyectos terminan y hay que estar preparado para reinventarse constantemente.

#### **¿Qué dirías que te ha aportado el mundo de la comunicación?**

Me ha dado la oportunidad de disfrutar, porque esto es lo que más me gusta hacer: comunicar. Te sientes plenamente realizado si te apasiona tu trabajo. Estás en lugares increíbles, vives intensamente la actualidad, ayudas a personas y conoces a gente maravillosa que de otra forma sería inaccesible. Lo mejor han sido siempre mis compañeros de trabajo, que siguen siendo amigos a través de los años. ¡Y son un montón!





**Tienes experiencia en perfiles muy distintos en la comunicación, ¿Qué proyectos de tu carrera te han marcado más?**

Todos han dejado huella en mí y de todos he aprendido. Hay recuerdos imborrables que me acompañarán siempre y esa es mi suerte. Pero sin duda, trabajar durante la pandemia, narrar diariamente las cifras referidas al contagio y las muertes, ha sido lo más duro de mi carrera.

**¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo? El periodismo es una profesión tan bonita y difícil a partes iguales...**

Tú lo sabes bien. Con esta profesión no te haces rico, es puramente vocacional. Me encanta sentir la adrenalina en los directos, ordenar la información en mi cabeza para darle el sentido que merece en 20 segundos y hacerlo bien para llegar a la audiencia. Los reportajes deben contar una historia bien hilada y a mí me parecen especialmente desafiantes y gratificantes. En las entrevistas procuro ser natural, divertirme con el entrevistado si la temática lo permite, y en otros casos, hacer las preguntas que cualquier persona de pie haría, de la forma más sencilla posible. Escuchando y apostando por la empatía al 100%. En general, es un trabajo muy enriquecedor, pero tremendamente complicado por su inestabilidad.

**En todos estos años has podido conocer a muchas personalidades, ¿quién te ha sorprendido más?**

Es la pregunta más difícil de todas, porque la gente que más me ha impresionado es anónima. Pero si hablamos de famosos, me quedo con Carlos Latre, Juanjo Artero, los Morancos, Paco León y Maribel Verdú. O bien porque me he reído mucho o bien porque me han parecido encantadores, cercanos. Una vez le lancé una pregunta al aire a George Clooney. No cuenta, pero impresionarme, me impresionó.

**Para And Magazine has cambiado el micro por el modelaje, ¿cómo has vivido la experiencia?**

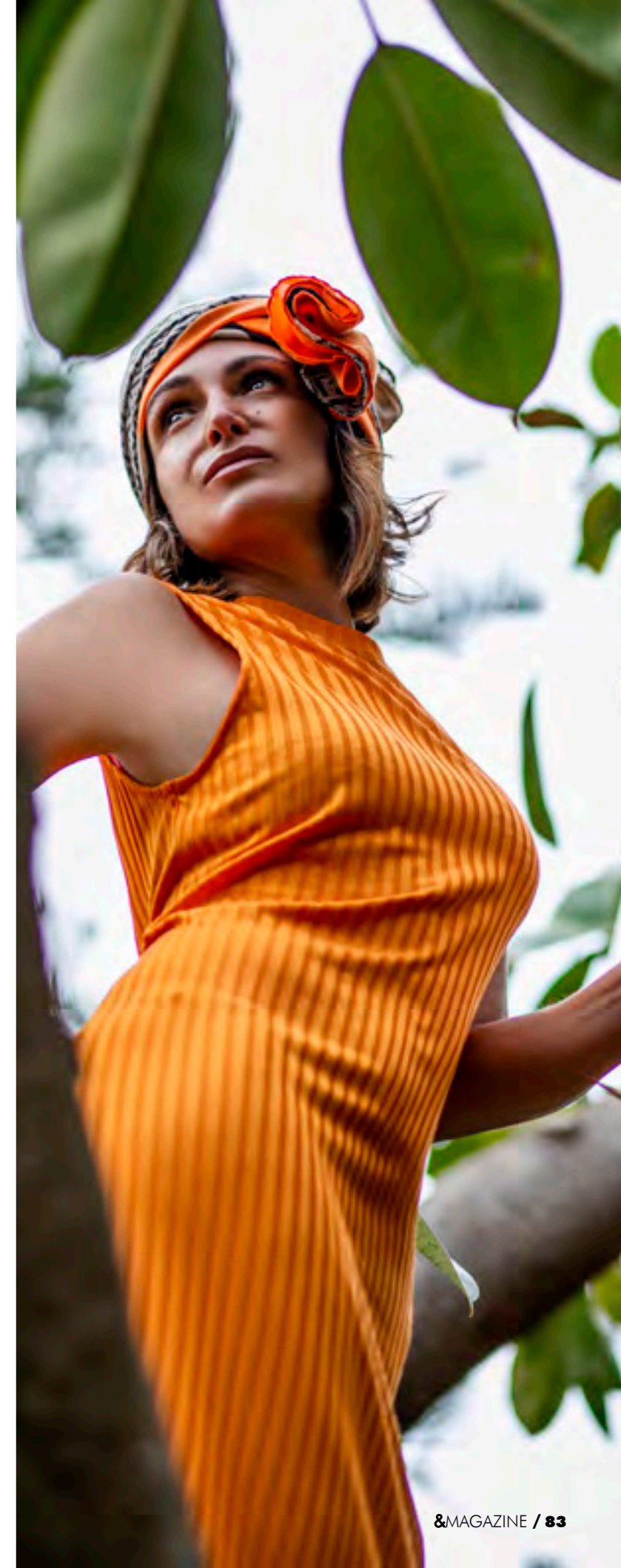
Ha sido muy divertido. Begoña Campos me lo propuso y no me lo pensé dos veces. Así, de paso, le damos visibilidad a la moda bajo otro prisma. Las mujeres reales, con todas esas imperfecciones que no suelen verse en las editoriales, también nos vestimos, nos maquillamos y nos arreglamos. Por eso me pareció interesante participar de esta sesión, que refleja que, con el estilismo adecuado, todas podemos estar estupendas. ¡Gracias, equipo!

**¿Qué significa para ti la moda?**

Es una expresión más de tu personalidad, tu actitud y tu estado de ánimo. Pero también es arte, nunca podemos menospreciarla. A través de ella se reflejan la historia, la sociedad y la cultura.

**¿Cómo definirías tu estilo? ¿Te gusta seguir las tendencias?**

Diríamos que yo sé lo que me favorece y lo que no. Intento ser actual, práctica y sencilla. Pero me encanta la ropa con un punto sofisticado o deportivo. Las camisetas siempre anchas, para jugar con ellas. Botas en invierno, cuñas de esparto en verano. Los vaqueros y las camisas blancas pueblan mi armario. Y siempre que puedo, invierto en una prenda o accesorio que marque la diferencia. Las tendencias solo las acojo si se acoplan a mí.



**La imagen comunica mucho y más en un medio como la televisión, ¿cómo has adaptado la moda a tu profesión?**

Cada trabajo requiere un estilismo. Cuando estuve en Terra Viva iba siempre con las botas de montaña o de agua a cuestras. ¡No puedes hacer una ruta o meterte en un arrozal enfangado de otra forma! En los informativos he optado siempre por ropa clásica y colores neutros, para no llamar la atención más que la noticia. Pero un magazine te permite ir más chic. ¡Ahí te enfundas los taconazos y a brillar!

**¿Crees que la moda refleja el estilo de las mujeres actuales? ¿Cómo se puede adaptar a la edad y las circunstancias?**

Creo que ya no hay reglas. Las mujeres actuales son tan diversas y tienen un estilo tan particular... La ropa ya no tiene edad, tiene el momento que cada persona quiera vivir. Las adolescentes van todas iguales porque en esa etapa quieren encajar a toda costa y se mimetizan. Todas lo hemos hecho, es ley de vida. Pero después, desarrollan su personalidad y optan por distinguirse más. La moda es una fuente de inspiración y a través de ella, cada cual escoge su camino. Y sí, habla de lo que ocurre en cada momento. Después de la pandemia, por ejemplo, hemos comprobado que nos sentimos mejor con estilismo cómodos y relajados. Muchas mujeres han preferido dejar de luchar contra las canas y rompiendo los cánones, lucen un pelo increíble. Hemos aprendido a centrarnos en lo importante.

**Después una temporada tan extraña y difícil por la pandemia, ¿cómo afrontas esta nueva etapa?**

Siempre afrontaré la vida con ilusión, pese a lo dura que es. Personalmente, este periodo de tiempo ha hecho que me replantee muchas cosas a nivel profesional y personal. Dejando de lado los devastadores efectos económicos, la crisis sanitaria o los seres queridos que hemos perdido en el camino, por dentro, algo nos debería remover en un sentido positivo. Siempre le pregunto a la gente si está bien en casa, si se

ha dado cuenta de que existían carencias en su vida. Porque salir a la calle no va a solucionar eso. Hay que rodearse de personas que nos sumen, ayuden y protejan. Y nosotros hacer lo mismo con ellas. Si eso está bien, si tú estás bien, estar encerrado no debería importar, es una circunstancia más. En cuanto podamos, eso sí, disfrutemos de la libertad, fuera de horarios y restricciones. Ayudemos a los hosteleros, a los comercios, al cine, al teatro... que tienen que renacer. Pero replanteemos otras necesidades interiores también. Yo ahora me siento fuerte, llena de amor y paz. Tengo ganas de empezar de nuevo y espero pronto, después de vivir en Tarifa, Barcelona o Valencia, volver a casa. Me encantaría.





Total Look Cuplé



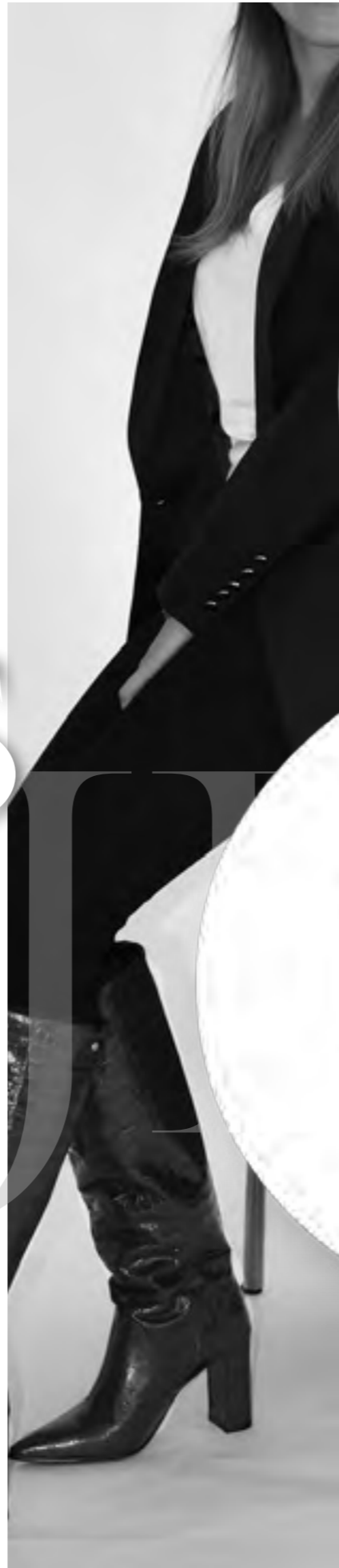


Vestido Goa Label | Cintirón Gemma by Miguel Vizcaino | Gafas Óptica Valls

*“Siempre  
afrentaré  
la vida con  
ilusión, pese  
a lo dura  
que es”*



Vestido y bolso Gemma by Miguel Vizcaino | Bolso Goa Label | Gafas Óptica Valls



# MUJERES

# CONSTANZA NUNEZ

TEXTO / María Martínez

Constanza es, junto a Juan Fran, su marido, uno de los pilares fundamentales de Julieta Streetfood. Licenciada en psicología, llegó de Chile para completar sus estudios y se aventuró con la andadura de un *foodtruck* especializado en hamburguesas *gourmet*. Encantada con la acogida que ha recibido el proyecto desde el principio, sigue trabajando día a día por mejorar y crecer de la mano del restaurante.

## ¿Cómo ha evolucionado Julieta Streetfood?

Después de que estallara la crisis financiera, cuando empezaron a moverse de nuevo festivales y eventos, decidimos tirarnos a la piscina y vimos en el *foodtruck* una buena oportunidad. Vimos que las hamburguesas eran lo que mejor se vendía en este formato de restaurantes itinerantes y lo apostamos todo a ellas. Queríamos hacer una carta atractiva, con un buen producto que acompañe. Yo haría cocina y Juan Fran se encargaría del trato con la gente. Y así empezamos. Después tuvimos a nuestra hija y a medida que crecía vimos que no queríamos pasar todo el verano viajando, sin apenas verla. Encontramos la terraza de Canet de Berenguer para quedarnos allí dos meses y medio, y así montábamos Julieta. De hecho, también nos alquilábamos un piso y nos íbamos toda la familia. Aquella pequeña terraza funcionaba muy bien y surgió la idea de montar un restaurante pequeñito, sin querer abarcar mucho. Pero el proyecto creció solo. ¿Por qué no iba a funcionar en Castelló si tenemos el mismo clima? Lo bueno de poder montar un restaurante al exterior aquí es que la meteorología nos lo permite.

## Y trasladasteis Julieta Streetfood a Castelló.

Teníamos un pequeño colchón para empezar un Julieta Castellón porque, además de la terraza en Canet habíamos seguido en los eventos con el *foodtruck*. Viajábamos muchísimo... Pensamos que queríamos instalarnos en un lugar de manera estable. Así aterrizamos por fin en Castelló. Y el invento salió bien.

## ¿Os esperabais tan buena acogida?

Teníamos buenas expectativas porque aquí la gente es mucho de terraza abierta. Habíamos estudiado la proyección del negocio y no nos lo acabábamos de creer. De hecho, tampoco empezamos esto con el propósito de hacernos millonarios, sino para disfrutar de nuestro negocio y poder vivir de él con tranquilidad.

## Y justo a unos días de abrir definitivamente se declaró el Estado de Alarma.

Hemos tenido la mala suerte de no poder vivir ninguna Magdalena. Porque este negocio surgió, en parte, por la Magdalena y ya hemos perdido dos. Nos encantaría montar nuestro propio mesón con ese ambiente festivo, sería espectacular.

## Sacar adelante un negocio en plena pandemia es todo un reto...

Llorábamos de rabia, de impotencia, de disgusto... Estábamos todos sentados escuchando la radio hasta que anunciaron las restricciones. Recuerdo cómo nos sentamos todos en silencio cuando informaron de que se suspendía la Magdalena. Fue muy duro, pero nos lo tomamos con filosofía y nos gusta plantearnos que cuando algo no resulta como lo habíamos planeado, es porque no era el momento. No está en nuestro poder manejarlo todo.

## Después de tomar distancia y perspectiva, ¿cómo afrontáis ahora la situación?

Ahora hemos visto que tenemos unas condiciones óptimas para abrir en pandemia de forma segura. Parece que hubiéramos pensado un "restaurante para pandemia", porque es todo al aire libre, con mucho espacio y mucha capacidad con suficiente distancia. También es curioso que en los meses que llevamos abiertos no hemos cambiado de personal. Cuidamos mucho a nuestros trabajadores, creemos que es un aspecto importante para que estén a gusto y así conseguimos también que los clientes estén más a gusto.

## ¿Cómo compagináis la vida personal o familiar con el negocio?

Confundiendo mucho en el personal y en el trabajo en equipo. Ahora, por ejemplo, nos hemos tomado los domingos para poder salir a comer toda la familia juntos. A veces es difícil poner límites en un proyecto profesional que a la vez es tan personal, pero es fundamental. Es muy importante tener gente en la que confíes ciegamente

## ¿Cómo definiríais Julieta a alguien que no conoce el restaurante ni su concepto?

Julieta es más que un restaurante. La comida está rica y los productos son buenos, pero no quiero conseguir una estrella Michelin, quiero que vengas a pasártelo bien. Es una comida relajada para disfrutar de la experiencia de estar al aire libre, la música, la gente... Es la experiencia de un concepto distinto, simple, relajado. Es pasarlo bien, como

cuando quedas con tus amigos para ir a la playa o una terraza.

## ¿Qué diferencia a vuestra carta?

Al ser extranjeros, nosotros traemos experiencias y sabores que conocemos de otros lugares. Hay muchas cosas que hago yo misma, como las empanadas, con su relleno, su forma, etc. Yo cuando llegué aquí no tenía dónde ir a comer. Y al empezar a ofrecer nuestra propia comida hemos visto que tenía buena aceptación y contaba con esa diferenciación que a la gente le gusta. Probamos e innovamos antes de meter platos en la carta y jugamos mucho con los ingredientes para que no te aburras. Cada vez que vengas a Julieta puedes comer una hamburguesa distinta, o repetir tu favorita. Y no hemos querido perder esa esencia de la comida de calle, pero recién hecha y de calidad. A través del sabor ponemos también de manifiesto otros países, otras culturas, como la nuestra propia.

## Food truck sí, pero no lo podemos confundir con comida rápida.

Julieta no es comida rápida y no se ha transformado en el estilo de otras cadenas de este tipo de oferta. Nosotros tenemos un concepto al aire libre, pero con cocina de calidad y platos recién hechos. Además, aquí no tenemos turnos porque no queremos que alguien venga y tenga que comer su plato con prisas. Aquí queremos que se cree la experiencia completa alrededor de la comida. No planteamos algo que no nos gusta que nos hagan a nosotros cuando vamos a otros lugares.

El proyecto que empezó como un modesto *take away*, o *delivery* orientado a las fiestas de al Magdalena ha evolucionado hasta convertirse en uno de los restaurantes de tendencia, para todo tipo de público gracias a su ambiente desenfadado que consigue crear una verdadera experiencia con buena comida *foodtruck* como hilo conductor.

Julieta Street Food

Calle Carlos Fabra Andrés, 2 | 12004 -Castelló | 621 389 049 | www.julietastreetfood.com

@julietastreetood

# MARIÁN SOLÍS

TEXTO / María Martínez

**M**arián Solís había pasado toda su vida trabajando en un despacho, pero desde que decidió cambiar la pantalla por un lienzo y los números por colores, su carrera ha cambiado drásticamente. Siempre había mantenido su lado creativo como un hobby, pero en pleno confinamiento se lanzó a elaborar sus propios cuadros, algo que le apasiona y con lo que está teniendo muy buenas críticas.

## ¿Cuál ha sido tu trayectoria?

Realmente, llevo más de 20 años de experiencia en el sector de administración y gestión de empresas, sobre todo en los departamentos contable y financiero. Nunca estudié para ser artista ni tampoco había trabajado profesionalmente en la pintura o cualquier otro tipo de artes plásticas. Se podría decir que ahora empiezo una nueva etapa en mi trayectoria.

## Llevas pocos meses pintando, ¿cómo decidiste dedicarte a la pintura? ¿Cómo ha sido el comienzo como artista?

Todo empezó porque a mí siempre me ha encantado crear, reciclar, decorar... Siempre he tenido muy buena mano con ello, y un día mi marido me dijo: "¿por qué no pruebas a pintar?". Me encantó la idea y decidí probar. Así que empecé pintando láminas A3 con acuarelas y pintando rostros con carboncillo; todo esto en pleno confinamiento. Cuando por fin pude ir a comprar lienzos y materiales empecé a pintar lienzo de formato grande, que es lo que hago ahora. El comienzo ha sido muy bueno, la verdad, no esperaba que la gente reaccionara de esta forma tan positiva; de hecho, si he decidido a lanzarme en este mundo es porque todo el mundo me anima a ello y me insisten para que sobre todo no desista.

## ¿Esperabas tan buena acogida de tu obra?

No, no... yo hice mi primera exposición en Navidades, un poco "en petit comité" para tantear el terreno, para ver si gustaba o no y la verdad es que fue asombroso, porque el resultado fue más que positivo.

## ¿Cómo definirías tu estilo? ¿Qué materiales utilizas?

Mi estilo es bastante moderno, sobre todo tengo muy en cuenta las nuevas propuestas en arquitectura e interiorismo. Me gusta mucho pintar realismo moderno, con toques abstractos o retro. Con lo que más cómoda me siento pintando es con la acuarela y la ténpera, aunque de vez en cuando también uso el acrílico y el carbón.

## Eres autodidacta, ¿en qué te inspiras? ¿cómo es el proceso de creación?

Yo suelo investigar muchísimo antes de hacer un cuadro, y cuando encuentro la idea de lo que quiero, la inspiración viene sola. Cuando veo algo que encaja con lo que yo quiero crear, comienza la transformación de sombras, colores, fondos, tamaño, etc. lo que me va surgiendo.


## ¿En qué ámbito te gustaría trabajar para incluir tus obras?

Me gustaría mucho trabajar en el ámbito del interiorismo y la decoración, ya que un buen cuadro colocado en el lugar que le corresponde puede dar acabados muy especiales. Aunque me gusta pintar retratos personalizados, tengo que confesar que hacer este tipo de obras es todo un reto, ya que ahí no hay opción de fallar, cada persona tiene su esencia. Cuando entregas un retrato personalizado se mira hasta el mínimo detalle y esto requiere, aunque no lo parezca, muchísimas horas de trabajo. Con esto no quiero decir que con los otros tipos de cuadros no las inviertes, pero es diferente, trabajas con menos tensión. Aunque también es verdad que yo hasta que no veo el resultado que quiero no paro...

## Tu primera colección, 'Naturaleza salvaje', gustó mucho... Ahora estás trabajando en tu próxima exposición, ¿qué nos puedes adelantar de ella?

Mi segunda colección se llama MUJERES DEL MUNDO, y creo que gustará, me he inspirado en mujeres muy distintas, de diferentes lugares del mundo, con sus diferentes culturas, mujeres fuertes, valientes, bellas, luchadoras, atrevidas... Siempre poniendo mi estilo moderno y atrevido, pero dejando muy claro que da igual de dónde proceda, el color de piel, etc. ninguna mujer es más que otra, cada una tiene su esencia, personalidad, cada una es muy diferente de la otra, pero a la vez son todas iguales, todas son mujeres.

La diferencia en que un cuadro guste o no puede residir en que esté situado en el lugar adecuado, por eso a Marián Solís le gusta trabajar estrechamente ligada al mundo del interiorismo y la decoración. Tras el éxito de su primera colección, trabaja en Mujeres del mundo, exposición que presenta este verano y que llega cargada de fuerza, valentía y diversidad, poniendo en valor a las mujeres de todo el mundo.

 @mariansolisart | 660 352 434

**“Yo suelo investigar muchísimo antes de hacer un cuadro, y cuando encuentro la idea de lo que quiero, la inspiración viene sola”**





# SALOMÉ ESTELLER

TEXTO / María Martínez

**S**alomé Esteller es gerente de la sede provincial de la Asociación Española Contra el Cáncer, una entidad con amplia trayectoria y una importantísima labor social. La AECC Castellón cuenta con 110 delegaciones en toda la provincia para ayudar a pacientes oncológicos y sus familias.

#### ¿Qué servicios ofrece la Asociación Española Contra el Cáncer en Castelló?

La Asociación Española Contra el Cáncer actúa en función a sus tres pilares básicos, que son Informar y Concienciar (Prevención y Juntas Locales), Apoyar y Acompañar (Atención Psicológica, Atención Social, Voluntariado y programas de apoyo) e Investigación (Fundación Científica). En Castelló, para seguir construyendo esos cimientos contamos con profesionales en cada una de las áreas, además de servicios adicionales como logopedia, ejercicio físico oncológico, piso de acogida y donación de pelucas. Siempre nos gusta recordar y destacar que se trata de servicios totalmente gratuitos tanto para pacientes oncológicos como para sus familias.

#### ¿Cuál ha sido la evolución de la asociación?

Desde que yo entré a formar parte, hace más de 20 años, la Asociación ha crecido muchísimo, gracias a personas que nos apoyan, que nos ayudan a que se lleve adelante la labor fundamental de la asociación, y que nos conocen. Además del crecimiento en profesionales, servicios, socios, presencia en hospitales, digitalización... Lo que no ha cambiado es el cariño que engloba a la AECC, ya que siempre ha estado presente.

#### ¿Cómo fueron los inicios? (desde cuándo está en funcionamiento, etc.)

La AECC Castelló lleva más de 60 años ayudando en la provincia. Desde entonces hasta ahora, la labor ha sido cuidar y estar al lado de pacientes y familiares, intentando cubrir todas sus necesidades. Es cierto que antes había menos medios y ahora ofrecemos muchos más servicios, pero siempre hemos estado ahí.

#### Salomé, ¿cuál es tu papel dentro de la asociación?

En la Asociación somos un equipo, todos los profesionales que trabajamos en ella y todos los voluntarios que nos ayudan formamos más que un equipo, una familia. Mi papel dentro de esta Asociación, en la actualidad, es la de gerencia. Pero desde que empecé he desempeñado mi trabajo en varios frentes de la AECC. Al principio ayudaba como voluntaria, después como secretaria, tras esta etapa me consolidé como coordinadora provincial y hasta día de hoy.

#### ¿Por qué es tan importante para ti formar parte de ella tan activamente?

Por mi vivencia personal con la AECC... Pasé una etapa previa, como mamá de niño con cáncer y luego paciente en duelo, y encontré en la AECC mi apoyo. Cuando pasó tiempo, y al ver las cosas con claridad, me di cuenta de que donde quería estar era al otro lado, ayudando a más personas con mi experiencia. Así puedo concluir que para mí no es que sea importante, es vital.

#### ¿De qué maneras puede colaborar la gente con la Asociación Española Contra el Cáncer en Castelló?

Realmente las personas que quieran colaborar tienen muchísimas vías para hacerlo. Cualquiera puede hacerse socio con una cuota mensual o anual del importe que se quiera, participando con cualquiera de nuestros eventos (uno de nuestros eventos estrella es la Marcha que se hace la semana del 4 de febrero coincidiendo con el día mundial contra el cáncer), o colaborando con un donativo.

Salomé Esteller lleva más de 20 años trabajando con la Asociación Española Contra el Cáncer de Castelló, con la que tiene una gran implicación personal. Desde que empezó como voluntaria hasta ahora, que desempeña las funciones de gerencia, ha visto cómo la entidad ha evolucionado y crecido mucho de la mano de todo el equipo para ayudar cada vez a más personas.

AECC Castellón  
Paseo Ribalta, 25 - 27  
964 21 96 83  
castellon@aecc.es | aecc.es



# THELMA

TEXTO / María Martínez

El Centro de peluquería Thelma es un espacio de belleza de Benicàssim que ha conseguido la confianza de clientes y amigos. Con más de dos décadas de experiencia, Thelma Ferreira ofrece tratamientos personalizados de la mano de un trato cercano y productos de calidad y respetuosos. Al frente su propio negocio, junto a su equipo de profesionales, trabaja por dar lo mejor día tras día.

#### ¿Cuál es tu experiencia en el sector de la estética?

Mi experiencia en el sector de la estética es dilatada, llevo más de 25 años trabajando, tanto en estética como en peluquería y soy una profesional ya reconocida, gracias a una gran clientela fiel.

#### ¿Cuáles son los principales retos a los que te has tenido que enfrentar para sacar adelante tu propio negocio?

La gran responsabilidad que supone embarcarse en la aventura de ser empresaria, aunque sea a pequeña escala, y superar las dificultades de cada día: pagos, personal, etc. Además, siempre procuramos estar al día y reciclarnos en todos los tratamientos para ofrecer lo mejor en cada situación.

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

Sin duda, el trato con la gente. Creo que se me da muy bien y se establece una empatía ante los clientes muy agradable, ya que en muchos casos termina siendo una relación de amistad. Me gusta que la gente se sienta en un lugar confortable donde se relaje y la experiencia sea grata.

#### ¿Qué servicios y tratamientos ofrecéis en tu centro?

En nuestro centro se te realizara un diagnóstico para ofrecerte el mejor corte, coloración natural, tratamientos exclusivos para el cuero cabelludo, manicura y pedicura... lo que tú necesites, siempre tratando de que la clientela se sienta a gusto y como en casa. Además de estos, tenemos tratamientos muy innovadores como es el Long-lasting Repair, una cauterización capilar que se basa en la queratina con el propósito de buscar la regeneración del cabello en lugar de su alisado, sellando la cutícula y eliminando la sequedad y el encrespamiento.

#### ¿Cuáles son los que tienen mayor demanda ahora mismo? ¿Cuáles dirías que son las tendencias para esta temporada?

Una de las mayores demandas es proporcionar una hidratación profunda, brillo y duración del peinado, el alisado permanente con queratina también es tendencia. La gente quiere cuidar su cabello, que esté sano para tener buen aspecto y que luzca bonito.

#### Para ti es muy importante contar con productos de calidad, ¿con quién trabajáis para garantizar los mejores resultados?

Trabajamos con marcas de reconocida calidad en peluquería como son Lendan y Kerastase, que aportan a mi trabajo la garantía de un buen producto.

En Centro de peluquería Thelma reciben siempre con toda la ilusión tanto a clientes habituales como aquellos que empiezan a conocer el centro. Con la máxima de que "la moda pasa pero el estilo permanece", ayudan a sus clientes a encontrar su estilo genuino.

Centro de Peluquería Thelma  
Avda. Ferrandis Salvador, 158  
Benicàssim  
643 36 43 93

**“Me gusta que la gente se sienta en un lugar confortable donde se relaje y la experiencia sea grata”**

“  
Lo más importante para nosotros es ser una empresa que tenga un impacto positivo en la sociedad  
”



# TERESA SÁNCHEZ

TEXTO / María Martínez

**T**eresa Sánchez es la nueva directora Creativa de Cuplé. Con ella al mando, se produce un cambio generacional en una empresa fundada hace más de tres décadas y que ha evolucionando con la moda y las tendencias. Lo que empezó como una empresa zapatera de un proyecto muy personal se ha convertido en una gran marca para conseguir un total look con estilo para mujeres de hoy.

**¿Cuál es tu historia hasta llegar hasta aquí?**

Empecé estudiando ADE, que fue mi base esencial para comprender y manejarme en el mundo del negocio. No conforme con eso, seguí formándome y me fui a EE.UU. a estudiar Moda, que era lo que realmente me apasionaba y un mundo que viví muy de cerca desde siempre. Y se podría decir que ahora combino ambas vertientes profesionales.

**Siempre has mantenido una relación muy estrecha con la marca Cuplé, ¿desde cuándo formas parte del proyecto más activamente? ¿Cuál es tu papel en la empresa?**

En el año 2011 me incorporé en el departamento de diseño de Cuplé, donde me encargaba de varias tareas como la búsqueda de tendencias, elección de materiales para los diseños y el contacto con los proveedores nacionales e internacionales, entre otras. Lo que finalmente me llevó a mi puesto actual, que es el de directora creativa.

**Cuplé ha crecido mucho desde sus inicios, ¿cómo surgió la idea inicial? ¿cómo ha sido su historia? ¿cuál ha sido la evolución hasta ahora?**

Cuplé surgió de la necesidad que tenía mi madre, Toñi Pastor, de plasmar sus propios diseños. Ella ya venía de una familia que se dedicaba al calzado, pero siempre sintió que las creaciones que había en el mercado eran muy sobrias, entonces empezó a diseñar sus creaciones más coloridas, rompiendo un poco con la estética que había en ese entonces. La primera tienda propia se ubicó en Elche (Alicante) y a partir de ahí le llegaron ofertas de franquicias, donde se constituyó como cadena de franquicias. Fue entonces cuando recibimos gran aceptación por el sector de la moda. En la actualidad hemos seguido creciendo de forma nacional e internacional, como reflejo de nuestro continuo trabajo por mejorar y aportar a la moda femenina.

**Una empresa fundada por una mujer hace más de 30 años, ¿en algún momento ha supuesto esto un reto adicional?**

Teniendo en cuenta que es una empresa que fundó mi madre desde cero con mucha ilusión, esfuerzo y muchísimas horas de trabajo y que posteriormente siguió creciendo de la mano de mi hermano, siempre supone un reto el seguir haciendo que crezca cada día más, pero de la mano de ellos todo es más fácil.

**¿Por qué es tan importante la obra social para Cuplé?**

Porque pensamos que, en cierto modo, parte de lo que colabora la sociedad en nuestras creaciones ha de ser devuelta a la misma.

**Cada colección es especial, ya que os inspiráis en mujeres relevantes de la historia, ¿de dónde surge esta motivación? Háblanos de inspiración para esta temporada Primavera-Verano 2021.**

El estar día a día rodeada de mujeres, y el estar trabajando con ellas mano a mano hace que tenga muy en cuenta siempre nuestro papel fundamental en la empresa, de ahí siempre saco mucha motivación. La colección de esta temporada está inspirada en nuestra fascinación por el mar, a esos queridos días de playa en todo lo que nos transmite, su frescura, su tranquilidad y sobretodo sus colores, son nuestros pilares de esta colección. Y toma el nombre de Josefina en honor a la oceanógrafa Josefina Castellví, primera española en participar en una expedición internacional en la Antártida y férrea defensora de la igualdad de género.

**¿Qué detalles os hacen tan especiales?**

En primer lugar, somos marca España con la mayor parte de la producción local. Además, nuestro valor añadido se halla en que somos una marca exclusiva. Hacemos muy pocas unidades de cada modelo para hacer que las clientas se sientan especiales y porque apoyamos mucho la sostenibilidad. No creemos en la premisa de producir mucho a cualquier precio. Creemos en la esencia de nuestras piezas y en que las clientas compren productos exclusivos de calidad a buen precio. Además de convertirnos en una empresa referente en el sector de la moda, buscamos ser una empresa en la que confíen verdaderamente nuestras clientas, que compartan nuestros valores y nuestra filosofía. Lo más importante para nosotros es ser una empresa que tenga un impacto positivo en la sociedad.

**Disponéis de más de 100 puntos de venta con una atención especializada y personalizada, ¿hacia dónde enfocáis ahora vuestro crecimiento o proyección de futuro?**

Nos enfocamos siempre en seguir creciendo tanto a nivel nacional como internacional. Buscamos convertir a Cuplé en un referente en el mundo de la moda.

Una marca con historia y con unos fuertes valores marcados por el compromiso social, Cuplé sigue creciendo en el mundo de la moda y transformándose de la mano de las últimas tendencias del mercado.

  
www.cuple.com  
 @cuplemoda

# ÚRSULA



# VILLENA

TEXTO / María Martínez

Úrsula Villena es una mujer emprendedora y amante de la música. Este binomio la llevó a fundar Ikebana Sound, un grupo de música especializado en bodas, ceremonias o cócteles que se ha convertido en un referente de su sector en la zona. Sus servicios 100 % personalizados les hacen únicos y convierten cada evento en un acto exclusivo e inolvidable gracias a la magia y el mimo en cada una de sus notas.

## ¿Cuál ha sido tu trayectoria en la música?

Profesionalmente empecé a trabajar en la música a los 16 años, después de formarme en canto mediante clases particulares en Castelló y Valencia. De los 18 a los 20 trabajé en una gran orquesta castellonense con gira nacional (la cual lamentablemente cerró debido a la anterior crisis) y fue entonces cuando decidí crear Ikebana Sound.

## Cuéntanos cómo ha evolucionado Ikebana Sound desde sus orígenes.

Ha evolucionado muchísimo. Al principio creé la marca para dedicarnos a la parte post banquete de las bodas y eventos (es decir, a la parte de la fiesta), y fue genial, la verdad. Pero al venir al mundo mi hijo Marc... decidí que era el momento de evolucionar, sobre todo para evitar la nocturnidad y poder dedicarle más tiempo a la familia y hemos ido evolucionando al Ikebana que conocéis todos ahora: música en directo para ceremonias y cócteles.

## Os habéis convertido en un referente musical para fiestas y eventos, ¿en qué tipo de celebraciones os podemos ver?

Muchísimas gracias. Pues no sé si seremos un referente musical en la zona, pero no dejamos de trabajar para dar un servicio completo que no deje indiferente a nadie, ni a nuestros clientes ni a sus invitados. Realizamos sobre todo bodas, estamos especializados en ellas, ya que toda la vida de Ikebana Sound (más de 10 años) ha sido en el ámbito nupcial. Pero también trabajamos en eventos corporativos, funerales y misas.

## Vuestro punto fuerte es la personalización, ¿cómo trabajáis este aspecto? ¿En qué consiste? ¿Por qué es tan importante para vosotros?

Me parece un aspecto clave. Cada vez más se personalizan los eventos cuidando hasta el mínimo detalle, y la música no debe ser menos. Nosotros ofrecemos el servicio de las ceremonias personalizadas, y me parece súper importante que así sea, puesto que cada pareja tiene sus gustos y la mayoría ya se imaginan ciertos momentos con una canción en concreto, que no tenemos por qué tener en nuestro repertorio. Así que creamos cada ceremonia para cada una de nuestras parejas Ikebana, ayudándoles y asesorándoles en todo lo necesario. También tenemos en cuenta la parte visual, que es muy importante, ofreciendo tres opciones de vestuario, o incluso valorando los colores de la boda/evento para adaptarlos en la medida de lo posible al vestuario. Como siempre digo, cada detalle cuenta.

## Úrsula, tu eres el motor de Ikebana Sound, ¿cómo gestionas el proyecto? ¿cuáles son los principales retos que te has encontrado en estos años para sacarlo adelante?

Ikebana es como otro hijo mío (lo que te diría cualquier empre-

sario), requiere muchísimo tiempo y esfuerzo (personal y económico). Yo me ocupo de toda la gestión más administrativa (reuniones, gestión de contrataciones, redes sociales, lo que viene siendo el trabajo más de oficina), y mi equipo es el que se dedica al trabajo de arreglos musicales, que después ponen en común en los ensayos, para que, entre todos, podamos aportar nuestro granito de arena. No voy a decir que ahora sea fácil gestionarlo todo, pero sí que es cierto que lo más difícil es empezar. Y es que, aunque nosotros ya llevamos unos cuantos años, hasta que Ikebana no evolucionó, no había tenido a tanta gente contratada, y ahora somos varios, por lo que la parte que me parece más difícil es la de gestionar a todo un equipo, con todo lo que ello conlleva (altas en la seguridad social, seguros, etc), pero supongo que como cualquier otra empresa.

## La situación de pandemia ha afectado especialmente al sector de eventos, ¿cómo lo habéis vivido? ¿Cómo se presenta esta próxima temporada?


El daño económico ha sido evidente (realizamos sólo un tercio de las bodas contratadas), pero no podemos ocultar que también nos afectó en lo personal (como a todos). El año pasado fue muy duro, no nos vamos a engañar, y sobre todo al principio, cuando no sabíamos qué iba a pasar, ni con el trabajo, ni con nada. Lo pasamos realmente mal. Yo intenté apoyar a todo el equipo en la medida que nos permitía la situación, haciendo reuniones virtuales, hablando con ellos, y lanzando la iniciativa de dedicar canciones (grabándonos cada uno en nuestras casas y publicándolas en IGTV), cosa que nos ayudó a tener la mente ocupada y poder sobrellevar mejor la situación. Esta nueva temporada se vislumbra muchísimo mejor. El sector va viendo la luz al final del túnel; y es que, aunque empezamos más tarde de lo normal la temporada, el 90% de las contrataciones se están manteniendo en este año, lo que hará que tanto económicamente como personalmente podamos "respirar" mucho más y poder seguir avanzando y construyendo nuevos proyectos.

“Cada vez más se personalizan los eventos cuidando hasta el mínimo detalle, y la música no debe ser menos”

## ¿Puedes adelantar algo de los próximos proyectos de Ikebana Sound? ¿En qué estás trabajando ahora?

Mi cabeza no para nunca, no sé si eso es bueno o malo (supongo que las dos cosas). Tengo muchísimas ideas, varios proyectos en mente, pero todo dependerá de cómo vaya el año. De momento una de las cosas que he hecho en tiempos de pandemia es un re-branding de la marca, que nos hacía mucha falta (nuevo logo, nuevos colores, imagen fresca con la que ahora sí me siento identificada) y tengo un par de proyectos en mente que quiero lanzar para finales de año. Lo único que puedo adelantar aquí es que, en un futuro muy cercano, las parejas Ikebana podrán elegir entre más instrumentos de los que tenemos ahora, pero hasta aquí puedo leer. Seguidnos en redes sociales, y no os perdáis las novedades.

Ikebana Sound ha experimentado una fuerte evolución desde sus inicios hasta la versión que acompaña hoy a decenas de bodas, cócteles o misas. Elegantes, detallistas, profesionales y comprometidos con cada evento, Úrsula Villena y su equipo se encargan de poner la banda sonora perfecta a las celebraciones.

 [ikebanasound](https://www.instagram.com/ikebanasound)  
[www.ikebanaevents.es](https://www.ikebanaevents.es)

# VICTORIA PRADA



TEXTO / María Martínez

**P**odríamos definir a la doctora Victoria Prada como una profesional muy completa, dada su extensa y constante formación. Además de esto, su calidez humana y la pasión por su trabajo han hecho que durante años muchas mujeres confíen en ella para cuidar de su salud.

## ¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional?

Estudí en la Facultad de Medicina de Valencia, a continuación hice el examen MIR y obtuve la especialidad de Ginecología y Obstetricia en el Hospital General de Castellón, donde tuve la oportunidad de aprender muchísimo, ya que éramos solo un residente por año y había mucho volumen de trabajo. Prácticamente desde el principio me dediqué a la asistencia privada y en 2001 fundé Gynenova junto con otras tres compañeras de profesión y ahí sigo...

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

Me encanta el contacto tan cercano y personal con las mujeres. Tengo pacientes de tres generaciones de la misma familia, incluso a muchas de ellas las traje yo al mundo, es muy emotivo y gratificante. Por otra parte está el hecho de que sea una especialidad tan versátil y completa (comprende el control del embarazo, las enfermedades del tracto genital, tiene también mucha parte de Endocrinología y Dermatología, hay también cirugía).

## ¿Cómo ha evolucionado tu profesión en los últimos años? ¿Qué cambios has observado?

Se está centrando mucho la atención a la mujer en la Medicina Preventiva, educar a las pacientes en adquirir hábitos y un estilo de vida que evite las enfermedades y consiga un envejecimiento saludable. Cada vez las personas se cuidan más y están mentalizadas en acudir a la consulta no solo cuando se encuentran mal. Por otra parte, cada vez hay más tratamientos novedosos que permiten tratar determinados problemas sin pasar por quirófano, respetando el funcionamiento del cuerpo.

## Tras años de experiencia, te mantienes muy al día, ¿por qué es tan importante una formación constante?

La medicina evoluciona de forma constante e imparable, surgen nuevos tratamientos, nuevas pruebas diagnósticas y sin estudiar cada día es imposible poder asimilar todos estos nuevos conocimientos. Tras 25 años de profesión, no concibo una semana de trabajo sin dedicar cada día unas horas al estudio y a ampliar conocimientos, lo cual repercute en las pacientes, pues merecen tener a su alcance las últimas tendencias y protocolos.

## Más allá de la idea de ginecología clásica que pueda tener la gente... te has especializado en Salud de la Mujer, ¿qué supone esto? ¿qué ámbitos abarca este concepto?

No olvido que, ante todo, soy médico. No puedo centrarme solo en el aparato genital de la mujer, el cuerpo es un todo y el funcionamiento de un órgano depende de todos los demás, hay una interrelación. Además, no hay dos mujeres iguales. Yo siempre les explico a mis pacientes que las pautas que les doy son como

“un traje a medida”, cada una tiene unas necesidades y unos requerimientos y mi labor es estudiar cada caso para aconsejar qué es lo que más les conviene. Por ejemplo, ante una mujer que acude a verme por desarreglos menstruales no puedo centrarme solo en valorar su útero y sus ovarios, hay que hacer análisis, ver si desea embarazo, valorar el índice de masa corporal, preguntar acerca de otros síntomas, ver cómo gestiona el estrés... En la consulta hay que hablar de todo, me gusta que me pregunten, no ser solo yo quien habla, una mujer puede pensar que algo es normal y asumirlo cuando en realidad no lo es y se puede solucionar. bCada edad tiene sus necesidades y sus problemas, son “escenarios” diferentes y es crucial una atención diferente en cada etapa para mejorar la calidad de vida.

## ¿Crees que la Salud de la Mujer todavía es una gran invisible? ¿Hacia dónde se dirige esta rama de la medicina?

La Salud de la Mujer está desarrollándose y cada vez tiene más visibilidad, pues hay muchos profesionales de diferentes ámbitos implicados, es crucial trabajar en equipo. Un campo que ahora está en plena expansión es el de la Medicina Regenerativa y la Ginecología Estética y Funcional, que comprende, entre otras cosas, los dispositivos basados en energía, como el láser y las terapias con factores de crecimiento extraídos del plasma propio y las células madre. Llevo ya años formándome en ese campo y es apasionante. Otro aspecto olvidado, bien por tabú o por tema educacional, es la salud sexual, precisamente estoy ahora iniciando un Máster de Sexología ya que en la carrera y en la especialidad no es un tema que se aborde demasiado y he visto que necesitaba formarme en este aspecto tan importante de la salud de la mujer.

## Después de ayudar a tantas mujeres en su salud y bienestar, ¿qué mensaje darías a las mujeres en general, a las nuevas generaciones, etc.?

A las mujeres en general les diría que cuiden mucho tanto el cuerpo como la salud mental, que eviten el estrés y que no olviden cada año realizar su revisión ginecológica acompañada de analítica de sangre y de las pruebas complementarias que se les recomendará. Dos pilares fundamentales son el ejercicio y la alimentación. Asimismo, es recomendable tomar antioxidantes, que son unas sustancias que impiden el acúmulo de radicales libres y nos van a hacer sentir mejor y a que el paso del tiempo no haga mella en nuestro cuerpo. Y finalmente les diría que hablen, que pregunten. El momento que pasan en la consulta, aparte de servir para la atención médica, puede aprovecharse para aclarar muchas dudas e inquietudes y dejar de lado la vergüenza y el miedo.

La doctora Victoria Prada ha evolucionado de la mano de su profesión para mantenerse al día con la última tecnología y avances en tratamientos o investigaciones médicas, pero también de la mano de los cambios de una sociedad en la que la Salud de la Mujer es un aspecto cada vez más importante y visible. Disfruta de su trabajo y de la idea de poder ayudar a que las mujeres puedan conocerse a sí mismas para poder entenderse y cuidarse.



**Doctora Victoria Prada**

Especialista en Ginecología y Obstetricia  
tel. 964 24 36 07



# Deja de hacerte preguntas y empieza a conducir.

Gama Electrificada de Kia.



Movement that inspires

Elige entre toda la Gama Electrificada de Kia el modelo que más te gusta. Híbridos, híbridos enchufables y 100% eléctricos, con la tranquilidad de los 10 Compromisos Kia. ¿No querías respuestas?

## Automoción Cano

Pol. Autopista Sur, Carretera Nac. 340, Km. 64,400  
Castellón de la Plana. Castellón | Tel: 964 25 70 47 | [www.kia.com](http://www.kia.com)

HEV: Emisiones CO<sub>2</sub> combinadas WLTP (g/km): 110-169. Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,8-7,4. PHEV: Emisiones CO<sub>2</sub> combinadas ponderadas WLTP (g/km): 29-38. Consumo combinado ponderado WLTP (l/100km): 1,3-1,7. EV: Consumo combinado WLTP (kWh/100 km): 15,3-15,9. Emisiones CO<sub>2</sub> WLTP (g/km): 0.

\*Consultar manual de garantía Kia. \*\*Consulta condiciones de los 10 Compromisos Kia en [www.kia.com](http://www.kia.com).





# PROGRAMA PERDIDA DE PESO

**H**oy termino mi estancia en El Palasiyet. Pero no, no es un final sino el principio de algo mucho más grande. Llegué aquí hace tres semanas con el objetivo de cuidarme y perder algunos kilos, o eso creía yo. La realidad es que buscaba mucho más que un número en la báscula, pero ni yo mismo era consciente. Hacía meses que me detenía frente al espejo sin reconocermé, me sentía cansado y desanimado, dentro de un estilo de vida que no me representaba, pero del que no sabía cómo salir.

Conozco El Palasiyet desde hace años. Ese entorno mágico siempre me ha fascinado, incluso me había hecho alguno de sus tratamientos. Pero era el momento de un cambio real y necesitaba el asesoramiento adecuado. Y así entre a formar parte del nuevo programa de pérdida de peso de El Palasiyet.

Ahora empiezo una vida más consciente, conociéndome mejor y capaz de escuchar a mi cuerpo para sentirme mejor. He conseguido encontrar la motivación que andaba buscando para llevar un estilo de vida sostenible, basado en una alimentación saludable y la actividad física que más se adapta a mí.

Hay muchos tratamientos para perder peso, pero ninguno como la nueva Filosofía Palasiyet. Su trabajo en equipo personalizado les ha permitido acompañarme en todo momento desde todas las perspectivas, eso es lo que más me ha ayudado durante el proceso.

Una vez instalado en este pequeño paraíso mediterráneo conocí a Lourdes Ramón, la orientadora del programa. Su figura creo que es imprescindible para que funcione esta nueva filosofía, pues se encarga de acompañar de una manera holística e integrativa, haciendo que yo haya funcionado con el resto de engranajes. Su escucha activa en un espacio de gran confianza le permitió conocerme y también me permitió a mí mismo conocerme más, darme cuenta del verdadero propósito que me había traído hasta aquí y afrontar el proceso de cambio de manera consciente. Junto a ella empecé a trabajar con el resto del equipo de profesionales en mi tratamiento personalizado.

La doctora Mar Añó me hizo la consulta médica con mucha cercanía y empatía, midiendo mis constantes en la exploración física y también evaluando mi historia clínica, nivel previo de deporte, alimentación y salud en general. Es increíble cómo en tan solo tres semanas ha mejorado mi salud a través de indicadores como el colesterol, de triglicéridos o el azúcar. Y todo con el cambio de hábitos que he iniciado aquí. Con ella me he

dado cuenta de la importancia de marcar unas expectativas y objetivos reales tanto para mi estancia como para seguir desde casa. Porque el problema era mi salud y no los kilos.

La especialista en nutrición Irene Domínguez ha conseguido adaptar una dieta saludable a mis necesidades y ahora adoro la comida sana, es divertido comer bien. La cercanía del equipo, que valora el esfuerzo diario es la mejor motivación. Es mucho más que comer bien, yo mismo necesitaba esa fuerza para conseguirlo.

Y con el entrenador Leandro Carbonell sé lo que es disfrutar con el deporte por primera vez. Me ha enseñado cómo realizar cada ejercicio, adaptando la intensidad y el tipo de actividad a mis progresos.

Junto al equipo, y también otros compañeros que habían venido a realizar el programa, he aprendido hábitos de vida saludables. Y me han acompañado en ese proceso de aprendizaje junto a la alimentación, ejercicio físico, bienestar emocional, descanso... Hemos ido viendo día a día si necesitaba modificar o adaptar los tratamientos.

Los tratamientos de estética y de talasoterapia son el complemento perfecto al resto del programa. Indispensable para relajar la musculatura y cada día ser capaz de volver a hacer el ejercicio, además de la relajación emocional. Y todo en las mismas instalaciones, con la mayor comodidad para poder seguir mi rutina diaria de autocuidado durante estas semanas.

Comiendo de manera saludable y haciendo ejercicio diariamente se siento mejor, descanso mejor, he ganado movilidad, emocionalmente me siento mejor con mi cuerpo... Todas esas sensaciones son las que me hacen seguir adelante con el proceso. Y ahora tengo los recursos y herramientas para hacerlo.

Aquí he vivido con presencia plena, tomando consciencia de cada actividad y evaluando los beneficios de cada una de ellas en mí. ¡Además he descubierto el yoga! Siempre había sido un poco escéptico y solo me arrepiento de no haber empezado antes. Además de los entrenamientos me han ayudado mucho otras actividades como los talleres de motivación, relajación, estiramientos de cadenas musculares, yoga, pilates, etc. Es la mejor manera de integrar a nivel físico todo lo que está cambiando a nivel mental y emocional, para conseguir el equilibrio físico, mental y emocional.

He conseguido dar el máximo en tres semanas y, lo más importante, quiero seguir haciéndolo. Me llevo un aprendizaje muy valioso, con un proceso de cambio externo e interno gracias a los especialistas que me han acompañado y asesorado justo en lo que necesitaba. Incluso su programa completo sin alojamiento es una buena opción para seguir con el mantenimiento.

¿Lo mejor después de la estancia? Que durante unos meses los mismos profesionales seguirán acompañándome y haciendo un seguimiento personalizado para que yo pueda seguir aprendiendo. Esta nueva concepción del programa pérdida de peso es ese plus necesario para dejar a un lado los kilos y centrarme en el cambio de hábitos que necesitaba en un entorno saludable de referencia.



Para más Información sobre nuestros tratamientos  
Calle Pontazgo, 11 (12560) Benicàssim · Teléfono 900 300 255  
info@palasiyet.com / talasoterapia@termasmarinas.com  
www.palasiyet.com / www.termasmarinas.com  
Tienda Online: www.palasiyet.com/tienda

# BodyCel

“La evolución del tratamiento estético y capilar”

## ¿NOS CUIDAMOS?

La celulitis es la acumulación de células de tejido graso en zonas específicas que van formando nódulos adiposos asociados a la mala circulación, retención de líquidos y deficiencia en la eliminación de toxinas.

Está clínicamente comprobado que el 95 % de las mujeres tenemos celulitis, aunque en algunas es más visible que en otras. Este problema no se puede eliminar por completo, pero existen hábitos y técnicas naturales y tecnológicas que pueden ayudarte a combatir la tan conocida “piel de naranja”.

En Bodycel poseemos variedad de tratamientos corporales que nos ayudarán a combatir la molesta celulitis:

### **PRESOTERAPIA:**

El tratamiento de presoterapia para combatir la celulitis consiste en introducir las piernas y glúteos en una especie de mono hinchable que se llena de aire a presión (es el mismo sistema que cuando nos toman la tensión en la farmacia). Esta presión nos ayuda a activar la circulación en el sistema vascular y linfático. La correcta circulación de líquidos es sumamente importante porque elimina esa sensación de pesadez en las piernas, combate la retención de líquidos, la aparición de varices y, por supuesto, la celulitis. La presoterapia estimula el drenaje de los conductos linfáticos, limpiando las zonas congestionadas, por lo que es una técnica infalible para reducir la grasa localizada en las zonas de los muslos, cartucheras y glúteos.

### **DERMOSUCCIÓN**

La Dermosucción es un moderno tratamiento anticelulítico. Trabaja en los tejidos cutáneos y subcutáneos, estimulando la circulación de la sangre y favoreciendo la eliminación de toxinas. Con la técnica de la Dermosucción devolvemos a nuestra piel la suavidad y tersidad que ha perdido con el paso de los años.

### **RADIOFRECUENCIA**

La radiofrecuencia consiste en la aplicación de ondas electromagnéticas de alta frecuencia sobre la piel que provoca el calentamiento controlado de las diferentes capas de la dermis, lo que favorece: La formación de nuevo colágeno. El drenaje linfático. La circulación de la piel y el tejido subcutáneo.



### **CAVITACIÓN**

La cavitación es un tratamiento estético que ofrece moldear el cuerpo, eliminar depósitos de grasa y mejorar la apariencia de la celulitis. ... Este cabezal al entrar en contacto con la piel libera ondas de baja frecuencia, las cuales producen burbujas que penetran en las células grasas y las rompen.

### **LÁSER LIPOLÍTICO**

El láser lipolítico es un tratamiento de estética para eliminar grasa corporal en zonas localizadas. Se realiza de forma no invasiva y sin necesidad de pasar por el quirófano. Es un sistema de láser diodo con forma de almohadilla que se posiciona sobre la piel y que transmite energía que actúa sobre el tejido adiposo. Es una técnica de medicina estética, derivada del lipoláser, con unos resultados muy similares a la liposucción, pero con grandes ventajas respecto a ésta.

BODYCEL · Avda. Rey Don Jaime, 18 - 1º · Castelló | 964 21 75 71

Síguenos en:  

# MODA MODITA, MODA

by  
Higinio Mateu

## LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA INVITADA EN PRIMAVERA / VERANO 2021

Hay una regla escrita entre las invitadas de Hollywood: viste de lavanda y acertarás.

Da igual que sea a los Premios Oscar, como Uma Thurman de Prada en 1995, al Festival de cine de Cannes, como Elle Fanning de Rodarte en 2017, a La boda de mi mejor amigo como Julia Roberts en 1997 o a La boda de mi mejor amiga como Kristen Wiig y Rose Byrne en 2011. El vestido lavanda goza de las mismas propiedades balsámicas que se le atribuyen a su fragancia: apacible, delicado, evoca la frescura de la primavera, relaja y, por lo tanto, hace buena cara. A priori, puede parecer un color difícil, pero lo cierto es que se funde como una caricia con las pieles claras y resalta el bronceado en las pieles morenas.

Esta primavera, el vestido favorito de las invitadas de Hollywood lo será también de las invitadas a las bodas 2021, aunque no será el único. La única regla no escrita esta temporada es que el sentido común impere sobre el protocolo.

En 2021, la dificultad para encontrar el vestido perfecto adquiere nuevos niveles porque a las complicaciones habituales (que le queden bien, que sea elegante pero que no parezca que lo lleve nadie más, que sea adecuado...), le sumamos un nuevo complemento imprescindible. No teníamos suficiente con el bolso y los zapatos que ahora, además, hay que pensar en la mascarilla; un accesorio que también influye en el maquillaje y en el peinado.

Por todas estas razones y por la incertidumbre que planea sobre todas las celebraciones de los próximos meses, la moda se inclina a favor de la sensatez y prescinde de ciertas etiquetas porque, en contra de la creencia popular, también están sujetas a revisiones y cambios.

¿Se puede vestir de negro? ¿Que hay de los estampados sobre fondo blanco? ¿Tirantes en junio? Que no te inunden las dudas... Déjate asesorar dentro de tu propio estilo y siéntete cómoda con tu elección. Para empezar con aciertos, te recomiendo que tengas en cuenta este decálogo para tus eventos de esta temporada.

1. Amarás al lavanda sobre todos los colores. Es el favorito de Hollywood y de la primavera 2021.
2. No llevarás faja en vano. Que la única ropa interior especial que tengas que comprar para ese día sea la que te permita ir cómoda en un vestido superescotado.
3. Confiarás en la sensatez y tu estilo propio.
4. Invertirás en un vestido versátil que te servirá de boda o de diario.
5. Combinarás tu vestido con la mascarilla.
6. Llevarás un único par de sandalias. Así que más vale que sean cómodas...
7. No cometerás artificiosidad. Sí a la naturalidad. En las joyas, en el maquillaje y en el vestido.
8. Evitarás el efecto Pippa: ante la duda, pregunta.
9. No menospreciarás los lunares, son siempre buena idea.
10. Y sí, se puede vestir de negro si sabes cómo y con qué.

Moda, modita, moda...





HOMMAGES

HOMMAGES

# AITOR ARANDA



Dreamhunter

TEXTO / María Martínez

Aitor Aranda quiso dar un cambio al rumbo de su vida cuando su pasión por la fotografía cobró protagonismo. Junto a su mujer fundó Amanda Dreamhunter, un proyecto con alma que a través de la imagen no ha dejado de crecer. El inevitable componente artístico de su profesión, ligado a una filosofía de trabajo marcada por los valores y una esencia muy particular, ha hecho que sus obras tengan personalidad propia.

## ¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional?

Hasta 2011 nada interesante, me dedicaba a mis perros y a la foto como *amateur*. Gané un concurso con un buen premio, fue el empujón final para dar un giro a mi vida. Dejé el trabajo, comencé a estudiar fotografía artística en la Escuela de Arte de Castellón y casi al mismo tiempo, junto a mi mujer, creamos Amanda Dreamhunter. En estos años hemos abordado proyectos muy llamativos, pero lo que más me seduce es el retrato y la fotografía social.

## ¿Cómo definirías tu relación personal con el mundo de la fotografía? ¿Qué te movió a adentrarte en él?

Aunque no era consciente, siempre ha estado ahí. Analizando los recuerdos, veo que había una intención en lo que hacía desde muy joven. Con la cámara de mi mujer me inicié como *amateur*, se convirtió en una obsesión, la vocación pasó a un primer plano y que cuando tuve la oportunidad, lo dejé todo para intentarlo. Más tarde, en la escuela, la sensación fue maravillosa, una explosión. La forma de comunicar de los artistas, los fotógrafos de moda, los retratistas clásicos, fue amor a primera vista. Cuando me pierdo un poco, necesito sentarme a ver sus trabajos, su vanguardia, el momento en el que esta gente creaba de la nada.

## ¿Cuál es tu motivación más importante para ser fotógrafo? ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Ofrecer mi propio discurso dentro de un mundo lleno de talento. Ser fotógrafo va ligado a cómo eres, trasciende más allá del acto mecánico de coger una cámara y disparar, es un modo de vida que te da la oportunidad de evolucionar y de crear. Lo que más me gusta es la experiencia, contagiarme de la energía de las personas, divertirme, llenarlo todo de actitud positiva; y también, gestionar tus propios sentimientos. Hay trabajos que son más artísticos, otros más creativos, pero en todos, estás tú: cómo entiendes el proyecto, la relación que estableces con el fotografiado, la planificación, cómo te encontrabas ese día, etc. El objetivo de cualquier sesión es sacar lo mejor de mí en esa situación con todos sus condicionantes, los buenos y los malos.

## ¿Cuáles son tus referentes u otras fuentes de inspiración?

En foto, principalmente me estimulan los pioneros, como Annie Leibovitz o Richard Avedon, (la lista es muy larga). Por mencionar otros no relacionados con la moda, me fascina Sally Mann

y más actual, Ivan Troyanovsky. Pero encuentro mucha inspiración en ilustraciones, películas y la música. Sin embargo, me gusta mucho observar las situaciones cotidianas, algunas me gustan tanto que acabo convirtiéndolas en foto.

## Las redes sociales (especialmente Instagram) han marcado un antes y un después en el mundo de la imagen, ¿cómo influye a la fotografía en general? ¿Y a los fotógrafos profesionales?

Instagram es una excelente herramienta para cualquier campo relacionado con la imagen, tiene su lado bueno y otro más oscuro. Está abarrotado de copias hasta el punto que ves siempre lo mismo. Obviamente lo uso para mostrar mi trabajo, inspirarme y ver las tendencias. Pienso que es imprescindible para los que trabajamos en comunicación visual, y muy potente, si encuentras tu propio discurso alejado de las modas.

“

**El objetivo de cualquier sesión es sacar lo mejor de mí en esa situación con todos sus condicionantes, los buenos y los malos**

”

## ¿Cómo afrontas personal y profesionalmente la situación actual? ¿Cómo ha afectado a tu trabajo?

*Fearless*. Creamos Amanda en plena crisis, hace un año nos llegó esta y nuestro gremio lo sigue sufriendo. Yo me considero un afortunado, (digo esto habiéndose parado mi fuente principal de trabajo, las bodas). Pero también ha significado tiempo y oportunidad. Hemos buscado en el cajón de Amanda otros proyectos, que por circunstancias de la vida (dos niñas pequeñas), se pospusieron. Cosas como: Amanda Berlin, Christmas, los próximos Amanda Bio; o los proyectos de vídeo, que nos están ayudando a crecer en

otra dirección. Queremos seguir evolucionando a nivel artístico con líneas de negocio atractivas y desafiantes que nos permiten seguir sintiendo la magia.

## Si algo te define es tu filosofía de trabajo, algo que transmite la esencia de tus fotografías, ¿cómo la definirías? ¿Cómo influye en el componente más artístico de tu trabajo?

Soy una persona muy sencilla y eso se ve en lo que hago. Una mezcla de las experiencias de vida, mi personalidad, motivación, respeto y profesionalidad. Me vuelco al 100 %, pienso que la actitud te hace VER. Necesito conectar, empatizar, hacer un mapa mental de lo que puedo proponer. Por eso no hago todo tipo de proyectos ni fotografío a todo el mundo. Es mi forma consciente de entender mi trabajo y evitar el síndrome *burnout*.

En cada fotografía de Amanda Dreamhunter hay un trocito de Aitor Aranda, que se vuelca 100 % en cada disparo. Su amor y respeto por la fotografía traspasa el objetivo para proyectar en cada instantánea la esencia de quien está delante de la cámara y también de quien está detrás.

amanda.dreamhunter   amanda\_dreamhunter

629 655 622 | 634 591 007 | amandadh.es

# JAVIER ARRANDO

TEXTO / María Martínez

**L** El concesionario Lexus Castellón cuenta con Javier Arrando como gerente desde hace más de una década. Con la excelencia como meta y una experiencia de compra que sitúa al cliente como protagonista, Arrando y todo su equipo trabajan con máxima implicación de la mano de esta gran marca.

**¿Desde cuándo trabajas en la gerencia de Lexus Castellón?**

Desde 2008 soy gerente del concesionario Lexus Castellón. Llevo toda una vida dedicado a este sector; con los años y la experiencia he podido ir desarrollando mi carrera profesional y creciendo con ella.

**¿Cómo vives tu día a día profesional?**

La automoción siempre requiere mucha implicación, y yo me involucro para sacar adelante cada proyecto. Soy gerente de un concesionario pequeño, por lo que me ocupo de la gestión general del día a día trabajando con el resto del equipo.

**¿Cuál es el mayor valor de Lexus?**

Lexus es una marca muy exigente en la experiencia del cliente, una máxima que creemos por encima de cualquier cosa, por eso estamos muy pendientes de todos los detalles. El fundamento de nuestro trato con el cliente lo podríamos resumir con la expresión japonesa omotenashi, un concepto que va más allá de la buena atención y representa el arte de la hospitalidad y consiste en atender al cliente como un invitado a tu propia casa. Por eso yo mismo, y el resto del equipo, estamos muy implicados y comprometidos en cualquier cuestión que ocurra en el concesionario.

**¿Y cuál es la receta para conseguir esos objetivos?**

Como te comentaba, nuestra prioridad es la satisfacción de los clientes, cuidando al máximo nuestra relación con ellos. Y eso solo lo podemos conseguir alineando una serie de valores como la excelencia, la hospitalidad, la coherencia, respeto, innovación, confiabilidad o anticipación.

**Lexus es una marca puntera en el mundo del motor.**

Fuimos la primera marca que eliminó el diésel de nuestros vehículos y también los primeros en todo el mundo con todos sus coches híbridos. Lexus acaba de presentar su UX300, el primer coche 100 % eléctrico con una nueva tecnología innovadora, las baterías sólidas, con una garantía de un millón de kilómetros. Actualmente estamos trabajando mucho en los híbridos, híbridos enchufables y eléctricos, es nuestro presente y nuestro futuro más inmediato. Nuestro vehículo eléctrico está preparado para cargar el 80 % en tan solo 20 minutos, lo que supone un gran avance.

**¿Qué es lo que hace a Lexus poder ofrecer una tecnología tan innovadora?**

Una de las cosas que más valoramos de Lexus es su trabajo en proyectos a muy largo plazo. Eso es lo que nos permite ser punteros y anticiparnos. Nuestro objetivo 2030-2050 son los coches con tecnología basada en el hidrógeno como combustible, algo en lo que la marca lleva investigando desde principios de los 90. El híbrido, que tan de tendencia está ahora, llevamos 20 años vendiéndolo y previamente estuvimos 30 años más con la investigación.

**¿Hacia dónde se dirige la automoción?**

Nos dirigimos hacia un sector mucho más sostenible y nuestro futuro está en las 0 emisiones. Tenemos una marcada consciencia ecológica y el compromiso social para que una empresa tenga proyección de futuro, con un papel activo en el desarrollo de una sociedad mejor.

**¿Algo imprescindible en tu concesionario?**

Le damos mucha importancia al factor humano, a nuestro equipo. Hemos conseguido en dos ocasiones el premio Kiwami, máximo galardón que Lexus otorga a un concesionario y que tiene en cuenta muchos criterios con los que brindamos la mejor experiencia de compra.

**¿Cómo conseguís adaptaros a las necesidades de los conductores?**

La automoción es un sector muy exigente y me atrevería a decir que uno de los más competitivos. Aquí no puedes fallar y cada vez hay que ofrecer más cosas. Nosotros buscamos la perfección constantemente con la firme convicción de que no se puede alcanzar nunca, así es como mejoramos día a día. Estamos sometidos a una evolución constante en la tecnología y tenemos que adaptarnos también a las necesidades de nuestros clientes, que cambian junto a la sociedad.

**El coche ha dejado de ser un mero medio de transporte...**

La elección de coche implica infinidad de cosas, es una forma más que tenemos de comunicarnos y expresar. Un vehículo es confort, seguridad, estilo de vida, incluso estatus social o económico. Estamos en un momento en que es mucho más que un medio de transporte. Significa muchísimas cosas y tiene que ir en consonancia con el estilo y ritmo de vida de quien lo conduce.

En Lexus Castellón venden auténticas experiencias más allá de los vehículos, teniendo en cuenta el estilo de vida y las tendencias para adaptarse a cada cliente. De ahí la importancia de identificar el perfil del conductor, para descubrir y cubrir sus necesidades desde la anticipación. Javier Arrando, al frente del equipo, se implica en cada proyecto para aportar esa diferencia que les hace únicos.

**“Buscamos la perfección constantemente con la firme convicción de que no se puede alcanzar nunca, así es como mejoramos día a día”**



# JAVIER M. MÁS

**L** escritor castellonense siempre ha tenido claro que la historia ocupa un lugar preferente en la cultura y en el día a día de las personas. Por eso, decidió hace años transmitirla a través de la literatura. Alternó la docencia y el mundo empresarial con la literatura, hasta ocupar, poco a poco, un lugar destacado en el panorama nacional.

La última de sus apuestas es un electrizante recorrido por la España del siglo XV a través de una reina, Isabel de Portugal; una noble, Juana de Pimentel; y una monja clarisa, Sor Isabel de Rivera. Una perfecta simbiosis entre la novela negra y la novela histórica que la editorial Almuzara ha lanzado como gran apuesta para el segundo semestre del presente año.

**Javier, ¿un nuevo reto literario o la consolidación de una carrera entre letras?**

Bueno, desde joven he pensado que nos debemos mover por metas constantes que sepamos que, aunque difíciles, podemos alcanzar. Para mí, cada novela es un reto en sí mismo. No sólo por el tema, sino por el planteamiento literario que realizo. Cada vez que escribo, busco aprender, desarrollar ideas que puedan aportar algo al lector, más allá de la historia. Por tanto, no siento que me haya consolidado como escritor. El día que piense así, en realidad será porque no tenga nada que aportar a quienes leen mis libros.

**¿Es tan complicado escribir una historia como parece desde fuera o son las musas las que llevan todo el peso del trabajo?**

Yo soy de los que cree que para escribir bien hay que leer mucho primero. Y después, hay que escribir mucho más. Ya por último, meterte en faena. Ese trabajo es durísimo. Estructurar una historia, darle forma, contenido, evitar errores narrativos, contradicciones, mantenerse en la realidad de lo que ocurrió y, sobre todo, entretener, es muy complicado. Para todo eso, no hay musas que valgan. Quien diga lo contrario es posible que no obtenga un buen resultado. Así que, cuando alguien se siente frente al papel, que sepa que antes de escribir la primera frase debe realizar un trabajo previo.

**¿Te habías planteado alguna vez ser escritor de novela histórica?**

Pues no, la verdad. Creo que la vida te va guiando por caminos que nunca hubieses pensado. Yo siempre había querido investigar la historia, no novelarla. Pero después de dedicarme a lo primero, alguien me retó a lo segundo. Y aquí estoy, en el difícil proceso de aprender a escribir. Porque a escribir nunca se llega a saber del todo.

**¿Cómo surgió la idea de escribir sobre mujeres de la historia de España?**

Pues, paradójicamente, a través de un hombre. Estaba investigando la vida del Papa Luna y descubrí a una mujer tan interesante como la reina María de Castilla. Y cuanto más la estudié a ella, más mujeres aparecían. Hasta la llegada de los Austria al trono de España, en nuestro país la mujer había ocupado un lugar destacadísimo, tanto en espacios de poder como en la cultura o los negocios. La sociedad española era abierta, dinámica, integradora. Todo eso se trunca con Carlos I y, más tarde, con los borbones, que son espacialmente machistas.

**¿Qué buscas o qué esperas del lector de tus novelas?**

Yo busco entretener. Así de fácil. La lectura debe ser siempre agradable, entretenida, que te enganche. Si eso no se consigue, para mí es un fracaso. Siempre digo que cuando un libro no nos hace que corran las horas, lo mejor es dejarlo. Quizás por eso la dinámica, el ritmo que busco en mis novelas es tan cinematográfico. Quiero velocidad, expectación, mantener en un constante entretenimiento al lector.

**Ahora que no nos lee nadie, ¿es Castellón una ciudad y una provincia literaria?**

Jajaja, sin duda. No por los escritores que hayan trascendido los límites de nuestra provincia, sino por ese burbujeo incesante de personas anónimas que quieren escribir, que desean contar historias y que se mueren porque las lean. En Castellón hay muchas personas que escriben sin ningún interés profesional o sin ningún ego y que van viendo poco a poco la luz. La literatura no son premios o pequeñas tertulias, no está subvencionada ni condicionada por lo público. La literatura de verdad es aquella que está entre la gente, en sus vivencias y en su necesidad de contar cosas, desde cuentos hasta relatos de sus vidas.

**¿Qué nos espera en tu nuevo libro, La reina de Espadas, que presentas este mes de junio?**

Os espera entretenimiento. Os espera historia. Y os espera descubrir a dos de las mujeres más poderosas y fuertes de la España anterior a los Reyes Católicos. A partir de ahí, pues asesinatos, catedrales, intrigas de palacio y misterio, mucho misterio con la espada de San Fernando. La verdad es que ha sido una edición tan bien trabajada y tan bien planteada por la editorial, por Almuzara, que estoy seguro va a resultar, cuanto menos, llamativa. Ya estoy esperando ansioso las críticas de los lectores. Eso siempre alimenta al escritor.

**“Cada vez que escribo, busco aprender, desarrollar ideas que puedan aportar algo al lector, más allá de la historia”**

# JORGE DURÁN



TEXTO / María Martínez

Jorge Durán empezó su carrera profesional hace más de dos décadas. En este tiempo ha conseguido posicionar a Cocinaremociones, especializada en el sector gastronómico y turístico, como una de las agencias de marketing de referencia. Tras un año especialmente complicado para el sector hostelero y turístico, Cocinaremociones, de la mano de su fundador, Jorge Durán, continúa "entre fogones" poniendo en marcha nuevos proyectos.

**Es conocida tu trayectoria empresarial tanto en el área de negocio como en el marketing, ¿cómo resumirías tu trayectoria empresarial?**

Llevo más de 20 años de carrera profesional, en un primer momento me especializo en el área comercial y trabajo para empresas importantes del sector industrial. Es una etapa muy importante en mi carrera, ya que ahora que estoy en el área de marketing lo hago desde la perspectiva de ayudar a mis clientes a que crezcan con una propuesta de valor potente. Los últimos nueve años han sido muchos los proyectos de marketing gastronómico y turístico que hemos realizado en Cocinaremociones, un proyecto que actualmente se está posicionando a nivel nacional. Estoy especialmente contento con la experiencia de trabajar el área de consultoría personalizada, la formación en universidades o la mentorización de start-ups, ya que me enriquece mucho profesionalmente.

**Apostaste emprendiendo con Cocinaremociones, ¿cuáles han sido los principales retos a los que te has enfrentado?**

Siempre tuve la inquietud de emprender, el mundo de la gastronomía y el turismo me apasiona hasta el punto de fundar Cocinaremociones. Han sido muchos los retos a los que me he enfrentado, al principio las empresas no prestaban demasiada atención al área de marketing y ventas, así que había que aportar nuevas soluciones estratégicas y herramientas de comunicación para que nuestros clientes se posicionaran. El último año ha sido difícil, aún así hemos conseguido mantenernos y seguir prestando servicios de consultoría estratégica, marca, web, social media o audiovisual, entre otros, y actualmente estoy centrado en la realización de muchos proyectos y el lanzamiento de nuevos.

**¿Con qué te quedas de tus etapas anteriores?**

Si de algo estoy especialmente contento es que considero que todas las experiencias te aportan y te hacen crecer, tanto a nivel personal como profesional. Son muchas las etapas recorridas, algunas mejores que otras, pero ahora me encuentro en un momento especialmente bueno y veo el futuro inmediato con optimismo e ilusión.

**Lo vivido en 2020 ha afectado mucho a la hostelería, sector en el que te has especializado como agencia, ¿cómo has vivido esta crisis tan inesperada y fuerte?**

Sinceramente no ha sido nada fácil, la especialización que siempre nos ha diferenciado nos convierte en parte del sector para el que trabajamos y por ende los hemos pasado igual que ellos.

Pero lo importante es que ahora salimos mucho más reforzados, el sector de la hostelería necesita comunicar sus nuevas propuestas principalmente en redes sociales. El comercio y la industria alimentaria están en plena transformación digital para presentar servicios online y las empresas de alojamientos tienen que recuperar la ocupación a través de estrategias de posicionamiento turístico.

**El espíritu de superación siempre te ha caracterizado te ha llevado a reinventarte, ¿en qué momento profesional estás ahora?**

Actualmente Cocinaremociones se encuentra entre las 10 primeras agencias de marketing gastronómico y turístico a nivel nacional en cuanto a posicionamiento de marca. Por este motivo actualmente estoy inmerso en consultorías para marcas importantes a nivel nacional, trabajando en el ámbito de la franquicia, con nuevos proyectos de hostelería que ofrecen experiencias muy interesantes, volcado con la venta online del sector de la alimentación y deseo volver a participar en breve en el área de alojamientos para recuperar la ocupación.

**¿En qué situación se encuentra ahora el marketing, especialmente aquel especializado en hostelería, turismo o restauración?**

Al principio uno de los principales ingredientes era trabajar un concepto estético y visual muy potente, actualmente las diferentes herramientas de marketing están al servicio de los consumidores. Nos llegan promociones a través de las redes, reservamos mesa o pedimos a través de la web, consumimos nuestra gastronomía favorita a través de una tienda online y vivimos la experiencia de un alojamiento en versión digital antes de comprarla. Se ha producido un cambio importante y las empresas tienen el reto de adaptarse.

**Jorge Durán y Cocinaremociones son marcas que van de la mano, ¿dónde os podremos ver próximamente?**

Me gustaría poder recuperar el origen y próximamente estar presente en proyectos dentro de la provincia de Castelló. Al final reconozco que poder formar parte e impulsar todo lo que se está "cocinando" aquí me hace mucha ilusión.

Y así siguen de la mano Jorge Durán y Cocinaremociones, reinventándose para continuar creciendo con el sector de la hostelería y el turismo. Después de una dilatada trayectoria profesional de la que también ha conseguido extraer muchos valores personales, este hombre And sí sigue trabajando por poner en valor cada negocio que confía en él.

**“Todas las experiencias te aportan y te hacen crecer, tanto a nivel personal como profesional”**

**COCINAREMOCIONES Marketing Projects**

Oficina Castellón: 964 047 038  
Oficina Valencia: 960 451 696

email: [hablamos@cocinaremociones.com](mailto:hablamos@cocinaremociones.com)

Parque Tecnológico de la Universidad Jaime I

Edificio Espaitec I · 12006 Castellón

Avda. Cortes Valencianas 58 pl.5

Sorolla Center · 46015 Valencia

# JOSÉ MARÍA GIL

TEXTO / María Martínez

**J**osé María Gil es director del concesionario Peugeot Leonauto en Castelló. Su calidez y cercanía para tratar con las personas lo hacen destacar en un sector tan competitivo como el de la automoción. Con la misma ilusión con la que empezó, trabaja día a día junto a todo el equipo de Leonauto.

**¿Cuál ha sido tu trayectoria profesional hasta ejercer como gerente de Leonauto? ¿Cuánto tiempo llevas trabajando con Peugeot?**

Es un ejemplo de la visión de carrera del Grupo Quadis, apostar por el talento y la gente de la casa, mis inicios fueron en la post-venta en el área de recambios, pasando por varios puestos hasta ocupar la jefatura de administración y finalmente la dirección de Leonauto, llevo más de 20 en la casa y con la misma energía e ilusión del primer día. Soy afortunado de poder decir que siempre he permanecido en esta maravillosa marca, aprendiendo y creciendo gracias a su exigencia por la mejora constante y en busca de la excelencia.

**¿Cómo ha evolucionado el concesionario en todos estos años?**

La automoción es un sector muy dinámico y en constante cambio. Hemos tenido que ir adaptándonos a todas las demandas de nuestros clientes en cada momento para siempre estar en vanguardia, y dar la mejor calidad y el mejor servicio dando el mejor trato personalizado al cliente.

**El sector del automóvil avanza muy rápido, ¿hacia dónde se dirigen ahora las tendencias? ¿en qué proyectos está trabajando Peugeot?**

Es un sector muy tecnológico y la innovación es una constante que hay que tener siempre. Las tendencias son hacia la electrificación y Peugeot es puntera en este mercado, con gran parte de la híbrida y eléctrica y posicionándose líder del mercado.

**José María, además de gerente en el concesionario en Castelló se te conoce por tu papel representativo en el deporte de la ciudad, ¿qué te ha aportado esta experiencia a nivel humano? ¿Y cómo se ha reflejado esto profesionalmente?**

El deporte en general aporta una serie de valores personales que nos ayudan en nuestra vida diaria y a crecer como personas (trabajo en equipo, sacrificio, entrega, ambición, superación, objetivos, etc.) perfectamente equiparables al ámbito profesional. Vinculado al mundo del fútbol y después de más de 15 años como árbitro profesional, al terminar mi carrera me incorporé al CD Castellón y estoy ejerciendo la labor de delegado de campo.

**Quienes bien te conocen aseguran que no cumples con el prototipo de gerente habitual, ¿a qué crees que se debe? ¿Cómo te definirías en tu trabajo?**

El gerente es uno más del equipo, es el engranaje que hace falta en una empresa para coordinar todos los departamentos y que ayude a que seamos un equipo motivado y todos con el mismo objetivo. Me considero exigente, pero también cercano e implicado, reconociendo el trabajo bien hecho y un colaborador que siempre me tienen a su lado para hacerles crecer. Mi premisa es hacer que el personal se sienta implicado, que se sienta importante en la empresa y que vea la importancia que ocupa dentro del organigrama.

**Para vosotros es muy importante valorar al equipo Leonauto y cuidar a las personas que construyen el proyecto, ¿de dónde surge esta relación con los trabajadores?**

La filosofía de nuestra empresa es cuidar a las personas, ellas son las que harán realidad un proyecto y por eso cuando alguien se incorpora lo primero que transmitimos es que esa relación laboral sea duradera.

**Y el trato con los clientes, ¿cómo afrontáis este aspecto?**

Somos una empresa de servicios, desde la primera a la última persona que está en nuestra empresa tiene que tener esa empatía, cercanía, vocación de servicio que demandan nuestros clientes. Es nuestro ADN.

**¿Cuáles son los principales valores de Leonauto desde los que trabajáis día a día?**

Profesionalidad, calidad, eficacia, vocación de servicio y ser resolutivos. El cliente es lo que espera de nosotros y es nuestra razón de ser.

**Tras este breve repaso, ¿dónde crees que reside el éxito de la empresa?**

Nuestro grupo de empresas tiene 80 años de existencia. El éxito de la empresa ha sido saber adaptarse siempre a todos los cambios que este sector ha tenido desde su creación, ser pioneros en nuestro negocio y ser capaces de atender a nuestros clientes como ellos esperan.

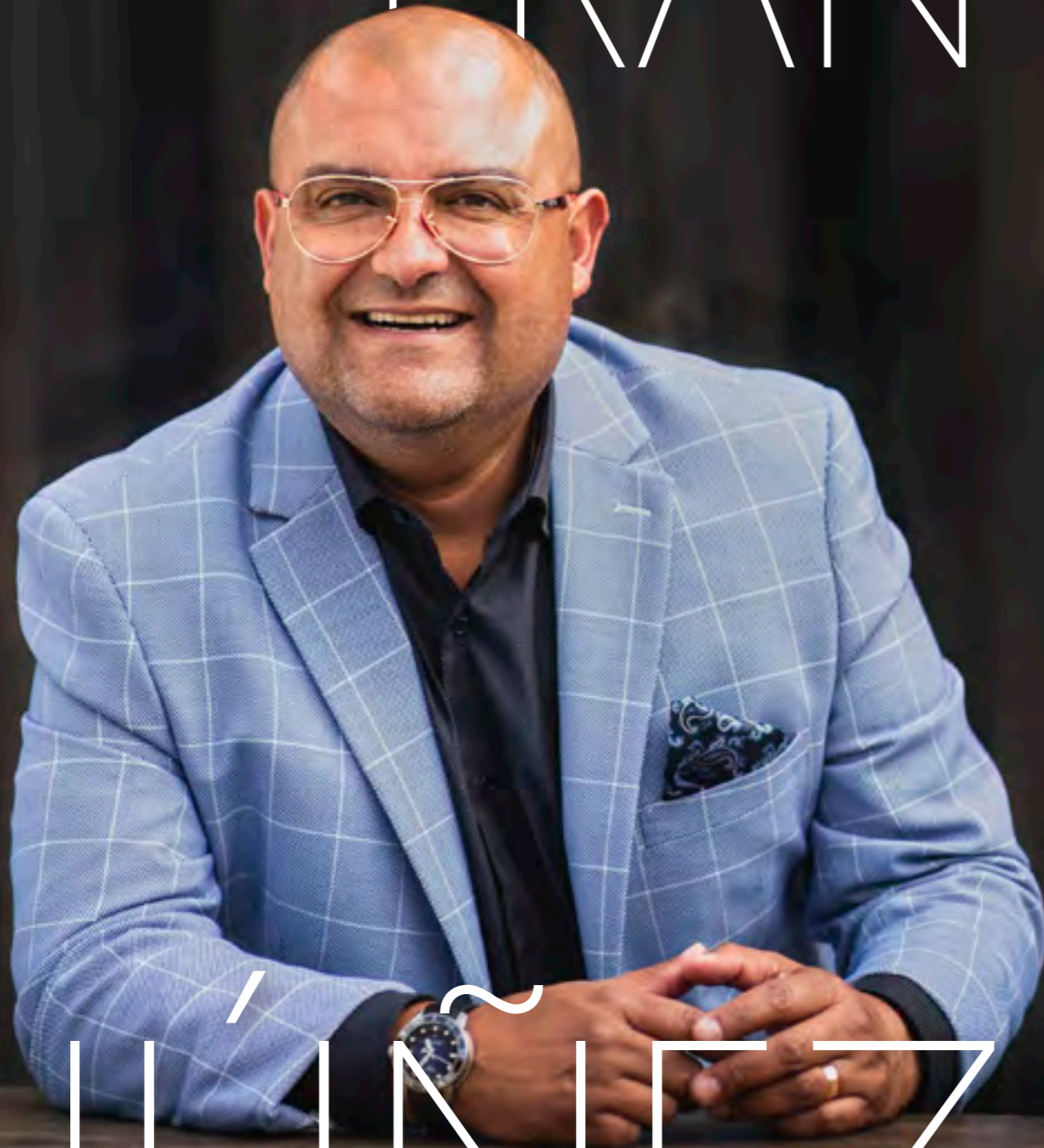
El concesionario Leonauto destaca por su trabajo en equipo y unos fuertes valores de empresa que su propio director, José María Gil, cultiva personalmente. Al servicio de las necesidades de sus clientes, ofrecen una amplia de vehículos a la vanguardia de la tecnología y la innovación, siempre cuidando la cercanía con sus clientes.

Concesionario Peugeot Leonauto

Avinguda Castell Vell, 75 | 12004 Castelló de la Plana | 964 21 13 22

&MAGAZINE / 123

# JUAN FRAN



# NÚÑEZ

TEXTO / María Martínez

**J**uan Fran Núñez llegó de Chile a Castelló con una personalidad arrolladora. Aquí completó su formación y emprendió una carrera profesional que poco tenía que ver con la hostelería. Sin embargo, junto a Constanza, su mujer, vio la oportunidad de negocio en este sector. Decidieron apostar por sacar a la carretera un *foodtruck* con comida de calidad y su toque personal. Poco a poco el proyecto ha ido creciendo y consolidándose en Castelló como Julieta Streetfood, un concepto distinto y único de restaurante.

### ¿Cuál fue el origen de Julieta?

Soy castellonense de adopción desde hace años. Yo fui administrador de empresa en Chile, mi país natal, y tuve la gran oportunidad de venir aquí y seguir formándome en la UJI. La situación fue que yo quería seguir estudiando y tenía un familiar viviendo en Castelló; vimos que, además, esta era una ciudad con mucha proyección de futuro. Y así fue como llegué. Tuve la suerte de poder estudiar y empecé a trabajar varios años. En la época de la crisis económica vimos que teníamos que reinventarnos y decidimos emprender con el proyecto del *foodtruck*.

### ¿Y así surgió el restaurante que hoy conocemos?

Ese fue el inicio, pero el proyecto ha ido evolucionando. Arrancamos el *foodtruck* recorriendo toda España los fines de semana. En todos los festivales, eventos o fiestas estaba Julieta. Una de las cosas que nos llevó a montar el restaurante fue que ganamos un campeonato internacional en Santander, nos habíamos posicionado y ya teníamos un nombre. En este concurso participó Portugal, Francia y España, que ganó representada por Castellón, Julieta. Fue el momento en que terminamos de crear en el proyecto y le dije a mi mujer que teníamos que buscar un lugar donde montar una terraza de verano e instalar Julieta de manera permanente. Montamos una terraza de Canet de Berenguer que fue un éxito. Después nos planteamos dar un pasito más y nació Julieta Castellón, con la que la respuesta del público ha sido maravillosa. Viene mucha gente de toda la provincia. Y es curioso porque incluso vienen madrileños que tiene su segunda residencia en Canet y ya nos conocían. Eso es lo que nos hace felices.

### Tenéis mucho espacio al aire libre disponible, algo que hoy en día se valora mucho.

Sí, Julieta es un espacio al aire libre en su totalidad. ¿Proyección de futuro? Queremos aprovechar más el terreno que tenemos disponible, esos 2.000 metros cuadrados en los que nos podemos adaptar a las medidas y restricciones. Estamos trabajando para montar 5 contenedores y hacer una zona de copas al aire libre. Un contenedor de vino, otro de gin tonic, cerveza, etc. Es una manera de seguir creciendo poco a poco y de ofrecer a nuestros clientes más que un restaurante, un lugar de encuentro para todos sus planes, donde se sientan a gusto y disfruten.

### Fue un proyecto de soñadores, ¿la gente creía en él tanto como vosotros?

Volábamos muy alto. Pedimos la licencia para poder abrir en la esquina donde se sitúa ahora Julieta porque considerábamos que era el mejor lugar, una localización privilegiada para que los vecinos descubrieran el restaurante, sobre todo en Magdalena. A la gente le impactó mucho que montáramos un *foodtruck* en un local de más de 2.000 metros. Y fue divertido ver las reacciones a medida que íbamos montando, porque nadie imaginaba el resultado. Estamos comprando maquinaria y definiendo nuevas estrategias porque no pensábamos que iba a ser tan grande, que íbamos a crecer tanto. Si hace cuatro años yo comento que soy un chileno que me voy a montar un restaurante con unos contenedores en el medio de la ciudad y solo me dedico a vender hamburguesas en la calle... Quién me hubiera creído.

### Tenéis una implicación muy personal.

Nunca empezar de cero tuvo tan buen gusto. Estamos teniendo mucho éxito en poco tiempo. Somos muy humanos y entre mi mujer y yo tomamos las decisiones. Creo que este nuevo concepto que pudimos entablar en Castelló ha sido primordial. Un concepto distinto que nos diferencia de los restaurantes que podrían posicionarse como competencia. ¿Pero qué es Julieta? No podíamos tener un local cerrado y queríamos llegar fuerte, por eso apostamos y creímos en nuestra idea desde el principio. Hemos ido progresando poco a poco y nos complementamos bien como equipo para crecer a un ritmo sostenible y llevadero.

### ¿Dónde crees que reside vuestra diferenciación, el éxito?

Creemos que es muy importante que el éxito de Julieta haya sido por el buen producto, la buena atención y porque es atendido por sus dueños. Considero que eso es fundamental. En las cadenas de hamburgueserías a nivel mundial la gente no conoce a los dueños y aquí somos quienes te reciben, te acompañan a la mesa o se toman una cerveza contigo. Creo que eso es primordial y transmite mucho. "No hay segunda oportunidad para una primera impresión", ese es nuestro lema. Intentamos cada día ir mejorando y muchas noches nos quedamos pensando cómo podemos hacerlo. Si piensas en algo y crees que ese algo tienes que hacerlo tan bien, te involucras más. No es fácil llegar, pero cuando crees en el proyecto, lo consigues.

En pocos meses Julieta Streetfood ha conseguido ganarse no solo el paladar sino también el corazón de los cientos de personas que pasan cada semana por su terraza. Juan Fran Núñez ha conseguido transmitir sus valores a través de un negocio en el que se ha volcado desde el principio, y un nuevo concepto de restaurante ha calado gracias al buen producto y mejor ambiente.

**“No hay segunda oportunidad para una primera impresión”**

Julieta Street Food

Calle Carlos Fabra Andrés, 2 | 12004 -Castelló | 621 389 049 | [www.julietastreetfood.com](http://www.julietastreetfood.com)

@julietastreetood



C/ La Tanda 39 · (frente Mercado Central) Burriana · Cita previa 964 5148 51

# GALERIAS LA ESPERANZA



TRAJES  
BOSS  
desde 449 €

TRAJES  
ARMANI  
desde 599 €



# QUÉ ES UN TRASPLANTE CAPILAR

Dra. Rosa M<sup>a</sup> Barceló

Un trasplante o injerto capilar consiste en tomar unidades foliculares del área donante y trasladarlas al área receptora, donde se implantarán para que crezcan de nuevo.

## ¿Cómo se realiza?

Se extraen las unidades foliculares de la parte posterior y/o lateral del cuero cabelludo, con un instrumento quirúrgico de diámetro inferior al milímetro, que se introduce bajo la dermis alcanzando la base del bulbo folicular, de una en una, y esto es de vital importancia, respetando la dirección del cabello.

Una vez obtenidas las unidades foliculares, al tratarse de estructuras complejas y delicadas de tejido vivo, se deben conservar en óptimas condiciones físicas de temperatura y humedad, para evitar el sufrimiento celular y conservar indemnes todas sus propiedades fisiológicas y bioquímicas. Además, debe calcularse el tiempo óptimo de permanencia fuera de la cabeza para obtener el mayor número posible de unidades foliculares en la implantación.



## ¿Cómo es una unidad folicular?

Procesando adecuadamente estas unidades foliculares evitamos que el trasplante pueda recordar a los de antaño con efecto "pelo de muñeca".

Con esto buscamos cumplir los objetivos de un trasplante de pelo:

Conseguir una buena densidad, homogeneidad, y lograr resultados lo más estético posible.



## ¿Cuántas unidades es necesario trasplantar en un injerto capilar?

Muchas variables son las que determinan las unidades necesarias a trasplantar, la intensidad o grado de caída del cabello (que medimos con la escala de Norwood-Hamilton en varones y con la escala de Ludwig en mujeres), la densidad de la zona donante, el número de pelos obtenidos por unidad folicular, el área que se necesita cubrir, el color, grosor o textura del cabello... Aproximadamente se precisan unas 50 U.F. por centímetro cuadrado para cubrir una zona receptora.

Luego, en alopecias importantes, un trasplante que cubra totalmente la zona es improbable, pero podemos cubrir aquellas zonas prioritarias y posponer para 10-12 meses otra intervención que nos cubra el resto.

## Técnica FUE o Microfue (Follicular Unit Extraction)

Actualmente es el método más recomendable a la hora de someterse a un trasplante capilar, es una técnica mejorada con la que se consigue una apariencia muy natural. Con él se extraen uno a uno los folículos, de forma manual con la ayuda de un instrumento quirúrgico específico y unas pinzas. De esta manera no hay heridas importantes ni cortes y las marcas o cicatrices serán imperceptibles pasados unos diez-doce días de la intervención. El proceso de curación es muy rápido y no quedará ninguna cicatriz que afecte o denote que se ha realizado un trasplante FUE, ni modificación alguna en la apariencia de su cabeza. El método FUE es mínimamente invasivo. El injerto capilar se realizará con una anestesia local y en una misma intervención podrían implantarse hasta 5000 unidades foliculares, siempre en función de las que se hayan obtenido. La intervención tiene una duración de entre 6 y 10 horas, dependiendo del número de injertos a realizar, y normalmente se hace en una sola sesión.

Lo dilatado del procedimiento se debe a que esta técnica selecciona los folículos uno por uno y se reubican en la zona alopecica de forma manual.

El proceso requiere tiempo y meticulosidad.

La anestesia utilizada es siempre local, tanto en la zona dadora como receptora.

## ¿Se cae el pelo trasplantado?

Las unidades foliculares obtenidas de las áreas posteriores y laterales de la cabeza vienen genéticamente programados para crecer toda la vida, pues poseen receptores hormonales que no se ven afectados por la hiperactividad enzimática, por ello se consigue que una vez trasplantados a otras áreas no caigan y continúen creciendo normalmente.

El pelo trasplantado seguirá su evolución habitual:

**Fase Anágena.** Es la fase más larga, con entre 2 y 7 años de duración. El cabello emerge desde el folículo piloso y va creciendo a un ritmo de 1 centímetro al mes, aproximadamente. Las personas que mejor alimenten su cabello y tengan una vida saludable lo verán crecer más.

**Fase Catágena.** Son 3 semanas en las que el pelo deja de crecer y el bulbo piloso, que recogía todo el alimento, se separa del torrente sanguíneo. En consecuencia, el pelo ya no está alimentado y deja de crecer. En esta fase es común que, al peinarnos, nos llevemos más de un cabello sin que sintamos que lo hemos arrancado. Esto se debe a que el cabello sigue pegado a nuestro cuero cabelludo, pero ya no tiene tanto agarre como en la fase anterior.

**Fase Telógena.** O de caída. Durante 3 meses el cabello esperará su momento para separarse de nuestra cabeza, ya sea por su propio peso o arrancado en un cepillado.

Por esa razón no debemos preocuparnos. La recuperación del cuero cabelludo se inicia inmediatamente después de la intervención, pero apreciamos resultados después de unos meses.

## Semanas 1-4 tras el implante capilar

Finalizado el trasplante comienza un proceso de cicatrización, en las zonas dadora y receptora. Los primeros días se percibe una inflamación ligera que desaparece en 2-3 días.

Las costras o granitos, en la zona receptora, desaparecen en unos 10 / 12 días, pues van cayendo tras cada lavado del pelo, y es muy importante no arrancarlas ni rascarlas, que se caigan solas, pues de ello también depende el resultado final.

## Sobre el octavo día los folículos ya están muy adheridos.

A partir de la tercera semana ya asoman en el cuero cabelludo unos pequeños granitos de color negro que son los pelos nuevos que buscan salida.

Importante seguir las instrucciones recibidas del médico, tanto para realizar ejercicio físico como cortar el pelo o lavarlo durante el primer mes.

Realizamos un seguimiento cercano del paciente y te acompañamos ante cualquier duda, nuestro tratamiento de mantenimiento siempre va encaminado a mejorar el estado de tu salud, ya sea cabello trasplantado o no.

## Meses 2-4 tras el trasplante capilar

En la semana 8 más o menos, el cabello sufre un proceso denominado efluvio y cae. Puede durar unos 15 días, pero no hay que alarmarse, pues en el tercer o cuarto mes se vuelve a producir el crecimiento del pelo y ya adopta su ciclo natural.

Este proceso se conoce como shock loss y es totalmente normal. El shock loss puede llegar a afectar incluso a la zona donante además de a la zona receptora pero, una vez termina, el cabello empieza a crecer con total normalidad.

## Meses 6-9 tras el microinjerto capilar

A partir de ahora ya se comienzan a ver los primeros efectos del crecimiento. Poco a poco se va fortaleciendo y gana volumen. Hay que tener todavía paciencia.

## Un año después del injerto capilar

Al cabo de 12 meses tendremos ya una buena densidad capilar y el pelo crecerá de forma normal, más o menos 1 cm. al mes.

## ¿Me tengo que rasurar la cabeza con la técnica FUE?

La zona donante requiere el rasurado total, porque es la medida idónea para que las unidades foliculares puedan extraerse.

En pacientes femeninas que no quieran rasurarse, necesitamos realizar "ventanas", o flaps en el pelo, que quedarán camufladas con el resto de cabellos.

## ¿Existe una época del año idónea para el trasplante?

No. Puede realizarse en cualquier momento del año, siempre que se respeten las medidas indicadas por nuestros especialistas, tanto las higiénicas, como las sociales.

## ¿Debo tomar medicación post-trasplante?

Es posible que una vez realizado el trasplante te indiquen una medicación que evitará que el pelo no trasplantado, situado en otras áreas de tu cabeza, permanezca más vigoroso y por más tiempo.

clínica  
BARCELÓ

964 212 242

C/ Echegaray · 9, 1 - 1 · Castellón



# LA MAGIA DE LOS VIAJES DE LUJO A MEDIDA. COMO EN TUS SUEÑOS, PERO MEJOR.

TEXTO / María Martínez

Los **viajes de lujo a medida** constituyen la forma más exclusiva y personalizada de recorrer nuestro mundo, y los diseño especialmente para satisfacer a mis viajeros más exigentes.



A mi me gusta definir el lujo como la riqueza de experiencias, la autenticidad llevada al más alto nivel sin la necesidad absoluta de extravagancias; aunque es cierto que el concepto de lujo en general, y en los viajes en particular, se ha redefinido desde que apareció la COVID-19. Ahora valoramos mucho más la calidad del momento y de con quienes lo compartimos, la exclusividad y la seguridad de compartir tu viaje con tu propia *travel-bubble* de seres queridos, amigos o familiares no tiene precio.

Pero hay cosas que no han cambiado: todos y cada uno de los **viajes de lujo a medida** que confecciono artesanalmente lo hago partiendo de cero y poniendo el foco en cada viajero, ofreciendo la personalización de experiencias diseñadas a medida hasta en el más mínimo detalle, y basándome en servicios y alojamientos de primer nivel para intentar superar siempre tus expectativas.



**Barbara Cortés**  
Travel & Honeymoon Planner





Un **viaje de lujo a medida** es sinónimo de exclusividad, de máximo confort y calidad, así como del disfrute de tu destino soñado con la tranquilidad, seguridad y comodidad que te mereces.

Seas aventurero o sibarita, de los que prefieres turismo cultural o emociones extremas... Seas el tipo de viajero que seas, existen infinidad de razones para dejarte mimar y contratar este tipo de experiencia única en consonancia con todo aquello que amas y al alcance de tan solo unos pocos privilegiados.

Te propongo que elijas el lugar, el momento y el ritmo de tu viaje.

Te invito a crear recuerdos imborrables con la máxima calidad y un servicio exquisito.

Por supuesto, contarás con mi asesoramiento personalizado y mi acompañamiento durante todo el proceso.

Porque me encanta mimarte mientras cuido de cada detalle de tu viaje.

Porque me apasiona conectarte con la belleza y poner a tu alcance todo un mundo de experiencias únicas y personalizadas.

Porque hasta los viajes más simples pueden ser exquisitos y sofisticados.

Porque la calidad es mi máxima y tu satisfacción mi prioridad.

Por todo ello, te invito a relajarte. Estás en buenas manos.

Tanzania y Zanzibar, Botswana, Mozambique, Namibia, Seychelles, Sri Lanka, Maldivas, Polinesia, Costa Rica, Perú, México, República Dominicana, Egipto, Dubai... son algunos de los magníficos destinos a los que ya se puede viajar a día de hoy.

¿Te animas a planificar conmigo tu próximo viaje?

Barbara Cortés Travel & Honeymoon Planner  
654 555 993  
honeymoonplanner@barbaracortes.com  
www.barbaracortes.com

**Barbara Cortés**  
Travel & Honeymoon Planner

# AGORA DISSENY

**Q**ué emoción por fin poder llamar hogar a mi nueva casa. Siempre había imaginado cómo sería mi casa ideal, un espacio acogedor en el que cada detalle pudiera reflejar mi esencia. Lo que más me gusta es que cuando vienen de visita amigos o familiares siempre repiten la misma frase: "es tan t<sup>ú</sup>".

Esa reacción es la que más me satisface, haber conseguido que cada estancia refleje un trocito de mí, de mi personalidad extrovertida y alegre sin dejar de lado la funcionalidad o el estilo. He contado con Agora Disseny d'Espais para desarrollar mi proyecto de interiorismo y también en el paisajismo en los exteriores, campos en los que son unos verdaderos expertos.

Confí en Carlos y Pilar por su atención personalizada y porque ya conocía el resultado de alguno de sus proyectos. Me conquistó su manera particular de trabajar, jugando con las emociones y haciéndome partícipe de todo el proceso, desde que vamos formando la idea hasta que colocan en su lugar el último detalle, pasando por toda la ejecución. Esa filosofía es la que les hace diferentes y como consiguen que se refleje en los resultados, únicos y especiales. Trabajan más allá de lo material para convertir en una vivencia, en una experiencia, tanto la creación como la utilidad que le damos posteriormente a los espacios.

Carlos es una persona tan paciente e involucrada que trabaja en cada proyecto como si fuese suyo; y el cariño combinado con la exquisitez del gusto de Pilar les convierte el tándem perfecto para construir proyectos con alma. En sus cualidades personales residen sus éxitos profesionales.

# BELLEZA CREATIVIDAD



# ETERNAL



Modelo: María Querol  
Fotógrafo: amandah: Aitor Aranda  
Estilismo: Gonzalo Navarro  
Localización: Julieta Street Food  
Look disponible en  
Gemma by Miguel Vizcaino  
Gafas: Óptica Valls  
Peluquería: Biobela  
Maquillaje: Soraya Gual



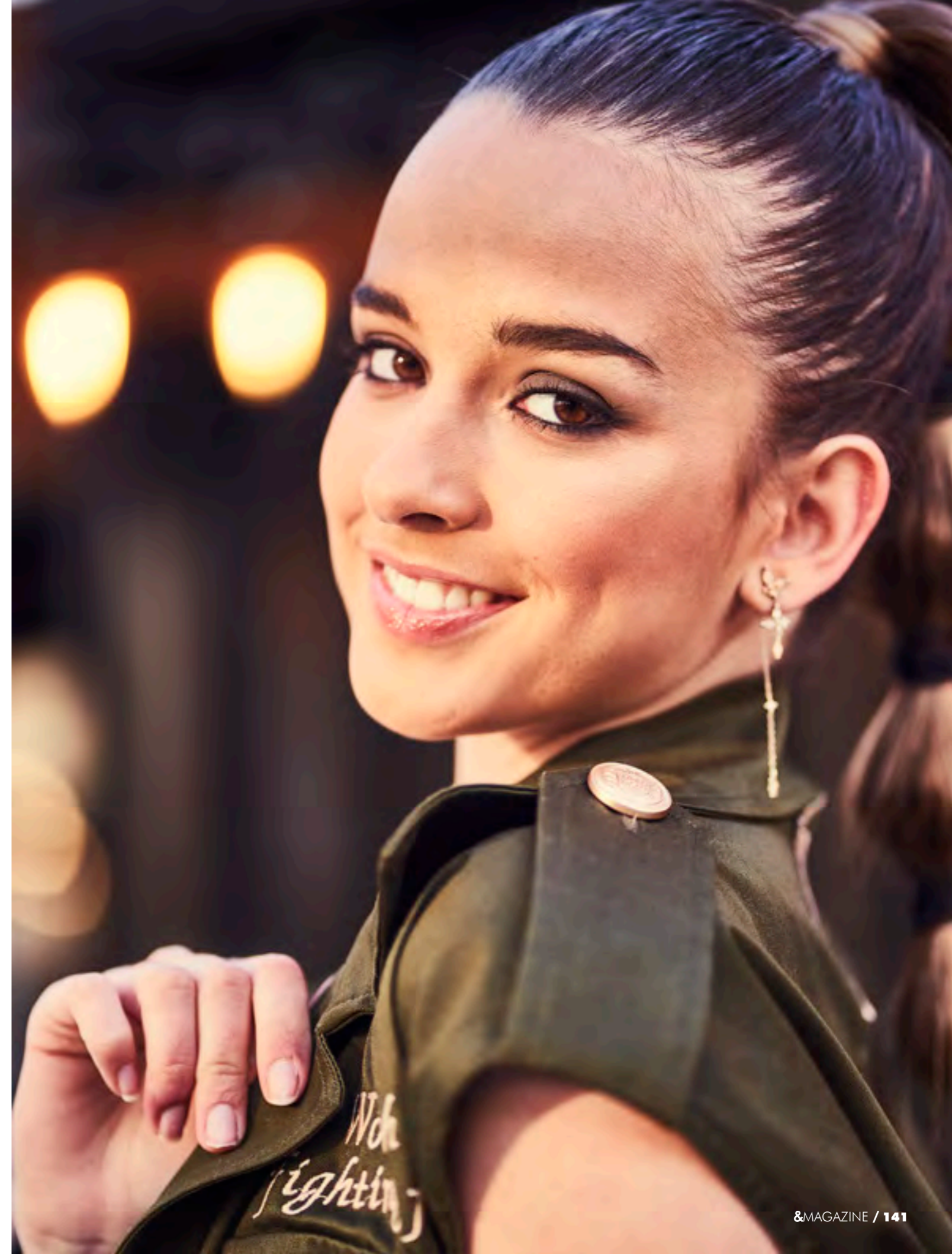
Look: Goa Label  
Collar: Goa Label  
Gafas: Óptica Valls



Look: Goa Label  
Joyas: Norberto Joyero  
Gafas: Óptica Valls



Vestido negro:  
Gemma by Miguel Vizcaino  
Chaleco y bisutería:  
Goa Label



Gafas: Ótica Valls  
Camisa y chaqueta: Goa Label



Look disponible en  
Gemma by Miguel Vizcaino



# ConeixEU!

Un proyecto para que la juventud castellonense disfrute de oportunidades europeas **gratuitas** con **ILÊWASI**

El proyecto innovador coneixEU es un proyecto de ILÊWASI, centro de investigación de derechos de los niños, niñas y adolescentes que tiene como objetivo ofrecer a las personas jóvenes de la ciudad de Castellón los recursos que pone la Unión Europea a disposición de la juventud para que viajen de modo gratuito o hagan voluntariado con todos los gastos pagados en otro país y así mejorar su mejor empleabilidad. Este proyecto ha recibido el apoyo del Ayuntamiento de Castellón, la Universitat Jaume I y de la Diputación de Castellón.

**Begoña, eres presidenta de la asociación ILÊWASI, pero habrá gente en Castellón que no conoce esta entidad ni vuestro trabajo...**

Ilêwasi es más que una ONG, somos un grupo de personas profesionales de todos los rincones del mundo, que se enorgullecen de intentar mejorar y luchar porque creen en los derechos de niños, niñas y adolescentes y en las ventajas que nos ofrece la interculturalidad. Creemos que para completar nuestro sueño de aportar de avanzar y mejorar debemos también trabajar con el derecho a la educación, con los Objetivos de Desarrollo Sostenible y con herramientas como la Mediación, todo desde una cultura de paz.

Lo que más destacamos es que nuestro trabajo nos haga felices, que disfrutemos y seamos capaces de conseguir que los demás también lo sean. Somos una gran familia de la tierra y de otros países como Colombia o Brasil. No dejamos nunca de aprender, de intentar mejorar, de investigar... y, cuando se podía, de abrazarnos, de sentir esa unidad, de reír. Queremos que Ilêwasi sea un referente. ¿Sabéis que no forma parte de la asociación nadie que no le guste Ilêwasi? ¿Sabéis que a todos les gusta ser un Ilêwasiano o Ilêwasiana? Es el mejor regalo. Los voluntarios no quieren irse, mantenemos el contacto con la mayoría de ellos, todos se han hecho amigos. Muchos quieren seguir unidos a nuestro proyecto. Ilêwasi es también una forma de vida. No pararía de hablarte de ella, y todo positivo... Es un lujo ser feliz y a la vez luchar por sus derechos.



Begoña Ramos

**En ILÊWASI habéis puesto en marcha en 2020 el proyecto coneixEU. ¿En qué consiste?**

Este proyecto tiene como objetivo que la juventud castellonense conozca las oportunidades de estancias en otro país o participar en proyectos solidarios que ofrece Europa de modo totalmente gratuito, de ahí el nombre: Conoce la Unión Europea (UE), es decir: coneix la UE: coneixEU. Creemos que es muy importante que la juventud castellonense se europeice, que aproveche para conocer otras culturas mientras realiza tareas de voluntariado o aprovecha otro tipo de proyectos. Pero sobre todo es emocionante ver cómo cambian al viajar, las vivencias que se tienen... vale muchísimo la pena y además todo ello les sirve para mejorar sus competencias para trabajar.

**Hablas con mucha ilusión y hasta te sienta emocionada cuando hablas de ILÊWASI. ¿Por qué es tan importante ConeixEU para ILÊWASI?**

Este proyecto es muy ilusionante porque Ilêwasi participa activamente en el desarrollo de esta juventud, en su conocimiento intercultural... es un orgullo ser un trampolín

para que lo consigan. Elaboramos este proyecto con mucha ilusión vemos sus caritas de incertidumbre, nos contagian la ilusión y sus nervios, somos parte de su vida y cuando vuelven, su afecto, sus experiencias las vivimos como propias. Cuando te cuentan todo lo que han vivido te sientes feliz, sabes que merece la pena el esfuerzo ¿cómo no vas a poner pasión? La juventud de Castelló es parte de nuestro espíritu, de nuestra razón de ser y por ellos, y por los niños, niñas y adolescentes, futuros jóvenes, Ilêwasi seguirá trabajando. Mi sueño es que Ilêwasi tenga por delante mucho que ofrecer.

**¿Consideras que habéis conseguido vuestro objetivo con este proyecto?**

ConeixEU es un proyecto vivo, en marcha, que compartimos apoyados por las instituciones castellonenses como el Ayuntamiento de Castellón, la Diputación de Castellón y la Universitat Jaume I (UJI), a las que desde aquí aprovecho para agradecerles su apoyo. También estamos asesorados por el Instituto Valenciano de la Juventud. Juntas, todas las entidades vamos consiguiendo con él pequeños pasos, animando a jóvenes para que aprovechen las oportunidades europeas, viviendo cada viaje como si fuera propio. Los nervios, la emoción... es una oportunidad increíble poder ir de la mano de la juventud de tu tierra y que sea tan positiva. Los jóvenes hablan muy bien del proyecto y de su experiencia y este hecho te da mucha energía para luchar por implantarlo de nuevo cada año como uno de los objetivos primordiales para nuestra gente joven. A mí me gusta mucho este proyecto, bueno en verdad todos los proyectos de Ilêwasi son especiales, pero este me gusta porque se les da una oportunidad a la gente joven de europeizarse, viajar, siempre aportar, conocer otras culturas, enriquece... es un gran proyecto.

**¿Es importante coneixEU incluso como salida laboral para nuestros jóvenes?**

Por supuesto, las salidas que ofrecen los proyectos europeos para la Juventud son una herramienta fundamental para adquirir competencias que además se documentarán en particular con herramientas de reconocimiento a nivel de la UE como Youthpass y Europass. Deben aprovechar esta oportunidad que se les brinda, todo son ventajas.

**¿Cómo pueden los jóvenes de Castellón ponerse en contacto con ILÊWASI?**

Ilêwasi es accesible a través de cualquier red social como Instagram, Facebook, presencialmente en nuestra "casita azul" como llamamos a nuestra sede en Paseo Morella, 74 (frente a Renfe) y también a través de correo electrónico en ilewasi@gmail.com. Le llamamos la "casita azul" porque queremos que sea una casa para todos, en Ilêwasi todo el mundo es bienvenido, es como nuestro hogar solidario. Y azul por el color de nuestro logo, el color azul celeste que se relaciona con la tranquilidad, la protección, el entendimiento o la generosidad. Qué os voy a contar... un espacio de felicidad.



Me llamo Alba Castellano Ayuso. He estudiado Derecho y ADE y el máster de acceso a la profesión de abogado. Y tengo 25 años.

**¿En qué programa has participado?**

He participado en un Training Course en Sofía (Bulgaria), y en un Youth Exchange en Lecce (Italia).

**¿Por qué recomiendas esta experiencia UE?**

Creo que es algo que todo mundo debería experimentar en la vida. Es una vivencia que te abre la mente de una manera impresionante, conoces a gente de países con culturas muy diferentes a la nuestra, y convives con ellos durante una semana. No puedo describir con palabras la manera en la que me cambiaron la vida esas experiencias, sobre todo el Training Course (que es el que realicé primero).

Recuerdo el día que me llamó M<sup>a</sup> Paz (directora de proyectos de ILÊWASI) y me dijo que tenía una hora para decidir si me quería ir a Bulgaria a un curso de Derechos Humanos. No me llevó mucho tiempo decidirme, y enseguida le dije que sí. Y aún sigo alegrándome de la decisión que tomé. Es difícil describir con palabras lo que se siente. Vuelves siendo una versión mejorada de ti misma, habiendo aprendido muchísimo, con amigos de muchas nacionalidades distintas, con quienes a día de hoy sigo manteniendo el contacto, y con muchísima motivación y fuerza para seguir adelante con tus proyectos personales.

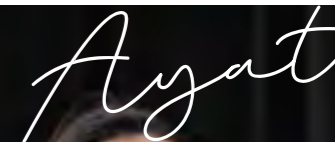
**¿Qué te impactó más del otro país?**

Una de las actividades que realizamos en el Training Course de Bulgaria consistía en que los integrantes teníamos que hacer una presentación sobre nuestro país, para explicarle al resto de compañeros la situación en ese momento, o los mayores problemas a los que se enfrentaba. Recuerdo que en nuestra presentación sobre España hablamos sobre la corrupción, la precariedad, el aumento del paro, etc. Cuando presentaban países como Turquía, Marruecos, Albania, la situación se iba endureciendo, hasta que finalmente llegó el turno de Palestina, y es cuando fui realmente consciente de cómo te puede cambiar la vida dependiendo del lugar del mundo en el que nazcas...

**¿Cuál es tu mejor recuerdo?**

Mi mejor recuerdo sin duda son las personas tan maravillosas que conocí. En el Training Course de Bulgaria conectamos especialmente bien, e hicimos un grupo maravilloso. Teníamos muchas horas al día de formación, en las que aprendíamos muchísimo, y luego en nuestros ratos libres hacíamos mucha piña. Cogíamos la guitarra y nos íbamos todos juntos al lago, luego por las noches nos quedábamos hasta las tantas hablando y bailando. Fue una semana muy intensa, llena de aprendizajes, y grandísimas personas, y aunque con culturas muy distintas, nos entendíamos a la perfección y sumábamos juntos. Y creo que no hay mayor enseñanza y enriquecimiento que el que te da la diversidad y la tolerancia.

## TESTIMONIOS ILÊWASI



Me llamo Ayat, tengo 30 años y soy de Jordania. He estudiado Finanzas.

**¿En qué programa has participado?**

He participado en el Cuerpo Europeo de Solidaridad (CES), que es la nueva iniciativa de la Unión Europea que crea oportunidades para que los jóvenes sean voluntarios o trabajen en proyectos en su propio país o en el extranjero, que beneficien a comunidades y personas de toda Europa. En mi caso he participado con ILÊWASI en Castelló.

**¿Por qué elegiste Castelló para tu experiencia?**

Porque me considero mediterránea y esta ciudad tiene playas mediterráneas, montañas y pueblos medievales en la cima de las colinas y lo más importante, ILÊWASI está ubicada en esta ciudad.

**¿Qué nos puedes contar de tu experiencia?**

El proyecto en el que he participado está vinculado a los Objetivos de Desarrollo Sostenible bajo la meta número (4) Educación de Calidad y número (5) Igualdad de Género. A través de este proyecto llamado ESTARS (Escuelita Emocional a través del arte) he mejorado nuevas compe-

tencias a través de actividades con niños de la localidad de entre 6 y 15 años, principalmente a través de actividades deportivas, inteligencia emocional y actividades interculturales, también hicimos una promoción de proyectos europeos como Erasmus + y participé en diferentes capacitaciones, tuve la oportunidad de aprender más sobre cómo compartir la paz, la diversidad y los valores de los derechos humanos con la gente local, las comunidades. Además, me eduqué sobre los valores europeos y cómo trabajar en equipo.

**¿Recomendarías esta experiencia ¿por qué?**

Sí, recomiendo a todos los jóvenes que se vayan a otro país y sean voluntarios a través del Cuerpo Europeo de Solidaridad ya que brinda la oportunidad de desarrollar nuevas habilidades, aprovechar la experiencia y el conocimiento existentes, aprender un nuevo idioma, descubrir una nueva cultura y tener un impacto y contribuir a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Genesis



Hola! Mi nombre es Génesis soy de origen venezolano, soy psicóloga social y tengo 30 años.

**¿En qué programa has participado?**

He participado en Youth exchange, training courses y en el Erasmus for Entrepreneurs, donde he podido tener experiencias en relación al trabajo con los derechos de la infancia y la participación local en países como Italia, Turquía, Túnez y Eslovaquia.

**¿Por qué recomiendas esta experiencia UE?**

El aprendizaje es pleno en todos los sentidos, en un primer plano personal e intercultural ya que además de poder conocer otras culturas de manera vivencial compartes con personas de otras partes del mundo al mismo tiempo que aprendes nuevas herramientas que en mi caso como trabajadora de la infancia

y psicóloga he podido aplicar posteriormente. Además, he podido mejorar mi nivel de inglés y llevarme recuerdos únicos.

**¿Qué te impactó más de otros países?**

En ocasiones el choque cultural, entender que ningún territorio es mejor o peor que otro, sino que cada cultura normaliza ciertas cosas que quizá tú misma no. Además de los platos nuevos que he podido degustar y las historias que he podido conocer y vivir.

**¿Cuál es tu mejor recuerdo?**

Mi viaje en caravana por el sur de Italia, con el Erasmus de Emprendedores, sin olvidar la calidez de los Napolitanos/as y mi experiencia conociendo la cultura local en Turquía a través de la historia de las abuelitas del lugar, además de su hospitalidad con mi primer youth Exchange.

Naiara



Soy Naiara Erezuma, tengo 28 años y estudié en Universitat de València para ser trabajadora social.

**¿En qué programa has participado?**

He participado en un Intercambio Juvenil, en Sicilia "Art against Radicalisation" y en Servicio de Voluntariado Europeo, en Cruz Roja Portuguesa.

**¿Por qué recomiendas esta experiencia UE?**

Recomiendo las experiencias UE en general porque son otra forma de aprendizaje a la típica, en un ambiente intercultural, fomentando competencias de todo tipo.

También, porque suele haber buen ambiente, donde disfrutar y compartir entre iguales.

**¿Qué te impactó más del otro país?**

Realmente mucho impacto no había culturalmente con los países que yo he visitado porque nos parecemos bastante.

**¿Cuál es tu mejor recuerdo?**

Allí son muy amables en general, muy educadas. Fomentan las zonas verdes naturales y las cuidan mucho.

Mi mejor recuerdo son las personas que he tenido la suerte de conocer y la buena sensación que tengo cada vez que pienso en Portugal.

COMING! EU!

## TESTIMONIOS ILÊWASI

Me llamo Miguel Marí, tengo 29 años y estudié Administración de Empresas en la Universitat Jaume I de Castelló. Participo en Ilewasi como responsable de Juventud y soy miembro de la Comisión Permanente del Consell de la Joventut de Castelló.

**¿En qué programa has participado?**

Participé en el programa de Erasmus para Jóvenes Emprendedores durante 6 meses en el curso 2016-2017 en Dublín, Irlanda. Es un programa de intercambios transnacionales que ofrece a emprendedores y personas que desean crear una empresa, la oportunidad de aprender de empresarios experimentados que dirigen pequeñas empresas en otros países. Es un programa en el que se produce un intercambio de experiencias, donde se adquieren habilidades necesarias para dirigir una pequeña o mediana empresa.

**¿Por qué recomiendas esta experiencia UE?**

Es una experiencia que te enriquece muchísimo tanto profesional como personalmente. Por una parte, es una gran oportunidad para conocer otro país, otra cultura y otro idioma. Te ayuda a mejorar muchas de las competencias personales al estar de lleno en un lugar diferente al que te enfrentas a numerosos retos personales y obstáculos del día a día. El crecimiento personal es muy grande. Por otra parte, las competencias que se adquieren a nivel profesional son muy valiosas. Esto es porque trabajas codo con codo con un empresario o empresaria local y estás en el día a día de todo lo que hace. Aprendes conjuntamente muchas de las competencias que hacen falta para llevar un negocio y ves todos los problemas y retos a los que se enfrenta y te sirve de un gran bagaje para luego poder llevar a cabo tus propios proyectos.

**¿Qué te impactó más del otro país?**

Irlanda es una cultura en general muy alegre. La fi-

losofía de vida que tienen para afrontar problemas y diversas cosas que ocurren es muy optimista. Además lo acompañan todo de música y su ocio se basa mucho en eso. Es cierto que el clima no es comparable al de España, ya que allí se suele decir que tienes las 4 estaciones en un mismo día. Pero a pesar de ello, son gente muy agradecida y noble. Me impactó mucho el paisaje en general del país, con muchísima vegetación y, sin duda, un accidente geográfico como los "Cliffs of Moher", unos acantilados que impactan mucho.

**¿Cuál es tu mejor recuerdo?**

Mi mejor recuerdo es el ambiente y cultura de la ciudad de Dublín. Una capital europea con una gran vida de gente joven y donde impera la música en directo y la gastronomía local. Sin duda lo bien acogido que me sentí en todo momento tanto por compañeros y compañeras de trabajo, como de la mucha gente de otros países que está allí estudiando el inglés, así como de los propios irlandeses. Una cultura muy acogedora con la cual disfrutar al máximo la experiencia. Mi mejor recuerdo, o por lo menos de los más sorprendentes, fue las múltiples casualidades que tuve al encontrarme con gente de Castelló sin querer. Estamos por todos lados y nos atraemos.

Miguel



Oscar



Mi nombre es Oscar Pelech, y he estudiado Derecho en la UJI.

**¿En qué programa has participado?**

Gracias a ILÊWASI he tenido la oportunidad de participar en varios intercambios juveniles y dos programas de movilidad para Trabajadores en el ámbito de la Juventud, donde he podido viajar a países como Rumanía, Polonia o Inglaterra.

**¿Por qué recomiendas esta experiencia UE?**

La primera vez que escuché sobre los programas Erasmus + fue una llamada a finales de Julio de Mari Paz, nuestra directora de proyectos, proponiéndome ir a Polonia, una semana, con todo pagado. El destino era Bystrzyca Kłodzka y el objetivo era formarme en proyectos europeos, con otros dos compas de ILÊWASI. Dos semanas más tarde, estaba con las maletas en el aeropuerto viajando hacia Polonia, ¡empezaba la aventura! Desde ese viaje he procurado poder participar en todos los programas de Erasmus + que el tiempo me ha dejado, ya que simplemente

son experiencias que, puede que no te cambien la vida, pero te llenan y te formas en diferentes temas al mismo tiempo que disfrutas conociendo a otra gente de otras partes del mundo. Además, vas descubriendo pequeñas cosas de ti mismo, como aclararte en los metros londinenses con maletas y un móvil al 10 % de batería o mejorar tu sentido de la orientación en medio del monte.

**¿Qué te impactó más del otro país?**

Lo que me ha impactado siempre de cada país que he visitado es su gastronomía, siempre donde he ido nos han dado varias opciones de comida típica, habiendo menús veganos, vegetarianos o aptos para celíacos. Además de la comida, también me han impactado mucho las pequeñas similitudes que compartimos con otros países, tanto de tradiciones como palabras, expresiones, hábitos... Como las similitudes entre la baraja de cartas española y la baraja de cartas italiana.

**¿Cuál es tu mejor recuerdo?**

Creo que cada experiencia es totalmente diferente a las demás, por la gente que participamos ahí, como el país, por ello mis mejores recuerdos son anécdotas o emociones que he ido sintiendo en cada movilidad europea. Desde perderme en un bosque haciendo senderismo en los Cárpatos y ver osos, a hacer Kayak por el río Óder. Creo que de cada experiencia me llevo la gratitud de haber compartido tan buenos momentos y poder conocer a gente muy diferente, que me ha hecho ver la vida un poquito diferente.

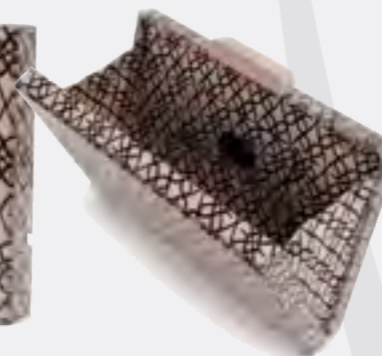
# BAZAR



Calzado, Bolsos y mucha moda en

**CUPLÉ**

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



# ELFONTÁN

## TIENDAS DE MODA EN OROPESA DEL MAR

Descubre nuestra colección hippie chic vaporosa, cómoda, colorida, original y única, prendas femeninas con un toque de sensualidad, bohemias, florales. Y descubre nuestras alpargatas... ¡Es momento de hacer brillar tu estilo personal!



*Aires de Oropesa, transmite la atracción por el mediterráneo y en especial por esta villa de la costa del azahar, de buen clima, playas y calas de gran belleza natural, monumentos con historia, casco antiguo, moderno puerto deportivo, típica gastronomía, sus gentes y fiestas populares.*



Paradise  
Avda. del Faro, 50 | Tlf. 615 430 008  
Playa de la Concha

Woman  
Avda. Columbretes, 7 | Tlf. 650 203 389  
Playa de la Concha

Paradise  
C/ Els Terrers, 8 | Tlf. 605 621 147  
Marina d'Or

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



# DE LOS 5 TIPS INTERIORISMO

by Paula Batet @estudiopaulabatet | proyectos@estudiopaulabatet.com

## 1 CASSINA 1951

SILLA "051 Capitol Complex Office"

Diseñada por Pierre Bergeret y producida por Cassina, para el Capitol Complex en Chandigarh (India), uno de los proyectos más significativos y visionarios de Le Corbusier considerado patrimonio mundial de la UNESCO.



Foto Manuel Peris | Look Gemma by Miguel Vizcaino | Peluquería Salón Silvia Guirado

*Los detalles son los que hacen nuestras estancias especiales, únicas y personales. Os dejo 5 recomendaciones muy personales que por su estilo, diseño e historia, me encantan para completar el mobiliario y el diseño de interiores.*

## 2 CIRE TRUDON 1643

VELA "TRIANON"

Especialistas en la fabricación de velas perfumadas, a día de hoy cada vela sigue siendo goteada y hecha a mano, hay aromas que nos recuerdan a personas, momentos, mi casa siempre huele a Trianon y adoro cuando me dicen "ahhh huele a ti".



## 5 GINORI 1735

PLATO "ORIENTE ITALIANO PORPORA"

La porcelana ha sido tradicionalmente el gran tesoro de los hogares, en mi opinión es algo que en este raudo mundo deberíamos conservar. La firma Richard Ginori representa lo mejor de la producción de porcelana fina italiana, es un referente dentro de este universo desde su fundación en el siglo XVIII.



## 4 FLOS 1967

LÁMPARA "SNOOPY"

Lámpara de mesa de mármol y metal diseñada por Achille y Pier Giacomo Castiglioni y producida por Flos. Me considero fanática de la luz indirecta, pero hay lámparas como estas que te ayudan a diversificar.



## 3 KNOLL 1966

MESA "PLATNER"

En la década de los 60 Warren Platner transformó el alambre de acero en una colección de muebles escultóricos, creando así un icono del diseño de la era moderna que edita ahora Knoll. La singularidad del mueble y sus formas armónicas crean un magnífico efecto moiré.



# DE LOS 5 TIPS MODA

by Miguel Vizcaino

## 1 TRANSPARENCIAS

Transparencias y cortes sutiles en faldas, cuerpos, vestidos... que dejen entrever el cuerpo femenino, pero de una forma muy elegante y discreta... dejando siempre volar la imaginación.



Foto: Manuel Peris

*La moda primavera/verano siempre llega para refrescar nuestros armarios, para poder jugar con ella y divertirnos. Hay prendas que son un básico para esta época del año y en las que vale la pena invertir para un fondo de armario. Otras llegan como tendencia y serán los imprescindibles esta temporada. Con estos 5 tips conseguiréis crear looks infalibles.*

## 3 IBICENCOS

Vestidos ibicencos blancos... como cada temporada, no deben faltar en ningún armario. Combinados con complementos en rafia o mimbre, creamos con ellos unos looks más veraniegos, pero son tan versátiles que con unos buenos pendientes grandes y llamativos y una buena cuña o sandalia de tacón se convierten en el outfit perfecto para salir a cenar cualquier noche de verano.



## 4 FLORALES

Estampados florales, tanto para el día a día como para alegrar los eventos más importantes de esta temporada.



## CROCHET

El crochet y el punto son tendencia esta primavera/verano. Esta temporada el diseño de prendas en estos tejidos, fresquitas y cómodas, son un must, tanto en colores vivos como en tonos neutros.



## 5 COMPLEMENTOS METALIZADOS

Complementos en tonos flúor y metalizados conseguirán crear un look innovador y darán ese toque chic y arriesgado a cualquier outfit.



GEMMA. Plaza Puerta del Sol, 3 - Castellón  
Tlf. 964 29 63 63

@gemma\_by\_miguelvizcaino

# LOS 5 TIPS LIFESTYLE

by Gonzalo Navarro

@gonzalonavarrov

## 1 MI LUGAR PERFECTO PARA UNAS VACACIONES

Aunque soy de la opinión de que hay que recorrer todo el mundo, no hay verano que no visite Ibiza. La isla balear es mi favorita, en ella encuentro la paz que necesito. Sin duda es el lugar perfecto para mí, ya que hay paz, tranquilidad y si quiero movimiento, lo tengo también.

Foto: Manuel Peris



*Llevamos demasiado tiempo sin poder hacer nuestros planes preferidos. Por aquí os dejo mis recomendaciones más personales para salir o cuidarme. Algunos favoritos de mi día a día y otros planes para ocasiones más especiales.*

## 3 MI COMIDA FAVORITA

Sin pensarlo diría la italiana, pero últimamente estoy intentando comer muy sano. Así que podría decir que la italiana y la *healthy food*.



## 4 UN RESTAURANTE DE CABECERA

Hay tantos que me gustan, podría decir miles... Pero aquí en Castelló me gusta mucho el grupo la Guindilla, Ciento2 Taberna. En Valencia Llisca negra o restaurante Hocho. Y muero de ganas por volver a Madrid e ir a cenar a Brasserie en el Four Seasons.



## 2 TRATAMIENTO DE BELLEZA

Soy un defensor acérrimo de que los hombres también tenemos que cuidarnos y, gracias a Dios, esto está cambiando positivamente. Soy muy, pero que muy fan del ácido hialurónico en todos los sentidos, ya sea inyectado, en versión gel o crema. Entre mis favoritos el de la doctora Bárbara Sturm, por su diferente peso molecular que hace que penetre en diferentes capas de la piel.



## 5 DISEÑADORES PARA INSPIRARSE

Siempre he amado el diseño de Tom Ford. Pero en estos momentos (y desde hace unos años) mi top 3 son Alessandro Michele para Gucci, Maria Grazia Chiuri para Dior y Pierpaolo Piccioli para Valentino. Podría seguir dando nombres, pero estos 3 son los que están rompiendo el mercado en cuanto a moda masculina.



# LOS 5 TIPS PARA UNA RUTINA COMPLETA

by Silvia Guirado

Silvia Guirado Peluquería  
Avda. Castellon, 7 - Benicàssim  
Tel. 964 30 55 02

## 1 TRATAMIENTO CAPILAR INTENSIVO

Para empezar a cuidar tu cabello, apuesta por un ritual intensivo. Estos tratamientos capilares intensivos reconstruyen, fortalecen la estructura capilar y aportan brillo y suavidad. Es una manera de rejuvenecer el cabello para mantenerlo sano, mejorando la calidad de la fibra para conseguir una melena sedosa. En función de vuestras necesidades específicas podéis elegir entre Keratin Infusion o Sublime 10.31, los tratamientos de Goa Organics, para tener unos resultados espectaculares.



Foto: Manuel Peris | Look: Gemma by Miguel Vizcaino

*En el salón de belleza Silvia Guirado tenemos una máxima, y es que la belleza está en un cliente satisfecho. Nos gusta mirar a esos clientes y amigos que nos acompañan y confían en nuestro trabajo. A continuación os dejamos 5 recomendaciones para crear una rutina completa de belleza con tratamientos y productos que podéis encontrar en nuestro salón y que podéis mantener en casa.*

## RUTINA FACIAL

Un factor clave en cualquier rutina de belleza es el cuidado facial. Nosotras confiamos en marcas de alta calidad que cuiden la piel de nuestros clientes y nos garanticen resultados. En nuestro salón podéis conseguir productos de Natura Bissé que podéis incorporar a vuestro cuidado facial diario, por ejemplo con el tratamiento intensivo de cuello y escote, una de esas zonas delicadas que a veces queda olvidada.



## 3 PONTE "A TONO" PARA EL VERANO

Probablemente, nunca habíamos pasado tanto tiempo en casa como en el último año. Puede que hayamos visto el sol solo de refilón. Pero eso no es excusa para lucir bronceado. Si tienes algún evento especial o si simplemente quieres recibir al verano con ese tono doradito que tanto nos gusta a la gente del mediterráneo... ¿Qué tal con el autobronceador de St. Tropez? Bronceado natural, aspecto saludable y radiante.



## 4 PROTEGE TU PIEL

Aunque parece un consejo obvio, muchas personas siguen exponiendo su piel a las radiaciones solares sin la protección adecuada. Utiliza un factor de protección elevado para evitar daños y conseguir un bronceado duradero.



## 5 PROTECCIÓN FACIAL

Ya hemos hablado de la importancia de la protección solar. Y la piel de nuestro rostro necesita cuidados especiales. Si quieres combatir la aparición de manchas y otros problemas a largo plazo, no olvides una buena crema con protección, sobre todo en verano. Si lo que buscas es un todo en uno para lucir bien a aspecto sin invertir mucho tiempo, apuesta por una BB cream con factor de protección.



# LOS 5 TIPS DE TENDENCIAS EN PELUQUERÍA

by Píluca Porcar

## 1 MEDIA MELENA

El 2021 será el año de las medias melenas, los flequillos y las capas. Las medias melenas, esas que sobrepasan unos 3 cm la altura de la barbilla, van a ser las grandes protagonistas de la temporada, la tendencia es hacer capas ligeras para darles más movimiento. Las Midi dan lugar a un nuevo Long Bob.

Foto: Manuel Peris | Vestido: Goa Label



*Si quieres apostar por un cambio de look o simplemente mantenerte al día en la moda de peluquería, te traemos algunos tips con las tendencias para esta temporada. Combina cortes, coloración y mechas para encontrar el estilo que más te define y sentirte cómoda.*



## 2 CORTO... MUY CORTO

Los cortes BOYISH son ideales para las personas que quieren verse la cara despejada ya que la mascarilla lo impide. Para las atrevidas.



## 5 DARK CHOCOLATE

Es un tono parecido al cacao, se lleva como un color uniforme en toda la melena, aunque se le puede añadir sutiles reflejos bronceados para darle movimiento a la melena.



Píluca Porcar Salón  
C/Alloza, 26. Castellón · 964 031 185  
pilarporcar@hotmail.com  
facebook: Peluquería Píluca Porcar Salón

## 3 MECHAS

Ya dicen eso de que la moda es cíclica, por eso todo vuelve. Este año las mechas que tuvieron su momento en los 90 vuelven con fuerza; anchas y con contraste, las Chunky suelen realizarse en la parte delantera para marcar el contorno. Si prefieres algo más discreto puedes apostar por el brillo de las finísimas Babylights, el degradado Balayage o un aclarado natural con el Melting.



## 4 BABY PINK

El color más brillante y tierno de la temporada será el rosa pastel.



Centro de Estética Elvetia  
Carrer la Pau, 6, 12560 Benicàssim, Castelló  
Tel. 964 30 20 44

# LOS 5 TIPS DE ESTÉTICA

by Elvetia García

## 1 LIMPIEZA PROFUNDA

Nuestro tratamiento de doble limpieza coreana ¡también se puede tratar en cabina! Es una línea de productos 100% eco-friendly para preparar la piel antes de cualquier tratamiento facial. Está formulada para estimular y proteger la microbiótica de la piel. Objetivo: una piel 100% limpia y sana cuidando, a la vez, el medioambiente. Aunque sigas una rutina facial pautada en casa, es muy importante combinarlos con los tratamientos en cabina. Siempre es mejor profundizar con las limpiezas faciales, para que los productos que os apliquéis en casa actúen de la mejor manera.



## 3 MICROPIGMENTACIÓN

También conocida como maquillaje permanente, es un procedimiento estético revolucionario e innovador, clave en el trabajo de la arquitectura de la mirada, que permite tanto a hombres como a mujeres realzar, embellecer o corregir la forma de sus cejas, labios, ojos u otras zonas del cuerpo, mediante la aplicación de micropigmentación.



## 4 MICROVIBRACIÓN COMPRESIVA

Tratamiento *total body* de última generación que permite trabajar todo el cuerpo, de los pies al cuello, de la frente al abdomen y de los glúteos a los brazos. Es capaz de actuar directamente en la celulitis y restaurar las correctas condiciones fisiológicas y vasculares del tejido y posteriormente remodelar de forma localizada la zona de la dermis afectada.



Foto: Manuel Peris | Vestido: Cuplé | Peluquería: Salón Silvia Guirado

*Muchas personas llegan a nuestro centro con necesidades específicas que no saben cómo abordar. Nos gusta asesorar a nuestros clientes para que puedan cuidarse y encontrar los tratamientos y productos que necesita. Como profesional en estética y cuidado personal, os comparto algunos consejos a tener en cuenta en faciales y corporales para esta temporada.*

## HIDRATACIÓN

El Hyaluron Filles Base de Skeyndor es un must have en tu neceser para conseguir un plus en tu maquillaje o tu cuidado facial diario. Este perfeccionador cutáneo instantáneo mejora y prolonga visiblemente los efectos del maquillaje. Su fórmula incluye ácido hialurónico, de gran poder hidratante, que rellena las finas arrugas y líneas de expresión. En tono universal, se recomienda a todo tipo de pieles.



## TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA EMBARAZO Y POSTPARTO

El embarazo es una etapa maravillosa en la vida de la mujer durante la cual el cuerpo se transforma para albergar una nueva vida. Pero esos cambios también traen consigo algunos efectos como estrías o celulitis. Ayudamos a nuestras clientas a prevenirlos con métodos respetuosos y seguros para el bebé.



# LOS 5 TIPS PARA CAUSAR BUENA IMPRESIÓN

by Chus Alcaraz

@chusalcaraz  
653 377 821

## 1 SONRÍE

Es la mejor carta de presentación, tu sonrisa habla por ti y genera buena conexión y empatía que hace que te respondan con una sonrisa.



Foto: Manuel Peris | Peluquería: Theima



*Nuestra apariencia es uno de los elementos que más comunica, incluso antes de que empecemos a hablar. Teniendo en cuenta estos 5 tips para cuidar vuestra imagen causaréis una buena impresión y no dejaréis indiferente a nadie.*

## 2 DA IMPORTANCIA A TU APARIENCIA EXTERNA

Elige bien aquellas prendas que se adapten mejor a tu tipología resaltando aquellas partes de tu cuerpo que resultan más armónicas y bonitas y ocultar aquellas pequeñas imperfecciones que todos tenemos.



## 3 PRESTA ATENCIÓN A LA ELECCIÓN DE LOS COLORES

Aquellos más adecuados y que más te favorecen siempre van a ser tu mejor estrategia para presentarte al mundo, hacen que brilles y que te dejes huella.



## 4 PRESTA ESPECIAL IMPORTANCIA A TU PIEL, TU PELO, TUS MANOS Y TUS UÑAS

Si transmites una imagen aseada y cuidada revelas infinitas características de ti a quienes te rodean.



## 5 ENSAYA TU COMUNICACIÓN VERBAL

Cómo vas a presentarte, ¿qué es aquello relevante que deben conocer de ti? Tú puedes presentarte dando tu mejor versión de ti mismo.



# DE LOS 5 TIPS MAQUILLAJE

by Jessica Arques

PROFESIONAL  
@j\_arques | 628 042 996

## 1 NO SIN MI MÁSCARA DE PESTAÑAS

En cualquier ocasión, la máscara de pestañas nos permitirá agrandar los ojos y dar un toque pulido a nuestro maquillaje. Es la aliada perfecta para el efecto 'makeup no makeup'. Con ella conseguirás ir arreglada sin necesidad de maquillarte en exceso. Este verano pásate a las versiones *waterproof* que te permitirán disfrutar del calor y de la playa/piscina sin que te veas con un efecto panda en la ojera. Si utilizas un rizador antes de aplicarte la máscara conseguirás levantar desde la raíz tu pestaña y aportará amplitud a la mirada. Mi preferida para esta época es Hypnôse Doll Eyes de Lancôme.



Foto: Manuel Peris | Peluquería: Biobela



*Si maquillarse en tiempos de pandemia se ha convertido en una misión imposible, hay algunos trucos básicos para hacer frente a la mascarilla con buen aspecto. Con estos 5 tips conseguiréis resultados profesionales, con efecto buena cara al instante.*

## 2 MAQUILLARSE EN TIEMPOS DE COVID

Un producto necesario en mi kit de trabajo desde hace varios años y que se ha convertido en imprescindible desde que llevamos mascarillas es un fijador de maquillaje. Me aseguro que el maquillaje de mis clientas no se mueva por las altas temperaturas y la humedad, si a eso le añadimos la fricción de la mascarilla necesitamos un producto que permita que el maquillaje quede intacto. Que la mascarilla no te frene a poder lucir una piel maquillada y radiante. Yo ya no puedo vivir sin él. Mi favorito es All Nighter de Urban Decay



## 3 RADIANTE AL INSTANTE

Siempre suelo recurrir a los polvos de sol para un efecto buena cara inmediato. Nos permiten tener ese tono tostado como de una tarde en la playa. Perfectos para dar un toque de color al rostro, utilizarlos en los puntos altos del rostro para dar dimensión o simplemente en forma de blush. Un producto multiusos que me encanta incluso en pieles claras. Para un uso personal siempre busco que sean mates para poder aplicarlos por todo el rostro y que lleven SPF. Mis preferidos sin duda son los Natural veil compact silky bronze de Sensai.



## 4 CUIDADO CON EL SOL

En primavera/verano el sol suele jugarnos malas pasadas. Siempre os recomiendo aplicar un filtro SPF antes de vuestro maquillaje. Si no os maquilláis es ideal encontrar un protector con color que te protegerá al mismo tiempo que lucirá una piel con un bonito tono. Aunque llevemos mascarilla, estas no protegen de la radiación solar. El miedo a tener manchas en invierno y el envejecimiento prematuro que nos produce el sol nos debe preocupar incluso tomando el sol en una terraza. Así que deberíamos usar un SPF adecuado todo el año, teniendo especial cuidado en esta temporada. Mi favorito para esta temporada es Water Fusion de Isdin y existe también en versión con color.



## 5 LABIOS, ESCONDIDOS PERO CUIDADOS

Aunque llevemos mascarilla me encanta llevar los labios maquillados e hidratados. Soy fan de los bálsamos y de los gloss en esta época. Con el calor y la mascarilla se crea una humedad que en los labios produce sequedad en muchas ocasiones, por lo que darles un toque de color y al mismo tiempo hidratarlos me parece la opción más acertada. Suelo utilizar en verano la gama de Dior Addict Lip maximizer, mi tono favorito es el 001 Pink.





# LOS 5 TIPS PARA TU RITUAL DE BELLEZA

by Soraya Gual

## LIMPIEZA

El primer paso de cualquier ritual de belleza es muy sencillo: una buena limpieza del rostro. Hayas usado maquillaje o no, la piel acumula polución, bacterias y otras sustancias a lo largo de todo el día. Un aliado perfecto es el desmaquillante bifásico de Lancôme.



Foto: @estudiogama.pro | americana y pañuelo: Bimba y Lola | Collar: Norberto Joyero

¿Quieres lucir la mejor versión de ti misma esta temporada? Como especialista en cuidado de la piel, maquillaje y perfumería te propongo unos sencillos tips para un ritual de belleza completo desde casa.

## HIDRATACIÓN

Puede que lo demos por hecho, pero todavía hay mucha gente que prescinde de hidratar su piel diariamente. El segundo paso de nuestra rutina es la hidratación y, además, debe estar orientada a la necesidad específica de la piel de cada persona. Ideal para combatir el envejecimiento de tu piel es la crema hidratante antiarrugas día y noche de retinol de Ahava.



## CONTORNO DE OJOS

Recuerda que la zona de los ojos requerirá un tratamiento más específico que te ayude a embellecer tu mirada, ya que es una piel más fina. Hazte con un buen contorno de ojos para un tratamiento más intenso en esta zona.



## MASCARILLA

Sí además puedes sacar un poco más de tiempo para ti, aplica una vez por semana una mascarilla facial y conseguirás una piel más luminosa. Además, es un buen momento para el autocuidado y dedicarte unos minutos de relax.



## FRAGANCIA

Y, por último, no te olvides de mirarte con esa fragancia que te defina. La mía para esta temporada... L'interdit de Givenchy, un perfume con un jugo embriagador.



MARVIMUNDO

Calle Enmedio, 72 | Castellón  
Tlf. 964 22 11 19

# LOS 5 TIPS DE PELUQUERÍA PARA LA NOVIA PERFECTA

by Biobela

## LAVADO

Lava tu cabello con agua templada o tibia para cerrar las cutículas y reflejar más brillo.



Foto: Manuel Peris | Maquillaje: Jessica Arques

Nos encanta trabajar con novias y que confíen en nosotras para preparar uno de los días más especiales de su vida. Llevamos más de 10 años de experiencia trabajando con novias tanto en el salón como a domicilio. Bohemias, clásicas, elegantes, atrevidas... sea cual sea tu estilo, hay algunos tips esenciales para el cuidado de tu cabello y preparar tu melena para que brille con luz propia el día de tu boda.

## PRODUCTOS

Utiliza champús y productos adecuados para tu cabello. Cada tipo de cabello tiene sus propias necesidades que hay que tratar. Después de lavar el cabello e hidratarlo, hay que desenredar con cariño y utilizar un sérum hidratante para mantener las puntas selladas y sanas.



## CORTE

Para que la melena esté bonita y crezca sana y sin romperse, es bueno fijar una cita con las tijeras cada 8-10 semanas.



## CEPILLADO

No hay nada mejor que un buen cepillo o peine de cerdas naturales para peinar tu melena a la vez que la cuidas.

## TRATAMIENTO INTENSIVO

Tip que te hará marcar la diferencia... Una vez al mes es aconsejable un tratamiento intensivo de hidratación y brillo combinado.



Peluquería y estética Biobela  
C/ Navarra, 2 · Castellón | 964 04 66 40

@biobela  
BioBela

# LOS 5 TIPS PARA UNA MIRADA DE INFARTO

by Maymara Estética y complementos

C/ Ronda Magdalena, 65 · Castellón  
Tel. 964 20 03 85 / whatsapp 660 758 608

## 1 LAMINACIÓN

El tratamiento *Rebrowlution de Xpertbrows* es apto tanto para laminado de cejas como pestañas. Las lociones no solo evitan irritaciones y suavizan la piel, sino que contribuyen a hidratar y regenerar el vello de cejas y pestañas además de levantarlas. Nos preocupamos por una calidad superior y unos resultados garantizados para cejas y pestañas sanas y densificadas, a través de productos veganos y *cruelty-free*.



*La llegada de la pandemia ha transformado la forma de relacionarnos, de eso no hay duda. Pero con el uso de la mascarilla hemos cambiado también la manera de comunicarnos y nuestros ojos o nuestra mirada dicen ahora más que nunca. Por eso es tan importante cuidar esta zona delicada. En Maymara tenemos los tratamientos y productos perfectos para lucir una mirada que no dejará indiferente a nadie.*

## 3 LIFTING DE PESTAÑAS

El *lash lifting* produce un cambio espectacular para realzar las pestañas. Con las lociones de Elleebana One Short Lash Lift en nuestro tratamiento en cabina, conseguimos una curvatura natural. Sin emisión de vapores y la posibilidad de abrir los ojos si fuera necesario. La solución cada vez más recurrente para poder lucir una mirada espectacular.



## 4 HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN

Para mantener tus pestañas nutridas e hidratadas puedes hacerte con alguno de nuestros tratamientos como grandes aliados... El Lash Supreme Botox de Xpertbrows es el tratamiento en crema perfecto para asegurar unos resultados WOW por su cocktail de vitaminas y aminoácidos. ReGEN de Elleplex previene la caída prematura y/o rotura de las pestañas porque hidrata, nutre, fortalece y promueve el crecimiento del pelo.



## 2 EXTENSIONES PELO A PELO

Quizás guiadas por la impactante mirada que lucen las celebrities, os habéis planteado las extensiones para presumir de pestañas infinitas esta temporada. Colocamos las extensiones pelo a pelo sobre la pestaña natural para dar un cambio a la mirada sin necesidad de utilizar máscara de pestañas.



## KIT MIRADA PERFECTA

Si prefieres cuidar de tus cejas y pestañas desde casa, te recomendamos el tándem de Evoeye Fórmula, de Evo Beauté, con el que estamos triunfando esta temporada. Eyelash es el sérum para el crecimiento de pestañas, cuya avanzada fórmula incrementa la longitud, grosor y espesor de tus pestañas de forma natural... ¡Con resultados visibles en solo 4 semanas! Eyebrow, por su parte, ayuda a conseguir de manera natural unas cejas más redensificadas y abundantes.



# LOS 5 TIPS PARA ORGANIZAR TU BODA

by Pascual Herrera

Mediterránea Eventos  
Pascual Herrera · 693 465 373  
@mediterranea\_eventos

## 1 ORGANIZACIÓN

Tip número 1 en cuanto a importancia y os voy a dar una buena noticia. En el caso de las bodas, de los profesionales que os rodean -hablamos de: salones de boda, wedding planners, fotógrafos, fotomatón, técnicos de iluminación y sonido, empresas de monitores para cuidar a los más peques con todas sus entretenidas opciones que os brindan...- he de deciros que la profesionalidad es de un nivelazo tremendo, por lo que hay que darles una confianza total y, por supuesto, elegir a los que a vosotros más os entren por el corazón, ni más ni menos y "nervios fuera" que hay que disfrutar del día al máximo.



Brindis: Foto de cottonbro en Pexels

## 3 BOMBILLITAS

Esta comprobado y corroborado (qué bien suena esta palabra) que las bombillitas, sean como sean (aunque mejor con todos cálidos), dan un toque mágico a cualquier evento. Imagina tu boda brillando con luz propia con muchas bombillitas, es lo más.



Foto: Juan Miguel Sobrón | Look: Puñonosa Benicarló

*Queridos novios, soy Pascual Herrera, de Mediterránea Eventos, y estos son los 5 tips que considero los más importantes a la hora de celebrar el día más importante de vuestra vida con una perfección total:*

## 4 COMIDA

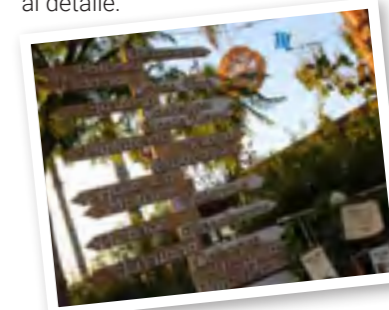
Aunque os lo dé en 4ª posición, es un tip importantísimo y lo sabéis... la comida. Qué afortunado me siento al disfrutar de cada convite, qué de platos trabajados en los menús de boda, cada año los salones perfeccionan sus menús y todos son muy TOP, importante el cóctel, que llegáis todos de la ceremonia y tenéis hambre. Pedid información de precios y sobre todo buscad los salones que más os enamoran, es un recuerdo para toda la vida y la prueba del menú es lo más, disfrutad cada momento desde el día 1 de la organización de la boda.



Foto: Pedro Salas | Fuente la Reina

## 2 DECORACIÓN

Nosotros apostamos por "decorar" vuestra boda dándole un sello especial, más bien plasmando vuestra propia imagen y temática en la boda, por lo que si tienes un sello personal que has utilizado en las invitaciones, un hashtag o una imagen vuestra, haced que se vea bien clara. Os aseguramos que la gente se queda alucinada cuando llega al convite y lo ve todo tan cuidado al detalle.



Os podría dar muchos Tips más, pero el 5º lo reservo para vosotros y que nadie me lo tenga en cuenta porque seguro que me he dejado muchas cosas. Informaos de todo bien, id a las ferias de novios y preguntad y dejaos llevar por lo que os produce sensaciones positivas. Mi 5º consejo: cuidaos mucho y daos mucho amor, y si en el baile de novios se os van un poco los pies... oye, pues tampoco pasa nada, que seáis muy felices.



Foto: Juan Miguel Sobrón



SUNFIELD



SAND DREAMS



Todo disponible en  
**Norberto**  
Joyero

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



# EL CAFTÁN, LA PRENDA MÁS TRENDY Y CÓMODA DE LA TEMPORADA

TEXTO / María Martínez

El caftán, esa vestimenta amplia y larga, sin cuello y con mangas anchas. Su origen se remonta varios siglos atrás y es una de las prendas con historia que se ha convertido en un must esta temporada. ¿Lo mejor? Es de lo más cómodo y fresco.

Sus inicios persas y su asentamiento especialmente en los países musulmanes han conseguido traspasar las fronteras hasta consolidarse en una buena opción para cualquier fondo de armario en todo el mundo. Cada verano esta prenda en tejidos ligeros se abre paso, pero esta temporada ha llegado más fuerte que nunca.

En su versatilidad reside gran parte de su éxito también, pues hay tantos estilos como podemos imaginar, según el tipo de tela, los colores o su estampado. Así, podremos encontrar el caftán ideal para cualquier situación este verano.

Los que antes asociábamos al complemento para looks más playeros ahora invaden el terreno urbano como una alternativa genial en el día a día o en los viajes, que requieren esa frescura y comodidad, además de salir ideales en las fotos.

Llévalas a tu terreno combinándolos con los accesorios que más te definan, con los que te sientas más cómoda o que se adapten mejor a la situación. Con unas sandalias planas para apostar a lo seguro o incluye unas zapatillas si quieres darle un aire más moderno.

X-ADNAN nos presenta su colección de caftanes, túnicas y vestidos inspirados en esta moda persa sin perder la esencia de sus orígenes, en tonos neutros y tejidos frescos, con la comodidad por bandera y aliada con el estilo.

[www.x-adnan.com](http://www.x-adnan.com)

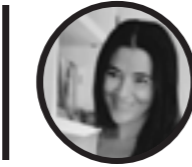


Fotografías Adriana Martí | Modelo Ernesto Molinero | Localización: Viveros Peña

Fotografía amañada: Aitor Aranda / Modelo María Querol



# LA MODA Y LAS EMOCIONES



Por Marian Llobart

## ¿CUÁNTAS VECES NOS HEMOS PLANTADO DELANTE DE NUESTRO ARMARIO SIN SABER QUÉ ELEGIR?

A mí me pasa y eso es debido, aunque no lo parezca, a nuestro estado de ánimo. La ropa que elegimos para ponernos cada día afecta a nuestro estado emocional más de lo que creemos.

Está científicamente probada la influencia que una prenda de vestir puede tener en nuestra psique. Es lo que se conoce por "cognición investida", término que acuñó la Doctora Karen Pine, profesora de Psicología de la Universidad de Hertfordshire (Inglaterra) desarrollado en uno de sus múltiples trabajos de investigación.

Pero veamos cómo influye, de qué manera, incluso desde ponernos tristes o felices hasta aumentar nuestra agilidad mental.

En la actualidad existe una creciente importancia con todo lo relacionado con el bienestar personal, eso ha influido de tal manera que ha aumentado también el interés sobre la y su relación con la psicología. Eso es, en gran medida, porque si bien la moda se despliega hacia el exterior, lo que nosotros llevamos en nuestros "outfits" se conecta directamente con lo que sentimos.

Qué duda cabe que desde las RRSS y la publicidad nos muestran cuerpos que casi rozan la perfección y además luciendo prendas que se nos escapan a la mente si tuviésemos que elegir las para nuestros looks diarios. Sin embargo, hoy en día tenemos cada vez más claro que no existe un cuerpo ideal, si no que el cuerpo ideal es el que nosotros queremos, sentirnos orgullosos de nuestro cuerpo, sea el que sea, tengamos la edad que tengamos; ya que tenemos infinidad de recursos diferentes para lograr vernos bien, ese look tan deseado y además con las prendas que son tendencia. Debemos pensar y creer que la idea no es posar con la ropa, sino vivir en ella.

No podemos olvidar que una cosa es la moda y otra es el estilo, y deberían ir en consonancia, si tenemos en cuenta que la primera deberá estar al servicio de la segunda. Ya lo dijo Coco Chanel al acuñar la frase: "La moda pasa pero el estilo permanece". Solo hay que descubrirlo. Conectar con nuestro interior y con nuestras emociones es la mejor manera de hacerlo y será parte de lo que somos, por lo que la elección de nuestros "outfits" se convertirá en un ejercicio de nuestra identidad y, en definitiva, en nuestro estilo propio, que permanecerá siempre.



En definitiva, nuestros pensamientos y emociones influirán en lo que nos ponemos y se va retroalimentando, ya que cómo nos vestimos puede afectar a nuestro estado de ánimo, nuestros sentimientos y emociones a la hora de elegirlo, y por ende, nuestro estado de ánimo influirá en la elección. Es interesante conocer estas reflexiones, puesto que nos puede permitir incluso parar un sentimiento negativo cuando estamos frente al armario, preparados para elegir la ropa que estamos pensando en ponernos ese día y de ese modo podemos elegir conscientemente las prendas que logren ese cambio positivo en nuestro estado de ánimo. Tampoco podemos olvidar la importancia e influencia que tienen también los colores, su conexión con nuestras emociones y por tanto la importancia en cuanto al modo en que pueden influir en nuestro estado de ánimo. No cabe duda que una buena elección para un "outfit" conectará directamente con nuestro bienestar personal.

Como ya hemos hecho un análisis teórico sobre la moda y su influencia en nuestras emociones, ¿qué tal si lo ponemos en práctica? ¿Ya tenéis en mente algún look que os ponga de buen humor, os levante el ánimo o sea súper positivo? A mí ya se me van ocurriendo unas cuantas ideas que quiero compartir. A ver si os sorprenden...

## EN COLOR BLANCO

Personalmente es uno de mis colores favoritos, en cualquier estación del año. Dicen que es luminoso y fresco y que transmite inocencia y refinamiento.

**LOOK 1:**  
trench blanco + pantalón camel de @goa.label + bolso esencial de @seven.2.four



**LOOK 2:**  
Vestido camisero de Cuplé @cuplemoda + bolso naranja de @seven.2.four



## COLOR TOTAL

Es una elección ganadora, sólo dependerá del color para darle más atrevimiento, sofisticación, sencillez... Yo he elegido dos colores que me fascinan, el naranja que transmite buen humor y optimismo y potencia nuestra autoestima. El otro color es el rosa, que transmite cariño y positividad y potencia la amabilidad y la generosidad.

**LOOK 1:** Vestido naranja de @higinio.mateu Atelier+bolso creativo de @seven.2.four



**LOOK 2:**  
Vestido rosa de @gemma\_by\_miguelvizcaino



## ESTAMPADOS



**LOOK 1:**  
chaqueta + pantalón estrellas de mar. Disponible en Cuplé Castellón, @cuplemoda

**LOOK 2:**  
Vestido largo flores @gemma\_by\_miguelvizcaino + bolso de mano. Disponible en Cuplé Castellón, @cuplemoda



## TODO AL AZUL

Con este color he elegido un look para hombre de @higinio.mateu, todo en azul ya que ese color potencia la generosidad y la solidaridad y siendo un tono oscuro el que hemos elegido transmite seriedad y elegancia.

**LOOK 1:**  
Chaqueta + pantalón + polo @higinio.mateuhombre



## LOOK PROPIO

En éste lo que se trata es crear nuestro propio "outfit" que se componga de prendas que nos traigan bonitos y buenos recuerdos. Ahí van mis dos elecciones.

**LOOK 1:**  
total denim + botas cowboy de Cuplé by @cuplemoda, son mis favoritas, me traen tantos recuerdos de mi época universitaria en Valencia...



**LOOK 2:**  
traje chaqueta camel @higinio.mateu Atelier. Evoca mi viaje por África, uno de los más bellos y apasionantes que he disfrutado, y que espero volver a realizar algún día no muy lejano.

## NEGRO

El color que nunca falla, para tu 'look' de fin de semana

Un conjunto de básicos que juntos forman la mezcla perfecta para aguantar todo el día (y la noche!)

**LOOK 1:**  
mono negro + bolso esencial de @seven.2.four



Y a partir de ahora os invito a que busquéis vuestro propio estilo desde vuestro interior.

# LITTLE

Modelos: Anna Rubert, June Pérez-Fon,  
Patri Pérez-Fon, Héctor Cachero, Julia  
López, Ángela Aparici, Sara Zamorano  
Fotógrafo: Manuel Peris  
Asistente fotografía: Joel Palma  
Estilismo: Gonzalo Navarro  
Escenografía: La Dulce Olivia  
Tartas: Tentadoras Tartas  
Localización: Los Pinos Events  
Vestuario: Vannu  
Peluquería: Biobela  
Maquillaje: Soraya Gual



# HAPPINES





JUNE  
PÉREZ-FON





ANNA  
RUBERT





PATRI  
PÉREZ-FON

# ÁNGELA APARICI

Cojines y alfombra Slow Home



# JULIA LÓPEZ



# HÉCTOR

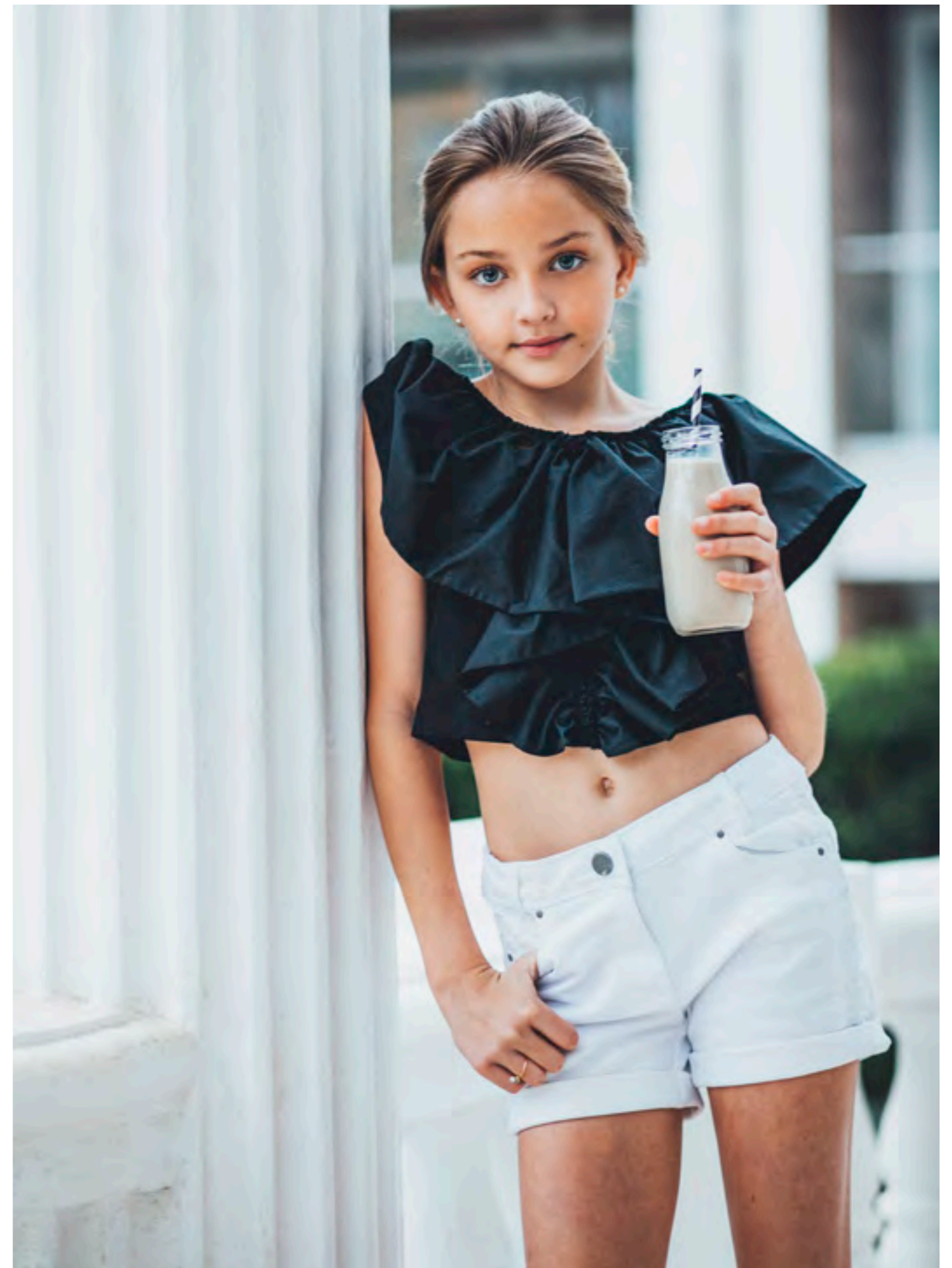
CACHERO



# SARA

ZAMORANO







# CANDELA

oy como en Candela. He quedado con esa amiga de toda la vida que a veces paso más tiempo del que me gustaría sin ver. Pero en cuanto la veo asomar por la esquina de su casa sé que es como si el tiempo se hubiera detenido durante todos estos meses, "está igual", pienso. Su mirada cómplice me reconforta y echamos a andar la una junto a la otra. No preguntamos hacia dónde nos dirigimos, no hace falta, ambas lo sabemos. Hace años que nuestro ritual para ponernos al día siempre tiene el mismo escenario.

Entramos en Candela. Guillermo, desde detrás de la barra, nos recibe entre vasos y cuentas y esa animada algarabía que siempre les acompaña a mediodía. "La mesa de siempre", me dice. Sabe lo mucho que nos gusta esa mesita a la derecha en la terraza. Luís, desde esa pequeña ventana de la cocina que da al salón, nos ha visto llegar mientras trabaja a buen ritmo para aplacar el hambre de los comensales.

Salimos directamente a nuestra mesa y nos sentamos la una frente a la otra. Mi amiga está feliz y sus ojos brillan con esta luz mediterránea que tanto la favorece. Miramos la carta y pasa lo de siempre... "¡qué buena pinta tiene todo!". Pero nos decidimos por una ensalada ligera de primero. La conversación se anima tanto como el colorido del plato. Y reímos tan a gusto que al final se me escapa un suspiro mientras pienso "estoy en casa".

Me gusta comer en Candela porque su menú de mediodía es un acierto seguro. Y sé que todos piensan como yo, por eso ya había reservado mesa. Comida casera, elaborada y variada, sin pretensiones pero siempre deliciosa y elaborada. Pero sobre todo me encanta la cercanía con la que siempre nos tratan. Su personal nos hace sentir algo más que simples clientes y eso es lo que nos hace volver. Lo que empezó como una bocatería ha crecido hasta el restaurante que acoge a cientos de comensales cada semana. Además, también se encargan de servir el catering en eventos de Los Pinos Events en Benicàssim y en sus menús siempre acaban los platos rebañados. Se han convertido en el catering oficial del espacio y este verano, como novedad, también podremos disfrutar del restaurante Candela en Los Pinos Events, tanto en el salón como en la terraza.

Llega a la mesa el segundo... Un salmón al horno con miel, limón y romero cuyo aroma llega a mí antes de haber saboreado el primer bocado. Mientras escucho todas las divertidas anécdotas de mi amiga, el jugoso salmón rosado se funde en mi boca.

En el postre ya estamos recordando los mejores momentos de aquel viaje a Portugal que hicimos hace tres veranos. Es el momento dulce y lo acompañamos con una mousse de mango.

Nos despedimos con la sonrisa que nos ha acompañado toda la comida. "Tenemos que hacer esto más a menudo", decimos al unísono.

EXPERIENCIAS





Fotografía Nona Eventos



**AMANDADH**  
CREATIVEPROJECTS

**BIO | BLOSSOM | FOOD | ENGAGED | NUPCIAL**

**FOTO Y VÍDEO PARA GENTE CONSCIENTE**

Tel. 634 591 007  629 655 622  @amanda\_dreamhunter

hello@amandadh.es | amandadh.es

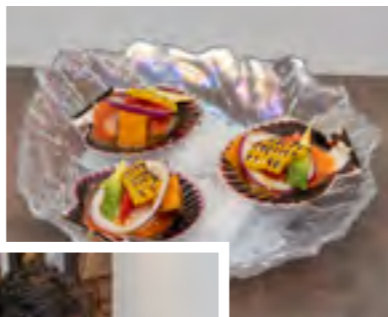


# GASTRONOMÍA Y ACCIONES



## FONT TALLÀ TAVERNA

Néstor y Pepe Prades lideran el nuevo espacio gastronómico de tendencia en Benicàssim. **Font Tallà Taverna** abre sus puertas en un momento delicado para la hostelería, lo que les hace afrontar el proyecto con la máxima ilusión y muchas ganas para convertirse en un referente este verano. Cocina fría y calidad son los pilares de su filosofía, basada en la promoción de los productos castellonenses en un ambiente casual que haga sentir a los clientes como en casa. Con gran terraza exterior y también terraza interior, sin duda será el lugar de encuentro de esta temporada alrededor de buena comida.



Carrer Bayer, 42,  
12560 Benicàssim, Castelló  
Tel. 681 13 44 04

Fotografías @estudiogama.pro



## McDonald's

Disfruta del nuevo sabor del pollo al auténtico estilo sureño de los Estados Unidos con la American Style Chicken Creamy Parmesan de **McDonald's**. Delicioso pollo especiado crujiente por fuera, jugoso y tierno por dentro, acompañado de queso parmesano y lechuga. Ideal para los adictos al queso. Y para los carnívoros... La nueva Signature Collection by McDonald's Queso de Cabra Doble os dejará sin sin palabras. Con doble carne 100 % vacuno español, exquisito queso de cabra, cebolla caramelizada, lechuga Batavia, pan de semillas de amapola y una espectacular salsa de cebolla. El acompañamiento perfecto a cualquier opción, también en McDonsld's. Prueba las Top Fries Bacon & Cheese, la versión más top de sus patatas. Acompañadas de salsa de queso y bacon, ¡no podrás resistirte a ellas! Disponibles con patatas fritas o Deluxe y en formato individual o para compartir, hay unas ideales para ti.



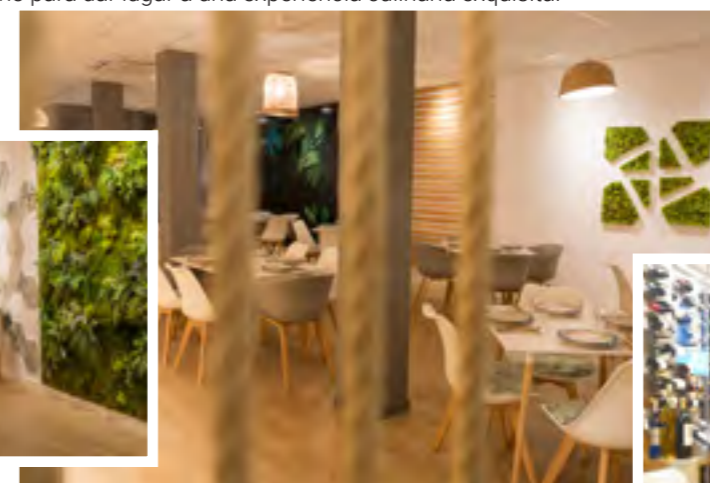
Disfrútalas en...  
McDonald's Salera  
Centro Comercial Castellón Salera | 964 24 55 51  
McDonald's Ciudad del Transporte  
Cdad. del Transporte, Manzana 12 | 964 25 35 01  
McDonald's Castalia  
Avinguda de Benicàssim, 31 | 964 04 49 88  
McDonald's Vila-real  
Av. Itàlia, 80 Vila Real | 964 52 15 42

## D'AUTOR RESTAURANT

**D'AUTOR Restaurant** se ha convertido en poco tiempo en uno de los restaurantes de moda sin salir del centro de Castelló. Un ambiente único y tranquilo donde la atención al cliente y una fusionada propuesta gastronómica de autor con esencia mediterránea logran ser el lugar perfecto para todo tipo de situaciones, eventos o celebraciones.

Los productos de mercado, nuevos sabores o nuevas texturas se unen a la creatividad del chef Héctor Gimeno para dar lugar a una experiencia culinaria exquisita.

Calle Caballeros nº 5  
12001, Castellón  
Tel. Reservas: 664 64 78 08  
dautor.es



## BOCAPEZ

*La cocina del Ritual*

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, con la experiencia del equipo de Playachica y de todo el grupo La Guindilla liderado por José Romero Parra nace **BOCAPEZ**.

En una ubicación única y privilegiada, respirando y acariciando directamente el Mediterráneo y en la parte superior de Playachica, abre la terraza más exclusiva de Benicàssim.

**BOCAPEZ** destaca con su imponente palapa de construcción sólida y materiales naturales que nos transporta de un solo vistazo a los locales u hoteles más exclusivos de las costas tropicales.

El equipo de dirección Gastronómica de **BOCAPEZ** formado por Juan Pau, Iñaki Tobar, Robert Gohn y Pedro Salas os harán disfrutar de una cocina de calidad, con producto principalmente mediterráneo pero con influencias de las más reputadas gastronomías

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



del Nuevo Mundo; como la mexicana, nikkei o chifa incluyendo también productos y acentos, cariocas o del caribe colombiano.

Como no podía ser de otra manera, además de una cuidada selección de vinos, cavas y Champagnes, la cotería tendrá un papel destacado en esta terraza en la que podremos disfrutar de las mejores cenas de verano, tomar una copa relajada entre el mar y la luna, o celebrar eventos privados.



# TABURETE

TEXTO / María Martínez

**“B**enditos los que sin pensarlo saltaron al ruedo; los que desafían el orden supremo. Somos la broma infinita...”. Así, entre acordes y melodías, se presenta Taburete en su último disco, con un trabajo más maduro en el que vemos un trocito de alma en cada canción. En los últimos años se han convertido en uno de los grupos musicales del momento y este verano hacen una parada en el festival Mar de Sons en Benicàssim. En And Magazine estamos muy contentos de poder hablar con Willy Bárcenas y Antón Carreño, fundadores y cara visible de Taburete. Gracias a Mar de Sons hemos podido charlar sobre música y lo que nos espera en el concierto que nos tienen preparado estos artistas. La suerte, no la necesitan. Las entradas, ya las tenemos. Pero conozcámosles un poco mejor...

**Os veremos este verano en Benicàssim como uno de los platos fuertes del festival Mar de Sons, ¿qué podremos ver en el concierto? ¿qué nos diríais a los que acudamos como público ese día?**

En el concierto daremos un a vuelta a toda nuestra discografía. Por supuesto los temas de nuestro nuevo disco 'La Broma Infinita' estarán presentes, pero también sonarán los clásicos tabureteros de siempre. A los que vengáis ese día, venid con las mismas ganas de siempre de disfrutar de un directo muy divertido. Desconectaremos y olvidaremos todo lo malo, para disfrutar de una noche de concierto lo más parecida a lo que estábamos acostumbrados antes del covid. La energía y conexión que se crea es la misma de siempre a pesar de las restricciones.

**Después de más de un año tan duro para todos, y marcado por la pandemia, quizá se trate de los conciertos más atípicos de la historia. Como público tenemos más ganas que nunca de cultura en vivo y disfrutar de música en directo... ¿cómo vivís vosotros como artistas poder retomar las actuaciones con público, aunque sea en circunstancias tan especiales?**

Nosotros estamos felices de volver a tocar, de volver a subirnos

a un escenario, y por la experiencia vivida en estos primeros conciertos post-pandemia podemos asegurar que a pesar de las restricciones ese sentimiento de felicidad sigue vivo. El público quiere y necesita música en directo y por las reacciones y comentarios que nos llegan es que ni la mascarilla ni las sillas nos privan de vivir noches maravillosas.

**¿Volverán las “jodas” en la era postpandemia?**

Por supuesto que volverán. Ya están volviendo poco a poco y nosotros esperamos que más pronto que tarde vuelva la absoluta normalidad a los directos. Hay que ser paciente y aguantar un poquito más pero ya se va viendo la luz al final del túnel.

**Este mismo año habéis publicado vuestro cuarto álbum de estudio bajo el título “La broma infinita”, toda una declaración de intenciones...**

La verdad que estamos muy felices con este disco. A parte del título que, por supuesto, expresa nuestra intención y sentimiento de remarcar que Taburete ha venido para quedarse, el contenido del disco es lo que creemos que marca la diferencia. Sentimos que hemos dado un paso adelante en muchos sentidos. La temática de las letras ha cambiado y nos abrimos

mucho más que antes. Reflejamos esa madurez que hemos adquirido con el paso de los años y la exponemos claramente en el disco. La producción del disco también es otro aspecto del que estamos muy orgullosos. Por primera vez llegábamos a la producción con una idea clara de como queríamos vestir los temas y junto a nuestro productor, Eduardo Figueroa, creamos que la mezcla de estilos (un vals, un bolero, una canción mas rockera, pop clásico, toques de reggae...) y arreglos del disco ha quedado preciosa.

**¿Cuándo decidisteis fundar Taburete en 2014 esperabais alcanzar el éxito, aceptación y repercusión que estáis consiguiendo? Porque en el camino habéis encontrado baches o etiquetas...**

Nosotros nunca esperamos nada. Nos juntamos, como hacen muchos chavales, porque nos gustaba la música, para compartirla con amigos. Todo lo que ha ido viniendo han sido sorpresas maravillosas a las que nos fuimos adaptando. En cuanto a los prejuicios poco que decir, es una pena que a veces no se juzgue a la música sin tener en cuenta otros aspectos que no tienen nada que ver, pero al final eso es residual. Pueden criticar mucho, pero nosotros gracias a Dios tenemos un público muy fiel que nos lleva apoyando desde el principio sin prejuizarnos y a ellos son a los que les cantamos y para los que seguimos haciendo música. El resto importa poco.

**Os habéis abierto camino con géneros como la ranchera, ¿Cómo habéis evolucionado musicalmente en estos años?**

Obviamente hemos evolucionado y eso se ve reflejado en cada disco. De ser completamente inexpertos a, como os hemos contado antes, tener claro lo que buscamos en cada canción. Pero al final es una evolución natural, al principio es pura frescura y ahora va todo mas pensado.

**Confesadnos a cuál de vuestros temas le tenéis un especial cariño, ya sea tanto por motivos musicales, personales, que os haya marcado especialmente, etc.**

Hay muchos en este disco que son especiales. Porque, como os contábamos, nos hemos abierto mucho más en las canciones. Disfrzamos menos lo que queremos transmitir, hablamos menos de fiesta y más de cómo nos sentimos. Es complicado elegir una.

**Y ya para terminar, ¿cómo afrontáis esta nueva etapa? Esperamos que quede Taburete para rato...**

Estamos muy contentos. Este año de parón nos ha servido para ver todo con perspectiva y mejorar en las cosas que nos hacia falta. Estamos más seguros como banda, más seguros en directo y con unas ganas enormes de seguir disfrutando de esta bonita profesión.

# PAU TORRES

## LA ILUSIÓN HECHA HISTORIA

TEXTO / María Martínez



# E

l joven futbolista Pau Torres ha sido uno de los protagonistas de la histórica victoria del Villarreal CF, y no solo por sus méritos futbolísticos sino también por sus valores personales. El canterano ha conquistado a toda la afición y especialmente a los vecinos de Vila-real, su pueblo. Toda una vida ligado al club, su club, con el que todavía celebra el título como nueva leyenda "grogüeta"; pero con la mirada puesta en el torneo europeo que disputará con la Selección Española. En And Magazine celebramos los éxitos del futbolista y le deseamos toda la suerte en su prometedora carrera deportiva.

### ¿Cuál ha sido tu relación con el Villarreal CF?

Llevo en el Villarreal prácticamente toda la vida, porque antes de empezar a jugar ya iba a ver a mi hermano entrenar. Desde pequeños hemos ido al estadio, incluso a ver entrenamientos del primer equipo. Y la verdad es que en casa siempre se ha seguido mucho el Villarreal, nosotros somos de aquí y, quieras o no, desde que naces tienes una unión con el club. He disfrutado mucho de pequeño como aficionado y yendo a cada partido, sobre todo con mi familia. Y hasta la temporada actual son 16 las que llevo jugando con el Villarreal y es toda una vida ligado al mismo club. Por eso tengo una relación tan personal y especial con él.

### Has crecido con el equipo y has hecho historia con él, ¿cómo te sentiste en este partido decisivo?

Al principio es inevitable que aparezcan los nervios. Es un partido muy esperado y desde semanas antes todo el mundo está ya muy expectante. La verdad es que el calentamiento sí que se hace con un poco de nerviosismo, pero una vez empieza el partido la situación cambia; no es que te empieces a relajar, pero en ese momento estás concentrado en el juego y solo piensas en el partido, en hacerlo bien para que tu equipo pueda ganar, para que al final todo salga bien y salgamos todos contentos. >





> **¿Qué pasa por la cabeza de un futbolista en el momento de tirar un penalti en un momento histórico?**

En la tanda de penaltis yo iba viendo que nadie fallaba, que poco a poco teníamos que empezar a tirar los menos especialistas. Yo, personalmente, pensaba que al ser de aquí no podía fallar, me pasó por la cabeza: "Soy del Villarreal de siempre y tengo que marcarlo sí o sí". Y es verdad que tenía claro al 100 % dónde lo iba a tirar, pero hasta que no ves que has marcado el penalti sí que se vive con nerviosismo, con cierta ansiedad por el sentimiento del deber, de que lo tienes que marcar.


**¿Qué significa para ti a nivel personal? Este triunfo, la celebración, el cariño de aficionados y vecinos de Vila-real...**

¡Pues imagínate! Este primer título para la historia del club, para todo el pueblo... significa muchos años de trabajo tanto a nivel personal como institucional por parte del club, con muchas temporadas intentándolo y quedándose a las puertas de varias finales. Hubo años en los que se vivió un descenso y el club se supo rehacer. Para mí ganar el primer título para mi club y además siendo de Vila-real es muy especial. Lo he podido vivir delante de toda mi gente, poder celebrarlo por las calles de mi pueblo con muchos amigos y familiares, tu gente más cercana viéndote desde abajo... es mágico como futbolista y como persona. Además, después, la celebración en el estadio fue algo muy emotivo, muy especial y tengo que estar agradecido a todas las personas que me han acompañado porque hacen todavía más único este momento.

**Y seguimos viéndote crecer en tu carrera profesional. ¿Qué significa poder formar parte la selección nacional?**

El formar parte de la selección, si ya es especial en cualquier convocatoria, en un torneo de estas dimensiones como es la Eurocopa creo que es a lo máximo que un futbolista puede aspirar en su carrera deportiva. Defender a todo tu país y representarlo en un torneo de estas características es cumplir otro sueño como era el de ganar el primer título para el Villarreal. Es muy importante tanta gente esté pendiente de este momento, de estos partidos con la selección, me hace muchísima ilusión. Tenemos un gran equipo, un gran entrenador y creo que el futuro que le viene a la selección puede ser prometedor.

# NUEVO 508

PEUGEOT SPORT ENGINEERED 



## Leonauto

Avd Castell Vell, 75  
12004 Castellón | 964 211 322

# ASOKO

TU MOMENTO MÁS ADICTIVO



Con amigos, en pareja o en familia... **Asoko** te ofrece los mejores y más variados platos de la cocina japonesa.

Su carta hace un claro guiño a las técnicas más vanguardistas en sus originales y deliciosos platos, con una cuidada selección de la materia prima en todos sus productos.

En el último año, ha incorporado a su carta propuestas innovadoras que harán un deleite tu **japo experience**, como los siguientes: Nigiri de corvina o Exotic Roll.

Asoko sigue evolucionando y expandiéndose en la provincia, su última apertura fue el pasado mes de marzo, en la C/ Pilar esquina Plaza Río Cuarto, nº 4, en **Vinaròs**, logrando así posicionarse en la zona norte de Castellón.

Y para los amantes del sushi en Castellón, ¡Sorpresa! Muy pronto, Asoko, abrirá sus puertas en el centro de Castellón, un nuevo local en el que no solo disfrutarás de su sugerente carta, sino en el que podrás vivir momentos únicos.

Si te has quedado con ganas de vivir tu experiencia Asoko, localiza tu restaurante Asoko más cercano, en las poblaciones de Onda, Benicàssim, Vila-real, CC L'Epícentre (Puerto de Sagunto) y Vinaròs.

Asoko, restaurante japonés, se caracteriza por poseer un interiorismo acogedor, cuidado al detalle y con rincones íntimos, creados para no coincidir perfectamente sino para crear una perfecta armonía.

Y como los planes gourmet en casa ganan cada día más adeptos, Asoko pone a tu disposición su cocina japo a domicilio con opciones delivery y take away. ¿Te lo vas a perder?

Puedes hacer tu reserva y ver la carta completa en [asoko.es](http://asoko.es)



Sigue a Asoko en Instagram @asoko\_restaurantejapones y Facebook @asokorestaurantejapones y comparte tu experiencia.



## CONSULTORÍA ESPECIALISTA EN EFICIENCIA ENERGÉTICA DE GRANDES CONSUMIDORES

- Asesoría energética integral con estrategias de compra de energía que proporcionan grandes ahorros
- Contratación de las mejores tarifas de electricidad y gas
- Asesoramiento en instalaciones de autoconsumo con placas solares y gestión de subvenciones
- Eficiencia energética

# Z CONSULTORES ENERGETICOS®

Calle Lituania, 10 · Edificio CIES · 12006 Castelló

Tel. 964 86 18 90

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

# LIBROS QUE NO TE PUEDES PERDER



**Título:** La reina de espadas

**Autor:** Javier Más

**Editorial:** Almuzara

**Género:** Novela histórica

**Síntesis:** La lucha por el poder entre dos mujeres en la España del siglo XV se ve salpicada por la desaparición de la mítica espada Lobera, de Fernando III, y una serie de muertes que rodean la construcción de la catedral de Sevilla. Misterio, muerte, investigación y poder a la sombra de tres mujeres sin miedo.



**Título:** Manolo Amiguet

**Autor:** Fernando Vallés

**Editorial:** Sanguina Ediciones

**Género:** Biografía

**Síntesis:** La vida de uno de los personajes más conocidos de la ciudad de Burriana y de la provincia de Castellón que luchó en el bando republicano y cuyas peripecias vitales le llevaron por toda España. Un recorrido a través de la historia reciente de nuestro país de la mano del autor castellanense Fernando Vallés.

**Título:** Esos días azules

**Autor:** Nieves Herrero

**Editorial:** Ediciones B

**Género:** Novela contemporánea

**Síntesis:** La verdadera vida de Pilar de Valderrama, la musa de Antonio Machado, una mujer que, en el ocaso de sus días, tuvo la valentía de confesar al mundo que ella fue la Guiomar de la que hablaban algunos de los versos más hermosos del poeta. Miembro de la alta sociedad madrileña, casada y con tres hijos, arriesgó todo por el amor del único hombre que supo comprenderla.



**Título:** Jimena y las telarañas

**Autor:** José María Canós

**Editorial:** Editorial Sar Alejandría

**Género:** Novela contemporánea

**Síntesis:** ¿Existen mundos paralelos? ¿Podemos vivir varias vidas en una? Una apasionante novela donde el autor costumbrista de Castelló nos desliza a través del pensamiento en realidades palpables pero tan distintas que es capaz de confundir al lector y de adentrarlo en un Castelló diferente.



**Título:** Pasiones Carnales

**Autor:** Marta Robles

**Editorial:** Espasa ediciones

**Género:** Biografías históricas

**Síntesis:** Un libro sorprendente que descubre cómo afectan las relaciones más íntimas y personales de los reyes y otros poderosos a la historia de España. La trastienda de la historia de España está llena de jugosos episodios. Un libro coral que repasa la biografía de algunas de las más conocidas mujeres de nuestra historia.



**Título:** La reina sola

**Autor:** Jorge Molist

**Editorial:** Planeta

**Género:** Novela histórica

**Síntesis:** Una joven reina recién coronada y sin experiencia de gobierno es abandonada por su marido en los peores momentos de su pequeño reino. Unos nobles hostiles, ansiosos de poder, provocan sangrientas revueltas que amenazan su vida y la de sus hijos. Un recorrido por la



**Título:** La gota mariota

**Autor:** Alejandra Martínez y Josh Mora

**Editorial:** Sanguina Ediciones

**Género:** Cuento didáctico

**Síntesis:** ¿Sabías que el agua puede volverse gaseosa e incluso congelarse? Descubre la apasionante aventura de la gota Mariota en su viaje más allá del mar. Un cuento para que los niños aprendan de forma amena y divertida el ciclo del agua. Una historia desarrollada por maestros de Castelló.



Fotografía Amparo Navas

# CECILIA BIANCHI

TEXTO / María Martínez

Cecilia Bianchi tiene un vínculo muy especial con la música. Su carrera como cantante lírica le ha aportado el bagaje ideal para dedicarse ahora a la docencia en esta disciplina. Junto a la asociación CEVA, se dedica a la cultura activamente con bonitos proyectos.

**Cecilia, llevas muchos años dedicada a tu carrera profesional...**

No suelo hablar de lo que he hecho en el pasado porque me gusta más pensar en lo que está por venir, pero evidentemente a mis años he hecho muchas cosas basadas en mi carrera como cantante. Solo te diré que he tenido la oportunidad de cantar muchos roles de óperas sobre todo de Puccini y Verdi, que son mis autores favoritos. En Buenos Aires también tuve la oportunidad de formar parte de una compañía de zarzuela. Pero lo que más me satisface en este momento es poder compartir con mis alumnos todo lo que he aprendido a lo largo de los años, que no es poco.

**¿Qué relación tienes con la música? ¿Por qué es tan importante para ti?**

¿Mi relación con la música? Qué te puedo decir... La música no forma parte de mi vida; es mi vida. Lo ha sido desde que tengo recuer-

dos. Creo que, de no ser por la música, no se si estaría viva todavía.

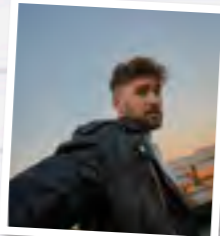
**¿Qué papel tienes dentro de la asociación Ceva?**

Mi relación con CEVA es muy estrecha. Desde que entré a formar parte de la asociación encontré otras metas en mi vida y me he diversificado. Ya no solo es música mi vida. También llevo el taller de títeres y el de decoración de tartas, además de colaborar en lo que haga falta y siempre hace falta gente que se implique no solo con la cultura sino con todo el abanico de talleres que ofrece CEVA.

**¿En qué proyectos estáis trabajando ahora?**

En este momento estamos preparando un concierto que vamos a hacer el día 18 de septiembre en el casino antiguo y una colaboración en un gran evento que hace anualmente Miguel Cruz, al que tuve el honor de conocer en el teatro principal hace unos años y me invitó a colaborar, a lo que accedí de todo corazón porque es para recaudar fondos para ONG. En concreto, esta será para niñas con síndrome de Ret. Por el momento, nada más... pero seguimos trabajando duro para realizar futuros conciertos.

4 DE AGOSTO



DAVID OTERO | DANI FERNÁNDEZ

5 DE AGOSTO



ÁLVARO DE LUNA | MARLON

6 DE AGOSTO



TABURETE

7 DE AGOSTO



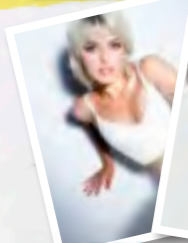
ANA TORROJA

8 DE AGOSTO



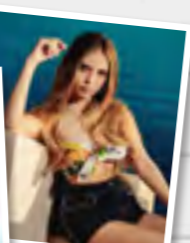
PICA PICA

11 DE AGOSTO



ALBA RECHE | AGONEY

12 DE AGOSTO



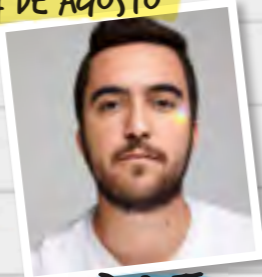
OMAR MONTES | ANA MENA

13 DE AGOSTO



ESTOPA

14 DE AGOSTO



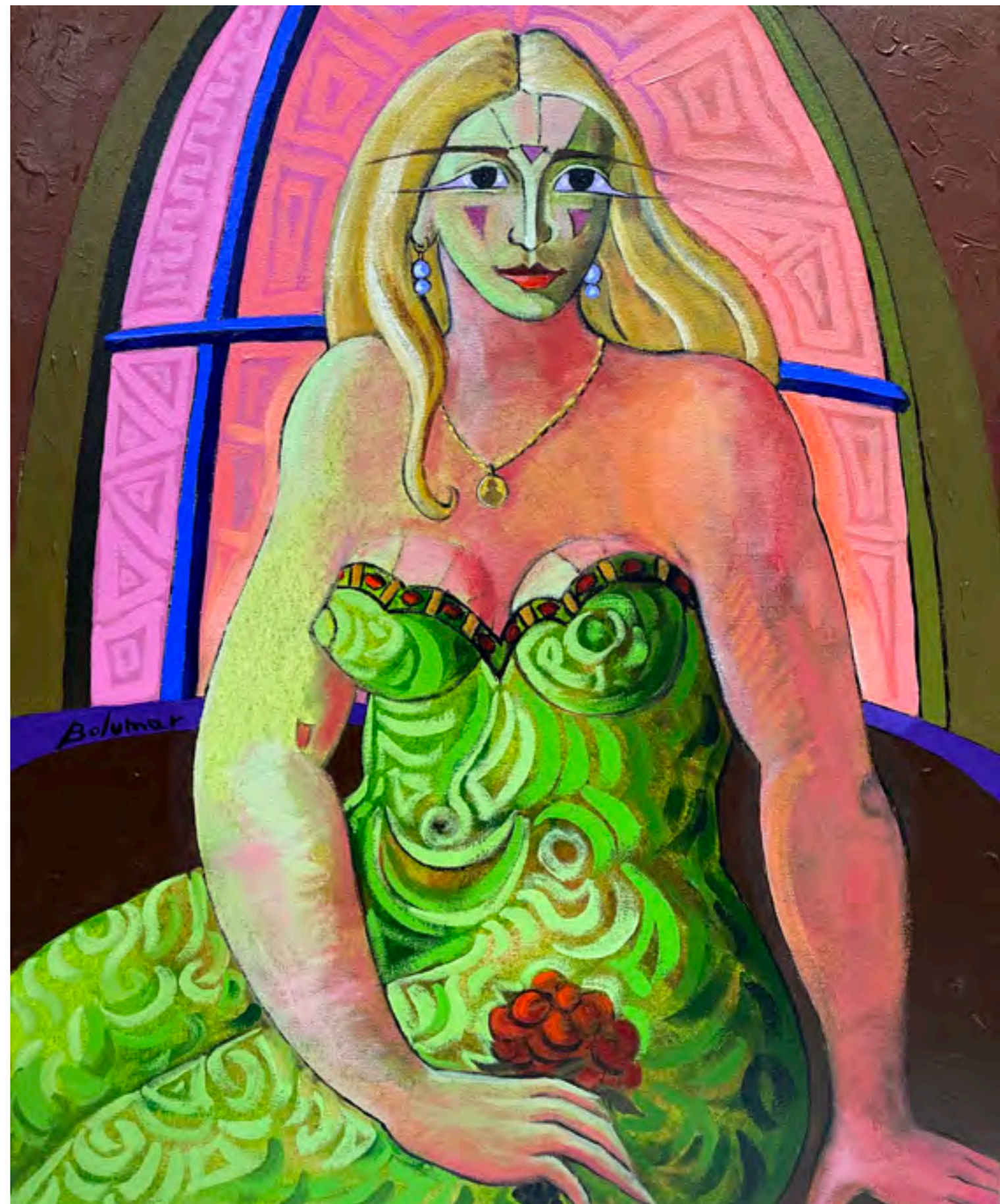
BERET

15 DE AGOSTO



ANTONIO OROZCO

COMPRA TUS ENTRADA EN  
[www.mardesons.com](http://www.mardesons.com)

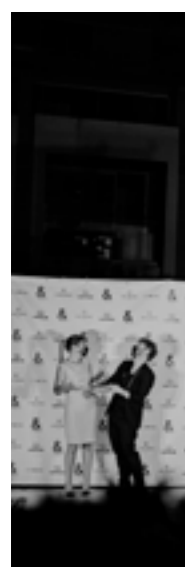


LUÍS BOLUMAR  
"La niña del vestido verde"

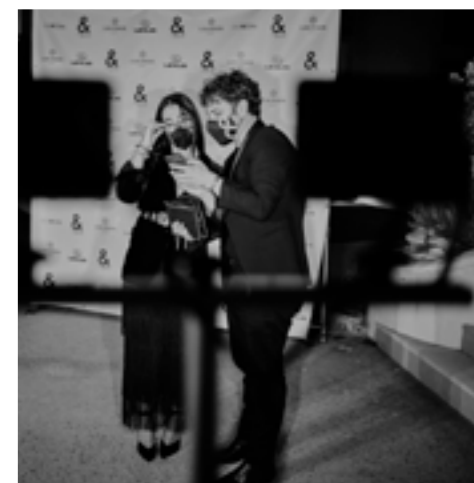
# fiesta & en los Pinos events



Parece un sueño hecho realidad, pero con esta edición la revista And Magazine Castellón cumple 17 publicaciones en las que nos ha acompañado mucha gente maravillosa.



La presentación del número 16 fue muy especial, pues tras posponer la fecha en un par de ocasiones y una pandemia mundial de por medio, pudimos celebrar un evento de forma segura y con más emoción e ilusión que nunca. En el acto estuvo presente el tenista Roberto Bautista Agut, nuestra portada 16; junto a la directora de la revista, Begoña Campos; y los invitados que forman parte de la gran Familia And. Gracias a todos por vuestro apoyo y vuestro cariño.



Con estas fotos de RisasyFotos.pro, Antonio García y Pepe Lorite recordamos los mejores momentos de una fiesta especial y única, patrocinada por Lexus Castellón y rodeados de equipo, clientes, colaboradores, amigos y un largo etcétera que hacen posible And Magazine.





# fiesta & en los Pinos events



**E**l evento se celebró en el mágico espacio de Los Pinos Events (Benicàssim) y contó con el querido Raúl Puchol como presentador. La banda sonora de la noche estuvo a cargo Ikebana Sound acompañada por la cálida iluminación de Mediterránea Eventos que, como siempre, hicieron un trabajo maravilloso con gusto cuidado y especial. Decoración y detalles exquisitos de la mano de Nona Eventos. Además, contamos con el cóctel de Candela, Capicúa y Pixaví.

Nuestra directora para este día especial lució un vestido de corte asimétrico de Gemma by Miguel Vizcaíno con un bolso de Seven2four, peinada por Piluca Porcar y maquillada por Soraya Gual.



fiesta  
&  
en los  
Pinos events



Marian Solís

“Oscar Higuera”

@mariansolisart | 660 352 434

# PORCELANOSA

PARQUE COMERCIAL ESTEPARK  
Avenida Enrique Gimeno · 12006 Castellón