

GB

N.183
DICIEMBRE 2019
www.revistagb.com



GAY MAP INCLUDED

SALUD
HALITOSIS

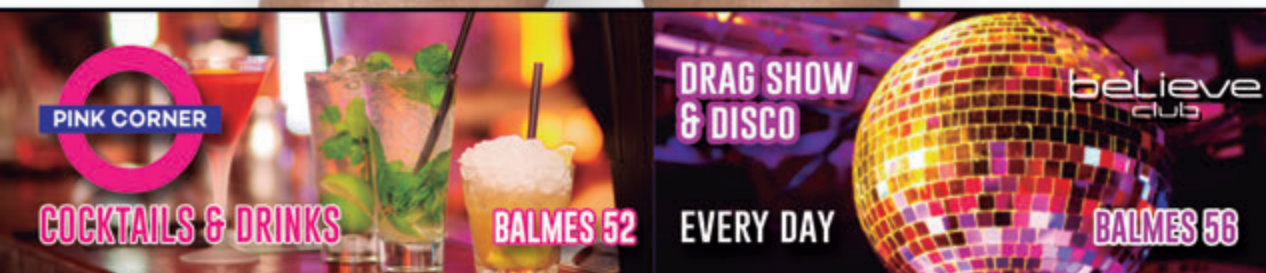
REPORTAJE

SEXO: ¿CANTIDAD O CALIDAD?

**¿QUE TIENEN EN COMÚN
EL SEXO Y EL DINERO?**

VIAJES

NAVIDAD EN ZAGREB
ESCAPADA A
LOS GRANDS BUFFETS EN NARBONA



PINK CORNER

COCKTAILS & DRINKS

BALMES 52

DRAG SHOW
& DISCO

EVERY DAY

believe
CLUB

BALMES 56

Glory hole Cruising Sex
 in Cabins 100% GAY
boyberry
 BARCELONA

Open
 365



With you are
 LA for all the
 of those stan
 today's select
 Brighton and

CO RVATIV
 S...
 change to the
 r...
 since the P
 H...

XXXX

Calabria 96 Barcelona **M** L1 Rocafort

Dilluns a divendres de 12 a 23h i dissabtes i festius de 15 a 00h

@boyberrybcn boyberrybcn boyberrybcn

REPORTAJES

- 04.** *¿Qué tienen en común el sexo y el dinero?*
06. *Sexo, ¿Cantidad o calidad?*

SALUD & CUIDADOS

- 8.** *El sedentarismo*
10. *Halitosis, cuida tu lengua*

VIAJES

- 12.** *Navidad en Zagreb*
14. *Escapada navideña Les Grands Buffets*

GASTRONOMÍA

- 16.** *La gula no viene del norte: cenas de Navidad*

GADGETS

- 18.** *Tecnología pensada para ti*

MODA

- 20.** *Ideas para navidad*

MUNDO DIGITAL

- 22.** *Videojuegos y Apps*

MÚSICA

- 24.** *Liam Payne, Ozuna, Prince*

CINE

- 26.** *Los mejores estrenos del mes*

GUÍA DEL AMBIENTE

- 28.** *Barcelona. Sitges. Girona*

04



06



08



12



14



Descarga directa de la revista



PUBLICIDAD
 Dpto. Comercial
 Tel. 616 048 216

DIRECTOR
 David Bigorra
 revista@revistagb.com

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE
 LOS ARTÍCULOS Y/O FOTOGRAFÍAS SIN AUTORIZACIÓN
 EXPLÍCITA Y POR ESCRITO DEL EDITOR

NOTAS DE PRENSA Y COMUNICADOS
 revista@revistagb.com
 www.gaybarcelona.net

REVISTA GB
 MEN'S LIFESTYLE MAGAZINE

¡Descubre nuestra nueva línea
 editorial con nuevos contenidos!

REVISTAGB.COM



¿QUÉ TIENEN EN COMÚN EL SEXO Y EL DINERO?

Sexo y dinero tiene dos cosas en común, **son los deseos más preciados de todos los mortales**. Ansiamos con ellos y cuanto más tengamos de ambos mejor nos sentiremos con nosotros mismo. Aunque **el dinero ayuda a ser feliz** y a tapar algún que otro agujero (eso dice el dicho popular), el sexo se posiciona -consciente o inconscientemente- como la experiencia más placentera.

Pero, **¿Qué es lo que de verdad nos satisface?** ¿Una buena sesión de polvos? O ¿Una cartera repleta de euros?, ni el sexo ni el dinero tienen beneficios ilimitados para el bienestar, pero el primero nos aporta más felicidad que el segundo y es que el buen sexo es capaz de producir más felicidad que el dinero y cualquiera de las fantasías que se puedan tener con él.

La investigación se llevó a cabo con tres estudios diferentes a través de tres encuestas realizadas a más de 30.000 personas durante más de 40 años. Según el trabajo, mantener relaciones sexuales una vez a la semana de promedio representaba el número mágico de la felicidad. Aumentar la frecuencia sexual no incrementaba el nivel de felicidad de los participantes.

Aunque **el sexo con más frecuencia se asocia a una mayor felicidad**, este vínculo no fue significativo a una frecuencia de más de una vez a la semana. Los hallazgos sugirieron que es importante mantener una relación íntima con la pareja, pero sin necesidad de tener relaciones sexuales todos los días.

También se realizó un segundo estudio cuyo análisis se basó en una encuesta a 2.400 parejas casadas y el cuestionario se repitió cada 2 años durante 14 años. La evaluación de las respuestas expuso de nuevo que las parejas se encontraban más satisfechas con sus relaciones con una sola práctica sexual por semana; menos aportaba infelicidad/estrés y más no contribuía a más felicidad.

El tercer estudio fue determinante. Los investigadores llevaron a cabo una encuesta online acerca de sus ingresos anuales con pareja estable y cuyas relaciones sexuales eran de una vez a la semana de media.

Tras revisar los resultados, descubrieron que existía una gran diferencia en los niveles de felicidad entre los que tenían unos ingresos de 15.000-25.000 dólares al año en comparación con aquellos que ganaban 50.000-75.000 dólares anuales y las estadísticas de **felicidad respecto a la frecuencia sexual**. Esto es, que los resultados obtenidos mostraban que la práctica del sexo estaba más fuertemente ligado a la felicidad que el dinero.

Es más, uno de cada tres encuestados del grupo de los más ricos afirmaba que sólo tenía relaciones una vez a la semana, mientras que esta cifra se reducía hasta casi dos de cada diez encuestados del grupo más pobre.

Y en cuanto a **una práctica sexual de varias veces por semana**, los datos se correspondían con un 44% de los más ricos y un 54% de las personas con ingresos medios. Parece que, en cuanto a frecuencia sexual, las cifras son reveladoras: cuantos más ingresos se tienen, menos relaciones sexuales se practican.

Aunque no podríamos concluir una correlación directa y única entre ambos aspectos, pues podrían influir otros

factores como la edad o la disponibilidad de pareja, bien es cierto que éstos son datos significativos. Pero más allá de las cifras enfocadas únicamente a la frecuencia sexual, el estudio evaluó otro interesante aspecto: la importancia que se le daba al sexo.

Con esto podemos decir que **la gente suele pensar que cuanto más dinero y más sexo**, más felicidad, pero esto sólo es cierto hasta cierto punto. Si tenemos pareja, el sexo es más accesible en nuestra vida y por lo tanto el dinero siempre se encuentra primero en nuestra lista de prioridades y deseos.

También hay que decir que **el dinero y el sexo pueden llevar a situaciones contrarias**, el estrés económico anula e incluso puede provocar discusiones de pareja que ralentizan el apetito sexual normal.

Algunos afirman que cuanto más dinero tiene la persona, no sólo tiene más disponibilidad para tener relaciones sexuales, sino que su capacidad para atraer a otras personas también aumenta.

Es decir, que **el dinero influye**, esta vez de forma positiva, en la atracción sexual que se puede sentir. En ambos extremos queda clara la importancia del dinero en el sexo.

Según el estudio mencionado al inicio, es posible que las personas más ricas dispongan de menos tiempo para tener relaciones o le den una menor importancia a las mismas, mientras que **los más pobres se dedican más a ello** y valoran más el satisfacer estas necesidades.

Pero, según el otro punto de vista, **el dinero atrae, pues se relaciona íntimamente con el poder y el éxito**, y la riqueza se convierte en un índice de deseo sexual.

La cuestión de si el dinero da la felicidad sigue siendo un debate abierto, y más hoy en día. Aquí se abre otro en relación a si el dinero también da más sexo.

La idea que subyace después de todo es que el sexo aumentará tu autoestima, tu salud y, sobre todo, tu felicidad, y que todas esas cualidades te ayudarán, sin lugar a dudas, a ser más positivo, a encontrar un mejor trabajo o a beneficiarte de aumentos.

Un equilibrio es lo ideal; **disfrutar del sexo nos hace desconectar de todo**, pero no debemos ser conformistas con nuestra economía.



SEXO, ¿CANTIDAD O CALIDAD?

El sexo no se mide por cantidad sino por calidad. Por múltiples razones las parejas tienden a **mermar sus encuentros sexuales** a lo largo del tiempo, especialmente por el estilo de vida que llevan. Es por ello que muchas personas se preguntarán: **¿existe un número de días específico para tener sexo?** La frecuencia se pacta en pareja, de esta manera se satisfarán ambos y la relación será más estable.

Algunos especialistas se oponen a la idea de tener sexo determinados días porque repercute en el deseo. Por ejemplo: **"es viernes y hoy toca"**, suelen pensar algunos hombres. Que nadie se siente presionado es preferible comunicarlo a tu pareja en caso de que suceda. Las relaciones sexuales no se determinan por días sino por factores como deseo, excitación, entre otros.

Las parejas son libres de amar y las cosas no se imponen, solo fluyen en el momento. Basta con dejarse llevar si es lo que deseas o buscar a tu chico para amarse en ese momento. Incluso, si sientes deseo un día cualquiera, prepárate desde primera hora. **Envíale mensajes provocativos**, prepara una cena o haz algo distinto por él. ¡No te arrepentirás!

La frecuencia no determina si existen o no problemas sexuales. Cada pareja posee un rango determinado. Son libres de elegir los días y cantidades. Sólo se deben dejar ir por el momento y las circunstancias, ningún otro factor.

La frecuencia sexual cuando se es novio o pareja reciente, es dos o tres veces más de la que se tiene cuando la relación se estabiliza. Al principio de la relación todo es un

"experimento" porque no nos conocemos, pero sí nos deseamos. Con el paso del tiempo, el sexo se hace más frecuente, pero pasan los años y todo cambia.

Pero, ¿Y cuánto es lo normal? ¿Dónde está la norma? ¿Cuál es el criterio? ¿Los polvos que dicen echar mis amigos a la semana? ¿Lo qué a mí me apetece? Al final tendemos a aceptar por normal lo que hace la media, la mayoría.

Pero que lo haga la mayoría no implica que sea lo normal. La mayoría de los españoles (90%) cree que **los políticos son corruptos**, y eso no convierte en "normal" que **los políticos roben dinero público**. Pero sigamos con el argumento. Supongamos que entre las parejas estables españolas de 25 a 45 años (por elegir un grupo de edad de ejemplo) la media es que hagan el amor 1,4 veces a la semana. Esto sería algo así como practicar sexo los sábados y todos los viernes alternos del mes.

¿Y entonces? Las **gananzas de hacer el amor**, de tener relaciones sexuales, es algo individual y propio, aunque sea una actividad que "normalmente" realizamos entre dos. Es normal tener sexo tantas veces cómo te apetezca, incluso las personas que deciden no tener nunca relaciones sexuales o tenerlas muy frecuentemente están realizando un comportamiento normal, tenemos derecho a tomar nuestras propias decisiones respecto a nuestra sexualidad.

LA PURA REALIDAD

Los resultados de una encuesta realizada a más de 5000 personas y publicada recientemente, desvela la que para muchos es la "triste realidad" de nuestra actividad sexual.

11.8% DESVELA QUE NINGUNA (A LA SEMANA, CLARO)

A voz de pronto, este "estatus" parecería ser el más sufrido de todos. El hecho de pensar que estas personas no tienen ni una sola alegría en toda una semana, o sólo tienen una a lo largo de un mes, bien podría dar escozor. Sin vida sexual alguna, se están privando de sensaciones y vivencias muy satisfactorias que son exclusivas del encuentro sexual. Y como si esto fuera poco, la "no-práctica" cotidiana comienza a convertirse en una especie de círculo vicioso y el solo hecho de pensar en sacarse la ropa y conectarse con el otro empieza a dar pereza. ¡Ni pensararlo!

41.65% DE 1 A 2 VECES POR SEMANA

Uno solito en siete días tal vez puede sonar a escaso, pero -dependiendo del estado civil-, también puede ser visto como un gran logro. No es lo mismo un encuentro carnal

para quien tiene que salir de cacería, que para quien tiene a su presa al alcance de la mano y en su propia casa. **Si lo habitual es uno por semana**, existe la inmensa presión de que al menos ese único momento semanal tenga que ser para un ¡10 felicitado! Lo positivo es que si se trata de uno solo por semana, ese momento guarda el sabor único y exquisito de eso que se anhela con enorme deseo y que por fin se logra.

23.42% de 2 a 3 VECES

Aquí nos encontramos en el "estatus sexual" que bien podríamos denominar "ni tanto ni tan poco", pero que sin duda se trata de una aprobada y bien llevada performance semanal. Aquí lo positivo se vuelve aun más positivo cuando -después de un sábado y domingo con sendos encuentros carnales-, aún se tiene la grata serenidad de que queda un tercerero para "descorchar" en la semana. También se pueden probar diferentes lugares (cocina, baño, dormitorio, ascensor, piscina, sobre la mesa del comedor.) sin miedo alguno. Las poses más complejas y los diferentes recorridos corporales también pueden ser probados sin la presión de tener que alcanzar el éxito al cien por cien.

23.13% más de 3 veces A LA SEMANA

Cuatro, cinco, seis, siete y hasta dos y tres veces por día. Toda frecuencia es posible en este "estatus sexual". Ciertamente es que -comprobadas científicamente como simples leyendas urbanas o mitos de dudosa calidad- las consecuencias de tener una importante actividad sexual son siempre altamente positivas. A saber: **las relaciones sexuales ayudan a tener el pelo más brillante**; estimulan la circulación; ayudan a quemar calorías; funcionan como tranquilizantes, analgésicos y antihistamínicos naturales; alivian dolores de cabeza y pueden combatir el asma y la sinusitis; reducen la incidencia de dermatitis, granos e imperfecciones cutáneas; son generadoras de endorfinas, las cuales causan sensación de bienestar; mejoran la autoestima; permiten consolidar el amor en la pareja; preservan **la función orgánica de los genitales**; colaboran con el buen dormir; permiten regular el estrés; y como si todo lo anterior fuera poco, aseguran que también aumentan la expectativa de vida. Pero también hay un lado negativo y muy peligroso: dormirse en los laureles creyendo que esta frenética actividad sexual es "lo más habitual del planeta" o "esto dura toda la vida" puede transformarse en error sin vuelta atrás.

¿Conclusión? Estar siempre listo y nunca dejar para mañana lo que puede hacerse hoy, así que ¡corre y aprovecha que son dos días!



El sedentarismo, una enfermedad urbanita

Se asocia el término sedentarismo cuando una persona no realiza apenas ningún tipo de actividad física, lo que coloca al organismo en situación de indefensión ante enfermedades, especialmente las cardíacas. Esta conducta se manifiesta en la vida moderna urbana, donde la vida cotidiana asume que todo está pensado para eludir cualquier esfuerzo físico.

Como **consecuencia del sedentarismo los síntomas de la obesidad** aparecen como un problema preocupante. Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables son las siguientes:

Propensión a la obesidad: **la persona sedentaria no quema las grasas que consume** y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen.

Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

Debilitamiento óseo: la falta de actividad física provoca que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que permite el paso a **enfermedades óseas como la osteoporosis**, provocando que es que los huesos dejen de ser compactos y por ello debilitando la masa ósea de la persona.

Cansancio súbito ante cualquier acción que requiera trabajo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de materia grasa en el organismo **provoca también el colesterol** en el



cual las arterias y venas se convierten en depósitos de grasas que las bloquean por saturación, lo que hace que la corriente sanguínea hacia el corazón sea menor y por consiguiente tenga que hacer un mayor esfuerzo.

De esto vienen **los problemas cardiacos** y las fatigas ante cualquier actividad, además de **problemas de espalda** que se generan frecuentemente y propensión a desgarros musculares que se convierten a la larga en un problema. Minimizar el sedentarismo es reducir también el riesgo de enfermedades. **No hace falta que te apuntes a un gimnasio y gastes dinero para evitarlo**, cualquier actividad física regular puede reducirlo, entre ellas encontramos:

Caminar es **la actividad física más barata y elemental además de completa**. No se trata de recorrer un par de metros por los pasillos de casa, sino de fijarse metas, como el **recorrer un kilómetro** cada día.

Una vez dispongas un mínimo de fondo físico, puedes plantearte actividades que requieren mayor esfuerzo como por ejemplo el senderismo o el montañismo. Ten en cuenta siempre **la regla de oro par tus desplazamientos** en la ciudad, que es **no utilizar vehículos** siempre y cuando no sea imprescindible.

OTROS DEPORTES QUE PUEDES PRACTICAR

Si puedes, **la natación, ten en cuenta que es el deporte más completo**, porque pone en movimiento todos los músculos del organismo.

El ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas.

Los gimnasios son bastante populares y están de moda. Para algunas personas no deja de ser una vanidad asistir a ellos, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.

Bailar (aunque suene a risa), además de ser una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo. Pruebalo.

El atletismo, el running o simplemente salir a correr, es la actividad deportiva más antigua y el sinónimo de deporte por excelencia que explota todas las capacidades del organismo, tanto fuerza como resistencia. Puedes hacerlo por libre o sumarte a múltiples grupos que lo practican.



HALITOSIS, CUIDA TU LENGUA

Cuando se habla del origen del mal aliento, inevitablemente, la **insuficiente higiene dental** se posiciona en primer lugar. Una limpieza a medio hacer deja **restos de comida** que degeneran las piezas dentales y quedan incrustados en los pequeños espacios y ensucian el esmalte. Una alimentación inadecuada o problemas digestivos esporádicos o crónicos son también causantes de la desagradable halitosis.

¿Quién no tiene un sabor de boca no muy apetecible recién levantado de la cama? No temáis, no soís un caso excepcional. El motivo es que durante las horas de sueño, las glándulas salivares producen menos saliva y la ausencia de la misma en la cantidad habitual produce ese efecto. No obstante, si ni os acabáis de levantar, ni tenéis problemas gástricos y tenéis los dientes limpios como una patena y con todo eso notáis vuestro propio mal aliento, echadle la culpa a quien quizás no esperábais: **nuestra lengua**.

¿Habéis notado alguna vez como vuestra lengua no tiene el color rosado habitual? Quizás un **tono blanco** hace de alfombra de la misma. Aquí nos quedan acumulados residuos bacterianos que provienen no sólo de aquello que comemos o bebemos, sino también de los cientos de microorganismos que residen en nuestra boca.

Prestamos generalmente la atención debida a los dientes

pero nos olvidamos e la lengua, que también puede infectarse y extenderse a otras áreas de la boca con la higiene insuficiente, y es, de hecho, la primer causa de **halitosis**.

Para una limpieza más profunda de nuestra boca, después de usar el habitual cepillo de dientes, debemos usar también un **rascador de lengua**. Esta herramienta esta hecha generalmente de plástico blando, flexible y repela suavemente la capa a base de mucosidad delgada de residuos de la lengua. Hay que enjuague el rascador con agua tibia después de cada golpe de la lengua. Como mínimo, limpiar su lengua una vez en la mañana y otra por la noche antes de acostarse. Si tiene la boca seca o nota un mal sabor en su boca al mediodía, intente limpiar la lengua para remediar la situación. Como consideración general, decir que no hay que ejercer excesiva presión, si te sangra ligeramente la lengua al pasarle el rascador, disminuye la presión.

Un error muy común es utilizar el propio cepillo de dientes para cepillar también la lengua, algo que es prácticamente inútil ya que no sirve de nada. Cada herramienta esta pensada para una utilidad y el cepillo es solo para tus dientes.

Despues de cepillar los dientes y utilizar el rascador en la lengua es cuando debes usar el enjuague bucal antiséptico.

no+vello
fotodepilación con tarifa plana
centro Eixample Barcelona

Lo último en tecnología

LÁSER
DIODO IPL SHR

PROMOCIÓN EXCLUSIVA 20% DTO. AHORA

28€/Sesión

La solución definitiva en depilación, eficaz, seguro y rápido

¡Aprovecha porque ahora si puedes tomar el sol todo lo que quieras!

PRECIO HABITUAL 35€ / SESIÓN - Consell de Cent 218 - Tel. 93 4543206 / 691 207174

TOTALMENTE RENOVADO

INTIM

NOSTROMO

GAY SEX SHOP

Nuevo dark room y sala de cine

Arneses, dildos, estimulantes sexuales,... y muchas novedades

No te pierdas la zona cruising... Ven y descúbrela!

Diputació, 208 - Barcelona



NAVIDAD EN ZAGREB

El **Adviento en Zagreb** ha sido votado como **el más bonito de Europa** durante tres años consecutivos (2016-2017 y 2018) y eso significa algo. Sin duda, el atractivo principal es la mágica atmósfera que se crea en estas fechas y que atrae a cientos de visitantes nacionales e internacionales, por lo que visitar Zagreb durante el Adviento está en la mente de muchos turistas que planifican su visita de un año para otro. Numerosos son los eventos que se celebran en plazas y calles del centro de la ciudad. Una gran pista de hielo, música de todos los géneros, una excelente oferta de restauración y parques y plazas románticamente decoradas son solo una fracción del ambiente festivo de los mercados navideños de la ciudad.

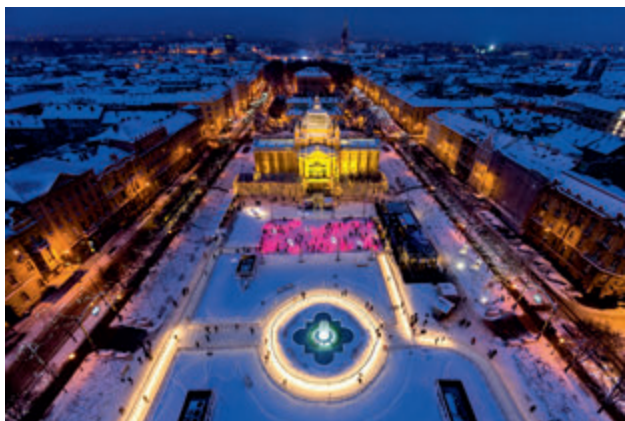
Este mágico cuento de hadas de Adviento en Zagreb para este año sorprenderá a sus visitantes con muchas novedades, ofreciendo aún más opciones para divertirse y disfrutar tanto a mayores como a niños. Además de un ambiente único, representaciones teatrales de Navidad,

conciertos y otros espectáculos y una excelente oferta comercial también contribuirán a la experiencia general.

La mayoría de los mercados y eventos de Adviento tienen lugar en el corazón de la ciudad, muy cerca una de la otra. Dondequiera que se encuentre el visitante, en la **Ciudad Baja** o en la romántica **Ciudad Alta**, todos tienen diferentes temáticas para que todos sean visitados.

Lo primero que se debe visitar es **Trg Ban Josip Jelačić, la plaza principal de la ciudad**, donde la gran corona de Adviento rodea la **Fuente Manduševac** y un pequeño 'bosque' cubierto de nieve acerca a los visitantes la verdadera magia del invierno.

En la **plaza de Zrinjevac**, donde numerosas casitas de madera se encuentran instaladas en forma de paraditas de mercado navideño, así como puestos de comida y bebida. Ésta también es una zona un poco más tranquila



El Bosque de la familia Salaj



para beber vino caliente, probar algunas especialidades auténticas de Zagreb y disfrutar del ambiente de cuento.

En la plaza del **Rey Tomislav** (Tomislavac) se muestra el encanto del invierno más tradicional con su **parque de hielo**. Junto a la Catedral, se podrá admirar el tradicional **belén viviente**. En la calle Bogovičeva puedes encontrar no solo cabañas de madera donde se venden frutas de Navidad escarchada, almendras garrapiñadas, y vino caliente, sino también puestos con hermosos recuerdos croatas.

Hay muchísimas actividades y rincones que visitar durante estos días de adviento en Zagreb, por lo que lo mejor es consultar el programa final en: www.adventzagreb.com

EL BOSQUE DE LA FAMILIA SALAJ

El **Bosque de hadas de la familia Salaj** abre sus puertas a final de noviembre. Como siempre, los Salaj están encantados de recibir a sus visitantes en la ciudad de Grabovnica, a 1 hora en coche de Zagreb. Para este año, la familia Salaj ha incrementado la decoración de su particular bosque frente a su casa, llegando a los ¡5 millones de luces!

Este peculiar bosque de Navidad luminoso, llamado **Salaj Land** se ha convertido por méritos propios, pasando de iniciativa particular de decoración navideña a fenómeno del país, siendo visitado su bosque por miles de personas durante las fechas de Navidad.

Una de las nuevas instalaciones que se podrá presenciar este año serán 1500 bolas navideñas que decorarán los árboles alrededor de la propiedad www.salajland.com

Más información sobre Croacia:

www.visitacroaciablog.es y www.croatia.hr

Vuelos directos desde Barcelona con:

www.croatiaairlines.com

ESCAPADA A ZAGREB



VUELO DESDE BARCELONA A ZAGREB
4 DIAS /3 NOCHES, ALOJAMIENTO, TASAS Y
TRASLADOS DESDE EL AEROPUERTO INCLUIDOS
PRECIO DESDE 310€ / PERSONA (en base hab. doble ocupada)

Más información en www.ViatgesTravelling.com

ESCAPADA NAVIDEÑA A LES GRANDS BUFFETS EN NARBONA



Les Grands Buffets en Narbona es una "*Maison*" fundada en 1989 por una persona visionaria. Louis Privat tuvo la genialidad de abrir un bufete donde se pusiera al alcance de casi todo el mundo la alta gastronomía tradicional francesa. Según la **tradición gastronómica en Francia**, los siglos XVII, XVIII y hasta el XIX, las comidas de prestigio eran bufetes en los cuales se incluía el protocolo de la mesa francesa, el cual a día de hoy es reconocido como **Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la Unesco**: manteles, cubiertos bien ordenados, cada plato con su correspondiente copa de cristal, todas diferentes para cada vino, o decantadores para servir el vino. Contrariamente a lo que podemos imaginar, **el servicio estilo buffet** era el que tenía más prestigio en la gastronomía tradicional francesa. Toda la comida está dispuesta para que **cada comensal pueda servirse a voluntad**.

Los distintos salones decorados de Les Grands Buffets te pretenden transportar a la época glamurosa de la burguesía de antaño, por lo cual **se han cuidado los pequeños detalles**, como, por ejemplo, la presentación de los platos, bandejas y soportes de los alimentos. Concebida como el

testigo de **una tienda levantada por Luis XIV** en sus jardines, para invitar a la corte a una gran cena con una decoración barroca, con lámparas de araña con lágrimas de cristal, grandes espejos dorados, arcones de marquetería, consolas de madera, candelabros de plata que amenizan la velada en el espacio de su nuevo salón: **la Tente d'Apparat, jnos transporta al esplendor del siglo XXVII!** envueltos en una atmósfera de sotobosque realizada en una pared rocosa de 20 m de largo con musgo natural, sobre la que se deslizan ligeros hilos de agua, dispuesta a lo todo lo largo de este **suntuoso** salón.

Algunos de los platos tradicionales que se pueden encontrar en **Les Grands Buffets** son ancas de rana, ostras, salmón ahumado, bogavante, **langosta**, langostinos, mejillones, caracoles de mar, steak tartar, 6 variedades de foie gras, magret de pato, tournedos o **cassoulet au confit de canard**.

Además de los platos ya preparados y **listos para servirte en la cantidad que quieras**, en Les Grands Buffets encontrarás un espacio donde no dejan de "expedirse" platos recién hechos. Se trata de La Rostissérie donde se elaboran al



momento toda clase de tortillas, carne de buey o de caballo, entrecot o costillas y otros platos asados ¡también hay verdura! **Les Grands Buffets** presume de tener **uno de los buffets libres de quesos**-más grandes de Europa con **110 tipos diferentes en una bandeja de 30 metros**. Algunos, seguro que no los has probado, como el Saint Nectaire, Salers, Munster Fermier, Laguiole, Brillant Savarin, Comté, otros quesos son más conocidos como el Roquefort, el Parmesano, el Gorgonzola o el Emmental.

Los amantes de los dulces también están de enhorabuena, porque en **Les Grands Buffets** disponen de sus propios maestros pasteleros que **elaboran entre 50 y 100 postres distintos**. En el espacio habilitado para el dulce manjar de los dioses podrás encontrar una fuente de chocolate (lo que mojes en ella es cosa tuya), macaron, éclairs, tarta de manzana, tarta tatin, milhojas, babà al ron, tarta selva negra, mousse de chocolate, helados, crêpes, etc. La lista es interminable, casi tanto como la distancia de tus ojos al verlos y salirse de las órbitas.

Aunque los vinos suelen ser el coste más desorbitado en la

factura de un restaurante, la política de **Les Grands Buffets** con los vinos es la de poner al alcance del consumidor, tanto las copas de vino como las botellas, al precio que determina el distribuidor. **Unos 70 vinos** de Languedoc-Roussillon están disponibles para llenar tu copa y rematar una comida "à volonté". Sólo tienes que seleccionar y pagar el vino que vayas a beber.

Les Grands Buffets (www.lesgrandsbuffets.com) dispone de varios comedores interiores y de mesas en el exterior. Cuando estuve era un día caluroso y el jardín estaba refrescado por nebulizadores de agua que refrescaban el ambiente. El jardín diseñado por el paisajista internacional André Gayraud y con esculturas de Hervé Di Rosa.

Ubicado en la ciudad francesa de Narbonne, a tan solo 1 h de España **en tren de Alta Velocidad Renfe-SNCF**, está considerado como uno de los restaurantes buffet más reconocidos del mundo. **Les Grands Buffets** se ha convertido como un lugar indispensable, capaz de atraer a los paladares más selectos dispuestos a degustar las recetas más antiguas de la cocina tradicional francesa.



LA GULA NO VIENE DEL NORTE CENAS DE NAVIDAD

Ya vienen las fiestas. Y lo más seguro es que vayamos a engordar algún kilo de más, o más de los que nos gustaría. Ya que nos vamos atiborrar de todo, todito, todo, sin limite ni mesura. Puesto que en nada nos ayuda las desalentadoras noticias, la crisis, el coñazo de la situación política y la constante depresión con la que desayunamos todos los días que no paran de provocarnos un permanente estado de ansiedad.

Pero no te alarmes ni tan siquiera te martirices, ten coraje, se firme en tus convicciones y solidario con aquellos que no van a tener nada que llevarse a la boca, que por desgracia son legión. Pocos son los consejos que te brindamos, pero el sentido común y la moderación son dos de los mejores que te vamos a ofrecer.

Si tienes problemas de obesidad, es decir, que eres una Osa o admiradora, chubby o por ahí anden tus preferencias... ojo al dato, ni te molestes en leer este artículo. Si tu opción es dejar de comer para luego volver de manera inmediata a la silueta anterior, -ja,ja,ja- no te lo crees ni tú, provocarás un efecto rebote, incluso con peores consecuencias.

Para empezar, estos días habrás dado rienda suelta a los excesos que te he vaticinado y lo más seguro es que estén provocando una retención de líquidos debido al alcohol y a la comida salada. Por lo que no te va a venir nada mal aplicar los dos primeros consejos, sentido común y moderación.

Para que depures tu organismo durante estas fiestas y recuperes el peso que tenías antes de lanzarte a la orgía y el desenfreno gastronómico navideño, que más se asemeja al sexto de los pecados capitales como es la "Gula" y no la del norte precisamente. Introduce de nuevo a tu dieta los horarios que perderás durante las fiestas. Organiza tus hábitos, come alimentos sanos y saludables, como la fruta, verdura, lácteos desnatados, fiambre bajo en grasa, frutos secos naturales, etc.

Elimina de tu dieta los azúcares, que bastantes comerás en estas fiestas degustando amplios surtidos de turrone. Cuando vayas a la compra, vete directamente a la sección BIO, ya que son alimentos carentes de ingredientes artificiales. Las verduras de temporada te ayudarán a limpiar el organismo y a perder unos kilos, que segurísimo los añadirás durante los atracones de las fiestas de Navidad.

Prohibida la entrada a menores de 18 años. Reservado el derecho de admisión. Aforo de los locales limitado. Ofertas no acumulables y válidas hasta fin de promoción.



**OPEN
24 HRS
7 DAYS**

Seguro que...
mojarás!

get wet!

BEST SAUNAS IN TOWN

SAUNA CASANOVA
CASANOVA, 57. BCN
Tel. 93 323 78 60

SAUNA CONDAL
ESPOLSASACS, 1. BCN
Tel. 93 317 68 17

SAUNA THERMAS
DIPUTACIÓ, 46. BCN
Tel. 93 325 93 46

WWW.SAUNASPASES.COM



HUAWEI WATCH GT 2

Inspirado en el diseño estético del minimalismo, HUAWEI WATCH GT 2 integra una cara de vidrio 3D de alta calidad para crear una visión sin bisel. Con el nuevo chip desarrollado por HUAWEI Kirin A1, el diseño de doble chip y la tecnología inteligente de ahorro de energía, lo tendrás disponible día y noche hasta 2 semanas. HUAWEI WATCH GT 2 realiza un seguimiento de sus entrenamientos con sistemas de posicionamiento precisos y monitorea tu ritmo cardíaco con el preciso TruSeen™ 3.5. Es el compañero profesional para sus actividades interiores y exteriores.



LOS GADGETS

BAZAR DE NAVIDAD



Auriculares Bluetooth, ENACFIRE E18

Auriculares Bluetooth Inalámbricos Mini Twins Estéreo In-Ear Bluetooth 5.0 con Caja de Carga Portátil y Micrófono Integrado para iPhone y Android. Los E18 asegura que no perderás ningún detalle o componente en la música. El bajo de los auriculares está diseñado pensando en la seguridad de tu oído. La salida de música es audio estéreo HD que te hará no querer dejar de escucharlos. Pueden durar más de 3-4 horas de reproducción con una sola carga. Se pueden utilizar para cualquier actividad con la seguridad de que no vas a perderlos.

LE Bombilla Inteligente WiFi E27 colores

Controla sus bombillas wifi con facilidad en cualquier lugar y en cualquier momento, a través de la aplicación gratuita en tu teléfono inteligente o tableta. Control de Voz Simple: Funciona con Alexa y Google Home, te permite controlar las luces con las manos libres con un solo comando de voz.

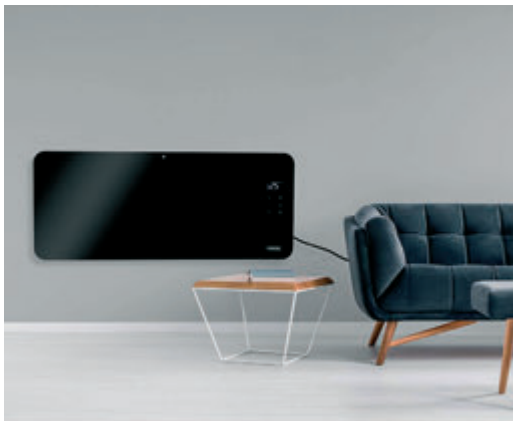
Colores RGB & Luces Blancas Cálidas: Elija entre 16 millones de colores o 2700K blanco cálido, para crear el ambiente perfecto en cualquier momento. El pack de 2 bombillas wifi son de 9W lo que equivalen a 60W de bombilla tradicional.





Camara Mi Home Security Camera Basic 1080P SXJ02ZM de Xiaomi

Cámara ip de videovigilancia xiaomi mi home security cam basic acabada en color blanco, grabación de vídeos en resolución fhd de 1920 x 1080 píxeles, visión panorámica y visión nocturna con la detección de movimiento, permite respuesta inmediata, llamada bidireccional. Se puede controlar desde dispositivos compatibles Alexa.



Calefactor Princess cristal Smart

Calefactor con panel de cristal Smart, controlado por app o con dispositivos Alexa. El calefactor de panel se calienta muy rápido gracias a sus 2000.w de potencia. Fácil de controlar a través de la pantalla táctil led o a través de la aplicación homewizard climate para smartphone o Alexa. Combina con todos los interiores gracias a su diseño moderno y delgado en color negro blanco. Un complemento ideal para el hogar inteligente.

B **hard & fetish bar**

BERLINDARK
BARCELONA

Passatge Prunera, 18
M-L3: "Poble Sec"

Tuesday
to Sunday

sport
urban
mili
rubber
underwear
speedo
jockstrap
nude
...

www.berlindark.com - facebook: @BerlinDarkBCN - Twitter: @BerlinDark_BCN

HAIR | BEARD | STYLE

TÖN VANGARD®

DIPUTACIÓN, 191 | WWW.TONVANGARD.COM | +34 934 537 972

IDEAS CON MARCADO CARACTER DE NAVIDAD

H&M. JERSEY DE JACQUARD CUELLO ALTO



ZARA. CHAQUETÓN DE CUELLO CON CAPUCHA



C & A. JERSEY NAVIDAD GRINCH



PULL&BEAR. SUDADERA STRANGER THINGS 3



BERSHKA. ABRIGO LARGO DE PAÑO DIBUJO DE CUADROS



SPRINGFIELD. ABRIGO CORTO MEACLA DE LANA





ANORAK HELLY HANSEN MODELO PC QUILTED

Aislamiento con bolitas de fibra reciclada. Con bolsillo protector de teléfono móvil. **PVP 180€**



SUDADERA HELLY HANSEN MODELO FZ HOODIE

La auténtica sudadera de algodón con capucha noruega, no acepta imitaciones. **PVP desde 63€**



BINÓCULOS PARA VISTA CANSADA SEEEO ROUND

Su proceso de elaboración destaca por unificar el cuidado del proceso artesanal con la última tecnología. Las gafas Seeoo tienen un **PVP de 130€** (www.rocalina.com)



GAFAS CLiC MODELO BROOKLYN

Frontal magnética y varilla regular extensible creada para adaptarse a todos los tamaños desde XS a XXL. Las gafas Cl*i*C tienen un **PVP de 79,95€**

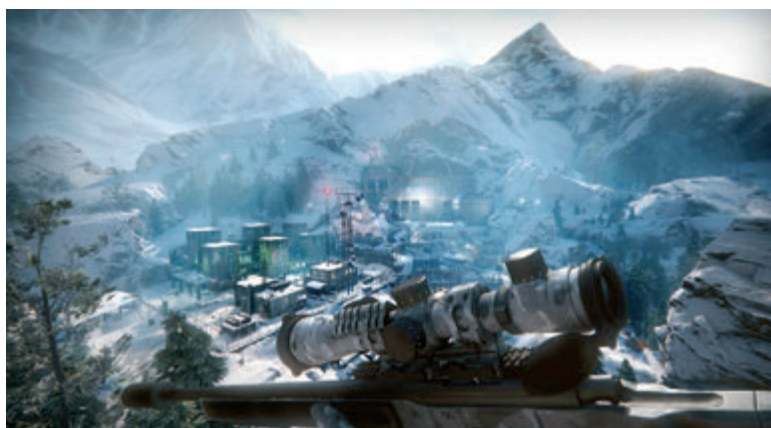


LIMPIAGAFAS EYESHAKER DE ROCALINA

Elegante y novedoso sistema de limpieza tanto de las lentes como la montura sin frotar. **PVP 29,90€**

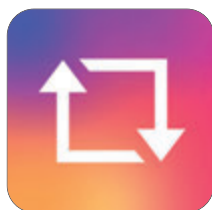


VIDEOJUEGOS / NARCOS RISE OF THE CARTELS. Narcos es un juego de acción táctica basado en la serie de Netflix, muy al estilo XCOM, pero aportándole su propia dosis de personalidad a la fórmula. Tenemos la posibilidad de armar y ajustar los equipos de nuestros integrantes en combate. También se abonará a la más desenfadada acción con un modo de control directo en tercera persona. **PLATAFORMAS:** PS4, PC



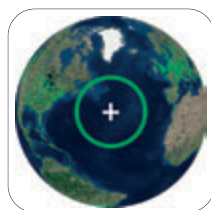
VIDEOJUEGOS / SNIPER GHOST WARRIOR CONTRACTS. Nueva entrega de la saga Sniper en la que encarnamos a un francotirador en peligrosas misiones encubiertas. En esta ocasión CI Games se mantendrá alejado del vasto mundo abierto apostando por el componente táctico y la re-jugabilidad. El título ofrece modos para disfrutar tanto en solitario como en multijugador, pero todo con sistemas claros y conciso.. **PLATAFORMAS:** PS4, PC, Xbox One

LAS MEJORES APPS PARA TUS VACACIONES



ANDROID / IOS. REPOST

Repost for Instagram son de estas aplicaciones que se convierten en muy agradecidas, ya que te permiten publicar en tu perfil de Instagram fotografías de otros usuarios y notificárselo si quieres.



ANDROID / IOS. RADIO GARDEN

Si eres aficionado a escuchar la radio desde el teléfono móvil, esta app. es de tu máximo interés. De una forma visual y sencilla, tipo Google maps, podrás navegar por todo el mundo y sintonizar cualquier emisora que emita por internet.



ANDROID / IOS. EL COCO

No, no es un juego. Con esta aplicación podrás saber de forma clara y directa si el producto que vas a escanear su código de barras es desde el punto de vista nutricional un producto recomendable o de baja calidad. Muy interesante.

¡HAZTE LA PRUEBA!

Hazte la prueba del VIH al menos una vez al año aunque siempre uses condones. Si no los usas siempre, háztele cada 3 meses.

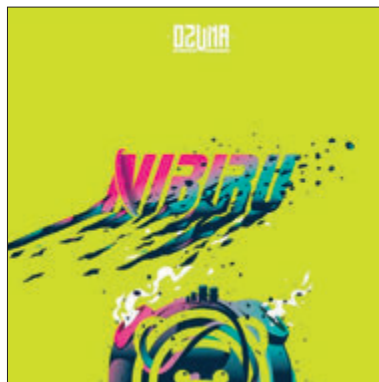
BCNCHECKPOINT.COM | 93 318 20 56
COMTE BORRELL 164-166 (METRO URGELL) 08015 BARCELONA





LIAM PAYNE: LP1

LP1 es el álbum debut en solitario de Liam Payne (One Direction). Con anterioridad había publicado un extended play de 4 pistas, First time (2018). El álbum tiene el sello personal de Liam con un sonido 'urban pop' aunque en algunos casos haya temas con una producción más sencilla. En el disco colabora con productores y compositores como Ed Sheeran, Ryan Tedder.



OZUNA: NIBIRU

Nibiru es el tercer álbum de Ozuna, en el que se incluyen adelantos como Luz apagá, Baila baila baila, Cama vacía, Vacía sin mí, y Hasta que salga el sol. El álbum cuenta con colaboraciones de conocidas figuras de la música como Ricky Martin, Drake y la brasileña Anitta. Ozuna este año arrasó en los Premios Billboard de la Música Latina, con 11 galardones.



PRINCE: 1999 REMASTERED AND EXPANDED EDITION

The Christmas present es el primer álbum navideño de Robbie Williams, una colección que incluye versiones y canciones originales, además de colaboraciones con Rod Stewart, Bryan Adams y Jamie Cullum, entre otros. Formatos doble vinilo, 2CD, 2CD Deluxe y digital. El doble álbum consta de dos volúmenes, llamados Christmas past y Christmas future.

EVENTO

III CONCIERTO DE ÓPERA SOLIDARIA SE CELEBRARÁ EN EL TEATRO SARRIÀ DE BARCELONA EL PRÓXIMO VIERNES 13 DE DICIEMBRE A LAS 20 HORAS A BENEFICIO DE:

FUNDACIÓN NO SOMOS INVISIBLES



Contará de forma altruista con las voces líricas de Begoña Alberdi, María Cecilia Prado, Desirée López, Almudena López, Carolina Fajardo, Marc Sala, Manuel Mas, Víctor Jiménez, Jordi Serrano y el pianista Ricardo Estrada.

El próximo viernes 13 de diciembre a las 20 horas se celebrará en el Teatro Sarrrià de Barcelona, el III Concierto de Ópera Solidaria a beneficio de la Fundación No Somos Invisibles, bajo la dirección artística de Aldo Mariotti. La recaudación obtenida se destinará íntegramente a reforzar los proyectos de inclusión sociolaboral de No Somos Invisibles, entidad que trabaja para la inclusión social y laboral de personas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas.

Este año actuarán de forma altruista las sopranos Begoña Alberdi, Desirée López, Carolina Fajardo Almudena López; la mezzo soprano María Cecilia Prado, el tenor Marc Sala, el barítono Manuel Más, el contratenor Víctor Jiménez, el bajo Jordi Serrano y el pianista Ricardo Estrada.

Las entradas solidarias de 20 €, se pueden conseguir con antelación por internet en: <http://sarrria.fila12.cat> y presencialmente en la secretaría del teatro.

Datos de interés:

Concierto Ópera Solidaria

Fecha: 13 de diciembre a las 20:00 horas

Lugar: Teatre Sarrrià, c / Pare Miquel de Sarrrià, 8, BCN

Entrada única: 20 euros

Web de la Fundación: [www.http://nosomosinvisibles.org](http://nosomosinvisibles.org)

DRINKS, SANDWICHES AND MUSIC BEBIDAS, BOCADILLOS Y MÚSICA

OSOS - CHUBBIES
DADDIES - CHASERS
GRIZZLIES - CUBS
MUSCLEBEARS
ADMIRADORES
Y AMIGOS
TU BEAR BAR EN EL
CENTRO DEL GAYXAMPLE

¡FELIZES FIESTAS!



Bacon Bear Bar
Casanova 64, Barcelona. (España)

FIN DE AÑO ABIERTO DESDE LA 22:00 H

JUEVES "BACON DAY"

DE 19:00 A 22:00

HORARIO

D-I 18:30h - 03h

V-S y vísperas de festivo 18:30h - 03:30h



MIDWAY

Dirección: Roland Emmerich
Intérpretes: Ed Skrein, Woody Harrelson, Patrick Wilson, Luke Evans, Aaron Eckhart
Género: Acción/Bélica **País:** EEUU
Duración: 138min **Estreno:** 5/12/2019



Año 1942, Segunda Guerra Mundial. Después del devastador ataque sorpresa que destruyó Pearl Harbor, la Armada Imperial Japonesa se prepara para un nuevo ataque. Pero el Almirante Nimitz (Woody Harrelson) y Dick Best (Ed Skrein), el mejor piloto de la armada estadounidense, preparan un contraataque al imponente ejército japonés. Dick encabezará un ataque masivo que hará que Japón se dé cuenta de su error. Una decisión que cambió el curso de la historia para siempre. Mientras estos dos titánicos enemigos emprenden una letal batalla para cambiar el rumbo de la guerra, todas las miradas se vuelcan hacia la remota isla de Midway, donde una serie de impactantes ataques aéreos y marítimos pondrán a prueba la potencia y la fortaleza de ambas naciones.



SALIR DEL ROPERO

Dirección: Ángeles Reiné
Intérpretes: Verónica Forqué, Rosa María Sardà, Ingrid García Jonsson, David Verdaguer
Género: Comedia **País:** España
Duración: 100 min **Estreno:** 13/12/2019



Eva, una joven y prometedora abogada española que vive en Edimburgo, ve como sus planes de boda con el heredero de una importante y ultraconervadora familia escocesa peligran debido a que su abuela, Sofía, ha decidido casarse con su amiga de toda la vida, Celia. Sabiendo como podría reaccionar su futura familia, Eva decide regresar a casa e impedir el enlace a toda costa. Para ello, contará con la ayuda de Jorge, el hijo de Celia, que tiene sus propios motivos para tratar de cancelar la boda. Con lo que ninguno de estos contará, sin embargo, es con la reacción que tiene el resto de su familia al inminente compromiso.



FIN DE SIGLO

Dirección: Lucio Castro

Intérpretes: Juan Barberini, Ramon Pujol, Mía Maestro, Mariano Lopez Seoane, Helen Celia

Género: Drama/Acción **País:** Argentina

Duración: 84 min. **Estreno:** 13/12/2019

"La mejor película gay del año" según IndieWire. Relato de un romance fugaz entre dos hombres que acaba estableciendo sus propias reglas temporales, entre la realidad, el recuerdo y la imaginación. Una obra sublime que rompe fronteras y estereotipos mucho más allá de su naturaleza queer.

Dos hombres se encuentran por casualidad en Barcelona. Lo que parece un encuentro de una noche entre dos extraños se convierte en una relación épica que abarca décadas y en la que el tiempo y el espacio se niegan a jugar según las reglas conocidas.



STAR WARS: EL ASCENSO DE SKYWALKER

Dirección: J.J. Abrams

Intérpretes: Daisy Ridley, Adam Driver, John Boyega, Oscar Isaac, Domhnall Gleeson

Género: Ciencia Ficción **País:** EEUU

Duración: 155 min. **Estreno:** 19/12/2019



La saga Star Wars llega a su fin con un viaje épico y alucinante hacia una galaxia muy, muy lejana. La Resistencia está bajo mínimos, pero en su lucha sin descanso ha contactado con aliados a lo largo y ancho de la galaxia para crear una red lo suficientemente potente para destruir a la Primera Orden. Este será el enfrentamiento final entre Rey (Daisy Ridley) y Kylo Ren (Adam Driver). Nacerán nuevas leyendas y la batalla final por la libertad está a punto de llegar.

Último capítulo de la tercera trilogía de la saga Star Wars. Esta novena entrega está dirigida por J.J. Abrams (Star Wars: El despertar de la fuerza), que co-escribe el guión del filme junto a Chris Terrio (Liga de la Justicia).





>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES



30. Priscilla. Muntaner 73

Dmen Consell de Cent 257
Boys Bar. Diputació 174
Botànic Bar Cafè. Muntaner 64
El Cangrejo. Villarorel 86



24. Gin Gin. Aribau 40

La Chapelle. Muntaner 65
Moem. Muntaner 11
Museum Cafè. Sepúlveda 17
Mata Hari. Avda. Roma 155
Night Diputació 161



Pink Corner. Balmes 52

Versailles. Ptge. Valerí Serra 3

>> LESBIAN BARS

La Rosa (L). Brusi 39
La Sue (L). Villarorel 60
La Raposa (L). Tapioles 47

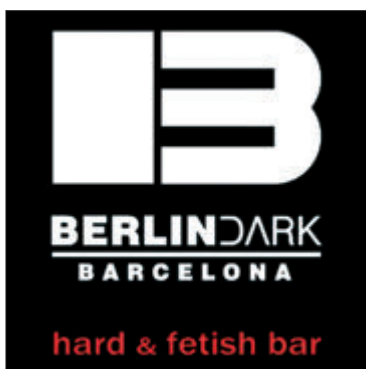
>> RESTAURANTS

El Bierzo a Tope. Diputació 159
La Estrella. Aragó 185
Accés. Aribau 55
BCN Cafè. Diputació 180.
Casa Jaime. Consell de Cent 222
dDivine. Balmes 24
Casa Jaime. Consell de Cent 222
El Berro. Diputació 180
Manga Rosa. Consell de Cent 220
Foz. Diputació 174

>> FETISH & BEARS



01. Bacon Bear Bar. Casanova 64



31. Berlin Dark. Passatge. Prunera 18
Boxer Cafè Bar. Diputació 167
Black Hole. Sepúlveda 81
La Base BCN. Casanova 201
Open Mind. Aragó 130

>> SEX SHOPS

Sestienda. Rauric 11
Erotixx. Avinguda de Roma 153

Only is Love. Casanova 43
Zeus. Riera Alta 20



08. Boyberry. Calàbria 96



38. Nostromo. Diputació 208

>> SAUNAS



15. Sauna Barcelona. Tuset 1
16. Sauna Casanova. Casanova 57
17. Sauna Condal. Espolsa-sacs 1
18. Sauna Thermas. Diputació 46
Sauna Bruc. Pau Claris 87

>> MODA / COMPLEMENTOS

C4 Òptics. Ariabu 17
ES4U. Moda. Casanova 56
Holala Ibiza. Moda. Plaça Castella 2
Boxer. Diputació 182

Next Level. Moda. Diputació 189
Ritual. Moda. Muntaner 58
Spike. Moda. Carrer Hospital 46
Zona Eleven. Moda. Muntaner 68
Zask. Moda. Sepúlveda 60

>> TIENDAS

32 Barcelona Estanc. Diputació 209
Intro Fusion. Diputació 163

>> ESTÉTICA

Nuevos tratamientos en no+vello
 DESCÚBRELOS EN:
 Horario de lunes a viernes de 10.00 - 21.00
 Sábados de 10.00 - 15.00
 Consejo de ciento 218 (esquina casanova)
 Teléfono 934543206 y 891207174
 mailto:elxample@nomasvello.com

20. No+Vello Eixample.
 Consell de Cent 218

>> PELUQUERIAS

TÓN VANGARD
 BARCELONA
 www.tonvanguard.com
 [makeup] [hair] [styling]
 Aragó, 359 BCN +34 935 390 995 | Diputació, 191 BCN +34 934 537 972

23. Tón Vanguard. Diputació 191
Esclusif. Diputació 159
Will Style. Diputació 127

>> ALOJAMIENTOS

11. Barcelona City Centre. Balmes 60
Hotel Axel. Aribau 33
Pensión La Nau. Rda. Sant Pere 53
Two Hotel Barcelona. Calabria 90

>> SALUD

28. BCN Checkpoint
 Compte Borrell 164
Farmacia Aribau. Aribau 18

Farmacia Feriche. Aribau 20

>> LIBRERIAS

Antinous. Casanova 72
Complices. Cervantes 2

>> DISCOS

believe club
 every night
DRAG show & DISCO
 BALMES 56, BCN

11. Believe bar club. Balmes 56
Metro Disco. Sepúlveda 185

>> SERVICIOS / VARIOS

Viatges Travelling
 Consell de Cent 224 - Barcelona - T. 93 453 92 07
 gayfriendly@viatgestravelling.com
 www.viatgestravelling.com

35. Viajes Travelling. Consell de Cent 224
Ricardo de la Rosa. Abogado.
 Benet i Mateu 57 bajos

>> ASOCIACIONES GLTB

ACEGAL - Associació Catalana d'Empreses per a Gais i Lesbianes
 Diputació 163. T. www.acegal.org
ACATHI. www.acathi.org
ACGIL. www.acgil.org
ACORD. www.acordlgtb.org
AMPGIL. www.ampgil.org
Casal lambda. www.lambda.cat
Chrysallis. www.chrysallis.org.es
Famílies LGTBI. www.familieslg.org
Fundació Enllaç. fundacioenllac.cat
GaisPositius. www.gaispositius.org
GAG. www.amicsgais.org

Observatori contra l'homofòbia

www.och.cat

Panteres Grogues. panteresgrogues.cat

Stop Sida. www.stopsida.org

>> GUÍA DE SITGES

>> BARS

Bear's Bar. Bonaire, 17
Barcode. Carrer de Sant Bonaventura, 10
Bunker. Bonaire, 12
Comodin. Tacó, 4
Dark. Bonaire, 14
El Horno. Joan Tarrida, 6
Privilege. Bonaire, 24
XXL. Joan Tarrida, 7

>> DISCOS / CLUBS

Organic. Bonaire, 12

>> SAUNAS

Sauna Sitges. Espalter 11

>> GUÍA PROVINCIA GIRONA

GIRONA

Il Piccolo Caffé. Bar
 Pg. Canalejas 1

EMPURIABRAVA

Different Pub. Moxó - Los Arcos, 50.

STA. CRISTINA D'ARO

Mas Marcó. Disco. Espacio Musical
 Ctra. Roca de Malvet Km.1, 17246

FIGUERES

>> SAUNAS

Sparta. Requesens 18

TERMAS SPARTA SAUNA
 ABIERTO DE 15.00H A 22.00H
 REQUESENS 18
 17600 FIGUERES
 TEL. 972 511 705

VIAJES FOTOGRÁFICOS Y CULTURALES PARA TODOS AQUELLOS INTERESADOS EN VER EL MUNDO DESDE OTRA PERSPECTIVA

Nuestro servicio de Personal Traveler permite disfrutar de una nueva forma de viajar, donde la asistencia personal es la base de la relación con el cliente permitiéndole vivir una experiencia única.

VIAJES PARA GRUPOS
DESTINOS EXCLUSIVOS
VIAJES TEMÁTICOS
EXPERIENCIAS ÚNICAS



**SHIRKHAN
TRAVEL**

WWW.SHIRKHANTRAVEL.COM

LOS MIÉRCOLES EN SAUNA CASANOVA

- + DE 20 CMS DE LARGO ???
- + DE 17 CMS DE CIRCUNFERENCIA ???

**CONSIGUE TU CARNET !!!
Y ENTRA GRATIS
EN SAUNA CASANOVA**

PROMOCIÓN VÁLIDA LOS MIÉRCOLES DE 10H A 22H.

EL GROSOR TAMBIÉN IMPORTA

OVERSIZE DAY

EN SAUNA CASANOVA

CASANOVA 57, BARCELONA
TEL. 93 323 78 60
OPEN 24HRS / 7DAYS



WWW.SAUNASPASES.COM