

GB

men's travel & lifestyle magazine

N. 191

VERANO 2020

www.revistagb.com

FREE

GAY MAP INCLUDED

SALUD

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EN LA PLAYA
VIAJAR EN LA NUEVA NORMALIDAD

REPORTAJE

EL CALOR: EL COMBUSTIBLE DE LA LIBIDO

VIAJES

ESCAPADA
A ROSES

CIBERSEXO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

GINGIN
GAYBAR

Aribau, 40
18h - 3h/6pm - 3am



@GINGINGAYBAR



#GINGINGAYBAR

MEN FACTORY HIDDEN BAR



**MEN FACTORY
HIDDEN BAR**

Consell de Cent, 275

D-J de 19h a 04h
V-S de 19h a 06h



MENFACTORYHIDDENBAR



boyberry

BARCELONA



abierto
365
días

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

C/Calàbria 96

  boyberrybcn

CRUISING • GLORYHOLE • CABINS
100% GAY • WWW.BOYBERRY.COM

REPORTAJES

06. *Cibersexo en tiempos de CORONAVIRUS*
08. *Calor: El combustible de la libido*

CUIDADOS

10. *Ejercicios para entrenar en la playa*

SALUD

12. *Viajar en la nueva normalidad*

VIAJES

14. *Escapada a Rosas*

GASTRONOMÍA

16. *Batidos - Zumos y Smoothies*

GADGETS

18. *Tecnología pensada para ti*

MODA

20. *Última oportunidad para «arroparse»*

MUNDO DIGITAL

22. *Videojuegos y Apps*

MÚSICA

24. *Pretenders, Beyoncé y Shaggy*

STREAMING

26. *Las mejores series y películas*

GUÍA DEL AMBIENTE

28. *Barcelona. Sitges. Girona*

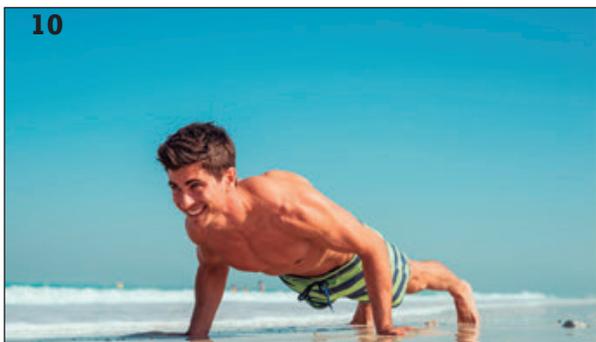
06



08



10



14



24



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



CIBERSEXO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



A medida que muchas ciudades y países de todo el mundo entraron en **el bloqueo en un esfuerzo por aplanar la curva del coronavirus**, mucha gente se preguntó cómo afectará todo esto a su vida sexual.

Para muchos de nosotros, **el sexo es un gran destructor de estrés, sin mencionar que quema calorías**. Así que es comprensible que, en medio de una pandemia global, cuando todos están estresados y no pueden hacer ejercicio, la gente quiera hacerlo.

La Fundación del anti-SIDA de Nueva Zelanda ha emitido una declaración advirtiendo contra el sexo casual o anónimo.

En su lugar, recomienda a la gente que considere métodos alternativos para consolarse. "La gente ni siquiera debería considerar salir de la casa para tener sexo casual o anónimo y no debería invitar a la gente a sus casas", dice el Dr. Jason Myers. **"Reconocemos que el sexo y la intimidad son grandes maneras de ayudar a estar conectados y aumentar el bienestar mental, y reconocemos que el sexo seguirá siendo una parte de nuestras vidas en las próximas semanas y meses."**

Para ser claros, COVID-19 no es una ETS, pero el contacto cercano con alguien infectado es de muy alto riesgo. Y tener relaciones sexuales es lo más cercano que puedes tener a una persona. **"Tenemos herramientas como los condones para prevenir el VIH y otras ITS"**, dijo Myers, "pero COVID-19 no es una ITS y requiere diferentes medidas de prevención".

Por supuesto, **esperar que todos en el mundo sean totalmente célibes en el futuro inmediato es casi imposible**, así que la NZAF recomienda a la gente que intente tener sexo telefónico, sexo por webcam, o simplemente masturbarse como alternativa a sus conexiones habituales con las app de sexo (Grindr, etc.)

Mucha gente ya ha estado haciendo esto. Un reciente hilo de la red Reddit preguntaba a los chicos cómo se estaban divirtiendo en medio de la pandemia. "Pregunta era: ¿estáis conectados a las aplicaciones, como siempre, o están reduciendo gastos por culpa del corona?", preguntó un usuario de Reddit a sus hermanos gays y bisexuales.

"Estoy caliente, pero también estoy asustado".

Muchos respondieron diciendo que o bien no se estaban conectando en ese momento o que tenían un buen cibersexo a la antigua.

"Las personas que viven con el VIH u otras preocupaciones autoinmunes estarán comprensiblemente preocupadas por su salud si contraen el virus", dice Myers. "Podemos ayudar a aliviar esos temores cambiando nuestras prácticas sexuales y permaneciendo en casa para mantener bajas las transmisiones de COVID-19 en la comunidad".

Para que quede claro, esto es lo que el CDC dice sobre el COVID-19 en personas con VIH:

En la actualidad, no tenemos información específica sobre el riesgo de COVID-19 en personas con VIH.

Se desconoce el riesgo de la inmunosupresión, pero con otras infecciones respiratorias virales, el riesgo de que las personas con VIH se enfermen mucho es mayor en:

Las personas con un bajo recuento de células CD4, y las personas que no están en tratamiento de VIH (terapia antirretroviral o ART).

Las personas con VIH también pueden tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19 según su edad y otras condiciones médicas.



CALOR: EL COMBUSTIBLE DE LA LIBIDO

Habitualmente se cree que en invierno, **debido al frío, necesitamos más contacto físico**, lo que hace que aumenten las relaciones sexuales.

Si esto se cumple, en verano podríamos creer todo lo contrario, que se evitase el contacto físico por culpa del calor.

Sin embargo, psicólogos y sexólogos afirman que no tiene por qué ser así. **“En verano el calor suele propiciar los encuentros sexuales, debido a que producimos más oxitocina y endorfinas, relacionadas con el deseo sexual, haciendo que aumente”**.

Aunque, los expertos reconocen que “nuestro deseo sexual puede variar a lo largo de nuestra vida y se puede ver influido por otros factores que no son los climatológicos, aunque parezca mentira.

Por tanto, no es una causa directa de los niveles de deseo”. La realidad es que cada persona es diferente y los niveles de deseo sexual, ya sea en verano o en invierno, pueden variar.

Cuando nos sentimos predispuestos a mantener una relación sexual, **tendemos a definir nuestro estado cómo ‘caliente’**. Esto es así por mecanismos internos de nuestro cuerpo.

Es la revolución hormonal que se produce cuando nos inspiramos -sexualmente hablando-.

Esta inspiración –que podemos llamar atracción- hace que, al igual que nuestro rubor facial, otras zonas corporales nos hagan sentir que el calor se apodera de nosotros.

“Y si el calor ya está ahí desde fuera, nos será más sencillo avanzar hacia el deseo”,

Hay personas a las que **el calor del verano les anima a tener relaciones sexuales** y otras que lo pasan mal con el calor y disminuye su apetencia sexual, independientemente de que sean hombres o mujeres”.

Estas son algunas de las razones por las que, en algunas personas, las ganas de mantener relaciones sexuales aumentan en verano son:

1) Un mayor sudor

“A muchas personas les resulta atractivo ver a otras personas sudando, incluso se relaciona con el deseo sexual”, aseguran. Si bien es cierto que, a muchas otras personas el sudor les causa rechazo, evitando las relaciones sexuales.

2) Menos ropa

En verano la gente se viste con menos ropa. **“Parece ser que esto hace que nos sintamos más atractivos y nos fijemos también en los demás**, algo que solemos relacionar con el deseo sexual”, explica el equipo de sexólogos.

Además, es más cómodo mantener relaciones sexuales al tener que quitarse menos ropa, al contrario que cuando hace frío que solemos llevar más capas.

Sin embargo, los psicólogos del instituto advierten de que **“debemos tener en cuenta que mucha gente se siente incómoda al enseñar su cuerpo** y prefieren otras épocas del año donde puedan ir más tapadas.

El atractivo de las personas no depende sólo del moreno de su piel o de la cantidad de ropa que lleve, sino de muchos otros factores, provocando que, independientemente de la época del año, nuestro deseo sexual pueda aumentar o disminuir”.

3) Más horas de luz

Son diversos los estudios que demuestran que **la luz del sol incrementa los niveles de testosterona y de estrógenos (hormonas sexuales)**, favoreciendo el deseo sexual y el estado de ánimo.

“También eleva los niveles de producción de serotonina, un neurotransmisor que produce el cerebro y que nos hace sentir placer y excitación sexual.

Por eso, habitualmente, la época de verano nos parece más placentera, aunque **debemos tener en cuenta que hay personas que disfrutan más de otras épocas del año**, por tanto también es una cuestión muy personal”, explican.

4) Fantasías relacionadas con el verano

Aunque fantasías las puede haber de todo tipo, son comunes algunas relacionadas con el verano. Por ejemplo, una de **las fantasías sexuales más frecuentes es mantener relaciones dentro del agua**, ya sea en la playa o en la piscina. Los especialistas señalan que se puede utilizar el preservativo en contacto con el agua de mar, de río, en la ducha, etc.

Sin embargo, **“no es recomendable en la piscina debido a los componentes químicos que pueden dañar el látex**. No olvidemos que dentro del agua siguen existiendo riesgo de embarazo o de contraer una infección de transmisión sexual, por ello la importancia de utilizar el preservativo”.

EJERCICIOS PARA ENTRENAR EN LA PLAYA



Con la llegada del verano y por lo consiguiente las vacaciones, los cambios de rutinas alimenticias, del sueño, etc.... Por ello **es importante seguir entrenando**, pero encontrar un lugar óptimo se vuelve complicado y tu material de entrenamiento no entra en la maleta.

Si no tienes un gimnasio cerca, ¿entrenar en vacaciones es imposible? No. **Las ganas es lo único imprescindible** y por ello te proponemos tres rutinas de mantenimiento para las distintas situaciones que te puedes encontrar durante vuestras vacaciones, en las que no será necesario ningún tipo de material deportivo. **Sólo necesitarás un poco de motivación y constancia.** Hoy te proponemos una rutina para entrenar en la playa, en próximas entregas, rutinas para hacer en casa o en el parque.

RUTINA PARA ENTRENAR EN LA PLAYA

La playa es uno de las localizaciones más visitadas en nuestras vacaciones; en este entrenamiento solo necesitarás una toalla; dejamos a tu propia elección la utilización o no de calzado deportivo, aunque te aconsejamos que lo utilices

para prevenir cortes o lesiones de los tendones extensores del pie (tendinitis) por la falta de costumbre.

Aconsejamos unos **diez minutos de entrenamiento cardiovascular** que dejamos escoger entre nado, correr por la orilla, o simplemente caminar por la arena. Por último te vamos a dar unas pautas o consejos, que debes seguir sobre todo en verano con los factores en contra como el calor, distracciones, la ventilación etc....

Debes estar en todo momento hidratado, recomendamos entrenar con una botella de agua y nunca llegar a tener sed. Si entrenas en un sitio cerrado (como nuestra casa o la casa de veraneo) tendrás que tener en cuenta que haya ventilación y mantener una temperatura agradable al entrenar.

Las horas más recomendable de entrenamiento en la época estival son primera y última hora para **evitar las peores horas de sol.** Y por último no queremos olvidarnos de la protección solar, sí al final tienes que entrenar al sol.

TOTALMENTE RENOVADO



NITM



NOSTROMO
GAY SEX SHOP

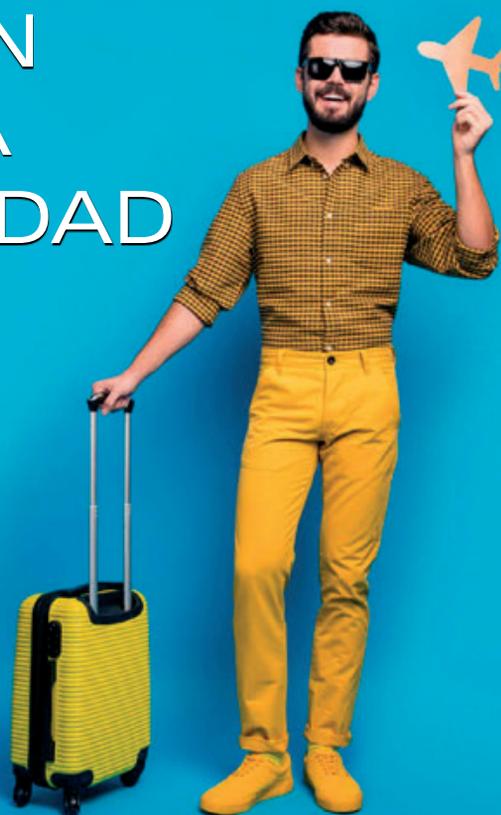
Nuevo dark room y sala de cine

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

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

Diputació, 208 - Barcelona

VIAJAR EN LA NUEVA NORMALIDAD



AHORA MÁS QUE NUNCA, INFÓRMATE SOBRE LA VERDAD SOBRE TUS OPCIONES PARA VIAJES Y APRENDE COMO PROTEGERTE SI VAS QUE VIAJAR. ¡QUE NADA NI NADIE TE quite LAS GANAS!

Lo más importante par evitar contratiempos no deseados

La opción de **contratar un seguro de viaje** para visitar cualquier punto del mundo, siempre es un gran acierto, y más en estos casos tan excepcionales. Si te estás preguntando cuál es el mejor seguro para viajar a cualquier otro país del continente asiático, tenemos la respuesta. **Opta por una cobertura completa, te recomendamos que incluya cancelación, asistencia médica y repatriación.**

Recuerda que la seguridad es lo primero. Mantén una distancia de 2 metros entre tú y los otros cuando sea posible.

Evita las multitudes.

Ponte una mascarilla de tela.

Evita tocarte los ojos, la nariz, y la boca.

Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.

Si no dispones de agua ni jabón, usa un desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60% de alcohol. Cubre todas las superficies de las manos con el desinfectante, y frota las manos hasta que sientas que están secas, este proceso no es menor de 1 minuto, aunque te parezca mucho tiempo, hazo.

RESTRICCIONES LOCALES PARA EL CORONAVIRUS

Las restricciones para viajes y otras pueden variar de un estado a otro. **Ahórrate sorpresas y demoras desagradables informándote sobre las restricciones en tu destino** y en cualquier otro lugar en el que pares durante el viaje. Los sitios web del departamento de salud estatal y local son tu mejor recurso.

Ten en cuenta que las restricciones pueden cambiar rápidamente dependiendo de las condiciones locales.

Vuelve a mirar para ver si hay actualizaciones al acercarse la fecha de tu viaje. Mientras investigas, busca información para visitantes y horarios de negocios, restaurantes, parques y otros lugares que quizás quieras visitar durante tu estadía.

VIAJES EN AVIÓN

A causa de la manera en que circula y se filtra el aire en los aviones, la mayoría de los virus no se diseminan fácilmente en los vuelos. Pero los vuelos muy llenos pueden hacer que el distanciamiento físico sea difícil. También hay que tener en cuenta que la TSA ha hecho varios cambios al proceso de registro. **Los pasajeros pueden llevar mascarillas durante el registro.** Pero los empleados de la TSA pueden pedirles a los viajeros que se quiten las mascarillas para identificación. En lugar de darles las tarjetas de embarque a los agentes de la TSA los viajeros deben poner las tarjetas (impresas o electrónicas) directamente en el escáner y luego levantarlas para que las revisen. **Cada viajero podrá tener un envase con desinfectante para manos de hasta 350 mililitros en su equipaje de mano.** Estos envases se deberán sacar para que los registren.

VIAJES EN AUTOMÓVIL

Quizás viajar por avión no sea lo mejor para ti. Tal vez prefieras conducir, lo que te da más control de tu ambiente. Todavía tendrás que ser cuidadoso en cuanto a las paradas, pero esto solo significará que vas a planear un poco más.

Aquí hay cosas a considerar antes de empezar el viaje:

Planea detenerte lo menos posible, pero deja de conducir si tienes sueño. **Asegúrate de llevar contigo mascarillas de tela y desinfectante para manos a base de alcohol en un lugar fácilmente accesible así los puedes usar durante el viaje si es necesario.** Prepara comida y agua para llevar contigo. Considera incluir algunos alimentos no perecederos que pueden ser útiles en caso de acceso limitado a restaurantes y supermercados.

Si vas a quedarte en un hotel u otro alojamiento, **lleva productos de limpieza, incluyendo desinfectante y guantes desechables.** Si necesitas llenar el depósito con gasolina, limpia las manijas o botones con un paño con desinfectante antes de tocarlos. Luego de llenar el tanque, usa desinfectante para manos. Cuando llegues a tu destino, usa agua y jabón para lavarte las manos por lo menos durante 20 segundos. Si decides comer en el camino, opta por restaurantes que ofrezcan atención en la ventanilla para automóviles o que te traigan la comida al coche.

OTRAS FORMAS DE TRANSPORTE POR TIERRA

Si viajas en bus o en tren, ten en cuenta que estar de pie o sentado a una distancia de 2 metros de otros por un período

prolongado puede ponerte a alto riesgo de contraer o transmitir el coronavirus. **Adopta las precauciones mencionadas anteriormente para protegerte durante el viaje.**

Aun si viajas en avión, quizás necesites tomar alguna forma de transporte público cuando llegues a tu destino. Puedes investigar por internet cuáles son las opciones para alquilar un automóvil y sus normas para desinfección. Si tienes planes de quedarte en un hotel, infórmate si ofrecen un servicio de transporte del aeropuerto.

Si piensas usar transporte estilo taxi, no te sientes en el frente al lado del conductor. **Considera cargar y descargar tu propio equipaje** al subir al medio de transporte y al bajar en el hotel.

Evita el contacto con superficies usadas con frecuencia antes de poder limpiarlas. **Si vas a usar transporte público, mantén distanciamiento físico, ponte una mascarilla, y usa desinfectante para manos** o lávate las manos al llegar a tu destino.

HOTELES Y OTROS ALOJAMIENTOS

El sector hotelero reconoce que los viajeros están preocupados sobre el coronavirus y la seguridad. Busca información en el sitio web de cualquiera de las cadenas de hoteles más importantes para saber cómo protegen a los huéspedes y al personal.

Los sitios web de los lugares alquilados para vacaciones también están mejorando su limpieza. Resaltan su compromiso con seguir las pautas de salud pública, como usar mascarillas y guantes al limpiar, y establecer un período de espera entre un huésped y otro.

Al llegar a tu cuarto de hotel o casa de alquiler, limpia y desinfecta todas las superficies que se tocan con frecuencia, como pestillos de puertas, interruptores de luz, encimeras, mesas, escritorios, teléfonos, controles remotos, inodoros, lavabos, y grifos. Lava platos, vasos, tazas y cubiertos (a no ser que sean de plástico y estén envueltos) antes de usarlos.

Consideraciones para las personas de más alto riesgo

El riesgo de tener síntomas peligrosos de la COVID-19 es más alto si tienes 65 años o más o si tienes problemas de salud serios, como afecciones cardíacas o pulmonares, un sistema inmunitario debilitado, diabetes, u obesidad.



ESCAPADA A ROSES

Por tierra, mar... ¡y aire! **Esta localidad, referente de la Costa Brava catalana**, cautiva por su patrimonio – Ciudadela, Castillo de la Trinitat –, su naturaleza – Caminos de Ronda, Cabo de Creus – sus playas, sus gastronomía y sus experiencias aéreas. Un destino... ¡de altos vuelos!

Muchos siglos antes de que el turismo de ‘sol y playa’ la descubriera y se enamorara de ella, **Roses ya sedujo a las grandes civilizaciones del Mediterráneo**. Griegos y romanos la hicieron suya, dejando huella en un lugar tan emblemático como su Ciudadela; la que recibe altiva al visitante, dándole señorial bienvenida. Construida en el siglo XVI para proteger la localidad, es un gigantesco museo al aire libre de 17 hectáreas con joyas arqueológicas que arrancan en el siglo IV a. C. La zona griega, la artesanal romana, la necrópolis paleocristiana... También la Edad Media dejó su sello en el monasterio románico-lombardo de Santa María. Un paseo por 25 siglos de historia... que en verano se convierte en el mágico escenario del Festival

‘Sons del Món’, que este año ofrecerá 9 conciertos, del 31 de julio al 15 de agosto.

Pero, con ser el más importante, **la Ciudadela no es el único patrimonio cultural de Roses**. A la salida norte está el Castillo de la Trinitat, fortín militar del siglo XVI en forma de estrella de cinco puntas y una atalaya con vistas panorámicas a Roses y su infinita y majestuosa bahía, una de las más bellas del mundo. **El lugar ideal para ver las puestas de sol más románticas de la Costa Brava**. También en los alrededores está el Castrum Visigótico, del siglo VI al VIII, núcleo fortificado de población alto medieval, en la cima del Puig Rom. Y un Conjunto Megalítico de menhires, cistas y dólmenes, entre los que destaca la Creu de la Cobertella.

Para quien prefiera la naturaleza, Roses es también una apuesta segura. **Con infinidad de rutas senderistas para descubrir, a golpe de bastón y chirucas**, el Parque Natural del Cap de Creus, el de la Albera o Els Aiguamolls de



l'Empordà, con sus marismas, lugar de reposo tanto de aves autóctonas como migratorias. Y, como no, sus **Caminos de Ronda**, que antiguamente utilizaban los turnos de guardia que patrullaban por la línea de costa para vigilar el contrabando y tránsito de embarcaciones. Son 17 kilómetros repartidos en **tres tramos que van de Roses a Cadaqués** permitiendo disfrutar de algunas de las más espectaculares y salvajes calas de la Costa Brava, como Calitjàs, Pelosa o Joncols. Y, como no, la mítica cala Montjoi, mundialmente conocida por albergar durante años El Bulli, restaurante que Ferran Adrià llevó a la cima de la gastronomía mundial y que reabrirá convertido en un taller creativo: elBulli 1846.

Si dejamos los alrededores y nos sumergimos en el casco antiguo, **Roses es un pequeño laberinto de estrechas callejas plagadas de restaurantes y tiendas** que harán las delicias de los adictos al shopping. El centro acoge la iglesia de Santa María, parte de ella (ábside, crucero y cúpula) del siglo XVIII y el resto (fachada y capillas laterales), neoclásica del s. XIX. O la modernista Casa Mallol, sede del ayuntamiento. E incluso un refugio antiaéreo en la Plaza de La Pau, fiel testimonio de la Guerra Civil española, con visitas guiadas.

El puerto deportivo, que acaba de renovar su 'bandera azul' es el alma del turismo activo de Roses vinculado a los deportes náuticos, tales como vela, remo, submarinismo, surf o paddle surf.

Y el puerto de pescadores proporciona la materia prima que nutre su cocina, en la que destaca un plato especial: El Suquet de Peix. Todo ello, maridado con los vinos de la D.O. Empordà cuya Ruta (24 bodegas y 3 museos) bien merece otra visita.

Pero Roses no solo se puede disfrutar por tierra y por mar... ¡también por aire! A solo 8 kilómetros antes de llegar se encuentra **Skydive Empuriabrava, referente en el mundo del paracaidismo, donde ofrecen saltos-tándem desde 4.000 metros y 'bautizos de pilotaje'**, para iniciación en avioneta. Y al lado, **en el Windoor Real Fly, una tercera tentación aérea: el 'Túnel del viento'** que genera un flujo continuo de aire regulable para recrear la sensación de caída libre. ¿Se puede pedir más?

Más información en: <http://ca.visit.roses.cat/>



BATIDOS, ZUMOS Y SMOOTHIES UN VERANO PARA TODOS

Llegan las **tardes de calor tan típicas de verano** y apetece tomarse una bebida refrescante con fruta, por ejemplo. Acudes a una cafetería, pides la carta y puedes encontrarte que hay **smoothies, batidos, zumos y licuados**. Y entonces surge la duda: todos pueden sonar apetecibles, pero ¿son lo mismo? ¿En qué se diferencian? La terminología indica que **se trata de elaboraciones diferentes**. Por ello explicamos los diversos matices para no tener más problema con ellos y saber en todo momento lo que vas a pedir o vas a prepararte en casa.

BATIDO

Por supuesto, **es uno de los reyes de los desayunos** y las meriendas de verano por lo refrescante que puede llegar a ser. El batido es, como su nombre indica, una mezcla. Pero no una mezcla cualquiera, sino una en la que se utiliza leche o helado que se bate (no a mano, sino a máquina) con otros elementos como pueden ser chocolate, turrón, galletas, frutas... Prácticamente lo acepta todo.

El smoothie se diferencia del batido en que se le suele añadir un elemento congelado que les cambia la textura. El rasgo que hace destacar al batido es que se emplean elementos sólidos que, en unión con la leche o el helado, acaban dando como resultando **una bebida con una textura más espesa que si se utilizase solo la fruta**, por ejemplo. Un clásico que prácticamente todo el mundo conoce.

SMOOTHIE

Batido parece, smoothie es. Las similitudes entre ambos son muchas: los dos son, en esencia, la mezcla de elemento sólidos como frutas con líquidos como leche, por ejemplo. No obstante, hay ciertas diferencias. Esta bebida de nombre anglosajón **suele ser siempre una mezcla de zumos o frutas frescas a los que se les suele añadir un elemento congelado** que es el que les cambia la textura y los hace más refrescantes. En estos casos, puede ser helado, yogur congelado o hielo incluso.

ZUMO

Consiste en extraer el líquido que poseen las frutas y las verduras en su interior; el agua interna que poseen todos sus jugos y azúcares y que concentran su sabor. Para ello se emplean exprimidores, manuales o mecánicos, que aplican una presión sobre estos alimentos. **Una vez se han exprimido, el líquido resultante será, en esencia, el zumo**. Este puede poseer los restos de la pulpa de la fruta empleada, claro está. Suele ocurrir con las naranjas, con las que es posible notar ciertos trozos en la bebida que le otorgan un mayor aporte nutricional. A esta bebida no se le añade ni leche ni agua, pues adulteraría el sabor y lo convertiría en una de las anteriores. En todo caso se pueden mezclar los zumos de diferentes frutas para así crear nuevas combinaciones de sabores. Un clásico fácil y sencillo que no hay que confundir con los néctares que nos venden en los supermercados.

LUNES
A VIERNES
DE 12H A 17H
10€

**ENTRADA
CONSUMICIÓN
INCLUIDA**

(caña de cerveza o refresco)



*Deseábamos
Volver a Verte!*



SAUNA CONDAL - C. ESPOLSASACS 1 - BARCELONA

WWW.SAUNASPASES.COM

PROHIBIDA LA ENTRADA A MENORES DE 18 AÑOS. RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. AFORO DEL LOCAL LIMITADO. OFERTAS NO ACUMULABLES Y VÁLIDAS HASTA FIN DE PROMOCIÓN. NO VÁLIDAS EN DÍAS DE FESTIVOS Y FESTIVOS

Vaporeta - Karcher SC 2 EASYFIX

Con el limpiador podrás limpiar rápida y fácilmente y con resultados excelentes todas las superficies de tu hogar. Es apto tanto para suelos, como para superficies delicadas como cerámica o cristal. En una sola pasada podrás obtener una limpieza excelente y en profundidad y sin realizar ningún esfuerzo gracias a sus 3.2 bares y 1500 W de potencia.

129 euros MediaMark



LOS GADGETS

Deshumidificador - Rowenta DH4216F0



Los deshumidificadores se utilizan para rebajar la humedad del aire y tener un aire más seco y, a la vez, más sano. Los grados óptimos que debes tener en tu hogar son entre 40 y 60%. El funcionamiento es muy simple: aspiran el aire y lo condensan para retirar el agua que lo transforman en seco por el otro lado. Te recomendamos que lo ubiques en la zona o parte más húmeda de tu hogar. Sería perfecto instalarlo en el sótano, garaje, en la entrada, dejando las puertas abiertas para que circule la humedad hacia el deshumidificador. De lo único que debes preocuparte es de ir vaciando el tanque donde se deposita el agua. **.229 euros MediaMark**

Cámara Leica C-Lux

La nueva Leica C-Lux, dotada de un captor de una pulgada, un objetivo 24-360 equivalente, y grabación de vídeo 4K, viene a cumplir estos objetivos para los fotógrafos viajeros. on un sensor MOS de una pulgada y 20 megapíxeles de resolución y una óptica Leica DC Vario-Elmar 8,8–132 mm f/3,3–6,4 ASPH. También comparten un sistema de estabilización de cinco ejes, una distancia mínima de enfoque de solo tres centímetros y conectividad WiFi y Bluetooth.

995 euros MediaMark





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

ÚLTIMA OPORTUNIDAD PARA «ARROPARTE» EN VERANO

DESIGUAL. CAMISETA DE PATCH CON MULTISTAMPADO. 34'99 €



SixSix. YARN RIB DROP VEST BLACK. 34'99 €



RALPH LAUREN. CAMISA CON PATCHWORK CLASSIC FIT. 199'99 €



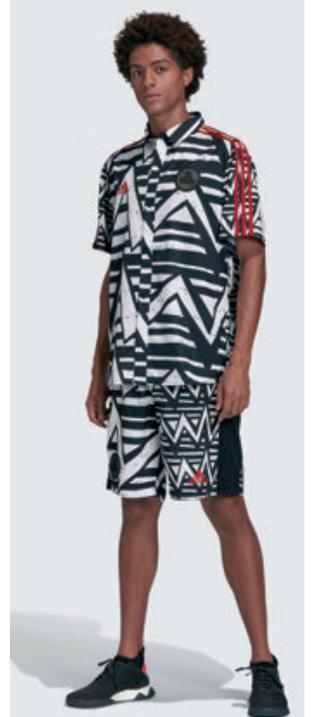
CALVIN KLEIN. SHORTS DE LONA ESTAMPADA CON CINTURÓN. 69 €



TOMMY HILFINGER. CBAÑADOR COLOR BLOCK CON CORDÓN. 49 €



ADIDAS. CAMISA TAN GRAPHIC SUMMER. 69'95 €



Danny Herrera

PERRUQUERIA DONA - HOME

CORTE Y PEINADO
COLOR Y MECHAS
AFEITADO
ARREGLO BIGOTE Y BARBA
DEPILACIÓN CEJAS
TRATAMIENTOS ANTI-CAÍDA
MANICURA

SÓLO USAMOS PRODUCTOS



Schwarzkopf
PROFESSIONAL



c/. Doctor Martí i Julià 52
L'Hospitalet de Llobregat
Cita previa tel. 93 529 05 12
www.dannyherrera.com

 Metro Línea 5. Estación Collblanc
(salida FC Barcelona)



FAST & FURIOUS CROSSROADS. es un juego de conducción basado en la popular saga cinematográfica de Universal que cuenta Vin Diesel, Michelle Rodriguez y Tyrese Gibson representando sus papeles de Dom, Letty y Roman respectivamente. Desarrollado por Slightly Mad Studios, añade además de acción y mucha velocidad, carreras ilegales en diversa ciudades de todo el mundo y una campaña variada. **PLATAFORMA:** PC, PS4, XBOX ONE



MARVEL'S AVENGERS. En videojuego de acción y aventura para un jugador con opciones de cooperativo online que nos invitará a encarnar a los héroes más poderosos de la Tierra. Desarrollado por Square Enix, el título nos llevará a encarnar a los célebres personajes de Marvel como Thor, Capitán América, Hulk, Iron Man o la Viuda Negra a lo largo y ancho de un mundo en continua expansión.. **PLATAFORMA:** PC, PS4, XBOX ONE

LAS MEJORES APPS PARA TU MÓVIL



ANDROID /IOS. MAPS.ME

Esta app pone a tu servicio todos los mapas, pero sin necesidad de conectarte a Internet. ¡Solo tienes que acordarte de bajar los mapas antes de viajar! Disponible para iPhone y Android.



ANDROID/IOS. AROUNME

Localiza tu posición y te muestra el banco, bar, gasolinera, hospital, cine, restaurante, supermercado, teatro y parada de taxis más cercanos. Muy útil si quieres ver una peli...
. Disponible para iPhone y Android.



ANDROID/IOS. PREY ANTI THEFT

Te ayuda a localizar tu teléfono, a bloquearlo, a activar una alarma y otras muchas cosas más. La app es totalmente gratuita y muy útil. Disponible para iPhone y Android.

© 2017. FOTOGRAFIA: ANDRÉS PÉREZ. DISEÑO: FOTOGRAFIA ANDRÉS PÉREZ

¡HAZTE LA PRUEBA!

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

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





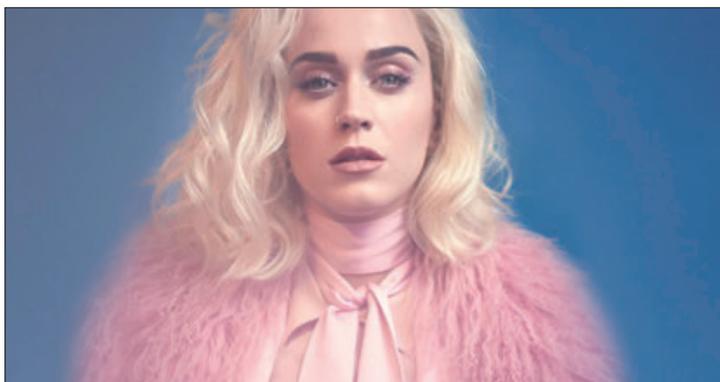
DISCLOSURE: ENERGY

Energy es el tercer álbum de Disclosure, el primero desde Caracal (2015). La reconocible voz de Eric Thomas ya había sido utilizada por los hermanos con anterioridad. Además con un plantel de artistas entre los que cuentan por primera vez con raperos. Han participado: Mick Jenkins, Channel Tres, Aminé y slowthai con Common.



GLORIA ESTEFAN: BRAZIL305

Brazil305 es un álbum de Gloria Estefan en el que versiona éxitos en clave de ritmos brasileños. Grabado en São Paulo (Brasil) y Miami (Estados Unidos). Es su primera producción discográfica desde The standards (2013). Como primer single, Cuando hay amor, una de las cuatro composiciones inéditas. Es uno de esos discos que en verano no te importa escuchar y bailar.



KATY PERRY: SMILE

Smile es el quinto álbum de estudio de Katy Perry. Como primer single oficial Daisies, aunque estrenó con anterioridad otros dos avances Never really over y Harleys in Hawaii. También como adelanto la pista titular, compuesta después de uno de los periodos más oscuros de su vida. "El álbum al completo es mi viaje hacia la luz, con historias de resiliencia, esperanza y amor".

DRINKS, SANDWICHES AND MUSIC
BEBIDAS, BOCADILLOS Y MÚSICA

JUEVES HAPPY
DE 19H A 22H



Bacon Bear Bar
Casanova 64, Barcelona. (España)



Hanna es una serie de televisión web de drama y acción estadounidense, basada en la película de 2011 del mismo nombre, que se estrenó el 3 de febrero de 2019, en Amazon Prime Video. Hanna sigue «el viaje de una joven extraordinaria, Hanna, mientras evade la incansable búsqueda de una agente de la CIA tratando de descubrir la verdad detrás de quién es ella». La acción arranca poco después del final de la T1, con una Hanna huída de las instalaciones de Utrax junto a Clara, otra antigua víctima de sus experimentos con guerreras de élite.

HANNA 2ª TEMPORADA

Intérpretes: Esme Creed-Miles, Mireille Enos, Joel Kinnaman

Género: Acción **País:** EEUU **Año:** 2020

Plataforma: Amazon Prime Video



La sexta temporada de la serie de televisión The Flash, se basa en el personaje de DC Comics Barry Allen / Flash. Si aún no has visto las 5 temporadas anteriores ahora es el momento.

La temporada sigue a Barry, un investigador de escenas del crimen con velocidad sobrehumana que lucha contra criminales, incluidos otros que también han adquirido habilidades sobrehumanas. Está ambientada en el Arrowverso, compartiendo continuidad con las otras series de televisión del universo, y es una serie derivada de Arrow.

THE FLASH 5ª TEMPORADA

Intérpretes: Grant Gustin, Candice Patton, Danielle Panabaker, Rick Cosnett

Género: Aventuras **País:** EEUU **Año:** 2020

Plataforma: HBO



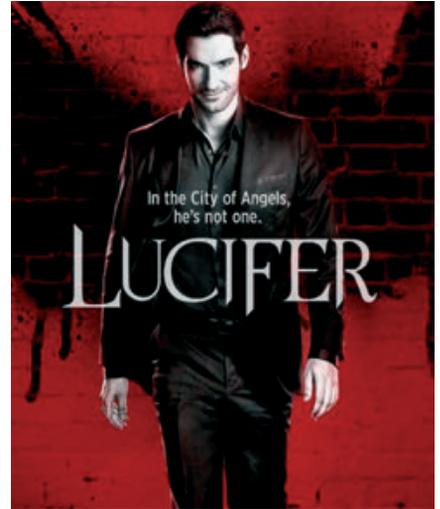


Regresa lo que sera (posiblemente) la última temporada de nuestro demonio favorito, este bisexual? ¿tan atractivo que nos gusta tanto. La cuarta temporada de 'Lucifer' concluía con su protagonista regresando al infierno para liderarlo con el objetivo de evitar que sus habitantes dejen en paz la Tierra.

En esta ocasión, Lucifer no podrá llegar a algún tipo de acuerdo para regresar, ya que antes tendría que encontrar a un sustituto en ese cargo tan delicado y tampoco es que abunden las opciones.

LUCIFER 5ª TEMPORADA

Intérpretes: Tom Ellis, Lauren German, Kevin Alejandro, D. B. Woodside
Género: Fantasía **País:** EEUU **Año:** 2020
Plataforma: Netflix

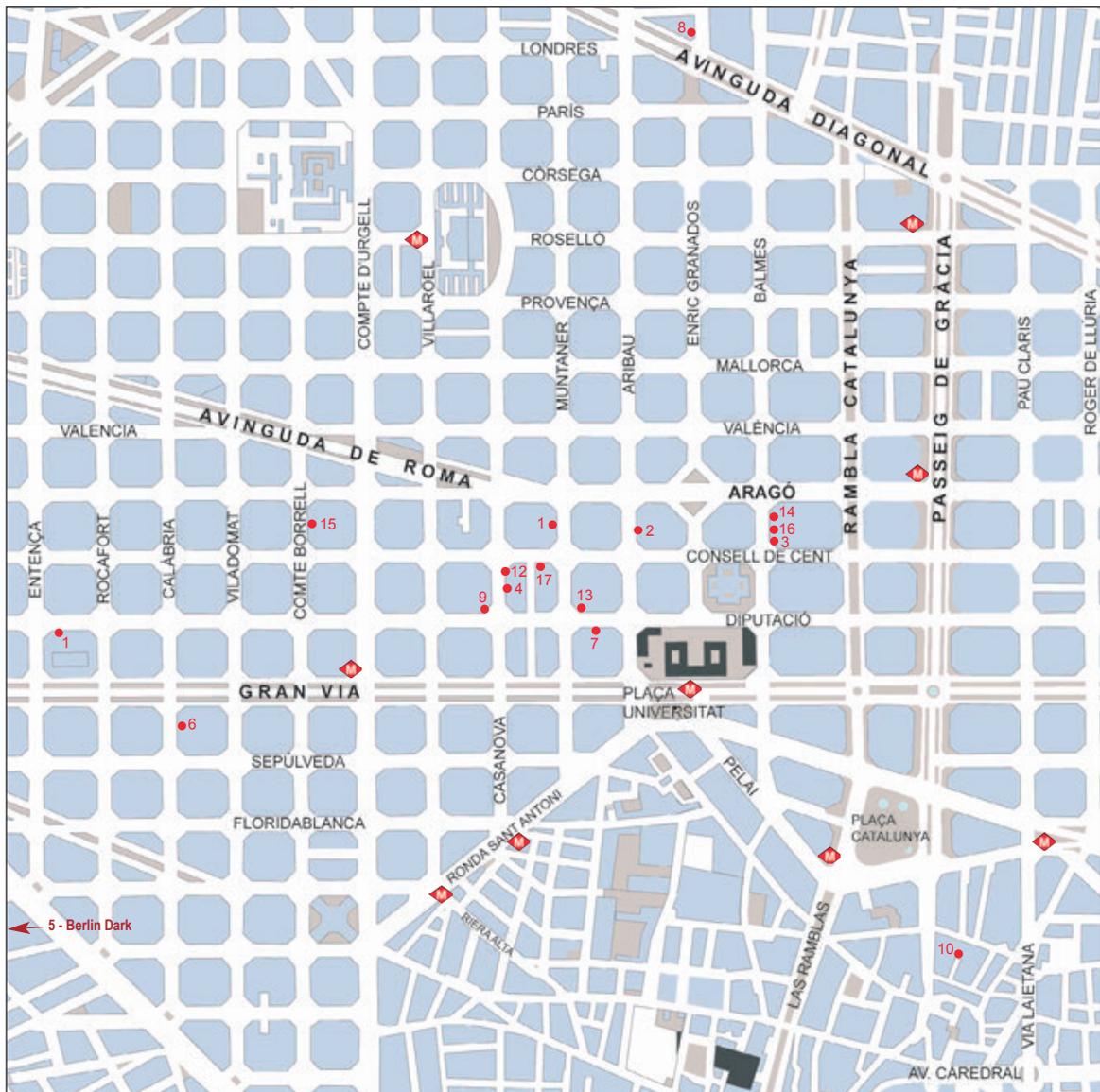


'Maldita' se ha convertido en la última gran sensación televisiva de Netflix. La adaptación del cómic de Tom Wheeler, ha llegado con fuerza a Netflix y actualmente ocupa el primer puesto en el Top 10 de la plataforma. Cursed sigue a «Nimue, una heroína adolescente con un misterioso don que está destinada a convertirse en la poderosa (y trágica) Dama del lago. Después de la muerte de su madre, encuentra a un compañero inspirado en Arturo, un joven mercenario. A lo largo de su viaje, Nimue se convertirá en un símbolo de coraje y rebelión contra los aterradores Paladines Rojos.

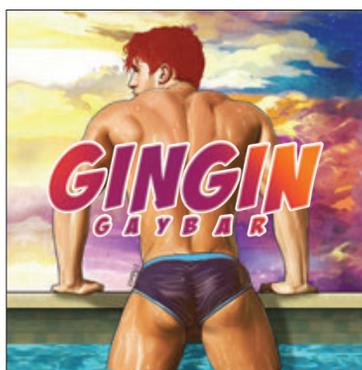
MALDITA

Intérpretes: Katherine Langford, Devon Terrell, Gustaf Skarsgård
Género: Aventuras **País:** EEUU **Año:** 2020
Plataforma: Netflix





>> BARES
01. Honey Bar. Muntaner 73



02. Gin Gin. Aribau 40
Boys Bar. Diputació 174



03. Pink Corner. Balmes 52
Botànic Bar Cafè. Muntaner 64



Priscilla. Consell de Cent 73

- Boys Bar BCB. Diputació 174
- Belladona. Diputació 222
- Club Mykonos. Casanova 75
- Dmen's Consell de Cent 257
- El Cangrejo. Villaroel 86
- El Quinto Moño. Villaroel 96
- La Chapelle. Muntaner 67
- Moeem. Muntaner 11
- Museum Café. Sepúlveda 17
- Mata Hari. Avda. Roma 155
- Night Diputació 161
- Punto BCN. Muntaner 65
- Versailles. Ptge. Valeri Serra 3

>> LESBIAN BARS

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

>> RESTAURANTS

- BCN Café. Diputació 180.
- Casa Jaime. Consell de Cent 222
- dDivine. Balmes 24
- El Bierzo a Tope. Diputació 159
- El Berro. Diputació 180
- Foz. Diputació 174
- Beam. Diputació 200
- Manga Rosa. Consell de Cent 220
- Miss Sushi Aribau. Aribau 39
- Surya Muntaner.. Consell de Cent 236

>> MODA / COMPLEMENTOS

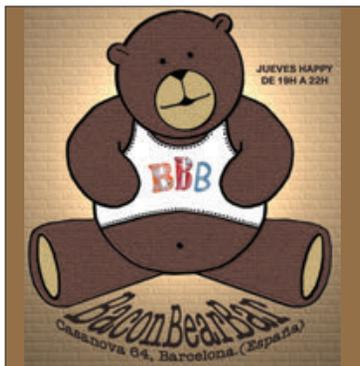
- C4 Òptics. Ariabu 17
- ES4U. Moda. Casanova 56

- 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

- Barcelona Estanc. Diputació 209
- Intro Fusion. Diputació 163

>> FETISH & BEARS



04. Bacon Bear Bar. Casanova 64



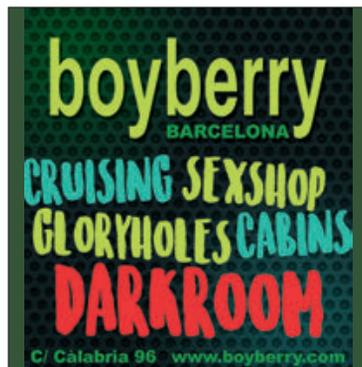
05. Berlin Dark. Passatge. Prunera 18

- Boxer Café Bar. Diputació 167
- Black Hole. Sepúlveda 81
- Open Mind. Aragó 130

>> SALUD

- 15. BCN Checkpoint
Compte Borrell 164
- Farmacia Aribau. Aribau 18
- Farmacia Feriche. Aribau 20

>> SEX SHOPS



06. Boyberry. Calàbria 96



07. Nostromo. Diputació 208

- Sestienda. Rauric 11
- Erotixx. Avinguda de Roma 153
- Only is Love. Casanova 43
- Zeus. Riera Alta 20

>> SAUNAS



- 08. Sauna Barcelona. Tuset 1
- 09. Sauna Casanova. Casanova 57
- 10. Sauna Condal. Espolsa-sacs 1
- 11. Sauna Thermas. Diputació 46
- Sauna Bruc. Pau Claris 87

>>ESTÉTICA

12. No+Vello Eixample.

Consell de Cent 218

>> PELUQUERIAS

Danny Herrera Peluqueria.

(preferiblemente acudir con cita previa)

Doctor Martí i Julià 52, L'Hospitalet



13. Tön Vangard. Diputació 191

>> DISCOS

16. Believe bar club. Balmes 56



Metro Disco. Sepúlveda 185

>> ALOJAMIENTOS

14. Barcelona City Centre. Balmes 60

Hotel Axel. Aribau 33

Pensión La Nau. Rda. Sant Pere 53

Two Hotel Barcelona. Calabria 90

>> SERVICIOS / VARIOS

17. 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. Twww.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.crysallis.org.es

Famílies LGTBI. www.familieslg.org

Fundació Enllaç. fundacioenllac.cat

GaisPositius. www.gaispositius.org

GAG. www.amicsgais.org

Observatori contra l'homofobia

www.och.cat

Panteres Grogues. panteresgrogues.cat

Stop Sida. www.stopsida.org

Centre LGTBI Barcelona.

Compte Borrell, 22

Tel. 93 880 51 11

>> 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

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

DISFRUTEMOS DE LA RECUPERACIÓN

Y SEAMOS LO MÁS PRECAVIDOS POSIBLE

¡ PARA NO TENER QUE DAR PASOS ATRÁS !



BEST SAUNAS IN TOWN

SAUNA CASANOVA – SAUNA CONDAL – SAUNA THERMAS

NOS PLEACE INFORMAROS QUE GRUPO PASES HA ADQUIRIDO EN PROPIEDAD EL LOCAL DE SAUNA CASANOVA, ASÍ PUES...

Tu SAUNA de SIEMPRE, AHORA ES PARA SIEMPRE!

WWW.SAUNASPASES.COM

Prohibida entrada a menores de 18 años.
Reservado derecho de admisión.
Aforo limitado.