

# risbel

11



# AXE BLACK



NUESTRA FRAGANCIA MÁS SUTIL

**BEAUTY&CARE**

# **LOS CUIDADOS que te mereces**

**Dedicarnos tiempo para vernos mejor nunca  
había sido tan fácil y placentero. Te descubrimos  
las últimas novedades en tratamientos faciales  
y cómo cuidar la piel del rostro para que tu  
atractivo natural resida en la salud de tu piel.**



# acuéstate bien, despiértate mejor

Antes de irte a dormir, ten en cuenta estos consejos que nos han soplado los mejores expertos en piel y cuidados masculinos para despertarte con una piel radiante

# M

ás que la textura. Ten en cuenta los ingredientes.

Como explica Pedro Catalá, fundador de *Twelve Beauty*, cosmólogo y doctor en Farmacia, "un tratamiento de noche debe contener polifenoles (de acción detox), antioxidantes que reparen las células de la piel y que posean acción calmante (la piel suele estar ligeramente inflamada después de un largo día) y lípidos esenciales que reparen la barrera epidérmica como ceramidas y ácidos grasos omega 3 y 6".

#### Es mejor acostarse pronto.

"El momento máximo de regeneración de la piel tiene lugar entre las 11 de la noche y las 4 de la madrugada". Lo dice Pedro García Maggi, director de *Skeen*. La explicación reside en que el reloj biológico de la piel está programado para que las células madre cutáneas se reproduzcan cuando la piel se encuentra descansando y a salvo", es decir, cuando no está trabajando en proteger al organismo del medio ambiente o la radiación solar".

#### Por la noche, discos de algodón.

Como explica Paola Gugliotta, directora de Sepai y máster en Dermocosmética, "la limpieza es un paso imprescindible, tanto de día como de noche, sin embargo, conviene arrastrar el limpiador nocturno con discos de algodón para asegurarnos una mejor limpieza".

#### Retinol. Es el momento.

"A partir de los 45 años es recomendable incluir una crema con retinol en la rutina nocturna. Es ideal para favorecer la renovación de la piel. Además necesita estar una serie de horas aplicado en la cara para poder ser eficiente, no debe ser retirado hasta pasadas al menos cuatro horas, por lo que la aplicación antes de irnos a dormir también favorece esta circunstancia". Es lo que siempre recomienda a sus pacientes la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.

#### Mientras sueñas, te deshidratas.

"La temperatura cutánea aumenta durante el sueño, hace que se pierda agua y la piel se deshidrate. Por eso es necesario hidratar y nutrir la piel bien antes de ir a dormir" aconseja Pedro Catalá, de *Twelve Beauty*.

#### Cuidado con el contorno de ojos.

Hay teorías que insisten en que el uso del contorno de ojos provoca hinchazón y es mejor no utilizarlo por la noche. Como explica Laura Parada, nutricionista de *Slow Life House*, "sí tenemos un problema de retención debemos buscar un contorno que favorezca el drenaje, y muy importante, utilizar por la noche contorno de ojos en gel o suero, pero nunca en crema".

#### No te quites la mascarilla.

"Actualmente existen mascarillas que no hay que retirar porque tienen una textura cremosa y son perfectas para aplicarlas por la noche. Se pueden dejar en exposición durante el sueño para potenciar su efecto", explica Estrella Pujol, directora del *Centro de Belleza Oxigen*.

1) 2) 3) 4)



- 1) TWELVE BEAUTY Emulsion Nutritive Repair 66€
- 2) THE LAB ROOM Crema Facial Nutritiva 50€
- 3) SKEEN Concentré Correcteur Anti-Age 70€
- 4) OSKIA Bed Time Beauty Boost 99,99€





# una piel de vicio

Nuestros expertos nos revelan todos los detalles sobre cómo la polución afecta a la salud de la dermis. Descubre cómo perjudica nuestro entorno diario a la piel y cómo ponerle remedio.

**L**os expertos en cuidados masculinos Pedro Catalá (fundador de Twelve Beauty y doctor en farmacia) la Doctora Paula Rosso (médico estético del Centro Médico Lajo-Plaza) el Doctor José Vicente Lajo-Plaza (del Centro Médico Lajo Plaza) y Patricia Cuenca (directora técnica del centro Oxigen), nos explican cómo prepararnos para lucir radiantes a pesar de los factores a los que nos enfrentamos diariamente.

*"La comunidad científica ha identificado dos tipos de partículas, las más grandes que podemos ver fácilmente, como el humo o el polvo y otras, microscópicas, llamadas hidrocarburos poliaromáticos (PAHs) que derivan en su mayoría de la quema de combustible. Estas últimas son capaces de penetrar la barrera cutánea y por tanto, las más negativas para la piel, debido a su naturaleza lipídica".*

Pedro Catalá,  
Fundador de Twelve Beauty y Doctor en farmacia.

*"La polución medioambiental nos afecta a muchísimos niveles, y hay estudios que establecen una relación entre los disruptores endocrinos que conlleva la contaminación y la obesidad. En lo que a la piel se refiere, uno de los problemas es la falta de oxígeno en el aire y el aumento del dióxido de carbono, que deja el cutis más apagado al empeorar todos los procesos de oxigenación del organismo, sobre todo, sobre nuestra epidermis, donde se depositan trazas de metales pesados. El aire viciado aumenta además la producción de radicales libres, cuyos efectos negativos ya conocemos. Esta es una de las muchas razones por las que es tan importante la limpieza de la piel cada noche, puesto que sólo de esta forma eliminamos de la superficie de la piel todos esos residuos que quedan sobre ella".*

Doctora Paula Rosso,  
Médico estético del Centro Médico Lajo-Plaza.

*"Cada vez sabemos más sobre la contaminación ambiental y sus efectos nocivos sobre la piel, y cómo provoca problemas de hiperpigmentación" El aloe vera es uno de los grandes aliados. Su alto contenido en antioxidantes -vitaminas A (betacarotenos) C y E, además de vitamina B12, ácido fólico y colina-, lo convierten en un potente escudo protector capaz de neutralizar los radicales libres y demás agentes contaminantes".*

Paola Gugliotta,  
Fundadora de Sepai



- 1) APoEM Detox Serum 49€
- 2) COOLA Fresh Relief Face Serum 70€
- 3) OSKIA City Life Facial Mist 60€
- 4) TWELVE BEAUTY The London Mask 120€

sis de azúcar. Una vez dañados, sus fibras se vuelven más secas, quebradizas y débiles. ¿Consecuencia? Formación de nuevas arrugas y flacidez”.

Patricia Cuenca,  
Directora técnica del Centro Oxigen

## LOS PRINCIPALES ENEMIGOS DE TU PIEL

### Gases contaminantes.

La dermatitis irritante es causada por estas sustancias químicas, que atacan directamente la piel, produciendo lesiones muy similares a las ocasionadas por la exposición excesiva a las radiaciones solares, como enrojecimiento o ardor.

### Humo.

Los oxidantes reactivos y los radicales libres del humo causan estrés oxidativo e inhibición de los mecanismos antioxidantes. También aumenta la pérdida de agua transepidérmica y degrada el colágeno y las fibras elásticas.

### Luz azul.

Aumenta la generación de radicales libres que favorecen la aparición de arrugas y falta de firmeza. Reduce los niveles de vitamina E y C y disminuye el aporte de oxígeno a los tejidos, lo que se traduce en un rostro apagado.

### Metales pesados.

Los que afectan más directamente a la piel son el cromo, el estaño y el manganeso, que irritan la piel y las mucosas y pueden causar dermatitis.

### Monóxido de carbono.

Es responsable de la hipoxia tisular por carencia de aporte de oxígeno a los tejidos) y el metabolismo de la piel se ralentiza en general provocando piel apagada, envejecimiento prematuro y sequedad.

### Partículas en suspensión.

Son las responsables de la mayoría de los problemas de irritación y alergias.

### Radicales libres.

Provocan lesiones oxidativas y contribuyen al envejecimiento prematuro, o alteraciones en el ADN de las células cutáneas.

Otros factores a tener en cuenta:

### Tabaco.

“El tabaco aumenta los radicales libres, que dañan las membranas de las células. Además, alteran el equilibrio entre la elastasa y su mayor regulador, el inhibidor de la alfa 1-proteinasa. Esto provoca la ruptura de las fibras elásticas de la piel y disminuye la producción de colágeno. La nicotina también provoca vasoconstricción y una disminución de la circulación periférica. El monóxido de carbono del humo restringe la capacidad de transporte de oxígeno por la sangre para que llegue a la piel.

Las arrugas de los fumadores son diferentes. Más estrechas, profundas y con los contornos bien marcados. El color de la piel de los fumadores suele ser más pálido y tira al amarillo grisáceo”.

Dr. José Vicente Lajo-Plaza,  
Centro Médico Lajo Plaza.

### Exceso de azúcar.

“La relación del azúcar con nuestra piel es muy estrecha y provoca: envejecimiento prematuro, además de hinchazón, pérdida de tono y luminosidad y empeoramiento en casos de acné.

Todo ello se debe a un proceso llamado glicación que hace que el azúcar en sangre se una a las proteínas para formar unas moléculas dañinas que afectan al nuestro metabolismo.

El colágeno y la elastina son los más perjudicados por la sobredosis

### Alcohol.

“El alcohol, sobre todo el destilado, produce envejecimiento prematuro de la piel. El rostro de las personas que consumen habitualmente dosis altas de alcohol suele estar demacrado y evidentemente envejecido.

Cuando se llega a desarrollar daño hepático, la piel se vuelve además opaca y de un color pálido y amarillento. El alcohol también provoca una disminución de la actividad del sistema circulatorio, requerida para la adecuada irrigación y nutrición de los tejidos”.

Doctor José Vicente Lajo Plaza,  
Centro Médico Lajo Plaza.

### Vigorexia.

“El exceso de ejercicio no es bueno. Y menos para la piel. La fiebre por el running se nota en el rostro. Las facciones van perdiendo sus volúmenes y la piel se deshidrata y pierde tono. Los corredores tienden a perder grasa de la zona de la cara y a esto se suma la flacidez provocada por el movimiento de impacto repetido contra el suelo que densifica los músculos del rostro.

Los procesos de envejecimiento se aceleran debido al incremento del proceso de oxidación de las células y a causa del esfuerzo de los músculos al correr durante un tiempo prolongado.

Al correr al aire libre la piel se expone además a las inclemencias meteorológicas: sol, aire, bajas temperaturas, contaminación... La causa principal de éstas es una piel deshidratada, ajada y con un exceso de radicales libres que combatir”.

Patricia Cuenca,  
Directora técnica del Centro Oxigen.

### Drogas.

“Los efectos nocivos de las drogas también se extienden a la piel, en la que se observa con mayor frecuencia problemas de dermatitis seborreica y lesiones de hiperqueratosis en los dedos de las manos y en las palmas.

También se produce un cambio de la morfología de la cara, con la nariz rojiza y con telangiectasias, y la punta nasal más achatada y hundida progresivamente.

El uso de la cocaína puede provocar manifestaciones dermatológicas más severas, como pseudovasculitis, urticaria, pustulosis exantemática generalizada aguda, úlceras cutáneas, picores, ampollas, urticaria, eritemas o verrugas”.

Doctor José Vicente Lajo-Plaza,  
Centro Médico Lajo Plaza.

### Comida basura.

“La dieta basura y el fast-food también afectan negativamente a la piel. Además de no aportar a la piel las vitaminas, minerales y nutrientes que necesita, una dieta rica en grasas saturadas e hipercalóricas produce una alteración en el metabolismo lipídico que afecta a la grasa de la piel, empeorando el acné, la dermatitis seborreica y, por mecanismos inflamatorios, la psoriasis”.

Patricia Cuenca,  
Directora técnica del Centro Oxigen.



- 1) CLARINSMEN Limpiador Exfoliante 32,50€
- 2) RITUALS Samurai Moisturizer gel facial 50ml/27.50€
- 3) BIOTHERM HOMME Gel hidratante diario 75ml/48€
- 4) BIOTHERM HOMME Concentrado glacial hidratante 50 ml/55,00 €





# superalimentos: de la despensa a tu piel

Los súperalimentos han pasado de las dietas más saludables a invadir los nuevos rituales de belleza, incorporándose como ingredientes indispensables en los productos cosméticos

# A

lgo está cambiando en la alimentación de los españoles, que cada vez se animan a incluir más alimentos nuevos en su dieta. Generalmente, ingredientes de origen vegetal, característicos por sus propiedades saludables y que, aunque siempre han existido, no ha sido hasta estos últimos años cuando ha comenzado a popularizarse su consumo. Actualmente hay más personas las que comienzan el día con un batido de semillas de chía, hacen que su sangre bombee con una sesión de piloxing (pilates / boxeo), comienzan su rutina de higiene diaria con un toque de aceite y lo más notable, han comenzado a poner quinoa en todas sus dietas, desde el almuerzo o incluso, hasta en sus cosméticos.

Superfood es un término de marketing utilizado para describir alimentos que producen energía y nutrientes y que contienen grandes dosis de antioxidantes, polifenoles, vitaminas y minerales. Los colores resplandecientes de muchos superalimentos a menudo se deben a la presencia de compuestos antioxidantes. Algunos superalimentos, como la granada, el arándano y la cúrcuma, han estado sujetos a investigaciones científicas por el significativo beneficio que pueden realizar a través de la ingestión y el uso tópico,

ya que contiene una fuerte actividad antioxidante.

Actualmente, los superalimentos han dejado de formar parte exclusivamente del territorio gastronómico para abrirse paso también en nuestra cosmética, ya que la composición de las cremas, champús y demás productos de belleza mejora notablemente cuando se mezcla con estos alimentos milenarios.

Frutas como la granada o el aguacate, las espinacas, las setas o la soja conforman lo que conocemos como "superalimentos cosméticos", gracias a su alto contenido en nutrientes y antioxidantes y han sido descubiertos como auténticos tesoros para preservar la salud y la belleza de la piel.

En línea con estas tendencias en gastronómicas y como resultado de una gran apuesta por ofrecer a los consumidores productos saludables e innovadores, los superalimentos en cosmética empiezan a implantarse en el mercado para mejorar la apariencia de la piel, el cuero cabelludo y el cabello al protegerlos de los agresores medioambientales. Aquí te dejamos una lista de los más utilizados en el mundo de la cosmética.



- 1) COLMARINE COSMETICS Cream Plus- Crema regeneradora antiaging PVP.79€/50 ml
- 2) MEA NATURA Face Scrub Gel de Granada PVP: 3,50€/10 0ml
- 3) PERRICONE MD Chia Serum, PVP.84€/30 ml
- 4) THE BODY SHOP Mascarilla Revitalizante Açai del Amazonas, PVP.20€/75 ml



# un producto para cada deporte



## BODY PUMP

El sudor y la fricción de las manos contra las mancuernas y las barras que se utilizan durante la clase pasan factura. Si no utilizamos unos guantes para protegernos las manos, aparecerán callos, sequedad y durezas en las palmas que con el tiempo y el paso de los entrenamientos, se irán despellejando, produciendo un aspecto descuidado y desagradable. Por eso es imprescindible protegernos las manos con unos buenos guantes específicos para el entrenamiento, y además, hidratarnos bien las manos antes y después de cada sesión de entrenamiento.



Flawless Hands de SEPAI. 95 €. Una crema de manos de textura bálsamo para hidratar intensamente, redensificar, proteger la piel de las manos y renovar la actividad celular.



Mineral Sport SPF 50 Sunscreen Stick de COOLA. 25 €. Resistente al agua y al sudor y con más de un 70% de ingredientes orgánicos, está enriquecido con antioxidantes y se presenta en un práctico stick.

## RUNNING

Es el deporte que más envejece y los motivos son dos: la acción de la radiación UV en contacto directo con la piel y el consumo extra de oxígeno activo, que produce radicales libres en el organismo. Este tipo de entrenamiento es ideal para quemar grasas y azúcares, ya que estaremos utilizando el oxígeno para generar energía que proviene de nuestros músculos. Sin embargo, la pérdida de grasas no solo afecta al cuerpo, también al rostro. Por lo que en pocas semanas evidenciaremos que nuestra cara va perdiendo volumen en algunas zonas, por ejemplo los pómulos así como las ojeras y las patas de gallo se harán mucho más visibles. Hay que recurrir a la fotoprotección más alta e introducir cosmética antioxidante en la rutina cosmética.



## NATACIÓN

Es uno de los deportes más completos, pero también el que más efectos secundarios tiene sobre la piel, el cabello y las uñas. El cloro de las piscinas seca mucho la piel y le resta luminosidad. El pelo queda áspero, sin brillo y el color se apaga. El cambio de pH que hace que la piel se reseque, el pelo pierda brillo y las uñas se agrieten. Al salir de la piscina, siempre hay que ducharse a conciencia para eliminar el cloro y utilizar un champú específico y aplicar en todo el cuerpo una buena capa de crema hidratante después de la ducha. Por la noche, es conveniente realizar una limpieza más profunda y emplear un producto regenerador.



Rewarding Body Balm de TWELVE BEAUTY. 92 €. Un bálsamo corporal SOS que nutre, repara, reafirma y reconforta la piel más seca y delicada. Un rescate a base de aceites y extractos orgánicos.



### BOXEO

El Boxeo es el ejercicio cardiovascular más completo y se ha convertido en la disciplina que ma-grasa por excelencia, sin embargo, no debemos olvidar los riesgos que supone la práctica de este deporte. El gran enemigo del boxeador es la conmoción cerebral, que se produce siempre que un golpe es lo bastante fuerte para hacer golpear al cerebro con las paredes interiores del cráneo. Sin embargo, este no es el único problema que plantea. Las consecuencias de practicar el boxeo pueden ser físicas debido a que es un deporte de contacto, además de las lesiones en la cabeza y la zona abdominal, hematomas en la cara o la fractura de las muñecas. Usar el equipamiento adecuado es fundamental para protegerte correctamente y evitar daños mayores.



Renaissance Hand Cream de OSKIA, 29,50 €. Diseñada para exfoliar con suavidad y nutrir profundamente la piel. Con vitaminas, minerales fermentados y AHAs de frutas biodisponibles.

### BIKRAM YOGA

El Bikram Yoga nació hace 40 años, pero se ha implantado en España en la última década. Es una variante del yoga físico, basado en la realización de posturas para llegar a la meditación. La novedad es que se hace en salas a 42 grados y muy alta humedad, con lo que el calor y el sudor son un elemento fundamental.



Pero ¡ojo! cuidado con el calor. Entrenar a altas temperaturas favorece un rápido calentamiento de los músculos, sin embargo, pueden producirse mareos, náuseas, bajadas de tensión, problemas cardiovasculares y problemas en la piel. La sudoración excesiva facilita la aparición de granos y espinillas, tanto en el rostro como en el cuerpo. El pelo, por su parte, se deshidrata. El calor abre las cutículas y el pelo se vuelve más quebradizo y frágil.



Peel Mud de SEPAI. 98 € Una mascarilla de limpieza profunda y acción exfoliante ideal para eliminar las acumulaciones de grasa en la piel y deja los poros limpios y el tono luminoso.

### ESQUÍ

La nieve refleja un 85% de los rayos ultravioleta, lo que significa que la exposición a la misma se recibe en dos direcciones: desde la propia superficie y desde el sol. Si sumamos esta combinación con el menor grosor de la atmósfera en zonas más altas el riesgo de quemaduras aumenta. Sobre todo en zonas expuestas que ignoramos a la hora de aplicar protectores como las ventanas de la nariz, debajo de la barbilla o las orejas. Los labios son, también, una de las zonas del cuerpo más castigadas en la montaña, así como la cabeza. Por tanto, podemos afirmar que los principales perjuicios para la piel cuando se esquía son tomar las medidas de protección adecuadas son las quemaduras faciales y las manchas faciales provocadas por el sol.



BIOTHERM Creme Solaire Dry Touch Face SPF50 Protector solar facial contiene filtros para proteger la piel contra los rayos UVB y UVA. Mezclado con planktonTM de vida para hidratar la piel durante doce horas. Textura ligera, no grasa y sin brillos.





# ¿arrugas? sabemos hacerlas desaparecer

La revolución tecnológica en el campo de la medicina estética nos sorprende con un novedoso tratamiento que devuelve a la piel su juventud gracias a un láser indoloro restituyendo a tu piel su estado óptimo de juventud en tantas sesiones como décadas tengas

# M

aribel Yébenes presenta en exclusiva en la península el programa más completo de reafirmación y rejuvenecimiento de la piel con un láser fraccional con trenes de pulsos largos, que rejuvenece la piel hasta su estado óptimo en tantas sesiones como décadas tenga el cliente, ya sean mujeres u hombres.

*"Es muy sencillo calcular cuántas sesiones serían necesarias para recuperar el estado óptimo de reafirmación de la piel: Una persona de 40 años necesitaría tan solo 4 sesiones, para una de 50 serían 5 y así sucesivamente", explica Myriam Yébenes.*

Avalado por la FDA y la Comunidad Europea, Dermolifting Láser 6D utiliza 8 tipos diferentes de láseres y ondas de frecuencia en la misma sesión para rejuvenecer la piel y reducir imperfecciones como poros abiertos, manchas o cicatrices. Dermolifting Láser 6D es un revolucionario tratamiento que combina única de 2 tipos de láser (Erbium YAG y Neodimio YAG), los cuales tratan todas las capas de la piel en la misma sesión, mejorando el colágeno de estructuras profundas, medias y superficiales, así como las imperfecciones localizadas.

- Erbium YAG trabaja en la capa epidérmica de la piel, provocando aclarado, mejora de los poros y la textura. También trabaja la segunda capa de la piel o la dermis, provocando una mejora de la flacidez y las arrugas.

- Neodimio YAG trabaja en las capas más profundas, justo donde está la grasa, promoviendo un tensado profundo que mejorará el contorno facial.
- 6 modos distintos de aplicación de ondas de frecuencia en una sola sesión, permitiéndonos tener un rejuvenecimiento integral del rostro de forma no invasiva.

Todo ello de forma indolora, sin rojeces y en cualquier época del año: "Devolvemos a la piel su juventud sin quirófanos ni postoperatorios. Dermolifting Láser 6D permite al paciente volver a su vida con total naturalidad tras el tratamiento", explica Myriam Yébenes, directora general de Maribel Yébenes. El Instituto de Belleza y Medicina Estética Maribel

Yébenes es el primer y único centro que cuenta con todos los manípulos del láser en la península pudiendo ofrecer en exclusiva el programa completo de reafirmación y rejuvenecimiento de la piel con una eficacia inigualable, obteniendo los siguientes resultados:

- Dermocontracción y reestructuración de la piel
- Estimulación de colágeno y elastina
- Reestablece las funciones y efecto lifting inmediato
- Corrección de flacidez
- Moldea pequeños cúmulos de grasa
- Retraso del proceso natural de envejecimiento
- Tensado cutáneo periorbital ojos

Esta tecnología está avalada por la FDA americana (US Food and Drug Administration) y la Comunidad Europea y cuenta con estudios científicos probados, que certifican sus resultados y los efectos a largo plazo de sus múltiples beneficios para la piel.

"La presentación en el instituto de esta tecnología ha sido un éxito, teniendo desde su inclusión en nuestra carta de tratamientos todas la agenda de citas completamente bloqueadas para más de tres meses. Quien lo prueba repite, porque obtenemos resultados con naturalidad y un rejuvenecimiento global nunca antes alcanzado", explica Myriam Yébenes.

Esta avanzada técnica permite controlar la energía y el tiempo de duración de forma simultánea, personalizando con el Método Maribel Yébenes los protocolos que se ofrecen a las/los clientes. Dentro de los programas específicos de rejuvenecimiento de Dermolifting Láser 6D destaca su versión intraoral, que trata las arrugas del surco nasolabial y el código de barras desde el interior, a través de la mucosa de la boca del paciente.

Cuenta además con un tratamiento completo dedicado a la reafirmación del cuello, una zona sensible de tratar en la que obtiene magníficos resultados.

PIDE TU CITA

INSTITUTO DE BELLEZA Y MEDICINA ESTÉTICA MARIBEL YÉBENES  
maribelyebenes.com - Paseo de la Habana 14, Madrid - 914 117 404



Wanted Azzaro 100 ml/79€



ECO Eau Dynamisante 100ml/50,50€



Thierry Mugler A\*Men Metal 100ml/89.50€



Eau de Toilette Mugler Cologne Splash & Spray 300 ml/ 85€

TODAS LAS TENDENCIAS DE LA TEMPORADA,  
LOS FASHION FILMS DE NUESTROS SHOOTINGS,  
LAS FOTOS DE LOS MAKING OF  
Y MUCHO MAS EN:

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



**LIFE&STYLE**

# **El manifiesto perfecto de estilo de vida**

**Un viaje en tren que te cambiará la vida,  
las novedades gastro más internacionales,  
hoteles en los que olvidarse del invierno...  
o disfrutar de él.**

**Descubre en estas páginas por qué tenemos  
que agradecerle al año los meses de frío.**



**Por Ana Marcos**