# Escaparate

Revista social del Sur de España

## Moda Flamenca

Cosima Ramírez Ruiz de la Prada

ENERO '16 Nº107
www.revistaescaparate.com

www.disfruta-de-un-consumo-responsable.es 40°

# Staff

**Dirección**
MARIO NIEBLA DEL TORO CARRIÓN
direccion@revistaescaparate.com
twitter@niebladeltoro

**Fotografía**
ANÍBAL GONZÁLEZ PINTO
FELIPE BENIGNO
JOSÉ MARÍA SORIANO CAMACHO
MIGUEL VALVERDE
RAFA ARBIDE
SANTIAGO MOLINA
RAFAEL CADOS

**Redacción**
FELIPE BENIGNO
JOSÉ ANTONIO RODRÍGUEZ
IGNACIO CANDAU

**Diseño y Maquetación**
ROCÍO REBOLLO RONCERO

**Dirección comercial**
Mª ÁNGELES MARTÍNEZ SUÁREZ
954 229 631 / 627 943 102
direccioncomercial@revistaescaparate.com

**Reparto**
UNIPOST

**Edita**
ESCAPARATE DE SEVILLA S.L.

**Impresión**
TECNOGRAPHIC, S.L.
**Depósito legal:**
SE-4804-06

**Revista Escaparate**
Calle Chicarreros, nº 7 · 41004 SEVILLA
ESPAÑA

Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos, fotografías, ilustraciones y demás contenidos. La empresa editorial no se hace necesariamente responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos.

Escaparate

# Sumario nº107

06 | **ENTREVISTA**
CARMEN POSADA Y MARTA ROBLES

20 | **ESPECIAL**
FLAMENCA

40 | **ESPEJO**

Cósima Ramírez Ruiz de la Prada
Diseño: Ágatha Ruiz de la Prada

FOTO PORTADA: ANÍBAL GONZÁLEZ

TWITER: @ESCAPARATEREVIS
FACEBOOK: REVISTA ESCAPARATE
INSTAGRAM: REVISTA_ESCAPARATE

# Carta del director

## *2016 para volverse loco*

Sin ser yo nada de eso hoy me he parado a pensar... Hoy me vuelvo a encontrar enamorado de la vida porque sin enamorarme creo casi que ni veo, ni hoy, ni quiero, ni nunca. El hombre lleva muchos siglos sordo porque no acaba de enterarse que la Esperanza, y más en este que es su mes y de nadie más, nace de nuestro corazón, de nuestras ganas, de nuestro interior y podemos verla en nuestras palabras, en nuestra rutina nada rutinaria como se ve en la mirada de niños y mayores, los de siempre y los de nunca, cada dieciocho de diciembre en el besamanos de La que quita los resfriados. Hoy quiero invitarle si tiene oídos a que escuche su interior. Sienta sus ganas de poderle la partida a tanta complejidad que nos hemos montado solitos. Hoy vuelvo a gozar con el sonido de las campanas que entran por mis ventanas y balcones como sólo en Roma y en Sevilla repican, diferentes. Celebre el frío que roza su cara al asomarse para ver la prisa de los demás. Si lo siente es porque está vivo. Saboree este nuevo día con el que ha sido premiado y sonría, porque sí y por más cosas que sólo usted sabrá y que a nadie le importan. Un sólo samaritano dejó en evidencia la falta de amor a todo un mundo. Un loco dijo que era redonda lo que hasta entonces era plana, avalado por los más reputados intelectuales. Otro loco, el mayor de todos los tiempos, quien cambió el curso de la humanidad rotundamente, murió voluntariamente por amor para reinar desde el trono de la cruz, siendo Rey de reyes, prometiendo una salvación entre los más miserables de su tiempo y delante de quien hiciese falta sin temblar en su verdad. Pese a tantas normas de marketing incumplidas por Su parte, a día de hoy seguimos sentándonos en una mesa celebrando su nacimiento. ¡Qué cosas! ¿Quién iba a decirlo dos mil y tantos años después? Sea valiente y desde su posición infinitamente minúscula al primero de los hombres no se deje llevar por la corriente. Luche sin descanso. Hoy será el día más maravilloso de su vida si quiere y, aunque le tomen por loco a usted también, engrose la lista de los que conquistaron este mundo. Todos tenían el tirito dado... Empezando por un por favor, un perdón y un gracias hasta lo más complejo y grandioso que el ser humano haya llegado a crear con su inteligencia única. Mi corazón clama a voz en grito aferrado a la vida como un Iphone con el tres por ciento de batería, parpadeando, con cobertura para una llamada más. El suyo también, no ensordezca metido en la bobina de tanto maquillaje, de tanto postizo, de tanto disfraz, de tanta fachada superflua de la realidad. Rompa con el valor de unos policías españoles en Kabul con todo lo que le sobre de esta vida por un ideal y sienta la Esperanza de vivir borracho de verdad. La Esperanza dura escuetamente toda la vida... Invierta sus energías en curar las heridas de su alma como buen veterano de guerra. Todos tenemos muertos en el camino, frustraciones, fracasos... Todos hemos fallado, faltado... Todos hemos sido alguna vez lo peorcito de nuestra casa. ¿Y qué? Todos alguna vez o algunas muchas veces hemos sido la peor versión de nosotros mismos pero por lo que más quiera no se dé por vencido. Hoy será ese día. El del antes y después. Perdóneme que le diga esto pero sin ser yo nada de eso hoy me he parado a pensar y me he encontrado una vez más enamorado de la vida, porque sin enamorarme creo casi que ni veo, ni hoy, ni quiero, ni nunca. Desenvolvemos un nuevo año, nuevo con olor a limpio, con el olor del primer azahar cuando aun nos acompaña el cardigan y cuando nuestra mente aun no ha superado el mes de las buenas intenciones, por mucho que se empeñe la calle Córdoba con sus incesantes chimeneas de incienso. Sin ser yo nada de eso una vez más me tomo la libertad de invitarle a coger este año por el talle y a llevárselo a su terreno, donde reside su felicidad. Una felicidad entendida como una serenidad, donde hay clara ausencia de miedos. Ni están ni se les espera. Amemos esta mañana, amémonos sin consuelo, amemos incluso a quien nos odie, pero amar nos debemos amar porque es lo menos con lo que podemos corresponder a esta vida que nos da una quincuagésima oportunidad con la Esperanza de ser la definitiva. Dele un sorbo a su taza de café recién hecho, calentito. Esa pócima casera que le espabila cada mañana y cierre los ojos para abrir su mente y para pensar que hoy será un gran día del que sólo usted y sus ganas serán responsables. Este año ya le digo yo que va a ser fantástico, porque queremos que sea así y así será, hombre que si será, seguro que será. Se lo juro por nada pero se lo prometo por todo lo que queremos que así sea. Este 16 que suma 7 será un año de dar las gracias porque gracias tiene siete letras y porque es un número mágico. Confíe en mí aunque no le parezca un pájaro de fiar. No pierde nada y no pierda nada más que lastres para alcanzar que éste sea el día y el año que tanto tiempo llevaba esperando. No sé si me explico. Feliz 2016 porque feliz es como quiero verle a la vuelta de la esquina, con la sonrisa puesta, aunque no le conozca de nada. Brindo por un 2016 para volverse loco. El mundo lo han cambiado valientes como usted, como el pelmazo de su vecino y como yo. Ahí fuera está para ser conquistado. Adelante...

Mario Niebla del Toro Carrión
DIRECTOR
direccion@revistaescaparate.com
@niebladeltoro

A MEDIDA
SU TIENDA DE DECORACIÓN
CALIDAD A PRECIOS SIN COMPETENCIA
AVDA. MENÉNDEZ PELAYO 50 41002 SEVILLA 954414419
www.amedidainteriorismo.es

Muebles A. Alarcón
MUEBLES-TAPICERÍA-DECORACIÓN
FABRICACIÓN PROPIA
Desde 1.959
FERIA 147-149-151 41002 SEVILLA 954915561 | TRAJANO 34 41002 SEVILLA 954901762
www.mueblesalarcon.es

# CARMEN POSADAS

Dos grandes amigas, escritoras, cultas, distinguidas y prácticas se unen para escribir "Usted primero". Un manual de buenas maneras actual para el mundo que convive con las nuevas tecnologías basado en la generosidad y tomando la elegancia como antídoto para no hacer daño a nuestros semejantes.

# MARTA ROBLES

El Papa es para ellas la persona más elegante del mundo, por su generosidad y valentía. Una manera nueva de ver los códigos de protocolo hasta ahora vistos con un carisma un tanto trasnochado y cursi. Corra a la librería "usted primero" a hacerse con uno de ellos que a continuación iré yo. Lo necesitamos

★ Por Mario Niebla del Toro

Fotografías de Aníbal González

“El exceso de naturalidad es una grosería”

Tengo un facsímil del Manual del Hombre Fino en casa. En él vienen cosas curiosas como que no es de señores escupir en público... ¿De qué manera han evolucionado las buenas maneras?

Marta Robles: Pues mira, si hablas de escupir en público y te vas a China verás escupiendo a diestro y siniestro. Lo de escupir como cualquier otra norma tiene mucho que ver con el espacio geográfico en el que te muevas y en el paso del tiempo. Las normas y los códigos de conducta como en la mayoría de las religiones tienen mucho que ver con unas reglas que facilitan la vida de las personas. Para evitar, por ejemplo, que se pongan enfermas. Tienen sentido en cada etapa y han ido evolucionando en la medida que nuestra sociedad lo ha ido haciendo. Siguen habiendo códigos que tienen vigor en todos los estratos sociales y en todas las tribus urbanas, más y menos modernos, grafiteros y aristócratas. Otras se han quedado obsoletas y han desaparecido.

Carmen Posadas: Luego hay campos que antes no existían y es todo en torno al mundo Internet. Territorios sin ley amparados en el anonimato que permite una gran cantidad de tropelías que no sucederían si tuviesen que poner sus caras. Este libro habla precisamente de cómo se están codificando las buenas maneras en Internet. ¿Cómo usar Internet? Como por ejemplo: ¿Se puede dejar a un novio por Whatsapp? o ¿cómo escribir un correo electrónico dependiendo si es de carácter personal o profesional? Todo eso el sentido común lo va codificando de alguna manera.

¿Qué les impulsó a escribir juntas "Usted primero"?

M.R.: La historia surge a partir de nuestra amistad. Nosotras somos amigas hace muchos años, comemos con mucha frecuencia y nos hemos contado de todo siempre, de todo, de todo, personal, profesional... Entre nosotras estaba la pasión por querer escribir un libro sobre las buenas maneras. Existe un libro británico que es como la Biblia de las buenas maneras, que lo tenemos como referencia y lo han tenido como tal cantidad de intelectuales a lo largo de la historia. En él se recoge una definición de elegancia que nos llamó especialmente la definición. Dice así: La elegancia no es ir bien vestido, ser encantador o ser rico, sino que la elegancia es no hacer daño a los demás. A partir de esta referencia surgió la idea de juntarnos para escribir nuestro punto de vista desde el humor, desde la observación, desde la investigación, compartiendo nuestras lecturas. Rebuscando en nuestros conocimientos en literatura, arte... para hacer un libro casi de filosofía de vida en el que no nos mostráramos por encima del mundo ni muy pedantes. Simplemente mostrar lo que habíamos aprendido y vivido para que todas esas reglas no escritas por nadie pudieran servirle a los demás para estar más cerca de lo que de verdad querían.

C.P.: Decía Aristóteles Onassis que los ingleses habían conquistado el mundo con tres palabras: por favor, perdón y gracias. Y yo añadiría: "Y además yo con ellas me he hecho multimillonario". Los ingleses han sabido muy bien que las formas muchas veces es tan importante como el fondo. Por eso desde tiempos inmemoriales y, en concreto, desde el siglo XVIII han codificado todas esas reglas no escritas que no solo facilitan la vida y la convivencia, sino que además te ayuda a interpretar al otro. Nosotros estamos continuamente mandando mensajes subliminales todo el tiempo con la forma de estar sentado, con las palabras que usas al hablar, con el pañuelo que llevas en el bolsillo... Todo eso son mensajes que de forma inconsciente le van creando a la otra persona una imagen de ti mismo. Nosotros pretendíamos con este libro poner en negro sobre blanco todas esas normas para poder mandar los mensajes de nosotros mismos que deseamos.

> “Ser elegante puede aprenderse, simplemente siendo buen observador, que todo el mundo no lo es”

¿Existe un decálogo de las buenas maneras? ¿Algo así como los diez mandamientos?

M.R.: Más bien existe una norma que es no hacer daño a los demás. Hay una frase de Kant que siempre decimos "No hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti". En definitiva ese es el espíritu en torno al que giran las buenas maneras. Si no quieres hacer daño no lo haces ni con las palabras, ni con la obra, que implica una generosidad, unas normas y unos límites. Puedes ser muy divertido, muy excéntrico pero siempre con los límites del que tienes al lado.

C.P.: Ser generoso además es mucho más rentable de lo que a veces creemos, porque si haces sentir al otro que es importante, que lo que le pasa significa algo para ti te convierte en una persona extraordinariamente atractiva. La persona que es generosa contigo inmediatamente te empieza a parecer mucho más agradable.

M.R.: Sobre todo porque todos tenemos un punto de vanidad y la seducción parte de sentirnos importantes y maravillosos. El que te escucha te hace sentir en un ser único.

> “El que te escucha te hace sentir en un ser único”

Se ha generalizado mucho el tuteo, incluso en alguna compañía aérea para dirigirse a los pasajeros... ¿Usted o tú?

M.R.: Depende del momento. Yo señalaría algo como importante y es que tiene que existir igualdad en el tratamiento. Es decir, a mí me parece fatal y eso que antes estaba bien considerado que una persona tenga que llamar de usted a alguien que le habla de tú. Por ejemplo, una secretaria de las de antes a su jefe. El de tú y ella de usted. Las relaciones deben estar equilibradas en el trato. Si te hablan de tú pues tuteas y si te hablan de usted no.

C.P.: Hay una confusión moderna que a mí personalmente me molesta. En los hospitales hay muchas enfermeras que hablan a los pacientes de tú desde a los niños de cuatro años hasta el señor de ochenta. Este señor se merece un respeto y en cambio se lo faltan con la excusa de que es más cercano y cariñoso el tuteo. Me parece espantoso. Esa persona no lo va a entender porque es de otra edad.

Incluso a los padres antes se les hablaba de usted...

¿Se es elegante o se hace uno elegante?

C.P.: Hay que ser naturalmente elegante por que se sea generoso y buena persona. Todo el mundo desgraciadamente no es bueno y para eso se han creado estos códigos de buenas maneras. Para quien no sea virtuoso o buena gente al menos lo parezca.

M.R.: Aristóteles de hecho decía que si naces generoso per se es una característica de tu personalidad y si no eres virtuoso tienes que trabajar en ello. Es decir, si a ti no te cuesta bailar bien no es una virtud, sino un don. En cambio si no naces con ello y te esfuerzas hasta conseguirlo eres virtuoso. No tiene que ver desde luego sólo con vestir, sino con el movimiento. Hay culturas orientales que impregnan en sus habitantes un áurea que les hace distinguidos como los masái. Te encuentras con familias en las que hay personas muy elegantes y otros que son unos gañanes. De ahí el dicho: De una sangre pareja salen las crías cambiadas. A unos les toca una cosa y a otros otras, ¿qué le vamos a hacer?

C.P.: Ser elegante puede aprenderse, simplemente siendo buen observador, que todo el mundo no lo es.

¿Es un buen ingrediente la humildad para preguntar?

M.R.: Por supuesto.

C.P.: ¿Qué duda cabe?

M.R.: Para todo además. No sólo para ser elegante.

C.P.: La gente está encantada de ayudarte y además creas por ello una simpatía. Mucha gente se sirve como si fuera un camarero cogiendo los cubiertos de servir con una sola mano que además es dificilísimo. Los camareros lo hacen así porque en la otra mano llevan la bandeja pero el resto no tiene sentido. Eso pasa porque no han preguntado jamás.

M.R.: Estamos empeñados en que lo bueno siempre es dar. A veces para crear empatía tienes que pedir y pedir un favor. Lo decía Benjamin Franklin y con mucho éxito porque así acercaba al adversario un poco más hacia él. Cuando a alguien le preguntas o le pides que te enseñe algo, una vez más al hacer sentir al de enfrente importante, casi que le estás haciendo un favor.

Hay quienes quedan con uno para comer y están dando continuamente prioridad al móvil sobre la persona que tiene delante. Conozco algunos casos concretos que están tan pendientes de su teléfono sobre los que tienen delante que llegan a ser maleducados. ¿Ha hecho mucho daño el teléfono móvil en las relaciones humanas?

C.P.: Además de ser de muy mal gusto es que en ocasiones llega a ser delictivo. El otro día en el apuñalamiento que hubo en el Metro de Londres de un loco que empezó a gritar "¡esto va por Siria!" los transeúntes estaban grabándolo en vez de ir a socorrer a los heridos.

M.R.: Tenemos que hacer una diferenciación. Yo creo que no hay nada más importante en nuestras vidas, que ha hecho que nuestro mundo sea más redondos y que los seres humanos sean más seres humanos que las tecnologías. De hecho, hay un Premio Nobel de Ciencia que dice que el intercambio de conocimiento sólo es propio de los seres humanos, que realmente gracias a las redes sociales se ha multiplicado y que nos ha hecho más humanos de lo que éramos antes. Yo creo que el móvil ha facilitado tantísimas cosas en el mundo... Me parece casi un milagro que pueda estar hablando con mi hijo que está en la otra parte del mundo y pueda hablar con él. Ha favorecido muchísimas cosas. Otra cosa es que tengamos que adaptarnos. Siempre que damos un paso adelante, como con la invasión de las nuevas tecnologías, tenemos que adaptarnos. Eso requiere un protocolo y unos códigos de comportamiento para que todo eso que es tan fantástico lo siga siendo y no se convierta en un disparate. Es lo que hemos recogido en nuestro libro.

En una invitación dos grandes incomprendidos: "Se ruega confirmación" y "Etiqueta". ¿Qué hay que entender en esto para que confirmen y se cumpla con la etiqueta pedida?

C.P.: Nadie confirma. No lo entiendo. Si no vas a algo debes confirmar igualmente y si no quieres cumplir la etiqueta quédate en tu casa. Hay un poco de confusión en esto. Hay quienes dicen: "Yo soy muy auténtico o muy claro". Hay que decirle a esas personas que son realmente unos bordes y maleducados. Como soy muy auténtico me pongo a remover el café con un dedo... (risas). Hay una confusión entre ser una persona natural, sin artificio, y otra ser un maleducado. El exceso de naturalidad es una grosería.

M.R.: Es una cuestión de respeto. Vamos a ver, hay sitios en los que se da por hecho el "dress code". Como cuando vas a una casa a cenar... Ahí te tienes que aguantar si alguien no va como crees que debería.

Pero si hay una invitación por medio con un "dress code" es una cuestión de respeto con el que te invita. Si quieres ir ve como quieren que vayas y si no te quedas en casa.

Me llama mucho la atención el afán de la Reina Doña Letizia por hacer carantoñas a la Princesa de Asturias y a la Infanta Doña Leonor en público como si en la intimidad no hubiese tenido ocasión de hacérselas menos expuestas...

C.P.: De eso hablamos precisamente en el libro. Son personas públicas y como ocurre con algunos actores en el photocall que se empeñan en besarse en público. Oiga usted, véngase besado de casa.

M.R.: Hay que venirse besado de casa y llorado de casa. Besado porque las parejas que se besa tanto en público me hace que pensar si realmente en la intimidad son así. Por aquello de dime de qué presumes y te diré de qué careces. En los funerales pasa igual. Antes se contrataba a unas plañideras para que lloraran y se ponían a chillar. Hay plañideras hoy sin contratar. Hombres y mujeres que llegan a un entierro y parece ser que quieren ser el muerto en el entierro, el niño en el bautizo y el novio en la boda. En las bodas son los que más saltan y en los entierros

son los que más lloran, más que toda la familia.

En España somos de grandes entierros más que de grandes homenajes...

(Risas).

M.R.: Menos que en Afganistán que empeñan hasta las cabras para hacer grandes entierros.

¿Sería interesante incluir en educación primaria una asignatura de buenas maneras? Siempre lo he pensado junto a educación vial de tal manera que se saliese del instituto con carnet de conducir...

C.P.: De hecho a mi nieta le están enseñando en la escuela educación vial y tiene tres años. Lo que pasa es que las buenas maneras tienen el horrible defecto de provocarnos una idea preconcebida de relacionarlo con ideas de protocolo cursis y trasnochadas. Habría que cambiarle el nombre para que la gente no se eche para atrás al oírlo. Enseñar a un niño todo lo que antes te enseñaban en casa sería perfecto. Hay una manía de los padres por pensar que el colegio educa. Los valores y la educación se adquiere en casa. Lo que da el colegio es formación. Entonces se agradece mucho cuando un niño sabe comerse los macarrones. Mis nietos eran educadísimos. Desde que van al colegio son unos cafres (risas). Copian a los otros.

M.R.: Vivimos además unos momentos en los que los niños se han convertido en tiranos. Les damos más importancia que al resto de los mortales. Hay una figura en psicología que se estudia y que tiene que ver con que el exceso de protección puede llegar a convertirse en maltrato. Hay niños que llegan al colegio y que no saben limpiarse bien el culete, ni comer solos. Esos niños son como los de la jungla y con tal de que hagan lo que ellos quieran no les enseñan nada. Les están cortando sus posibilidades de crecer.

C.P.: No se puede hablar de disciplina porque suena a internado inglés con látigos. No se puede mencionar porque traumatiza. Al niño que no se le enseña desde pequeño difícilmente aprenderá de mayor.

¿Cómo era Carmen Posadas y Marta Robles en sus más tiernas infancias?

C.P.: Yo en mi casa tenía una educación muy victoriana que a día de hoy no he perdido. Mi padre era de una de esas familias educadas a la inglesa. Uno no se queja nunca. Uno no llora. Uno no hace aspavientos. Tenía esa forma de ser. Mi madre era todo lo contrario. De esas familias desparramados, apasionados, que gritaban... Entonces yo tuve que elegir y me quedé con la de papá. De vez en cuando me sale la rama de mi madre y me llega a dar miedo.

M.R.: No sabría decirte. Yo de pequeña tenía muchos complejos, porque era una niña larga, larga, larga y flaca, flaca, flaca. Llena de brazos y de piernas. Pasé de patito feo a cisne de un día para otro y nunca me lo llegué a creer del todo porque me parecía increíble. Tenía una casa muy tradicional. En mi casa, mi padre era empresario, trabajaba muchísimo. Era un hombre disciplinado que le prestaba a los niños la atención justa, mientras que yo era de colegio de mojas con mi mamá pegada a nosotros. Entre las circunstancias curiosas que recuerdo de mi vida de niña hay alguna, como que la relación máxima con mi padre era la partida de ajedrez de los fines de semana. Tenía que jugar con él sí o sí o no tenía paga. Era fundamental para mi jugar (risas). En el momento que le gané al ajedrez mi padre dijo: A partir de ahora dejaremos de jugar (risas). Nunca lo imaginé. Ganarle me liberó.

¿Tienen una receta para ser feliz?

C.P.: Yo no persigo la felicidad. Persigo la serenidad. La felicidad son momentos puntuales. Un gin tonic o la visita de mis nietos me aportan eso y me pone muy contenta.

M.R.: Nunca he pensado que exista la felicidad como tal. Creo que hay que ser muy simple para pensar en un mundo feliz sin pastillas de soma como el que describía Aldous Huxley. La felicidad la puedes tener siempre en momentos determinados y siempre viene a través de las personas a las que quieres. Siempre viene a través del amor, del cariño, a través de los sentimientos. Por eso lo que persigo en la vida es ser una buena persona. Siendo una buena persona es como más amor das y como más amor recibes.

Última pregunta, ¿a quienes admiran?

C.P.: Como persona elegante al Papa, porque es muy elegante en el sentido que nosotros retratamos porque intenta ayudar a los demás y por ser tan valiente. No hay que fijarse tanto en si lleva los zapatos colorados o el manto de armiño como con el otro Papa, sino en lo que realmente importa.

M.R.: El Papa lo hemos puesto en el libro como hombre de referencia. La Reina Sofía es otra señora elegante y generosa. Me gustaría destacar también a todos los misioneros que están por el mundo y que son las personas que merecen la máxima admiración. No sólo por el trabajo que ellos desempeñan, sino porque gracias a ellos podemos tener un mundo más completo viviendo el resto en este mundo de Yupi, este mundo de cristal que vivimos al margen del mundo. Esas personas son de la máxima admiración.

**Agradecimiento al Hotel Alfonso XIII y a la Editorial Espasa.**

“Todos hemos hecho un gran **esfuerzo** para llegar a donde estamos, te doy **mi palabra**”

Dice mi amigo Gonzalo que en este punto de su vida se encuentra al otro lado de la barra y es curioso porque, aunque le encanta definirse como tabernero, a día de hoy no recuerdo haberle visto servirme una simple copa de manzanilla de la tierra y Meca que nos presentó y por la que iniciamos esta bonita amistad, Sanlúcar de Barrameda. Este sanluqueño de nacimiento afincado según la época en distintos puntos de España de Norte a Sur es un señor viajado y curtido en la universidad de la vida. Recibe a los clientes del distinguido Oriza impecable, con planta de caballero de toda la vida pero con la frescura y naturalidad de quien tiene un millón de kilómetros recorridos de ida y vuelta en la locura de vivir. Ahora lleva una vida muy serena, de puertas para adentro de sí mismo. Una vida hogareña con Luján, su mujer a la que adora, como perfecta compañera de viaje y a la que sólo abandona para venir a Sevilla por sus obligaciones como tabernero... La caza es otra de sus grandes pasiones y se dice por los mentideros que es un gran cazador de corzos. Oriza es un negocio familiar que desde hace cinco años timonea con bastante éxito. Está de enhorabuena porque llega a este aniversario más vivo que nunca. Goza de un bárbaro estado de salud, porque ha sabido reinventarse sin perder su esencia, con bastante cuido de la calidad de sus viandas y de su exquisito servicio. En esta edición con la que cerramos el año y desenvolvemos uno nuevo tenemos el placer de charlar con su gerente y alma máter. Felicidades por este lustro de éxito y excelencia...

★ Por Mario Niebla del Toro

# GONZALO HIDALGO ARGÜESO

## GERENTE DE RESTAURANTE ORIZA

## V Aniversario de ORIZA

Fotografías de Aníbal González Pinto

¿Dígame cinco claves para conseguir la excelencia en un restaurante?

Ubicación, calidad, servicio, trabajar en la buena dirección y suerte.

¿Puede enumerarme cinco platos punteros de Oriza?

Merluza, txangurro, villagodio, anchoas y espárragos.

¿Cómo presentaría Oriza a alguien que no lo conoce? ¿Cómo y por qué lo recomendaría?

En Sevilla, restaurante de referencia. EL MEJOR.

¿Qué papel juega la calidad en la materia prima?

Es esencial. Ahí no juegues.

¿Es caro comer bien en Oriza?

No, puedes elegir diferentes menús y con diferentes espacios: Tenemos la versión Bar España, más casual, y el restaurante, más vestido.

¿Qué valora usted a la hora de elegir un restaurante?

Si no hay buen trato no voy.

Es un señor muy viajado, ¿en qué lugares ha comido mejor?

En el País Vasco en general muy bien, allí veraneo. Me encanta Zuberoa, Arzak al cual va temporadas nuestro jefe de cocina para innovar. Me he llevado sorpresas agradables por todo el mundo, no quiero olvidar el Bomba en San Esteban de Gormaz donde cazo corzos. La mejor carne la como en Nicolás en Tolosa.

¿Podría decirme alguna receta de su chef?

Me encantaría darte la de las cocochas pero es que a mí tampoco me la dan (risas).

Hablando de recetas, ¿tiene alguna para ser feliz?

Hay muchas definiciones sobre la felicidad: La ausencia de miedo, cuando eres responsable de tus actos... Pero para mí la ACEPTACIÓN es la base de la vida.

Si yo le digo Oriza, usted me dice...

De los restaurantes más bonitos de España.

Dicen los estudiosos económicos que estamos en la senda de la recuperación económica en España. ¿Cómo han sido de difíciles estos años de crisis que hemos dejado atrás para mantener el negocio sin merma en vuestro servicio?

La gran apuesta del grupo de inversión a largo plazo. Hemos estado en una época que no tocaba ganar dinero pero sí hacer un buen restaurante y mantenernos sin tocar la calidad y el buen servicio.

¿Oriza vive del turista principalmente o del cliente local?

Tenemos todo tipo de clientes (turistas, personas locales, eventos…) y por supuesto todo el que quiera comer bien.

¿En estos cinco años de gestión en qué ha mejorado sus resultados? ¿ qué ha cambiado en vuestro negocio desde entonces?

Tenemos un volumen de ventas que el mercado te da y en base a nuestra solvencia hacer un buen control de costes. Sin duda sin la calidad profesional y humana que tiene todo mi equipo no habríamos llegado a nuestro mejor momento, en donde todos hemos hecho un gran esfuerzo, te doy mi palabra.

RESTAURANTE ORIZA

+34 954 22 72 54
reservas@restauranteoriza.com
San Fernando, 41. 41004 Sevilla

Baby dear
Todo lo que necesitas para tu bebé

www.babydear.es
STOKKE
Parque Comercial
Vega del Rey
AVD. Erillas S/N
CAMAS - SEVILLA
Stokke® Crusi™
ATENCIÓN
AL
CLIENTE
954 58 70 10
Tripp Trapp®

GASTRONOMÍA
Ignacio Candau
Presidente de la Asociación de Gourmets de Sevilla

# DENTRO DEL HUEVO ESTÁ LA YEMA

No por sabido deja de ser el huevo una parte fundamental de nuestra alimentación. Y lo es en concreto como elemento básico dentro de la repostería, la rama de la gastronomía que más satisfacciones al paladar nos da día a día. Este arte no se puede entender sin el ingrediente del huevo.

Me vengo a referir en este breve, a una especialidad en concreto que nació hace ya muchos años entorno a otra actividad no menos deliciosa como es la de la producción de vino.

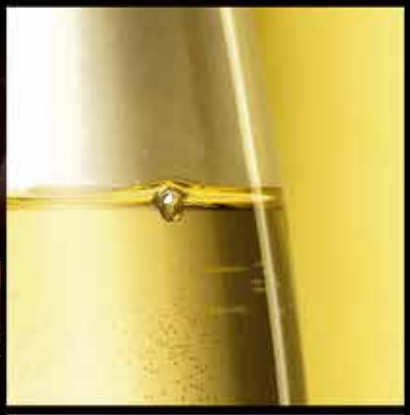
En tierras albarizas de la Marca de Jerez, desde hace casi 250 años, con la desaparición del Gremio de la Vinatería, vienen elaborándose unos mostos de todos conocidos que se convierten en bebida de dioses. En el proceso de fermentación, del paso de mosto a vino, se hace necesario clarificarlo, esto es eliminarle las impurezas que están en suspensión y hacer que vayan al fondo de la bota y poder así trasegarlo ya limpio. Desde antiguo se viene utilizando la albúmina de las claras de los huevos de gallina para ello, con lo que el sobrante de yemas es impresionante.

Generosas las bodegas e imaginativas las monjitas tras las distintas desamortizaciones de finales del XVIII y todo el XIX, estas yemas fueron entrando en los claustros y fogones de muchos conventos de la Andalucía baja, generando multitud de variantes en su uso que conformaron un mundo de sensaciones; un mundo de sabores, olores, colores y texturas. Gracias a esta entente son muchos los conventos que han podido sobrevivir económicamente tras verse despojados de sus otras fuente de ingresos.

Una elaboración especial son las yemas de San Leandro que las Madres Agustinas hacen en la Plaza de San Ildefonso. Ahora desgraciadamente de capa caída por aquello del colesterol, el fitness y la diabetes y tantas otras cosas que se podrían evitar si anduviéramos un poquito más.

La receta no la tenemos, es secreto conventual, que permanece bajo siete llaves en el trascoro. Yema de huevo, azúcar, limón, agua y mucho cariño. Se utilizan los ingredientes como solo saben hacerlo ellas y a huir que son tres días. No las intentes copiar, no merece la pena, no te van a salir igual. Además siempre es un buen momento para sostener una labor impagable.

Si no habéis probado las yemas de San Leandro y morís, pasareis al otro mundo sin haber catado la ambrosía. De hecho os costará un huevo y la yema del otro.



PREMIOS GUÍAPEÑÍN 2015

BARBADILLO

Best Winery 2015

TOP 100

MANZANILLA SOLEAR BARBADILLO

The number one Manzanilla - Sherry in the World

RELIQUIA BARBADILLO PALO CORTADO

100 points Robert Parker

BARBADILLO

DESDE 1821

Bodega Pirineos

VEGA REAL

# JULIÁN ORTIZ

Acaba de abrir su nuevo atelier en la capital andaluza y pese a su fama creciente en el planeta de la moda sigue manteniendo la sencillez de aquel niño de pueblo que soñó lo que está siendo. El blanco le apasiona porque la mujer pasa a ser la verdadera protagonista de cada historia que rodee a sus creaciones. Este año que estrenamos dará el salto presentándose en Madrid y aunque Sevilla siempre será su buque insignia Utrera será su bandera y desde donde las mejores manos siguen cosiendo para todas sus clientas.

Fotografías de Aníbal González Pinto

**¿Era ya necesario tener un punto para atender a sus clientas en Sevilla?**

Era una necesidad cada vez más clara. La novia de Sevilla es especial, es muy cómoda, en el buen sentido, hay un mayor abanico de opciones para hacerse un vestido, y prefiere buscar en su propia ciudad antes de salir fuera, no así como las novias de las demás provincias. Mantenemos nuestro estudio de Utrera, donde está nuestro taller. Somos una empresa sevillana, pero claramente utrerana, todos somos del mismo lugar. El estudio de Sevilla mantiene esa esencia acogedora que envuelve y hace sentirte como en casa, que aunque pequeño, es cómodo y con un halo de distinción joven.

**¿Qué estilo tiene la firma que lleva su nombre?**

El estilo es un término muy subjetivo. Jean-Luc Godard decía: "El estilo es el exterior del contenido y el contenido el interior del estilo, son indisolubles y no se pueden separar". De ahí me refiero a que mi estilo va cambiando, lo que este año es mi estilo no es ni parecido con el pasado y seguro que no tiene nada que ver con el que vaya a ser en el futuro. Lo que sí, cuando esbozo algún dibujo, intento hacer prendas que no tengan edad, que en su interior quepan varias tipologías de mujeres, y es una cosa que cada vez tengo más clara.

**¿Cómo es la mujer de Julián Ortiz?**

El término de "la mujer elegante" se ha vulgarizado en exceso, pero considero muy importante la elegancia en mi mujer. Para las colecciones, siempre veo el vestido como instrumento clave para una mujer con mil caras, descarada, pero sabiendo dónde está en cada momento. Distinto es la mujer que se hace a medida, entonces, me ciño a esa personalidad que intento conocer para que un vestido se adapte a ella. En ambos casos, intento que siempre se sientan observadas. A todas, a fin de cuentas, les gusta eso, sube la autoestima.

**¿Qué viene para la próxima temporada?**

Tenemos ya en tienda la colección de primavera verano, y viene con colores que van desde los azules hasta el amarillo, en estampados. Vestidos con un patronaje laborioso, pero cargados de significación actual. No se utiliza tanto el artificio, pero sí los bordados, sí a las plumas, que para mí estaban vetadas, y sí al estampado.

Por supuesto, un emblema para mí es el blanco, la ausencia de color. Es como tener un lienzo y que la pintura sea la mujer que vista esa prenda. Siempre verás en mis colecciones prendas blancas. Es necesario para mí.

Este año próximo no estará en ninguna pasarela conjunta en Sevilla pero sí que hará desfile en la capital de España…

Si todo sale como debiera, daremos el paso de presentar colección en Madrid, pero será en septiembre. Necesito un estudio pormenorizado de tendencias, colores, bordados y volúmenes. A fin de cuentas, son palabras mayores y el nivel de profesionalización que se requiere es alto. Es un reto para nosotros. Aun así presentaremos colección en Sevilla por supuesto, nuestra clientas están aquí.

**En muy pocos años se ha hecho un hueco en el mundo de la moda andaluza con bastante nivel, ¿cuál es el secreto de estos resultados?**

Poco secreto hay que no sea el de trabajar. Nada más allá de la realidad. No suele haber problemas con clientas, nuestro trato es para con todas igualatorio. Nuestra confección intentamos que sea pulcra, limpia, y nuestros tejidos de buena calidad, aunque nos cueste muchas veces el dinero, pero un buen tejido se nota. Por lo demás, rodearte de las personas adecuadas, que en este caso, Mario ha tenido parte de culpa. Pero seguimos haciendo hueco, estamos empezando continuamente.

**¿Un deseo para el nuevo año?**

Nuestro deseo es ir avanzando, que cada vez nos conozca más gente y que esto siga adelante. Sin prisa pero sin pausa… pero con salud y un punto de locura para hacer soportable esta vida tan bonita. Lo mismo pedimos para el resto…..Salud y un puntito de locura.

C/Francos 42, 1º. Sevilla
C/ María Auxiliadora 4.Utrera. Sevilla
Tel: 954 862 970 · info@julian-ortiz.com

D

espertará más temprano que tarde una nueva primavera. De su mano llega el renacimiento de los colores, de la luz, de la naturaleza. Estallido de lunares y volantes pregonarán una alegría de vivir contenida en el letargo del invierno. Nuestros talleres trabajan ya a destajo por engalanar a las guapas flamencas que serán sin duda el mejor paisaje natural de esta tierra donde los niños juegan al toro, los amores se cantan por fiesta y los desamores por fandangos y tarantos. Este lugar de sueños jinetos en marismas y llanos ha parido las mejores manos para la costura flamenca. Un año más escaparate destapa el tarro de las esencias y le hace una recopilación de las más reconocidas diseñadoras de nuestro traje regional. El único que cambia cada temporada al compás de las modas, de los tiempos, del momento. Esperamos que este trabajo que hemos elaborado para usted sea de su agrado porque es precisamente usted nuestra razón de ser.
¡Que comience la fiesta!

# Moda Flamenca

COMERCIAL HERMES POLÍGONO INDUSTRIAL PISA C/ COMERCIO Nº 8
LOCAL 4 C.P. 41927 MAIRENA DEL ALJARAFE (SEVILLA)
TLF: 955 60 17 20 / 620 17 09 09 fitzfirma@gmail.com

Fotografía Santiago Molina
© FOTOSANTIAGOMOLINA.COM

Colaboradores:
Sombreros: Roberto Garrudo
Complementos: Sabina
Estilista: Constantino Sánchez Delgado
Hacienda San Luis de Mejinas

Fotografía
Santiago Molina

© FOTOSANTIAGOMOLINA.COM

Complementos en metal y piedras facetadas de Marga Macías para Ángeles Verano
Complementos en soutache de Paseo de Álbero para Ángeles Verano
Flores de Ópalo negro
Mantones en cuquillo de Artesanía en mantones
Modelos : Alejandra Sanchez Nolting y Sara Gonzalez
Fotografía de Rafa Arbide

Ángeles Verano
Cita previa
C/ Cuesta del Rosario nº 8 2º Edificio 3º B
(Junto a El Salvador)
www.angelesverano.com
angelesverano@hotmail.com
Telefono : 954560279

El río Guadalquivir
se quejaba una mañana:
"Me tengo que decidir
entre Sevilla y Triana
y yo no sé cómo elegir".
¡Ay, quien pudiera,
fundir en un perfume
menta y canela!

C/Francos 6 - 954 21 58 29
facebook: Raquel Teran
teran.raquel@gmail.com

flamenca

# Pol Núñez

## Flamenca

# "Mirando al frente". Colección 2016

Valparaiso 18.
41013.sevilla
Tlf.687892488
www.flamencapolnunez.es

Diseñadoras: Ángela y Adela Taller de diseño
Modelo: Pilar Magro Nogales
Fotografía: Jose María Soriano Camacho
Maquillaje y peinado: Pepa de Rus
Otras colaboraciones: Sombreros Antonio García
Agradecimiento al Hotel Corral del Rey

áa
ángela y adela
TALLER DE DISEÑO

C/ Luchana, 6 (Alfalfa) 41004
Sevilla
Tlf: 954 22 71 86
Web www.angelayadela.com
info@angelayadela.com

SANCHEZ MURUBE

maison couture

# SANCHEZ MURUBE

maison couture

Calle Zaragoza 9 Bajo C, 41002 Sevilla (Spain)
0034 615547997
sanchezmurube@gmail.com

Consolación Ayala
DISEÑADORA DE MODA
CA

Ctra. Carmona 17
(Comercial Utrera S.L.)
41710 Utrera (Sevilla)
Tlf - Fax: 954 86 35 11 / 649 05 73 31
cosolacionayala@hotmail.com
www.comercialutrera.es

Lola Azahares

C/Cuna nº31 local 4 Sevilla
Tlf: 954 22 29 12
www.lolaazahares.es
Lola Azahares

HUGO CLAVELINA

659395903
hugoclavelinahc@gmail.com
www.hugoclavelina.com

"PATIOS Y FILIGRANAS"

Hugo Clavelina, modelo y diseñador cordobés, influenciado por el descrito entorno crea un nuevo color: el "mil" de estos espacios abiertos y coqueteantes, plasmando con el corte de sus tejidos formas y colores, capaces de abrazar el cuerpo masculino del más exigente, incorporando a la prenda resultante la discreta y no desapercibida filigrana, ofreciendo al público en general su colección moda hombre, resumiendo en tan solo dos palabras la conjunción vida y artesanía:

"Patios y Filigranas".

Hugo Clavelina, presentará el día 17 de enero en la pasarela We Love Flamenco su nueva colección bajo el título de PRÊT POUR L´AFFICHAGE

HUGO CLAVELINA

659395903
hugoclavelinahc@gmail.com
www.hugoclavelina.com

# ESPEJO

ESPEJO
Felipe Benigno / José Antonio Rodríguez
Redactores sociales

Manuel Barbadillo, presidente del grupo Barbadillo.

César Boix, Pedro Dormido Girón y Miguel Ángel Moreno.

Carlos Cueto, Carlos Pérez Gimeno y Manuel Martínez.

Ignacio Blasco, Cristina Salazar y José Ángel Hernández.

Alberto Delgado, Víctor Vélez y Michi Primo de Rivera.

Agustín Rodríguez y Mauricio González.

Antonio Muñoz, Antonio Ramírez, Alicia Troncoso, Pilar Francés y Javier Soldevilla.

Ildefonso Vergara, Maru Barrera, Fernando Sánchez y Diego Suárez.

Carmen Lomana.

Rafael Borrero, Luis de Orange, Paco García y Luis Aguirregomezcorta.

Eva Martín, Mario Niebla del Toro, Carmen Lomana, Pepe da Rosa y Michi Primo de Rivera.

Eli Morales, José María Iñigo y Rodelinda Julián

## BARBADILLO
Celebración del 40 aniversario de Castillo de San Diego

Silvia Torres, Ingrid Duda, Lola Álvarez, Juanjo Moreno, Manuel Casal y Zoila Borrego.

Myriam Sánchez y Jerónimo Fernández.

Albert Soler, Álvaro Alés, Antonio Carrillo y Gonzalo Ybarra.

Francisco Pérez, Lola Barbadillo y Rafael Marín.

María José Escarcena y Rafael Prades.


LÁ
Laura Arévalo
Centro De Belleza

Centro de
Alta cosmética
Biológica,
inspirado en la
medicina
tradicional china

ESPECIAL FLAMENCA

TRATAMIENTO
DETOX -
ORTHOMOLECULAR THERAPY

Vitaminas, minerales, amino ácidos,
probióticos, coenzimas...
Y RESTABLECE EL EQUILIBRIO
QUÍMICO

C/ Sierpes 54, bq.1 local com. 2
Psj. de las Delicias - Sevilla
Teléfono: 955 52 38 69
www.lauraarevalo.es
info@lauraarevalo.es

## JAJOAN

Inauguración de su tienda en C/Rosario, 8, Sevilla

PULSERAS ROSAS
Presentación del proyecto Pulseras Rosas contra el cáncer en Abades Triana

Marià Josè Collantes
DISEÑO & MODA

C/ Alfonso XII, 48.41002.Sevilla
Tel: 954 389 064 - 600 647 859
Info@mariajosecollantes.com
www.mariajosecollantes.com

Antonio Morera y el alcalde de Sevilla, Juan Espadas.

María de los Ángeles Gutiérrez, Elena Briales, Óscar Gómez y Julio Galán.

Luis Artacho, Alfonso Becerra y Javier Araguas.

Manuel Jiménez, Rocío Carmona, Aurelio Gómez y Manuel García.

## ASOCIACIÓN ARPA

Entrega de premios de la Asociación para la Rehabilitación y Prevención de la Afasia en el Hotel Alfonso XIII

Jesús Castrillo, Juan García y Jorge Gros.

Manuel Muñoz, Antonio Pulido, Fini Sáez, Paco Cossio y Fernández Cabrero.

Carlos Bourrelier, Francisco Porras, Francisco Yuste, Manuel Muñoz y Tomás Vega.

José Carlos López, Antonio Moncayo y Rafa Serna.

ABACERÍA
DEL SUR
Degustación
de productos
gourmet

c m z

www.cmzcadaques.com

Sotogrande
Sumer 2016

Silk
&
Bijoux

## FUNDACIÓN PEQUEÑO DESEO

Gala solidaria en el Consulado de Portugal

*"Así somos y así nos gusta ir a la feria: Guapas"*

Fabiola

*C/ Muñoz Olivé, 7. C.p: 41001, Sevilla*
*TLF: 954 22 14 35*
*www.fabiola.info / fabiola@fabiola.info*
*FabiolaGarcía-Liñán*

Rafael Carlos

## FERNÁNDEZ Y ROCHE

Presentación de la nueva colección en c/ Rosario 17, Sevilla

new

COHIBA

CAFÉ-COPAS-KARAOKE-DISCO

630 273 162 / 954 658 041

cohibasevilla@gmail.com

cohibasevilla

@cohibasevilla1

Cohíba Sevilla

*Música en vivo-Terraza privada fumadores-Aparcamiento*

*Horario: 16:00 a madrugada*

C. Balbino Marrón, 8.Edificio VIAPOL. 41018 SEVILLA

Jajoan
PERSONALIDAD Y ESTILO
"lowxury"
La sastrería a medida no tiene porqué ser un privilegio.

C/General Díaz Porlier, 27 y 4I, Madrid
C/Travessera de Gràcia, 29, Barcelona
C/Rosario, 8, Sevilla
shop online: www.jajoan.net

Renata Pereira, Olivia Envía, Julián Ortiz, Carmen Moruno, Rosa Oliveira y Mar del Pozo.

Daniel Swan, Inmaculada Torrado, Diego de Sánchez Murube, María del Carmen Martín Jiménez y Alejandro Becé.

Lola Chavez, Clara Gumzán y Encarna Moreno.

Felipe Benigno, Ana Martínez, Angustias Vargas, Inés Loring y Amaro Sánchez de Moya.

Francisco José García, Pepe Pérez Vargas, Víctor Bosch, Juan Romera, Francisco Pacheco.

Ana Villanueva, Ana Feu, María Dolores de Castro y Marina Berna.

Manuel Muñoz, Eli Muñoz, Julián Ortiz y Carmen Múñoz.

Inmaculada García, María Molina y Marta Crespo.

## JULIÁN ORTIZ
Inauguración de su nuevo atelier en la calle Francos, Sevilla

Inmaculada Vázquez Barragán, María José García García, Macarena García Coronilla, Margarita Fernández Ballesteros Íñigo, María del Mar Fernández Espejo.

Rosi Olivera, Carmen Moruno y Olivia Mbia.

Felipe Muñoz, Carmen del Olmo y Manuel Romero.


CLÍNICA
DR. NICOLÁS PÉREZ

Medicina Estética

Transplante capilar con la técnica F.U.E.
en Estambul (Precio 2990 €,
incluido vuelo y hotel)
realizado por Dr. Serkan Aygin

DR. SERKAN AYGIN
CLINIC

Aratravel
TOUR OPERATOR

Nicolás Pérez
Médico Estético

Para los tratamientos capilares y trasplante capilar se pueden poner contacto con la Clinica Dr. Nicolás Pérez en Huelva o Sevilla.

Para màs informaciòn:
tel: 0034 959362205 - 0034 662128822

c.e.: consultadrperez@telefonica.net
c.e.: nipe2014@outlook.com

Ademàs realiza tratamiento pre-trasplante con PRP y post-trasplante con PRP y GF (factores de crecimiento) en:

- Clínica Medicina Estética Dr. Pérez
C/ cruz 8 Niebla (Huelva)

- Consulta Medicina Estética Dr. Pérez
Centro DIMA c/Adolfo Suárez 22 Sevilla

Conferencia del Dr. Serkan Aygin en España y posterior consulta médica gratuita a pacientes interesados.
Madrid... día 29 de enero 2016.
Sevilla.....día 30 de enero 2016. 16:00h.Hospital Infanta Luisa

Reserva asistencia y consulta en el Teléfono
662128822 / 959362205.

## FUNDACIÓN CAJASOL

Entrega de los reconocimientos Andaluces Compartiendo

la Sal

Especialidad en atún de almadraba,
pescados asados en horno de leña
y arroces marineros

Doncellas 8
Barrio de Santa Cruz
Sevilla · T: 954 53 58 46

Urb. Atlanterra playa 73
Zahara de los atunes
Cádiz · T: 956 43 96 04

¿Te gustaría que la celebración de tu boda fuese inolvidable?

BARILOCHE
Gastrocatering

# Tu Catering en Sevilla

Haciendas • Salones • Espacios de Celebraciones

T: 955 063 257 | M: 605 692 964
info@barilochecatering.com

barilochecatering.com

# bodysolution

TRAINING & BEAUTY

Tan sólo **20 minutos a la semana** para conseguir **el cuerpo** que siempre has **deseado**

**Los efectos del entrenamiento con Mihabodytec son mucho mejores que con un entrenamiento convencional**

- Tonifica todo el cuerpo trabajando más de 300 músculos a la vez
- Suprime la grasa localizada
- Eleva glúteos y reduce caderas
- Consigue un vientre plano
- Elimina celulitis y líquido de forma más efectiva
- Reduce los dolores de espalda
- Define y gana masa muscular
- Mejora la higiene postural
- Aumenta la condición física y el rendimiento deportivo

**SEVILLA**
c/ Luis Montoto 112
Tel.: 954 409 567 / 639 404 189

**SEVILLA**
c/ Luis Belmonte
Tel.: 954 425 939 / 630 982 574

**SEVILLA**
c/ Rosario 5
Tel.: 954 215 303 / 698 363 372

**MAIRENA DEL ALJARAFE (Sevilla)**
Av. Descubrimientos Sn. Ciudad Expo
Tel.: 854 559 745 / 640 696 478

**SEVILLA**
c/ Alfonso XII nº20
Tel.: 954 217694 / 638582014

**DOS HERMANAS (Sevilla)**
Av. de España 112
Tel.: 955 663 981 / 620 685 669

**GINES (Sevilla)**
c/ Colón Nº 13
Tel.: 954717678 / 639204257

**www.bodysolution.es**
Sevilla - Huelva - Jerez - Madrid