


2019
EDUARDO
SAMAJÓN MENCÍA

book

Diseñador gráfico
Ilustrador y artista 3D

 edusamajon.sama-dioramas.com

 edusamajon@gmail.com

 665 975 736



RETOOQUE DIGITAL



Toledo s. XV de noche



Toledo foto original



Toledo s. XV de día

MATTE-PAINTING TOLEDO Reconstrucción de la ciudad del Toledo del s. XV desde una foto actual.

Programa/as: Photoshop.



Ver video



Gran Vía destruída



Gran Vía original

**MATTE-PAINTING
WONDERFUL WORLD**

Destrucción de la Gran Vía de Madrid a partir de una foto. Para proyecto final de máster VFX. Reproducido en los Cines Callao.

Programa/as:
Photoshop y Nuke.



Ver video



Original



Retocado



Original



Retocado



■ **RETOQUE FOTOGRÁFICO EDITORIAL.**
Serie de fotomontajes creados para varios artículos de las revistas **Men's Health** y **Women's Health**.

Programa/as:
Photoshop.



3D - VFX



■ BUSTO SUPERBOO. Modelado, texturizado, rigging, blend shape y render.

Programa/as:
Photoshop, Zbrush, Maya,
After Effects y Arnold render.



Ver video

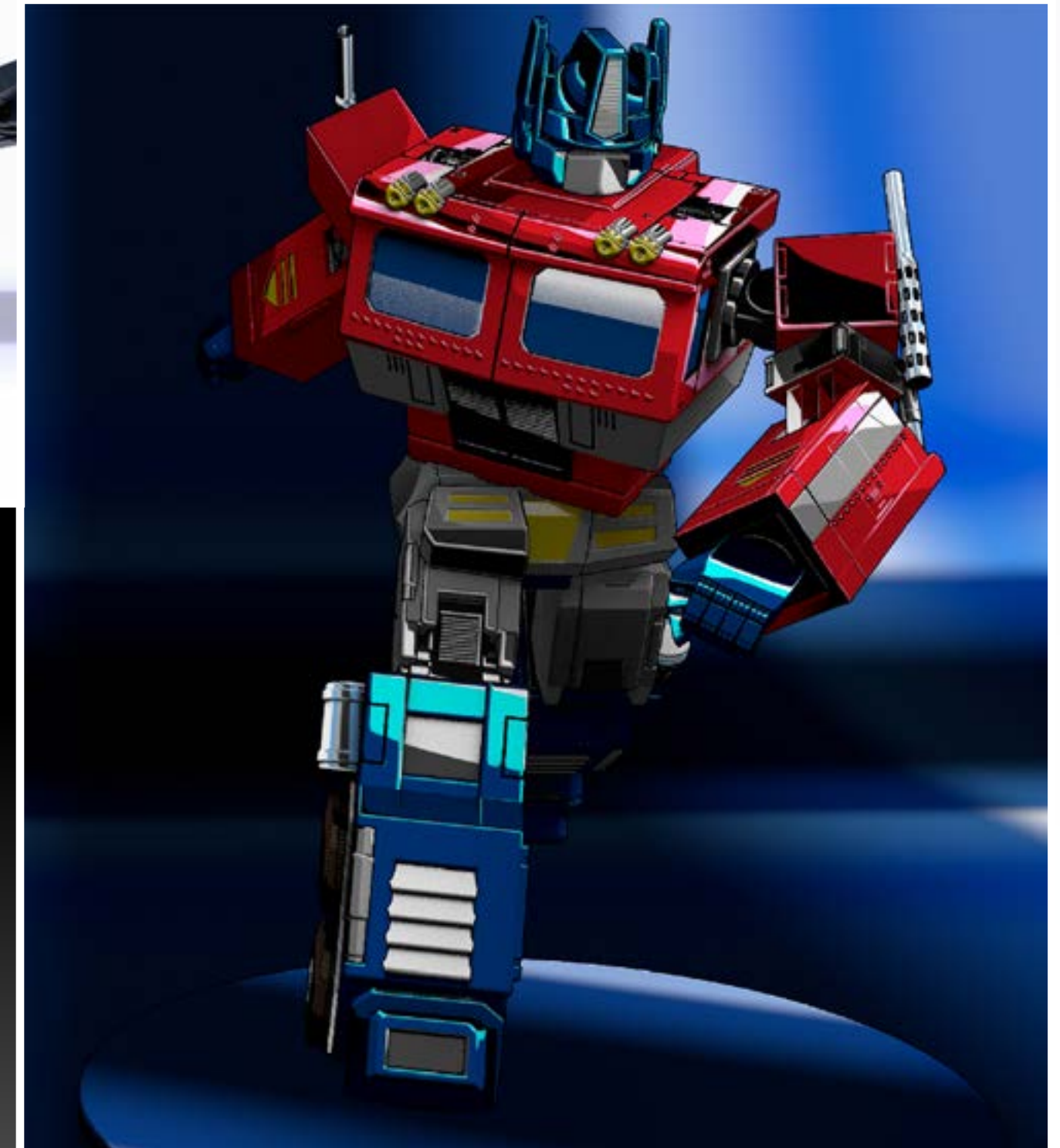


■ OPTIMUS PRIME. Modelado, texturizado, rigging, blend shape, animación y render.

Programa/as:
Photoshop, Maya,
After Effects
y Arnold render.



Ver video





■ PROTOTIPO LA MOTO2.

Turnaround del prototipo de **La Moto2** de la revista **La Moto**. Que se retransmitió durante un GP de motociclismo en la sección de **Deportes Cuatro**.

Programa/as:
Maya, Photoshop, Nuke y Arnold render.



Ver video



■ ZHARSONE.

Creación de tres diseños de *lettering* para que el artista urbano **Zharstone** lo plasme en un *graffiti* basándose en un diseño de su firma.

Programa/as:
Maya, Photoshop
y Arnold render.





ILUSTRACIONES

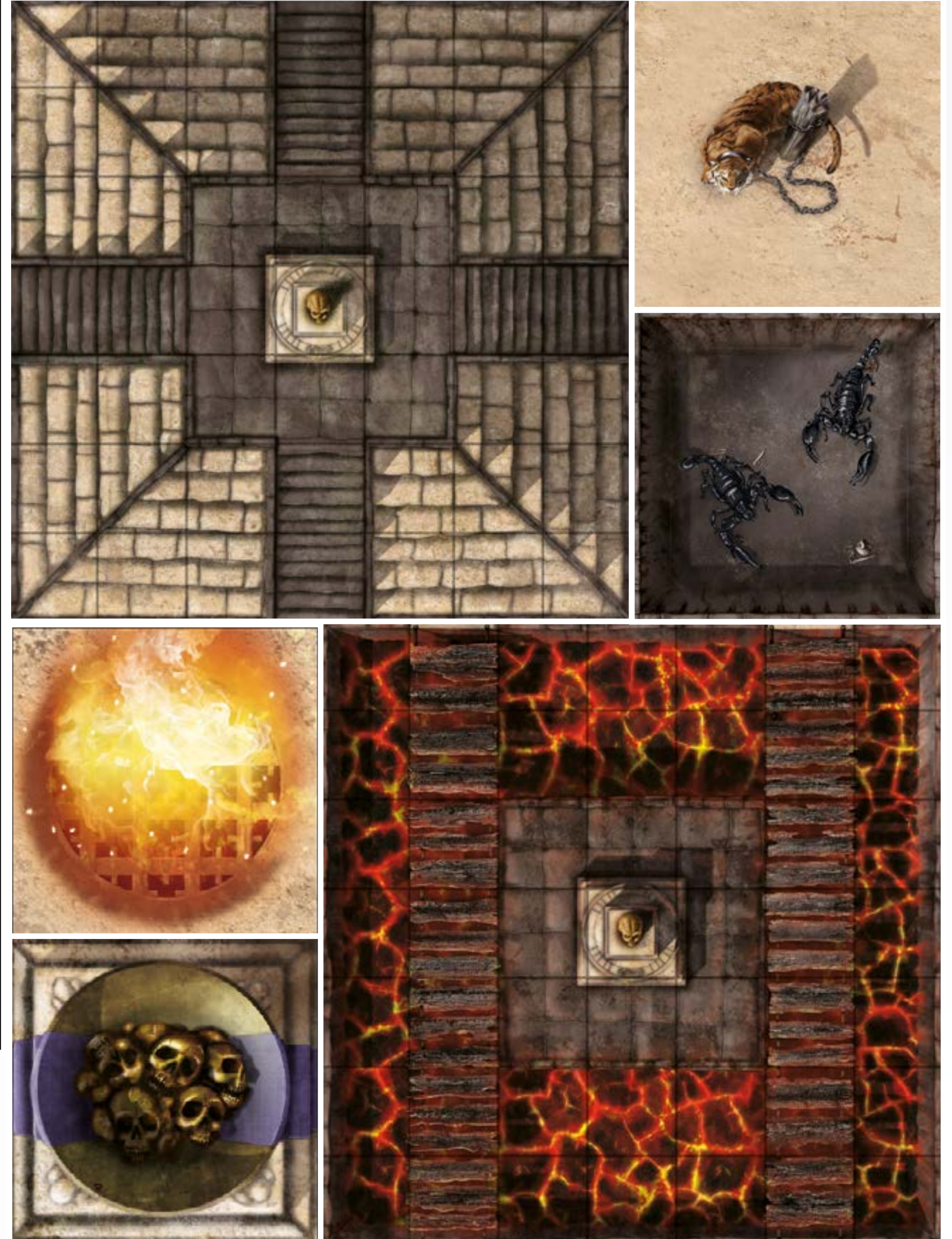
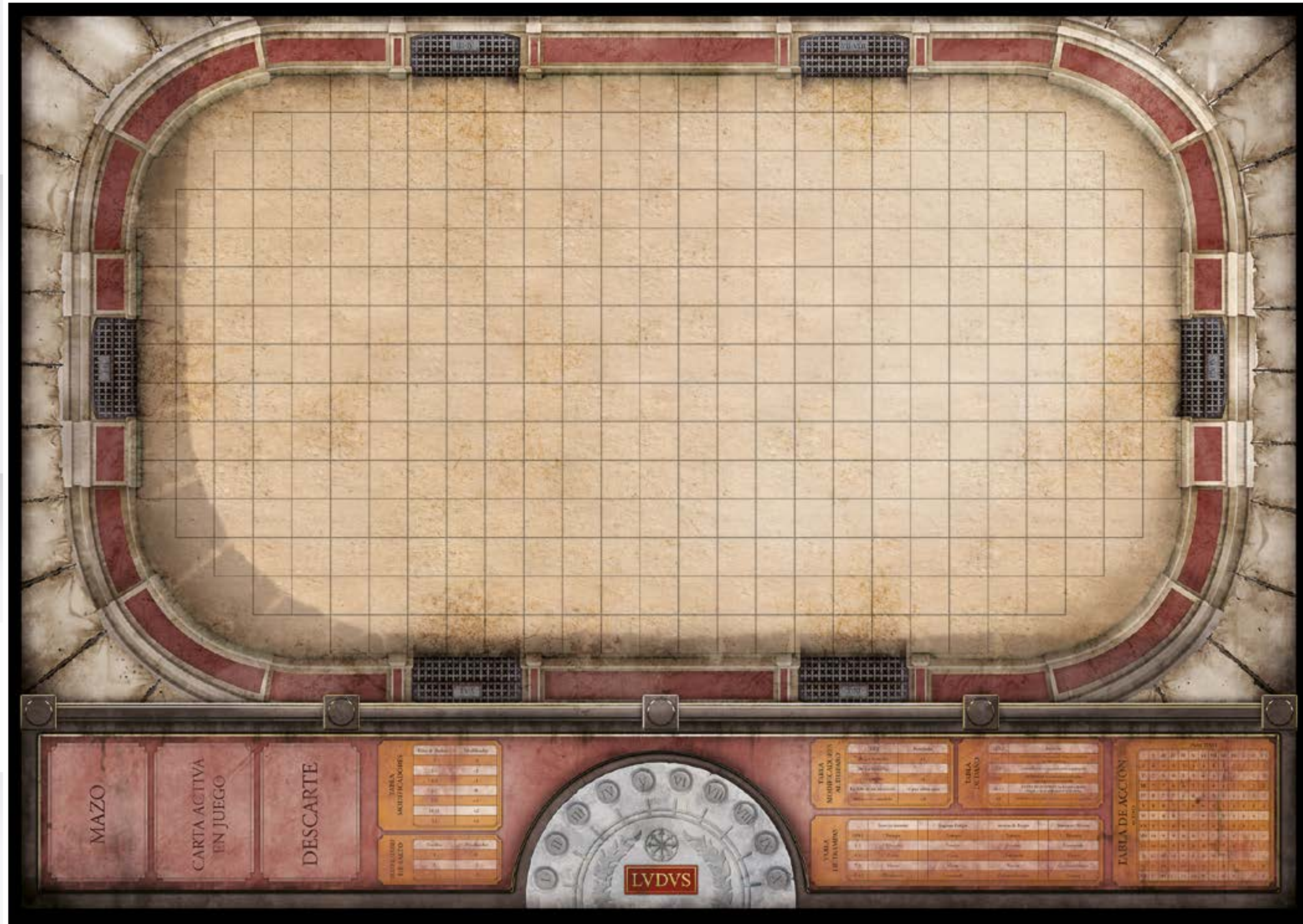


LUDUS.

Ilustraciones para un juego de mesa ambientado en una versión alternativa y fantástica del imperio romano. Aquí se muestran algunas portadas del folleto y *concepts* para creación de personajes.

Programa/as:
Photoshop.





■ LUDUS.
 Ilustración del tablero y algunos elementos escenográficos necesarios para jugar una partida.
 Programa/as: Photoshop e Indesign.



BRIDGEPOINT UNE LOS DOS CAMPEONATOS

Bajo el mismo techo

Bridgepoint, sociedad que controla **Dorna e Infront Sports & Media**, pone en manos de los primeros la gestión de MotoGP y Superbike. ¿Será bueno para



LOS COMENTARIOS DE STONER

Despedida crítica

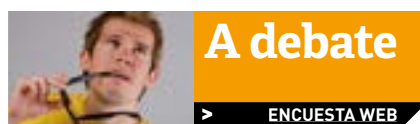
El anuncio de Casey Stoner sobre su retirada a finales de temporada es muy respetable. **Si no siente pasión por lo que hace es la mejor decisión.** Pero, ¿ha hecho bien al utilizar palabras tan duras en contra del campeonato que le ha visto crecer?



UN TRIplete ¿IRREPETIBLE?

Año redondo

La temporada del Campeonato del Mundo de MotoGP 2010 **no podía haber sido mejor para el motociclismo español.** Hemos ganado todo y además, también nos hemos adjudicado los tres subcampeonatos. ¿Podremos repetir un año tan redondo?

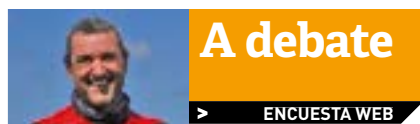


RETIRADA CON HONORES

¿27 mítico?

El 34 de Kevin Schwantz fue el primero, pero en el Mundial ya se han retirado varios números. **¿Merece este honor Casey Stoner?**

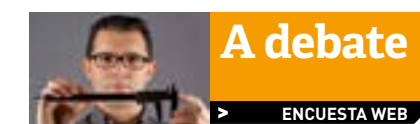
JESÚS LÁZARO. ILUSTRACIÓN: EDUARDO SAMAJÓN



NUEVA LEY DE TRÁFICO

¿Prisa por cobrar!

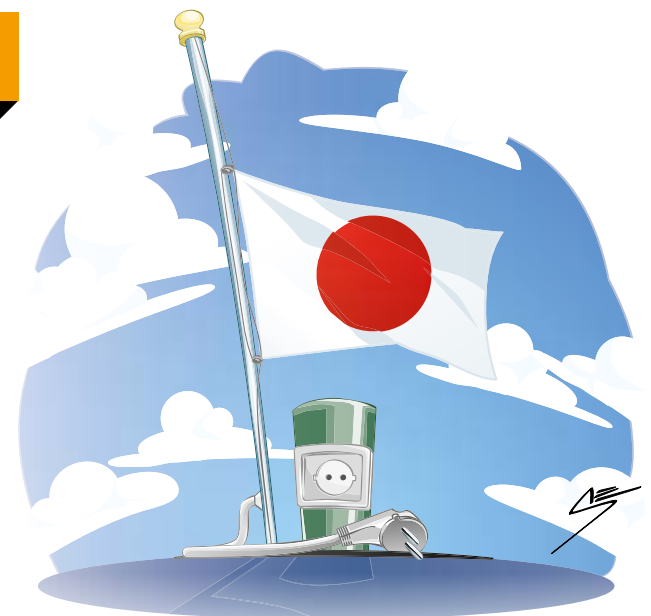
Tras el carné por puntos y la modificación del código penal, esta semana entra en vigor la segunda fase de la nueva ley de tráfico. La DGT tiene «prisa por cobrar».



TERREMOTO EN JAPÓN

El día después

El terremoto del pasado 11-M en Japón, al que acompañó un terrible tsunami y una preocupante crisis nuclear, obliga a hacerse algunas preguntas respecto al futuro...



SBK VS MOTOGP

¿Segunda división?

Tras salir por la puerta de atrás de MotoGP y con 39 años, hay quien ve el título de Biaggi «descafeinado», lo que ha reabierto el debate sobre la competitividad del mundial de SBK.



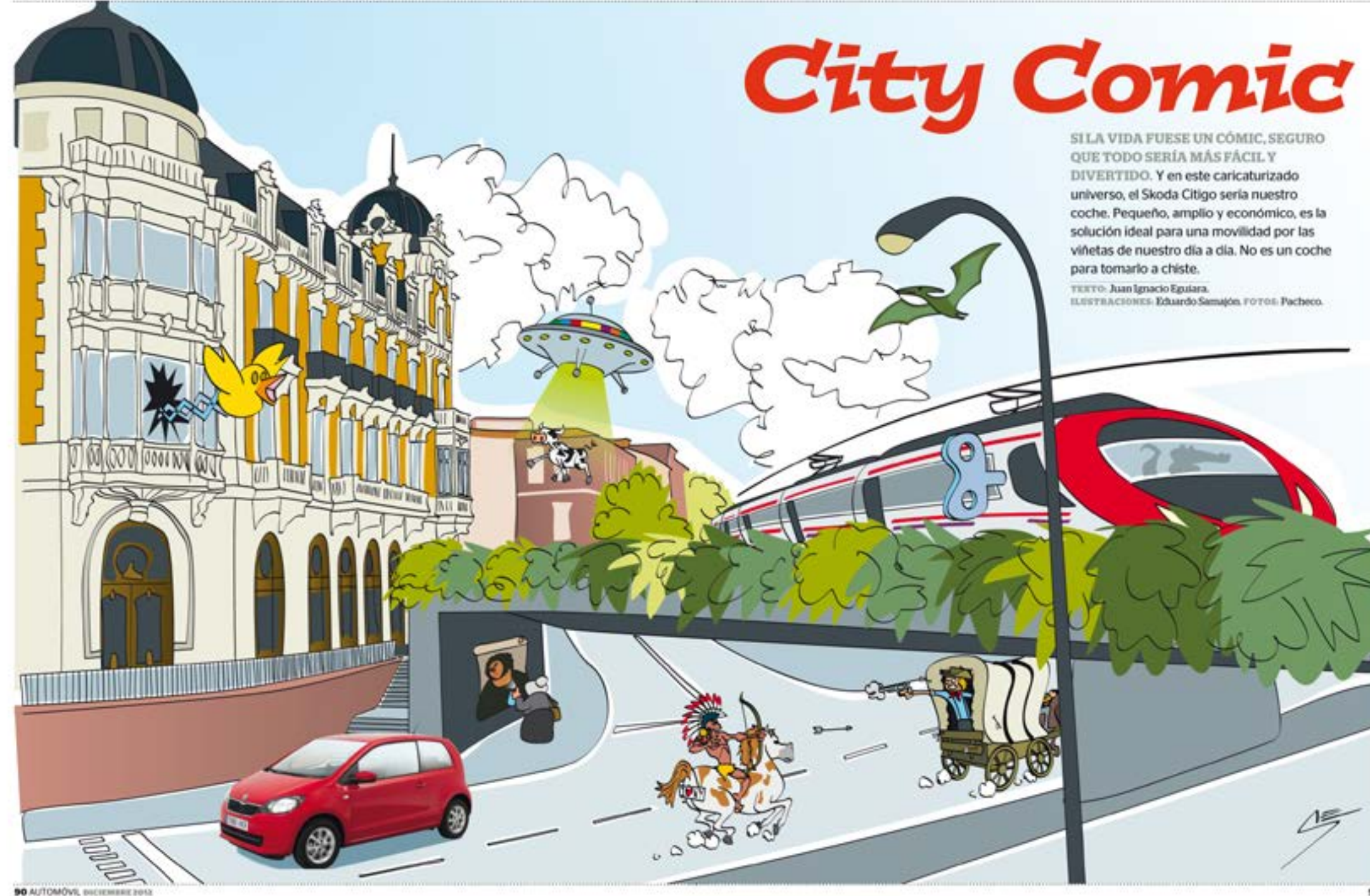
¿SOLO O EN COMPAÑÍA DE OTROS?

Viajar en moto



A DEBATE. Serie de ilustraciones para la sección semanal de opinión *A debate* publicadas en la revista *Motociclismo*. Se trataban temas de actualidad sobre el mundo de la moto con cierta ironía

Programa/as:
Photoshop, Illustrator e Indesign.



■ SKÖDA CITIGO. Publi-reportaje ilustrado para la revista Automóvil. El cliente quería un toque más desenfadado y divertido ambientado en la ciudad de Madrid para presentar el nuevo Skoda Citigo. Al ser una revista de vehículos de gama alta desde redacción querían darle un toque especial, por ello realicé esta serie de ilustraciones inspiradas en el estilo característico de F. Ibáñez.

Programa/as: Illustrator e Indesign.





DISEÑO



EXPRIME TU DÍA

Tenemos malas noticias, recuerda esas ocho horas de sueño ideales? Nunca podrás dormir. Pero sí puedes sacar el máximo partido a la energía de la que dispones. Nuestra guía para todo el día te ayudará a sentirte a tope por poco tiempo que pases en la cama.

— POR TOM BARNAN FOTOGRAFÍA DE TONY VERDE

MEN'S HEALTH Y WOMEN'S HEALTH. Selección de artículos maquetados del interior de la revista. En ella me dedicaba a tareas de maquetación, diseño y marketing. Mi trabajo era maquetar, crear fotomontajes, retoque fotográfico y preparación para imprenta. Además de funciones de diseño como apoyo a web y a RRSS en forma de imagen y creación de banners. El trabajo con marketing también era importante, puesto que se les daba apoyo a publicidad en forma de diseños para las campañas y en los eventos de la marca. (WH en la siguiente página)

Programa/as: Photoshop, Illustrator e Indesign.



Porno, alcohol, tabaco, juego... Descubre cómo deshacerse de los cuatro adictivos que más daño nos hacen a los hombres.

— POR BRIAN FERNANDEZ FOTOGRAFÍA DE PHILIP MASQUIER

¡HAZ PIEZA!

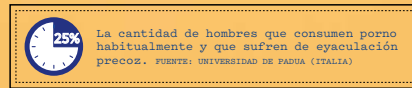
1 PORNO

¿Para qué tener un rollo con las chicas píxeladas de tu portátil cuando puedes conectar con alguien en el mundo real? Aquí tienes la guía de MH para reducir tu dosis de porno.

Lo que quizá empezó como un remedio práctico para aliviar tensiones ahora se ha convertido en una obsesión que hace que hayas cambiado *Juego de Tronos* por cosas como *Abiertas hasta amanecer*, *Arma Receta* o *Gladiadores X*. Es importante que controles la cantidad de porno que consumes, porque no sólo puede acabar con tus datos móviles, también es capaz de empeorar tus relaciones personales. Plantéteelo así: el sexo real es alta cocina y el porno simplemente comida rápida. Si te estás pasando últimamente con el *fast food*, toma nota y vuelve a recuperar el solomillo en tu menú.

TIENES UN PROBLEMA SÍ...
1/ Has intentado hacer ejercicio, pero no te gusta. 2/ Te sientes cansado y con poca energía. 3/ Empiezas a creer que eres un inútil. 4/ Te sientes triste y con ganas de llorar. 5/ Has intentado hacer ejercicio, pero no te gusta. 6/ Has intentado hacer ejercicio, pero no te gusta. 7/ Te sientes triste y con ganas de llorar. 8/ Has intentado hacer ejercicio, pero no te gusta. 9/ Has intentado hacer ejercicio, pero no te gusta. 10/ Has intentado hacer ejercicio, pero no te gusta.

LOS DAÑOS
Aunque las actrices de *Braxton* o los actores de *Men.com* pueden parecerse encantadores, no son buenos ideas que pases demasiado tiempo viéndolos. Si haces caso omiso de esta advertencia es posible que acabes desampliando una alfombra. Los magazines superpíxeladas que ves a diario pueden llegar a provocar un problema de expectativas, ya que el porno enseña que normalizar esas conductas sexuales extremas. Y claro, al largo tiempo que tus relaciones sexuales se convierten en una web porno favorita, te van desilusionando. "Esta descripción puede traer complicaciones como la pérdida de libido o la infertilidad", explica el doctor José Bendix, experto en salud sexual y director médico de Boston Medi...



EL DETOX
Si cada vez que quedas solo no puedes resistir la tentación de entrar en Internet y visitar a tu amiga y amigos virtuales, prueba este: intenta limitar tus visitas al mundo digital. Si necesitas un apoyo adicional, puedes hacer un pacto con tus amigos para que te ayuden a resistir esas tentaciones. Si lo has intentado pero no eres capaz de imponerte esa restricción, es hora de una ayuda de que necesitas de inmediato. Busca un experto. Contárselo a la persona que más te gusta puede provocar reacciones que agravarán el problema. Bendix explica que los especialistas utilizan la terapia cognitivo-conductual para enseñar...

LAS VENTAJAS DE DEJARLO

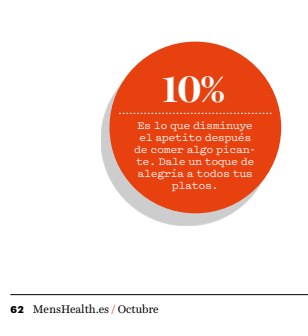
- 01 Estarás más feliz. Según un estudio de la Universidad de Wisconsin (Estados Unidos) las posibilidades de sufrir depresión se multiplican por 1,6 según un informe de The American Heart Association. Si dejas de ver porno con frecuencia, puedes mejorar tu salud y tu vida.
02 Evitarás los infartos. En los hombres con hipertensión, la probabilidad de sufrir un infarto se multiplica por 1,6 según un informe de The American Heart Association. Si dejas de ver porno con frecuencia, puedes mejorar tu salud y tu vida.03 Una libido por las nubes. Según un estudio realizado por la Sociedad Italiana de Reproducción Humana y Embriología (SIRE) el número de hijos que se conciben con moderación no es malo. Ver porno con frecuencia puede reducir el número de hijos que se conciben con moderación.04 Unos nadadores más sanos. Un estudio de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología (ESRE) concluyó que el consumo moderado de alcohol reduce el riesgo de sufrir un infarto. Si dejas de ver porno con frecuencia, puedes mejorar tu salud y tu vida.05 Te hará más fuerte. Una investigación de la Universidad de Wisconsin (EE.UU.) concluyó que el consumo moderado de alcohol reduce el riesgo de sufrir un infarto. Si dejas de ver porno con frecuencia, puedes mejorar tu salud y tu vida.

animal considerarla algo muy malo. Por decirlo de manera llana se supone que las gándulas no son comestibles. La capacidad del componente activo que se une a los receptores de la lengua para hacerle creer al cerebro que la boca está ardiendo es la bomba atómica del arsenal defensivo de la planta de chile. Pero lo vamos a hacer un poco más interesante. En las páginas siguientes encontrarás un estudio anatómico de la boca, receta de hipnóticos, en el que la mente se centra exclusivamente en el fuego que abrasa las paredes de la boca y en el subidón de endorfinas resultante. Evidentemente, el comercio mundial de chiles mueve la impresionante cifra de 25.000 millones...

de euros. En cualquier caso, está claro que no nos lanzamos a abrazarnos a los pimientos analgésicos, además de un más que respetable contenido en hierro y en numerosas vitaminas. Por no hablar de cualquier que haya resistido lo disfrutado el ataque ardiente de un buen jobito, un morraje escarpado o una magra vigilia (las variedades más ardientes), el picante extremo puede provocar un estado casi hipnótico, en el que la mente se centra exclusivamente en el fuego que abrasa las paredes de la boca y en el subidón de endorfinas resultante. Evidentemente, el comercio mundial de chiles mueve la impresionante cifra de 25.000 millones...

01 SALSAS ARDIENTES

Desde la pirucha hasta el tabasco, poner un toque picante en las comidas puede animar tus platos... y tus entrenamientos. Estos condimentos secretos son los mejores para alegrar la dieta de cualquier deportista. Sazoma el camino hacia tu nuevo cuerpo.

- 1/ FULMINA LAS AGUJETAS CON CHIPOTLE. Por cómo se aplica a la hora de preparar las salsas de chile rojo y negro, el chipotle aporta un toque picante que ayuda a quemar calorías y a mejorar el metabolismo. También es rico en fibra y vitaminas A, C y E.
2/ CALIENTA TU CORAZGO CON JALAPENOS. Los jalapeños están cargados de vitamina C. Al añadirlos a un plato de verduras de hoja, potencian la absorción de hierro en el intestino y la recarga de energía. Lo cual te vendrá bien en momentos de bajón. Tritura los chiles en una batidora y ve añadiendo el resto de ingredientes hasta obtener una salsa cremosa. Calienta los ingredientes antes de mezclarlos y añádelos al vinagre de sidra al final.3/ COMBATE EL HAMBRE CON CHILE. El chile rojo picante (o chile Thai) no solo acelera el metabolismo sino que, además, según un estudio publicado en la revista *Appetite*, incrementa la sensación de saciedad. Al combinarlo con aceite de oliva refinado, obtienes una mermelada que te ayudará a deshacerte de los micelidos. Solo hay que mezclar todos los ingredientes. Dura un mes en la nevera.4/ CALIENTA TU CORAZGO CON JALAPENOS. Los jalapeños están cargados de vitamina C. Al añadirlos a un plato de verduras de hoja, potencian la absorción de hierro en el intestino y la recarga de energía. Lo cual te vendrá bien en momentos de bajón. Tritura los chiles en una batidora y ve añadiendo el resto de ingredientes hasta obtener una salsa cremosa. Calienta los ingredientes antes de mezclarlos y añádelos al vinagre de sidra al final.5/ COMBATE EL HAMBRE CON CHILE. El chile rojo picante (o chile Thai) no solo acelera el metabolismo sino que, además, según un estudio publicado en la revista *Appetite*, incrementa la sensación de saciedad. Al combinarlo con aceite de oliva refinado, obtienes una mermelada que te ayudará a deshacerte de los micelidos. Solo hay que mezclar todos los ingredientes. Dura un mes en la nevera.


02 NO TE QUEMES

Si no quieres abrasarte, conoce muy de cerca a tu enemigo. Le practicamos una autopsia a un chile para que sepas qué esconde dentro.



Exocarpio
La piel del chile. Sus diferentes colores indican la presencia de otros tantos nutrientes para la salud. Los chiles amarillos contienen luteína, que protege la visión; los naranjas, bixacarbón; los rojos, licopeno y vitamina A. Además, el chile rojo contiene capsaicina, el ingrediente responsable de que los chiles piquen. Este compuesto se almacena en forma de gotas minúsculas en la placenta. Cuando el picor (y una mínima parte del placenta) se debe a este ácido. Deséchalo.

Mesocarpio
La carne del chile, lo que le confiere textura y estructura, y lo que le da ese sabor ahumado tan sabroso como ingrediente crucial en platos como el chile con queso o el chile con arroz. No es el más nutritivo, pero sí es el más dulce.

Apice
El extremo del chile, y su parte menos picante. Si no está acumulado, cómelo la punta y deja el resto. O échalo un par y cométeelo todo.

¡necesitas dormir más!

¡WAKY WAKY!

La respuesta es sí, lo dice la ciencia. La mayoría de las personas no cumplen con los estándares recomendados de cantidad y calidad de sueño para que nuestro cuerpo y nuestra mente estén descansados. ¡Despierta y toma medidas ya!

MARÍA VILLAR, MALIA JACOBSON Y VICTORIA JOY

ELLEN WEINSTEIN

Sabemos lo desespantante que es despertarse en medio de la noche. Esas interrupciones del sueño pueden deberse al estrés, a la temperatura de la habitación o a haber realizado al final del día un ejercicio demasiado intenso. Ahora, la tendencia es pensar de lo contrario: Heidi Klum alardea de sus 10 horas de sueño mientras que Ellen DeGeneres se conforma con unas nada despreciables ocho y medio. La cuestión es que mientras que los más afortunados duermen sin miedo al despertador, el resto intentamos permanecer cada noche el máximo tiempo con los ojos cerrados para poder recibir al día siguiente. Según la Sociedad Española de Neurología, una de cada tres personas en nuestro país sufre algún trastorno relacionado con el sueño y el 80% de ellas no acude al médico. Mal hecho, porque dormir bien podría ser la solución para un cuerpo y una mente sanos, sobre todo en el caso de las mujeres. Las investigaciones asocian el sueño pobre con todo tipo de patologías. "Muchos estudios han establecido que el sueño de ondas lentas -una de las fases más profundas- se asocia con el Alzheimer y con un mayor riesgo de diabetes tipo 2", dice la doctora Cristina Zamunegui, CEO de Somnia y especialista en psiquiatría y medicina del sueño. Las investigaciones asocian el sueño pobre con todo tipo de patologías. "Muchos estudios han establecido que el sueño de ondas lentas -una de las fases más profundas- se asocia con el Alzheimer y con un mayor riesgo de diabetes tipo 2", dice la doctora Cristina Zamunegui, CEO de Somnia y especialista en psiquiatría y medicina del sueño.

CONSTRUYE LA ENSALADA PERFECTA

A menudo pensamos en estos platos como una solución sana y baja en calorías, además de rápida y fácil. Pero no todo vale, deben cumplir determinados requisitos para ganarse el adjetivo 'healthy'. En WH seleccionamos aquellas que pasan el control de calidad.

por AMBER LOCKEY y MARÍA VILLAR

COMER BIEN

BOMER

ALIMENTATE CON CABEZA Y DISFRUTA

NO TE PIERDAS

p. 72 **Al año libre** Difundir de una buena pizza mexicana con amigos.

p. 76 **Burguer de pollo** Sana, sabrosa y fácil de hacer.

CONSTRUYE LA ENSALADA PERFECTA

A menudo pensamos en estos platos como una solución sana y baja en calorías, además de rápida y fácil. Pero no todo vale, deben cumplir determinados requisitos para ganarse el adjetivo 'healthy'. En WH seleccionamos aquellas que pasan el control de calidad.

por AMBER LOCKEY y MARÍA VILLAR

COMER BIEN

¿ Aprender a hacer una ensalada? Quizá te haya sorprendido nuestro titular, pero preparar este plato bien no es tan sencillo como agregar a un bol todo lo que se te ocurra. Al menos, si quieres conseguir una receta saludable. La técnica, eso sí, es sencilla, no se requieren demasiados utensilios ni complicados sistemas de cocción, pero si buscas que el resultado sea sano y bajo en calorías debes tener en cuenta algunos factores más. "El problema radica, casi siempre, en las salsas o vinagretas que añadimos. La mayoría de las veces cargadas de mucha grasa", explica la nutricionista Mireia Anglada cuando le preguntamos por los ingredientes que debemos evitar o, al menos, reducir en una ensalada healthy. Nos vamos a hacer la compra, ¿quieres ser nuestra pinche por un día?

AL MERCADO

Para tener la seguridad de que nuestra ensalada está equilibrada desde el punto de vista nutricional hay algo que con un solo vistazo nos puede dar una pista: "La base siempre debería estar reparta de hojas, ya que la clorofila ayuda a limpiar nuestro organismo", apunta la especialista. Y nuestro consejo todavía más: "Los ingredientes verdes son lo más importante, deben constituir el 50% de la ensalada, a partir de ahí, puedes introducir las variaciones que quieras. Cuando ya tenemos este primer paso, toca escoger los ingredientes que acompañarán nuestro mezclon. La nutricionista nos da otra clave que también tiene que ver con el aspecto: "Lo interesante es conseguir integrar todos los sabores que podamos". Y esto no es algo caprichoso; está indicando que es un plato rico en vitaminas y antioxidantes. Para añadir tonos amarillos y blancos podemos poner queso, preferiblemente fresco o de cabra, y huevo, aunque en este caso Anglada puntualiza: "Preferentemente de linaza o de otro ácido, como limón, yogur, lácteo. Lo que nos interesa es que la cocción no llegue a la yema, ya que se oxidamos mucho tiempo en agua, ya que en esos casos hay una pérdida de muchas vitaminas y antioxidantes. Conste que el rojo

con tomate, frambuesa o fresa, y el naranja con zanahoria. La experta también nos recomienda añadir pollo, hecho suavemente a la plancha, y pescado, poco cocinado si lo vamos a comer en el momento. Si buscas sacarte algo con la ensalada, Anglada sugiere incluir algún cereal, como la quinoa, para evitar comer entre horas. Y hay otro ingrediente que quizás relegas al invierno, pero que los expertos aconsejan comer durante todo el año: las legumbres. Tanto es así que el pasado 28 de mayo se celebró el Día Nacional de la Nutrición y la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética centró su acto en impulsar el consumo de este grupo de alimentos, haciendo especial hincapié en introducirlos en las ensaladas de verano. "Un buen aliño

Es uno de los puntos problemáticos, por eso lo recomendamos, según la experta, es elaborarlo con una poción de vinagre preferentemente de manzana o de otro ácido, como limón, yogur, lácteo. Lo que nos interesa es que la cocción no llegue a la yema, ya que se oxidamos mucho tiempo en agua, ya que en esos casos hay una pérdida de muchas

considerable, según Anglada. Una vez limpia hay que quitarles bien el agua: "Es importante secarlas con un centrifugador, si se tiene. Al hacerlo retiramos el agua excedente y evitamos la putrefacción", apunta la experta. Por último, si queremos guardarlas para consumirlas más adelante, hay

van a cubrir nuestros déficits nutricionales. "Por ejemplo, en verano acompañamos a verduras como el pimiento y los ajos rojos y una gran diversidad de frutas en el mercado. Esto coincide con una etapa en la que necesitamos más minerales y vitaminas, porque el calor tiende a generar más desgaste. Y no solo hablamos de la

Les verdes deben ser el 50% de la ensalada.

que hacerlo en el frigorífico y taparlas con papel de cocina para que reabsorba la humedad restante. Otro factor a tener en cuenta es la ligio de la naturaleza. "Cada estación del año el cuerpo tiene diferentes necesidades". Por eso la experta nos aconseja consumir siempre alimentos de temporada, ya que no solo son los que van a estar en su punto, sino también los que estacionalidad, también de localización. "Es importante consumir alimentos de la zona donde vivimos, ya que nuestro sistema inmunológico se adapta al ecosistema en el que nos desenvolvemos". Ahora ya sabes que preparar una ensalada no consiste en echar en un bol todo lo que tengas en la despensa, o por lo menos no debes hacerlo si tu objetivo es comer saludable.

CONSEJOS PARA ACERTAR

1 Elige la variedad de hortaliza por su valor nutricional además de por su sabor, color, textura y aspecto.

2 Compra la verdura más fresca y de mejor calidad que encuentres.

3 Asegúrate de que los ingredientes más consistentes soportan mejor alifos fuertes, más espesos, intensos o cremosos.

4 Si vas a servir este plato con aliño ya incorporado, añádelo poco a poco para no ahogar el sabor.

5 El aspecto es tan importante como el sabor: añade algún topping sorprendente para que la ensalada sea más atractiva.

verduras, hierbas aromáticas, frutos crujientes de verdura, patas floridas, lentejas, judías y una pizca de dulce.

6 Si vas a servir este plato con aliño ya incorporado, añádelo poco a poco para no ahogar el sabor.

7 El aspecto es tan importante como el sabor: añade algún topping sorprendente para que la ensalada sea más atractiva.

ALÍÑOS

VINAGRETA AROMÁTICA

2 cts. de zumo de cítricos
 4 cts. de ralladura de cítricos
 1/2 cts. de miel
 1 cts. de aceite de oliva
 1 cts. de mostaza
 1 cts. de sal
 1 cts. de vinagre
 1 cts. de hierbas aromáticas variadas
 1 cts. de aceite de oliva virgen extra

DE CITRICOS A LA PARRILLA

7 narajales cortados por la mitad
 1/2 cts. de miel
 1/2 cts. de aceite de oliva
 1 cts. de mostaza
 1 cts. de sal
 1 cts. de vinagre
 1 cts. de hierbas aromáticas variadas

ESTILO GRECOLATA

La ensalada y el aliño de 1 litro y 1 litro de 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra de 1 litro de 1 litro de 2 cucharadas de hierbas aromáticas variadas, menta, albahaca y cilantro. 1/2 cts. de pasta de dátiles o mozzarella al queso. 1 cts. de queso verde picado.

RANCHERO

200 g de queso fresco hidratado
 1 cts. de queso de cabra
 1 cts. de queso de cabra
 1 cts. de queso de cabra
 1 cts. de queso de cabra
 1 cts. de queso de cabra
 1 cts. de queso de cabra

LA HABITACIÓN

EL PROBLEMA

No hace falta ser una princesa de cuento para que desde la temperatura hasta la ropa de cama influyan en la calidad de tu sueño. Si nunca has reparado en estas cuestiones, empieza a hacer.

1 SIENTE EL CALOR

"Los mecanismos biológicos que regulan el ciclo día/noche son sensibles a aspectos como luz, humedad y temperatura, entre otros. Ahora, algunas de estas variables de forma notable puede afectar al reloj interior", explica Alejandro Guillón, de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada. Grupo Lo Monaco. "Dormir con temperaturas muy altas o bajas va a influir en poder conciliar el sueño o en que este sea más ligero y con un mínimo mayor de despertares", señala, aunque especifica que es difícil alterar dichos mecanismos simplemente activando el aire acondicionado, haría falta combinar este factor con otros. En cualquier caso, la temperatura en una pista biológica para dormir, entre 15 y 19 grados sería la ideal. Conviene mantener el equilibrio con estas estrategias.

2 DESCONECTA

Un estudio de la Universidad de Harvard (EEUU) descubrió que estar enganachado al smartphone una hora antes de acostarte retrasa 90 minutos la producción de hormonas del sueño, llamada melatonina, y reduce sus niveles a la mitad. Esto no hace más difícil conciliar el sueño, así que mejor mantener lejos de la tecnología antes de meterte en la cama. (Seguro que puedes hacerlo!)

3 DE MÁS A MENOS

Un buen comienzo es disminuir las luces de la habitación en la que pasas las últimas horas del día. Desde las siete u ocho de la tarde no deberíamos recibir luz blanca o azul, indica Martínez Madrid, y no vale cualquier otra: "Deberíamos usar una que sea cálida y de poca intensidad, que nos vaya preparando para el momento del sueño".

4 PON EN MARCHA EL VENTILADOR

Entra y alivia el calor. No necesitas un modelo sofisticado, solo un modelo sencillo colocado en la mesita de noche que mueva el aire por la habitación.

5 ELIGE BIEN LA ALMOHADA

Guilón explica que una característica que debemos tener en cuenta a la hora de elegir la que ayude a reducir la temperatura de la cabeza: "Es importante para evitar en sueño profundo".

6 PONTE A CUBIERTO

¿Hasta en pleno agosto dormimos con algo por encima? Si el cuerpo te lo pide, hecho caso, que tiene sus razones. "El peso de una manta -o sabana- parece disminuir la ansiedad y el estrés, ya que una presión suave puede estimular la producción de serotonina, el neurotransmisor de la felicidad", explica la investigadora.

7 SIN UN RESQUICIO DE LUZ

Los aparatos para dormir no son solo cosa del cine. Si está hecho de tela, algodón o franela puede dar demasiado calor, prueba a usar uno de seda.

8 EN POSICIÓN HORIZONTAL

Los colchones de espuma se adaptan a tu cuerpo, pero pueden dar más calor del recomendable. Hay nuevas opciones que incorporan características como espuma de célula abierta, lo que conserva el aire frío. Lo que tienen puntos de gel, así como el calor del cuerpo. Consulta a los especialistas de Max Cochón sleep best by you.

COMER BIEN

BOMER

ALIMENTATE CON CABEZA Y DISFRUTA

SIN INTERFERENCIAS EN LOS ALREDEDORES

Para tranquilidad, ¿cómo es haberlo meditado? Los sonidos indeseados tienen la mala costumbre de interrumpir tu sueño. Pueden venir de la calle, de vecinos ruidosos o de dentro de tu propia casa, y hay estudios que establecen una conexión entre estas noches tormentosas, el mal humor y una alteración de la salud llamada melancolía cerebral. Es hora de aliviarlo, hazte con unos tapones como primera medida.

SILICONA

Si eres alérgico al látex, elgelato, los silicones. Estos no se expanden como los de espuma y no provocan dolor al llevarlos durante horas.

ESPUMA

Apenas pesan y son suaves. Por poco dinero los puedes encontrar en cualquier farmacia. Ideales si los ruidos te afectan mucho a la hora de dormir.

DE CERDA

Para que actúen correctamente debes ponerlos en ambos lados de la cabeza, una vez que retiras la cobertura protectora de algodón.

SUENA EL RUNRÚN...

RUIDO BLANCO

Así se llama al que produce el ventilador o la lavadora. Estos sonidos son suaves, repetitivos y prolongados en el tiempo y nos envuelven en sus ondas, calmándonos y consiguiendo que cesemos los oídos.

RUIDO ROSA

Es una mezcla de otros ruidos de baja frecuencia. Se encuentra a menudo en la naturaleza, como los olas rompiendo en la playa, las hojas secas cayendo o una lluvia constante", explica la doctora Zamunegui.

ASÍ NOS AYUDAN

La doctora nos explica que existe considerable evidencia científica de que ambos pueden promover el sueño. "Crear un sonido ambiental constante que contribuya a enmascarar otros ruidos". Descárgate las apps Noise o Calm y convierte tu móvil en una cámara sonora.

COMER BIEN

BOMER

ALIMENTATE CON CABEZA Y DISFRUTA

REGLA 1

¿QUÉ BOCATA COMPRO?

El pan tiene una exitosa combinación de sabor, textura y alto contenido de carbohidratos que lo hacen tan agradable como adictivo, y más si está recién preparado. Escoge el más adecuado.

1 ELIGE

2 DESCARTA

3 ELIGE

4 ELIGE

5 ELIGE

6 ELIGE

7 ELIGE

8 ELIGE

9 ELIGE

10 ELIGE

11 ELIGE

12 ELIGE

13 ELIGE

14 ELIGE

15 ELIGE

16 ELIGE

17 ELIGE

18 ELIGE

19 ELIGE

20 ELIGE

COMER BIEN

BOMER

ALIMENTATE CON CABEZA Y DISFRUTA

NO TE PIERDAS

p. 77 **Vayamos al grano** Conoce los ingredientes de los panes.

p. 82 **Proteína en polvo** No todos son iguales.

GUÍA INTELIGENTE PARA UNA COMIDA RÁPIDA

Vale, estás a dieta y no te la quieres saltar, pero no tienes tiempo ni ganas para preparar un menú saludable y te tienta pillar algo urgente de camino a la oficina. En ese caso, elige bien. Nosotras te ayudamos.

Vale, hoy no te has podido resistir a este delicioso biscocho. No es un pecado, pero si estás intentando cuidarte te interesa que te interese elegir panes más saludables. Comparamos las calorías y los nutrientes de tres variantes que seguramente tomas de vez en cuando. A partir de ahí, el relleno no tiene ni su parte ni su parte. Lo mismo una vegetal que el que que con huevo, así como de jamón que uno de crema de queso. Sentido común, queridas.

Pan blanco

kcal: 270 Grasas: 1,3 Fibra: 2,8 g Carb: 41,5 g Azúcares: 4 g

Pan de molde (Dulce con corteza)

kcal: 210 Grasas: 1,7 g Fibra: 3,7 g Carb: 38,2 g Azúcares: 4,1 g

Pan de hamburguesa

kcal: 230 Grasas: 4,5 Fibra: 5,6 g Carb: 42 g Azúcares: 2,3 g

COMER BIEN

BOMER

ALIMENTATE CON CABEZA Y DISFRUTA

¿Vas a comer delante del ordenador cualquier cosa? Chequea antes estas opciones.

Un almuerzo expés

COCINA ITALIANA

ELIGE Pasta con verdura kcal: 310 Grasas saturadas: 0,7 g

DESCARTA Pizza caprichosa kcal: 710 Grasas saturadas: 11,9 g

COCINA JAPONESA

ELIGE Sashimi de atún y salmón kcal: 508 Grasas saturadas: 16 g

DESCARTA Rollitos de salmón y pollo katsu kcal: 1072 Grasas saturadas: 15 g

COCINA MEXICANA

ELIGE Una fajita de pollo kcal: 352 Grasas saturadas: 2,6 g

DESCARTA Nachos de carne y queso kcal: 352 Grasas saturadas: 9,8 g

La clave: Cuántas más verduras mejor (aquello por las verduras y el calabacín).

La clave: Procura no pasarte con la salsa de soja, sólo un poco controlado en el calabacín.

La clave: Procura no pasarte con la salsa de soja, sólo un poco controlado en el calabacín.



■ LA MOTO2. En la revista *La Moto* se desarrolló un prototipo de competición para participar en la categoría de *Moto2*. Desde el departamento de *marketing*, se comenzó la búsqueda de un patrocinador para el inicio de la competición. Por ello desde mi departamento de publicidad de *Motorpress Ibérica* se desarrolló una serie de diseños para encontrar un patrocinador. Partiendo del *render* del prototipo 3D para realizar fotomontajes con diseños personalizados para patrocinadores como *Playstation*, *Axe*, *Battery*, *Monster* o *Buckler 0,0* entre otros.

Programa/as: Photoshop.





■ WISSDOM. Creación de firma propia de camisetas Wisssdom y de su primera colección. Incluía web, banner, video, catálogo y tarjeta de visita.

Programa/as: Photoshop, Illustrator, Indesign y Flash.



Ver video