

OcioSOS

elCorreoGallego | 30 de agosto de 2020



FOTO | Paula Amati

DIRECCIÓN | Ana Iglesias

COLABORACIONES | Toni Martín, Juan Morandeira, Teresa Abalde, Jona Camacho, Sara Gonzalo, Nara S. Rey y Martina Izard • DISEÑO | Fran Ageitos

así soy yo



DANIEL RODRÍGUEZ

Daniel Rodríguez Fernández, mi querido 'cuba' es mi amigo, mi compañero de trabajo y un gran profesional. Bailarín, no solo de profesión, sino de vida. Es de esas personas que desprenden alegría allá por donde van, de las que disfrutan y de las que hacen de su trabajo un estilo de vida. Persona inconformista, luchadora, soñadora, de las que dejan huella, ya sea en Galicia, Madrid o Nueva York. Para mí es un honor tenerlo en mi vida, y por eso quiero darle la oportunidad de que otras personas conozcan un poquito de toda su grandeza. Es tu turno amigo, te toca bailar a través de las letras para que todxs puedan verte brillar y no sólo en el escenario *Noelia Bargiela*

• MI BIO •

Mi nombre es Daniel Rodríguez, tengo 26 años y soy bailarín profesional. Nací en O Porriño, pero para poder continuar mi formación como bailarín me trasladé hace tres años a Madrid, ciudad donde curso mis estudios artísticos en el Conservatorio Superior de Danza María de Ávila. Además de mi carrera como bailarín, actualmente me dedico a coreografiar e impartir clases en diferentes escuelas y clubs deportivos.

• MI OBJETO FAVORITO •

No tengo objeto favorito como tal, pero me viene a la cabeza que si voy a alguna clase, no me pueden faltar zapatillas, chándal, calcetines, un par de camisetas y una buena botella de agua. Y el móvil, toda mi música la llevo ahí metida. Son objetos diferentes, pero todos me permiten de una forma u otra hacer lo que más me gusta, que es bailar.

• MI RINCÓN PREFERIDO •

Fisteria o Cabo Home son los lugares en los que pienso. Para mí tienen un encanto especial, es estar ahí, desconectar y disfrutar de la naturaleza y, si el tiempo acompaña, de dos pedazos de puestas de sol increíbles. Se han convertido en los lugares que me encanta visitar antes de irme a la capital con un poco de 'morriña'.



• ADMIRO A •

Admiro a muchas personas de mi entorno. **A mis padres** por ser como son, esas piezas fundamentales de mi historia por las cuales tengo gran predilección. **A mi madre**, en mi familia siempre me dicen que me parezco mucho a ella, y es todo un orgullo ya que para mí es ese referente de persona trabajadora, fuerte y con espíritu siempre joven. **Y a mi primera maestra, Paula Cobián**, una persona fiel a sus principios y objetivos tanto a nivel personal como profesional, capaz de crear escuela no solo de bailarines, sino ante todo de personas. Ella, junto a Briano, me ha ayudado a pegar el salto al mundo de la danza profesional que tanto deseaba desde pequeño.



• UN MENÚ PARA ENAMORAR •

Uf, difícil propuesta. Creo que para resolverla acabaría preguntando, ¿Qué te apetece comer/cenar? Jajaja ¡No arriesgaría para nada!

• UN VIAJE INOLVIDABLE •

He disfrutado todos los viajes que he hecho. Guardo muy buen recuerdo del que hice con mis compañeros de Historia del Arte a Roma al terminar segundo de Bachillerato; ahí se me encendió más aún la chispa de querer estudiar Turismo, pero creo que mi viaje inolvidable todavía está por llegar. Tengo muchas ganas de ir a Nueva York para visitar la ciudad y formarme en las escuelas de allí, de hecho, este año me habían dado la posibilidad de hacerlo, pero por motivo de esta pandemia se ha cancelado todo, así que tendremos que esperar.

• EN MI MESILLA DE NOCHE •

Tengo una foto con mis primos pequeños, un flexo y varios recuerdos que me hicieron mis amigos antes de mudarme a Madrid. No me cabe en la mesilla, pero al lado tengo un foam roller, todo un descubrimiento para mí. Se ha convertido ya en mi amigo, mi "físio" diario y desde aquí recomiendo que lo sea para más gente, deportista o no.

• **Quiero ver en esta página a Coral Alonso Martínez**, mi amiga, fotógrafa de profesión, y la persona que además de compartir el amor por el baile, se ha encargado de inmortalizar muchos de mis momentos en este camino.

• LA JOYA DE MI ARMARIO •

Joya no, pero lo que no falta últimamente en mi armario es una gorra bonita. Creo que ahora mismo es para mí como la coleta para las personas con pelo largo, si no apetece peinarse o no das domado algún pelo rebelde... gorrita y a la calle (jajaja).

• NUNCA SALDRÍA SIN... •

Las gafas, fieles compañeras de un miope.

• OLOR •

Soy un adicto a las colonias, me encanta tener varias al mismo tiempo. De hecho, tengo algunas en mi casa en Porriño y otras en Madrid, así nunca me aburro de ellas. No siempre huelo a la misma porque me gusta ir variando en función del día y del lugar a donde vaya. Aprovecho para decir que es un regalo que conmigo nunca falla, ahí lo dejo (jajaja)

• ESPECIALIDAD DE BAILE FAVORITA •



Soy bailarín de danza contemporánea, aunque mis comienzos fueron en el mundo del baile deportivo, siendo muy pequeño. Me gusta bailar todo aquello que te hace sentir libre, todo en lo que puedes ser tú mismo y en lo que, aunque la coreografía no sea tuya, te permita poner un poquito de tu esencia.

LAS RECETAS DE TERESA

Por **Teresa Abalde**
Finalista de MasterChef7
@teresamchef7



TARTA DE MELÓN



A veces de la necesidad salen ideas geniales, como la de esta tarta, que se me ocurrió porque tenía melón en casa como para una familia numerosa y no sabía qué hacer con él. Así que despide las vacaciones por todo lo alto con este dulce “de aprovechamiento”

Ingredientes

Para la masa:
150 gr. de harina
80 gr. de mantequilla fría
en dados
40 gr. de azúcar
1 huevo
1 pizca de sal
•
Para el relleno:
500 gr. de melón
3 huevos L
70 gr. de azúcar
40 gr. de maicena
esencia de vainilla

Elaboración

Para la masa, juntamos en un bol todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Esta masa va a resultar difícil de trabajar, así que una vez que la tengamos, vamos a extenderla entre dos papeles de horno, y la vamos a poner un ratito en el congelador, para que la mantequilla se endurezca y podamos cubrir el molde con ella. Cuando veamos que se pueden despegar los papeles de horno con facilidad, cogemos un molde desmontable de unos 20 cm y lo forramos con la masa. Lo metemos al horno unos 15 minutos a 200 grados, para que haga una media cocción.

Mientras tanto, vamos a hacer una especie de crema pastelera, pero en vez de leche vamos a usar el melón triturado, así que lo primero que vamos a hacer es triturar bien el melón con la batidora de mano; queda con una consistencia bastante líquida. Mezclamos en una olla el melón con los tres huevos, la harina tamizada, el azúcar y un poco de esencia de vainilla. Lo integramos todo bien, y lo llevamos a fuego medio; vamos a revolver todo el rato para que no se pegue. Hay que hacerlo con una espátula, no con varillas, porque así vemos si se está pegando al fondo o no. Va a tardar

un poquito en espesar, pero es mejor hacerlo a fuego medio, aunque tarde un poco más. Una vez que espese bien lo retiramos del fuego. Ahora vamos a poner nuestra crema sobre la base que hicimos antes, dentro del molde, y lo volvemos a meter al horno, a la misma temperatura. Vamos a dejarlo como unos 25 minutos, hasta que veamos que la crema se pone de ese color doradito tan característico. Lo dejamos enfriar bien antes de desmoldarlo y listo. A disfrutar!! Os aseguro que os va a encantar esta textura tan cremosa y flanera. Hasta la semana que viene! ■



viajes

ESCAPADAS PRIVADAS, LA NUEVA FORMA DE VIAJAR

Se imponen nuevas formas de viajar en las que impera la privacidad y el relax, el disfrute de las estancias y de los servicios de los hoteles para desconectar del mundo. Habitaciones con bañeras de hidromasaje, accesos a los spas en pareja, jacuzzis para dos, cenas en skybars... son las escapadas perfectas para estos nuevos tiempos. Estas son algunas de nuestras propuestas vía weekendesk

TEXTO Nara S. Rey

> Sesión de jacuzzi privado en la Costa Brava

Una escapada a Lloret de Mar para disfrutar del sol y el mar a orillas del Mediterráneo, combinando relax, playa y romanticismo. Unos días de ensueño con un spa en la azotea con sauna, baño de vapor y solárium con tumbonas solo para dos.

> Cena para dos, jacuzzi privado y cóctel en skybar en Alicante

Hoteles con encanto en primera línea de playa que ofrecen paisajes naturales asomados al Mediterráneo. Disfrutar de la gastronomía especializada en arroces, los spa privados con vistas al mar y la coctelería en los sky bar para disfrutar de vistas inmejorables.

> Exotismo árabe y bañeras de hidromasaje en Granada

La elegancia de Granada en hoteles con arquitectura inspirada en el mundo árabe e interiores equipados con la última tecnología, con bañeras de hidromasaje en las habitaciones, servicios de spa y masajes, y piscinas con solarium para disfrutar del buen tiempo.

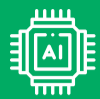


> Cena y bañera de hidromasaje en Madrid

Exclusivos hoteles de diseño para vivir un fin de semana romántico con todo lujo de detalles, con instalaciones y servicios de

última tecnología. Habitaciones que se convierten en solarium gracias a su techo móvil, bañeras de hidromasaje, y servicio de restauración con menús especiales para disfrutar sin salir de la habitación ■





tecno

La tecnología protagoniza el próximo curso

TEXTO Sara Gonzalo

La transformación digital que ya se venía gestando en el ámbito educativo se ha visto acelerada por la situación generada por el covid-19. Y es que, durante el período de confinamiento, y ante el cierre de los centros de formación, la tecnología se presentó como la única alternativa para trasladar conocimiento. La previsión es que las herramientas tecnológicas sigan jugando un papel fundamental en este ámbito, aunque siempre de la mano del factor humano (profesores, tutores, coordinadores...), para que la experiencia sea impecable. Factores como la presencialidad de los alumnos o el esquema tradicional de profesor, alumno y cuaderno han dejado de ser la "norma" ante un sistema educativo que se adapta a las circunstancias en cada situación y a lo que demandan los usuarios en el entorno digital. Por su parte, la tecnología pasará de ser un "valor añadido" a convertirse en la pieza clave para trasladar conocimiento, sobre todo, en la situación actual.

Este panorama también forzará a tener una formación continua en el ámbito profesional o business. La empleabilidad profesional a partir de los 35 años desciende un 8% cada año, según un informe de TalentWorks publicado en 2018. Una cifra que es probable que aumente en 2020 debido a la situación de incertidumbre laboral y de crisis económica que está por venir.

Ana Delgado, Chief Education Officer de The Valley, un ecosistema de conocimiento digital, colaborativo y abierto, opina que "la nueva normalidad ha hecho necesario un planteamiento educativo totalmente distinto, en el que las metodologías en formación deben poder adaptarse ante la volatilidad del entorno actual. La tecnología ha permitido seguir con el desarrollo de los programas durante los últimos meses y seguirá impulsando la formación del futuro".

Esto traerá muchas ventajas para aquellos que, tras el verano, quieran seguir avanzando con su formación continua. Los expertos de The Valley exponen las grandes posibilidades que ofrece la tecnología, especialmente a la enseñanza business, y que, previsiblemente, serán protagonistas en el próximo curso:

• **Contenidos más especializados para lograr la empleabilidad:** en un entorno educativo más flexible e innovador, es clave que el estudiante tenga el control de su formación. Nuevos modelos educativos ponen el foco en la flexibilidad, la perso-

nalización y la conveniencia, permitiendo a los alumnos construir su propio itinerario formativo. El alumno, con la guía y el apoyo de los profesionales de The Valley, por ejemplo, elige las temáticas que le parezcan más relevantes y que mejor se adapten a sus necesidades, intereses y objetivos profesionales, y que le acerquen a la especialización y la empleabilidad.

• **Fusión de la presencialidad con la virtualidad:** si se cuenta con las herramientas necesarias, la experiencia de adquirir conocimiento en formato telepresencial puede ser perfectamente similar al formato presencial físico. Se trata de poder ofrecer una experiencia educativa innovadora y radicalmente diferente en la que se pueden crear encuestas virtuales, trabajar en grupo en salas adyacentes, realizar sesiones interactivas y participativas... y todo esto, sin importar la ubicación de los asistentes.

• **La eliminación de barreras sinónimo de calidad y riqueza:** el conocimiento ha salido de las cuatro paredes de las aulas eliminando los límites y barreras. Esto da la posibilidad a los estudiantes de acceder a la oferta formativa de escuelas que estén ubicadas en otro país o continente, sin ningún obstáculo, e incluso, pudiendo compartir aula virtual con estudiantes de cualquier parte del mundo.

• **Interacción fluida entre alumnos y profesores:** la tecnología se pone al servicio del aprendizaje permitiendo una comunicación casi instantánea entre profesores y alumnos. Las diversas plataformas de videoconferencias y las herramientas de comunicación o de trabajo colaborativo facilitan el poder mantener un contacto directo entre alumnos y profesores. Así, se puede asistir a tutorías virtuales, realizar trabajos en grupo, e incluso, hacer networking.

• **Flexibilidad para aprender diferente:** la tecnología permite aportar a los alumnos una experiencia radicalmente distinta a la tradicional en la que se otorga total flexibilidad en cuanto a la forma de adquirir conocimiento, factor que también podría impulsar a más profesionales a formarse, por las facilidades que se ofrecen. Se hace posible cursar los programas desde cualquier dispositivo, en cualquier lugar y momento, según más le convenga al alumno en cada caso y sin limitaciones, manteniendo, aun así, la participación y la interacción total ■





HONORES AL MÁRMOL

En esta cocina integrada se saca partido al contraste de blanco y negro con un material tan noble como es el mármol, toda una joya de cocina para los mas exigentes.



Juan Morandeira



Interiorista

NEGRO TOTAL

Elegirlo es apostar por la elegancia, tal y como se puede apreciar en esta cocina. Destacan sus frentes laminados sin tiradores, que consiguen una estética depurada, y en la encimera, granito.



CON MADERA

Acabados de madera que giran en torno a esta isla negra como eje central.



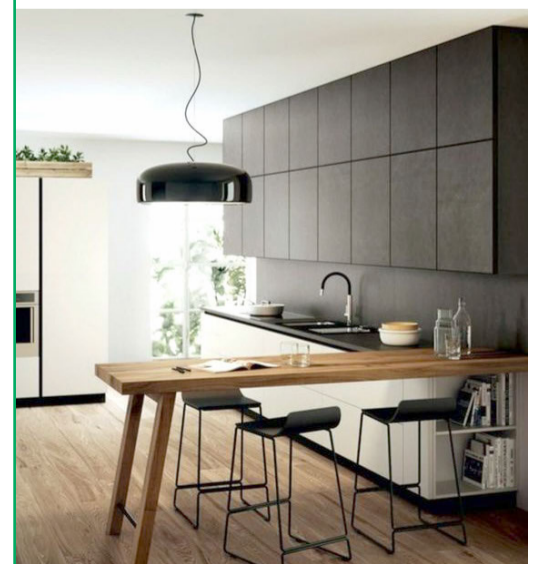
EL RETRO CHIC

Adoramos este estilo, que combina un mix clásico con pinceladas contemporáneas.



TRÍO

Blanco, madera y negro son el trío perfecto para esta cocina con barra en madera que le da un toque fresco y natural.



TODO AL NEGRO... ¡EN LA COCINA!

La última novedad en la estética de las cocinas es teñirlas de negro. Según el interiorista Juan

Morandeira, de Space In Design, este color se verá

en armarios y en todo tipo de materiales, piedras o sintéticas, en estilos vintage y en contemporáneos. Y tú... ¿Con cuál te quedas?

BLANCO Y NEGRO

Los dos colores de contraste por excelencia seducen en la cocina y nos dan una nueva visión del clásico solo blanco.



Tónico facial, el gran olvidado

La mayoría de las mujeres tienen su propio ritual a la hora de lavarse la cara. Según un estudio de Nutritienda, el 83 % de las españolas se lava la cara diariamente, utilizando agua micelar (un 61 %), geles y jabones (43 %) o aceites y lociones limpiadores (36 %). Y una vez que no hay ni rastro de maquillaje, el 78 % emplea una crema hidratante. Sin embargo, solo una de cada tres (35 %) reconoce que utiliza un tónico facial como paso previo entre la limpieza y la hidratación.

En ocasiones, la utilización de productos desmaquillantes como aceites, geles o agua micelar puede alterar el equilibrio del PH de nuestra piel. Por tanto, es imprescindible utilizar un tónico facial adecuado al tipo de cutis como paso intermedio entre la limpieza y la hidratación. De este modo, se reestablecerá el pH y se eliminará el exceso de bacterias e impurezas que puedan haber quedado tras la limpieza.

TEXTO **Martina Izard**



¿Qué es y para qué sirve el tónico facial?

El **tónico facial** es un producto fundamental para mantener el cutis en perfectas condiciones, ya que además de equilibrar el pH de la piel tras la limpieza, ayuda a cerrar los poros, refrescar, eliminar los restos de impurezas que puedan quedar en la piel, y prepararla para cuidados posteriores. Es importante utilizar un tónico facial formulado con ingredientes naturales, ya que tienen activos de origen orgánico como las aguas de flores y no contienen alcohol en su composición, por lo que no son agresivos ni producen irritaciones. ¡Son aptos hasta para las pieles más sensibles!

¿Qué tipo elegir?

No solo vale con usar un tónico facial, sino que es muy importante elegir aquel que mejor se adapte a las necesidades de cada piel. Pero, ¿cómo se puede saber cuál es el mejor? Hay que mirar la lista de ingredientes para saber cuál es el ideal.

Hidratante: Es recomendado para pieles secas que necesitan un extra de hidratación. Los mejores ingredientes son extracto de almendra dulce y ácido hialurónico.

Calmante: Es recomendado para pieles sensibles y con tendencia a rojeces. Los mejores ingredientes son: agua termal, aloe vera y hamamelis.

Astringente: Es recomendado para piel grasa y con tendencia acnéica, ayuda a cerrar poros y a regular la producción de sebo. Los mejores ingredientes son limón, mentol y ácido salicílico.

Revitalizante: Es recomendado para piel madura, ilumina el cutis y combate el daño producido por los radicales libres. Los mejores ingredientes son: té verde, granada y vitamina C.



¿Cuáles son sus principales beneficios?

Incluir un tónico en la rutina de limpieza diaria aportará a nuestra piel una serie de importantes beneficios.

1. Restablece el pH de la piel tras la limpieza facial
2. Elimina el exceso de sebo y cierra los poros
3. Revitaliza y calma la piel
4. Hace que la piel se vea más sana, rejuvenecida y llena de luz
5. Reduce irritaciones y enrojecimientos
6. Prepara la piel para que el tratamiento posterior se absorba mejor.

¿Cómo se debe aplicar?

Lo primero es tener la cara bien limpia, después de haber utilizado agua micelar, jabones, geles lociones o cualquier otro producto. A continuación humedecer un disco de algodón con unas gotas de tónico y pasarlo suavemente por el rostro y cuello; es mejor acompañarlo con un pequeño masaje para activar la circulación. Cuando se haya acabado hay que esperar a que la piel se seque para aplicar la crema hidratante o tratamiento habitual.

Noelia Suárez, directora de comunicación de **Nutritienda.com**, cree que "para tener una piel radiante es fundamental cuidarla por fuera y por dentro". Además de una buena alimentación es muy importante una buena limpieza e hidratación, y siempre utilizar los productos más adecuados para cada tipo de piel. "Las opciones son casi ilimitadas y hacen más fácil encontrar el producto perfecto para nuestra piel!". Desde la compañía a la que representa instan a todas a que limpien su cutis todos los días "con los productos que más nos gusten o los más adecuados para nosotras" y a hidratar nuestro rostro, pero "sin olvidarnos que el tónico facial es un paso fundamental entre la limpieza y la hidratación que aporta muchos beneficios a nuestra piel" ■

**LA OPINIÓN
DE LA
EXPERTA**



BUSCANDO
TENDENCIAS CON
Jona Camacho

Diseñador De los Aires
@de_los_aires

Con morriña...

Con morriña despedimos al mes del sol.

Con morriña decimos adiós a un agosto cuanto menos diferente.

Con morriña vemos nuestras fotos de atardeceres anaranjados.

Con morriña volvemos a la rutina del día a día.

Y con morriña clausuramos esta temporada P/V 2020 que tanto nos ha dado



Y en esas estamos. Cerrando capítulos, limpiando agendas y preparando con muchas ganas las tendencias venideras. En OcioSOS Trends no paramos, y aún sin saber qué tipo de invierno tendremos, nuestros ánimos no decaen y estamos convencidos que lookazos e innovaciones no nos van a faltar. Será el O/I de la incertidumbre, de las nuevas normalidades, de las distancias sociales y la adaptación, más que nunca, al día a día. Con mucha morriña, como veníamos diciendo, escribimos nuestro artículo de hoy. Tras meses de regocijo con el buen tiempo, estampas veraniegas y un análisis pormenorizado de

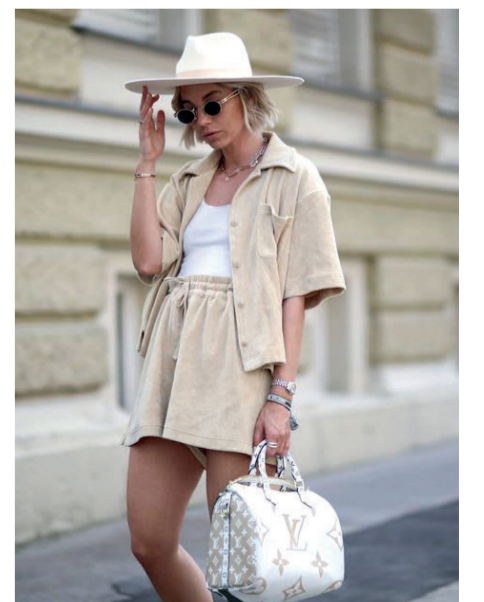


las micro y macrotendencias más punteras, queremos acabar esta temporada con una gama de colores que están a caballo entre el verano y el otoño. En sus versiones más suaves y con una línea marcada en el minimalismo principalmente, los tonos tostados como el capuccino, el toffee o el caramelo, han dado vida a una moda que quedará vigente para los próximos meses.

Por su lado, las pasarelas ya dieron fe de ello y diseñadores como Loewe, Celine, Max Mara o Dior tiñeron sus diseños con esta gama cromática. En su mayoría, la línea recta y poco marcada es la protagonista en las colecciones, aún así los volúmenes en mangas, vestidos globo o combinaciones con otros colores como el menta, el rosa y los neones, ponen el punto de diferencia.



En cuanto al street style, la acogida ha sido sin duda favorable. Los tonos tostados como el camel, el tierra o el toffe, son un básico para los armarios aunque, si bien es cierto, más asociado a los meses invernales. En esta ocasión, tanto la primavera como el verano han dado buena muestra de la versatilidad de estos colores, dejándonos claro que nada es perenne en la moda y que todo es cíclico. Con trajes sastrer, siluetas minimal, estampados o looks deportivos, hemos podido ver a estilistas, intagramers e influencers dando ejemplo de cómo llevar esta tendencia. Con libreta nueva y un sinfín de apuntes deseando ver la luz, cerramos el ciclo de la temporada estival y nos preparamos para un otoño/invierno prometedor. Mientras tanto recuerda: *be safe!* ■



OcioSOS

✉ aiglesias@elcorreogallego.es
📷 @ociosos_ecg



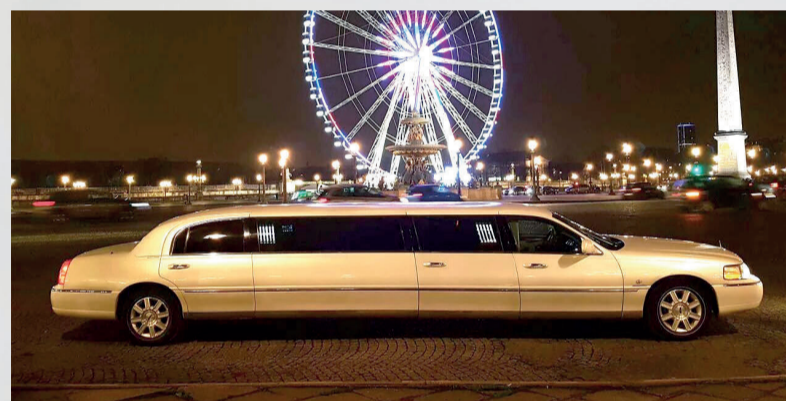
¿Quieres casarte conmigo?

Se habla mucho de bodas, pero muy poco de las propuestas de matrimonio, ese momento tan especial en el que una persona le pide a su pareja que se case con ella, anillo mediante, y que no falta en cualquier película de amor que se precie, con la rodilla derecha en el suelo y beso de amor larguísimo cuando la respuesta es sí. Y sorprendentemente, aunque pudiera parecer que eso solo pasa en la gran pantalla, una agencia en París demuestra que el mundo está lleno de románticos que buscan la forma más sorprendente de comprometerse.

Es la francesa **ApoteoSurprise**, especializada en la organización de propuestas de matrimonio espectaculares y originales, creada en 2006 por el ingeniero aeronáutico Nicolas Garreau, y que en sus catorce años de actividad ha dado servicio a más

de 1.900 enamorados, incluidas muchas celebridades como actores, estrellas de televisión, jugadores de fútbol, jefes de Estado y multimillonarios, procedentes de diversas partes del mundo que han viajado a la ciudad del amor para preparar la propuesta matrimonial hollywoodense perfecta.

Con precios que van desde los 290 euros hasta los 125 millones, la agencia propone una treintena de escenarios románticos, incluyendo desde la aparición del carruaje de Cenicienta con zapato mágico, a un viaje en limusina con un mensaje de amor ultrabrillante al pie de la Torre Eiffel, pasando por una lluvia de mil rosas cubriendo un yate durante una cena crucero, el envío de una paloma mensajera a casa de la persona amada, y hasta el despliegue de una patrulla aérea dibujando un gran corazón de humo en el cielo.



Eso sí, nada recomendable lo de esconder la joya en comida o bebida. Al parecer, un estudio revela que una de cada cinco mujeres se

tragó su anillo de compromiso escondido por su pretendiente en una copa de champagne con el que quería pedirle matrimonio ■

