

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



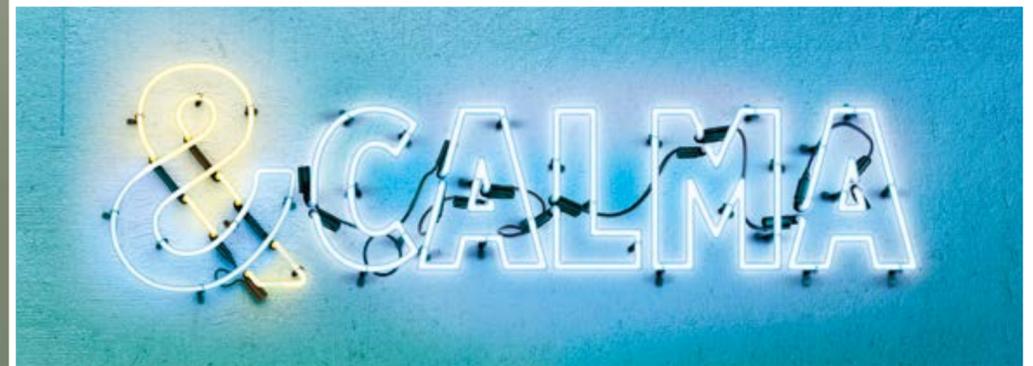
Retocado



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

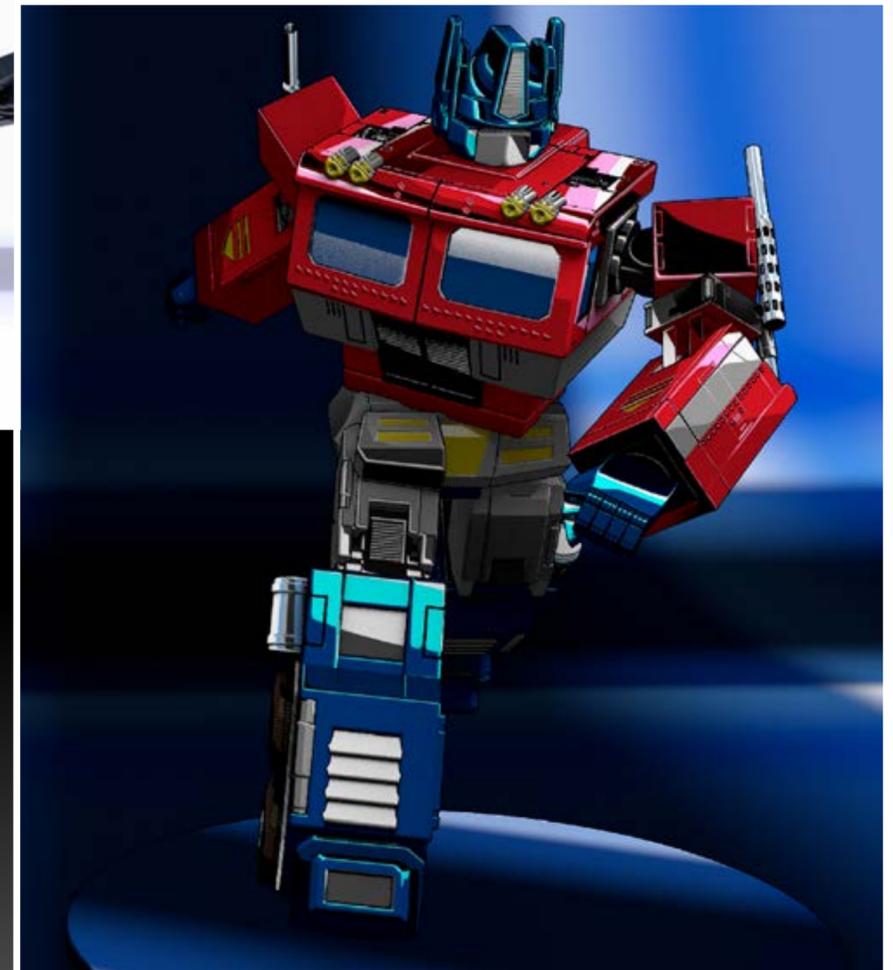


■ OPTIMUS PRIME. Modelado, texturizado, rigging, blend shape, animación y render.

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.

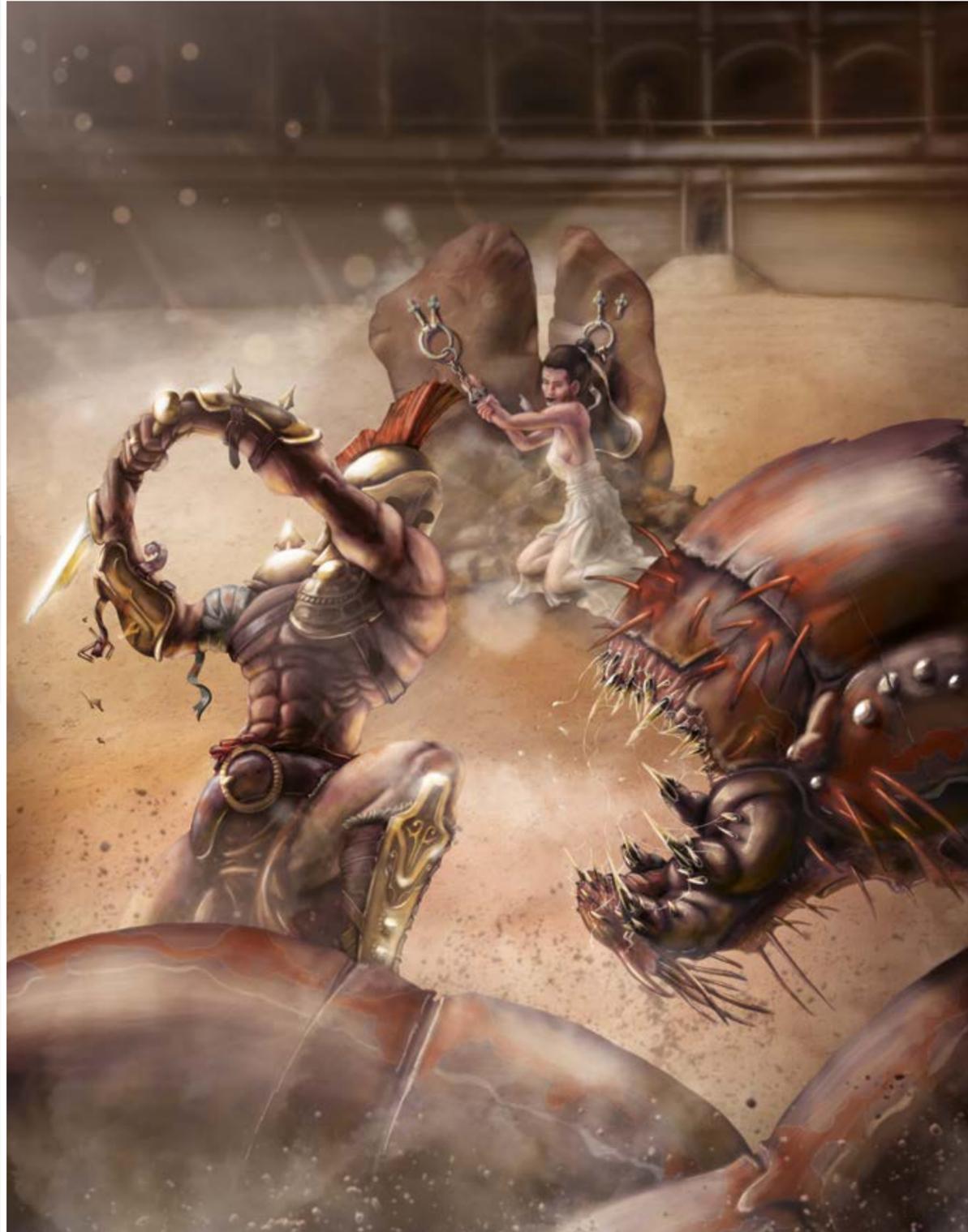
Creación de tres diseños de *lettering* para que el artista urbano **Zharstone** lo plasme en un *graffiti* basándose en un diseño de su firma.

Programa/as:
Maya, Photoshop
y Arnold render.





ILUSTRACIONES

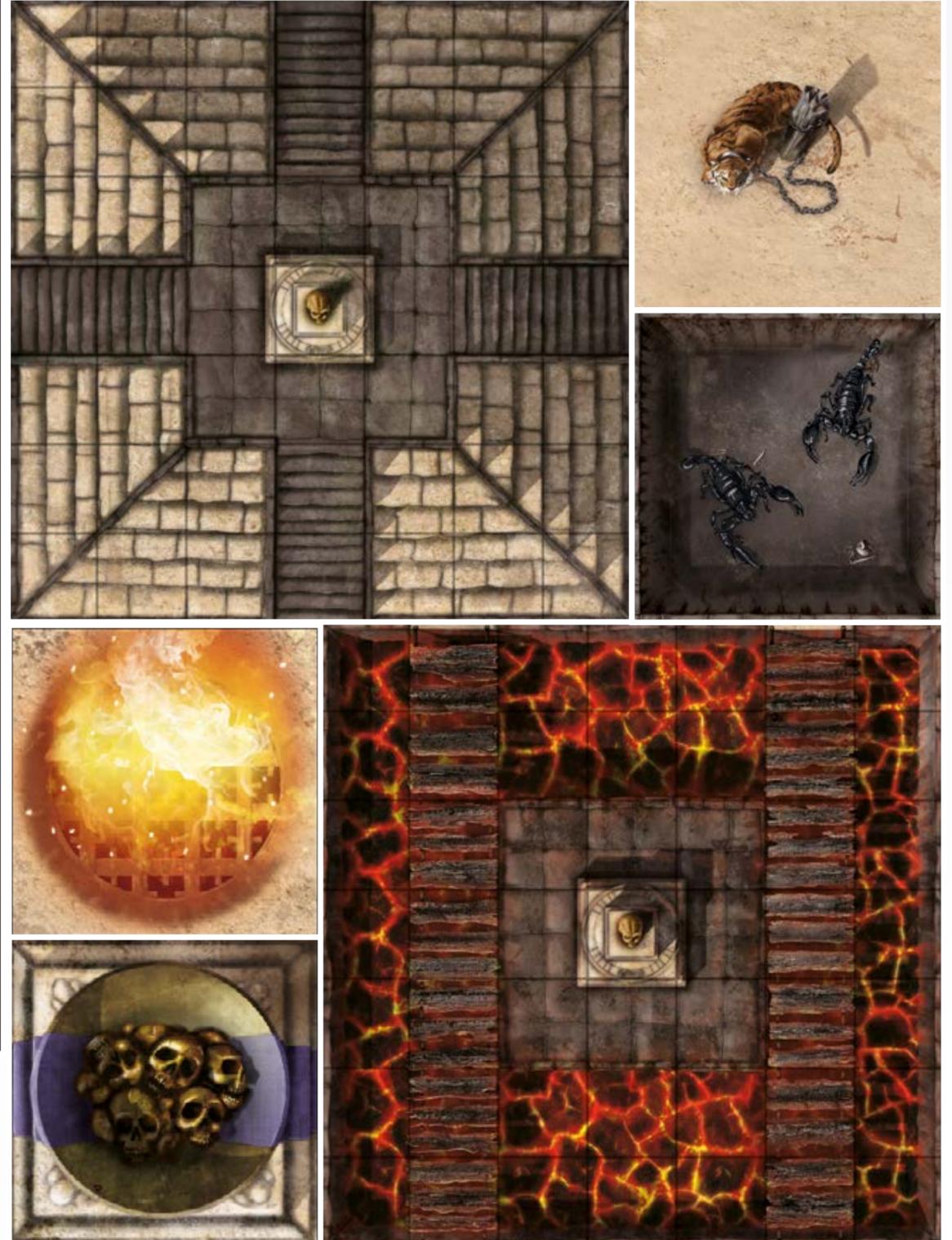
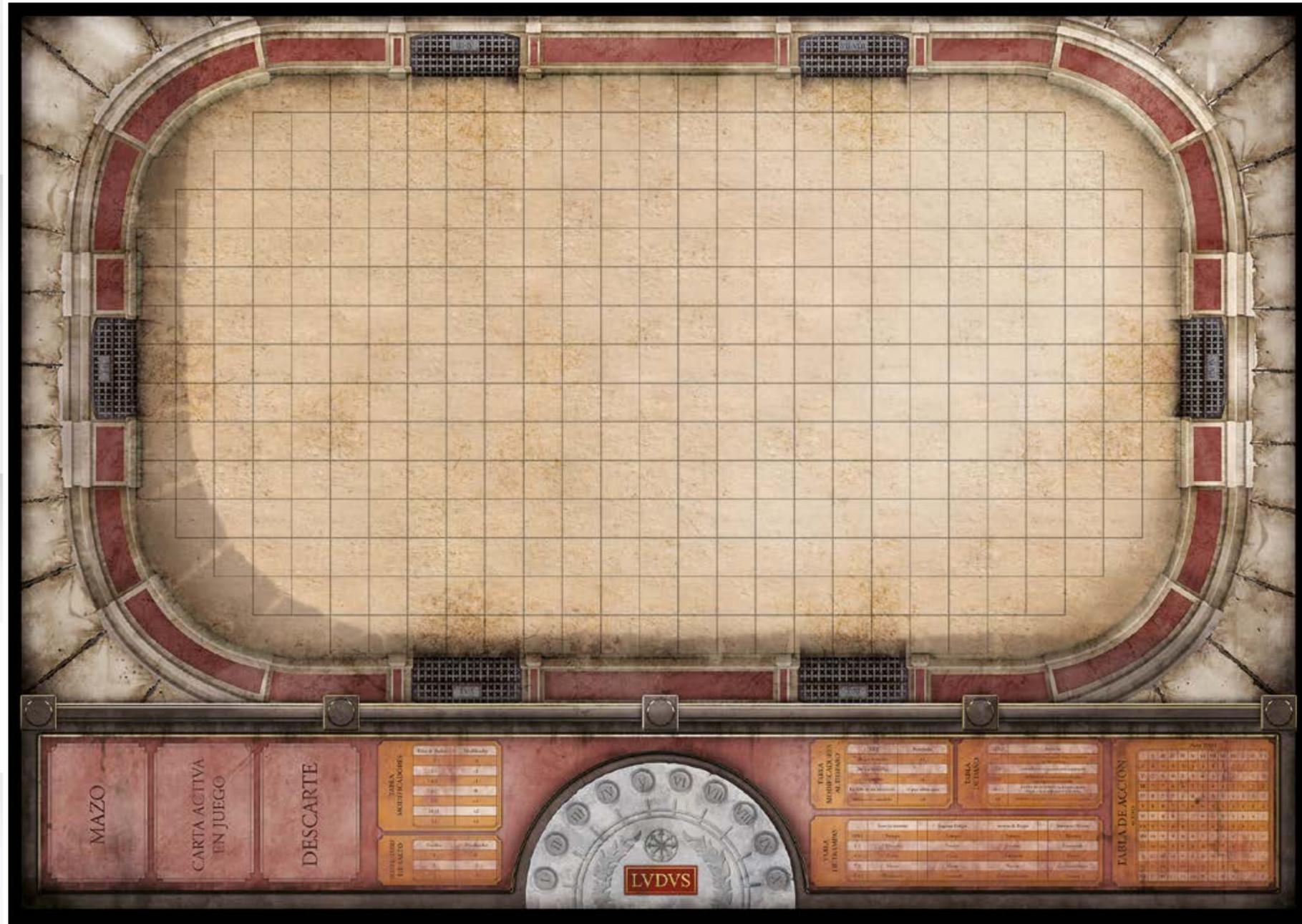


LUDUS.

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 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!

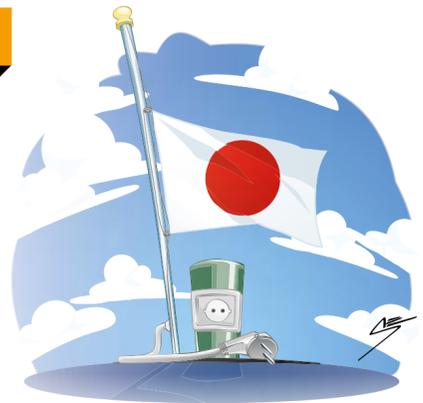
Tras el carné por puntos y la modificación del código penal, esta semana entra en vigor la segunda fase de la nueva ley de tráfico. La DGT tiene «prisa por cobrar».



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.



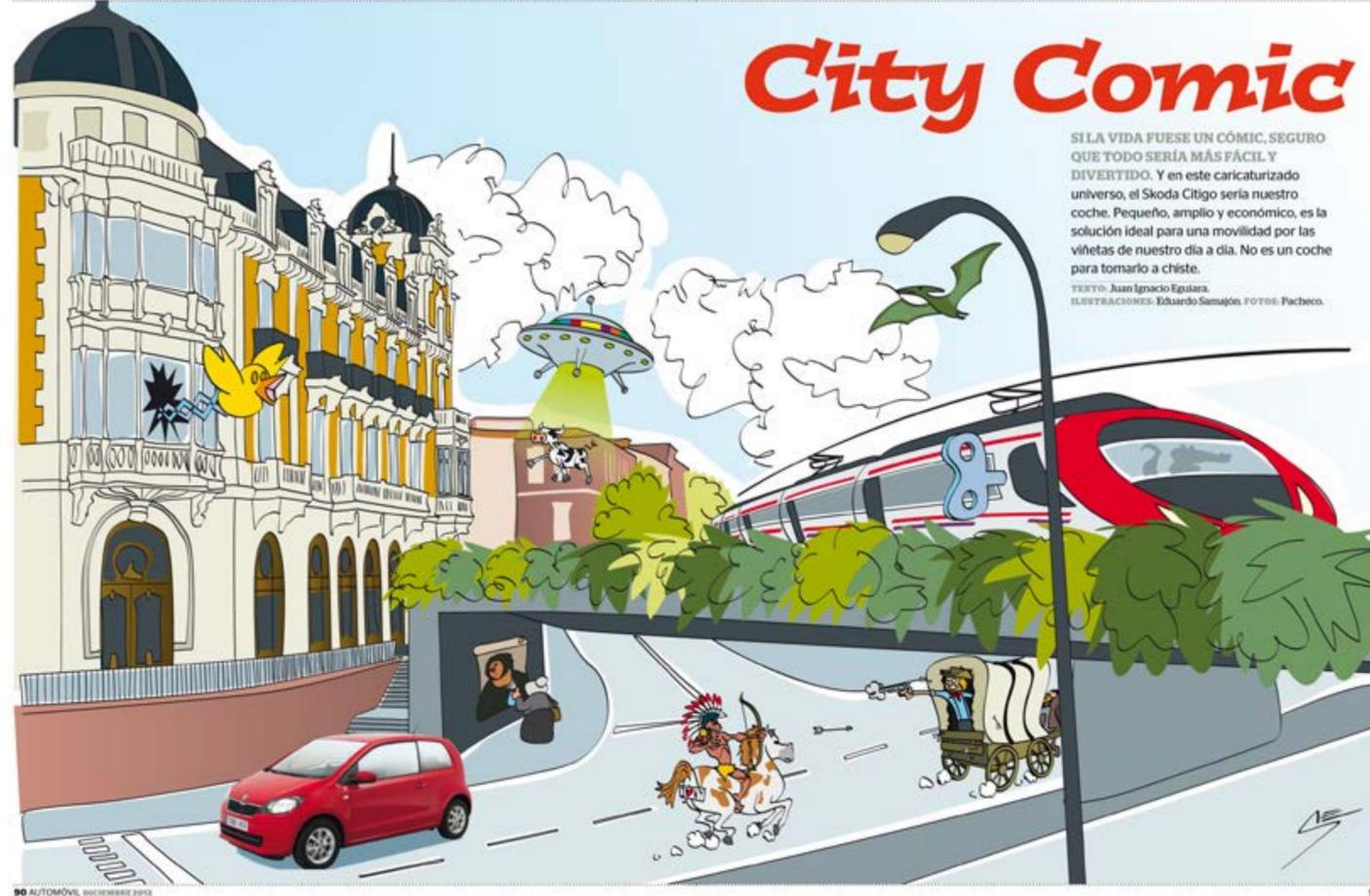
¿SOLO O EN COMPAÑÍA DE OTROS?

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.



City Comic

SIL LA VIDA FUESE UN CÓMIC, SEGURO QUE TODO SERÍA MÁS FÁCIL Y DIVERTIDO. Y en este caricaturizado universo, el Skoda Citigo sería nuestro coche. Pequeño, amplio y económico, es la solución ideal para una movilidad por las viñetas de nuestro día a día. No es un coche para tomarlo a chiste.

TEXTO: Juan Ignacio Eguilera.
ILUSTRACIONES: Eduardo Samuñón. FOTOS: Pacheco.



El pequeño utilitario del Grupo VW ha sido todo un acierto. Cuando alguien da en la diana es justo reconocerlo. VW bajo la denominación de Up!, Seat como Mii y Skoda con el nombre de Citigo, comercializan el mejor urbano del mercado. En este caso nos vamos a centrar en el Citigo como representante de una marca que recoge mejor que ninguna esta filosofía de coche moderno pero muy práctico y funcional. Porque el Citigo se puede considerar uno de los mejores modelos del mercado en cuanto a practicidad de uso y polivalencia. Puede parecer mentira, pero se trata de uno de los coches más completos que he probado nunca. Porque a priori, los prejuicios se hacen ver que es un coche destinado exclusivamente para la ciudad. Y es cierto que en este contexto es donde mejor se desenvuelve. Su tamaño de poco más de 2,5 metros lo hacen perfecto para aparcar en cualquier lugar. Pero con estas características hay muchos otros. No es una cualidad única. Lo que sí empieza a ser ya más exclusivo es ofrecer un interior tan amplio que sorprende. Al volante las tallas muy altas pueden acomodarse perfectamente pero, lo asombroso, es que detrás se puede seguir montando personas de tamaño normal. Y, pa-

■ 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



Tenemos malas noticias, recuerda esas ocho horas de sueño ideal? Nunca podrás dormir. Pero si 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 LOS HOROS

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 deshacerte de los cuatro adictivos que más daño nos hacen a los hombres.

— POR BRIAN FERNANDEZ FOTOGRAFÍA DE PHILIP MASURIE

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.

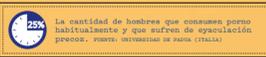
Lo que quizá empezó como un remedio práctico para aliviar tensiones ahora se ha convertido en una obsesión que hace que hayas cambiado *Juego de Tronos* por cosas como *Abiertas hasta el amanecer*, *Arma Receta* o *Gladiadores X*. Es importante que controles la cantidad de porno que consumes, porque no sólo puede acabar con tus datos móviles, también es capaz de empoarar 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 SI...

- 1/ Has intentado recomendar familiares por ser demasiado ocupado.
- 2/ Te estroja más el que se despiere de tu habitación.
- 3/ Empiezas a creer que el sexo real es un juego de niños y van todos los días.
- 4/ Te sabes de memoria el nombre de los nombres de porno.
- 5/ Los nombres de las chicas que buscas son cada vez más fuertes o más feos.
- 6/ Has intentado recordar porno en el trabajo.
- 7/ Te preocupas más del sexo con los hombres que con las mujeres.

LOS DAÑOS

Aunque las actrices de *Bratz* o los actores de *Men.com* pueden parecer encantadores, no es buena idea que pases demasiado tiempo virtual con ellos. Si haces uso excesivo de esta adicción es posible que acedes desear más blanduna a defecto. Los médicos superespecialistas que vesías pueden llegar a pronosticar 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 adicción puede traer complicaciones como la pérdida de libido o la infertilidad", explica el doctor José Benítez, experto en salud sexual y director médico de Boston Medi-



EL DETOX

Si cada vez que te quedas solo no puedes resistir la tentación de entrar en Internet y visitar a tu amiguita y amigos por virtuales, prueba este: intenta limitar tus minutos de pornografía a sólo 15 minutos operatividad tan sólo en lugares en los que hay gente. Tener público hará que los límites para susiferiores tus instancias más primarias.

Si lo has intentado pero no eres capaz de imponerte esa restricción, enciende una clara señal de que necesitas de ayuda alguna. Tómate un tiempo de que lo expliques a un experto. Contárselo a la persona equivocada puede agravar el problema que agravará el problema. Benítez explica que los especialistas utilizan la terapia cognitivo-conductual para enseñar...



“EL PORNO PUEDE FAVORECER LA APARICIÓN DE LA TEMIDA EYACULACIÓN PRECOZ”

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 conectarás con un mundo mucho más sano.
- 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 conectarás con un mundo mucho más sano.
- 03** Una libido por las nubes. Según un estudio realizado por la Sociedad Italiana de Reproducción Humana y Embriología demuestran que el número de espermatozoides en los hombres disminuye un 17% en aquellos hombres que practican sexo diario durante una semana.
- 04** Unos nadadores más sanos. Un estudio de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología demuestran que el número de espermatozoides en los hombres disminuye un 17% en aquellos hombres que practican sexo diario durante una semana.
- 05** Te hará más fuerte. Una investigación de la Universidad de Wisconsin (EEUU) concluyó que consumir pornografía con moderación no es malo. Ver cuatro minutos antes de ir al gimnasio aumenta las posibilidades de practicar sexo diario durante una semana.

animal consideraría 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 con estos explosivos desde al menos el año 2000 A.C. Y, por lo que parece, no vamos a dejar de hacerlo... Según la revista *Produce Report*, el mercado del condimento mundial de chile mueve la impresionante cifra de 25.000 millones

de euros. En cualquier caso, está claro que no nos lanzamos a abracarnos la lengua sólo por hacernos los machitos o por puro posteo. Como puede atestiguar cualquiera que haya resistido lo disfrutado el ataque ardiente de un bñu jolita, un morraje escarpado o una magra vipe (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, con una boba de brócoli para microondas no se vive en las mismas sensaciones...

Pero no se trata sólo del subidón. Estos explosivos amigos tienen probadas propiedades analgésicas, además de un más que respetable contenido en hierro y en numerosas vitaminas. Por no hablar de sus beneficios en cuanto a pérdida de peso, un morraje escarpado o una magra vipe (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, con una boba de brócoli para microondas no se vive en las mismas sensaciones...

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 AGUJITAS CON CHIPOTLE

Por cómo se aplica a la hora de preparar las salsas de chile, el chipotle es un plato de verduras de hoja, mercurio y el cerebello, la capacidad se utiliza habitualmente en platos analgésicos, cremas e incluso sopas. Gracias a la combinación de pasta de chile y vinagre de sidra, esta salsa se convierte en un analgésico de interés culinario. Calienta los ingredientes antes de mezclarlos y añádele el vinagre de sidra al final.

2/ CALIENTA TU CARDIO 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 emulsionada.

3/ COMBATE EL HAMBRE CON CHILE

El chile que de pájaro fo chile (Thai) no sólo 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 aborrida una mermelada que te ayudará a deshacerte de los michelines. Sólo hay que mezclar todos los ingredientes. Dura un mes en la nevera.

INGREDIENTES	INGREDIENTES	INGREDIENTES
200g JALAPEÑO	100g SALSA DE SOJA	80g VINAGRE DE SIDRA
100g CHILE VERDE	100g VINAGRE DE SIDRA	100g VINAGRE DE SIDRA
100g VINAGRE DE SIDRA	100g VINAGRE DE SIDRA	100g VINAGRE DE SIDRA

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 leleína, que protege la visión; los naranjas, bostacaronio, que refuerza el sistema inmunológico; y los rojos, una buena dosis de vitamina A, básica para mantener la piel y los huesos en plena forma.

PLACENTA

La placenta es la responsable de que los chiles piquen. Este compuesto se almacena en forma de gotas minúsculas en la placenta. Cuanto más picor (y una mínima parte del placenta) se debe a este ácido. Deséchala.

Apico

El extremo del chile, y su parte menos picante. Si no está acostumbrado, cómete la punta y deja el resto. O échelo un par y cométe todo.

Mesocarpio

La carne del chile, lo que le confiere textura y estructura, y lo que le da ese sabor ahumado tan sabroso como ingrediente crudo en platos indios y mexicanos, adere todo.

Cálix

El tallo fibroso que conecta el chile con el resto de la planta. Debe eliminarse antes de cocinarlo. En los primeros de pequeño tamaño, es un buen punto de entrada para abrir el fruto y gustar las semillas.

Semillas

Aunque mucha gente así lo cree, no es la parte que más pica. Son insidias y contienen poca capsaicina. A menudo están impregnadas de aceite procedente de la placenta o van así que cuidado con ellas.

La salsa de chile ya no es tan exótica como antes. Nuestra historia de amor con los ajíes o las guindillas comienza a ponerse de lo más seria. Esta picante guía te enseñará a jugar con fuego y a obtener todos los beneficios nutricionales... sin ser pasto de las llamas.

— POR LOUEE DESSENT-JACKSON Y MATT BLAKE FOTOGRAFÍAS DE DAN MATTHEWS

SUFIMIENTO A LAD. LOS CHILES NO SOLO SON buenos para quemar grasa. Sus beneficios para la salud se conocen desde hace 500 años. Recientemente, un estudio encontró relación entre el gusto por el picante y una reducción del 13% en el riesgo de muerte prematura. Nos encanta lo que nos hace daño; la ciencia lo corroboró. Somos la única especie que, al llevarnos a la boca por voluntad propia una guindilla picante, busca activamente lo que el instinto

¡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 presionar de lo contrario: Heidi Klum alardea de sus 10 horas de sueño, mientras que Ellen DeGeneres se conforma con unas nada despreciables ocho y media. Es una preocupación cada vez mayor. Sin ir más lejos, el año pasado *The New York Times* emitió el objetivo de conseguir dormir lo suficiente, como un indicador de éxito, basándose en estudios que relacionaban la calidad del sueño con el poder adquisitivo. 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 resistir 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 enfermedades cardiovasculares", dice Ellen Weinstein, una de las expertas en el tema. "El sueño de ondas lentas es el más importante, porque es el que se correlaciona con cambios en la memoria y en el rendimiento cognitivo. Si superáramos este sueño también podríamos ver alteraciones en la función cardíaca y metabólica. Además, recientemente se ha demostrado que el sueño de ondas lentas puede ayudar en el lavado de toxinas del cerebro, particularmente B (beta) amiloide, relacionada con el Alzheimer", explica Zuzanna. Y los expertos de la Cátedra de Investigación del Sueño de la Universidad de Granada -Grupo Lo Monaco también ven relación entre sueño y enfermedades autoinmunes y trastornos de ansiedad. Comprueba la importancia que el descanso tiene en la salud, te damos algunos consejos que te ayudarán a dormir y a mejorar tu salud.

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 "concreto 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 mesclun. La nutricionista nos da otra clave que también tiene que ver con el aspecto: "Lo interesante es conseguir integrar todos los sabores que podemos". 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, lácteos. 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 nutrientes".

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

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

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

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

LA HABITACIÓN

EL PROBLEMA

No hace falta ser un príncipe 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 hacerlo.

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 enganchado al smartphone una hora antes de acostarte retrasa 90 minutos la producción de la hormona 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 PLENA OSCURIDAD

Hay cortinas que son más decorativas que funcionales. Busca unas que realmente impidan el paso de la luz, que ya sabemos que puede ser la responsable de perturbar el sueño. No entraría mal que antes de comprarlas, las probaras en tu casa para comprobar si son tupidas o no. Si cuando están cerradas ves la luz que deberías ocultar, no son las tuyas. Sigue mirando.

5 EN TU MESILLA

Permanece alerta porque la luz azul se puede difraccionar de blancos, tu lámpara de noche podría estar emitiéndola sin que lo sepas, porque las bombillas de bajo consumo y las tipo LED emiten un 30% más de luz azul que las tradicionales. Evítalas y de esta manera no te sobrealumina despierto ni te despiertas en mitad de la noche.

6 ASÍ NOS AYUDAN

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

7 SIN INTERFERENCIAS EN LOS ALREDORES

Para tranquilidad, ¿cómo se hablo mejor? 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 turbulentas, el mal humor y una alteración de la salud llamada melancolía cerebral. Es hora de alertarse, hazte con unos tapones como primera medida.

8 SILENCIO

Si eres alérgico al látex, el plomo o al silicio. Estos no se expanden como los de espuma y no provocan dolor al llevarlos durante horas.

9 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.

10 DE CERA

Para que actúen correctamente debes ponerlos en un estuche de cera. Así, al estar en contacto con la cera, se creará una película protectora de algodón.

11 PON EN MARCHA EL VENTILADOR

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

12 ELIGE BIEN LA ALMOHADA

Guillem 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 un sueño profundo".

13 PONTE A CUBIERTO

¿Hasta en pleno agosto dormimos con algo por encima? Si el cuerpo te lo pide, hazlo 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 especialista.

14 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 que absorben el calor del cuerpo. Consulta a los especialistas de Max Colchón elegir bien tu lecho.

COMER BIEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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



■ 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