



A plena luz, by Luz Cappa

Zapatos cómodos, magia en la cara y un toque de canela

Siempre he pensado que viajar atempera el alma y abre la mente, por eso, en lo más hondo de mi corazón, espero que la luz de Siddharta Gautama haya inundado de tranquilidad y amor esa oscuridad tan triste que últimamente veía en tus ojos. Pero si ni el mismísimo Himalaya es capaz de estremecer a un hombre rencoroso, nunca sabrás qué recompensa tenía guardada para ti. Aún así, como dice mi psiquiatra, Saulo Pérez Gil, si se quiere, se puede. Y como sé que ustedes son de los míos, de los que necesitan ver para creer

más y mejor, les remito a que vean el asombroso vídeo que mi entrenador personal Ale Rivero ha colgado en Youtube con su increíble evolución física. Eso sí que es una metamorfosis, y no la de Kafka. Cuando lo hayan visto estarán de acuerdo conmigo en que la voluntad mueve montañas, ríos y lo que haga falta, porque si alguien que hace unos años pesaba 130 kilos puede llegar a convertirse en el superman que hoy es Ale, imagínense dónde podremos llegar nosotros que sólo tenemos que quitarnos el flotador y algún que otro michelín.



Ale Rivero, tras su intervención en 'A plena LUZ', Radio Marca G.C.

Dibagi, especialista en los zapatos más cómodos

Y si les gusta caminar, ese ejercicio al que mi querido doctor Antonio Ramos Gordillo es tan aficionado y promociona con su máxima "para estar en forma les recomiendo menos plato y más zapato", háganme caso y déense un saltito por una zapatería que seguro les solucionará muchos de los problemas que derivan del uso de un calzado inadecuado. La tienda se llama DIBAGI y está en la calle Mesa y López 12-14, al lado de Cortefiel, donde sus amables dependientas

les orientarán sobre todas las marcas líderes del mercado en calzado cómodo, muchos de ellos recomendados por fisioterapeutas y traumatólogos para evitar las patologías que nos provocan esos terribles dolores en los pies. Allí vi las últimas colecciones de Mephisto, Clarks, Fluchos y Pikolinos, entre otras, todos ellos especialmente diseñados para el máximo confort con un plus de diseño. Un regalo que no va a faltar este año en mi carta de los Reyes Magos.

Ají, limón y canela



Laura Acco, propietaria de la cevichería Ají, Limón y Canela.

Como ya tenemos el calzado nuevo y comodísimo de DIBAGI, podemos darnos un saltito al Paseo de Las Canteras y volvernos locos con los exóticos sabores de la única cevichería que hay en la Isla: Ají, Limón y Canela (Calle Sagasta, 68), restaurante peruano donde Laura Acco les atenderá con su sonrisa eterna y donde les recomiendo que prueben, además del ceviche (trozos de pescado fresco macerados en jugo de limón, ají, sal, cebolla roja, cilantro, ajo, choclo y camote), el arroz con cilantro y



Pollo con cilantro y pato, una variedad del arroz con pollo peruano.

presa de pato, una variante del tradicional arroz con pollo peruano que aquí bor-

dan. Para beber, una Cuzqueña de malta, alternativa deliciosa para el paladar.

Magia en cara, manos y escote

Para hacer magia en la cara, manos, cuello y escote también tengo a un experto de lujo, que si tienes bien amueblada la cabeza y te pones manos a la obra con la dieta sana y el ejercicio, mejorar la textura de la piel y atenuar los signos del envejecimiento en el rostro es pan comido. ¡Claro que les estoy hablando de Juan Pedro Jiménez Sarmiento!, el único médico estético al que dejo que me toque la cara, que si no, como

decía mi amigo Darek Dabrowski, (sí, ese angelazo sin alas cuya misión en la Tierra es hacer felices a las mujeres del mundo), todas las señoras acaban teniendo la misma cara extraña e inexpresiva cuando se acercan a los cincuenta. Para que eso no suceda, el doctor Jiménez Sarmiento (Centro Centtia, calle Diderot, 23) se instala en la prudencia en vez de en la opulencia, y arregla con mesura y sabiduría lo que

el tiempo se encarga de descolgar y estropear. Así que si quieren regalarse estas Navidades una buena dosis de juventud y optimismo, pónganse en sus manos y déjense hacer, porque lo que no arregle un poquito de toxina botulínica por aquí y otro poquito de vitaminas o ácido hialurónico por allá, lo hará la luz pulsada o los famosos hilos tensores, que al parecer obran milagros en el cuello más arrugado.

Edita

MW 10 SL

Exclusiva Publicitaria

MW 10 SL Tel. 665 55 18 50

Dirección

Torrez SCP / tel. 691 49 39 82

Redacción

Jesús Izquierdo y Carlos Torrent

Diseño y Maquetación

Laura Márquez Nieto

Colabora

UD Las Palmas

Jefe de distribución

Alfonso Diatta

Exclusiva

MW 10 SL

Este periódico no se hace responsable de las opiniones esgrimidas por sus colaboradores, planteadas desde el legítimo derecho constitucional a la libertad de expresión. Todos sus derechos de esta publicación no podrán ser reproducidos, distribuidos, ni comunicados públicamente en forma alguna sin previa autorización por escrito de la empresa propietaria y editora 5 Continentes solicitando control OJD - Distribución gratuita.