CURT EDICIONES SA

HOGARES LifeStyle

Le agradecemos la adquisición el ejemplar digital de nuestra revista



A continuación le indicamos instrucciones necesarias para leer un PDF, de la manera más clara y sencilla posible.

La mayoria de los navegadores más modernos incluyen lector de pdfs integrado, pero si desea leer en modo revista le recomendamos se descarge el software

Adobe Acrobat Reader

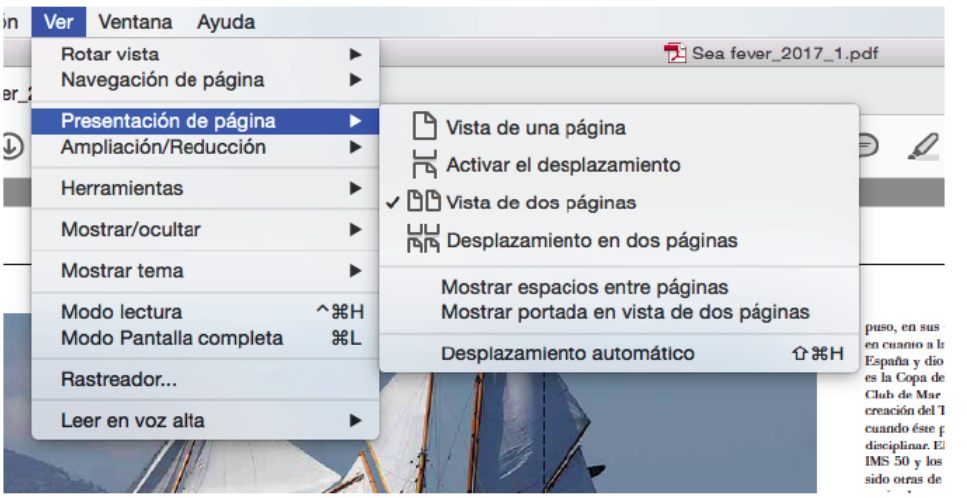
Una vez visualizada su revista en el Adobe Acrobat Reader

seleccione en el menú

Ver la presentación de la página a dos páginas.

También para una lectura más comoda escoja

Modo pantalla completa.



Esperamos disfrute con nuestra publicación.

Copyright 2017 CURT EDICIONES, S.A.

www.revista-hogares.com

HOGARES LifeStyle

Nº 602 • 3,50€



ESPECIAL

CALOR

Chimeneas y alfombras

HOGAR, DULCE HOGAR

ESTÁ DE MODA

Paredes con arte

ARMARIOS, velando por el orden

Fotografía: COMERCIAL ESTELLER

DOSSIER DESCANSO: COLCHONES Y SOMIERES PARA DISFRUTAR DE LOS SUEÑOS MÁS DULCES • TENDENCIAS: AMBIENTES CÁLIDOS • CASAS ACOGEDORAS EN MADRID Y SANTANDER • LO MÁS NUEVO: MESAS Y BUTACAS

CANARIAS Y AEROPUERTOS 3,70 €

8 413042 585602 00602

REINVENTANDO LA TRADICIÓN

ORAC® DECOR



PARA MÁS INSPIRACIÓN, CONTACTE CON UNO DE NUESTROS DISTRIBUIDORES:

ALBACETE Pinturas Vero - 967238853 **ALICANTE** Servicolor Ondara (Ondara) - 966477022 | Gibeller (San Juan de Alicante) - 965650162 | ABC Parquet – 965247514 **ANDORRA** Ferba - 376872426 **ASTURIAS** Tú Brico-Marian (Gijón) - 985113544 **BADAJOZ** Badacolor - 924277760 **BARCELONA** Debasa Studio - 933007659 | Decoresc - 936309274 | Degalery - 934392084 | Dos 6 Dos - 932663234 | Jodul S.L. (Taradell) - 938800800 | Ma-Co Cubelles - 938954141 | Oller Contract (Granollers) - 938708605 | Picolor (Sabadell) - 937208080 | Pint. Aya (Cabrera de Mar) - 937566060 | Re-Nova - 932010029 | Studio Parquet - 933630494 **BILBAO** Vap Distribución (Erandio) - 944536869 **BURGOS** Gomez Saez - 947484764 **CANARIAS** Distribuciones Unsaga - 928422073 **CIUDAD REAL** Pinturas Ruma - 926252888 **CÓRDOBA** Hijos de Acaiñas Cabrera, S.L. - 957 323832 **GIRONA** Pintures Fontfreda **GRANADA** Abella Decoración - 958503050 **IBIZA** Pinturas Rubio - 971303683 **LA CORUÑA** Rendueles - 981258130 | Tattoo Contract - 981902320 **LEÓN** Maryan Decoración y Obras - 987213711 **LLEIDA** Tarros Pinturas I Decoracio - 973271611 **LOGROÑO** Matias Jadraque - 941209856 **LUGO** Gloria Sanz - 982255656 **MADRID** Aries Interioristas (Rivas-Vaciamadrid) - 918720056 | Julmosa (Fuenlabrada) - 916420676 | La Pinturería - 913013315 | Madrid Forest - 915543144 **MÁLAGA** Martonellas - 952215119 | Matices (Velez) - 952503837 **MALLORCA** Almacenes Femenías (Palma de Mallorca) - 971434910 | Durán (Santa Ponca) - 971699696 | Parquet Balears (Palma de Mallorca) - 971431881 **MURCIA** Gibeller - 968271192 **NAVARRA** Zurlan Decomadera (Noain) - 948312725 **PONTEVEDRA** Decormin (Vigo) - 986243975 **SANTANDER** Dispival - 942339718 **SEVILLA** Ecnara Sevilla-Arance (Camas) - 954390830 | Materiales Reformas Generales SL - 955715606 **TOLEDO** Decoraciones Santander (Torrijos) - 925762654 **VALENCIA** PP Galiana - 963523103 | Pretobe (Onteniente) - 962912557 **ZARAGOZA** Pialfer - 976596158
DISTRIBUIDOR ONLINE www.exxentdecor.com

CONTÁCTANOS AL **900 99 32 89 (NÚMERO GRATUITO)** O A **SPAIN@ORACDECOR.COM** PARA RECIBIR TU **CATÁLOGO GRATUITO**

WWW.ORACDECOR.COM

Saiton armarios



¿Qué tipo de puertas necesitas?
Correderas o abatibles.

¿Quieres un vestidor o sólo el interior?
Elije entre todas las texturas y personalizatelo.

¿Necesitas accesorios?
Entra en nuestra tienda y elije entre mas de 200.

www.saiton.com

Armarios y vestidores

Personalizados y a medida

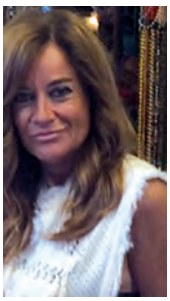
Avda 16 julio n8 Pol.Son Castelló Palma de Mallorca 902 200 198



Fotografía: MCZ

Al calor del hogar

Los primeros descensos de temperatura –aún discretos pero evidentes– nos ponen en alerta, avisándonos de la proximidad del invierno, una estación de días cortos y largas jornadas de interior. De cualquier modo, no queremos que el frío nos pille desprevenidos, con la casa mal acondicionada y escasamente vestida. Hay que tener en cuenta que una conveniente anticipación nos evitará gastos innecesarios de última hora, así como la incomodidad de vivir en unos ambientes poco confortables.



Laura Curt

Laura Curt, Directora

@revistahogares

Conscientes de esta necesidad, en nuestro Especial Calor ofrecemos las pautas necesarias para poder disfrutar de unos entornos cálidos, preparados para afrontar los rigores invernales. Incluimos las últimas novedades en chimeneas y alfombras.

Y como el otoño es un buen momento para la renovación, nuestros *Best Sellers* tienen como protagonistas a armarios y vestidores. Gracias a ellos evitaremos que reine el caos en los dormitorios, sobre todo si se dispone de mucha ropa y complementos y de poca habilidad para mantener el orden. Nuestras diferentes propuestas nos ayudarán a tenerlo todo a punto, bien organizado y con la mejor presentación.

Nuestro *Dossier* lo hemos dedicado en esta ocasión al descanso, pues consideramos que dormir bien es esencial para disfrutar de una buena salud. Es imprescindible contar con un colchón y un somier en condiciones, ya que mediante ambos elementos podremos conseguir un sueño profundo y reparador.

En cuanto a nuestras Tendencias, estas hacen referencia a la necesidad de prolongar la calidez del verano en nuestra vivienda, algo que puede conseguirse gracias al uso de tejidos naturales y madera, así como al predominio de los tonos neutros.

Como siempre, Hogares completa sus páginas con sus secciones habituales: Decoración –con toda una selección de casas maravillosas–, Restaurantes, *Gourmet* y Salud y Belleza, entre otras.

moycor
www.moycor.com



ALICANTE | **Mira y Decora** - Ctra. San Vicente-Agost km 6,5-B (Agost) Tel. 965 691 929 **ALMERÍA** | **Centro Hogar Sánchez Almería** - Ctra. El Ingenio S/N (Almería) Tel. 950 332 463 **ASTURIAS** | **Muebles Bernardo** - Avda.de Selgas-El Pito (Cudillero) Tel. 985 590 054 **Muebles la Factoria** - Ctra. Oviedo-Santander km 7 (Meres-Siero) Tel. 985 792 670 | **Logara** - C/Caridad, 2 Bis (Guijón) Tel. 985 319 332 **BALEARES** | **Geiosia** - C/Aragó, 45 (Palma de Mallorca) Tel. 971 245 699 | **Munti Center** - C/Biniarroca, 11-12 Pol. Ind. Sant Lluis (Sant Lluis) Tel. 971 152 060 **BARCELONA** | **Alarcón** - C/Comerç, 28-32 (Barcelona) Tel. 933 106 778 | **La Sofatería** - Avda. Garraf, 88 (Sant Pere de Ribes) Tel. 938 936 288 | **La Sofatería** - C/Joan Güell, 220 (Barcelona) Tel. 933 239 988 | **Maydi Mobel Estudio** - C/Sant Pere, 39 (Gavà) Tel. 936 621 090 | **Moycor Sta. Coloma** - Avda. Generalitat, 42 (Sta. Coloma de Gramanet) Tel. 934 663 131 | **Moycor Vic** - C/Verdaguer, 32 (Vic) Tel. 938 895 630 | **Moycor Hostalets de Balenyà** - C/Roc Gros, 21 (Hostalets de Balenyà) Tel. 938 821 941 | **Terraendins.es** - C Sant Magí, 50 (Igualada) Tel. 938 052 014 **BURGOS** | **Muebles Evelio** - Avda. de la Paz, 32 (Burgos) Tel. 947 256 600 **CÁCERES** | **BS-Decoración** - C/Obispo Segura Saez, 4 (Cáceres) Tel. 927 217 622 | **Mateos Mobiliario y Decoración** - C/Francisco Pizarro, 31 (Trujillo) Tel. 927 321 333 **CÁDIZ** | **Natural Home** - Avda. de los Descubrimientos, Pol. Urbisur (Chiclana) Tel. 956 537 493 **CASTELLÓN** | **Decoracionbeltran.com** - C/Maestro Ripolles, 3 (Castellón de la Plana) Tel. 964 237 234 **GRANADA** | **Centro Hogar Sánchez Albán** - Parque Comercial Albán Ctra. Granada-Armilla (Armilla) Tel. 958 184 030 | **Centro Hogar Sánchez Juncaril** - Pol. Ind. Juncaril Parcelas 139 y 224 Ctra. Maracena-Albolote (Albolote) Tel. 958 465 024 | **Centro Hogar Sánchez Motril** - C/Ramón y Cajal, 4 (Motril) Tel. 958 604 611 | **Linde** - C/Puentezuelas, 39 (Granada) Tel. 958 206 380 **GUADALAJARA** | **Muebles El Chañán** - C/Francisco Aritio, 119 (Guadalajara) Tel. 949 207 140 **LAS PALMAS CANARIAS** | **Lino Decoraciones** - C/Barcelona, 21 (Las Palmas) Tel. 928 292 440 | **Muebles Rubicón** - C Rubicón, 42 (Lanzarote) Tel. 928 520 537 | **Muebles San Simón** - C/San Simón, 44 (Lanzarote) Tel. 928 520 405 **LEON** | **Comercial Calvelo** - C/Dos de mayo, 22 (Ponferrada) Tel. 987 416 311 **LÉRIDA** | **Mac Mobles Pont** - C/Francesc Macià, 33 (Bellver de Cerdanya) Tel. 973 511 185 **MADRID** | **Portobellostreet.es** - C/Príncipe de Vergara, 78 (Madrid) Tel. 913 513 928 **MÁLAGA** | **Centro Hogar Sánchez Antequera** - C/Guadalhorce, 2 (Antequera) Tel. 952 704 943 | **Deco&Jardin Top Garden** - Urb. Paraíso Barronal, 10 (Estepona) Tel. 952 886 094 | **Deco&Jardin Top Garden** - Urb. El real, Ctra. Málaga-Cádiz km 184,5 (Marbella) Tel. 951 516 369 | **Estares Mobiliario** - Avda. Carmen Saenz de Tejeda, 4 (Mijas Costa) Tel. 952 667 077 | **Gavira Muebles Casares Costa** - Autovia A7 km 146.5 (Casares Costa) Tel. 952 890 586 | **Muebles Tkautiva** - Alcalde Guillermo Reina, 152 (Málaga) Tel. 952 357 478 **PALENCIA** | **Siang** - C/La Cestilla, 3 (Palencia) Tel. 979 745 719 **SEVILLA** | **Vda. de Manuel Arregui** - C San Francisco, 5 carrera, 17 (Osuna) Tel. 954 810 199 **TENERIFE** | **Almacenes álvarez** - C/Doctor Antonio Gonzalez, 49 (Los Realejos) Tel. 922 346 003 | **Comercial Antani** - Avda. Enrique Mederos, 13/15 (Los Llanos de Aridane-Isla de la Palma) Tel. 922 401 542 | **Comercial Antani** - Ctra. General Tendiña S/N (El Paso-Isla de la Palma) Tel. 922 463 007 | **Damasco Decoración** - C/Nueva, 6 (Tegueste) Tel. 922 546 326 **TERUEL** | **Rustico Colonial** - Avda. Galán Bergua, 11 (Alcañiz) Tel. 978 041 119 **VALLADOLID** | **El Guardabosques** - Avda. Constitución, 56 (Medina del Campo) Tel. 983 837 793 **VALENCIA** | **El Tavolino** - C/Castellón, 14 (Alfafar) Tel. 963 964 328

ATENCIÓN AL CLIENTE: 938 821 941

SUMARIO

nº 602 • 2020







2 Editorial

4 Sumario

6 Lo Más Nuevo

10 De Vanguardia

14 Nuestros *Best Sellers:* Armarios, velando por el orden

18 Tendencias… Ambientes cálidos

22 Está de Moda… Paredes de diseño

28 Salud y Belleza

30 El Rincón del *Gourmet*

32 Este Mes: Restaurantes, ocio, locales…





ESPECIAL CALOR

35 Presentación
36 Chimeneas, el fuego seductor
42 Alfombras. Arte bajo los pies
49 Aires nórdicos
58 Un piso en Chamberí
68 El refugio del viajero

DOSSIER DESCANSO

78 ¡Duerme bien y practica la vida saludable!

86 De Actualidad
88 Avance



LifeStyle HOGARES

Directora Ejecutiva: Laura Curt.
Redactoras: Marta Barbancho, Pilar Ansola.
Diseño Gráfico y maquetación: Almudena Porta.
Colaboradores/Fotógrafos: Jose Luis Hausmann, Gaelle Le Boulicaut, Mariana Rapoport, Jordi Miralles, Conrad White, Alejandra Ribas.

Publicidad Central
Coordinación: Pilar Pallás.
Central: María Arnau.
C/ Consell de Cent, 398, bjs.
08009 Barcelona.
Tel. 933 180 101

Delegación Madrid: delegacionmadrid@curtediciones.com
Delegación Levante: Tel. 933 180 101
Delegación Baleares: E-mail: hogares@curtediciones.com. Tel. 933 180 101
Distribución y suscripción: Encarna Rubia Tel. 934 121 177
Distribuidor España: SGEL, S.A. Avda. Valldelaparra, 29 Polígono Industrial 28100 Alcobendas, Madrid.

DISTRIBUIDORES
Centroamérica y Sudamérica: Distribuidora Lanzamientos, S.L.
Distribuidor en México: Importador: C.I.R.S.A. S.A. DE C.V. Distribuidor: IBERMEX, S.A. DE C.V.
Portugal: Logista.

Fotomecánica: Curt Ediciones. S.A.
Impresión: Litografia Rosés
Dep. Legal: B-26.647/1966. I.S.S.N. 0212-7.55.
Printed in Spain. Revista Mensual.
PVP: 3,50 €.
PVP Canarias y Aeropuertos: 3,70 €.

Edita: CURT EDICIONES

Redacción, Administración y Publicidad:
Consell de Cent, 398, bjs
08009 Barcelona
Tel. 933 180 101 - Fax 933 183 505
Presidente Fundador: Enrique Curt
Editora: Laura Curt

hogares@curtediciones.com • www.revista-hogares.com • www.curtediciones.com

Los dibujos, fotografías y artículos que se publican son propiedad del Editor, quedando prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización precisa. El editor no se identifica necesariamente con el criterio de los artículos que aparecen publicados, siendo sus autores los únicos responsables.



Como tres burbujas de diferentes tamaños, las formas juguetonas de las mesitas “Bubbles”, de **BLA STATION,** rompen ambientes demasiado estrictos y cuadrados. *www.blastation.se*



“Pebble”, de **LIVING DIVANI,** es una familia de mesitas, ligeras y delicadas, como piedras, con un diseño redondeado o alargado. El concepto es que la naturaleza nunca se repite, creando algo diferente cada vez. *www.livingdivani.it*



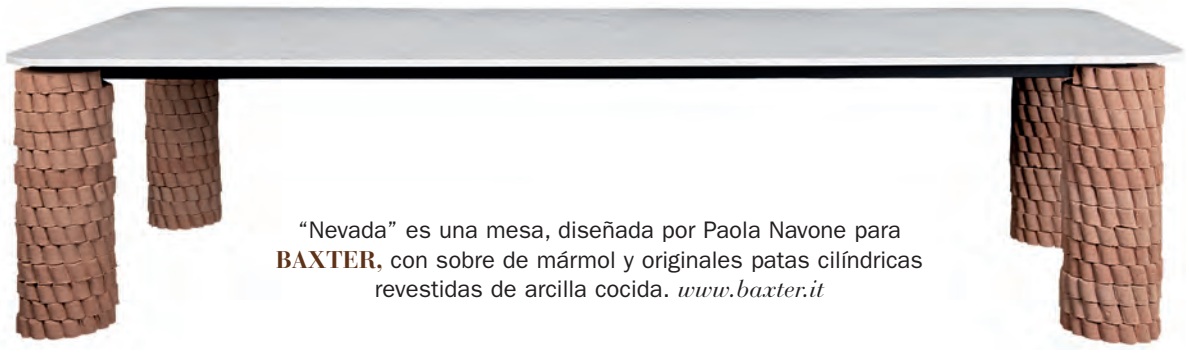
Mesitas “Clarion” de **ARTIFORT.** La base metálica circular garantiza su estabilidad. El sobre de madera es también redondeado, forma muy utilizada por la marca. *www.artifort.com*

Mesas, mesitas...

Las mesas, de todos los tamaños, materiales y colores, son muebles altamente funcionales por su utilidad, ya que siempre nos resultan de gran ayuda en el hogar.



“Ohlinda”, de **BRETZ,** es una mesa de centro con sobre de roble macizo y escultural base de acero con acabado artesanal en laca de oro. *www.bretz.com*



“Nevada” es una mesa, diseñada por Paola Navone para **BAXTER,** con sobre de mármol y originales patas cilíndricas revestidas de arcilla cocida. *www.baxter.it*

Martín Berasategui.
Chef con 12 estrellas Michelín.
Cocinero, soñador y
embajador del buen dormir.

"El buen dormir es mi receta más saludable"

Martín Berasategui.



Existe una manera natural, revitalizadora y saludable de descansar cada noche que en Senttix hemos llamado El Buen Dormir. Un bienestar real que, gracias a nuestros sistemas de descanso, forma parte del despertar diario de personas como Martín Berasategui.

Senttix

Descubre el Recetario de *El Buen Dormir* de Martín Berasategui y Senttix en www.senttix.com



Con respaldo y asiento acolchados, sustentados por cuatro sólidas patas. Así es el elegante diseño de "Aris", de **CANCIO.** Opción de asiento giratorio 360°. *www.cancio.es*



El sillón "Brooklyn", de **AMURA,** destaca por su sólida personalidad, sus materiales innovadores, sus líneas *retro* y su gran confort. *www.amuralab.com*



Tome asiento, por favor

Sofás, sillas y butacas son los auténticos reyes del salón, el espacio más social de la casa. Estos muebles aportan comodidad y estilo a los interiores.



Stefan Borselius añadió una mesa integrada a la butaca "Wilmer", de **BLÅSTATION,** para que en esta también se pudiera leer, trabajar, etc. *www.blastation.se*

"Pala Giro" es una confortable butaca giratoria de **ARTIFORT.** Su elegante diseño atemporal la hace apta para equipar cualquier espacio. *www.artifort.com*



"Bob" es un sofá modular ampliable de **BLÅSTATION.** Fabricado en una sola pieza de poliuretano, está dotado de un sencillo sistema para unir los diferentes módulos entre sí. *www.blastation.se*











comercial esteller

Ctra. Nac. 340, Km.1061.5 43530 ALCANAR (Tarragona)
Tel. 977 737 606 - info@comercialesteller.com

www.comercialesteller.com

PREGUNTI'NS PEL SEU DISTRIBUÏDOR MÉS PROPER

DE VANGUARDIA



1



2

1. La mesa “Mellow”, de **BONALDO,** destaca por sus formas suaves y curvilíneas. La escultural base en acero y poliuretano rígido soporta la elegante encimera realizada en mármol, madera, cristal o cerámica. *www.bonaldo.it*

2. Las tres piezas que componen la serie de asientos “Gli Scacchi”, de Mario Bellini para **B&B ITALIA,** se inspiran en el juego de ajedrez y se caracterizan por su ligereza y facilidad para desplazarse, como en el tablero. Tapicería en cuero o piel. *www.bebitalia.com*

3. Los valores escandinavos se encuentran con la tradición italiana en la silla “Fynn”, de **MINOTTI;** un elegante diseño que combina la cuidada ebanistería en los elementos de madera y un tapizado sofisticado en tela o cuero de silla de montar. *www.minotti.com*

4. Inspirada en las formas de la indumentaria japonesa, la silla “Kimono”, de Ramon Esteve para **VONDOM,** sigue la línea de investigación de formas facetadas combinada con el juego de transparencias que permite el policarbonato. Apilable y disponible en varios colores. *www.vondom.com*

5. El sensual sofá “Gaudi”, de **BRETZ,** en terciopelo con motivo de cebra, se convierte en una hermosa obra de arte, digna de vestir los espacios más sofisticados. *www.bretz.com*



3



4



5

MLILY®

el oasis del descanso

Siente el confort y la adaptabilidad.
Disfruta de un descanso fresco y sin interrupciones con el colchón Mlily Stark.
Diseñado para los durmientes más exigentes.



cupón:

STARK15

-15% dto. en tu próxima compra

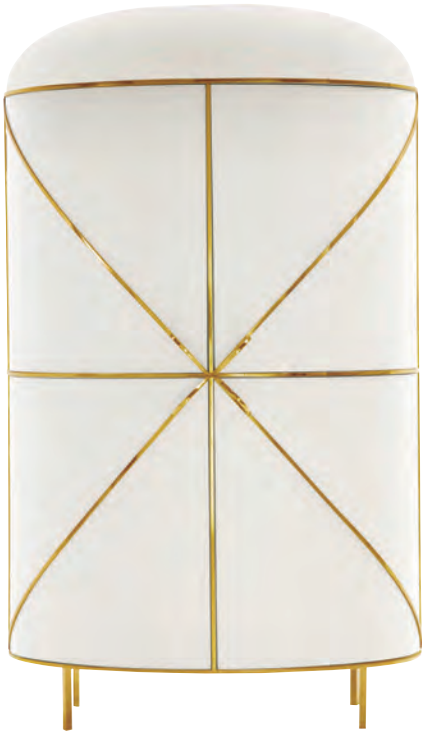
Descuento disponible hasta el 31 de diciembre de 2020,
no acumulable a otras ofertas o promociones. Valida tu cupón en maxcolchon.com/cupon.

MAX COLCHON



6

7



6. Las mesas auxiliares “Ohlinda”, de **BRETZ,** son las fieles compañeras de los sofás más *chic*. La sólida estructura es de acero en acabado dorado brillante. Tablero de *White Stone* (núcleo de MDF con recubrimiento de hormigón polimérico). *www.bretz.com*

7. Líneas curvas y femeninas definen este mueble bar de la colección “88 Secrets“ inspirada en las 88 constelaciones del cielo nocturno. En **PORTOBELLOSTREET.ES.** *www.portobellostreet.es*

8. Con “Mason”, **KENNETH COBONPUE** replantea el diseño de los objetos de almacenamiento y los convierte en prácticas mesas para sentarse a conversar. *www.kennethcobonpue.com*

9. Silla de comedor “Heather” con tapicería de terciopelo con estampado de leopardo, ideal para vestir los ambientes más sofisticados. Patas de metal ligeramente curvas, en acabado dorado. De **CULT FURNITURE.** *www.cultfurniture.com*

10. El diseño *retro* del mueble bar “Hepburn”, de **ESSENTIAL HOME,** se inspira en la inolvidable actriz Katherine Hepburn. Al cuerpo de nogal con tiradores de latón, se le ha añadido un aplique tapizado de cuero, en su parte inferior, y esbeltas patas, también de latón. *wwww.essentialhome.eu*

11. El bello sillón “Pearl”, de **DOMKAPA,** rinde homenaje a la historia y la arquitectura de Atenas, viste con elegancia los espacios más glamurosos. *www.domkapa.pt*



8



9



10



11



cocinas puntocom

CENTRAL - C/ Río Ebro Nº2 (junto a C.C. Las Cañas) - Viana (Navarra)

T. 948 446 914 · E. central@cocinas.com · **www.cocinas.com**

ESPAÑA A CORUÑA · ÁLAVA (Vitoria) · ALBACETE · ALICANTE (Alfaz del Pi, Alicante, Elche, Santa Pola, Villajoyosa) · ALMERÍA (Huercal-Overa) · BALEARES (Ibiza, Palma de Mallorca) · BARCELONA (Badalona (2), Barcelona, Gava, Sabadell, Viladecans) · CASTELLÓN (Benicassim, Castellón) · CIUDAD REAL (Argamasilla de Calatrava, Puertollano) CÓRDOBA (Pozoblanco) · GRANADA (Ogíjares) GUIPUZCOA (Azpeitia) · LA RIOJA (Santo Domingo de la Calzada) · LEÓN (Valdelafuente) · LÉRIDA (Alcarrás) LUGO · MADRID (Alcorcón) · MÁLAGA (Alhaurín de la Torre, Málaga (2), Vélez Málaga) · MELILLA · NAVARRA (Corella, Pamplona, Viana) · OURENSE (A Peroxa) · SANTA CRUZ DE TENERIFE (La Laguna) · SEVILLA (El Coronil, Sevilla) · VALENCIA (Gandía) · PONTEVEDRA (Pontevedra) · TARRAGONA (Alcanar, Móra d'Ebre) · TOLEDO (Talavera de la Reina, Ocaña) · VALLADOLID · ZARAGOZA · **ANDORRA · FRANCIA · LUXEMBURGO · SUIZA · BÉLGICA · POLONIA · ESTADOS UNIDOS · GUATEMALA · MÉXICO COSTA RICA · PERÚ COLOMBIA · PANAMÁ · URUGUAY · GRANADA · GUADALUPE · REPÚBLICA DOMINICANA · PUERTO RICO · MAURITANIA · LIBERIA · GHANA GABÓN · GUINEA ECUATORIAL · MARRUECOS**

GRUPO Logisiete

ARMARIOS, velando por el orden


1


2


3

EVITAR QUE REINE EL CAOS EN EL INTERIOR DE UNA HABITACIÓN NO ES TAREA FÁCIL, SOBRE TODO SI SE DISPONE DE UN GRAN VOLUMEN DE ROPA Y DE COMPLEMENTOS Y SI, ADEMÁS, SER ORDENADOS NO ES UNA DE NUESTRAS VIRTUDES. A CONTINUACIÓN, PRESENTAMOS DIFERENTES PROPUESTAS DE ARMARIOS QUE, BIEN SEGURO, NOS AYUDARÁN A MANTENER TODO BIEN ORGANIZADO.





__1.__ De __SAITON.__ Vestidor sin puertas acabado en roble colorado y fabricado a medida tanto en alto, ancho, fondo y personalizado en distribución y en accesorios. Iluminación led en estantes con sensor de aproximación y temporizador de apagado. Los cajones son de extracción total con freno. El grosor de los laterales y estantes es de 2,2 cm y de las traseras de 1 cm. __2.__ Combinación de armario "Pax" de __IKEA.__ Laminado. De 250x60xh236,4 cm. Efecto roble con tinte blanco/"Forsand" efecto roble con tinte blanco. Los tiradores y la iluminación se venden aparte. __3.__ El armario "Anteprima", de __PIANCA,__ ha sido diseñado para inspirarnos en nuestro ritual diario de vestirnos. Disponible con o sin paneles traseros, la estructura se puede completar con gran variedad de elementos modulares como estantes, cajones, cubículos suspendidos y perchas. Varios acabados. __4.__ Armario modular empotrado modelo "Key" de __LAGO.__ Destaca el tirador "Flapp" caracterizado por su elegancia y funcionalidad. Se ha instalado en un inserto que, gracias a una sofisticada técnica, aparece incorporado y coplanar a la puerta. El resultado es una superficie que aparece como un acabado de melamina. __5.__ Elegant", de __CARRÉ,__ se define por su estilo neoclásico de vanguardia. Los interiores se pueden personalizar, dando forma a una distribución eficiente y totalmente a gusto del cliente. __6.__ De __ARASANZ.__ Armario de puertas correderas que puede realizarse a medida y ajustado a paredes y techo. El modelo "Zen" combina elementos de madera acabado étnico con texturado Coco y espejos.







7. *Vestidor en acabado "Nude" de* ***ARASANZ.*** *Se trata de un acabado con efecto grabado imitación cuero. Se complementa con accesorios Moka de gran calidad: zapateros, pantaloneros, espejo extraíble... En la colección "Boreal" se puede elegir entre 34 acabados diferentes.* ***8.*** *Modelo "Chic", de* ***CARRÉ,*** *con puertas de 25 mm de espesor y un original tirador de madera maciza. Las maderas empleadas para fabricar estos armarios son de gran calidad y de tala controlada.* ***9.*** *Armario en color "Nature" de la gama "Boreal" y Rosa pastel de* ***ARASANZ.*** *La combinación de la madera natural con un texturado suave como el rosa nos ofrece un ambiente cálido y confortable.* ***10.*** *Atractivo modelo "Nevada" con puertas correderas de venta en* ***CONFORAMA.*** *Gracias a sus funcionales interiores, este armario nos*







permitirá guardar todo nuestra ropa y complementos perfectamente ordenados. ***11.*** *Combinación de armario "Pax" de* ***IKEA.*** *Laminado y vidrio esmerilado y templado. De 200x66xh236,4 cm. Efecto roble teñido en blanco/"Svartisdal" efecto papel en blanco.*

DATOS ÚTILES: SAITON *www.saiton.com* - **IKEA** *www.ikea.com* - **PIANCA** *www.pianca.com*
LAGO *www.lago.it* - **CARRÉ** *www.carre.net* - **ARASANZ** *www.arasanz.com* - **CONFORAMA** *www.conforama.es*
BESFORM *www.besform.com*

AMBIENTES CÁLIDOS

CUANDO LLEGA EL OTOÑO, SOLO PENSAMOS EN PROLONGAR LA CALIDEZ DEL VERANO. DECIDIMOS CREAR, ENTONCES, ESPACIOS EN LOS QUE NOS SINTAMOS BIEN CON MATERIALES AGRADABLES Y RELAJANTES COMO LOS TEJIDOS NATURALES, LA MADERA Y LAS CÁLIDAS TONALIDADES NEUTRAS. EN DEFINITIVA, APOSTAMOS POR UN ESTILO ELEGANTE Y ATEMPORAL QUE NOS DEFINE.



1











1. *Dormitorio de la serie "Hemnes" de* ***IKEA. 2.*** *Almohada ergonómica modelo "Rumsmalva" de* ***IKEA. 3.*** *Agradable rincón de relax ideado con mobiliario y complementos de* ***MAISONS DU MONDE. 4.*** *Elegante cuarto de baño de* ***MAISONS DU MONDE. 5.*** *Mesita de noche "Björksnäs" y funda nórdica "Kunsblomma" de* ***IKEA.***



6











6. *De* ***MAISONS DU MONDE.*** *Sofá "Fabric", colcha "Aspene", sillón "Everglades", mesitas "Trocadéro" y alfombra "Squaru".* ***7.*** *Alfombra de la colección "Woolable"* ***LORENA CANALS. 8.*** *Confortable butaca "Little Petra" de* ***&TRADITION. 9.*** *Cálido rincón de relax de* ***MAISONS DU MONDE. 10.*** *Dormitorio atemporal de la colección "Malm" de* ***IKEA.***

DATOS ÚTILES: IKEA *www.ikea.com* - **MAISONS DU MONDE** *www.maisonsdumonde.com*
LORENA CANALS *www.lorenacanals.com* - **&TRADITION** *www.andtradition.com*

PAREDES DE DISEÑO

LOS PAPELES PINTADOS VUELVEN A LLENAR DE ARTE LAS PAREDES DE LOS HOGARES CONTEMPORÁNEOS CON TODA CLASE DE DISEÑOS –DESDE LOS MÁS ATREVIDOS A LOS MÁS SOFISTICADOS–, TRANSPORTÁNDONOS A ESPACIOS MÁGICOS LLENOS DE COLOR Y FANTASÍA Y ALEGRÁNDONOS LA VISTA Y EL ALMA, ESPECIALMENTE DURANTE LOS DUROS MOMENTOS QUE NOS HA TOCADO VIVIR.

1





2



3



4

1. *"Cherry Bomb" de* ***WALL&DECÒ. 2.*** *Mural "Foggy Notion" de* ***WALL&DECÒ.***
3. *Modelo "Big Bang" de* ***WALL&DECÒ. 4.*** *"Juliette" de* ***WALLPEPPER.***



5



6



7



8



9

© Arch. Fattoreq

5. *"Geometrie" de* ***INSTABILELAB. 6.*** *"Flora" de* ***INSTABILELAB. 7.*** *Revestimiento modelo "Easy" de la colección "Watercolor" de* ***N.O.W. EDIZIONI. 8.*** *Modelo "Sogno d' oriente" de* ***WALLPEPPER. 9.*** *Modelo "Niveum" de* ***WALLPEPPER.***



10


11


12


13

10. *"Silent Landscapes" de* ***WALLPEPPER. 11.*** *"Roar of the Lion" de* ***INSTABILELAB. 12.*** *Modelo "Silence" de* ***WALL&DECÒ.***
13. *Elegante revestimiento para la pared de* ***TRES TINTAS.***

DATOS ÚTILES: WALL&DECÒ *www.wallanddeco.com* - **WALLPEPPER** *www.wallpepper.it*
INSTABILELAB *www.instabilebab.com* - **N.O.W. EDIZIONI** *www.now-edizioni.com*
TRES TINTAS *www.trestintas.com*



SALUD Y BELLEZA

LLEVAR UNA VIDA SANA EN TODOS LOS ASPECTOS DEBERÍA REGIR NUESTRAS VIDAS, ALGO QUE NO SIEMPRE RESULTA FÁCIL. POR SUERTE, CENTROS ESTÉTICOS ESPECIALIZADOS, COSMÉTICOS AVANZADOS Y TRATAMIENTOS DE BELLEZA PUEDEN AYUDARNOS A LOGRAR ESTE OBJETIVO.

LA IMPORTANCIA DE LA MUSCULACIÓN

Para devolver la firmeza a nuestros brazos primero hay que eliminar la flacidez. Los tratamientos de creación de masa muscular, como alternativas fáciles y rápidas al ejercicio físico, les otorgan un aspecto firme y esbelto, remodelándolos y estilizándolos en sesiones de solo 25 minutos con una frecuencia semanal. Uno de los equipamientos medico-estéticos de musculación más común es **WONDER MEDICAL,** tecnología 100% española indicada para reafirmar zonas que presentan flacidez leve, moderada, e incluso intensa. Es un tratamiento basado en la combinación de emisiones electromagnéticas y eléctricas localizadas, que producen miles de potentes y profundas contracciones musculares y tensan la piel de manera mecánica y natural. *www.wonder.clinic*

NUEVA CAMPAÑA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

ISDIN lanza por tercer año consecutivo la campaña Juntas Contra el Cáncer de Mama en colaboración con la Fundación Fero, entidad privada dedicada a la investigación del cáncer. Hasta el 31 de octubre, por cada unidad vendida de Woman ISDIN, línea dedicada al bienestar de la mujer, y Ureadin Rx Rd, loción protectora para piel sometida a radioterapia, y Germisdin Higiene Íntima, se donará 1 € a la investigación, concretamente al proyecto internacional de investigación sobre la Biopsia Líquida que lidera el Vall d'Hebron Instituto de Oncología (VHIO). Se trata de una técnica que consiste en la detección del cáncer a través de una simple gota de sangre. *www.isdin.com*



CONTORNO DE OJOS: EL MEJOR CUIDADO

El contorno de ojos es una de las principales zonas donde se reflejan el cansancio y el envejecimiento. Por ello, los expertos recomiendan empezar a los 25 años a utilizar tratamientos específicos. Entre los distintos productos que pueden encontrarse en el mercado, destacamos en esta ocasión Eye Serum Glam de **AMI IYÖK.** En este serum, los activos de la malva silvestris estimulan la circulación y la descongestión, mientras que el aloe vera, el sacha inchi, el aceite de oliva y el aceite de rosa mosqueta –un potente regenerador celular con propiedades tensoras– proporcionan hidratación y nutrición. El ácido hialurónico con las proteínas de soja y el Tens'Up™, favorecen un efecto *lifting* inmediato y prolongado.
www.ami-lyok.com





BENEFICIOS DE LA APARATOLOGÍA EN OTOÑO

El otoño es una de las mejores épocas para realizarse tratamientos con aparatología. Esto es así porque muchos de estos tratamientos son fotosensibles y, por tanto, incompatibles con la radiación solar y el calor. El **INSTITUT DRA. NATALIA RIBÉ** propone el sistema de depilación Venus Velocity; la plataforma multiaplicación Venus Versa (ofrece procedimientos no invasivos como son el fotorrejuvenecimiento, tratamiento del acné, remodelación, reducción de arrugas, etc.); la radiofrecuencia monopolar iónica TCS (tecnología no invasiva reafirmante de la piel para cara, cuello, escote y distintas zonas del cuerpo), y la tecnología Hifu de Hironic (ultrasonido focalizado de alta intensidad que permite actuar de forma extremadamente precisa sobre un tejido). *www.institutnataliaribe.com*

BIOCOSMÉTICA TERAPÉUTICA



ETNOLABS es una nueva marca de biocosmética terapéutica nacida en España, con productos 100% naturales y totalmente libres de tóxicos. Sus laboratorios utilizan química verde, es decir procesos de elaboración que eliminan por completo los productos nocivos para el cuerpo y el medio ambiente. Entre su oferta, destacamos el aceite ancestral de magnesio. Dicho aceite está formado por un cloruro de magnesio extraído a gran profundidad y de notable pureza. Gracias precisamente a este grado de pureza, el aceite de EtnoLabs puede actuar de forma transdermal y desplazarse a través de las capas de la piel para ayudar a reponer con mayor efectividad los niveles de magnesio en el cuerpo. *www.etnolabs.com*



EDICIÓN SOLIDARIA

La marca de cosmética capilar **KIN COSMETICS** lanza la edición solidaria Pink Edition de sus productos más vendidos: Kinstyle Potion Cream y Kinstyle Curly Cream. Por la venta de cada uno de estos tratamientos, KIN Cosmetics dona el 10% de los beneficios a la Aecc (Asocación Española Contra el Cáncer). Kinstyle curly cream es una crema activadora de rizos perfecta para realzar la belleza y la forma de los mismos, ya sean estos naturales o no. Potion Cream es un *leave in treatment* 2 en 1 de cuidado y fijación para todos los cabellos. Por otra parte, por la venta de cada unidad de RevitaLash –tratamiento /acondicionador y fortalecedor de pestañas–, Kin Cosmetics dona 1 € a la Aecc. De venta en *www.mumona.com*



EL RINCÓN DEL *Gourmet*

COMO CADA MES, EN ESTA SECCIÓN REUNIMOS DIFERENTES PRODUCTOS ESPECIALMENTE INDICADOS PARA LOS AMANTES DE LA GASTRONOMÍA Y LA BUENA MESA: ARTÍCULOS *DELICATESSEN* Y TODA CLASE DE NOVEDADES Y UTENSILIOS PARA COCINAR COMO AUTÉNTICOS *CHEFS* Y DISFRUTAR COMO VERDADEROS SIBARITAS.



LAURENT-PERRIER
Y SU ANIMAL PRINT

En la actualidad, Laurent-Perrier Cuvée Rosé es toda una referencia en cuanto a champanes rosados. Para sorprender, nada como el que se ofrece vestido de gala en metal "Cebra", una elegante funda de quita y pon, en oro rosa con rayas entrelazadas. En nariz, este champán presenta aromas muy frescos, de frutos rojos, entre los que destacan frambuesa, cereza y grosella.
www.cuveerose.com



CERVEZA DE CALABAZA DE LA SAGRA

Con numerosas propiedades –ayuda a controlar los niveles de azúcar, y aporta numerosos minerales y vitaminas-, la calabaza resulta ideal tanto para elaborar una exquisita crema como para ser la base de cervezas como las que ofrece La Sagra. Aderezada con canela, estas cervezas exhiben un precioso color rojo anaranjado, un cuerpo denso y un aroma intenso, dulce y afrutado. ***www.lasagradafabrica.es***



SOLÁN DE CABRAS
CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Solán de Cabras continúa impulsando su apoyo a las mujeres que luchan contra el cáncer de mama, en colaboración con la Asociación Española contra el Cáncer (AECC). Así, la marca de agua mineral natural lanza una edición especial limitada de su botella rosa, con la que poder contribuir a visibilizar y recaudar fondos para esta causa. Puede adquirirse a través de la tienda ecommerce de Mahou San Miguel, ***www.tiendasolana.com/agua***.



CARMEN BORJA CON
CHABELI IGLESIAS



Chabeli Iglesias se ha introducido en el mundo del diseño textil de la mano de la empresa gijonense Carmen Borja. La colección, que lleva por nombre Chabeli Iglesias by Carmen Borja, contiene artículos con ropa de cama, baño y mesa, para posteriormente ir incorporando otros productos. Está inspirada en la naturaleza.
www.carmenborja.com





DOBLE GALARDÓN PARA
FAMILIA TORRES

Salmos 2016 de Familia Torres se ha erigido como Mejor vino de la DOQ Priorat en la octava edición de los Premis Vinari, al conseguir el Vinari de Oro 2020 en la categoría regional. Por otra parte, este vino intenso y seductor, elaborado con cariñena, garnacha y syrah, ha ganado también el Vinari de plata en la categoría Tintos de guarda. ***www.torres.es***

RON MATUSALEM
Y LA ALTA GASTRONOMÍA

El ron de origen cubano Matusalem será el gran protagonista de cinco de los mejores restaurantes españoles, a través de un Menú Degustación que se convertirá en el reclamo de los más sibaritas. Los restaurantes, que en total suman 7 estrellas Michelín, son: Clos* y Lúa* (Madrid), Skina** (Marbella), Atrio** (Cáceres) y Etxanobe*(Bilbao).
www.zamoracompany.com





VERMUT EL BANDARRA
EN LATA

Pensando ya en las fiestas navideñas, El Bandarra ha preparado una oferta muy especial: una original lata *vintage*, en cuyo interior guarda una botella de vermut rojo El Bandarra de 1L, unas aceitunas y unos mejillones. Cabe destacar que al girar la tapa, esta se convierte en una original bandeja articulada.
www.elbandarra.com

Restaurantes, ocio, locales...

EN ESTA SECCIÓN SUGERIMOS DIVERSAS OPCIONES DE OCIO Y GASTRONOMÍA, PROPONEMOS ESPACIOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS, EN LOS QUE SE CUIDA HASTA EL ÚLTIMO DETALLE PARA DELEITAR LOS PALADARES EXIGENTES Y DISFRUTAR DE LA DIVERSIÓN Y DE LOS BUENOS MOMENTOS.

Bocanegra





En el emblemático Palacio del Marqués de Casa Riera se ubica el espacio gastronómico Bocanegra, que ofrece dos propuestas de cocina distintas en un mismo enclave. Por un lado encontramos el restaurante Bocanegra, de corte canalla y algo pirata, tanto por la presentación de los platos como por las originales elaboraciones, y por otro, la terraza climatizada Bocanegra, que también cuenta con zona de mesas al aire libre, y que ofrece una carta diferente de corte más informal.

Tel.: 913 766 038.

FIRE BARCELONA





El hotel W Barcelona ofrece al público su restaurante Fire Barcelona, caracterizado por su atrevido contraste y por la fusión de sabores a la brasa. Se trata además de un espacio glamouroso perfecto para charlar, para reunirse y para disfrutar de real food y de la excitante atmósfera del W Barcelona. Fire propone un escenario de aire provocador, en el que la comida a la parrilla, la coctelería de autor, el talento y la creatividad se dan la mano.

www.firebarcelona.com

AUGA E SAL



Auga e Sal -céntrico local de Santiago de Compostela que apuesta por la cocina tradicional con una presentación de vanguardia- lleva ya 5 años en funcionamiento, ofreciendo a sus comensales el mejor producto del mar y los guisos y platos de cuchara más representativos de la zona. Pero algo ha cambiado: ahora contará con la dirección del joven chef Áxel Smyth, que regresa a su ciudad natal para enriquecer las cocinas del restaurante gallego con autenticidad, frescura y vitalidad. ***www.augaesal.com***

Tejada Mar



Tejada Mar es la versión "playa *non-stop*" del restaurante Casa Tejada –ubicado a unos metros del Turó Park_. Situado frente a la playa de la Barceloneta, debajo del Hotel W, Tejada Mar se presenta como un oasis en el que disfrutar de privilegiadas vistas del *skyline* de la ciudad. Su carta se basa en el tapeo, el marisco y las paellas. La carne cobra también protagonismo a través de propuestas tales como entrecote al core japonés. Se han cuidado especialmente los postres, que son caseros y están elaborados por el equipo de pastelería. Su oferta se completa con una extensa carta de cócteles y de vinos.
https://goutrouge.com/restaurantes/tejada-mar/



ASSUNTA BARCELONA

Con una ubicación inmejorable en el centro de la Ciudad Condal, en el italiano Assunta Barcelona los pescados y mariscos tienen un lugar destacado. Su oferta es prácticamente ilimitada: ostras, cigalas, tartar, gnocchetti con gamba roja, bogavante... El mejor producto presentado con sencillez. Tampoco faltan en la carta pastas y risottos. ***Tel.: 932 153 235.***









ORDEN DE SUSCRIPCIÓN

☐ Sí, deseo suscribirme a la revista HOGARES por el periodo de 1 año (12 ejemplares) al precio de 35 €.

Nombre Apellidos N.I.F

Dirección N° Piso

Población C.P. Provincia

Tel.

Por el periodo de un año a partir del número Mes

Firma del suscriptor

FORMA DE PAGO (ESPAÑA): Importe de la suscripción 35 e

Adjunto talón n° ... por importe de 35 €

Mediante giro postal n° ... por importe de 35 €

VENCIMIENTO DE LA TARJETA

Tarjeta-crédito VISA ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐ / ☐☐

MES AÑO

Titular Fecha de la suscripción:

SUSCRIPCIONES EN EUROPA: IMPORTE DE LA SUSCRIPCIÓN 69 e

Adjunto talón n° ... por importe de 69 €

VENCIMIENTO DE LA TARJETA

Tarjeta-crédito VISA ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐ / ☐☐

MES AÑO

Titular Fecha de la suscripción:

Enviar este boletín de suscripción a: CURT EDICIONES, S.A. Consell de Cent, 398, bjs. 08009 Barcelona. Tel. 934 121 177

En cumplimiento al Reglamento General de Protección de Datos 2016/679 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de esos datos, le informamos que los datos personales que se solicitan en el presente formulario se incluirán en una base de datos informatizada titularidad de ***CURT EDICIONES SA.*** *El titular de los datos dispone de los derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación, portabilidad y oposición, que podrá ejercitar mediante correo postal a la dirección de la empresa en* ***c/ Consell de Cent, 398 Bjos. 08009- Barcelona.*** *Le informamos que los datos obtenidos a través del presente formulario, responden a la finalidad, única y exclusiva de poder facilitar a los clientes los servicios solicitados. Para más información puede consultar nuestro Aviso Legal en la página web:* ***www.curtediciones.com***

DECORACIÓN

Con la llegada del otoño y la entrada de los primeros fríos, nuestro Especial del mes está íntegramente dedicado al Calor. En nuestro reportaje reunimos los mejores sistemas de calefacción para mantener los espacios perfectamente 'abrigados'. Chimeneas y alfombras son los principales protagonistas de estas páginas. En el apartado de Decoración contamos con un pequeño ático localizado en Madrid convertido en el refugio urbano ideal para su propietario, un amante empedernido de los viajes. Asimismo, incluimos otro apartamento, situado también en la capital española, totalmente reformado para ganar más luz, flexibilidad y confort en todas las estancias. Por último, visitamos una maravillosa vivienda cántabra de estilo nórdico, que fue originariamente un establo. En el *Dossier* abordamos los sistemas de descanso con el fin de que nuestros lectores puedan disfrutar de los sueños más dulces.



Fotografía: Lorena Canals

CHIMENEAS, EL FUEGO SEDUCTOR



1



2

LA LLEGADA DEL OTOÑO IMPLICA UN LIGERO DESCENSO DE LAS TEMPERATURAS. ES EL MOMENTO DE SACAR LAS CHAQUETAS DEL FONDO DEL ARMARIO Y TAMBIÉN DE EMPEZAR A PONER A PUNTO LOS INTERIORES DEL HOGAR. PRONTO, LAS CHIMENEAS SE VOLVERÁN A CONVERTIR EN LAS AUTÉNTICAS REINAS DEL SALÓN, ATRAPÁNDONOS CON EL PODER SEDUCTOR DEL FUEGO.



3

No hay nada más hipnótico y relajante que el crepitar del fuego de una chimenea. Normalmente disfrutar de este pequeño placer de la vida siempre ha estado asociado con disponer de una casa unifamiliar, en la mayoría de casos una segunda residencia, o de un gran salón con espacio suficiente para instalarla. Hoy en día, sin embargo, cada vez es mayor el número de afortunados que cuentan con una chimenea en su hogar como sistema de calefacción.

A continuación repasemos los tipos de chimeneas que podemos encontrar en el mercado:

- Las chimeneas que calefactan por convección natural, es decir, por el propio calor que radian al encenderlas.
- Las de ventilación, que cuentan con ventiladores para calentar el espacio más rápido.
- Los modelos canalizables, que permiten que el calor llegue a otras estancias de la casa.
- Las chimeneas hydro, que además de calefactar el espacio donde se encuentran localizadas, pueden conectarse a circuitos de suelo radiante o radiadores y ACS (agua caliente sanitaria).



4

Teniendo en cuenta el tipo de combustible que consume cada modelo, también podemos clasificarlas en:



5

Chimeneas de leña

Son las de toda la vida. A pesar de lo que agradable que resulta observar como arde la leña en las chimeneas convencionales, su instalación, sin embargo, es algo más complicada que la de otros modelos, ya que requiere de salida de humos en el tejado. Además, después de su uso deben limpiarse las cenizas acumuladas en su interior.

Para que no se produzca una pérdida de rendimiento energético, y como consecuencia un mayor gasto de combustible, puede optarse por un modelo cerrado con puerta.

__1.__ Chimenea metálica "Tatiana 997 Central" de __JC BORDELET__ (distribuye __COMERCIAL ESTELLER__). __2.__ Modelo de leña "MariaLuigia" de __SERGIO LEONI.__ Su diseño de estilo Imperio, de finales de los 60, se inspiró en la gran Duquesa de Parma. Revestimiento cerámico y puerta de hierro fundido. __3.__ Versión mural para leña de la chimenea "Slimfocus" de __FOCUS.__ Además de su ubicación en la pared, que facilita la instalación de los conductos con salida a fachada, este modelo combina perfectamente un tamaño reducido, una vista generosa de las llamas, una estética pura y un rendimiento excepcional. __4.__ Estufa de pellet modelo "Flow" de __MCZ__ con 10 kW de potencia, estructura de acero y revestimiento cerámico revestido o liso. Posee dos salidas de aire, una en la parte superior, para el entorno de instalación, y una canalizable, para calentar otras habitaciones, hasta 8 m de distancia. __5.__ Insert para chimenea de leña "VivoWood", de __MCZ,__ con hogar de Alutec® y puerta batiente con apertura de cierre suave, para facilitar las operaciones de carga y limpieza. Gracias a las dimensiones y pesos reducidos, esta chimenea cerrada se encuentra especialmente preparada para montar en modelos ya existentes o en nuevas instalaciones. Puede regularse fácilmente mediante un único mecanismo, extremadamente intuitivo.


6


7

Chimeneas metálicas y estufas

Únicamente precisan de conexión a la salida de humos, por lo que su instalación es sencilla. En el mercado podemos encontrar modelos para ir adosados a la pared, modelos exentos, que nos permitirán contemplar el fuego desde más ángulos. Estas chimeneas utilizan leña como combustible (muchos diseños suelen incorporar, además, un leñero) y son ideales para calentar estancias de entre 70 y 90 m^2.

De gas

Se instalan en revestimientos nuevos o ya existentes y necesitan conexión eléctrica y de gas. Estos modelos se encuentran integrados por una cámara estanca de tiro natural y funcionan con gas natural o propano. Su principal ventaja es la limpieza, ya que no hay que recoger cenizas ni recargar el combustible. Se pueden encender mediante control remoto.

Eléctricas

Este tipo de chimeneas permiten contemplar el embrujo de las llamas, aunque ofrecen mayor seguridad y limpieza que los modelos tradicionales. Funcionan como un sistema de calefacción complementario que no requieren ni instalación ni mantenimiento, aunque sí un enchufe con toma de tierra. Incorporan, además, una resistencia eléctrica en su interior, con una potencia máxima que va de los 1000 a los 2000 w, así como unas luces que simulan el efecto de la llama a través de un haz de luz intermitente. Algunos modelos poseen un termostato electrónico para el control de la temperatura.


8



9



10

Ecológicas

Estas chimeneas gozan de gran aceptación ya hace unos años, porque resultan limpias y seguras, además de respetuosas con el medio ambiente. Sin embargo, su eficiencia calorífica es más baja. La combustión del bioetanol (un alcohol biodegradable derivado de los azúcares) crea una llama decorativa que no necesita salida de humos, ya que no produce residuos, ni cenizas, ni hollín, ni olores desagradables. Además, estos modelos, destacan por su atractivo diseño.

De pellets

El pellet es un material sostenible; se trata de un granulado de madera formado por serrines y restos de tala. Sorprende su alto rendimiento calorífico. Siempre es recomendable, eso sí, utilizar material certificado. Estas chimeneas necesitan conexión eléctrica y salida de humos, aunque también en el mercado podemos encontrar modelos que no precisan conexión. Las estufas de pellets poseen un sistema de ventiladores que ofrecen aire caliente, ya que funcionan por convección forzada, y pueden canalizarse hacia otras estancias. Se encienden automáticamente y son programables.

Estos modelos presentan un sistema electrónico para ser controlados a través de un mando a distancia o una pantalla incorporada a la estufa. De esa forma, el usuario puede escoger la temperatura que desea, la velocidad a la que trabaja el ventilador y programar horas y encendidos y apagados. Además, las más modernas disponen de conexión a internet, con la que a través de una APP, podemos manejar la estufa desde el móvil o PC.

6. *Modelo de gas de alta gama de la colección "Wilderness" de* ***ORTAL (GRUPO CALOR).*** *En esta colección, las llamas, además de salir por el quemador, surgen también por los propios leños decorativos. Hoy en día, las chimeneas de gas gozan de mucho éxito, ya que resultan atractivas, cómodas y fáciles de usar.* ***7.*** *Modelo de pellet «slim» económica, de la línea «Easy» de* ***MCZ;*** *una gama completa con acabados y electrónica básica a un precio justo. Se trata de una estufa estanca ventilada con profundidad reducida (menos de 28 cm), ideal para pasillos y espacios confinados. Puerta de hierro fundido, lados de acero Bordeaux, White, Silver, Black.* ***8.*** *Estufa de pellet modelo "Costanza" de* ***SERGIO LEONI.*** *Su estilo elegante la hace perfecta para todo tipo de interiores. La salida de humos puede estar en la parte posterior, como en la foto, o en la parte superior con un kit adicional. Se gestiona desde un práctico panel, instalado bajo la cubierta. También está disponible un kit Wi-Fi estándar "Easy connect", que permite controlar la estufa desde el exterior, mediante un teléfono inteligente.* ***9.*** *Chimenea de leña central "Eva 992 C" lacada en blanco, base con ladrillos y cerrada con cristales vitrocerámicos, del fabricante francés* ***BORDELET (COMERCIAL ESTELLER).*** *Como la mayoría de modelos, este se puede personalizar a gusto del cliente, tanto en color como en los acabados. También disponible en gas.* ***10.*** *Estufa de leña de acero modelo "Viva 120 L" de* ***ATTIKA*** *(distribuye* ***COMERCIAL ESTELLER).***



11



12

TENDENCIAS

Además de la belleza intrínseca del fuego, de su fuerza, su brillo y calidez, los modelos actuales incorporan formas y sistemas de sujeción caprichosos, capaces de convertir cualquier interior en una ambiente único. Si buscamos una chimenea moderna para nuestro salón, deberemos analizar bien todas las posibilidades que el mercado nos ofrece. El diseño va unido a la versatilidad para poder adoptar ubicaciones diversas y poderlas incorporar en viviendas que, en principio, no han sido ideadas para disponer de una chimenea.

Afortunadamente, hoy en día podemos encontrar chimeneas de todos los estilos y para todos los gustos. Además de los modelos de antaño, los diseños de libre instalación se erigen desde verdaderas esculturas hasta sistemas de encastre de estilo minimalista. Podemos encontrar toda clase de formas -redondas, cuadradas, rectangulares, en esquina, de suelo, de pared, colgantes, encastradas y con volumen-, y principalmente en color negro, blanco y también en tonos más atrevidos y realizadas en materiales diversos.

Los modelos que funcionan, por ejemplo, mediante biocombustibles se integran armónicamente en el interiorismo, ya que, como hemos explicado previamente, no emiten humos y permiten colocarlos en los lugares más curiosos: en una mesa auxiliar, en mitad de la estancia, sobre el mueble... Otras posibilidades decorativas las sitúan en una estructura junto al televisor, compartiendo reinado en el salón.



13



14

11. *Estufa de pellet, modelo "Star" de* ***MCZ,*** *realizada con estructura de acero, con la parte superior y los laterales en cerámica o piedra Serpentino. Brasero de fundición. Gestión inteligente de la combustión mediante tecnología Maestro con doble conexión Wi-Fi incluida (Active+ para las versiones Hydro Matic).* ***12.*** *"Grappus", de* ***FOCUS,*** *es más que una estufa que funciona con madera. En realidad, es una estructura que ritma y engrandece el fuego. Más aún, organiza el espacio. Con el hogar situado bien alto, del otro lado del espacio para guardar la madera, es un modelo fácil de usar que se adapta al interior de su casa.* ***13.*** *Un diseño limpio y bello para este hogar de alta gama modelo "RIII" de la marca suiza* ***RÜEGG*** *(distribuye* ***COMERCIAL ESTELLER).*** ***14.*** *Elegante y moderna estufa de leña "Art 10" de* ***ATTIKA (COMERCIAL ESTELLER).***

RECUERDA QUE...

› Los primeros encendidos de una chimenea deben ser suaves y sin exceso de llamas. Se pueden utilizar pequeñas astillas secas para iniciar el fuego o pastillas de encendido, excepto en los modelos de pellet, donde el encendido se hace de forma automática. Después se irá añadiendo leña seca a medida que prenda el fuego.

› Además de eliminar las cenizas después de cada uso, el conducto de humos debe mantenerse siempre limpio, a fin de evitar que el hollín se quede acumulado en este, obstaculizando la salida de humos, causando que se pierda tiro o que se puede ocasionar un incendio. Durante el uso se puede añadir al combustible unos sobres o bolas antihollín. Además, es aconsejable realizar una limpieza manual cada temporada.

› Es recomendable ponerse en contacto con un deshollinador profesional para que haga una limpieza de la chimenea cada dos años, tanto por nuestra seguridad como por el bien del medio ambiente.

› Es importante utilizar productos específicos para la limpieza del cristal vitrocerámico, que no lo rayen y nos permitan ver las llamas con nitidez. Además, si la chimenea cuenta con ventiladores incorporados, hay que tenerlos encendidos cuando haya fuego en el interior para evitar que las altas temperaturas quemen el circuito eléctrico de los ventiladores. Y, por supuesto, siempre debe mantenerse limpia la zona eléctrica.

DATOS ÚTILES: MCZ *www.mcz.it* - **SERGIO LEONI** *www.sergioleoni.com* - **FOCUS** *www.focus-chimeneas.es* **COMERCIAL ESTELLER** *www.comercialesteller.com* - **ORTAL (GRUPO CALOR)** *www.grupocalor.es*

ALFOMBRAS

ARTE BAJO LOS PIES



1

LAS ALFOMBRAS COMPLETAN LA DECORACIÓN DE UNA ESTANCIA APORTÁNDOLE CALIDEZ, PERSONALIDAD Y CONFORT. EL MERCADO OFRECE OPCIONES PARA TODOS LOS ESTILOS Y GUSTOS. RESULTAN IDEALES PARA COMBATIR EL FRÍO INVERNAL.

La primera alfombra históricamente conocida se encontró en unas excavaciones de Siberia, en el año 1947, y se cree que ese ejemplar único fue elaborado en alguna zona de Armenia o Persia en torno al año 400 a.C. Las cruzadas introdujeron las alfombras turcas en Europa, y la apertura de las rutas comerciales en el siglo XVII dio paso a la llegada de las alfombras persas. Por aquel entonces, las alfombras se utilizaban colgadas de las paredes, como tapices, o se colocaban sobre las mesas; de hecho, su uso en los hogares occidentales como cubiertas para suelos no se popularizó hasta el siglo XVIII. En la actualidad se emplean como recurso habitual para combatir el frío y aportar calidez, al tiempo que revalorizan estéticamente la decoración de una estancia, añadiéndole elegancia, originalidad o color. Las alfombras incrementan asimismo la confortabilidad, y resultan especialmente adecuadas cuando los pavimentos son fríos o cuando hay niños pequeños en casa.


2


3


4

UNA ALFOMBRA PARA CADA AMBIENTE

La elección de la alfombra dependerá del estilo decorativo que domine una vivienda –o una estancia en concreto–. En el mercado encontramos todo tipo de diseños, de los más sobrios a los más sofisticados, con un abanico de propuestas prácticamente ilimitado. Entre las tendencias predominantes, destacamos las siguientes:

- *Motivos geométricos:* trazos esquemáticos, de colores a menudo llamativos y en contraste, que forman diseños hipnóticos o rupturistas, basados en la geometría, así como formas irregulares, jaspeados, manchas y puntos.

- *Tonos lisos y sobrios:* suelen ser alfombras que combinan con el color del pavimento y de los muebles y demás accesorios. Aportan elegancia al conjunto.

- *Carácter étnico:* recuperan diseños tradicionales de inspiración oriental o africana, con dibujos pequeños que buscan cierto contraste y aportan textura.

- *Modelos artesanales:* disfrutan de gran éxito los modelos confeccionados mediante técnicas artesanales, en tejidos y fibras naturales, como la lana, y también realizados con materiales biodegradables o sostenibles.

1. *Conjunto de alfombras de* ***BLOOMINGVILE,*** *distribuidas por* ***PORTOBELLOSTREET.ES.*** *Ofrecen un atractivo juego de texturas y diseños.* ***2.*** *Alfombra "Raoul" de* ***HABITAT,*** *tejida de lana. Se trata de un modelo de carácter urbano, inspirado en las riquezas del territorio francés, con la temática "colores" como base y cierto componente vintage. Juega con las tonalidades, texturas y materiales.* ***3.*** *Esta alfombra rectangular de algodón, con su sobrio estampado, se adapta perfectamente a su entorno. Es de* ***BLOOMINGVILE,*** *distribuida por* ***PORTOBELLOSTREET.ES.*** ***4.*** *Alfombra de* ***LEROY MERLIN*** *modelo "Randy" multicolor y de estilo geométrico, fabricada en 100% polipropileno Heat-Set Frisè.*



5



6

MATERIALES HABITUALES

Los materiales más comunes suelen ser los siguientes:

- **Lana:** las alfombras de lana son muy duraderas y confortables. Las que más se valoran son las anudadas a mano y realizadas en talleres de forma artesanal.
- **Algodón:** resultan idóneas para vestir ambientes más informales. Son frescas, por lo que son muy apropiadas para los meses de calor. Por su poco peso, precisan una base antideslizante.
- **Materiales plásticos:** los materiales plásticos como el PVC, el polietileno o el vinilo están también muy de moda. Son muy resistentes, sobre todo a las manchas y la humedad.
- **Fibras vegetales:** las fibras vegetales otorgan un punto de calidez y calma a cualquier hogar. Son muy resistentes, por lo que pueden colocarse en zonas de uso intensivo. Su tejido se diseña entremezclando la trama con urdimbres para crear distintos dibujos, como espigas o bucles.

__5.__ Elegante diseño étnico de __HABITAT.__ Es el modelo "Norman", tejido a mano en su totalidad. Dispone de flecos y se ha realizado con algodón, lana, poliéster y viscosa. Su técnica de tejido y el uso de los distintos materiales otorgan un bonito aspecto tricotado. __6.__ Este modelo de __ALFOMBRAS PEÑA__ destaca tanto por sus tonos como por el brillo que desprende.



7



8

LIMPIEZA EFICAZ

Estas son nuestras recomendaciones para mantener la alfombra limpia y a punto:

- La mejor manera de eliminar el polvo acumulado en una alfombra es sacudirla y aspirarla bien.
- Podrá utilizarse algún producto específico, como una espuma seca o un champú especial para mantenerla en buen estado.
- El vapor suele dar muy buen resultado.
- Para eliminar malos olores, no hay nada como esparcir bicarbonato por toda la superficie de la alfombra con un cepillo seco y pasar, después, el aspirador.
- Si se derrama un líquido sobre la alfombra, hay que actuar con gran rapidez para evitar que la suciedad se fije en la superficie y resulte mucho más difícil eliminar la mancha.
- Si no se consigue eliminar la mancha, lo mejor es contactar con un profesional, ya que este dispondrá de la maquinaria y productos adecuados para obtener el mejor resultado.

7. *La nueva colección de kilims "Reverse" de* ***TURKESTAN,*** *caracterizada por su tejido plano, confeccionado en la región de Yezd situada en el centro de Irán. Son piezas únicas y exclusivas gracias a su confección. Tejidas a mano en lana de calidad.* ***8.*** *El diseño de esta alfombra de* ***LEROY MERLIN*** *posee un marcado carácter artístico. De hecho, evoca el acabado de una acuarela.*

DATOS ÚTILES: BLOOMINGVILE, distribuido por *www.portobellostreet.es* - **ALFOMBRAS PEÑA.** *www.alfombraspena.com* **LEROY MERLIN.** *www.leroymerlin.es* - **HABITAT.** *www.habitat.net* - **REVERSE.** *www.turkestan.es*

AIRES NÓRDICOS



El proyecto de rehabilitación y ampliación de un antiguo establo, situado en la pequeña localidad cántabra de Güemes, ha convertido esta construcción agraria en una confortable vivienda estacional de estilo nórdico.

La premisa desde la que parte el carácter de la intervención arquitectónica, realizada por Zooco Estudio, es el respeto absoluto hacia la edificación existente; un respeto no solo sobre los materiales tradicionales empleados sino también sobre el tipo de espacio generado en su interior. De hecho, la construcción final reproduce fielmente el sistema de arquitectura local, sencillo y sin pretensiones, a base de muros de carga de piedra, sobre los que apoya una cubierta de madera a dos aguas acabada en teja. Por este motivo, la distribución de la vivienda se desarrolla de forma unitaria en el gran espacio central que encierra el antiguo establo. La secuencia de usos compuesta por cocina, comedor, sala chimenea, salón, despacho y librería se produce de manera lineal, bajo una misma cubierta. Únicamente el dormitorio principal, escondido tras una estantería, se encuentra separado del ambiente general. Un segundo dormitorio, al que se accede a través de unas escaleras exteriores por el pasadizo original de acceso a la finca, se sitúa sobre el principal para completar la altura de la edificación anexa.



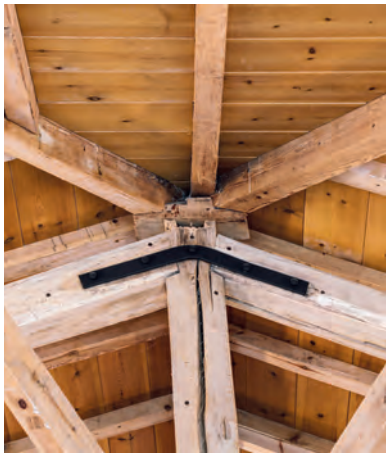












INTERIORES Y EXTERIORES CONECTADOS

Para reforzar esta idea de planta libre se ha adosado al perímetro del espacio un elemento de almacenamiento, liberando el interior y enfatizando la presencia de la cubierta tradicional de madera. Las únicas modificaciones parciales sobre la arquitectura existente son las que se han realizado en la fachada. En las fachadas este y oeste se han ampliado los vanos existentes, buscando la integración de la naturaleza en su interior, así como las sugerentes vistas de los montes cántabros. Dado el mal estado original de las fachadas norte y sur, se planteó su total apertura. Cabe destacar el sistema de privacidad creado mediante celosías correderas en la fachada sur, el cual aporta al usuario total libertad de comunicación con el exterior.

El nuevo volumen anexo alberga la vivienda para invitados, sala de reuniones, sauna y porche de transición, este último abierto al espacio de piscina.

Como ya hemos dicho previamente, desde un punto de vista material la intervención es fiel al lenguaje existente. Maderas locales, piedra de la zona, fachadas blancas y teja conforman la estética del conjunto. La estructura metálica y el hormigón aportan el contrapunto contemporáneo a esta excelente muestra de arquitectura tradicional cántabra.



La madera rinde homenaje a su pasado rural. Sin duda, una buena forma de transformar la zona living *en un rincón tan cálido como acogedor.*



ESPACIOS CÁLIDOS Y LUMINOSOS

Si accedemos a la vivienda, de una sola planta, a través de las amplias puertas acristaladas, nos encontramos con un pequeño recibidor, integrado por un par de butacas y una mesita, y una generosa y diáfana cocina de *look* nórdico. Esta, que se presenta vestida en madera natural y color blanco, cuenta, curiosamente, con dos islas centrales, ubicadas en paralelo, que permiten trabajar en equipo y donde se preparan los alimentos y se cocina, además de utilizarse, una de ellas, como barra de desayunos rápidos y comidas informales. Esta también alberga la zona de fuegos y la de cocción. En la otra, se localiza el área de lavado. Ambas disponen de un gran espacio de almacenaje, tras los frentes blancos de los armarios, así como estantes a ambos lados para colocar la vajilla y la cristalería y un práctico mueble despensero suspendido en una de las paredes.

Los electrodomésticos como el frigorífico, el horno y el microondas, se presentan encastrados en una gran columna de acero inoxidable.

Las islas permiten colaborar en las tareas culinarias con desahogo y confort y funcionar como un verdadero equipo profesional.









La ampliación de los vanos de la fachada consigue comunicar los espacios interiores y exteriores de la vivienda.



Seguidamente de las islas, encontramos el *office*, donde se ha dispuesto una gran mesa de madera de color natural y unas sobrias sillas negras "Lilla Aland"; todo un guiño a los clásicos del diseño sueco. El modelo original fue diseñado en 1942 por Carl Malmsten y posteriormente fabricado por Stolab.

EL SALÓN-COMEDOR

Como la disposición del mobiliario se ha realizado de forma lineal, distribuyendo diferentes módulos en paralelo, todo en un mismo espacio, nos encontramos, ahora, con la zona del salón-comedor. Un nuevo módulo bajo alberga la chimenea cerrada con puerta de cristal –una opción que conserva bien el calor en el interior durante los meses fríos y es más limpia–, así como un pequeño espacio de mueble bar y un agradable rincón de lectura, en el que descansa el icónico sillón "Lounge Chair & Ottoman" que los norteamericanos Charles y Ray Eames crearon para Vitra en 1956.

Enfrente, dos sofás blancos, colocados en forma de L, y un puf, desde los que podremos disfrutar de la programación televisiva desde la gran pantalla encastrada en una especie de mueble blanco fabricado a medida. El conjunto es simple pero muy acogedor. La madera de los techos y del pavimento añade calidez. Tras el conjunto de asiento, se ha habilitado una zona de despacho equipada









con una larga mesa de madera y una silla de despacho con ruedas, tapicería de cuero y estructura metálica.

Junto a la puerta de entrada, destaca una sencilla estantería de madera que aprovecha el hueco de la pared, y la cual se ha llenado de libros, un par de cuadros y una lamparita, entre otros objetos

El antiguo establo, enclavado en un idílico entorno montañoso, cuenta con varias ventanas y puertas acristaladas por las que se cuela la luz natural a raudales y desde las cuales podemos disfrutar del maravilloso exterior ajardinado que la rodea. A sus pies, se extiende una fabulosa piscina que invita a darse un buen chapuzón cuando el tiempo acompaña.



RINCÓN DE DESCANSO

Tras la librería se oculta el dormitorio principal de estilo *minimal*. Una cama, vestida con impoluta lencería blanca y cabezal de madera natural, es la protagonista de este rincón de descanso que dispone de una gran ventana por la que entra abundante luz. La estancia dispone, asimismo, de un escritorio, decorado con una gran mesa con sobre de madera y cajones blancos a los lados. Una silla "Lilla Aland" hace nuevamente acto de presencia. De la pared, cuelga un espejo rectangular con un fino marco negro.

El mueble de lavabo –que es una prolongación del mismo mueble de escritorio, aunque se encuentra situado detrás de la pared de la cama– presenta la misma superficie de madera, sobre la que descansa una pila de porcelana blanca cuadrada y un conjunto de jabonera y dispensador de jabón de color negro, que otorga una elegante nota de contraste. Los utensilios personales se guardan en los cajones lacados en blanco y situados en los laterales. En la decoración del baño, se ha optado por un minimalismo elegante y sereno, huyendo totalmente de elementos superfluos. El pavimento, como en el resto de estancias, también es de madera.





Desde la escalera de hierro negro se accede a un dormitorio abuhardillado, equipado con un gran cabezal y lencería nostálgica de un luminoso color blanco.



Acerca de Zooco Estudio

Zooco es un estudio multidisciplinar de arquitectura, diseño e interiorismo fundado en el año 2009 por Miguel Crespo Picot (Santander, 1980), Javier Guzmán Benito (Santander, 1980) y Sixto Martín Martínez (Madrid, 1980), arquitectos licenciados en la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid.
En la actualidad, la empresa cuenta con sedes en Madrid y Santander y su trabajo abarca más de 50 obras publicadas en medios especializados nacionales e internacionales, algunas de las cuales han sido reconocidas con diversos premios, como los prestigiosos Frame 2020, Architecture Masterprize 2019, Design Vanguard 2019, *NAN Construcción 2019,* EuroShop Retail Design Award '18 Shanghai, International Design Media Award 2018 Shenzhen *o Casa Decor 2013 y 2014.*

DORMITORIO ABUHARDILLADO

Una estilizada escalera de hierro negro nos conduce al segundo dormitorio de esta singular vivienda, con tejado abuhardillado. Una confortable cama, también cubierta con lencería blanca, y un gran cabezal que cubre casi toda la pared, presiden la estancia. Dentro de este espacio encontramos el mueble de lavabo con sobre de madera, pila de porcelana blanca encastrada en la encimera, con grifería clásica de cruceta, y frentes blancos que ofrecen un gran espacio de almacenaje, con finos tiradores metálicos. Un sencillo aplique instalado en la pared blanca de azulejos de cerámica y una lamparita portátil, colocada sobre la encimera de madera, son el complemento perfecto cuando falta la luz del sol. En la habitación contigua al dormitorio se ha creado un espacio de vestidor.
Simplicidad, elegancia, calidez y luz natural definen los interiores de esta agradable vivienda, cuya encantadora decoración queda lejos de cualquier estridencia.

DATOS ÚTILES
Proyecto: **ZOOCO ESTUDIO** *https://zooco.es*
Fotografía: **IMAGEN SUBLIMINAL** *www.imagensubliminal.com*

UN PISO EN CHAMBERÍ



La reforma de este piso de 75 m², ubicado en el emblemático barrio madrileño de Chamberí, ha supuesto la redistribución de todos los espacios para conseguir más luz, flexibilidad y confort en todas las estancias.

FOTOGRAFÍA: ÈRIC PÀMIES. ESTILISMO: MAR GAUSACHS





Los propietarios de la casa –un matrimonio joven– deseaba acabar con la distribución original característica de las viviendas antiguas de este popular barrio de Madrid para disfrutar de espacios más luminosos, amplios y versátiles. Después de eliminar varios tabiques, la encargada del proyecto, la interiorista catalana Pia Capdevilla, consiguió dotar de mayor fluidez a los espacios, para que discurrieran de una forma menos encorsetada que con las divisiones de origen. La disposición final ha servido para crear dos zonas diferenciadas en el piso; la primera que se corresponderían con las estancias sociales; y otra que contempla los espacios privados de descanso e higiene. Las áreas compartidas, de reunión y preparación de alimentos incluían la cocina, el comedor y el salón, mientras que la parte más íntima y tranquila se ha reservado al dormitorio y el baño.

ESPACIOS CONECTADOS

La zona de día sitúa el salón, el comedor y la cocina en tres planos paralelos abiertos. El objetivo de Pia Capdevila era conseguir ambientes visualmente más amplios y espaciosos, con una distribución que invitase a la interacción entre sus habitantes y las visitas.







Las vigas originales que se encontraban en perfecto estado pasan a integrarse en la decoración de la vivienda. Una de ellas cumple la función de separar la zona privada de la de día.





El ambiente que se corresponde con la zona living *ha sido diseñado como un espacio de relax, con muebles versátiles que permiten cambiar la distribución, según las necesidades.*

Entre ambas zonas se encuentra un pequeño recibidor. La conexión entre este y el salón se ha resuelto a través de un marco sin puerta, que deja al descubierto las vigas y pilares de madera originales de la vivienda.

La zona común, con tres ventanales en la fachada principal y techos altos, incluye la cocina integrada en el salón-comedor. Para separar visualmente los ambientes se ha delimitado y pavimentado el suelo de esta estancia con otro material diferente al del salón y se ha jugado con distintos estilos decorativos. Otro de los motivos era crear una superficie en las áreas de trabajo, más resistentes a los derramamientos de agua y salpicaduras de grasa. El resto de la casa mantiene las lamas de madera originales, aunque en algunos puntos fue necesario sustituir algunos de los elementos deteriorados.





Sobre Pia Capdevila

Pia Capdevila se graduó en Diseño de Interiores por la Escuela EINA (UAB), donde fue finalista de la séptima edición del "Premio Proyecto Final de Carrera" y donde realizó, posteriormente, un postgrado en Gestión de Empresas. Asimismo, ha cursado un postgrado en Gestión y Organización de eventos por el Instituto Superior de Márketing, centro colaborador de ESIC Business & Marketing School. Desde 2003 hasta 2008 colaboró con diferentes profesionales del sector. Y en 2008 decidió establecerse por su cuenta y continuar su carrera profesional, creando su propio equipo dedicado al interiorismo y a la organización de eventos.

Durante estos últimos doce años, con estudios propios en Barcelona y en Mallorca, ha logrado hacerse un hueco entre los mejores y continúa proyectando espacios residenciales y de contract *únicos y especiales cuidando, siempre, hasta el último detalle.*







UNA COCINA DIÁFANA Y ESTILOSA

En la cocina, Pia Capdevilla ha agrupado los muebles y los electrodomésticos en el mismo frente para reservar el centro de la sala al espacio de comedor. El color blanco ha sido el elegido para el mobiliario a fin de proporcionar luminosidad y agrandar visualmente el espacio. El objetivo era integrar todos los aparatos y proporcionar capacidad de almacenamiento suficiente.

El grifo monomando de caño extraíble permite mejorar la maniobrabilidad en la zona de aguas. Por su parte, la encimera de Silestone se prolonga hasta el mobiliario superior para proteger la pared de las salpicaduras típicas del área de lavado y el centro de cocción.

El uso de más de un material para cubrir el suelo fue uno de los elementos cruciales para la separación de espacios. Se jugó, además, con acabados diferentes para los muebles de ambos espacios.

Capdevila es toda una experta en mezclar tendencias de varias épocas y texturas para conseguir ambientes muy personales. En este caso, las piezas nórdicas de inspiración *retro* se han combinado con diseños modernos y elementos actuales que conviven con acabados originales de la vivienda.

EN TONOS NEUTROS

El ambiente que se corresponde con la zona *living* ha sido diseñado como un espacio de relax, con muebles versátiles que permiten cambiar la distribución, según las necesidades. El interiorismo general de toda la casa se ha realizado con una base neutra, con todas las paredes pintadas en color blanco que contrasta



con el suelo de madera original de la casa. Es este fondo neutro el que ha permitido acoger diferentes estilos de muebles y épocas distintas, así como potenciar pequeños objetos y elementos en colores fuertes, como alguna silla del comedor, el frontal del mueble de la televisión o los dorados y negros de la iluminación y de las mesas auxiliares.

En esta zona, el blanco de la pintura se alterna con una pared de ladrillo antiguo, que se ha conseguido repicando el yeso y descubriendo el acabado original del muro. Este detalle, junto a la viga de entrada al salón y el espejo alargado con marco de madera crean un ambiente cálido y personal, ideal para los lugares de reunión.

ÁREA DE DESCANSO

En la zona más privada de la casa encontramos un agradable dormitorio donde la luz natural se cuela a raudales, como en el resto de estancias. Este espacio se encuentra presidido por una confortable cama vestida con lencería gris. Unas sencillas mesitas de café hacen las veces de mesitas de noche. Los apliques dorados colocados en la pared, a ambos lados de la cama, introducen un estiloso toque *vintage*. Completa el conjunto decorativo un pequeño aparador de madera estilo *retro* con frentes de color. Para mayor calidez, el suelo se ha revestido, también, de madera.



DATOS ÚTILES
Autora del proyecto: de **Pia Capdevila** *www.piacapdevila.com*
Revestimientos de **AZULEJOS PEÑA** *www.azulejospena.es*
Campana de **CATA** *www.cata.es*
Horno, lavaplatos de inox y frigorífico de **BOSCH** *www.bosch-home.es*

MOBILIARIO: Mesa de comedor con sobre de madera sobre estructura metálica
DOMESTICOSHOP *www.domesticoshop.com* - **MAISONS DU MONDE** *www.maisonsdumonde.com*



El baño se presenta como una dependencia cómoda y funcional, optimizando cada centímetro para no renunciar a ninguno de los elementos que deseaban los propietarios.

UN BAÑO BIEN APROVECHADO

El baño se presenta como una dependencia cómoda y funcional, optimizando cada centímetro para no renunciar a ninguno de los elementos que deseaban los propietarios. La irregularidad de la planta permite encajar un plato de ducha de generoso tamaño en el saliente rectangular. Esta privilegiada situación, entre tres paredes, evita la necesidad de instalar una mampara de baño para proteger el resto de la estancia de salpicaduras: los tabiques que la flanquean son barrera más que suficiente para impedirlo.

El tocador también aprovecha la particular forma del cuarto de baño para instalar en el muro entrante un mueble suspendido blanco con lavabo incorporado y el espejo enmarcado en madera. Completa el conjunto un aplique rectangular colocado sobre el espejo.
El revestimiento blanco colocado a contrallaga proporciona luminosidad y evita la sensación de caja. Como detalles cálidos, que contrastan agradablemente con el protagonismo del color blanco, el pavimento de madera y algunos de los accesorios.

EL REFUGIO DEL VIAJERO





Cuando tu casa es el mundo entero con sus hoteles, cabañas, pensiones, pero también con sus tiendas de campaña, sus camarotes de barco y asientos de avión, un ático, de apenas 58 m^2 pero con mucho estilo, en el madrileño barrio de Malasaña, igual ya no resulta tan pequeño. Quizás sea todo lo que se necesita para descansar, recargar pilas y planificar el próximo viaje.

FOTOGRAFÍA: Vicugo Foto



Tal vez este piso, que derrocha optimismo por los cuatro costados, sea también el refugio ideal para todos aquellos que busquen experimentar Madrid a escasos metros de los turistas, mientras tú haces lo mismo en la otra punta del mundo. Quizás no hagan falta demasiados metros ni demasiado lujo, cuando ya se han recorrido tantas millas y solo se desea encontrar el momento adecuado para descansar.

El propietario es un gran aficionado a los viajes, sin embargo, por mucho que a uno le encante recorrer el planeta de punta a punta, siempre necesita un hogar al que volver, un lugar para serenarse y donde, al cerrar la puerta, el mundo se detenga. Y, nuestro viajero infatigable escogió el bullicioso barrio de Malasaña para establecer su particular refugio. Curiosamente, el equipo del estudio Egue y Seta, artífice del proyecto, emprende cada una de sus obras como si en un viaje se embarcase. ¿Es una casualidad?

Con la reforma llevada a cabo, en este ático de 58 m², el objetivo era conseguir un espacio abierto y diáfano con cocina y salón integrados.







UNA REFORMA A MEDIDA

Diseñado como un espacio abierto que alberga cocina, comedor, salón y una coqueta terraza por un lado; y dormitorio y baño por el otro, la decoración, creada a base de mobiliario moderno, ha prestado especial atención a los colores, con el verde oscuro y el negro como principales protagonistas, juntamente con el siempre luminoso color blanco, que potencia la amplitud, y la madera, que añade calidez.

Con la reforma llevada a cabo, el objetivo era conseguir un espacio abierto y diáfano con cocina y salón integrados para pasar la mayor parte del tiempo, un dormitorio que invitara al descanso y un baño, además, como ya hemos dicho, una agradable terraza. En definitiva, se deseaba crear un conjunto alegre y confortable que plasmara el carácter nómada de su dueño.

COCINA Y SALÓN INTEGRADOS

Los muebles de la cocina, abierta al salón, y dispuestos en forma de L, son de color negro, contrastando con la madera de roble de la encimera y la zona del antepecho. Cabe decir que a la madera empleada en estancias como la cocina o el baño se les suele aplicar un tratamiento especial para protegerla de la humedad y del agua, del calor o la grasa, en este caso.







Los muebles de la cocina, abierta al salón, y dispuestos en forma de L, son de color negro, contrastando con la madera de roble de la encimera y de la zona del antepecho.

A pesar de no contar con demasiado espacio, la cocina aprovecha a la perfección los metros disponibles. La zona de fuegos y la de aguas se ubican en el mismo módulo. En la otra pared, destaca una generosa estantería que alberga la vajilla y la cristalería y bajo la cual, tras los frentes negros, también se oculta un holgado espacio de almacenaje.

El suelo de la zona de trabajo se ha enmarcado con un despiece de azulejo hidráulico, en forma de damero y en color blanco, negro y gris, que se extiende como una alfombra rectangular, diferenciándose del parquet que cubre el resto del pavimento.

El área de salón y cocina queda visualmente separada por una mesa de comedor con sobre de madera y patas negras de metal, siguiendo la misma estética.



Disponer de una habitación abuhardillada en el centro de Madrid es un auténtico privilegio. El color blanco convive en armonía con el color verde y la cálida madera.







Las sillas son una réplica de la célebre silla “Eames” de Charles y Reames Eames, caracterizada por su agradable y atemporal *look* nórdico.

Mientras se desayuna, se come o se cena es posible ver la televisión, gracias a una gran pantalla colocada sobre una sencilla aunque funcional librería, modelo “Svalnäs” de Ikea, que ocupa la pared verde y llega hasta la zona del sofá. Además de la tele, esta también permite guardar diversos objetos decorativos y, por supuesto, las guías de viajes del dueño. El sofá se presenta tapizado en una tela de color gris perla suave y adornado con cojines grises, verdes y amarillos, a juego con los colores de las litografías enmarcadas que cuelgan de la pared blanca.

INVITACIÓN AL DESCANSO

Una gran habitación, un elegante cuarto de baño y una coqueta terraza completan los perfectamente bien aprovechados 58 m^2 de este ático. El color blanco predomina en los suelos y techos de estas estancias, aunque el verde vibrante se vuelve a utilizar para destacar las columnas y las vigas de la confortable habitación del viajero. Asimismo, el color



Una cama individual y una especie de cómoda que hace las veces de cabezal, acogiendo las lamparitas de noche, presiden este encantador espacio.

negro hace acto de presencia en multitud de detalles como en las lámparas, los zócalos e incluso los radiadores.

Sin duda, disponer de una habitación abuhardillada en pleno centro de Madrid, es un auténtico privilegio. Una cama individual y una especie de cómoda que hace las veces de cabezal, acogiendo las lamparitas de noche, presiden este encantador espacio.

Los tonos alegres como el amarillo, el naranja y el azul en los complementos conviven en armonía con el color blanco de la lencería y de los techos y paredes. El pavimento de madera añade calidez.

UN BAÑO CON MUCHO ESTILO

El cuarto de baño pretendía ser como una pequeña cabaña dentro de la vivienda. Para ello, se aprovechó la altura e inclinación de la cubierta a fin de crear un techo a dos aguas que divide los ambientes de ducha y lavabo.

En este distinguido espacio, el color negro intenso viste la zona de ducha en forma de pequeños azulejos cerámicos. El techo también se ha pintado de negro. El plato de ducha, a ras de suelo, es del mismo color. La fina perfilería de la mampara de cristal transparente también es de color negro, al igual que la grifería. De esa forma, parece que la ducha sea una estancia diferente dentro del espacio de baño que, por el contrario, se presenta con las paredes y los techos pintados de blanco inmaculado.

El mueble suspendido de lavabo, de madera de color natural, cuenta con dos grandes cajones para guardar los enseres personales, y encimera blanca sobre la que descansa una pila ovalada de porcelana, también blanca.

Por su parte, los grifos y los accesorios son de color negro, igual que el pavimento revestido con baldosas de gran formato. Sobre el espejo de lavabo, sin marco, se ha colocado una linestra negra que complementa la luz natural.

Por último, cabe hacer mención a la coqueta terraza de este ático madrileño, equipada con un par de hamacas para descansar y tomar en sol, además de una mesita para disfrutar de cenas estivales, o de una barbacoa urbana en plena capital. ¿Qué mas se puede pedir?



DATOS ÚTILES
Autor: **EGUE Y SETA** *www.egueyseta.com*
Han participado en el proyecto: Mario Vila, Esther Goncalves, Daniel Pérez y Felipe Araujo.

MOBILIARIO SALÓN Y COCINA:
Cocina, sofá y estantería "Svalnäs" de **IKEA** *www.ikea.com*
Manta multicolor, manta efecto color lavado, cojines amarillos, mesa de centro y reloj en estantería, jarrones. De **ZARA HOME** *www.zarahome.com*
Jarrones, bandeja y cojines multicolores. De **HABITAT** *www.habitat.net*

HABITACIÓN
Lámparas de noche de **FARO BARCELONA** *www.faro.es*
Jarrones, set de cestas, lámpara de mesa lacada en negro y manta de **HABITAT** *www.habitat.net*
Manta efecto lavado color coral, alfombra, reloj de arena y jarrones de **ZARA HOME** *www.zarahome.com*







¡Duerme bien y practica la vida saludable!



DORMIR BIEN ES ESENCIAL PARA DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD. PARA ELLO, ES NECESARIO CONTAR CON UN EQUIPO DE DESCANSO EN CONDICIONES, ES DECIR CON UN COLCHÓN Y UN SOMIER QUE NOS PROPORCIONEN UN SUEÑO PROFUNDO Y REPARADOR.

Sin riesgo a equivocarnos, podemos afirmar que cada persona es diferente y también su forma de dormir es distinta. Por ese motivo, a la hora de adquirir un nuevo colchón es muy importante probarlo antes en la tienda y asegurarse de que se trata del modelo que realmente va a cubrir nuestras necesidades de descanso, comprobando si nos resulta cómodo y si se adapta bien a nuestra morfología, ya que este nos acompañara, por lo menos, durante un periodo de diez años.

Además, a la hora de optar por uno u otro modelo, será imprescindible tomarse en consideración la opinión del experto, ya que deberán tenerse en cuenta factores tan determinantes como si dormimos solos o en pareja, las diferencias de peso y altura de cada uno, si nos movemos mucho durante la noche, la temperatura corporal, las preferencias personales (si, por ejemplo, nos gusta un modelo con mayor o menor firmeza) o si padecemos alguna dolencia o lesión.



COLCHONES
Materiales

Viscoelástico

El material viscoelástico representó, en sus inicios, una revolución en la fabricación de colchones porque añadía a la espuma de poliuretano común productos químicos que aumentaban su densidad y su viscosidad, absorbiendo la energía corporal.
Este material se adapta ergonómicamente a nuestro cuerpo y luego, cuando nos levantamos, vuelve a recuperar su aspecto original, sin deformarse. Esto es algo especialmente beneficioso para personas que sufren dolores de espalda o de articulaciones, ya que alivia los puntos de presión. Estos colchones se adaptan a todo tipo de somieres y no es necesario girarlos cada cierto tiempo.

Tempur®

Se trata de un material termosensible, de tecnología avanzada, que responde al calor corporal para adaptarse a su contorno y poder distribuir mejor el peso del durmiente, sin ejercer puntos de presión y ofreciendo un soporte personalizado. El material Tempur® recupera progresivamente su forma inicial después de cada uso, durante toda su vida útil.

En ***MAXCOLCHON*** *incorporan a sus colchones, canapés y almohadas el tejido* Ecolife *respetuoso con el medioambiente. Compuesto por hilos de alta calidad 100% reciclados y eco-responsables, gracias a su procedimiento de fabricación, consigue una calidad comparable a la de las fibras vírgenes, ofreciendo un hilado con futuro y resistente.*

El colchón "Amet", de ***MORFEUS,*** *utiliza el tejido Seaqual, basado en hilo de alta tecnología derivado de plástico oceánico recuperado por los pescadores. Se trata de un tejido con un impacto nulo en el medio ambiente, ya que no necesita lavado para mantener sus características. Además, se puede reciclar. La capa de contacto* AirSleep *posee propiedades de micro-masaje que relaja y tonifica la piel, el relleno* Aquacell AirCraft *es transpirable y ecológico, y la estructura* ExE Pocket *garantiza un soporte perfectamente equilibrado.*

El colchón "LAB", de ***SENTTIX,*** *es auto-articulable y se controla mediante un mando inalámbrico. Con este es posible adaptar la posición del colchón para estar cómodo en todo momento, elevando la zona de los pies para mejorar la recuperación de las piernas, el tronco para leer plácidamente, aliviar dolores o incorporarse para ver mejor la televisión, entre otras opciones. El colchón puede ser de hasta 100 cm de ancho.*





"TEMPUR Microtech 21" es un colchón ***TEMPUR®*** *más económico que otros modelos y que proporciona una sensación de firmeza, a la vez que presenta una gran adaptabilidad gracias al material TEMPUR incorporado en su capa superior. Al ser sensible al calor, se amolda a los contornos del cuerpo, evitando los puntos de presión.*

Látex

El látex natural proviene del caucho, mientras que el sintético es un derivado del petróleo. Este material proporciona gran comodidad y adaptabilidad al cuerpo, ya que es altamente flexible y elástico y reduce los puntos de presión. Requiere, eso sí, voltearlo con frecuencia para que transpire de forma correcta. Por ello, es ideal combinarlo con una base de láminas.

Muelles

Estos colchones ofrecen diferentes y muy variadas sensaciones, en función de la tecnología que incorporen. Los modelos actuales presentan distintos grados de firmeza, según sea el refuerzo de sus muelles, y distribuyen el peso de forma uniforme, reduciendo la tensión en todo el cuerpo. Estos colchones combinan la elasticidad de los elementos metálicos y la amortiguación que aportan las capas y rellenos de algodón, lana u otro material. Los de muelles abiertos se mueven en bloque y recuperan su posición cuando ya no son presionados. En los modelos de muelles ensacados, estos se separan entre sí gracias a unas fundas de tela, con lo que se adaptan como un guante a nuestro cuerpo y garantizan una total independencia de lechos. Algunos modelos combinan los muelles con otros materiales, como por ejemplo el viscoelástico, suavizando la presión y mejorando el descanso.





Colchón "Bultex Nimbus" de ***PIKOLIN*** *(de venta en* ***CONFORAMA****) que, además de ofrecer un confort firme en el núcleo y una base estable que cuida la postura, evapora la humedad que se genera al dormir y potencia la dispersión del calor y la frescura al contacto. Este modelo también cuenta con acolchado de* MemoryFoam, Fibertech *y* SuperSoft.

Tipos de BASES o SOMIERES

Para que nuestro descanso sea pleno es fundamental disponer, también, de una buena base o somier y, por supuesto, de la almohada adecuada (a la que destinaremos otro capítulo aparte). En el mercado podemos encontrar diferentes propuestas:

De láminas. Está formado por un conjunto de láminas de madera que proporciona gran adaptabilidad a nuestro cuerpo. Es la base ideal para un colchón de látex, ya que permite una correcta ventilación, aunque también se puede usar con otros colchones.

Articulado. En su versión manual o eléctrica, ofrece una comodidad casi a medida ya que permite adoptar la posición que el durmiente desee. Es ideal para combinarlo con los colchones de látex y los viscoelásticos, y está especialmente aconsejado para quienes padezcan de problemas respiratorios o circulación. Asimismo, puede ayudar a aliviar los dolores de espalda, piernas cansadas…

Canapé. Resulta muy práctico gracias a su interior con capacidad de almacenaje, especialmente en habitaciones con falta de espacio.

"Iowa", de ***SEALY,*** *de h27 cm, es un colchón de muelles ensacados con un precio más económico y atractivo que otros modelos de la marca. La versión* firm *ofrece un buen grado de firmeza. Cuenta con refuerzo perimetral y un nuevo diseño de la tapa y la platabanda. Garantía de 5 años.*



¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA SI SUFRIMOS DE DOLOR DE ESPALDA?



- Un buen colchón para eliminar o aliviar el dolor de espalda será aquel que al tumbarnos, con las piernas totalmente estiradas, acoja de manera natural la zona lumbar sin formar un arco. Si colocamos el brazo entre la lumbar y el colchón, no debería haber espacio entre ambos.
- Se suele decir que para los dolores cervicales y lumbares lo mejor es un colchón firme, ya que un modelo blando puede procurar una alineación postural incorrecta y producir mayor dolor de espalda. Sin embargo, los colchones demasiado firmes también pueden ocasionar molestias, ya que nuestra columna no es totalmente recta desde las cervicales hasta la zona lumbar. En realidad, el colchón más cómodo será el que mantenga la columna alineada y alivie el dolor que puedan provocar los puntos que ejercen una mayor presión contra este, y, por lo tanto, una posible deficiencia circulatoria. En esta correcta alineación postural para este tipo de dolencias tiene mucho que ver nuestro peso.
- La elección del colchón adecuado dependerá, también, de los hábitos de sueño de cada uno. No es lo mismo que durante la noche se den muchas vueltas y se cambie constantemente de posición para dormir, o que apenas nos movamos en la cama.
- De esa forma, en función de nuestras necesidades optaremos por uno u otro modelo. Para ello, siempre es recomendable asesorarse con el personal especializado del establecimiento de descanso.

Mediante un estudio realizado por ***KHAMA.ES,*** *se corroboró que existe una correlación directa y significativa entre el IMC y un correcto descanso. Las mejores experiencias son las de aquellas personas en las que la firmeza del colchón se relaciona con el índice de masa corporal. Lógicamente, el modelo de colchón que cada uno de nosotros necesitemos variará en función del peso, altura y edad. Estos colchones se pueden probar 60 noches antes de comprarlos.*





¿QUÉ MEDIDAS SON LAS ADECUADAS?

Obviamente, cuanto más amplio sea el equipo de descanso mayor comodidad nos ofrecerá. El ancho mínimo debe oscilar entre 90 y de 105 cm, para las camas individuales y, entre 150 a 180 cm, para las dobles o de matrimonio. Y, por supuesto, el confort de los usuarios aumentará considerablemente con un modelo que se acerque a los 200 cm.

Independientemente de su tamaño, el grosor mínimo de un colchón debe estar entre los 15 y los 24 cm.

Con relación a la longitud, el colchón tiene que tener entre 10 y 20 cm más que la altura del durmiente, entendiéndose que en las camas dobles, la medida a considerar es la altura del más alto de los miembros de la pareja.



El modelo "Sealy Hybrid Sublime, de ***SEALY,*** *de h29 cm, cuenta con el sistema de soporte* Sealy PosturePedic, *compuesto por muelles de aleación de titanio ensacados individualmente y materiales viscoelásticos de última tecnología. El contorno ha sido reforzado con la solución* SolidEdge® *, que permite aprovechar toda su superficie para descansar o poder sentarse en el borde. Además, el colchón incorpora en su funda el tejido* ForeverFlex® *, que se amolda al contorno del cuerpo y ayuda a regular la temperatura. Destaca su innovador diseño, que combina los colores negro y gris. Garantía de 10 años.*

Colchón "Deluxe Pocket" de ***FLEX*** *(de venta en* ***CONFORAMA****) con núcleo de muelles, especialmente diseñado para ofrecer una firmeza progresiva, sin brusquedad ni rigidez, y con una mayor sujeción y soporte.*

Pautas para dormir bien

Respetar las rutinas y horarios habituales es indispensable para lograr un buen descanso. Es aconsejable, en la medida de lo posible, dormir siempre el mismo número de horas. La hora de levantarse debe ser sagrada para regular los denominados ritmos circadianos, en definitiva, el reloj que marca nuestro sueño.

Especialmente aquellos que sufren de insomnio, deben evitar pasar tiempo innecesario en la cama, intentando recuperar el sueño perdido. Ya dormirán la noche siguiente. Además, evitaremos posibles dolores de espalda por estar demasiado tiempo tumbados.

Aunque la hora de despertarse es la que regula nuestro descanso, también es importante irse a dormir más a menos siempre a la misma hora, estableciendo una rutina de sueño.

Es aconsejable acostarse únicamente cuando se tiene sueño, especialmente en casos de tener dificultades para dormir. Si nos metemos en la cama y no hay forma de dormirse, podemos leer o escuchar música relajante hasta que notemos que se nos empiezan a cerrar los ojos.

Aquellos que padezcan de problemas de sueño deberán evitar las siestas o realizarlas solamente de 20 o 30 minutos y, preferiblemente, nunca después de las 16 h.

La regularidad en las comidas que se realizan a lo largo del día también es esencial para mantener el cuerpo equilibrado en todas sus necesidades, incluido el sueño. Dentro de este horario, se recomienda cenar como mínimo 2 horas antes de acostarse, evitando comer en exceso e irnos a dormir con el estómago demasiado lleno, así como beber mucho líquido, pues de lo contrario durante la noche nos podemos despertar con ganas de ir al baño, interrumpiendo nuestro sueño. Si tenemos hambre antes de irnos a la cama, es preferible ingerir una pequeña cantidad de hidratos de carbono, como por ejemplo un vaso de leche o un poco de queso. De esa forma, nos saciaremos pero sin llenarnos.

A partir de las 16 h deben evitarse los alimentos "excitantes" como el café, té, chocolate, etc.



"Sensation Luxe" es un colchón ***TEMPUR®*** *que tiene un grosor de 30 cm e incorpora la tecnología* CoolTouch*, tanto en la funda como en la parte superior del colchón, para una mayor regulación de la temperatura. La funda incluye la solución* QuickRefresh*, que permite quitar fácilmente la parte superior mediante una cremallera.*

Es importante acompañar el colchón con un buen soporte, como el canapé abatible de madera "Flex Box 3D II" de ***FLEX*** *(de venta en* ***CONFORAMA****). Este sistema permite a las parejas tener espacio suficiente para conseguir un sueño reparador. Además, su tejido favorece la aireación del colchón, lo que evita la acumulación de humedades. Asimismo, este canapé permite ganar espacio de almacenamiento bajo el colchón.*





- La práctica de ejercicio de forma regular ayuda a dormir bien. Eso sí, mejor hacerlo al menos dos horas antes de acostarse.
- Un baño con agua templada antes de irse a dormir nos ayudará a relajarnos y a conciliar el sueño.
- Es importante desconectar todos los dispositivos de luz, incluyendo móvil, ordenador y *tablet*, al menos una hora antes de acostarse, para que nuestro cerebro no esté tan activo al irse a la cama.
- Para relajar la mente, hay que intentar aparcar los problemas diarios, al menos hasta el día siguiente. Apuntarlos en un papel puede ayudarnos.
- Y lo más importante, no hay que obsesionarse con el sueño. Todos podemos tener una mala noche o incluso varias. No debemos preocuparnos por nuestra falta de sueño hasta que no se presente un motivo para ello y, si se eso ocurre, lo mejor es consultar con un especialista.

SABÍAS QUE...

Según un estudio realizado por Conforama, firma europea de equipamiento y decoración del hogar, el 70,5% de los españoles no descansa bien. Además, 2 de cada 5 españoles sufre dolores derivados de las posturas al dormir, con la espalda y cervicales como zonas más afectadas.



Entre las opciones que ofrecen una firmeza adaptable destacamos el colchón enrollado "Viscorol" de ***SOMNALIS*** *(de venta en* ***CONFORAMA****), que cuenta con tejido* Stretch*, con acolchado de "Sistema Commodo" y viscoelástica.*



El colchón "Continental Top" forma parte de la línea artesanal y natural de ***NATTEX.*** *Su cuidada selección de componentes aportan confort, suavidad y frescor. Este modelo reúne lo mejor del saber hacer, fruto de una larga tradición basada en la calidad y buen servicio a todos los clientes de la marca.*

DATOS ÚTILES

MORFEUS *www.morfeus.it* - **SENTTIX** *www.senttix.com*
CONFORAMA *www.conforama.es*
MAXCOLCHON *www.maxcolchon.com*
TEMPUR *https://es.tempur.com* - **SEALY** *https://es.sealy.com*
NATTEX *www.nattex.com*

Reconocimiento a **Grupo Iturri, Silbon** y **Grupo Alvic**





Los Premios Andalucía Management reconocen, en su décima edición, la labor desarrollada por las empresas Grupo Iturri, Silbon y Grupo Alvic en las modalidades de *Empresa Familiar, Responsabilidad Social Empresarial y Desarrollo Empresarial,* respectivamente. Como en años anteriores, el lugar donde se hará entrega de los Premios Andalucía Management será el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga. El acto se celebrará el 24 de noviembre, en el marco de Andalucía Management 2020.
www.andaluciamanagement.com

El ESTILO NÓRDICO de **Kave Home**

Kave Home apuesta por la renovación de la decoración del salón, comedor y dormitorio para el próximo invierno, invirtiendo en elementos de estilo escandinavo. Para ello, la firma propone la colección “Lenon”, realizada en roble. Esta línea integra mueble de tv y aparador en diferentes medidas. Diseñada por Carlos Guijarro para Kave Home y pensada para una distribución inteligente del espacio gracias a sus dimensiones, ostenta la etiqueta Kave Cares, que indica que se ha realizado en Europa con madera de bosques sostenibles y de tala controlada. ***www.kavehome.com***



El mejor ALMACENAJE con **Moycor**

Llega el otoño, un buen momento para renovarse. En Moycor proponen la librería “Oslo”, una pequeña joya fabricada en madera natural, capaz de adaptarse a cualquier rincón del hogar. De líneas rectas, ofrece un práctico almacenaje, así como un atractivo acabado. Para conocer la colección completa, puede visitarse la página web:
www.moycor.com



Mitsubishi Electric: eficiencia en FRÍO Y CALOR

MSZ-LN Kirigamine Style es una unidad de aire acondicionado y bomba de calor, de gran eficiencia y con la máxima calificación energética A+++. Incorpora el purificador Plasma Quad Plus, que asegura un aire más limpio gracias a su potente filtro de plasma capaz de retener partículas inferiores a 2,5µ. Reduce hasta el 97 % la exposición a partículas alergénicas, ayudando a controlar los síntomas de alergia. La efectividad de este filtro ha sido avalada por la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC). Por otra parte, la unidad funciona con el novedoso gas refrigerante R32, que resulta mucho más respetuoso con el medio ambiente.
https://es.mitsubishielectric.com



ABB, nueva aplicación para VIVIENDAS INTELIGENTES

ABB presenta su nueva aplicación ABB-free@home® App Next, que ofrece a los propietarios un control total de su vivienda inteligente mediante un dispositivo móvil. Dicha aplicación permite desde comprobar si las ventanas se han quedado abiertas hasta apagar las luces o subir la temperatura de cualquier estancia, y resulta mucho más rápida e intuitiva que las versiones anteriores. Dispone de opciones para cambiar las programaciones horarias, temporizadores, escenas y funciones de filtros.
https://go.abb/electrification



Beko potencia la SEGURIDAD en la COCINA

La gama de electrodomésticos integrados de Beko incorpora altas prestaciones tecnológicas, que aseguran la desinfección, la máxima eficiencia energética y la optimización del tiempo. Así, el lavavajillas DEN38530XAD incorpora la tecnología AutoDose, un sistema de dosificación automática de detergente y suavizante para un lavado eficiente. Esta tecnología cuenta con programas a altas temperaturas que aseguran una desinfección total. "Batch Cooking", por su parte, permite cocinar al vapor y al horno, claves para una cocina saludable. En cuanto a las placas de cocción de Beko, estas ofrecen zonas de cocción flexibles, alarmas y temporizadores. ***www.beko.com***



Nuevo mecanismo *TOUCHLESS* de **Roca**



Roca acaba de lanzar al mercado el mecanismo electrónico EM1 de doble descarga con tecnología *touchless*, una solución que permite activar la descarga del WC sin necesidad de contacto gracias a su sensor infrarrojo integrado. Ya disponible en la tienda online de Roca, este sistema de descarga es compatible con la mayoría de cisternas y ha sido diseñado para ofrecer una instalación rápida y sencilla en los inodoros de hogares y espacios públicos.
www.roca.es

Lámparas **Ole Lighting** en el restaurante KYATCHA



Ole Lighting ha vuelto a trabajar con los profesionales de Art2Go Interieurprojecten en el proyecto del restaurante Kyatcha de Holanda. Para la ocasión, el equipo de diseño, liderado por Erik Remmers, eligió los modelos "Banyo" y "Ukelele". Estas lámparas de cuerda trenzadas de forma artesanal están disponibles en numerosos colores y formas. Además, la firma ofrece una gran flexibilidad para personalizar sus productos en otros aspectos, como el tamaño, ya que pueden realizar lámparas de gran formato. ***https://olebyfm.com***

En el próximo número





ESPECIAL NAVIDAD

Una vez más se acercan las entrañables fechas navideñas. Es momento de celebraciones con nuestros familiares y seres queridos; estas fiestas, mesas lucirán con sus mejores galas, la casa se decorará con infinitos adornos y los regalos nos transportarán a los mágicos años de la niñez. **ESTÁ DE MODA… INTERIORES CÁLIDOS.** Lo meses venideros invitan especialmente a disfrutar del hogar, dulce hogar. Los interiores, decorados con muebles y complementos de agradable look artesanal y en elegantes tonalidades neutras, destilan confort y calidez atemporal. ***DOSSIER* BAÑOS.** Los cuartos de baño actuales son espacios destinados a la higiene y al cuidado personal. Estas estancias se muestran cada vez más confortables e incluyen todo lo necesario para lucir perfectos antes de afrontar nuestras rutinas diarias.



y además…

Desde Hogares proponemos realizar, además, una Escapada a dos destinos muy especiales. **Andorra**, el pequeño país de los Pirineos, emplazado entre verdes y hermosos parajes que, además de nieve, ofrece sus visitantes, entre otras atractivos, gran variedad de tiendas, gastronomía selecta y aguas termales. Recorremos, también, la comarca de **La Cerdanya**, caracterizada, también, por su diversidad y belleza paisajística y por ser un enclave ideal para los amantes del deporte y la naturaleza.



Los contenidos de la revista están sujetos a cambios por motivos editoriales.

water TREE

by hidrosalud
CUIDAMOS EL AGUA

Equipo de 5ª Generación · SMART · PURIFY · SYSTEM · ECOLOGIC · SYSTEM



Jorge Fernández recomienda Water Tree



Agua Saludable a la Carta

Dos calidades de agua

Water Tree desarrolla la tecnología más respetable con el medio ambiente, a la vez que beneficia su salud.

El novedoso sistema de filtración y purificador de agua, elimina los contaminantes químicos y residuos sólidos del agua.

Además, nuestro sistema de **flujo directo** evita cualquier contaminación micobacteriana.

EQUIPO DE TRATAMIENTO DE AGUA
CERTIFICADO UNE 149101
CUMPLE CON LA LEGISLACIÓN:
REAL DECRETO 140/2003
(MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA)
REAL DECRETO 742/2013
(MINISTERIO DE SANIDAD)
CUMPLE CON LA NORMA UNE 149101
hidrosalud

P.V.P
1.995€

LAS COSAS EN SU SITIO

El Mueble de Baño, Roca

PLAN*
RENUEVA TU BAÑO
250€ de REGALO!

* Promoción válida del 01/10/20 al 30/11/20, en España. Hasta 250€ de descuento por las compras realizadas en las tiendas de distribución de productos Roca. Ver listado tiendas, y detalle condiciones promoción, en **roca.es** o desde este mismo código QR.

Calidad, garantía y comodidad.

más en **roca.es**

PRISMA

Ven a verlo en
tu **tienda Roca.**

Mueble y Columna **Prisma** / Inodoro **In-Wash®Roca** / Grifería **Atlas** / Espejo **Iridia** / Accesorios **Tempo**

Roca