

¿QUIERES SER MODELO DE PORTADA? DETALLES EN LA PAG. 70

LA REVISTA  
PARA LOS HOMBRES

# Men's Health

4,95€ EN ESPAÑA

EN SÓLO 4 SEMANAS

## CUERPO DE CINE

EL PLAN DE HUGH  
JACKMAN, MATT DAMON...

MULTIPLICA TU  
SEX-APPEAL

Página 82

LA AMENAZA  
INVISIBLE

¿ESTÁS EN LA LISTA?

ESTILO

ZP vs  
OBAMA

EL ARTE  
DEL BOCATA

25 recetas rápidas  
y muy saludables

¡RETO  
CONSEGUIDO!

CHRISTIAN  
GÁLVEZ  
DE LA PANTALLA  
ALA PORTADA

PIERDE PESO  
SIN PASAR  
HAMBRE

24

ALIMENTOS  
CONTRA LA  
RESACA

MOSQUITOS: GUÍA  
DE SUPERVIVENCIA

Página 108

CHRISTIAN GÁLVEZ  
Comunicador y Hombre MH

JULIO/AGOSTO 2009  
Men'sHealth.es



VACACIONES PERFECTAS: CLAVES PARA SACARLES MÁS PARTIDO



# Lujo sostenible

De lo que se trata es de pagar por tener buena conciencia. Algunos hoteles de lujo, como el "Quilbra Aguas de Ibiza" y "A Quinta da Agua", en Santiago de Compostela, apuestan abiertamente por la ecología.



**E**N EL DESAYUNO TE PONEN PERAS Y TOMATES CULTIVADOS EN EL HUERTO DEL PROPIO HOTEL. LAS HABITACIONES ESTÁN RECUBIERTAS CON PINTURA MINERAL ORGÁNICA. LA ROPA DE LOS EMPLEADOS ES DE ALGODÓN BIOLÓGICO. Y, POR SI TODO ESTO NO BASTARA, COMIENZA A POPULARIZARSE LA CESTIÓN DE ESPACIO COMERCIAL A ASOCIACIONES BENÉFICAS. También, que haya bicicletas a disposición de los clientes, así como múltiples recordatorios en las habitaciones para ahorrar energía y agua durante la estancia. Hablamos del último grito en los hoteles de cinco estrellas.

## QUILBRA AGUAS DE IBIZA

Situado en el paseo marítimo de Santa Eulalia, este hotel de 112 habitaciones, chic y mediterráneo, apuesta por un triplete de lujo: ecología, placer y salud. Esto significa que cuenta desde con "detectores crepusculares" (que organizan encendidos y apagados "inteligentes" cuando se hace de día o de noche), hasta con sistemas de reutilización de aguas pasando por automóviles electrónicos. Las bolsas de plástico están mal vistas para que nada ensucie la armonía de la Isla Blanca.

## A QUINTA DA AGUA

A finales del siglo XVIII era una fábrica de papel a orillas del río Sar, en Santiago de Compostela. Luego fue aserradero, fábrica de hielo y de cerveza hasta pasar a ser un icono de la sostenibilidad. En total, hablamos de un cuatro estrellas de 44 habitaciones dobles y una suite de 100 metros, rodeadas de un bosque de robles y verdes prados. A destacar el spa, realmente bonito, el restaurante "Filigrana", que juega la baza de la cocina tradicional gallega, y sus sistemas de ahorro energético.

**MÁS INFORMACIÓN**  
[www.aquintadaagua.com](http://www.aquintadaagua.com)  
[www.hospes.com](http://www.hospes.com)

**FE DE ERRATAS**  
 En el número 54 de Men's Health correspondiente al mes de junio publicamos que la web del Hotel Real de Santiago era [www.hospes.com](http://www.hospes.com) cuando es [www.hotelreal.es](http://www.hotelreal.es).

## GRANDES ESTRELLAS



### • WELLNESS CLASS. BALNEARIO DE ARCHENA. Murcia.

Enclavado junto al río Segura, Archena es el balneario español más antiguo: sus orígenes se remontan a los romanos, hace 2.000 años. Sus tres hoteles (Termas, Levante y León) sirven de lanzadera para sus baños termales y los sofisticados tratamientos, que llegan a durar entre dos y tres semanas. El agua brota a 51,7° y está clasificada como "sulfurada, clorudada, sódica y cálcica", lo que significa que es muy buena. ¿Un consejo? Pide el masaje Archena.

[www.balneariodearchena.com](http://www.balneariodearchena.com)

### • HABITACIÓN CON VISTAS. HOTEL 1898. Barcelona.

La antigua sede de la Compañía de Tabacos de Filipinas es hoy uno de los hoteles con mejores vistas de Barcelona. Desde sus suites coloniales, y no digamos ya desde la terraza, se divisan las Ramblas de Barcelona, la catedral, Santa María del Mar, Montjuïc y el mar, con Colón señalando con el dedo a América. Si puedes permitirte, su terraza privada con piscina, el solarium con sofás y el ajetreo del barrio histórico no te dejarán indiferente. Palabra... [www.hotel1898.com](http://www.hotel1898.com)



## TENDENCIA OLVIDOTECAS

• El Gran Hotel Conde Duque de Madrid ha creado la "Olvidoteca", una biblioteca formada por 250 volúmenes olvidados por los clientes de sus 143 habitaciones. Se trata, sobre todo, de novelas de bolsillo escritas en inglés, pero también de guías de viaje japonesas, griegas o chinas. Allí puedes encontrar desde best-sellers como "Ángeles y demonios", hasta los bailes de Michael Jackson. El hotel Abando de Bilbao tiene algo parecido: una pequeña biblioteca formada por los ejemplares que dejan los autores que asisten a la Feria del Libro.