

# AR

LA REVISTA DE  
ANA ROSA  
QUINTANA

LA DIETA  
DE LOS  
CHEFS

**EL CLUB DE  
LOS OPTIMISTAS**

Eduardo Punset,  
Martina Klein,  
Albert Espinosa

# Aire fresco

*Atrévete con*  
LOS NUEVOS VESTIDOS,  
LOS LABIOS PASTEL  
LA COMIDA BIO

**PABLO  
ALBORÁN**  
El chico  
de moda

**SECRETOS**  
para vivir  
mucho y bien



Nº125 MARZO 2012  
3,50€

# marzo



lunes martes miércoles jueves viernes sábado domingo

*“La juventud no es un tiempo de la vida, es un estado del espíritu”*  
(Mateo Alemán, novelista español)

**5**  
Para felicitar a papá el día 19 puedes encargarle ahora una divertida carta en [tacarta.com](http://tacarta.com)

**12**  
Si quieres compartir gustos literarios y buscar interesantes lecturas en la web [quelibroleo.com](http://quelibroleo.com)

**19**  
¡Felicidades! Es San José y el Día del Padre.

**26**  
Finaliza el día con la crema corporal de Taüll Orgànics con árnica y su efecto relajante. [taullorganics.com](http://taullorganics.com)

**6**  
Viaja desde tu sofá a cualquier rincón del mundo con 1.000 lugares únicos, de Ed. Planeta.

**13**  
Diviértete como una niña con el nuevo juego *Make Up&Style* para Nintendo.

**20**  
Día Mundial del Sueño. En el hotel Aldea Roqueta en Castellón descansarás a pierna suelta.

**27**  
Aprovecha para hacer tus compras de temporada con la nueva marca de calzado online [brunopremi.com](http://brunopremi.com)

**7**  
Hasta el día 11 en el Teatro Lope de Vega (Sevilla) disfruta del clásico *El Perro del hortelano* del CDN.

**14**  
*Ya está en tu quiosco el nuevo número de AR. ¡No te lo pierdas!*

**21**  
¡Hoy comienza la primavera!

**28**  
Es hora de ponerse en forma de cara al verano. Busca un gimnasio cerca de casa y manos a la obra.

**1** ☾  
Una oportunidad única: *La Bohème* en el Gran Teatre del Liceu (Barcelona).

**8** ○  
Hoy se celebra el Día Internacional de la Mujer. ¡Enhorabuena a todas!

**15** ☾  
¿Todavía no has viajado en el tren de la fresa hasta Aranjuez? No te pierdas esta experiencia.

**22** ●  
¿Conoces el *drunch*? Es una fusión de merienda-cena. Pruébalo en el Hotel Puerta América (Madrid).

**29**  
De escapada por Barcelona, visita el Café de la Princesa, un palacio convertido en multiespacio.

**2**  
Visita el portal [itshappy.com](http://itshappy.com) especializado en organizar momentos felices y los deseos se harán realidad.

**9**  
Loquillo finaliza mañana su gira en Zaragoza. Escucharás de nuevo su *Cadillac Solitario*.

**16**  
Descubre Petit Komité, en Galdakao (Bilbao), un acogedor restaurante en medio del bosque.

**23**  
Descubre trucos y aprende los diferentes estilos de vestir en *Cómo leer la Moda* (Ed. H. Blume).

**30** ☾  
Se estrena *El Bulli: Cooking in Progress*, el documental que desvela los entresijos del cocinero.

**3**  
Hoy se celebra en el Circo Price (Madrid) la gala solidaria de las fundaciones Abracadabra y Theodora.

**10**  
Ahora puedes customizar con pins tus botas de agua Havaianas (tiendas de Barcelona y Marbella).

**17**  
Si te gusta el whisky, descubre la edición *Blue Label* de Johnnie Walker, una joya en cristal azul.

**24**  
Hoy en el Teatro Buero Vallejo de Guadalajara, actúa el Ballet de Víctor Ullate con *Coppélia*.

**31**  
Hoy actúa Dani Martín en el Teatre Auditori de San Cugat. ¿Te lo vas a perder?

**4**  
Descubre originales complementos artesanales de papel plegado y plata de ley en [joyasdepapel.com](http://joyasdepapel.com)

**11**  
Contra la melancolía, prueba un masaje de melón de Twentynails. [twentynails.com](http://twentynails.com)

**18**  
El Museo Marítimo (Barcelona) expone *Titanic*, con la mayor cantidad de originales del barco hundido.

**25**  
Recuerda que hoy tienes que adelantar el reloj una hora. A las 2 serán las 3.