

80010 25.832

# Javier Llaneza debuta como escritor: "Pretendo emocionar"

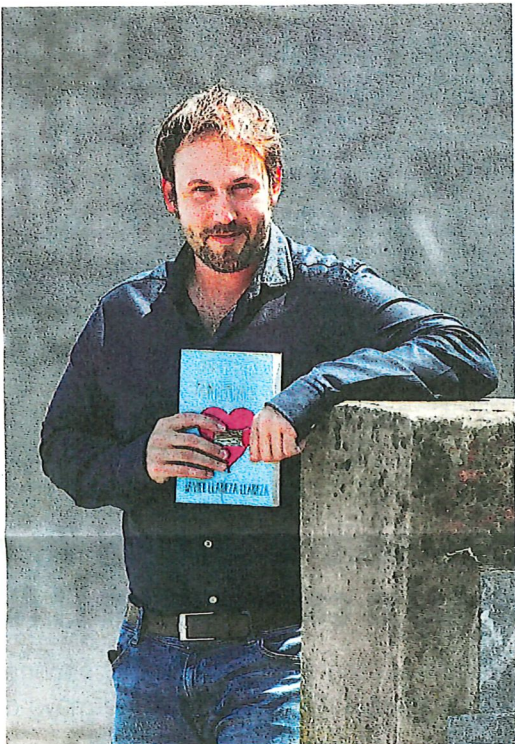
El autor presenta "Cuentos para pandemias", una obra acabada en el confinamiento y con contenido "altamente feminista"

Alberto ALGUERO  
Javier Llaneza (Mieres, 1984) es ingeniero industrial de profesión, pero ha sucumbido ante la que es su verdadera pasión: escribir. El joven, gijonés de adopción, presentará su libro "Cuentos para pandemias" a las 13.30 horas de hoy, en el Toma 3.

La obra resulta de cuatro cuentos que son temáticamente "independientes", aunque "todos tienen un nexo común". Ese enlace es el amor, herramienta para combatir infortunios como el acoso o la pérdida. "Los protagonistas son personas normales que se encuentran ante una situación adversa. Han de enfrentarse a ella y lo hacen a través del amor en cualquier forma de sus facetas", revela el escritor. Además, en los relatos también existe espacio para la condena, por ejemplo, de la violencia de género. "Se trata de un libro con contenido altamente feminista", declara Llaneza. Según su punto de vista, "tenemos a negar que no vivimos en una sociedad machista" y, claramente, "eso es mentira".

"Cuentos para pandemias" ve la luz en un contexto influenciado por, de acuerdo al autor, el "discurso del odio" o el "auge del fascismo". Sin embargo, no pretende atacar a quienes discrepan, sino "emocionar" a aquellos que lo están pasando mal en un momento de tanta "incertidumbre".

El confinamiento sirvió al escritor asturiano para poder dedicarse en exclusiva al proceso de creación de su libro. "El estado de alarma me dio el tiempo libre que no tenía", sostiene. Más si cabe, después de una experiencia laboral "lamentable". "Trabajaba en-



Javier Llaneza posa con su obra. | Julián Rus

tre 14 y 16 horas al día. Salía de casa a las 7 de la mañana y volvía a las 10 de la noche", describe.

Hasta que esté disponible en librerías, la obra se puede adquirir en Amazon, tanto en formato digital como en papel. Llaneza con-

fia en el "boca a boca" y las redes sociales para su difusión. El escritor, además, espera que guste a todos los públicos. "Creo que va a tener buena acogida porque igual te ríes que lloras", finaliza el escritor gijonés.

## BELLEZA

# Puesta a punto en cuidado corporal

¿Y si le damos un nuevo enfoque?

**María Estela de Abajo**  
Esteticista y fisioterapeuta especializada en fisioestética. Directora del Centro Estela Belleza



Parece que la puesta a punto corporal va a ser un poco diferente este verano. Muchos planes de vacaciones se han truncado, y aquellas personas que cada año se cuidaban con el aliciente de lucir mejor en vacaciones, se encuentran desmotivadas.

Y mi pregunta es: ¿Quieres verte bien 10 días al año, o el año entero? Piensa si de verdad te importa tener un cuerpo sano, bonito y armónico, o si lo haces por los demás, por el que dirán. Esa es la pregunta que debemos hacernos. Desde mi punto de vista, sacrificarte un mes antes, tirarlo todo por la borda, y vuelta a empezar, no conduce a nada, es una montaña rusa emocional. Sin embargo, hacer del "cuidado" tu modo de vida, es éxito seguro. Porque cuando te ves bien, te sientes mejor. Y esto tiene que estar integrado, no puede ser un sacrificio continuo. Puede abrumar, parecer un esfuerzo enorme, pero puede ir haciéndose poco a poco, porque los pequeños pasos dan grandes resultados.

### Sin excusas

Tengo que confesar que los tratamientos corporales con el paso de los años me fueron decepcionando. ¿Sabéis por qué? Porque no dependen de mí al 100%, no los puedo controlar. Los tratamientos estéticos o médico estéticos corporales ocupan el puesto número tres en el abordaje para mejorar nuestro cuerpo. Alimentación saludable y actividad física son imprescindibles. No vale lo de "me da igual porque yo no engordo", ni "no me gusta el deporte, ni los gimnasios", y tampoco, claro está, el "no tengo tiempo". Si tienes tiempo para tumbarte en la cama y dejarte hacer, tienes tiempo para moverte; busca algo que te guste, o que pueda encajar en tu vida y, sencillamente, empieza. En el abordaje multidisciplinar está la clave del éxito, y en la constancia, el éxito garantizado.

### Preguntas que con más frecuencia me hacéis

¿Cuántas sesiones se necesitan de un tratamiento corporal? Los tratamientos corporales que se empiezan no deberían terminarse; sí distanciarse en el tiempo y realizar sesiones de mantenimiento. Podéis trasladar la pre-

gunta al mundo de la actividad física: ¿cuántas sesiones de gimnasio para mantener el cuerpo en forma? Pues eso, que no tiene mucha lógica hablar de cuántas veces, sino de mantenimiento.

Otra pregunta es si la celulitis se puede eliminar para siempre. Y me temo que la realidad es que no. Es inherente a la gran mayoría de mujeres, así que el objetivo no es eliminarla, sino controlarla, y mantener las piernas lo mejor posible durante el mayor tiempo posible.

¿Y la flacidez? La flacidez superficial, la de la piel, el vulgarmente llamado "pellejito", es consecuencia del proceso normal de envejecimiento. Por tanto, la misión será mantener los tejidos firmes, y la piel bien adherida, cuanto más mejor. O lo que es lo mismo, envejecer bien. Olvidémonos de una vez por todas de rejuvenecer. Seremos más felices.

Últimamente me dicen que no cuente tantas cosas, que no desvelé mi filosofía de trabajo, que tenga cuidado con la competencia... Pero precisamente lo que quiero es que mi sector sea honesto, y no que se hable de honestidad porque está de moda, o que se diga que la prioridad es el cliente porque los que entienden de marketing dicen que ha de hacerse así. La estética es una profesión maravillosa, y del buen hacer de los que nos dedicamos a ella depende que goce de buena salud.

No podemos permitir que una parte de la sociedad piense que las cremas no valen para nada, o que los tratamientos de belleza sean una ilusión. En nuestra mano está demostrar que eso no es así, que una buena rutina cosmética domiciliar es capaz de cambiar una piel, y que los tratamientos en cabina consiguen tener un proceso de envejecimiento paulatino y maravilloso. Que la cosmética corporal es un apoyo sobre todo para los síntomas asociados a la celulitis y para la flacidez superficial del tejido. Que los tratamientos corporales moldean el cuerpo, complementando a la perfección las buenas prácticas físicas y alimentarias... y así, un largo etcétera.

Me gustaría terminar diciendo que decidir cuidarse es una magnífica elección. Que sienta muy bien verse bien. Que a veces hay una excusa que empuja a ello, como ir a una boda, o de vacaciones, pero que en realidad el único motivo por el que merece la pena hacerlo es por nosotros mismos.

www.estelabelleza.com

## Un estudio topográfico pone en marcha el plan director del Grupo Covadonga

J. J.

La adjudicación el lunes de un estudio topográfico de las instalaciones pondrá en marcha de manera efectiva el plan director del Grupo Covadonga. Este plan de ordenamiento de las instalaciones grupistas es una de las principales ambiciones de la directiva que encabeza Antonio Corripio ya que de él saldrán los proyectos e infraestructuras más adecuados para el mejor aprovechamiento de las sedes del club.

## El futuro de la Asociación de Vecinos "La Cruz" de Ceares pende de un hilo

P. P.

El futuro de la Asociación de Vecinos "La Cruz" de Ceares pende de un hilo. Su actual presidente, Jacobo Freire, tras varios años en el cargo, ya no ejercerá como tal. Desde hace varios meses es Pilar Ruiloba, la vicepresidenta, la que asume interinamente las labores de dirección. Ruiloba, una de las fundadoras de la entidad, convocará elecciones para septiembre y teme que si no haya candidatos "haya que cerrar".

## Cimadevilla volverá a movilizarse contra las peatonalizaciones

P. P.

Cimadevilla volverá a clamar contras las peatonalizaciones del tránsito de Las Ballenas y de la calle Claudio Alvargonzález. La asociación de vecinos "Gigia" ha convocado para el próximo 30 de julio una nueva concentración que partirá desde la Casa del Chino hasta la plaza Mayor, a partir de las 20.00 horas. La entidad también ha convocado para el 13 de agosto otra concentración a la misma hora y en el mismo lugar.