



ENERO
2018
 Nº 239
4 EUROS
 www.gq.com
ESPAÑA

GENTLEMEN'S QUARTERLY

NUESTRO CAMPEÓN
 DE 2017 DA
 EL BANDERAZO
 DE SALIDA EN **GQ**
 A ESTE **2018**
 QUE COMIENZA

especial Premios
HOMBRES
GQ del año

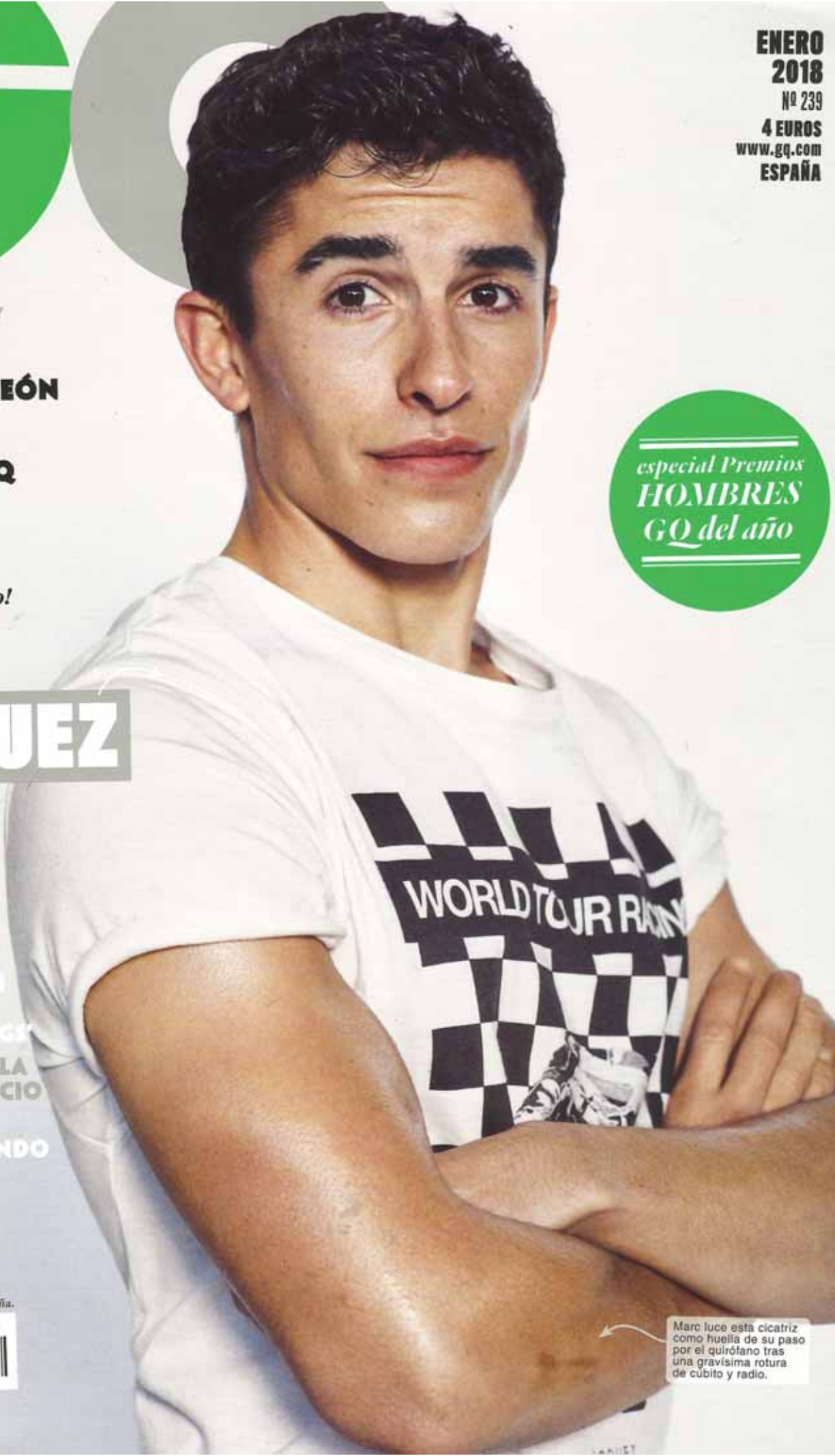
¡Dale gas al nuevo año!

MARC
MÁRQUEZ

El chico de la moto

Y ADEMÁS:

- CHARLIE HEATON Y EL FENÓMENO 'STRANGER THINGS'
- ¿PERO QUIÉN ES LA RUBIA DEL ANUNCIO DE LA LOTERÍA?
- QUÉ HACER CUANDO ERES EL NUEVO EN LA OFICINA



MARC MÁRQUEZ fotografiado por SERGI PONS en exclusivo para GQ España.



Marc luce esta cicatriz como huella de su paso por el quirófano tras una gravísima rotura de cúbito y radio.



10 buenos propósitos para este



Innovadores tratamientos, cosmética de última generación, deliciosos batidos que además son la mar de saludables, escapadas antiestrés, el *cat yoga* y todo lo que necesitas saber para mimarte –tanto por dentro como por fuera– en el año nuevo.

Coinciden casi todos los expertos en *coaching* en que, para que un hábito cambie o un buen propósito se realice, es de capital importancia que el sujeto se fije unos objetivos razonables. De lo contrario, esto es, cuando el punto de partida es un programa de máximos, el proceso suele ir de la ilusión a la frustración y de ahí a la senda de los viejos pecados sin propósito de enmienda. Por ello, de cara a este 2018 que comienza –como cada curso– cargado de esperanzas, no te proponemos complejas transformaciones vitales, sino más bien pequeños *tips*, consejos, tendencias y recomendaciones que puedes incorporar a tu rutina de forma rápida y sin esfuerzo. Porque pocas cosas hay más desmotivadoras que aquellas que nos complican –más aún– la vida. **GQ**

2

PRESUME DE TABLETA

Llevas meses sudando en el gimnasio, cumpliendo a rajatabla los ejercicios recomendados por tu entrenador personal y, aunque estás en una buena condición física, no consigues definir los abdominales. La solución a tu problema se llama Lipo Vaser Hi Def, una revolucionaria técnica de liposucción que permite esculpir el cuerpo al milímetro. Esta nueva tecnología de ultrasonidos, menos invasiva que la tradicional, se aplica sobre el grupo de músculos a tratar y actúa selectivamente sobre el tejido graso. Después, y con la ayuda de una cánula, se extrae tanto la grasa superficial como la profunda que los rodea, resaltando así la musculatura subyacente y mejorando su apariencia. Eso sí, tendrás que llevar una faja durante un mes, aunque en dos o tres días podrás hacer vida normal.

DÓNDE: Instituto Javier de Benito. Barcelona.

Tel.: 932 530 282

institutedebenito.com

PRECIO: Entre 3.000 € y 10.000 €, según la zona.