



ABRIL 2022
N° 3

INSTANTE Magazine



SPRING EDITION



Familia

Los mejores planes para disfrutar del buen tiempo con tus personas favoritas

Viajes

Cómo planear unas vacaciones buenas, bonitas y baratas

Lifestyle

Qué leer, maquillada correctamente mientras disfrutas de tus plantas

Gastronomía

Recetas sanas, rápidas y perfectas para la nueva estación



floreecer



@aidamp

¡Se acabó el invierno! Posiblemente sea lo que más me alegra que cambiemos de estación, pero no olvidemos todo lo positivo de la primavera (sin contar la alergia primaveral). Días más largos, mejor temperatura, más color, tendencias nuevas, terracitas... Y, una vez superada la famosa “astenia primaveral”, nos empezamos a preparar para el ansiado verano.

Acaba la hibernación y aunque el cambio climático esté volviendo loca a la naturaleza (y a nosotras mismas), procedemos a florecer. En los últimos años se han viralizado tendencias como el ‘glow up challenge’ que más allá de buscar un cambio físico radical, se ha convertido en un movimiento trascendental, en una actitud y en un objetivo vital. Se trata de buscar continuamente una versión mejor de nosotras mismas, una actualización avanzada y que nuestra rutina consista en trabajar para lograrla.

Mantener hábitos más saludables: alimentación más sana, practicar ejercicio de forma diaria, dedicar tiempo a nuestros pensamientos a través de la meditación o el ‘journaling’ (escribir en forma de diario el por qué estamos agradecidas, qué nos inquietan manifestar objetivos...), mantener en orden nuestro espacio y practicar un cuidado de nuestra piel con una rutina ambientada y relajada.

Es tiempo de florecer, aprender a sentirnos mejor cada día y a estar bien incluso cuando estamos mal.

Aida
Molina

Belleza

Beauty Combat Kit

La primavera esta aquí y aunque ahora nos está dando un poco de tregua, pronto tendremos los ojos llorosos, la nariz congestionada, los labios secos y la piel irritada. Todo esto nos transforma en un maravilloso cuadro de mocos, rojeces, pellejitos y ojos llorosos, pero... no por mucho tiempo.

Como no podemos luchar contra ella y tampoco queremos unirnos, vamos a hacerle frente desde dentro. Nuestro caballo de Troya vuelve a ser el neceser, del que rescataremos...

1 Cremas muy hidratantes y aceites. Nuestro mejor amigo será **Cicaplast Baume5** para el día, sobre todo en las zonas de las aletas de la nariz y labios.

2 Para darle un extra de nutrición por la noche y controle la sequedad utiliza algún **aceite**. Si no te gusta la sensación pingosa escoge aceites de acabado en seco.

3 No escojas **bases de maquillaje** muy pesadas, vete a opciones ligeras.

4 Para combatir tanto la irritación, como la hinchazón que no te falte **contorno de ojos** con efecto refrescante y descongestivo y **Vispring**.

5 **Lápiz blanco waterline**. Para neutralizar la rojez y que se vea el ojo más grande.

6 **Mascara waterproof**. Para que el lagrimeo y el llanto no nos deje efecto panda.

@carmencalserstudio





Quien tiene una planta, tiene un tesoro

Si has superado los 25 años, vives independizada y no eres una persona que, como yo, les habla a las plantas porque cree que favorece a su cuidado y crecimiento, ¡felicidades! Te queda mucha juventud y en este artículo encontrarás las plantas que necesitas en tu vida:

Poto. Puedes hacerlo todo mal, que el poto siempre estará ahí. Es como esa amiga a la que nunca haces caso de sus consejos, pero está dispuesta a darte otro, y otro... Esta planta crece rápido, es bonita y puede ayudar a eliminar contaminantes del aire como el monóxido de carbono. Solo necesita cariño y agua muy de vez en cuando.



Sansevieria, espada de San Jorge o lengua de suegra son algunos de los nombres de esta planta que, es prácticamente inmortal. Se mantiene en la oscuridad y puedes estar hasta dos meses sin regarla y te decora cualquier esquina al más estilo Pinterest.

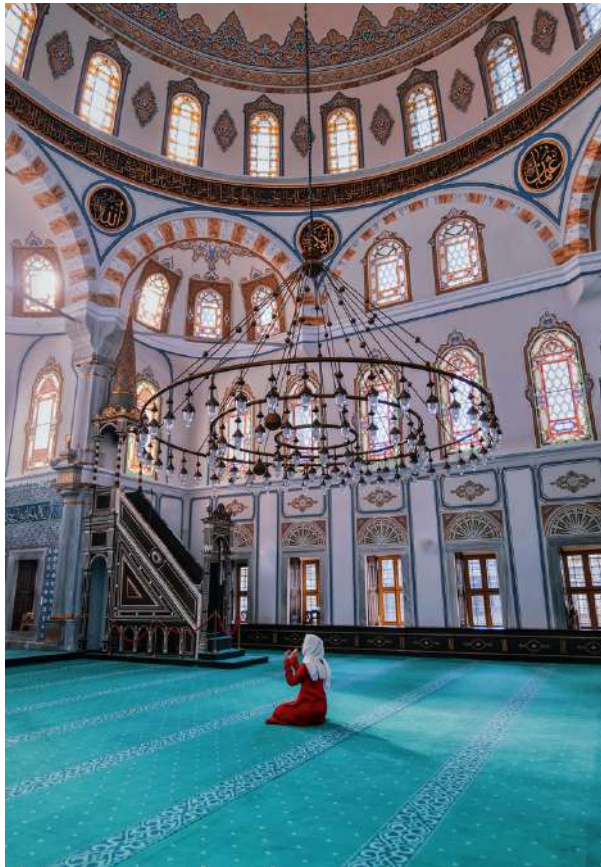
Planta del dinero. Se le llama así ya que la cultura popular mantiene que, si tienes esta planta en casa, nunca faltará el dinero. Así que, ¡bonus track! Súper agradecida con un poquito de luz y agua. Colócala de forma colgante y tendrás un espacio verde maravilloso en casa.



Será maravilloso viajar hasta...

Una vez que han pasado las vacaciones de Semana Santa ya empezamos a pensar en el verano y en hacer alguna que otra escapada. Puede que no aquí no seamos super expertos en viajar, pero sí que nos cogemos un avión de vez en cuando, y como la experiencia la da la práctica, hay algunos trucos que siempre ayudan a que tu viaje sea más bueno, más bonito y más barato.

Si quieres coger un avión, **Skyscanner** es la biblia de los vuelos. Lo ideal para que tu viaje salga más barato es la flexibilidad. Si no te importa la fecha, ni el destino, podrás reducir el precio muchísimo. Este buscador te



permite visualizar un mes completo a la vez que comparas los precios. Olvídate de los falsos tips de comprar los billetes ciertos días de la semana. Todo va a depender de la **antelación** con la que compres el vuelo, el **destino** y la **fecha** en la que quieras tu viaje.

ALOJAMIENTO

Hotelscombined o **Trivago** son comparadores de hoteles y otros alojamientos que te ayudarán a ver los precios de varias webs. Pero sin dudarlo, los ganadores aquí son **Booking** y **Airbnb**.



Es donde encontrarás más oferta, mejores precios y podrás filtrar según tus necesidades. Muy importante: los **desayunos** incluidos te ayudarán a ahorrar, asegúrate de que tenga **cancelación gratuita** y benefíciate de los **programas de puntos**, **alertas de precio** y **newsletters**. Otras opciones de alojamiento muy recomendables son **Hostelworld**, si no te importa compartir



compartir habitación con más huéspedes y quieres una opción más barata. Con **Couchsurfing** podrás alojarte gratis en casas de particulares y dormir en su sofá.

Lastminute, te ofrece ofertas de última hora. **Roomers** te da la posibilidad de reservar habitaciones que otros no pueden usar. Y con **Home Exchange** intercambia tu casa al más puro estilo *The Holiday*.

A la hora de acudir a un destino nuevo, infórmate siempre de lo que vas a necesitar a la hora de viajar, sobre todo con las normativas del Covid-19. En la web del Ministerio de Asuntos Exteriores encontrarás todos los requisitos que necesitas para viajar al extranjero, aunque siempre te aconsejamos que visites también las webs gubernamentales del lugar de destino.

Una vez en tu destino necesitarás moverte por allí o cambiar de una ciudad a otra. Si eres de alquilar coche **RentalCars** te ayudará a comparar precios. Una opción más económica y que también puedes consultar es alquilar el coche a un particular a través de **Amovens**. Investigar un poco **empresas locales de alquiler de vehículos** puede ahorrarte también unos euros. Para trayectos largos, opciones como **Bla Bla Car** o **buses** son

las más baratas. Y si te preguntas ¿cuándo comenzar a **organizar** tu viaje? Viajes **nacionales**, entre 6 y 7 semanas. Para viajes **dentro de Europa**, coge los vuelos con la mayor antelación posible. Los precios suben a partir de las 8 semanas antes del vuelo. Para viajes **fuera de Europa**, coge tus vuelos con unos 5 a 8 meses de antelación. Ahora que tienes todos los trucos, haz la maleta y prepárate para despegar.



@brendamye



Un destino rural con una bonita historia

Dejarlo todo y lanzarse a cumplir un sueño. Aunque estos tiempos que transcurren entre pandemias y guerras no acompañen, la vida es muy corta y no hay que esperar para hacer aquello que deseamos. En mi caso, mi sueño era crear un espacio rodeado de naturaleza que refleje quién soy y mi forma de ver la vida y, por supuesto, poder compartirlo. Así renace **Cortijo Vacas Gordas**. Y digo renace porque aunque sus antiguos dueños le dieron vida hace más de 20 años, hemos llegado para darle una nueva vida y ¡mucho más caña!

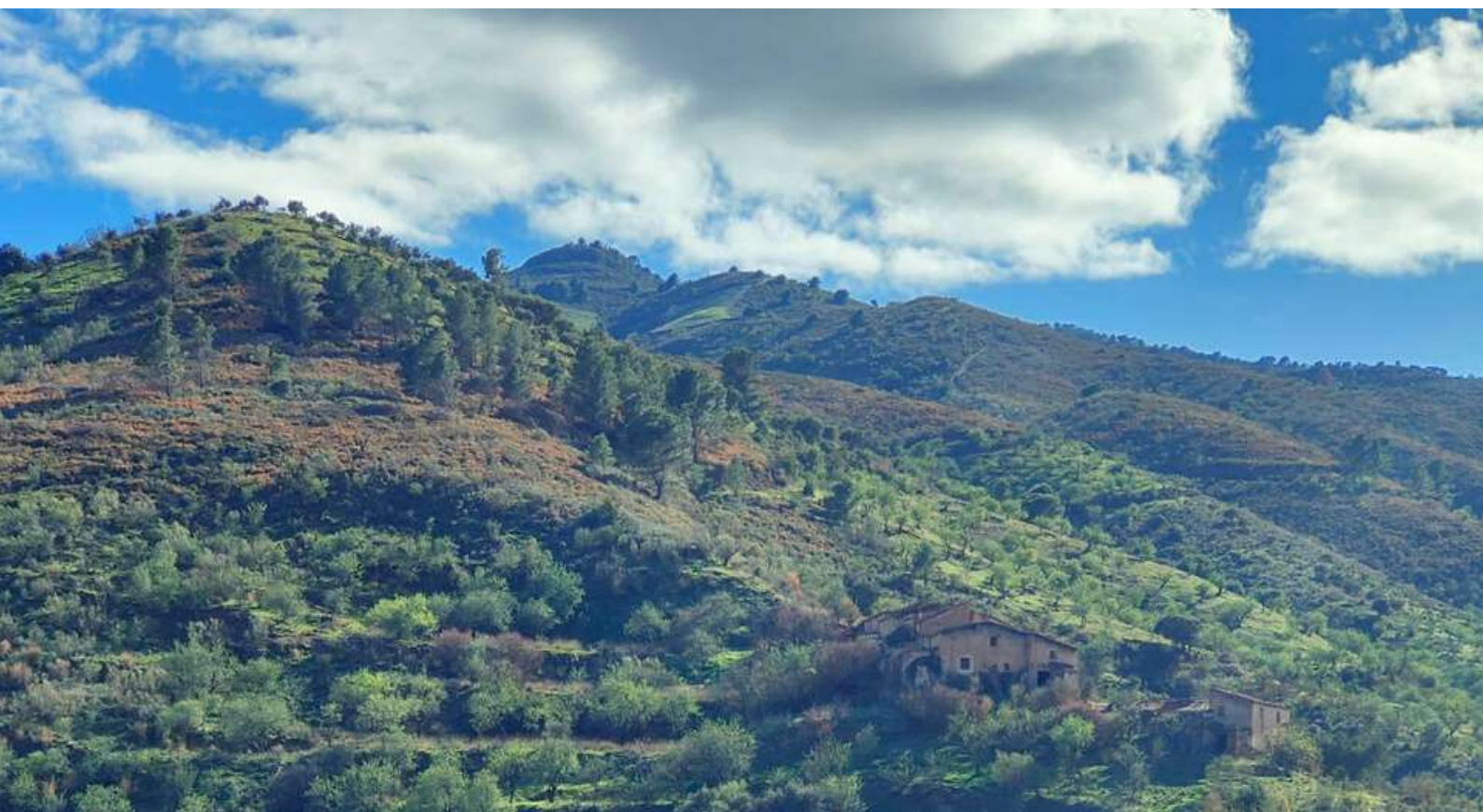
El desafío con Cortijo Vacas Gordas es que todo aquel que llegue no quiera irse. Un pequeño paraíso donde solo se respire paz y tranquilidad, rodeado de montañas, árboles y cactus, un paisaje al que ni siquiera Netflix le hace competencia. Que los huéspedes se sientan como en casa pero desconectando de la rutina y reconectando con ellos mismos. Un ambiente **rural** pero cómodo, donde la decisión más importante que los huéspedes tendrán que tomar es si les apetece más la piscina, el jacuzzi o el **Mediterráneo**. Pero lo más importante que nos gustaría transmitir es la importancia de la naturaleza y cómo podemos cuidarla y respetarla estando de vacaciones

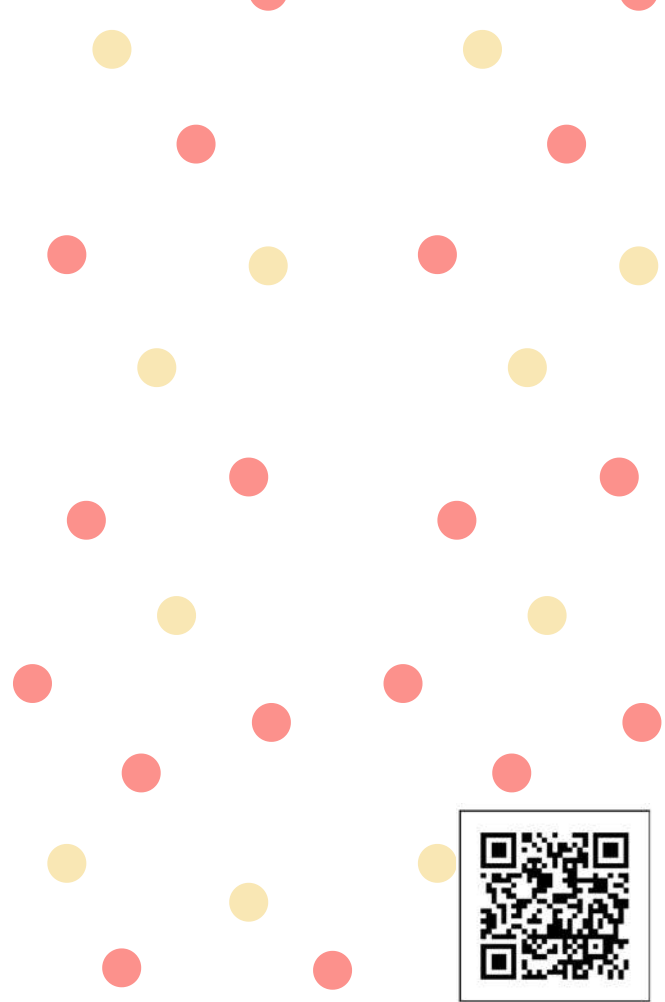


V I A J E S

Todo lo que hacemos tiene un impacto en el medio ambiente y la actividad turística ha llenado durante décadas el vaso de los impactos negativos. Por eso, es momento de cambiar nuestro estilo de viajar. Ya sea por gusto o porque el Covid-19 nos ha enseñado que las aglomeraciones en las ciudades no siempre son buenas, el **turismo rural** se ha colocado a la cabeza de los destinos más escogidos por los viajeros. Y nuestro cortijo no solo es un destino rural, sino que también es un destino de sol y playa. Tanto en invierno como en verano, en Vacas Gordas no faltan los planes, para los que les gusta levantarse tarde e irse tranquilamente a la playa como para los que se dan el madrugón, se cargan la mochila y se van de ruta.

Después de meses de mucho trabajo y papeleo, por fin **Cortijo Vacas Gordas está listo para abrir sus puertas**. Emprender un proyecto y sacarlo adelante es muy difícil pero también es muy satisfactorio ver que aquello que hace unos meses era tan solo un sueño hoy es realidad. Que vuestros proyectos se hagan realidad y ¡muchas Vacas Gordas!





@nattinatt24

F A M I L I A

¡Vamos a divertirnos!

La primavera fomenta en los más pequeños la estimulación de todos sus sentidos, colores nuevos, diferentes olores, disfrutar de la fruta de temporada, escuchar las olas del mar... Para intensificar aún más todo eso hay sitios que nos ofrecen actividades con ese fin.

En Málaga tenemos a **@Clubcoccole** es para pollitos de 0-3 años, en él podemos encontrar desde un spa hasta actividades y talleres de

pintura explosiva con temáticas diferentes. Estad preparados para quitar pintura hasta de las pestañas. Y si son un poco más mayores, tenéis que animaros a probar **@Surfsinlimits**. Cuentan con un programa de surf y SUP adaptado también a personas con diversidad funcional, una primera toma de contacto con el mar y ya no van a querer salir de ahí. Por último, os propongo un plan para los más aventureros

y fans de la naturaleza. **Aventura Amazonia** está en Marbella y es el mayor parque de aventuras de Andalucía, tiene más de 103 juegos y 6 circuitos desde minikids para los más peques hasta adultos. ¡Esa noche caerán rendidos! Y en casa, os propongo leer a **Catherine L'Ecuyer** y su libro *Educación en el asombro*, una guía para conseguir que un niño actúe con ilusión y observe con calma lo que le rodea y su belleza.



Be a good reader

Qué bonito es vivir el cambio de estaciones. Las montañas rusas de temperaturas, el jet lag del cambio de hora y las narices moqueantes por la alergia... Una preciosidad. Lo queramos o no, de momento, es abril. Así que aquí tienes unas pequeñas recomendaciones primaverales que harán que tu sangre se altere (aún más).

Deforme Semanal Ideal Total (Radio Primavera Sound)

Deforme Semanal Ideal Total es el radioshow quincenal que has visto hacerse viral por la red en mil ocasiones distintas. En él, Isa Calderón y Lucía Lijtmaer desgranar su particular visión de la vida y la cultura contemporánea con risas y explicaciones surrealistas. Podría intentar venderte este podcast al mencionar los premios que ha recibido (empiezan a acumular Ondas), pero prefiero recomendarte que te pongas el capítulo de “Egoístas” y disfrutes.



A New Leaf (Elaine May)

Elaine May recibió a los 89 años el Oscar honorífico a su carrera excepcional como guionista, cineasta y leyenda de la comedia. Con dos de sus tres películas como directora ampliamente ignoradas y su última aclamada como una de las mejores películas del cine, los largometrajes de May son y serán siempre imperdonablemente olvidados. *A New Leaf* (1971), en la que May también es protagonista, muestra a Walter Matthau en su faceta más gruñona, intentando conseguir una joven y rica novia a la que asesinar y quedarse con su herencia. Una comedia kitsch entrañable con sátira social y disponible en streaming, ¿qué más buscas en una película?



@varvarellav

Be a good reader

No siento nada (Liv Strömquist)

Liv Strömquist es experta en Ciencias Políticas, pero empezó a crear novelas gráficas para hablar sobre feminismo. En *No siento nada* se pregunta por qué estar enamorado se ha convertido en algo cada vez más extraordinario hoy en día. Como ejemplo, hace una cronología de las novias de Leonardo Di Caprio. Todas estupendas y guapísimas. Todas solteras al cumplir los 25. Strömquist cuenta a *El País* que “vivimos en una sociedad de consumo donde casi la única idea es aumentar todo el tiempo las ventas y el crecimiento, y eso en cierto modo ocurre en el mercado de las citas, hemos cambiado amor por consumo, te sientes un cliente con derecho a ciertas cosas, y puedes actuar como un cliente ofendido en lugar de darle una oportunidad a una relación”. No me digáis que no da en el clavo.



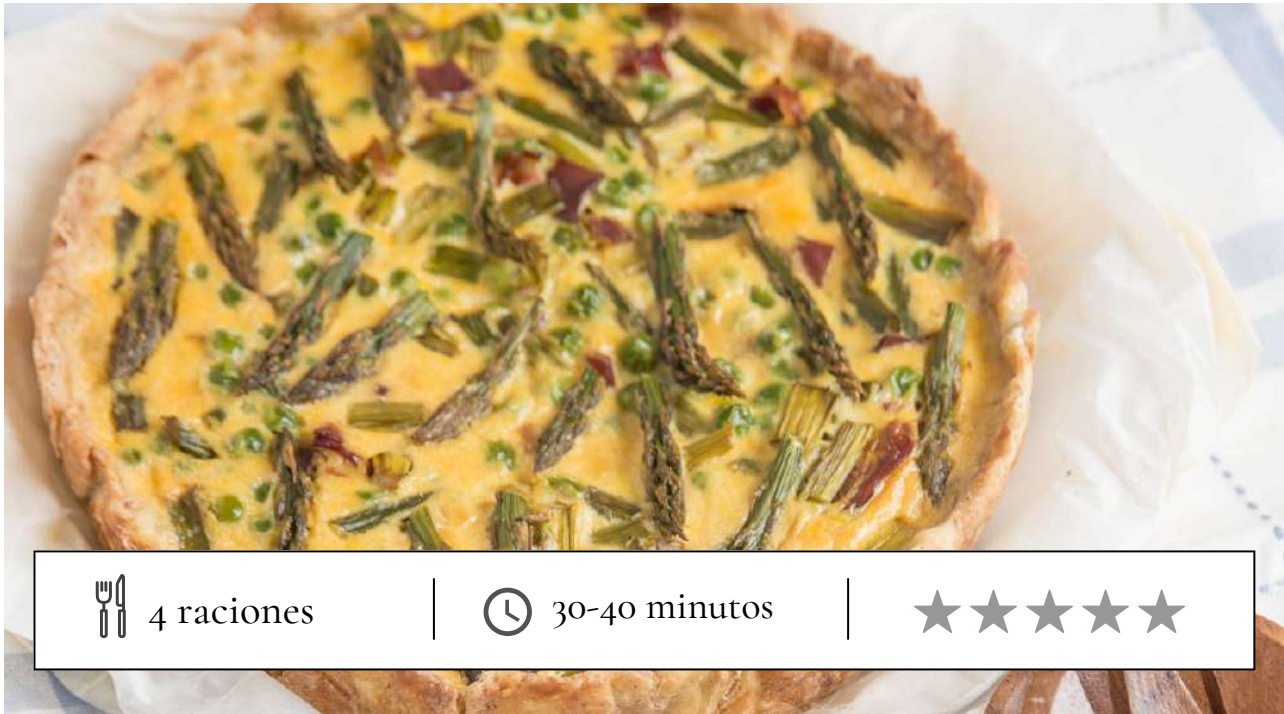
Recetas que nos hacen felices a todos

@momentowellness



Llega el buen tiempo, los cambios de temperatura y de horarios y nuestro apetito lo nota. Si quieres seguir comiendo sano y apetecible no te pierdas estas dos nuevas recetas que nos trae nuestra experta en nutrición.

Tartaleta de trigueros



4 raciones



30-40 minutos



Ingredientes

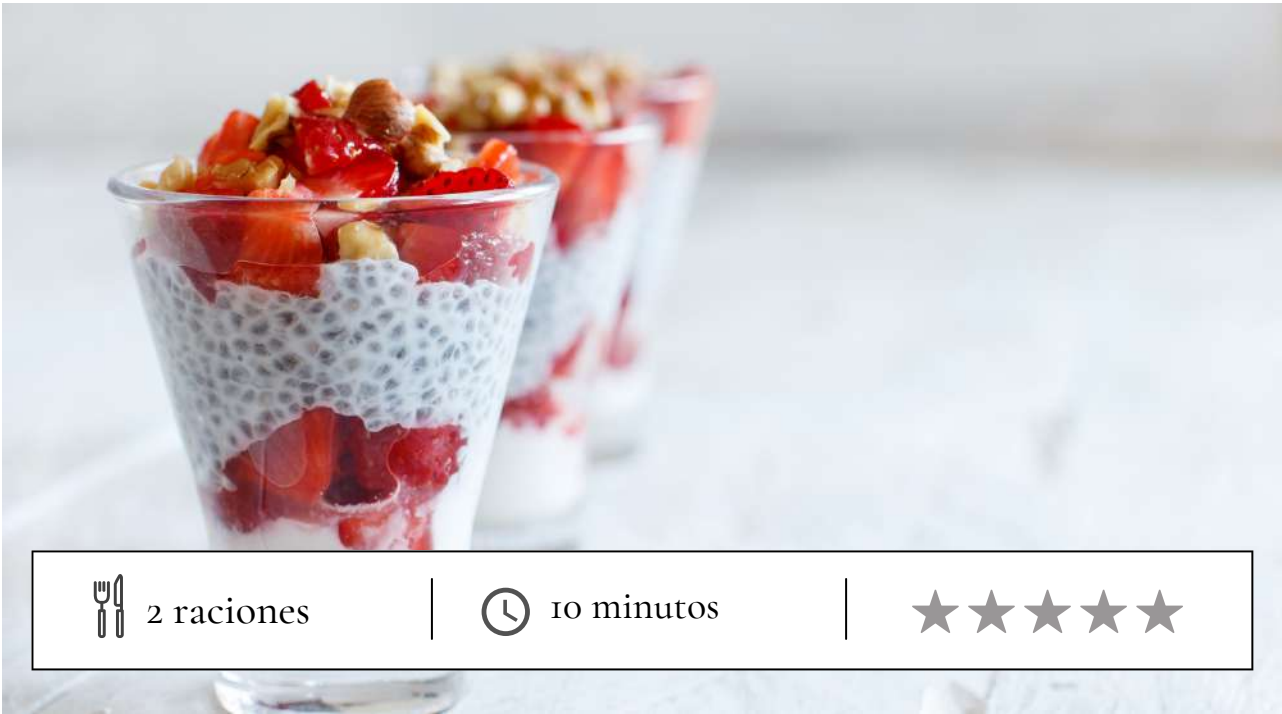
- 1 masa quebrada
- 3 huevos
- 100ml de leche o bebida vegetal
- 100g queso gouda
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 150g de jamón
- 1/2 cebolla dulce
- 1 puerro
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 pizca de sal y pimienta

Receta

1. Hornea la base según las indicaciones del envase.
2. Lava y corta los espárragos desechando la parte leñosa del final y pica el jamón.
3. Pica la cebolla y el puerro, y pocha en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. Añade los espárragos y saltea un par de minutos.
4. En un bol, bate los huevos con la leche, el queso rallado, los espárragos y el jamón. Salpimenta ligeramente, añade las hierbas aromáticas y mezcla.
5. Vierte el relleno sobre la masa semihorneada y hornea unos 20 minutos aproximadamente (hasta que esté bien dorada).

Consigue un buen manojo de espárragos trigueros frescos y sorprende a tus invitados con esta versión de la famosa quiche francesa.

Vasitos de chía y fresas



2 raciones



10 minutos



Ingredientes

3 cucharadas de chía
3 yogures griegos naturales
2 cucharaditas de miel
1/2 limón
10 fresas
1 puñado de nueces

Receta

1. Pon en un recipiente hermético la chía con el yogur griego y la miel. Si te gusta más ligero, añade un chorrito de tu leche favorita.
2. Mezcla bien y lleva a la nevera un par de horas.
3. Pica las fresas y rocíalas con un chorrito de limón.
4. Monta los vasitos alternando una capa de la mezcla de yogur con otra de fresas.
5. Añade unas nueces picadas por encima y, ¡ya lo tienes!

Aprovecha que las fresas están de temporada para marcarte este súper postre y alucina con su cremosidad.