

# DOBLE VIVA

¡Un verano de 10!

---

**Alternativas de  
turismo rural  
y camping**

---

**¿Prefieres una  
experiencia  
urbana?**

---

**Disfrutando  
con la familia  
y los amigos**

---

**En forma  
con deportes  
acuáticos**



**DESTINOS  
SORPRENDENTES  
PARA ESTE  
VERANO**

# CONTENIDOS



## ¡Un verano de 10!

### 3 ¡YA LLEGÓ EL VERANO!

*El momento más esperado para muchos.*

### 4 PLAYAS, MONTAÑAS...

*Los destinos más increíbles del verano.*

### 17 ESCAPADAS

*Te proponemos tres escapadas geniales.*

### 22 EXPERIENCIA URBANA

*¡La ciudad también es para el verano!*

### 25 ¿ALTERNAMOS?

*El turismo rural y de naturaleza está de moda.*

### 30 SALUD ESTIVAL

*No olvides cuidar los detalles de tu salud..*

### 32 BELLEZA

*Peinados y maquillaje para el verano.*

### 36 ¿HACE UNA PELI?

*Te proponemos películas para ver y educar.*

### 42 AMIGOS Y FAMILIARES

*Aire libre, fiestas, reuniones... ¡a juntarnos!*

### 51 AUTOCARAVANAS

*¿Te gustaría viajar con la casa encima?*

### 54 VERANO DEPORTIVO

*Ideas para estar en forma este verano.*

### 58 GASTRONOMÍA

*Escapadas memorables y recetas ideales.*

### 63 FLORES Y PLANTAS

*Ideas y trucos para pasar el verano con éxito.*

### 66 MIRANDO AL CIELO

*Las noches de verano inspiran al misterio.*

— ¡Un verano de 10!

# Bienvenidos al verano 2023.



El verano de 2023 promete ser uno de los más emocionantes de los últimos años. Después de unos años de incertidumbres y restricciones, por fin parece que podemos dar la bienvenida a unas vacaciones tan ansiadas y merecidas como "normales". El mundo entero ha estado esperando este momento. Los destinos turísticos se han preparado para recibir a los viajeros con los brazos abiertos, ofreciendo experiencias inolvidables y seguras.

Desde playas paradisíacas hasta ciudades llenas de historia y cultura, hay opciones para todos los gustos. Si eres amante del sol y el mar, las playas son tu lugar: el relax y el descanso están garantizados en estos lugares de ensueño. Pero si prefieres sumergirte en la historia y la cultura, las ciudades no cierran en verano.

Pero el verano de 2023 no solo se trata de viajar, también es una oportunidad para disfrutar de actividades al aire libre y reencontrarse con amigos y familiares. Y no podemos olvidarnos de los deportes acuáticos, una opción perfecta para disfrutar del verano al máximo. Con todo ello, el verano de 2023 promete ser un verano de 10. ¡Disfrútalo!

PLAYAS QUE SORPRENDEN

# QUERRÁS PERDERTE EN ELLAS





# PLAYA DE LAS CATEDRALES

---

Ribadeo, Galicia  
(España)

Esta playa se encuentra en la costa norte de España, en la provincia de Lugo. Se destaca por sus espectaculares formaciones rocosas, que crean arcos y cuevas naturales que se asemejan a catedrales góticas. Durante la marea baja, se puede caminar entre estas impresionantes formaciones y disfrutar de vistas únicas.



---

Menorca, Islas Baleares  
(España)

# CALA MACARELLA

Situada en la hermosa isla de Menorca, esta playa se caracteriza por su arena blanca y su agua cristalina de color turquesa. Rodeada de acantilados y bosques de pinos, Cala Macarella es un lugar perfecto para relajarse y disfrutar de la tranquilidad. Además, cuenta con un entorno natural protegido que le otorga un encanto especial.



# PLAYA DE BOLONIA

---

Playa de Bolonia  
(España)

Ubicada en la costa sur, en la provincia de Cádiz, esta playa destaca por su belleza natural y su entorno virgen. Es famosa por sus dunas de arena blanca y fina, así como por las ruinas romanas de Baelo Claudia que se encuentran cerca. Además, es conocida por ser un lugar ideal para practicar deportes como el surf y el windsurf.



---

Zante  
(Grecia)

# PLAYA DE NAVAGIO

Esta playa se encuentra en la isla de Zante, en Grecia. Es famosa por su paisaje impresionante, con una bahía rodeada de acantilados y aguas cristalinas de color azul intenso. Además, en la playa se encuentra un barco naufragado, lo que le da un aspecto aún más pintoresco.



# PRAIA DA MARINHA

---

Algarve  
(Portugal)

Situada en la región del Algarve en Portugal, esta playa es conocida por sus impresionantes acantilados y formaciones rocosas. La playa se encuentra en una bahía protegida, rodeada de acantilados dorados y aguas tranquilas y cristalinas. Además, cuenta con cuevas y grutas marinas que se pueden explorar en kayak.



---

Islas Whitsunday  
(Australia)

# WHITEHAVEN BEACH

Esta playa se encuentra en la famosa Gran Barrera de Coral. Es conocida por su arena blanca y muy fina, que se cree que es una de las más puras del mundo. Además, el agua que la rodea tiene tonos de azul y verde, creando un paisaje impresionante. Es un destino popular para aquellos que buscan relajarse y disfrutar de belleza natural.



# ANSE LAZIO

---

Praslin  
(Seychelles)

Ubicada en la isla de Praslin, en las Seychelles, esta playa es considerada una de las más hermosas del mundo. Se caracteriza por su arena blanca, palmeras y aguas cristalinas de color turquesa. Además, está rodeada de colinas verdes y exuberantes, lo que le otorga un ambiente paradisíaco y tranquilo.

**SUSCRÍBETE**

A green, rounded rectangular button with a slight gradient and a shadow. The word 'SUSCRÍBETE' is written in bold, black, uppercase letters. A white mouse cursor is pointing at the bottom center of the button, with several short white lines radiating from the point of contact to indicate a click.

ESTAMOS A UN CLICK

---

¡Suscríbete y recibe gratis  
DOBLE VIVA en tu mail!

También estamos en  
[www.dobleviva.es](http://www.dobleviva.es) con  
más secciones y contenidos.

MONTAÑAS PARA SOÑAR

# ROZANDO EL CIELO



# DESAFÍOS DE ALTURA

El verano es una estación estupenda para emprender nuevas aventuras al aire libre y explorar la naturaleza. ¿Y qué mejor lugar para experimentarlo que las montañas? Desde las impresionantes vistas de los picos montañosos enclavados en lo más profundo de frondosos bosques, hasta desafiantes excursiones que pondrán a prueba incluso al alpinista más experimentado, los viajes a la montaña pueden proporcionar recuerdos para toda la vida.

Tanto si eres un ávido excursionista en busca de tu próxima gran conquista como si acabas de iniciarte en las actividades al aire libre, hay un montón de opciones emocionantes y divertidas disponibles a la hora de planificar tu viaje de montaña de verano; desde senderos de visita obligada y lugares con paisajes impresionantes, donde pasar el tiempo acampando entre pintoresca fauna y flora, hasta valles con refrescantes ríos donde darse un respiro y relajarse después de una jornada de caminata.

Te presentamos varios destinos que querrás visitar hoy mismo.



DESTINOS DE MONTAÑA

# EN ESPAÑA

**"LOS HOMBRES SE HACEN.  
LAS MONTAÑAS ESTÁN  
HECHAS YA"  
(MIGUEL DELIBES)**

## SIERRA DE GUADARRAMA



Ubicada entre la Comunidad de Madrid y Castilla y León, esta sierra ofrece una amplia variedad de rutas de senderismo y montañismo. Destaca por su belleza natural, con lagunas de montaña, cumbres como Peñalara y paisajes impresionantes.



## PARQUE NACIONAL DE PICOS DE EUROPA



Localizado entre las regiones de Asturias, Cantabria y Castilla y León, este parque es conocido por sus altas cumbres, valles glaciares y espectaculares paisajes. Una actividad destacada es ascender a los picos emblemáticos como el Naranjo de Bulnes o hacer la Ruta del Cares, un sendero a lo largo de un desfiladero que te hará sentir todo un aventurero.

## PARQUE NACIONAL DE ORDESA Y MONTE PERDIDO

Situado en el Pirineo Aragonés, este parque es famoso por sus impresionantes paisajes de montaña, gargantas y valles. Aquí puedes disfrutar de rutas como la famosa Cola de Caballo, que te lleva a una espectacular cascada.

# EN EL MUNDO

## TORRES DEL PAINE

Situadas en el Parque Nacional Torres del Paine, en la Patagonia chilena, estas montañas son reconocidas mundialmente por su belleza y desafiante trekking. Aquí puedes hacer el famoso circuito W, que te lleva a través de glaciares, lagos y bosques, ofreciendo vistas impresionantes de las Torres del Paine.

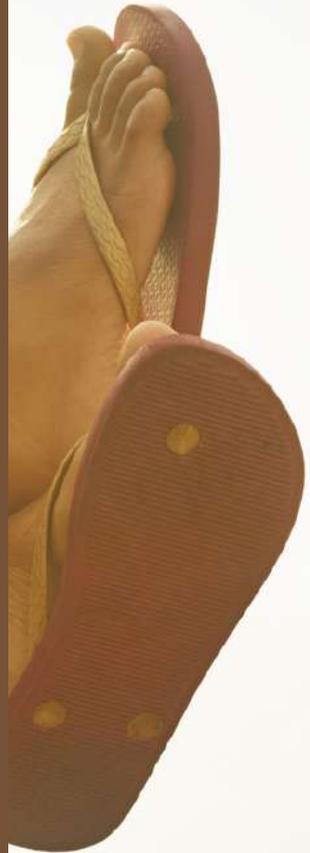


## MONTAÑA KILIMANJARO

Ubicada en Tanzania, es la montaña más alta de África y uno de los destinos más populares para el senderismo. Escalar el Kilimanjaro es una experiencia única, atravesando diferentes ecosistemas y culminando en la cumbre nevada del Uhuru Peak, a más de 5.800 metros de altitud.

# ESCAPADAS GENIALES

SI TIENES POCO TIEMPO PARA SALIR  
ESTE VERANO, PUEDES PLANTEARTE  
ESCAPADAS DE POCOS DÍAS PARA  
EXPRIMIR EL TIEMPO AL MÁXIMO. TE  
PROPONEMOS TRES OPCIONES.



# Plan 1: Ruta en moto por los Pirineos (España y Francia)



**SITIOS:** comienza en Barcelona, España y atraviesa los Pirineos hasta llegar a Biarritz, Francia.

**DESTACADO:** disfruta de un emocionante recorrido en moto por las carreteras sinuosas de los Pirineos, pasando por impresionantes paisajes montañosos, pintorescos pueblos y hermosos parques naturales. No te pierdas la oportunidad de probar la deliciosa gastronomía local en los diferentes puntos de parada a lo largo del camino.

## Plan 2: Excursión en barco por las Islas Baleares (España)



**SITIOS:** comienza en Palma de Mallorca, Islas Baleares, España.

**DESTACADO:** toma un barco y explora las hermosas Islas Baleares, como Mallorca, Menorca e Ibiza. Disfruta de las aguas cristalinas del Mar Mediterráneo, relájate en las playas de arena blanca y explora los encantadores pueblos costeros. También puedes visitar lugares históricos como la Catedral de Palma de Mallorca o las antiguas ruinas romanas en Alcúdia.

## Plan 3: Descubre la historia y cultura en Roma (Italia)

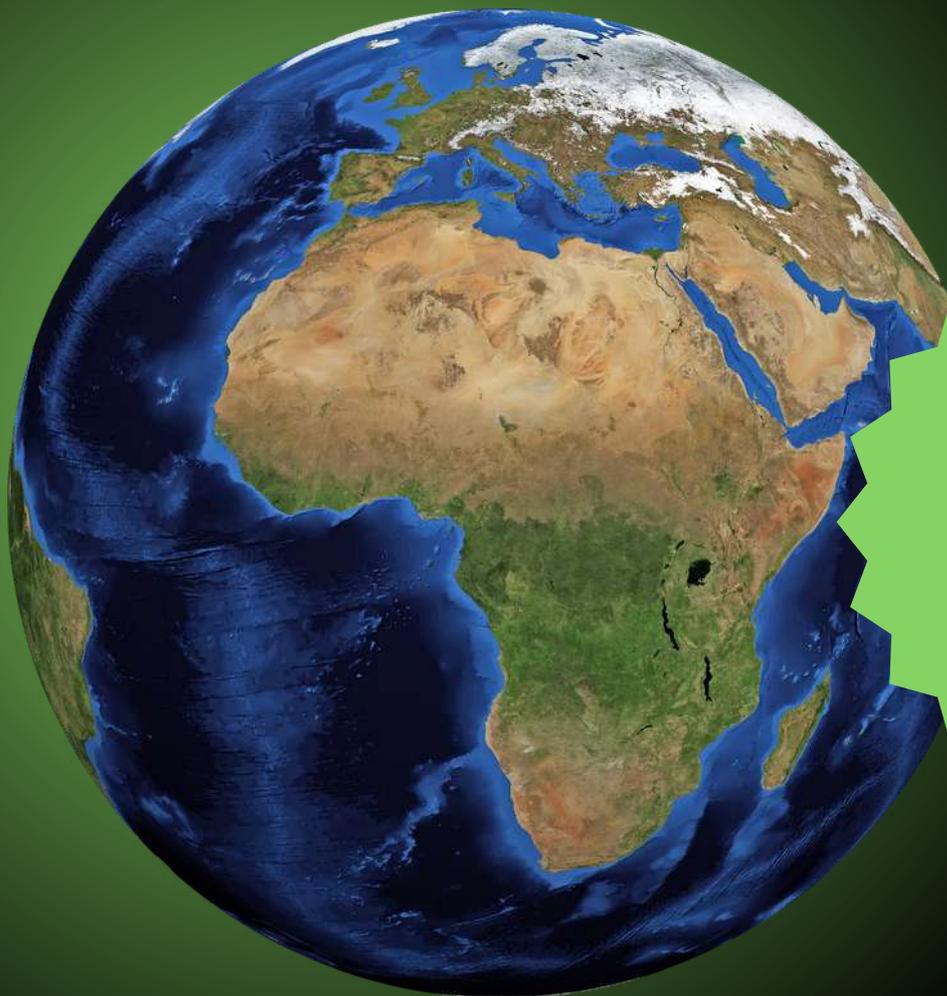


**SITIOS:** Roma, Italia.

**DESTACADO:** sumérgete en la fascinante historia y cultura de la Ciudad Eterna. Visita el Coliseo, el Foro Romano y el Palatino para conocer el antiguo Imperio Romano. Explora el Vaticano, donde puedes admirar la Basílica de San Pedro y los Museos Vaticanos, que albergan obras maestras como la Capilla Sixtina. No te olvides de probar la deliciosa comida italiana y deleitarte con un auténtico gelato en las encantadoras calles de Roma.

# ¿QUÉ QUIERES COMPARTIR CON EL MUNDO?

LLEGA A MÁS PÚBLICO  
CON NOSOTROS



DESDE

85€

ANUNCIO  
PÁGINA  
COMPLETA

DESCUBRE UNA FORMA CREATIVA  
DE PROMOCIONARTE EN

[WWW.DOBLEVIVA.ES/PUBLICIDAD](http://WWW.DOBLEVIVA.ES/PUBLICIDAD)

# EXPERIENCIA URBANA

HOTEL  
REGENTE

Schweppes

SI



# ¡LAS CIUDADES SON TAMBIÉN PARA EL VERANO!

Muchas personas piensan que las ciudades son un destino poco atractivo para pasar el verano, pero esto no es del todo cierto. Aunque algunas veces el calor llega a ser insoportable, las ciudades tienen mucho que ofrecer durante la temporada de verano.

En verano, los teatros y cines suelen estar menos concurridos. Esto es porque muchas personas prefieren pasar sus vacaciones al aire libre, así que es una excelente oportunidad para disfrutar de espectáculos sin largas colas o precios elevados. Encuentra en tu ciudad una obra de teatro, una película en pantalla grande o incluso un concierto y pasa una tarde muy agradable.

Restaurantes con menos gente: los restaurantes en zonas turísticas pueden estar muy concurridos y estresantes. Sin embargo, en una

ciudad puedes encontrar lugares increíbles para comer sin tener que luchar por una mesa al aire libre. Encuentra restaurantes en zonas menos concurridas y disfruta de la gastronomía local en un ambiente más tranquilo.

En esta época, las ciudades suelen tener una gran cantidad de eventos y propuestas, desde festivales de música hasta celebraciones con comida. Consulta el calendario de eventos de la ciudad que planeas visitar y encuentra algo que te guste. Tal vez descubras una nueva pasión o conozcas gente interesante mientras disfrutas del verano.



# MUSEOS COMO ALTERNATIVA AL CALOR

Son una gran opción para evitar las altas temperaturas y aprender algo nuevo.

En muchas ciudades, existen museos de arte, historia, ciencia y tecnología que son realmente fascinantes.

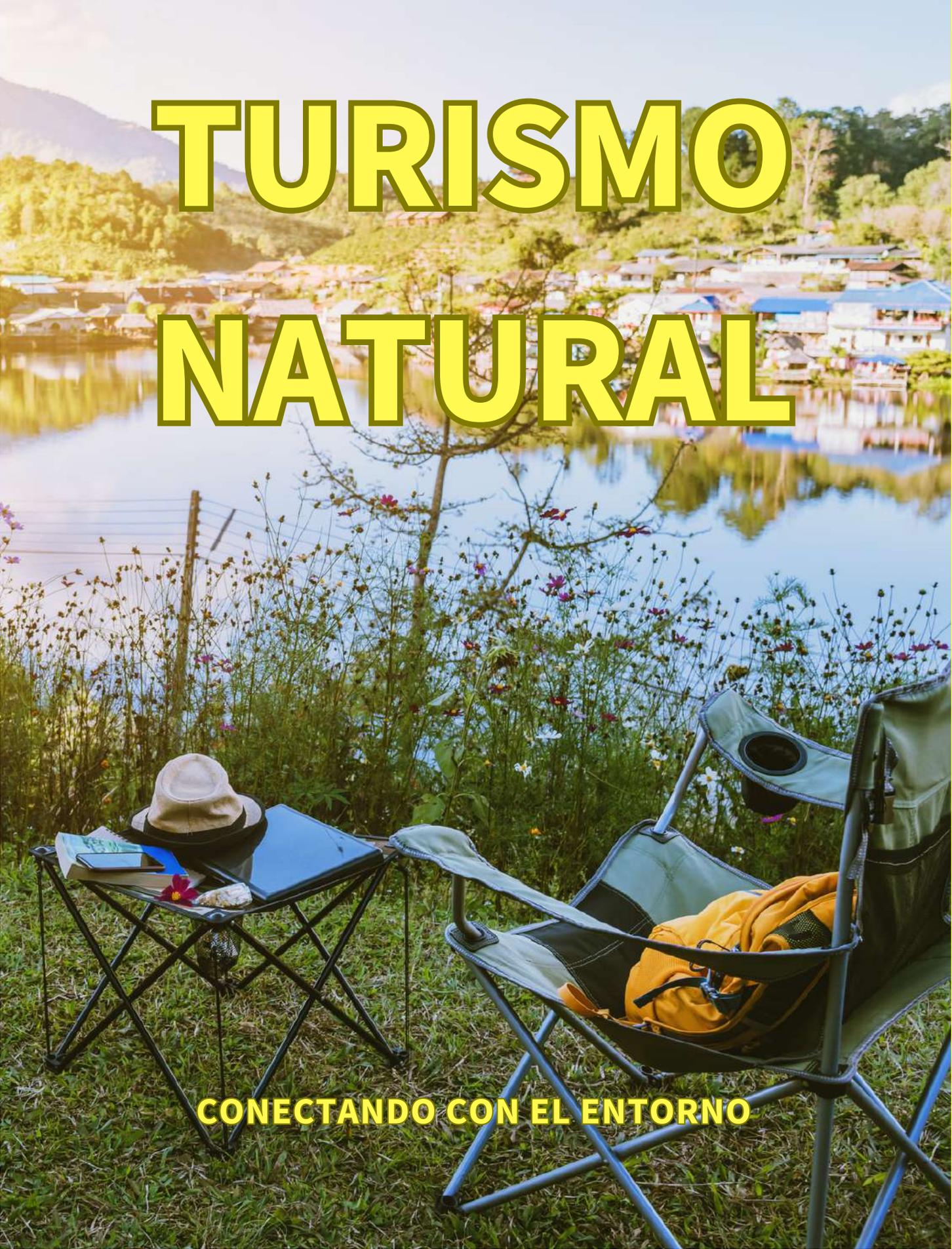


Además, en verano los museos suelen tener exposiciones temporales y actividades especiales para los visitantes.

Aprovecha esta oportunidad para ampliar tus conocimientos y disfrutar de un espacio fresco en el centro de la ciudad.



# TURISMO NATURAL



**CONECTANDO CON EL ENTORNO**



# El turismo rural y de naturaleza está en auge. ¡Anímate a probar!

*La tendencia actual del turismo está cambiando, muchos viajeros están buscando alejarse de las masas y disfrutar de la tranquilidad de la naturaleza.*

El turismo rural y de naturaleza ofrece varios beneficios que no encontrarás en otro tipo de turismo.

En primer lugar, este tipo de turismo te permite experimentar la autenticidad de la vida rural y la cultura local.

En segundo lugar, proporciona un ambiente tranquilo en el campo y en contacto con la naturaleza, lo que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga.

Además, el contacto con la naturaleza mejora la salud al proporcionar aire fresco, ejercicio físico y una forma de relajación.

Por último, el turismo rural y de naturaleza es una forma excelente de disfrutar de la vida al aire libre, la fauna, la flora, la tranquilidad y la vida al ritmo de la naturaleza.

## **Consejos para disfrutar del turismo rural y de naturaleza.**

El turismo rural y de naturaleza no solo es una forma de alojamiento diferente, sino una forma de vida que te permite conectarte con la naturaleza. Sin embargo, para disfrutar al máximo de este tipo de turismo, es importante seguir algunos consejos.

Lleva ropa adecuada, zapatos cómodos y un sombrero para protegerte del sol. Además, trae repelente de insectos, una linterna y una cámara para capturar los recuerdos.

También asegúrate de respetar la naturaleza, no dañar el medio ambiente y seguir las reglas de los lugares que visites. ¡Anímate a probarlo y descubrir todo lo que la naturaleza tiene para ofrecerte!

# HACER CAMPING EN ESPAÑA

EXPLORAMOS LA EXPERIENCIA DE HACER  
CAMPING EN ESPAÑA, DESDE LOS LUGARES  
PERMITIDOS HASTA CONSEJOS



## **¿Está permitido hacer camping en España?**

En España, está permitido acampar en determinados lugares designados como campings y áreas de acampada controlada. No se permite acampar libremente en espacios naturales protegidos, playas, parques nacionales o áreas privadas sin permiso.

## **¿Dónde y cómo se puede hacer camping?**

Los campings en España son numerosos y se encuentran en todo el país. Estos lugares ofrecen servicios básicos como electricidad, agua potable, sanitarios y áreas de recreación. Además, existen áreas de acampada controlada donde se permite acampar de forma más sencilla, sin servicios completos pero cumpliendo con ciertas regulaciones.

## **Consejos para una experiencia perfecta.**

- Planifica tu viaje con antelación para asegurarte de encontrar disponibilidad en los campings deseados.
- Investiga sobre las regulaciones del lugar y respétalas en todo momento. No arrojes basura ni dañes el entorno natural.
- Lleva contigo todo lo necesario, desde tiendas de campaña hasta equipamiento de cocina y abrigo, dependiendo de la época del año y el lugar.
- Infórmate sobre las actividades y rutas disponibles en cada lugar para aprovechar al máximo tu estancia.
- Asegúrate de tener suficiente agua y comida, así como un botiquín de primeros auxilios.

EN VIVELAVIVA.ES

NOS GUSTA

VIAJAR

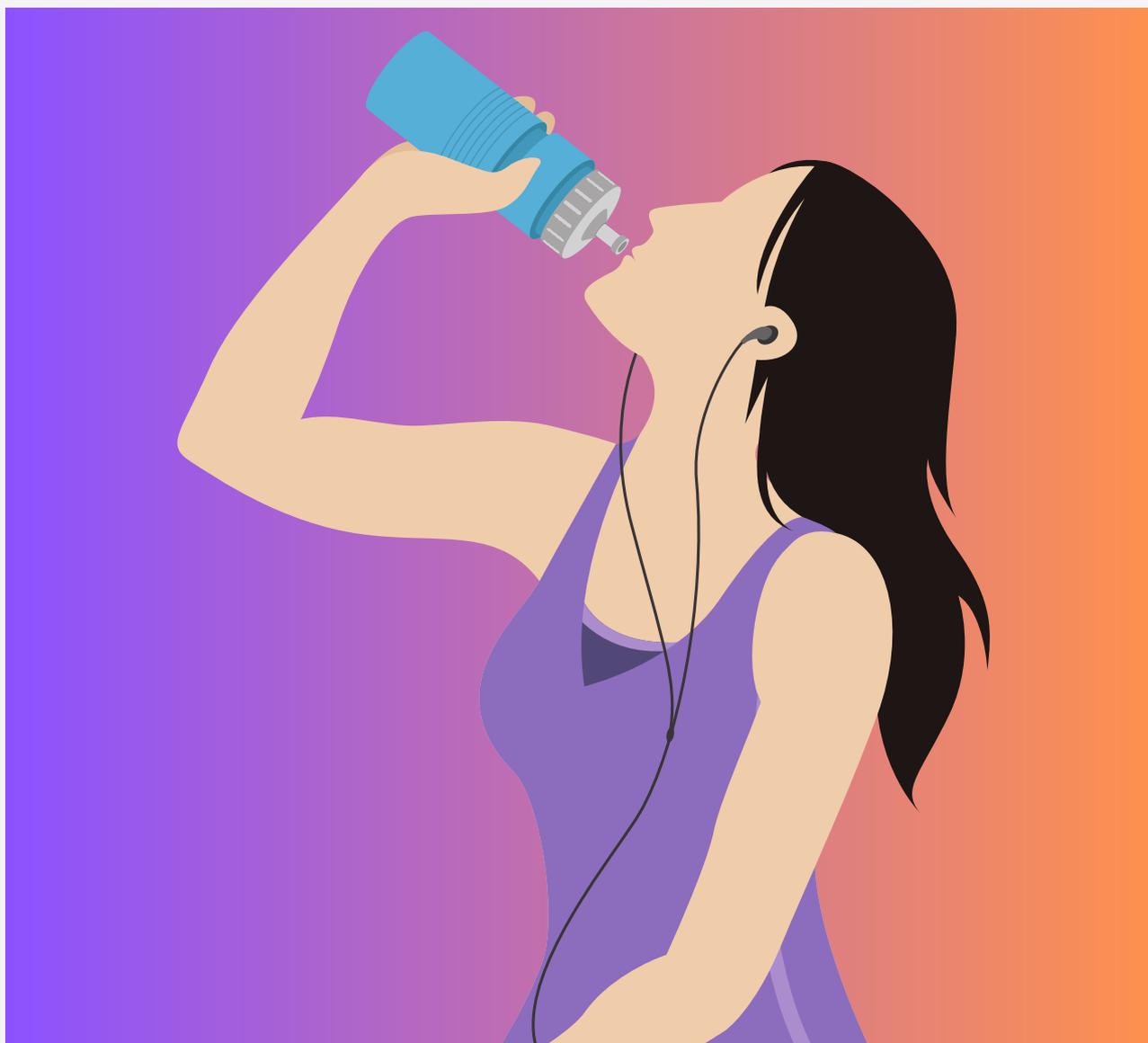


**VIVELAVIVA.ES**

Estamos preparando novedades para el curso 2023-2024.

Viajes, excursiones, escapadas, rutas, senderismo...  
Para grupos y particulares.

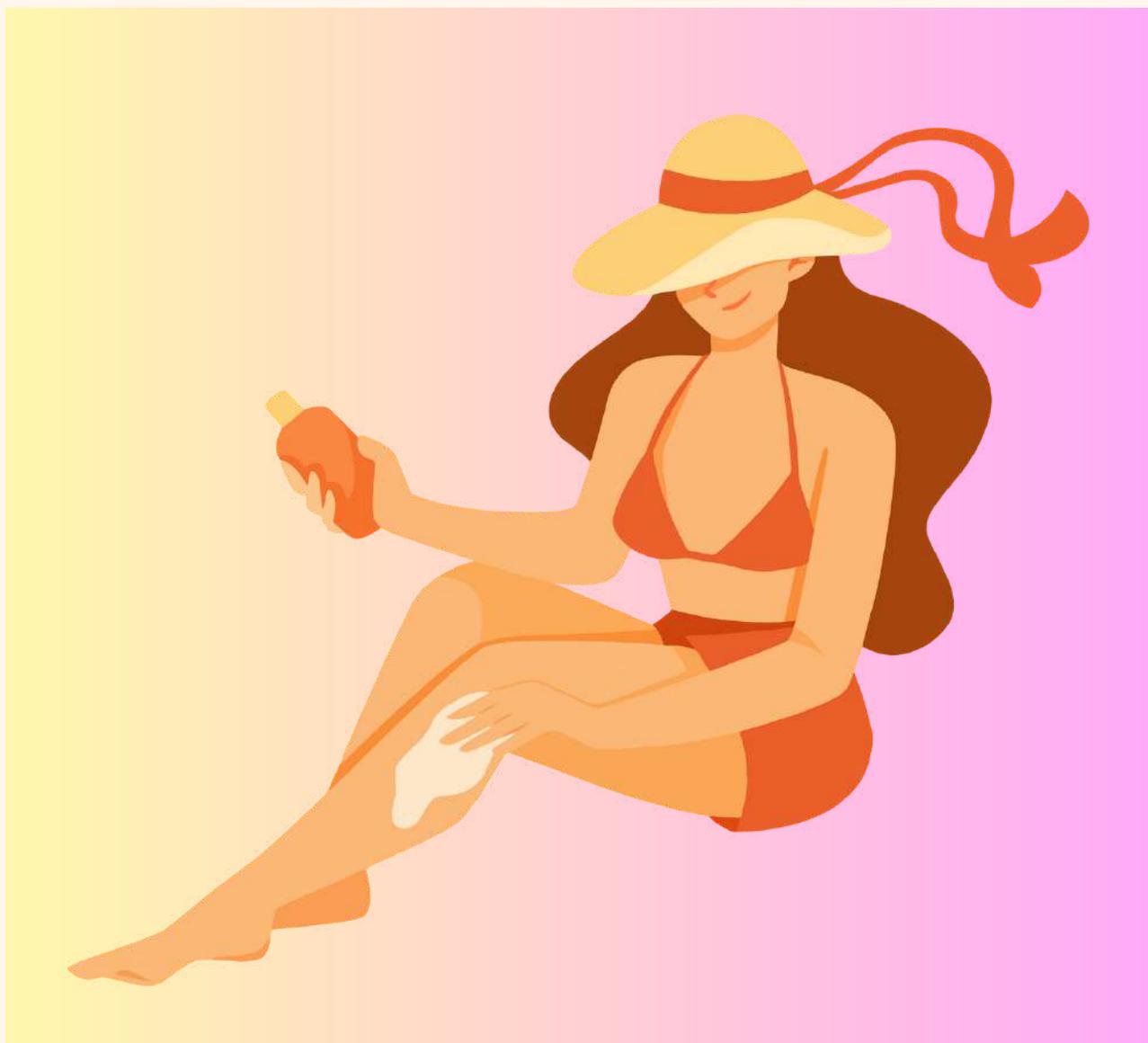
Te esperan planes de naturaleza, historia, cultura, arte, aventura, leyendas...



# Beneficios del agua. Mantente bien hidratado.

El agua es uno de los elementos más importantes para la supervivencia de los seres humanos y es fundamental para muchas funciones de nuestro cuerpo. Beber suficiente agua ayuda a nuestro cuerpo a regular la temperatura corporal y controlar las señales de hambre y sed. También ayuda a eliminar toxinas y mantener una función adecuada del riñón, el hígado y otros órganos. Durante el verano, el cuerpo suele perder más líquido debido a la sudoración y la actividad física.

La deshidratación puede provocar dolores de cabeza, cansancio, mareos y otros problemas de salud. Por lo tanto, es especialmente importante mantenerse hidratado durante esta época del año para evitar estos síntomas. Además, mantener el cuerpo bien hidratado también ayuda a funcionar mejor y reducir la cantidad de tiempo que tarda el cuerpo en deshacerse de las toxinas. Beber suficiente agua y mantenerse hidratado es crucial para mantener una buena salud.



# Consejos para una Protección Óptima.

El verano es una estación para disfrutar y relajarse, pero también puede presentar problemas para la piel. La exposición al sol, el calor y la humedad pueden tener efectos dañinos en la piel. Los rayos UV del sol son responsables de los principales daños en la piel, incluyendo quemaduras, manchas y envejecimiento temprano. Por eso, es importante proteger la piel de la exposición directa al sol. Usa protector solar con un FPS alto (al menos 30), aplícalo media hora antes de salir al sol y vuelve a aplicar cada 2 horas si estás en el agua o sudas mucho.

Y usa sombreros, gafas de sol y ropa que cubra la piel expuesta. Después de un día en la playa o en la piscina, es recomendable usar un aftersun para aliviar la quemadura del sol y evitar que la piel se pele. También puedes usar productos hidratantes con ingredientes como aloe vera y vitamina E para calmar la piel y prevenir la descamación. Por último, presta atención a cualquier cambio en la piel. Si notas que una mancha o una lesión no sana, sigue creciendo o sangra, consulta a un dermatólogo para valorarlo y tratarlo.



¡LÚCETE  
COMO  
NUNCA  
ESTE  
VERANO!



## CORTES DE PELO, PEINADOS Y MAQUILLAJE PARA LUCIR BIEN EN VERANO

Con la llegada del verano, a muchas personas les encanta renovar su imagen y dar un giro a su estilo.

El cabello y el maquillaje son dos elementos clave en cualquier look y ambas cosas pueden ser un verdadero dolor de cabeza durante el verano.

Pero no te preocupes: vamos a darte algunos consejos sobre cortes de pelo, peinados y maquillaje, así como algunas recomendaciones para cuidar tu cabello y piel durante la temporada estival.

Empecemos con los cortes de pelo. Los peinados de verano suelen ser frescos y cómodos, que permitan resistir las altas temperaturas y la humedad. El corte bob sigue siendo una gran opción y no pasa de moda. Para este verano, la versión más popular es el corte bob en línea recta, que llega justo debajo de la mandíbula. Pero, si prefieres un estilo más moderno, puedes probar el corte bob con flequillo recto. Otra tendencia de este verano es el pixie cut, un corte de pelo muy corto y sencillo que puede ser muy práctico y fácil de cuidar durante el verano.





En cuanto a peinados de verano, los estilos despeinados y naturales son los que triunfan. El cabello recogido en un moño bajo o alto es una de las opciones más elegantes y cómodas para la playa o una noche de verano. También puedes probar con trenzas, coletas bajas y ondas suaves para un look más desenfadado.

Respecto al maquillaje, la clave para un look fresco y veraniego es mantener un aspecto natural. Una piel bronceada y luminosa es la base. Utiliza una base de maquillaje ligera y un poco de bronceador en mejillas, frente y mentón para obtener un look natural. Un poco de delineador y una máscara de pestañas sutil son suficientes para destacar tus ojos sin parecer demasiado recargada. Los labios pueden ser hidratados con un bálsamo labial con SPF para protegerlos del sol y del calor.





Para el cuidado del cabello y la piel en verano, es importante mantenerse hidratado, tanto por dentro como por fuera. Bebe mucha agua y utiliza productos hidratantes para la piel y el cabello.

Protégete del sol con cremas solares adecuadas tanto para el cuerpo como para el cabello.

El cloro de las piscinas y la sal del mar pueden dejar el cabello seco y dañado, así que asegúrate de utilizar un acondicionador para el cabello después de cada baño.

En cuanto a los famosos, muchas celebridades apuestan por los cortes bob y peinados naturales durante el verano.

La actriz española Úrsula Corberó se ha dejado ver con un corte de pelo pixie y un look natural y juvenil.

La cantante Dua Lipa también ha optado por un corte bob durante esta temporada. Ambas lucen geniales con unos peinados frescos y un maquillaje sencillo.

El verano es una época perfecta para experimentar con nuevos cortes de pelo, peinados y maquillaje.

Ya sea que elijas un corte de pelo bob o un peinado sencillo con trenzas, no olvides mantener tu piel y cabello hidratados y protegidos del sol. Utiliza productos adecuados y disfruta de tus vacaciones estivales con un look fresco y cómodo.

¡Aprovecha para experimentar y sorprender a todos con tu renovada imagen!





# EDUCANDO CON CINE

¿HACE UNA PELI?

# APRENDER EN FAMILIA

El verano es una oportunidad para aprender nuevas cosas. ¿Y qué mejor forma de aprender que a través de las películas? Las películas educativas no solo son informativas, sino también entretenidas.

Las películas educativas ayudan a mejorar el pensamiento crítico, la capacidad de análisis y el juicio objetivo. Además, permite a los miembros de la familia conocer las perspectivas de cada uno y

generan grandes debates y discusiones. Comentar películas también es genial para ayudar a niños y jóvenes a aprender a identificar patrones y temas y para entender el uso del lenguaje en el cine.

Este verano, en lugar de ver las mismas películas de siempre, elije películas educativas para ver juntos.

A continuación te proponemos tres opciones con preguntas para reflexionar y trabajar.





# "COCO"

- Tema: familia y relaciones de amistad.
- Edad recomendada: a partir de los 6 años.
- Sinopsis: la historia gira en torno a Miguel, un niño que sueña con ser músico a pesar de la prohibición de su familia. En su travesía por la Tierra de los Muertos, descubre la importancia de la familia, el legado cultural y los verdaderos lazos de amistad.



## Preguntas para reflexionar.

1. ¿Qué valores aprende Miguel a lo largo de la película?
2. ¿Cómo crees que influye la música en la vida de las personas?
3. ¿Qué importancia tiene la tradición familiar en tu vida?
4. ¿Qué harías por cumplir tus sueños, incluso si alguien te lo prohíbe?
5. ¿Cómo crees que se pueden superar las barreras familiares para lograr la felicidad?





- Tema: justicia y relaciones de amistad.
- Edad recomendada: a partir de los 8 años.
- Sinopsis: Mowgli, un niño criado por lobos, se embarca en una aventura para enfrentarse al temible tigre Shere Khan y descubrir su verdadero lugar en el mundo. En su camino, aprende lecciones sobre la justicia y el valor de la amistad.

# "EL LIBRO DE LA SELVA"

## Preguntas para reflexionar.

1. ¿Cuáles son las cualidades que hacen a Mowgli un buen amigo?
2. ¿Qué crees que significa la justicia en la selva?
3. ¿Cómo se pueden resolver los conflictos sin recurrir a la violencia?
4. ¿Qué importancia tiene la lealtad en las relaciones de amistad?
5. ¿Crees que es posible la convivencia pacífica entre diferentes especies?

# "EL NIÑO CON EL PIJAMA DE RAYAS"

- Tema: moral y totalitarismos.
- Edad recomendada: a partir de los 12 años.
- Sinopsis: la historia se desarrolla durante la Segunda Guerra Mundial y narra la amistad entre Bruno, un niño alemán, y Shmuel, un niño judío prisionero en un campo de concentración. A través de su inocencia, se exploran temas de moral y los horrores del totalitarismo.



## Preguntas para reflexionar.

1. ¿Qué crees que significa la palabra "inocencia" en el contexto de la película?
2. ¿Por qué crees que Bruno y Shmuel se hicieron amigos a pesar de sus diferencias?
3. ¿Cómo afecta la guerra a las personas involucradas y a las que están alrededor?
4. ¿Qué lecciones sobre la moralidad y la empatía puedes aprender de esta película?
5. ¿De qué manera crees que podemos evitar que se repitan los totalitarismos en el futuro?



EN SEPTIEMBRE  
ESTRENAMOS...

*Soñadores*

DESCUBRE EL LUGAR

**DONDE LOS SUEÑOS  
SE HACEN REALIDAD**

Y VIVE LA ILUSIÓN

SOÑADORES ES UNA NUEVA REVISTA DISEÑADA  
PARA INSPIRAR A NIÑOS, JÓVENES Y FAMILIAS



# FESTEJAR EL VERANO

El verano es una época maravillosa para disfrutar al aire libre, celebrar fiestas y reunirnos con nuestros seres queridos.

Es el momento perfecto para desconectar de la rutina, relajarse y crear recuerdos inolvidables. Ya sea en la playa, en el campo o en la piscina, el verano nos brinda infinitas posibilidades para sacarle el máximo partido.

Una de las ideas más emocionantes para aprovechar al máximo el verano en familia es organizar una fiesta temática. Puedes por ejemplo elegir una temática relacionada con una fiesta tropical, una fiesta "ibicenca" o incluso una fiesta de colores brillantes o fluorescentes. La clave está en crear un ambiente festivo y divertido que haga que todos se sientan parte de la celebración.

Para una fiesta temática de verano exitosa, es importante tener en cuenta algunos consejos. En primer lugar, asegúrate de seleccionar el lugar adecuado. Si tienes la posibilidad, organizarla al aire libre agregará un toque especial.

Además, no olvides decorar el espacio acorde a la temática elegida, utilizando elementos como sombrillas, flores y colores vibrantes.

En cuanto a la comida, opta por platos frescos y ligeros que sean perfectos para el clima veraniego. Puedes preparar ensaladas, brochetas de frutas, hamburguesas a la parrilla, entre otros.

No olvides ofrecer una amplia variedad de bebidas refrescantes, como limonadas, zumos naturales y cócteles sin alcohol.

¡Pero una fiesta temática no está completa sin actividades divertidas! Planea juegos y actividades relacionadas con la temática elegida para que todos los invitados puedan participar y pasar un buen rato.

Organiza concursos de disfraces, competencias de limbo, juegos acuáticos o incluso un karaoke al aire libre.





## IDEANDO PLANES FAMILIARES

1. Organiza una búsqueda del tesoro en un parque cercano. Prepara pistas y esconde pequeños premios para que todos participen en la aventura.

2. Disfruta de un día en la playa construyendo castillos de arena, jugando a las palas o simplemente relajándote bajo el sol.

3. Realiza una excursión en bicicleta por un parque natural o una ruta cercana. Convierte el paseo en una actividad lúdica y educativa explorando la flora y fauna del lugar.

4. Organiza noches de cine al aire libre en tu jardín. Prepara mantas, palomitas de maíz y una película familiar para disfrutar bajo las estrellas.

5. Organiza una barbacoa en familia. Invita a amigos y familiares y disfruta de una deliciosa comida al aire libre.

6. Planea un picnic en un parque cercano y lleva contigo juegos de mesa o una pelota para divertirte en familia.



## ¿Y si contratamos servicios para hacer una fiesta aún más divertida?

Contratar servicios para hacer una fiesta de verano aún más divertida es una excelente idea. Imagina tener a expertos en animación, música y decoración trabajando para hacer de tu evento un momento inolvidable.

Con profesionales encargados de amenizar la fiesta, podrás relajarte y disfrutar al máximo junto a tus amigos y seres queridos. Desde juegos infantiles hasta espectáculos y música en vivo, las opciones son infinitas.

## ORGANIZA TU FIESTA CON [VIVELAVIVA.ES](https://www.vivelaviva.es)

En [vivelaviva.es](https://www.vivelaviva.es) somos especialistas en juegos para niños y jóvenes, así como en teatro de títeres y actuaciones musicales en directo.

Nuestro objetivo es brindarte momentos llenos de diversión y entretenimiento para que tu fiesta sea un éxito rotundo.



[VISITAR WEB](https://www.vivelaviva.es)

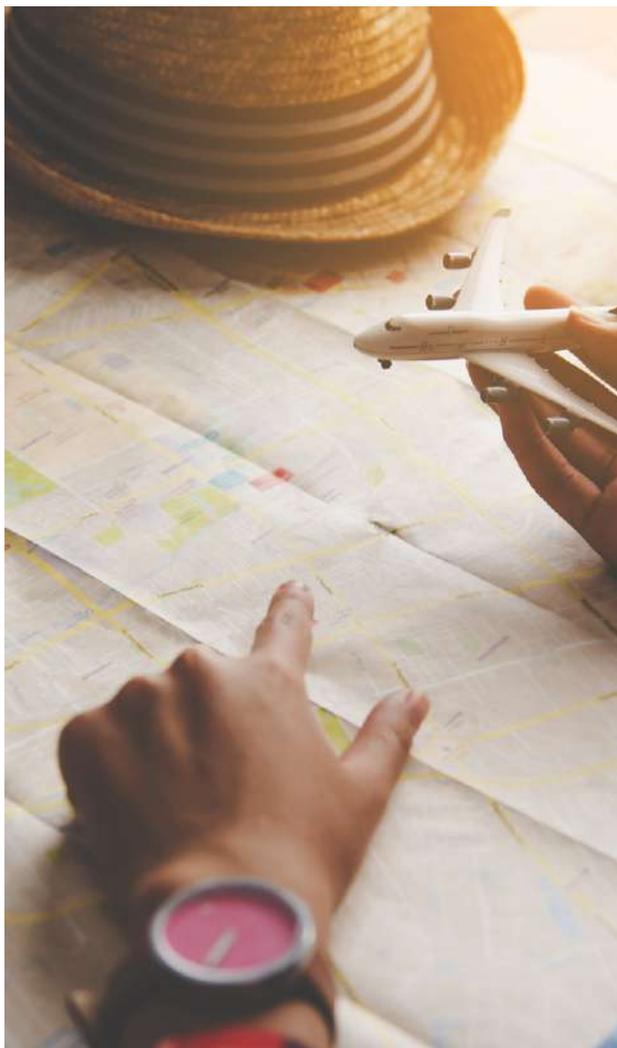


UN VERANO SEGURO  
**EN FAMILIA**

## CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES

# SEGURAS

¡El verano ya está aquí! Eso significa vacaciones, tiempo libre y actividades divertidas al aire libre. Pero también puede significar riesgos para niños y jóvenes, especialmente durante los viajes que se realizan en estas fechas. Vamos a hablar de cómo garantizar la seguridad de los pequeños durante estas vacaciones a través de cuidados educativos para que puedas disfrutar de unas vacaciones seguras y sin preocupaciones.



### 01 PLANIFICACIÓN ES LA CLAVE

---

Lo primero que debes hacer para garantizar unas vacaciones seguras es planificar con anticipación. Asegúrate de elegir destinos con actividades que sean apropiadas para la edad de tus hijos.

Si vas a un parque acuático, por ejemplo, verifica que tengan áreas para niños pequeños y que la profundidad de las piscinas sea adecuada.

También debes planificar el transporte que utilizarás para llegar al destino y verificar que sean seguros y cuentan con asientos para niños.

## 02 EL ENEMIGO DEL VERANO: EL CALOR

---

El verano puede ser muy caluroso, así que debes tomar precauciones para proteger a tus hijos del exceso de calor. Asegúrate de llevar ropa fresca y ligera, sombreros, gafas de sol y protector solar, además de agua para mantenerlos hidratados.

Si vas a la playa, procura buscar sombra y utilizar sombrillas para protegerlos del sol, y nunca los dejes en el auto cerrado, ni siquiera unos pocos minutos.

## 03 NO TE CONFÍES EN EL AGUA

---

Las actividades acuáticas son populares durante las vacaciones de verano, pero no debes subestimar los peligros que el agua puede representar.

Enseña a tus hijos sobre seguridad en el agua, incluyendo cómo nadar, y nunca los pierdas de vista mientras estén en la piscina o en la playa. También verifica que todas las medidas de seguridad estén en su lugar, como vallas de protección o salvavidas.



## 04 DESCONEJIÓN TECNOLÓGICA

Hoy en día, dónde quiera que vayas, los niños y jóvenes están inmersos en el mundo digital. Si van a llevar sus dispositivos móviles, como smartphones o tablets, durante las vacaciones asegúrate de establecer límites de uso y supervisar su actividad en línea.

También puedes instalar aplicaciones de control parental y enseñarles a proteger su información personal.



## 05 ELIGE ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Las vacaciones no solo son para divertirse, también pueden ser una oportunidad de aprendizaje.

Elige actividades educativas que estimulen su curiosidad e interacción con su entorno, como visitas a museos, parques naturales o excursiones al aire libre. Además, incentiva la lectura de libros y cómics que sean entretenidos y educativos.



Vive momento inolvidables en el curso 2023/2024



# VIVELAVIVA.ES

DESCUENTOS  
PARA COLES  
Y FAMILIAS



VIVELAVIVA.ES es un proyecto que ofrece propuestas lúdicas y educativas para todas las edades. Trabajamos con colegios, familias, grupos de amigos, empresas, asociaciones, ayuntamientos...

Visita **VIVELAVIVA.ES** y descubre las actividades, espectáculos, cursos, talleres, excursiones y viajes que tenemos preparados para ti.



Viajar en autocaravana

# La libertad va sobre ruedas

¿Te has imaginado alguna vez recorrer España o Europa sin ataduras, sin horarios, sin restricciones de alojamiento?

Viajar en autocaravana es una experiencia única que te permite disfrutar de la libertad sobre ruedas.

Y lo mejor es que no es necesario ser un experto en mecánica o tener mucho dinero para acceder a ella.

En este artículo te vamos a contar las ventajas de viajar en autocaravana. ¡No podrás resistirte a la tentación de querer una!

# LLEVAR LA CASA DE VIAJE



La autocaravana te da la libertad de viajar donde quieras, cuando quieras y con quien quieras.

No tienes que preocuparte por encontrar un alojamiento cada noche o cargar con pesadas maletas.

Además, puedes detenerte en cualquier lugar y disfrutar del paisaje, hacer una comida al aire libre o dormir bajo las estrellas. Lo que a su vez, hace que viajar en autocaravana sea una experiencia única e inolvidable.





Viajar en autocaravana también es una opción económica en comparación con otros medios de transporte. Puede parecer caro comprar o alquilar una autocaravana, pero si lo comparas con el gasto de alojamiento y restaurantes de un viaje convencional, pronto verás que es más rentable. Además, tendrás todas las comodidades que necesites a mano dentro de la autocaravana.

En cuanto a la normativa, en España y en Europa es importante conocer las limitaciones de velocidad, estacionamiento y circulación de vehículos pesados. Es obligatorio llevar el permiso de conducir adecuado, asegurar la autocaravana y cumplir con la normativa de seguridad vial. Para conocer la normativa específica para cada país, lo mejor es informarse con anticipación.

Viajar en autocaravana en familia es una gran opción. Los niños pueden disfrutar mucho más del viaje, ya que se sienten más cómodos y seguros al estar en un ambiente familiar.

Además, no tendrán que preocuparse por encontrar un sitio donde jugar, siempre tendrán su propia "casa" con ellos. Para muchas personas, viajar en autocaravana es una forma de fortalecer los lazos afectivos con su familia.

En España hay muchos lugares alucinantes para visitar en autocaravana, desde la Costa Brava hasta Andalucía.

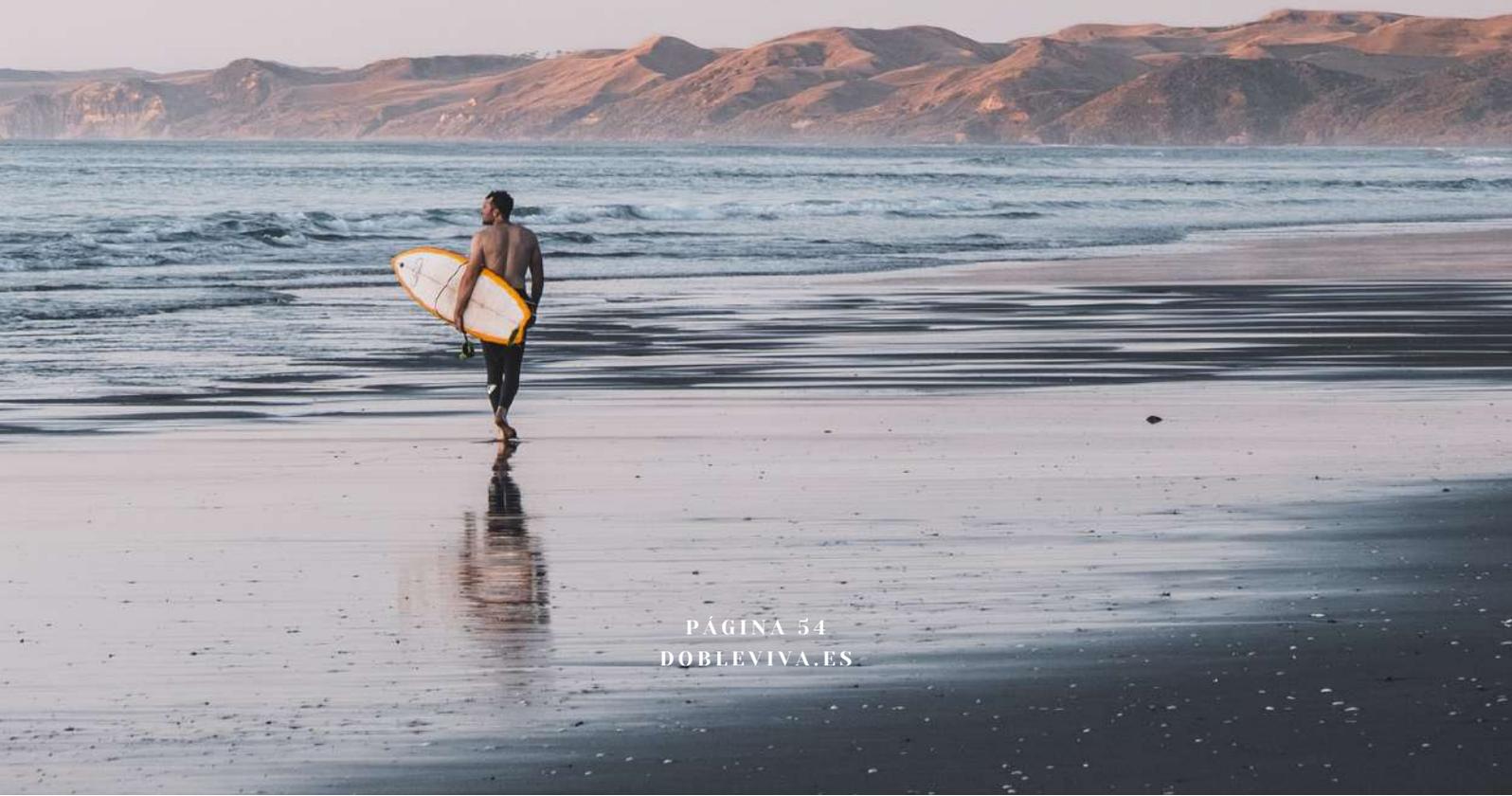
En Europa, países como Francia, Italia o Portugal, son destinos muy populares para viajar en autocaravana.

# UN VERANO DEPORTIVO

---

DEPORTES  
ACUÁTICOS

MANTENER  
LA FORMA  
Y DIVERTIRSE  
ES POSIBLE



# VERANO DEPORTIVO

Este verano, no hay excusas para no mantenerse en forma y disfrutar al máximo de las actividades deportivas.

Con una amplia variedad de opciones, desde practicar deportes acuáticos como el surf o el paddle surf, hasta organizar torneos de fútbol o vóley playa con amigos, las posibilidades son infinitas.

Además, también puedes aprovechar el buen tiempo para salir a correr, andar en bicicleta o incluso realizar ejercicios al aire libre en parques o jardines.

¡No hay límites para estar en forma este verano!



## A tener en cuenta

Es importante tener en cuenta el cuidado que debemos tener con las horas de calor intenso. El sol abrasador y las altas temperaturas pueden poner en riesgo nuestra salud si no tomamos las precauciones necesarias.

Es fundamental hidratarse de manera constante, utilizar protector solar y evitar realizar actividades físicas en los momentos de mayor calor.

# DEPORTES ACUÁTICOS



## 4 PROPUESTAS PARA PROBAR Y PRACTICAR ESTE VERANO



Surf: diviértete con la emoción de montar las olas y sentir la adrenalina mientras te deslizas sobre el agua.



Paddle surf: explora la costa mientras te mantienes de pie sobre una tabla y remas en la tranquilidad del mar.



Kitesurf: la sensación de volar sobre el agua mientras realizas acrobacias en el aire es algo increíble.



Buceo: explora el mundo submarino, descubre especies marinas y disfruta de la tranquilidad del océano.

# ¿ENTRENAMOS JUNTOS?



EN VIVELAVIVA.ES  
TENEMOS PLANES  
DEPORTIVOS  
PERSONALIZADOS  
PARA GRUPOS Y  
PARTICULARES



# Descubriendo el turismo gastronómico de España

---



¿Eres un amante de la comida y buscas un plan diferente este verano? El turismo gastronómico es una opción ideal para descubrir nuevos sabores y disfrutar de la rica gastronomía española. España es conocida por su deliciosa comida, su variedad de platos y productos frescos de alta calidad.

En España, cada región tiene una gastronomía única que se adapta a la producción local y el clima. Por eso, cada destino gastronómico tiene su propia personalidad culinaria, ingredientes frescos y tradiciones culinarias. Entre los destinos gastronómicos más destacados para visitar en verano se encuentran Valencia, la Costa del Sol, Barcelona, Galicia y las Islas Baleares.

Valencia es el hogar de la famosa paella, uno de los platos más destacados de la gastronomía española. En el verano, las playas de Valencia son el lugar ideal para disfrutar de las diversas variedades de paella con ingredientes frescos, como mariscos y verduras frescas.

En la Costa del Sol, la comida mediterránea es la estrella. Es la región perfecta para disfrutar de pescado fresco, aceitunas, almendras, tomates y excelentes vinos.

Cataluña es quizás la región más conocida por su cocina creativa y moderna. En la ciudad de Barcelona, existen muchos restaurantes de alta calidad que ofrecen una cocina innovadora y vanguardista que fusiona técnicas culinarias modernas con ingredientes de la más alta calidad. También puedes disfrutar de un vermut en uno de los muchos bares de la ciudad, una bebida típica en Cataluña.

En Galicia, sus productos del mar son la joya de la corona. El marisco fresco y de alta calidad es el ingrediente principal de la cocina gallega. Apúntate a un tour de cocina en la región para experimentar con la preparación de comida con cocineros locales.





En las islas, la gastronomía se basa en aceite de oliva, frutas cítricas, hierbas de la montaña y, por supuesto, productos frescos del mar. Un plato típico de Baleares es el arroz caldoso con pescado. ¿Te gustaría probar uno? Pues toma nota, que vamos a enseñarte cómo hacerlo a continuación.

### **Receta (4 personas):**

Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 500g de arroz
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 4 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de pescado
- 500g de pescado variado (gamba, sepia, calamar, rape)
- Sal y pimienta negra

### **Paso a paso:**

1. En una olla, sofreímos la cebolla, el pimiento verde y rojo y los ajos picados. Cuando la cebolla esté dorada agregamos los tomates pelados y triturados, removemos y dejamos sofreír unos minutos más.
2. Agregamos el arroz y removemos para que se impregne con los sabores, vamos añadiendo el caldo de pescado caliente poco a poco.
3. Cuando el arroz está a medio cocer, añadimos el pescado variado, salpimentamos al gusto y dejamos cocinar unos 10 minutos más.
4. Servimos caliente en cazuelitas individuales y decoramos con una ramita de perejil fresco.



Además de una buena comida, también es importante elegir la bebida adecuada para celebrar una comida especial de verano. Si no quieres tomar alcohol, los cócteles sin alcohol pueden ser una gran opción. Te compartimos una deliciosa receta de un cóctel refrescante.

### **Ingredientes:**

- 6 hojas de menta fresca
- 30 ml de zumo de limón
- 30 ml de jarabe de vainilla
- 120 ml de agua con gas

### **Paso a paso:**

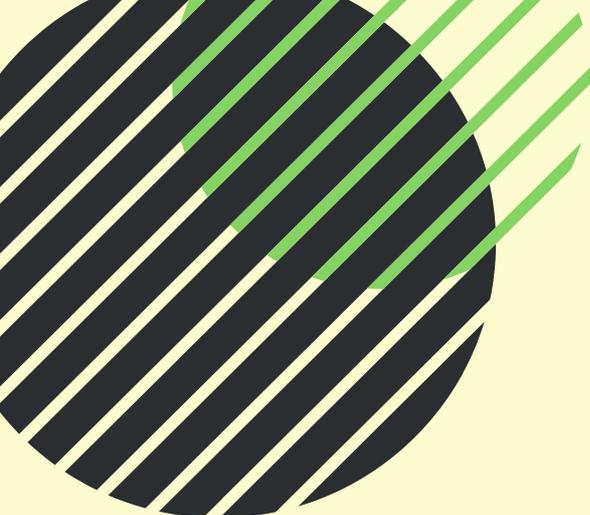
1. En un vaso, ponemos las hojas de menta fresca y machacamos un poco con un muddler (utensilio para cócteles llamado también mano de mortero).
2. Agregamos zumo de limón, jarabe de vainilla y agua con gas. Removemos bien.
3. Agregamos hielo y decoramos con una ramita de menta fresca.

Como hemos podido comprobar, el turismo gastronómico en España es una excelente opción para aquellos que desean descubrir la rica cultura culinaria del país.

En verano, los destinos gastronómicos ofrecen una gran variedad de platos frescos y deliciosos. Valencia, la Costa del Sol, Barcelona, Galicia y las Islas Baleares son algunos de los destinos más populares. En cada lugar, encontrarás sabores y productos únicos que reflejan la riqueza cultural de España.

Y para completar esta experiencia gastronómica, puedes probar a hacer la receta de arroz caldoso con pescado típico de Baleares y acompañarlo con el refrescante cóctel sin alcohol que te compartimos.

¡Disfruta de una deliciosa aventura gastronómica en España!



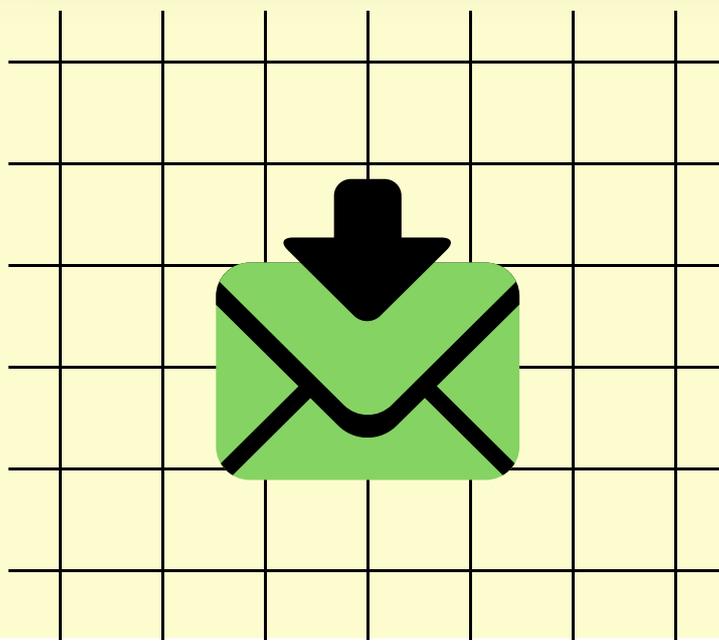
Para: [revista@dobleviva.es](mailto:revista@dobleviva.es)

Asunto: Publicar en Doble Viva

¿Quieres publicar en Doble Viva?  
¿Deseas contar tu proyecto?

¡Envía un correo a nuestro email!

Estaremos encantados de atenderte  
y poder colaborar contigo.



— *Flores y plantas*

# Cómo mantenerlas saludables y hermosas



Llegó el verano y con él, las altas temperaturas que pueden afectar no solo a nosotros, sino también a nuestras plantas y flores del jardín y de la casa.

Es importante conocer los cuidados que necesitan en esta época del año

para que puedan sobrevivir y lucir hermosas durante todo el verano.

En este artículo, te daremos algunos consejos y trucos para cuidar tus plantas de manera efectiva y evitar esos errores comunes que pueden dañarlas.

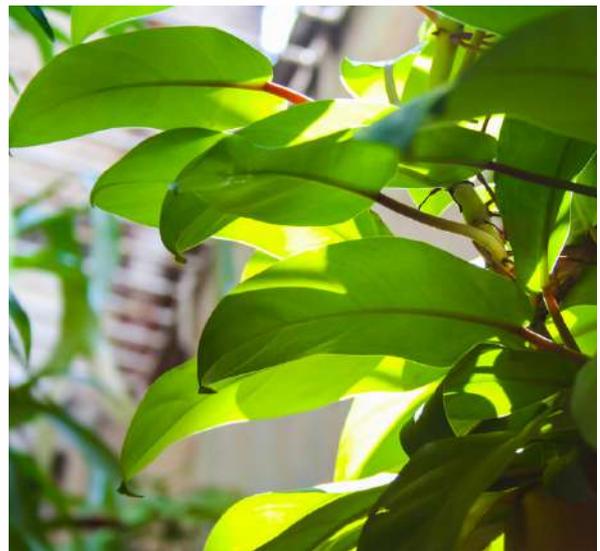


## Riego adecuado

Uno de los cuidados más importantes que debemos tener en cuenta en verano es el riego. Debemos regar las plantas con más regularidad, según su especie y el tipo de suelo en el que se encuentren. Si las raíces están expuestas con el calor, es posible que necesiten más agua de lo habitual para no marchitarse. Lo recomendable es hacerlo en las horas de menor calor para que el agua no se evapore rápidamente.

## Protección del sol

El sol en exceso puede quemar las hojas y las flores de las plantas. Lo ideal es ubicarlas en zonas donde reciban luz solar directa en las primeras horas de la mañana o en las últimas horas del día, evitando las horas de mayor intensidad del sol. Si tienes plantas en macetas, puedes moverlas según la intensidad del sol para evitar que se quemen.



## Añadir fertilizante

Las plantas necesitan nutrientes para crecer y lucir saludables. El verano es la época del año en la que más crecen, por lo que es importante agregar fertilizantes cada cierto tiempo para no dañarlas. Es recomendable utilizar abonos orgánicos que no sean dañinos para el medio ambiente.



## Evitar plagas

Las plagas se adueñan más fácilmente de las plantas en verano. Debemos revisar frecuentemente las plantas y retirar las hojas o ramas que estén afectadas por plagas o enfermedades para evitar que se disemine. Si tenemos plantas en casa, es recomendable usar productos naturales contra plagas para no dañar la salud de los que habitan allí.

## No descuidarlas

Cuando salimos de vacaciones por unos días, es común dejar las plantas descuidadas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que también necesitan cuidados durante nuestra ausencia. Una buena opción es colocarlas en un lugar fresco, sombreado y con suficiente agua.



El verano es una estación hermosa que llega con sus propios desafíos para las plantas y flores de nuestro jardín y de interior. Los cuidados que les damos son fundamentales para que puedan sobrevivir y lucir hermosas durante todo el verano.

Con estos consejos y trucos para cuidar nuestras plantas, podemos evitar errores comunes que dañan su salud y disfrutar de un jardín y plantas de interior verdaderamente hermosos y saludables durante toda la temporada. ¡Manos a la obra!



# VEO, VEO... ¿QUÉ VES? ¡OVNIS!

**EN LOS ÚLTIMOS MESES,  
EL TEMA DE LOS OVNIS  
NO PARA DE OFRECER  
NOTICIAS SORPRENDENTES  
A NIVEL MUNDIAL.**

---

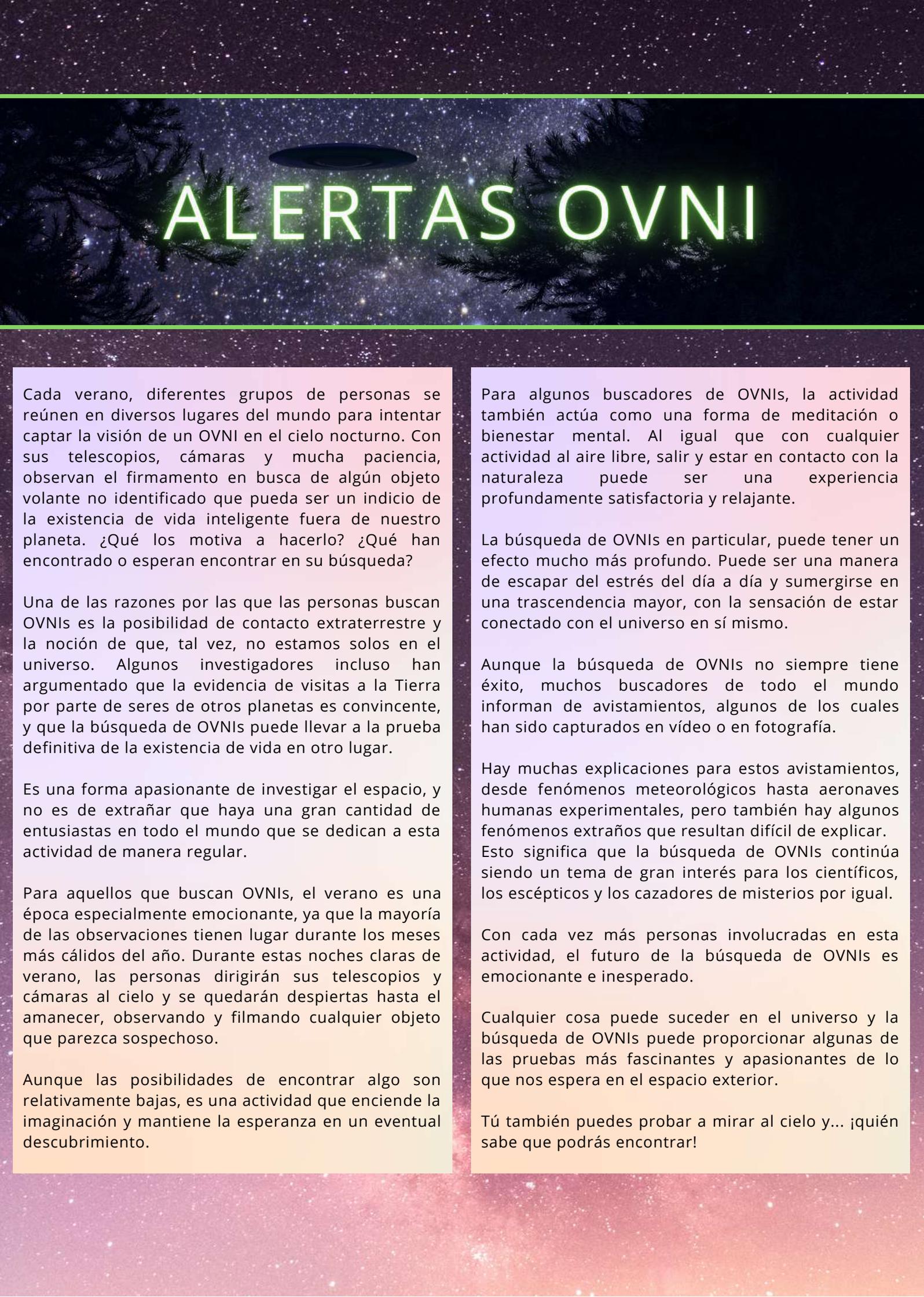
El tema de los Objetos Voladores No Identificados, antes denominados OVNI y ahora UAP (fenómenos aéreos no identificados, por sus siglas en inglés), ha captado la atención de la opinión pública mundial tras las recientes y llamativas declaraciones de David Grunch, ex oficial de Inteligencia estadounidense, en las cuales afirmaba que en su país están en posesión de "naves y restos biológicos" de origen "no humano".

Estas afirmaciones se hicieron en el Congreso de Estados Unidos, que está llevando a cabo investigaciones sobre estos avistamientos y fenómenos inexplicables que han desconcertado a científicos y expertos. Como era de esperar, las informaciones de las declaraciones de David Grunch y otros testigos han sido noticia y portada en numerosos medios informativos a nivel mundial.

¿Qué hay detrás de estos fenómenos? ¿Qué son? ¿Cuál es su origen? Desde luego son muchas preguntas para lanzar nuestra imaginación.

Aunque las noticias ahora son más relevantes, existen grupos de personas muy interesados desde hace años en estos temas y que se reúnen en noches cálidas para mirar a los cielos en búsqueda de luces y objetos de origen desconocido: estas reuniones son conocidas como las "Alertas Ovni".





# ALERTAS OVNI

Cada verano, diferentes grupos de personas se reúnen en diversos lugares del mundo para intentar captar la visión de un OVNI en el cielo nocturno. Con sus telescopios, cámaras y mucha paciencia, observan el firmamento en busca de algún objeto volante no identificado que pueda ser un indicio de la existencia de vida inteligente fuera de nuestro planeta. ¿Qué los motiva a hacerlo? ¿Qué han encontrado o esperan encontrar en su búsqueda?

Una de las razones por las que las personas buscan OVNI es la posibilidad de contacto extraterrestre y la noción de que, tal vez, no estamos solos en el universo. Algunos investigadores incluso han argumentado que la evidencia de visitas a la Tierra por parte de seres de otros planetas es convincente, y que la búsqueda de OVNI puede llevar a la prueba definitiva de la existencia de vida en otro lugar.

Es una forma apasionante de investigar el espacio, y no es de extrañar que haya una gran cantidad de entusiastas en todo el mundo que se dedican a esta actividad de manera regular.

Para aquellos que buscan OVNI, el verano es una época especialmente emocionante, ya que la mayoría de las observaciones tienen lugar durante los meses más cálidos del año. Durante estas noches claras de verano, las personas dirigirán sus telescopios y cámaras al cielo y se quedarán despiertas hasta el amanecer, observando y filmando cualquier objeto que parezca sospechoso.

Aunque las posibilidades de encontrar algo son relativamente bajas, es una actividad que enciende la imaginación y mantiene la esperanza en un eventual descubrimiento.

Para algunos buscadores de OVNI, la actividad también actúa como una forma de meditación o bienestar mental. Al igual que con cualquier actividad al aire libre, salir y estar en contacto con la naturaleza puede ser una experiencia profundamente satisfactoria y relajante.

La búsqueda de OVNI en particular, puede tener un efecto mucho más profundo. Puede ser una manera de escapar del estrés del día a día y sumergirse en una trascendencia mayor, con la sensación de estar conectado con el universo en sí mismo.

Aunque la búsqueda de OVNI no siempre tiene éxito, muchos buscadores de todo el mundo informan de avistamientos, algunos de los cuales han sido capturados en vídeo o en fotografía.

Hay muchas explicaciones para estos avistamientos, desde fenómenos meteorológicos hasta aeronaves humanas experimentales, pero también hay algunos fenómenos extraños que resultan difícil de explicar. Esto significa que la búsqueda de OVNI continúa siendo un tema de gran interés para los científicos, los escépticos y los cazadores de misterios por igual.

Con cada vez más personas involucradas en esta actividad, el futuro de la búsqueda de OVNI es emocionante e inesperado.

Cualquier cosa puede suceder en el universo y la búsqueda de OVNI puede proporcionar algunas de las pruebas más fascinantes y apasionantes de lo que nos espera en el espacio exterior.

Tú también puedes probar a mirar al cielo y... ¡quién sabe que podrás encontrar!

# UN PASEO DE VERANO

*Por Luis Villoslada*

El sol del verano se reflejaba en la interminable extensión de arena blanca de la playa. Dos amigos, Martín y Laura, caminaban lentamente por la orilla, sumidos en sus propios pensamientos. Habían acordado pasar ese día juntos, dejando atrás los afanes de la ciudad y sumergiéndose en la naturaleza, en busca de respuestas sobre el sentido de la existencia y el paso del tiempo.

Se detuvieron frente al mar, observando cómo las olas rompían suavemente contra la orilla. Martín rompió el silencio, con voz pausada:

- Parece que el tiempo se detiene aquí, ¿no crees? Y sin embargo, el tiempo sigue su curso implacable, dejando cambios profundos en nuestras vidas.

Laura asintió y continuó:

- El verano es una metáfora perfecta del paso del tiempo. Cuando somos jóvenes, parece que el verano durará para siempre. Pero con el paso de los años, nos damos cuenta de lo efímero que es.

Martín se agachó y recogió una concha del suelo. La sostuvo entre sus manos y añadió:

- La vida humana también es así. Nos aferramos a momentos, personas y cosas, pero al final, todo se desvanece. Las cosas cambian, las personas se van y nosotros también somos parte de ese fluir constante.

El silencio volvió a envolverlos mientras continuaban caminando por la orilla. Y fue Laura quien volvió a hablar, con una voz llena de esperanza:

- Aunque los momentos pasen y las cosas cambien, nosotros tenemos la capacidad de darles significado. En nuestras manos está crear nuestro propio destino y encontrarle sentido a nuestra existencia.

Martín sonrió y agregó:

- Eso es cierto. Quizás el secreto está en aceptar la impermanencia de todo y encontrar la felicidad en cada etapa de nuestras vidas. Al fin y al cabo, el futuro es incierto, pero tenemos la capacidad de moldearlo con nuestros pensamientos y acciones.

Al llegar al final de la playa, se detuvieron por última vez. Laura miró al horizonte y concluyó:

- La existencia humana es un misterio, pero también una oportunidad única para dejar una huella en el mundo. Vivir con conciencia y reflexionar sobre nuestro propósito nos permite encontrar la belleza en cada instante, aún en la fugacidad del verano.

Martín asintió y, mirando a su amiga, dijo:

- Quizás el secreto de la vida sea ser consciente de la propia existencia y encontrar la paz en el viaje. Como alguna vez dijo Séneca, "no es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho".

Con esta frase resonando en sus mentes, se despidieron, llevando consigo las reflexiones de aquel paseo en la playa que, en ese verano, marcaría un antes y un después en sus vidas.



# Especial Verano 2023

## ESPECIAL VERANO 2023

DOBLE VIVA es una revista de  
© VÍVELA ¡VIVA! ©

NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LOS COMENTARIOS VERTIDOS POR LOS ENTREVISTADOS NI DE LA INFORMACIÓN FACILITADA POR TERCEROS NI DE CUALQUIER ERROR O CAMBIO EN LAS PROPUESTAS PRESENTADAS. LOS CONTENIDOS PRESENTADOS TIENEN COMO INTENCIÓN ENTRETENER Y ES ÚNICAMENTE RESPONSABILIDAD DEL LECTOR EL USO FINAL QUE HAGA DE ELLOS. LOS LINKS PROPORCIONADOS A OTRAS PÁGINAS SON UNA SUGERENCIA, NUNCA UNA INVITACIÓN. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE POSIBLES DAÑOS POR VIRUS O POR USOS INADECUADOS DE LOS MISMOS.

DIRECCIÓN-DISEÑO-CONTENIDOS:  
Equipo Vívela ¡Viva!

REDACCIÓN:  
Equipo Vívela ¡Viva!

INFORMACIÓN:  
revista@dobleviva.es  
info@grupovivela.es

PUBLICIDAD-COMERCIAL:  
revista@dobleviva.es  
info@grupovivela.es



WWW.DOBLEVIVA.ES  
WWW.VIVELAVIVA.ES  
@DobleViva (Twitter)  
@VIVELA\_VIVA (Twitter)  
@vivelaviva.es (Instagram)

**SUSCRÍBETE**

**DOBLEVIVA.ES**

# ESTAMOS CONTIGO

VAYAS DONDE VAYAS



ESPECIAL VERANO 2023

## DOBLE VIVA

el verano de 10!



DOBLE VIVA

LLEGA A TU MÓVIL

AL SUSCRIBIRTE

INCLUYE TU NÚMERO

Y TE LLEGARÁ

POR WHATSAPP



DESTINO  
SORPRENDENTE  
PARA EST