

# BILBAO

# ALIVE



bascake

# De Charla con: Ikerne Goikoetxea

## 1.- Actividad Profesional

Artista, readaptadora postural , networker ( trabajo en dos empresas multinivel Ringana e Immunotec)

## 2.- Grupo Musical Favorito

Travellin' Brothers

## 3.- Playa o Montaña, citalo

Difícil de decidir , me quedo con la montaña con vistas al mar

## 4.- Último viaje realizado

León , con las amigas , muy recomendable , cultura, ocio, la cocina espectacular

## 5.- El último Libro que te has leído

Maitasun Kapitela de Karmele Jaio

## 6.- ¿Eres Cocinillas?

Poco, me gusta la comida muy sosita, sin muchas salsas. Por eso lo que cocino es más a la plancha, ensalada y legumbres con poco condimento. Pero los huevos a la plancha me quedan espectaculares.

## 7.- Un lugar para descansar

Un hotel rural en la montaña , cerca del mar con spa, masajitos.

## 8.- Algún sueño por realizar

Crear mi propio espectáculo musical -cabaret.

## 9.- ¿Practicas algún deporte?si es asi cuéntanos

Durante toda la vida he entrenado danza muchas horas al día , ahora hago entrenamiento de fuerza, yoga, k-stretch , monte y bailo claqué.

## 10.- ¿Algo más que añadir?

Amo la vida. Me gusta cumplir años, celebrar cada etapa y bailar cada instante, incluso cuando la música que suena no es la que yo elegiría. Porque al final, vivir es eso: bailar con lo que llega, con entusiasmo, con alegría, con pasión. Y yo soy de las que dicen sí, siempre con una sonrisa y con los pies listos para moverse.

Cuando la vida me reta con pasos complicados, también tengo mi secreto: mi practica budista que me conecta con mi fuerza interior y me devuelve la vitalidad: “*Nam Myoho Renge Kyo*” Me ayuda a atravesar las tormentas con más sabiduría y salir reforzada. Lo practicaba la gran Tina Turner —mi referente de fuerza musical y resistencia -

Sobre mi parte profesional y creativa llevo más de 12 años dirigiendo un estudio en Mungia, *IGO.estudioa* un espacio donde comparto lo que más me apasiona: yoga, k-stretch, entrenamiento de fuerza y un nuevo proyecto “*Baila la vida* un espacio de conciencia y autoexploración creado por 10 mujeres profesionales que unen su experiencia para ofrecer una atención holística real. Un espacio para el cambio, la presencia y el empoderamiento desde dentro.

También colaboro como networker con dos empresas que adoro, *Ringana e Immunotec*, que comparten un propósito poderoso: mejorar la salud de las personas y cuidar de nuestro planeta (porque nuestros mares y recursos necesitan que los mimemos).

Y como la música forma parte de mi alma, desde hace dos años soy corista en un grupo, *The Lhore Blues Band* Cantar en directo, sentir esa energía, compartir escenario... ¡es un auténtico regalo!

Pero si me preguntas cuál es mi mayor éxito, no dudo ni un segundo: mi familia. Junto a mi marido he creado un hogar lleno de amor con dos hijos maravillosos. Eso es lo que me hace sentir más plena y afortunada.

Así que, en resumen: disfruto, celebro, me entrego y bailo la vida a tope. Y mi lema es simple, pero poderoso:

Que la vida no se te escape de las manos, agárrala fuerte, ponle música y...


**BAILA LA VIDA.**





# CHATARRAS Y METALES **VILLAR**



 **POLÍGONO SANGRONIZ**  
**DIRECCION, IBERRE KALEA,**  
**PARCELA 5, NUMERO 4- BIS.**  
**48150 SONDIKA**

**Tel. 94 636 42 14**

**696 82 99 08 - 641 08 17 72 - 634 75 75 93**



# TORNEO DE WATERPOLO ARRIGORRIAGAKO UDALA

Se ha celebrado el pasado sábado 20, el TORNEO DE WATERPOLO ARRIGORRIAGAKO UDALA, en su Segunda Edición. La Competición se desarrolló en categoría Juvenil con el concurso de 90 participantes representando a Equipos de Bizkaia y Gipuzkoa que se dieron cita en la Piscina exterior del Polideportivo Municipal de Arrigorriaga. El evento se completó con un Partido exhibición en categoría Master entre los Equipos del Club Deportivo Bilbao y Lauro WT.

La clasificación Final del Torneo Juvenil:

- 1º DEPORTIVA NAUTICA DE PORTUGALETE
- 2 EASWIN-DONOSTIA
- 3 MUNGIA WATERPOLO TALDEA.



Se trata de la segunda edición de este Torneo que aspira a afianzarse en el calendario del waterpolo Vizcaíno y en el que el Ayuntamiento de Arrigorriaga ha puesto un interés especial.

También busca éste Torneo su crecimiento integrándose en el futuro Circuito de Torneos de Waterpolo de pretemporada en categorías Juvenil, Cadete e Infantil.

## SERVICIOS

SERVICIO DE IMPRENTA 24 HORAS

PERSONALIZACIÓN DE ARTÍCULOS DE MERCHANDISING

MARCAJE DE ROPA

DISEÑO GRÁFICO

PROMO 500 TARJETAS DE VISITA 25€



C/ PABLO DE ALZOLA 9 - 48012 BILBAO

696 790 792 944 423 668

IDGALZOLA@GMAIL.COM

WWW.IMPRENTADIGITALGABIRIA.COM





# Ayuno Intermitente

## Beneficios y Consideraciones para la Salud

El ayuno intermitente (AI) ha ganado popularidad en los últimos años como una estrategia efectiva para mejorar la salud metabólica, perder peso y optimizar el funcionamiento del organismo. Más que una dieta, es un patrón de alimentación que alterna períodos de ayuno con ventanas de ingesta. Su impacto positivo en el cuerpo está respaldado por diversas investigaciones científicas.

### ¿Qué es el Ayuno Intermitente?

El ayuno intermitente se basa en restringir la ingesta de alimentos durante un determinado período, permitiendo que el cuerpo utilice sus reservas de energía de manera más eficiente. Existen diferentes métodos, entre los más comunes:

- \* 16/8: Se ayuna durante 16 horas y se come en una ventana de 8 horas.
- 18/6: Similar al 16/8, pero con un período de ayuno más prolongado.
- 5:2: Dieta 5 días a la semana y se reduce la ingesta a 500-600 kcal en 2 días alternos.
- OMAD Se consume una comida al día, dejando una ventana de ayuno de 23 horas.

### Beneficios del Ayuno Intermitente

#### *1. Regulación del Metabolismo y Pérdida de Peso*

Durante el ayuno, los niveles de insulina disminuyen, favoreciendo la movilización de grasa almacenada como fuente de energía. Además, el cuerpo entra en un estado de cetosis, donde quema grasa en ausencia de glucosa.

- Reduce la resistencia a la insulina.
- Favorece la quema de grasa sin pérdida de masa muscular.
- Disminuye la inflamación asociada a la obesidad.

#### *2. Mejora de la Salud Cardiovascular*

El AI ayuda a reducir factores de riesgo relacionados con enfermedades del corazón:

- Disminuye los niveles de colesterol LDL (“malo”).
- Regula la presión arterial.
- Reduce los triglicéridos y el estrés oxidativo.

#### *3. Optimización de la Salud Cerebral*

El ayuno favorece la producción de BDNF, una proteína clave para la neurogénesis y la plasticidad cerebral.



**María Elena Jometon**

- Puede reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.
- Mejora la memoria y la concentración.
- Favorece la claridad mental al estabilizar los niveles de glucosa en sangre.

#### ***4. Prolongación de la Longevidad y Reparación Celular***

Durante el ayuno, el cuerpo activa un proceso llamado autofagia, en el que elimina células dañadas y recicla componentes celulares.

- Retrasa el envejecimiento celular.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- Potencia la regeneración celular.

#### ***5. Regulación de la Respuesta Inflamatoria***

El ayuno disminuye la inflamación crónica, un factor clave en el desarrollo de enfermedades autoinmunes y metabólicas.

- Reduce marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva (PCR).
- Puede beneficiar a personas con artritis, síndrome metabólico y enfermedades autoinmunes.

#### ***Consideraciones y Precauciones***

Aunque el ayuno intermitente ofrece múltiples beneficios, no es adecuado para todos. Es importante considerar ciertos factores antes de implementarlo:

- No es recomendable para personas con trastornos alimenticios o antecedentes de anorexia/bulimia.
  - En mujeres, un ayuno excesivo puede afectar los niveles hormonales y el ciclo menstrual.
  - Deportistas de alto rendimiento pueden necesitar adaptar su ingesta para evitar pérdida de masa muscular.
  - Personas con diabetes o condiciones médicas preexistentes deben consultar con un profesional de la salud antes de practicar AI.

Para todos? Consulta tu caso

El ayuno intermitente es una estrategia nutricional respaldada por la ciencia que puede mejorar la salud metabólica, promover la longevidad y optimizar el rendimiento cognitivo. Sin embargo, su éxito depende de la adaptación individual y de una alimentación equilibrada durante las ventanas de ingesta. Como cualquier cambio en la dieta, es recomendable implementarlo de manera progresiva y bajo la supervisión de un profesional de la salud. Un saludo,



**B I L C O N V E R**  
**R E H A B I L I T A C I O N E S**

**Olite Erriberri - 1, Lonja - 4D, Rekalde**  
**Bilbao - Bizkaia    Teléfono: 944 07 84 99**  
**[www.bilconver.com](http://www.bilconver.com)**



El mejor perfil comecial y La mejor música de siempre  
Más de un millón de oyentes diarios  
Sólo 5 minutos de publicidad a la hora; mayor eficacia del  
mensaje publicitario.

Boletines Informativos: KISS FM es la única emisora  
musical con redacción de informativos propia y  
boletines 24 horas del día.

**GRUPO KISS Media**

**ad**tiva\*  
**comunicación creativa**

**Contacto: Adrián Vilá**  
**Teléfono: 607 372 100**  
**[adrianvila@activa.es](mailto:adrianvila@activa.es)**



# **DMS**

## **Agencia de Publicidad**

**Diseño web y publicidad**

**Reparto de Publicidad**

**Fotografía y video**

**Eventos**

**Imprenta**

**Redes Sociales**

**Diseño Gráfico**

**Marketing**

**607 251 349**



**igor  
lauzirika  
aransolo**  
etxeko  
fisioterapia  
a domicilio

**Igor Lauzirika Aransolo**

**Etxeko Fisioterapia a Domicilio**

**644 201 328**

**Tlfn y Whatsapp**

**igor@lauzirikafisio.eus**

**www.lauzirikafisio.eus**

**EDUARDO**

# **MUST**

**CALDERÓN**

**PELUQUERÍA Y ESTÉTICA**

**Licenciado Poza 71**

**Bilbao, Bizkaia**

**Teléfono: 944 42 23 30**

# XXIII EDICIÓN DEL SALÓN DEL CÓMIC DE GETXO CON BORJA CRESPO

Tras reflexionar sobre el teatro y la música en el Gran Bilbao, en esta ocasión hemos querido dirigir la mirada hacia el mundo del cómic, y hacia uno de los mayores representantes de este noveno arte en nuestro país, el getxotarra Borja Crespo.

**R** - Este año vamos a poder disfrutar una vez más del salón del cómic de Getxo ¿Podrías hacernos un pequeño resumen de lo que es este maravilloso espacio y su historia?

**B** - Es la edición XXIII, nada más y nada menos, 23 ediciones dándolo todo para que el evento siga pegado a la realidad de un medio en constante movimiento como es el cómic. Hemos tenido que adaptarnos a las circunstancias a lo largo de más de dos décadas. A la evolución del medio, los cambios de tendencias y a muchas transformaciones en la cultura y la sociedad.

¿Qué es? Una cita ineludible para los amantes de los tebeos y para toda mente inquieta, preocupada por la cultura. Es una feria donde hay una zona comercial, así como multitud de expositores, y una programación cultural que pretende reflejar el actual momento del mundo del noveno arte.

**R** - Por otra parte nos gustaría conocerte un poco más. ¿Con cuál de tus facetas creativas te identificas más? ¿Con qué disciplina artística empezaste en aquellos maravillosos años? ¿Creabas cómics?

**B** - Empecé dibujando para contar historias. Coger un lápiz es lo más fácil y directo, cuando eres un crío. Después llegó una cámara, el cine...

Soy licenciado en Bellas Artes, siempre me han interesado los libros, los tebeos, las películas, la música... Compagino mi labor como gestor cultural con una productora cinematográfica, Sayaka, además de escribir para los periódicos de Vocento, sobre todo El Correo, desde el pasado siglo... ¡casi treinta años! Como dibujante de cómic me veía limitado, de ahí que haya transitado por otros caminos, siempre relacionados con el cine y el cómic.

**R** - ¿Has sido parte importante del Salón del Cómic de Getxo desde sus inicios?

**B** - Yo era muy joven cuando me propusieron desde el aula de cultura este proyecto hace ya 23 años. Yo ya hacía cómics y montaba eventos como el FANT de Bilbao, pero hacerlo en mi pueblo y mi pasión favorita era el combo perfecto. Siempre me ha unido un componente emocional a este evento que es y seguramente será una de las reuniones más importantes en torno a las viñetas del estado. El Salón de Getxo sigue aguantando en los primeros puestos de interés, siempre adaptándose a los tiempos que corren.

**R** - El FANT al que además pusiste el nombre. ¿Consideras que los cómics y este tipo de



eventos siguen consumiéndose y teniendo sentido en esta sociedad tan tecnológica en que vivimos?

**B** - Sin duda la difusión de la cultura es esencial en estos tiempos convulsos, y el cómic es una disciplina artística bastante desconocida que merece una mayor atención. Afortunadamente, han cambiado algunas percepciones, a base de trabajo, como esa idea de que los tebeos no son solo “una cosa de niños”. Hay obras de todos los estilos y para todas las edades, pero hay que seguir dando el callo para difundir sus virtudes a una audiencia mayor.

**R** - ¿Qué vamos a encontrarnos en Getxoko Komiki Azoka los días 3, 4 y 5 de octubre? ¿Cómo nos recomiendas disfrutarlo?

**B** - Muchas viñetas y artistas hablando sobre su experiencia profesional, dedicando sus cómics y hablando con los lectores. Hay charlas, talleres, puestos de venta, una exposición, firmas, encuentros... ¡hasta un club de lectura! Muy recomendable para todo tipo de público, sobre todo aquel que está libre de prejuicios y tiene sed de cultura y nuevas sensaciones. Lo mejor es acercarse e ir viendo todo de paseo, aprovechando el fin de semana.

**R** - ¡Eskerrik asko Borja! Sin duda las artes son muy necesarias en estos tiempos que corren, para poder canalizar las emociones. Os deseamos que sea un gran éxito un año más. ¡Por allí nos veremos, muchas gracias!

**Raquel Onzain**

**Foto de Nara Domínguez**



# ***Autos Sarriko***

**C/ Simón Bolívar, 23-25 C/ Avda. Sabino Arana, 23 Bajo  
Bilbao**

**Teléfono: 944 27 01 00**

# **CAUCHO!EXPRES**

**ROTULACIÓN Y MARCAJE DESDE 2002. URTETIK**

**Fabricación de sellos de caucho, artículos de marcaje  
y rotulación, tanto interior como exterior,  
utilizando las últimas tecnologías del mercado.**

**Henao - 1, Abando, 48009 Bilbao - Bizkaia**

**Teléfono: 944 25 51 57**



C/ Abadetxe 8  
Loiu - Bizkaia  
662 525 934



**BATZOKI  
DE  
LOIU**



**M/U EVENTOS**  
**ORGANIZACION DE EVENTOS**  
**673 98 27 43**



📍 Biarritz, 2 B - 1º F. 48002 BILBAO

☎ 94 443 36 65 · 680 443 863

📠 94 443 01 80

✉ [biarritz@asesoriagordoniz.com](mailto:biarritz@asesoriagordoniz.com)

## Bilbao Alive Nº 4

Dirección : Mikel Urrutia

Diseño y Maquetación: DMS Agencia de Publicidad

Fotografía: Silvia Maidagan

Impresión: IDG Gabiria

Sección cultura: Raquel Onzain

Sección nutrición: María Elena Jometon

Departamento Comercial: Teléfono 673 98 27 43

[info@bilbaoalive.com](mailto:info@bilbaoalive.com)

[www.bilbaoalive.com](http://www.bilbaoalive.com)

Facebook: [@bilbaoalive](https://www.facebook.com/bilbaoalive)

Instagram: [@bilbaoalive](https://www.instagram.com/bilbaoalive)



# MURPROTEC 25 Años

Tratamientos definitivos contra la humedad

**25 años eliminando humedades.**  
Protegiendo tu refugio,  
**desde dentro**



Además, este verano celebra  
nuestro **25 ANIVERSARIO** con  
condiciones especiales:

**25 %** O HASTA  
48 MESES  
**DTO. SIN INTERESES\***

\*Promoción válida desde el 16/06/2023 hasta el 13/09/2023 ambos días incluidos.  
Ver condiciones de la promoción en [www.murprotec.es/verano25aniversario](http://www.murprotec.es/verano25aniversario)

**ELIMINA LAS  
HUMEDADES**  
MURPROTEC UNA  
DECISIÓN INTELIGENTE



**CONTRATA YA  
LA PROMOCIÓN  
ESCANEO  
ESTE QR**



**900 11 00 00**  
[www.murprotec.es](http://www.murprotec.es)



# Ortodoncia para toda la familia

Primera Consulta y estudio  
de ortodoncia gratuito\*

\*Valorado en 125€



C. María Díaz de Haro, 36, Abando

**944 67 62 17**

Pide tu cita

