

# AR

LA REVISTA DE  
ANA ROSA  
QUINTANA

BELLEZA

Lo último en  
**rellenos**  
¿Cuál  
necesitas?

Ana Rosa  
entrevista a  
**ÁNGEL  
GABILONDO**

Ministro de Educación

**"Sin esfuerzo  
no hay nada  
que hacer"**

Síndrome  
de la  
**madre  
culpable**

POR QUÉ  
UNAS SÍ Y  
OTRAS NO



COLORES VIVOS  
FLORES  
ROMÁNTICO  
ÉTNICO

***¡Vive la moda!***  
TODO LO QUE LLEVARÁS ESTA PRIMAVERA

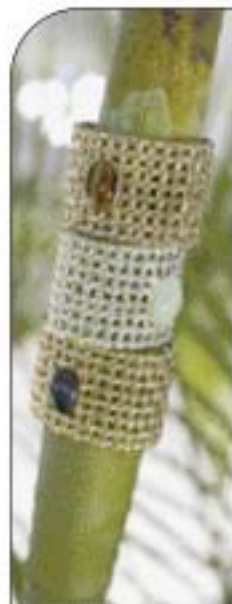
Recupera  
**la ilusión**

SIGUE LA **GUÍA** QUE TE  
ENSEÑA A DISFRUTAR



Nº101 MARZO 2010  
2,50€ / CANARIAS 3,85€

# Marzo



## Date un capricho

Para comenzar animada esta primavera, regálale un diseño exclusivo de Francesca Romana Diana.

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

11

Jueves



15

Lunes

## Llegan las fresas

... y los fresones. Pruébalos en batidos, postres. Poseen un alto contenido en vitamina C y, de cara al próximo verano, serán el mejor aliado para comenzar tu dieta.



8

Lunes

## Mujer 'full time'

¡Muchas felicidades a todas porque nos lo merecemos! Celebra hoy el Día Internacional de la Mujer y, si necesitas información sobre tus derechos, formación para el empleo, etc., visita la web del Ministerio de Igualdad: [www.migualdad.es](http://www.migualdad.es)

17

miércoles

## Regalo original

Haz una lista con los deseos secretos de tu chico y regálale en forma de 'vales': una sesión de manitas, una cata a ciegas, una ducha caliente... Los talonarios de [www.lavieenrouge.es](http://www.lavieenrouge.es) te dan cientos de ideas.



19

viernes

## ¡Felicidades papá!

En su día, regálale un cuento personalizado con los protagonistas, nombres y dibujos que elijas (desde 20 €). [www.edicioneslolapirindola.com](http://www.edicioneslolapirindola.com).



22

Lunes

## Un líquido precioso

Porque te cuida por dentro y por fuera. Y no sólo hoy, Día Mundial del Agua. Para saber todo sobre este preciado elemento entre en [www.solandecabras.es](http://www.solandecabras.es)

25

Jueves

## Guía digital

Hazte con la primera guía de viajes para soportes digitales como iPhone, iPod, GPS, e-books... Si estás pensando viajar a Nueva York estás de enhorabuena, y muy pronto también estará disponible la del Camino de Santiago. ¡Así es imposible perderse! [www.guiasecos.com](http://www.guiasecos.com)



27

sábado

## El teatro en Almagro

El Festival de Teatro Clásico de Almagro celebra este año su 30 aniversario. Aprovecha la ocasión y no dejes de visitar el Museo Nacional del Teatro y su exposición permanente.



## Impresiones solidarias

Hasta finales de marzo, podrás colaborar en esta original acción solidaria en la que, por cada tóner vacío recogido, la empresa Epson dona 1 € a Cruz Roja Española. Así que, ya sabes, incluso desde el trabajo: ¡si reciclas, ayudas! [www.epson.es](http://www.epson.es)

31

miércoles