

10 / 2022

CHUR CHILL



Deporte: ¿conoces todos sus beneficios?

Spain

Las mejores recetas caseras para el otoño

Horóscopo: descubre lo que te depara el 2023

Canna - B

Conoce el caso de la estudiante que dejó todo para dedicarse a la vida fitness y a cuidar de su huerta

¡Te contamos su nuevo proyecto en exclusiva!



Churchill of the month

BERTA

@li_berta_d_

Este mes os presentamos nuestro nuevo descubrimiento; ella es **Canna-B**: estudiosa, trabajadora, deportista, disfrutona, taciturna, vegetariana y animalista.

Le encanta vivir la vida natur-fit, hacer deporte y disfrutar de la naturaleza.

"Donde estén unas buenas zanahorias de la huerta de mi madre, que se quite lo demás" - Nos comenta la influencer.

El vino, la montaña y el boniato son sus perdices, ¡qué original es esta chica!

Durante esta edición de Chur-Chill descubrimos juntos a Canna-B, Berta Delgado.



Octubre 2022



¡COPIA SU LOOK!

Rojo, rojo, que te cojo.
Berta lleva un suculento vestido burdeos de terciopelo proveniente de las granjas veganas de Malasia. Un acierto total para la temporada Otoño-Invierno del 22/23.

Consíguelo en SHEIN por 30 euros.



Appreciate the small **DETAILS**

En la vida hay que saber apreciar las pequeñas cosas que hacen cada día único: ver a alguien que quieres, comer un plato que te gusta, que un desconocido tenga un gesto bonito contigo...

Berta es una gran amante de las flores, y eso Joel - su novio - lo sabe bien, por eso, le envió este precioso ramo de rosas rojas, al que adjuntaba una nota romántica.

¡A quién no le va a gustar llegar a casa y tener un ramo de rosas esperándole!

R
O
S
E



"Still don't know how to deal
with you. Still don't know
how to deal with love"

01/02/2022 - @LI_BERTA_D -



CHUR-
CHILL



ALICANTE
ALICANTE
ALICANTE



Tras tres duros y locos años en Madrid, la capital de la fiesta y las simulaciones parlamentarias, Berta decidió mudarse a Alicante por amor. Allí, ha rehecho su vida y estudia un máster a distancia mientras teletrabaja para una consultoría especializada en asuntos de igualdad, *so fancy, right?*

En Segovia sigue teniendo su casa, su familia y, sobre todo, su amada huerta, y es que nuestra chica del momento es toda una natur-lover.

"Woman, fearless , sexy, divine. Unbeatable, creative, feminine, masculine."

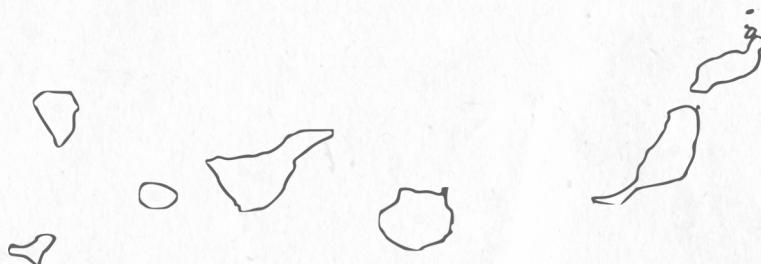
- Berta Blero



Si bien la Península acoge la mayoría de las aventuras que vive Berta, la cosa no se queda dentro de sus fronteras...

CANARIAS CANARIAS CANARIAS

Tanto Tenerife como La Palma son casa para nuestra protagonista. Sus raíces isleñas hacen que la cabra tire al monte y caiga más de una visitilla anual al archipiélago de su corazón.



KODAK PORTA 400

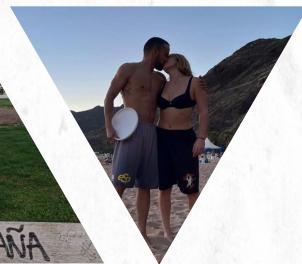


KODAK PORTA 400





CHUR-
CHILL





DEPORTE

Si lo que te interesa es la vida fitness, ¡no te preocupes! Nuestra chica del mes lo tiene TODO.

Berta es una aficionada a la práctica del yoga. Desde hace meses, lo practica de mano de su maestra a través de clases online.

¡Apúntate al reto! Sube tus fotos haciendo yoga a tus redes sociales y añade el hashtag **#YoHagoYogaXurxill**

Si lo tuyo no es estar en casa y lo que te gusta es la aventura, nuestra protagonista te aconseja hacer:

- Piraguismo
- Alpinismo
- Montañismo
- Barranquismo
- Todo lo acabado en -ismo





Recetas de otoño



AREPAS

En esta edición de **Recetas de Otoño** os traemos una de las novedades de los últimos años...

Arepas caseras

Las arepas son típicas de Colombia y Venezuela pero también de nuestras Islas Canarias.

Es un panecillo que se prepara con harina de maíz, agua y sal. Sin levadura, reposos ni nada por el estilo. Basta con mezclar los ingredientes, hacer unos panecillos y cocinarlos a la plancha.

Lo bueno es que admiten mil rellenos, aunque generalmente se llenan de carne mechada (o desmechada), y están absolutamente deliciosas.

Un plato de comida callejera que te transporta a sus países de origen a cada bocado.

Ingredientes - 4 personas:

- 175 gr de harina de maíz precocida blanca.
- 270 ml de agua.
- 1/2 cucharada sopera de sal.

Preparación:

1. En el bol de agua, diluye la sal.
2. Echa la harina de maíz precocida y mezclalo bien hasta que se integren todos los ingredientes.
3. Amasa durante unos minutos hasta obtener una mezcla compacta.
4. Toma porciones de masa y haz primero una bola y luego aplástala para que quede un panecillo de 1,5 cm de grosor.
5. Pon a calentar una sartén y engrásala con un poquito de aceite.
6. Cocina las arepas durante 5 minutos por cada lado a fuego medio – alto. Deben dorarse por fuera y cocinarse por dentro.
7. ¡Y ya tienes unas deliciosas arepas caseras listas para llenar con tus ingredientes favoritos!



**CHUR-
CHILL**

Y hablando de recetas de otoño... nuestra protagonista del mes se ha lanzado al mundo del emprendimiento y nos ha presentado su nuevo proyecto culinario en exclusiva para Chur-Chill...

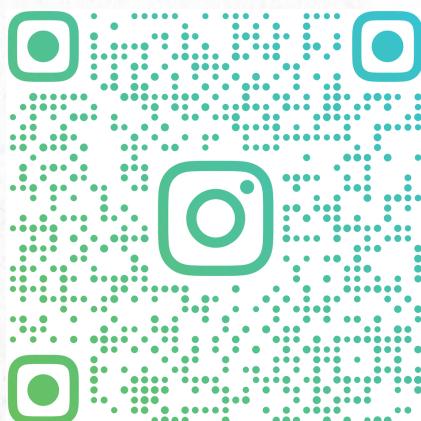
ADDICTED TO BROCCOLI

Berta pone con este novedoso proyecto un primer pie en el mundo de la creación de contenidos y las redes sociales de ámbito profesional.

Se trata de iniciativa buena para los animales, el medio ambiente y, sobre todo, para nuestra salud.

En esta nueva cuenta, se difundirá contenido educativo e informativo sobre alimentación, nutrición y veganismo de la mano de una experta en las recetas caseras y en ponerle mucho cariño a todo lo que se sirve en la mesa.

¡Corre a echarle un vistazo tu mism@!



DE ADDICTEDTOBROCCOLI



Desde la redacción de Chur-chill nos hemos tomado la libertad de investigar a fondo este proyecto y ¡OJO! CannaB ha empezado pisando fuerte con sus primeras publicaciones.

Si no te lo crees ¡atento a estas súper recetas!

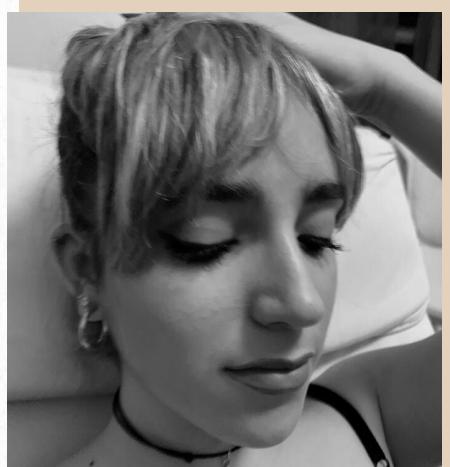
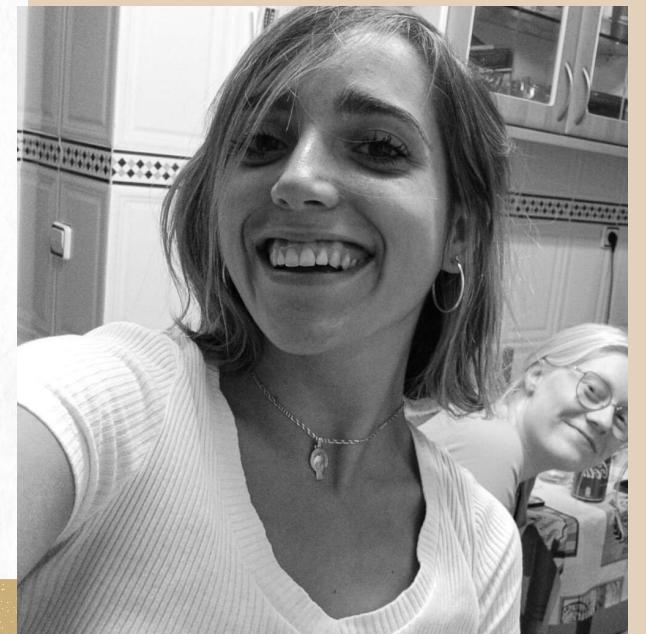
- Pakoras con mermelada de piña.
- Tostas de trigo sarraceno con arroz a la "Torta del Casar" y alioli.
- Boniato asado relleno con pasta en salsa cremosa de verduras.
- Filetes de coliflor en cuna de puré de patata, con boniato asado y pimientos del Padrón.

¿A qué esperas para darle un giro de 180° a tu cocina? ¡Síguela ya!



LA CHICA

PLURI- EMPELADA

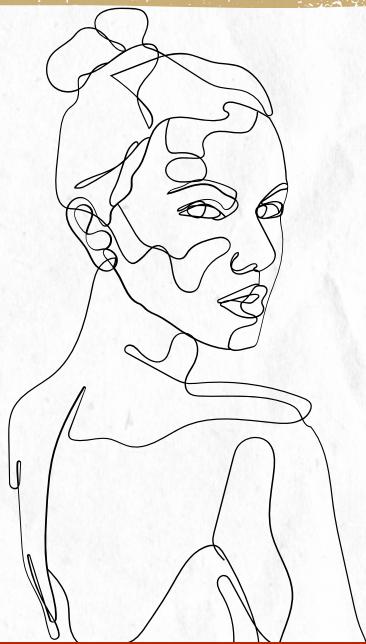
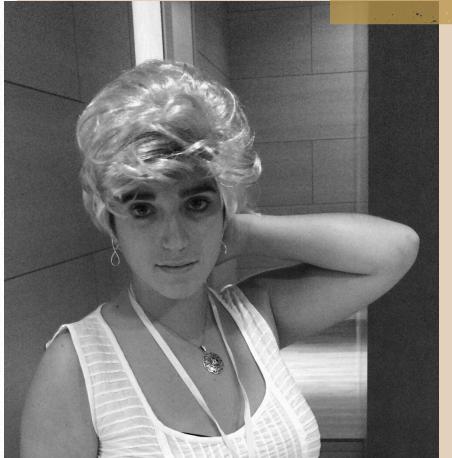




LA
CHICA

DISFR-AZ

UTONA



SELF-CARE

indispensable en el
día a día



Dedícate un día solo para ti



Elige un día para que tu niño interior tome el control de tus decisiones. Durante ese día, lo más importante será el autocuidado y lo vivirás como si estuvieras celebrando tu cumpleaños. Te darás regalos y pasarás el día haciendo lo que quieras, lo que sea que te haga feliz. A lo largo del día, esfuérzate por comunicarte contigo mismo, escuchando cómo te sientes y qué necesitas.

Actividades de autocuidado

Mueve tu cuerpo

Ordena tu espacio vital

Intenta hacer algo nuevo

Pasa tiempo con tus seres queridos

Pasa tiempo contigo mismo

Disfruta de una buena comida

Establece una rutina de autocuidado

Disfruta de no hacer planes

indispensable
en la vida

SELF-LOVE





CHUR-
CHILL

I

UN RR.PP. EN SOL: "HOLA CHICAS, ¿VÁIS DE PUBS?"
BERTA: "SI, MUCHA PAZ"

C

O

ALEJANDRA A BERTA
ABRIENDO EL VINO: "LO ESTAS
CALENTANDO CON LA PELVIS"

N

EN EL 100 MON:
+"¿CÓMO TE LLAMAS?"
-"BERTA"
+"¿ESTÁS CONTENTA BERTA?
QUE TE HE VISTO BAILANDO"

I

TÍA SARA: "NOSOTROS
TENEMOS ALMEJAS DE CENA"
BERTA: "IGUAL YO TAMBIÉN
CENO ALMEJAS"

C

"TENGO UNA TRIPA EN PLAN
CARGLASS" - SARA

Q

"VOY CON GUANTES PARA NO CONTAGIARME DEL MATERIALISMO" - SILVIA EN LA UNIVERSIDAD DE VIENA

U

O

"YO EN MI DIARIO DE ADOLESCENTE ESCRIBÍA SOBRE RAJOY PORQUE PENSABA QUE LO ENCONTRARÍAN EN EL FUTURO Y QUERRÍAN SABER LA SITUACIÓN POLÍTICA, COMO CON ANNA FRANK" - ALE

T

"LA CANCIÓN QUE LLEVA FRANCIA A EUROVISION ES UNA RAVE DEL BOSQUE" - LOLA

E

"NO NO, ME ESTOY REBOZANDO" - SILVIA COMIÉNDOSE EL EXFOLIANTE DE LABIOS

S

"ME GUSTA LA LLUVIA, ME RECUERDA A QUE ESTOY PREPARADA PARA EL APOCALIPSIS" - ALE



CHUR-
CHILL

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se indican en la sopa de letras:

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | N | Á | W | Í | D | S | A | T | O | Q | R | F | Á |
| K | A | F | R | I | P | S | S | U | Ó | S | P | V | Í |
| K | É | D | U | M | D | A | O | O | S | O | C | O | J |
| Ó | X | E | B | E | Y | L | R | I | V | M | J | Ú | E |
| M | S | Y | Y | V | J | G | Í | Ñ | N | Ñ | I | A | J |
| D | K | L | L | I | X | R | U | X | P | X | L | O | Q |
| K | Ú | C | L | Ü | B | A | V | Á | G | S | S | M | P |
| H | H | Ó | B | B | S | C | Ó | W | L | E | B | Ó | N |
| K | T | O | Q | D | U | Ó | E | I | R | K | M | T | K |
| É | I | G | X | M | P | P | M | R | E | C | I | O | Ü |
| C | A | N | N | A | B | J | A | A | B | R | Z | M | I |
| U | R | Z | T | M | Á | Y | P | P | G | W | C | A | K |
| H | N | E | O | K | L | A | S | S | I | K | O | M | G |
| Ó | B | E | R | T | A | B | L | E | R | O | B | I | K |

CANNAB

JOCOSO

RUBY

JOSELLA

CARGLASS

XURXILL

NEOKLASSIKO

BERTABLERO

MOTOMAMI



CHUR-
CHILL

PARECIDOS RAZONABLES

En cada bloque, une las fotos de la izquierda con las de la derecha según su parecido:

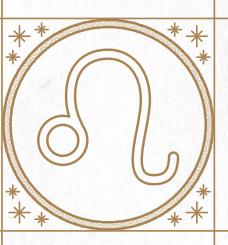


1

2

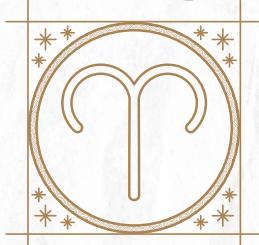
XURÓSCOPO

LEO



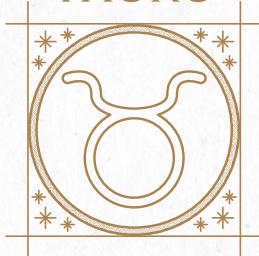
Leo siente un fuerte **deseo de estudiar** y **conocer nuevas disciplinas**, por eso, en el año 2023 es propicio para ocuparse de algo nuevo que le regale una perspectiva diferente. Además Júpiter en Libra suma y aumenta el deseo de conocimiento, de hecho puede utilizar su tiempo libre para hacer cursos.

ARIES



El contacto de Saturno y Urano permitirá poner en marcha verdaderas **posibilidades de crecimiento**. Lo ayudarán a evolucionarse hacia direcciones más claras y definidas, **iniciar algo concreto**, que traerá satisfacciones a su natural simpatía a la acción. Esta energía servirá como combustible para no darse nunca por vencido.

TAURO



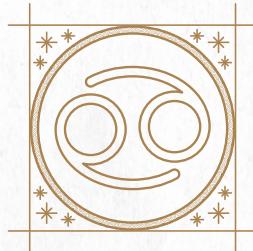
2023 es un año válido para la **construcción de algo nuevo**, lo cual requiere grandes energías y la superación de algunas resistencias internas.

Plutón en Capricornio se compromete ya desde años a no dejarlo en el estado como se encuentra. Tal vez con fatiga puede ahora ver que algunas cosas vale la pena y que los sucesos en su vida tenían que darse.



Es un **año de altibajos** para las personas del Signo Cáncer, pero con **buenas perspectivas**. Disfruta de Neptuno en Piscis que ya desde años está llevando su influencia, para hacerle desarrollar mucho más la empatía, la fantasía y la capacidad de relacionarse con todo lo que está alrededor.

CÁNCER



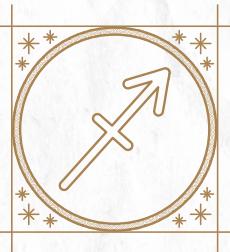
Capricornio seguirá siendo empujado a alcanzar una **mayor autonomía**, a ser **más directo** y a **mostrar seguridad en sus intenciones**, con una modalidad más asertiva y consciente. Además lo hará de una forma más rica y madura, ya que podrá permitirse enfrentar las cosas de manera directa teniendo mucho más poder personal.

CAPRICORNIO



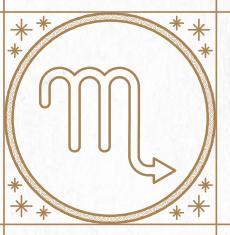
Sagitario comienza a atraer a su vida **situaciones y personas que son absolutamente diferentes** por sus formas de hacer y de pensar y esto lo conduce a una **confrontación** sin temor a ser considerado inadecuado.. También Júpiter en Libra lo acompaña y permitirá **estar mucho más con los demás**, poniendo al descubierto y compartiendo intereses y objetivos con los demás.

SAGITARIO

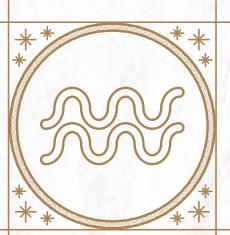


CHUR-
CHILL

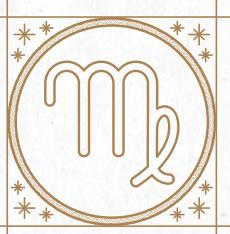
ESCORPIO



ACUARIO



VIRGO



Año con **buenas perspectivas** bajo muchos puntos de vista. Los astros aportan energía, carga y un **sentido de confianza** que no es habitual. Tal vez puede estimularlo a adquirir una vivienda o reestructurar lo que posee, induciéndolo a tomarse un **notable compromiso desde lo económico**. Muchas cosas se han modificado y otras se están cambiando, pero ante todo, son los modos de comunicación y de pensar los que sufrirán las transformaciones.

El 2023 se presenta como un buen año. No se excluye que pueda **viajar por trabajo o estudios** creando **nuevas amistades**. Júpiter lo impulsa a hacer algo importante para **aumentar su conocimiento**, por lo tanto será atraído hacia alguna disciplina que le da importantes instrumentos en la vida. Urano en Aries lo hace dinámico, tanto que le regala el **deseo de conocer más** y de entrar en contacto con la gente más extraña pero dotada de creatividad.

Los tránsitos del 2023 favorecen algunos aspectos más que otros. Los efectos de Neptuno en Piscis ya hace años que se hacen sentir y en sí mismo no es ciertamente negativo, porque su propósito es el de llevarlo a una **mayor atención de su mundo emocional**. Puede sentirse desorientado y buscar **sumergirse aún más en el trabajo y la vida cotidiana de todos los días**, confiando en la ritualidad del tiempo para evitar de ser irrumpido por alguna sorpresa que no quiere escuchar.

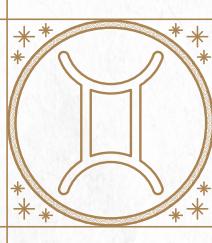
El escenario del año 2023 para las personas del signo Géminis se dibuja con tonos diferentes y contrastantes. **Se siente bien, en forma, activo, con propósitos, lleno de ideas y proyectos** que no se paran al sueño abstracto. Le viene fácil traducir la visión en una acción concreta, con consecuencias sucesivas en los proyectos, con una carga vital y una capacidad de penetración que no se bloquea.

El 2023 será un año de transformaciones en donde hará un amplio balance de los sucesos de vida. Los tránsitos son muchos, algunos de sostén, otros de fatiga y responsabilidad personal. No podrá dormir tranquilo y **tendrá que ocuparse de diferentes cosas** para que todo funcione. La cosa más importante es tener una **visión más profunda** y una **perspectiva a largo plazo**, pues el paso de Neptuno y Saturno implican una **batalla psíquica, práctica o sentimental** que le revelan tensiones y temores.

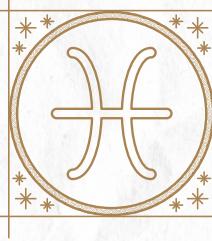
Será un año con una notable mejora para Libra, pues podrá **concretar algunos resultados**. Tal vez deberá pasar por una **fase de dificultad útil**, que le permitirá descubrir que **no precisa de nadie más que de sí mismo** y por eso no precisa ceder a las necesidades de otras personas cuando son perjudiciales y dan lugar a la pérdida de su integridad.

XURÓSCOPO

GÉMINIS



PISCIS



LIBRA



CHUR-
CHILL

10 / 2022

CHURCHILL



pain



1234567890