

Gadgets de viaje ★ Pack Like a Pro ★ El poder de las proteínas

COSTCO **Connection**

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Mezclando Tradicición

ABRIL - JULIO 2019

El buen tiempo ya está aquí y en Costco queremos que disfrute al máximo de su ocio



¿Preparados para el camping?

¡La parrilla perfecta!

Las mejores hamburguesas

KIRKLAND
Signature

Baby Love.

Toallitas extra grandes, super resistentes y ultra suaves

- ✓ Fórmula extra suave para limpiar y suavizar
- ✓ Sin colorantes, alcohol, cloro ni parabenos
- ✓ Hipoalergénicas

¿No son para quererlas?



Made with
TENCEL[®]
Ultra-Soft, Strong Fibre
TENCEL[®] is a registered trademark of Lenzing A.G.

Porque nos preocupamos por tu bebé y por las futuras generaciones. Nuestro compromiso con la sostenibilidad significa que estamos comprometidos con el uso de la innovación y con los pasos medioambientales posibles para minimizar nuestro impacto en el medio ambiente. Las fibras de Tencel[®] son un recurso renovable derivado de los árboles que crecen en bosques sostenibles.

PC
Pacific
Casual
LLC



Mayfield juego de 6 piezas
#1900673



Paradise Retreat
Lounge Exterior
#1900615



Westchester
Conjunto de jardín
7 Piezas que incluyen 6
asientos y mesa central
#1900755



Hogar y Negocio Seguridad Inteligente

VIGILE
DESDE SU TV

Ok Google, enséñame
la puerta de la entrada.*



8
CANALES
2TB

Sistema de Seguridad
Súper HD

Serie 3K - 5MP

4 Cámaras estilo Bala y 2 estilo Domo
SWDVK-849804B2DV-EU



4
CANALES
1TB

Sistema de Seguridad
Full HD

Serie 2K - 1080p

2 Cámaras estilo Bala y 2 estilo Domo
SWDVK-445802B2DV-EU

www.swann.com

* Comandos de voz disponibles solo en inglés.
Se añadirá español hasta el fin del 2019.



Ver más idiomas compatibles en swann.com/voicecontrol

Índice *Abril/Julio 2019*

VOLUMEN 2 // NÚMERO 2



COVER STORY

★ 14 Mezclando tradición

De Jaén llega el primer aceite de oliva virgen extra de marca KIRKLAND Signature desarrollado en España en exclusiva para Costco.

por Christine Guerrero

¡El verano ya está aquí!

Le damos la bienvenida a nuestra segunda edición de Costco Connection. En este número encontrará artículos para su salud, su negocio y un avance de temas veraniegos.

Si le gusta relajarse en su casa o en la playa, Costco tiene ideas geniales para que su tiempo libre esté lleno de diversión.

El verano es el momento perfecto para disfrutar con su familia, por lo que no se puede perder nuestros artículos especiales pensados para este momento: "¡La parrilla perfecta!" y nuestro "Burger Bar", así como consejos y recetas fáciles.

Esperamos que lo disfruten. Feliz verano



Barb Espíritu,
directora de
compras

CONTENIDOS

- 7 **Notas de dirección.**
- 10 **La elección del comprador.**
Esta vez presentamos el todo en uno Total PA Max, la Xiaomi bike, NICE Cocktails Helados y las toallas Loftex
- 12 **Grupo TGT. Juan García**
Por Cristina Blázquez
- 14 **Mezclando tradición.**
Los proveedores de Costco se unen para crear un nuevo aceite de oliva virgen extra KIRKLAND Signature.
Por Christine Guerrero
- 18 **¡La parrilla perfecta!**
Por Cristina Blázquez
- 24 **Gadgets de viaje.**
- 27 **Controle su viaje, incluso en días lluviosos.**
Por David Pérez
- 28 **Pack Like a Pro.**
Le enseñamos la manera más eficaz de preparar la maleta
Por Susana del Castillo
- 35 **¿Preparados para el camping?**
Algunos consejos para sus acampadas
Por Alejandro Cornejo
- 38 **Lentes de contacto y PRESBICIA.**
Por Acuvue
- 43 **Piel perfecta.**
Cuide su piel con nuestras sugerencias
Por Stephanie Sloane
- 44 **El poder de las proteínas.**
Por Weider.
- 46 **Un mundo de telas.**
Por Sunbrella.
- 49 **Nuestra bodega. Vinos de Verano.**
Por Sergio Ahedo
- 50 **Burger Bar**
- 52 **Quick & Easy.**

S Ó L O E N E L F O O D C O U R T

Porque tras un día agotador...
toca un descanso con nuestro

HOT DOG + BEBIDA



POR SÓLO
1,25€
PRECIO TODO EL
AÑO

PROSHADE
PROFESSIONAL QUALITY

Disponible en estos colores:



encuentra lo mejor en ti

youtheory

Colágeno
Complemento alimenticio a base de Colágeno y Vitamina C
350 comprimidos peso neto: 450g

Curcuma
Complemento alimenticio a base de Polvo de Curcuma y Extracto de Pimenta Negra
120 cápsulas peso neto: 90g

youtheory

intel experience what's inside™

APRENDE SIN LÍMITES

ORDENADORES CON TECNOLOGÍA INTEL
CREA Y EXPLORA.
COMO NUNCA ANTES.

intel CORE i7 8th Gen

© 2018 Intel Corporation. Intel, el logotipo de Intel, Intel Core, el logotipo de Intel, Experience What's Inside e Intel, Experience What's Inside son marcas comerciales de Intel Corporation o sus filiales en los Estados Unidos o en otros países.

Querido socio,



Diane Tucci
Directora General de Costco España

Síguenos en



EDITORA:
Barb Espiritu

COORDINADOR EDITORIAL:
Susana del Castillo y Francisco Javier Ceballos

EDITORES EEUU:
T. Foster Jones, Stephanie E. Ponder

EDITORA CANADÁ:
Hana Medina

EDITOR REINO UNIDO:
Will Filfield

CONTRIBUCIONES:
Diane Tucci, Barb Espiritu, Susana del Castillo, Christine Guerrero, Cristina Blázquez, Sergio Aledo, Stephanie Sloane, Alejandro Cornejo, David Pérez, Belén Alguacil Rincón

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Francisco Javier Ceballos

Es un momento muy especial para Costco Wholesale España. Me siento muy honrada y encantada de presentarles nuestro propio aceite de oliva virgen extra español Kirkland Signature. Para que un artículo llegue a ser considerado parte de nuestra marca propia, Kirkland Signature, debe ser de calidad superior y estar considerado entre los mejores en su categoría. España produce el mejor aceite de oliva y nuestro nuevo producto es un excelente ejemplo de ello.

Carlos Ruiz, comprador de Costco, ha trabajado con gran dedicación con nuestro proveedor Olivar de Segura, ubicado en el corazón de Jaén, hasta crear este producto y se han unido para crear la mezcla perfecta con el sabor que solo las aceitunas españolas pueden producir. Este proyecto constituye un ejemplo excelente de cómo un proveedor y un retailer, en este caso nosotros, pueden trabajar juntos para crear un producto de calidad que pueda ser disfrutado por socios de Costco Wholesale de todo el mundo. Nuestro aceite de oliva español va a ser vendido en tiendas Costco de nueve países.

El aceite de oliva virgen extra español Kirkland Signature es una saludable dosis de aceite producido naturalmente, que capta la calidez y el espíritu acogedor de Jaén.

Cuéntenme qué les parece y dejen sus comentarios en nuestra página de Facebook o en nuestros buzones de sugerencias.

Esperamos recibir pronto noticias de ustedes.

PRÓXIMAMENTE, COLABORE CON UNITED WAY, SAVE THE CHILDREN Y COSTCO Y...

¡HAGAMOS UN VERANO GENIAL PARA LOS NIÑOS QUE MÁS LO NECESITAN!

Costco WHOLESALE

2Más información en tiendas Costco

EVENTOS ESPECIALES DE TIENDA		Evento especial de mariscos	
<p>Sevilla: Del 2 al 4 de mayo, del 30 de mayo al 1 de junio y del 27 al 30 de junio</p> <p>Madrid: Del 2 al 5 de mayo, del 31 de mayo al 2 de junio y del 28 al 30 de junio</p> <p><small>1Costco Sevilla no abre los domingos</small></p>		<p>Sevilla: Del 2 al 4 de mayo, del 30 de mayo al 1 de junio y del 27 al 30 de junio</p> <p>Madrid: Del 2 al 5 de mayo, del 31 de mayo al 2 de junio y del 28 al 30 de junio</p>	
<p>Evento especial de Pedro Durán</p> <p>DURAN EXCLUSIVE</p> <p>- Madrid: Del 26 al 28 de abril y del 2 al 5 de mayo</p>	<p>Evento especial de Ballantines & Schweppes</p> <p>- En abril (los días aparecerán en costco.es)</p>	<p>Evento especial de La Albufera</p> <p>- Ambas tiendas: Del 24 al 28 de abril</p>	<p>Evento especial de Triumph</p> <p>- Ambas tiendas: Del 25 al 28 de abril</p>
<p>Evento especial de Budweiser</p> <p>- En mayo y junio (los días aparecerán en costco.es)</p>	<p>Evento especial de Corona</p> <p>- En junio y julio (los días aparecerán en costco.es)</p>		

SAMSUNG

Galaxy A50

SAMSUNG

Galaxy S10

Galaxy S10+

Los nuevos Samsung Galaxy S10+ y S10e, resultado de 10 años a la vanguardia del sector, representan la nueva generación de innovación móvil.



S10

Descubre la Pantalla Infinita



Pantalla Infinita



Seguridad Blindada



Cámara Profesional



Batería Inteligente



Comparte Batería



Prism Black

Pantalla
5,8" Flat Dynamic AMOLED

Memoria
128GB, 6GB RAM + MicroSD

Cámara
DOBLE cámara principal
12 MP Apertura Dual OIS
16MP Gran Angular

Cámara frontal
10MP Dual Pixel AF (F1.9)
4K Selfie

INNOVACIÓN

Seguridad
Sensor de huella lateral

Batería 3.100 mAh
Carga rápida
Carga Inalámbrica
Comparte sin cables



Ceramic Black (1TB / 512GB)
Ceramic White (1TB / 512GB)
Prism Black (128GB)

Pantalla
6,4" Edge Dynamic AMOLED

Memoria
1TB, 12GB RAM + MicroSD
512GB, 8GB RAM + MicroSD
128GB, 8GB RAM + MicroSD

Cámara
TRIPLE cámara principal
12MP Apertura Dual OIS
16MP Gran Angular
12MP Teleobjetivo OIS AF

DOBLE cámara frontal
10MP Dual Pixel AF (F1.9)
4K Selfie
8MP Enfoque Dinámico

INNOVACIÓN

Seguridad
Sensor de huella ultrasónico en la pantalla

Batería 4.100 mAh
Carga rápida
Carga Inalámbrica
Comparte sin



ELECCIÓN DEL COMPRADOR



NICE Cocktails Helados. Recomendado por Axwell, Ingresso y Alesso, DJ's de fama mundial

Los cocktails helados NICE han sido diseñados por el famoso bartender internacional Jimmy Dymott, basándose en las recetas originales de los cocktails más famosos del mundo: Margarita, Daiquiri de Fresa y Mojito.

NICE es la última sensación en el mundo del helado: deliciosos Cocktails helados con un 5% de alcohol, listos para tomar en cualquier momento de manera rápida, fácil y divertida.

Además cuenta con el apoyo de Axwell, Ingresso y Alesso, DJ's de fama mundial.

NICE está siendo un éxito global, ha sido premiado internacionalmente y ya está presente en más de 10 países.

El sistema de sonido TODO-EN-UNO

Total PA Max es un excelente sistema de sonido todo en uno con todo lo que necesita para lograr un sonido potente, versátil y completamente conectado.

Además, el gran woofer de 15 pulgadas presenta efectos de iluminación LED en varios colores, por lo que creará un impacto visual sorprendente.

El impresionante sistema de sonido ecualizador bi amplificado de 500 vatios cubre incluso los espacios más grandes con un sonido claro y vibrante.

Puede transmitir música desde cualquier dispositivo Bluetooth® e incluso leer archivos de música desde el puerto USB o tarjeta SD.

El micrófono incluido tiene efecto eco ideal para karaoke. Incluye un trípode para elevar el Total PA MAX a la altura perfecta, control remoto y por si fuera poco también tiene ruedas para un fácil transporte.

¡Es sin duda el sistema de sonido perfecto para animar sus eventos de verano!



Xiaomi y el transporte personal

Xiaomi tiene claro que va a seguir expandiéndose en el negocio del transporte personal con más vehículos. Hoy tenemos una nueva prueba en un formato algo diferente: una nueva bici plegable y eléctrica hecha con aluminio; de ahí que hayan conseguido dejarla en solo 14,5 kilos que es un peso bastante manejable para tratarse de una bici de estas características. No parece que haya mucho problema para colocarla en un maletero de tamaño grande.

El motor es de 250W y estrena un sistema especial que detecta nuestra intensidad de pedaleo para así generar la asistencia adecuada. Las baterías de litio - 20x2.900mAh - las pone Panasonic y según nos cuentan llevan la misma tecnología que los coches de Tesla y una autonomía de 45 kilómetros. Es la bicicleta ideal para la movilidad urbana.

Loftex Toalla Resort Playa

Súper absorbentes, suaves y de colores vibrantes (88 cm x 177 cm, 100% algodón, 598 gsm).

La verdadera función de una toalla es absorber la humedad/agua de su cuerpo después de un baño o la ducha. La absorción de la toalla se consigue de la manera en la cual las fibras de algodón atrapan el agua. Cuanto más largas y profundas sean las fibras, más absorbente será la toalla.

La mayoría de las personas admiten que les encanta una toalla suave al tacto, y aunque esto parece perfectamente lógico, puede ser una mala determinación sobre qué toalla comprar.

A la hora de elegir toalla asegúrese que la suavidad al tacto venga de un algodón de la más alta calidad. Para asegurarse de que su toalla es absorbente y utiliza el algodón de más alta calidad le recomendamos nuestra Loftex resort towel 100% de algodón. Es el accesorio perfecto para pasar un buen día en la piscina o en la playa.



Simply Refined.



SUNVILLA

sunvilla.com



No querrá estar en el interior de su hogar cuando conozcan este set de jardín 6 piezas South Dakota collection. Su patio o jardín se convertirán en su propia zona de recreo para estar disfrutando con sus amigos, relajándose, compartiendo juegos, conversaciones, aperitivos, o cualquier cosa que agende.

Con diseño artesanal, marcos de aluminio antioxidante, tejido de resina entrelazado hecho a mano resistente a cualquier clima, el sofá, dos sillas iguales con otomanas y una mesa para el café vienen en el set, para que le de un look elegante que le encantará de por vida.

La porcelana de la parte superior de la mesa le aportará un toque diferente mientras en la parte de abajo tendrá un espacio para poder almacenar las cosas necesarias para conseguir su diversión y mantenerlo ordenador. Los cojines son cómodos y resistentes a rayos UV, se cuidan de forma fácil y están hechos con material Sunbrella que le darán un toque de color y textura para completar el look

Ítem disponible #1900632

agio®

Life Begins Outdoors.™

Agio is a registered trademark of Agio International Company, Ltd.



Grupo TGT: Todo un mundo de quesos, a su alcance

por CRISTINA BLÁZQUEZ

En esta ocasión entrevistamos a Juan Garcia, Director Gerente de P. L. TGT Madrid S.A. Empresa especialista en quesos europeos que trabaja con Costco para ofrecer una gama vanguardista y muy completa.

¿Cómo empezó el negocio?

El negocio del queso comenzó en la década de los 70, cuando Teodoro García decidió salir de España y traer los diferentes quesos que había en Europa. España era un país muy cerrado al mundo.

¿Cómo conoció Costco?

Lo conocí en el año 1990. Yo vivía en un pueblo cercano a Seattle y como estudiante comencé a trabajar en Costco.

¿Qué es lo que más le gusta de vender a Costco?

Lo que más me gusta vender es aquello que nadie tiene en el mercado y todo lo que sea capaz de sorprender al cliente. Dimos de alta un rulo de cabra repleto de arándanos que ha tenido una gran aceptación, tal ha sido así que era inicialmente un producto para Navidad pero sigue funcionando.

¿Qué ha cambiado Costco en vuestra manera de producir?

Más que la forma de producir es la forma de pensar. Es el cliente y sus expectativas lo primero que pesa a la hora de presentar o fabricar algo para Costco.

¿Cómo trabajáis a la hora de desarrollar nuevos productos?

Trabajamos sobre la idea de qué es Costco y cómo es el cliente de Costco. Los clientes van a Costco a que les sorprendan, a buscar lo que nadie más ofrece y en un mundo actual tan competitivo es cada vez más difícil sorprender, pero lo hacemos y con la ayuda del equipo de Costco, lo conseguimos.

¿Cuántas instalaciones tiene? ¿Cuál es la más especial?

En la actualidad tenemos 11 fábricas propias. La más especial es la nueva planta de Toledo, ya que es una remodelación de una planta que fue la primera que el grupo TGT adquirió en 1980.

¿Cuál es la filosofía de vuestra empresa?

El cliente es el centro de la empresa. La dirección de la empresa está inmersa en el negocio pero en contacto constante con el cliente para no perder la realidad del mercado. ■

TGT



SOUTHERN
PATIO.



TRIGON

Mezclando tradición

Los proveedores de Costco se unen para crear un nuevo Aceite de Oliva Virgen Extra Kirkland Signature.

por CHRISTINA GUERRERO



E

l productor local José Frías Gago está profundamente arraigado en Jaén, España. Al crecer en una familia de agricultores de muchas generaciones, su padre le enseñó a cuidar los olivares. En el frío mes de diciembre, Frías-Gago y un pequeño equipo de campesinos cosechan con cuidado los olivares teniendo cuidado para que las aceitunas nunca toquen el suelo.

Esta cosecha se lleva a un molino local donde se usan las aceitunas para producir el Aceite de Oliva Virgen Extra Español Kirkland Signature™, con un nuevo perfil de sabor regional que pronto estará disponible en los almacenes seleccionados de Costco en todo el mundo. Esta última incorporación a la línea Kirkland Signature de aceites de oliva virgen extra es la culminación de una colaboración única entre equipos de compras de Costco y Olivar de Segura, un proveedor local. Desde que Costco abrió su primer almacén en España en mayo de 2014 Olivar de Segura ha suministrado a Costco aceite de oliva de alta calidad para sus almacenes españoles.

En el corazón de este aceite de oliva se encuentran productores como Frías-Gago y los hermosos bosques de Jaén.

“Sabemos que hay una increíble variedad de aceite de oliva virgen extra en todo el Mediterráneo, y el reto más apasionante que tenemos es encontrar las mejores regiones de cultivo”, dice Gerard Jara, cofundador de Certified Origins.

Seguimiento desde el olivar hasta la mesa.

En el sur de España la provincia de Jaén es reconocida como el corazón de la producción de aceite de oliva del país y produce más que todo el aceite producido en Italia. Olivar de Segura es una cooperativa local que comprende 12 molinos de aceite de oliva y representa a más de 4500 pequeños productores, quienes colectivamente cultivan y gestionan los olivos, algunos de los cuales

tienen cientos de años. Estos árboles crecen en una parte protegida de España: 30 000 hectáreas de cordillera con un ecosistema único en el Parque Nacional Sierra de Segura.

El programa de Aceite de Oliva Virgen Extra Kirkland Signature se basa en la calidad, el valor y el seguimiento, y todo esto fue importante en el desarrollo del producto español, dice Lucas Stanuch, del equipo de compras corporativo de alimentos y artículos diversos de Costco. Olivar de Segura proporciona seguimiento hasta el campo, gracias a las relaciones personales con los productores dentro de la cooperativa. A su llegada al molino, se registra la cosecha de aceitunas de cada productor y el aceite es monitorizado desde el depósito hasta la botella.

“Nuestros socios tienen grandes expectativas cuando se trata de artículos de Kirkland Signature”, dice Stanuch. “No solo quieren algo que sea de alta calidad con un gran valor, sino que también quieren saber de dónde proviene ese producto”.

Prácticas modernas con toques tradicionales.

En diciembre de 2018 viajé a Jaén con un equipo del departamento de compras de Costco para ver la cosecha de aceitunas y la producción de aceite de primera mano. Cuando visitamos los olivares con los proveedores, tuvimos la oportunidad de hablar con los agricultores que compartieron cómo cuidan los árboles durante todo el año para producir aceitunas de la mejor calidad.

COSTCO



Desde noviembre hasta febrero, a medida que las aceitunas comienzan a madurar, se cosechan con redes y máquinas de mano que peinan y vibran las ramas de los olivos con cuidado para no dañarlas. Este es un proceso que requiere mucha mano de obra, ya que muchas de estas arboledas están ubicadas en laderas con pendiente y no pueden ser cosechadas con máquinas grandes.

Dentro de las 24 horas posteriores a la recolección, las aceitunas se llevan al molino local donde se clasifican, se trituran por su contenido en aceite y luego se clasifican según su calidad.

Compromiso con la más alta calidad.

Los artículos de Kirkland Signature se comparan sistemáticamente con las marcas nacionales, lo que eleva el estándar para que el departamento de compras de Costco desarrolle productos de alta calidad que ofrecen un gran valor para los socios.

“Una cosa que nos encanta como compañía es desarrollar el comercio internacional y ampliar las colaboraciones”, dice Chris Tingman, vicepresidente y manager de mercancías de Costco Internacional. “Todos estamos orgullosos de formar parte de un programa local con un proveedor ya existente que tenga un producto de alta calidad y desarrollarlo dentro de la cartera de Kirkland Signature, que se venderá en los almacenes de Costco en todo el mundo”.

Al desarrollar este aceite de oliva, el equipo de compras quería un perfil de sabor que representara el paladar local y fuera apreciado en todo el mundo. El

COSTCO



aceite contiene una mezcla de tres variedades de aceitunas: Picual, Hojiblanca y Arbequina. Las variedades Picual y Hojiblanca tienen un sabor más amargo y picante, mientras que la variedad Arbequina agrega notas suaves y afrutadas. El resultado es un perfil de sabor bien equilibrado muy versátil.

“Las tres variedades se complementan muy bien, porque la Arbequina le da una suavidad que aplaca la amargura que tiene el Picual, pero el Picual continúa brindando estabilidad y resistencia”, dice Yolanda Henares Olivares, directora de laboratorio y manager de calidad del producto de Olivar de Segura. “Y los tres hacen una combinación perfecta, lo que resulta en una mezcla armoniosa y equilibrada”.

El aceite de oliva virgen extra español de Kirkland Signature es una expresión de la calidad que proviene de esta parte única del mundo.

“Es una mezcla que es ante todo fresca, afrutada y equilibrada al gusto”, dice Jara. “Es un aceite de oliva virgen extra que está vivo. El aceite de oliva tiene que estar vivo cuando lo pruebas. Tiene que ser radiante, brillante”. ■

Pruebe sus sentidos

Además de un análisis químico, la calidad del aceite de oliva se determina mediante una prueba organoléptica, similar a la cata de vinos, completada por un comité oficial de catadores certificados, que utilizan sus sentidos para calificar el aceite de oliva. El comité puntúa atributos positivos como la frutalidad, la amargura y la aspereza, y también identifica cualquier defecto potencial, como la presencia de suciedad, sedimentos fangosos o rancidez. Para que un aceite de oliva se clasifique como virgen extra, no debe mostrar ningún defecto. CG





Descubra nuestros GUANTES DE GOLF

Auténtico cuero de cabretta

- Agarre excepcional con gran durabilidad y comodidad.
- Guante izquierdo para jugadores diestros.
- Pack de 3 unidades.
- Diferentes tallas disponibles.



LG OLED TV AI ThinQ

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

¿Sabes por qué OLED es mejor que cualquier LED del mercado?

La tecnología OLED destaca frente a los LED convencionales por no tener luces traseras, y sí píxeles orgánicos que consiguen un negro puro que hace que el resto de colores brille. Los colores se mantienen constantes y genera imágenes 1.000 veces más rápido que todos los TV LED.

Y además LG OLED TV con la mejor calidad de imagen y sonido:

-  El 1^{er} TV con Inteligencia Artificial, para pedirle a tu TV lo que quieras con Asistente de Google integrado.
-  Procesador Alpha 9 de última generación para unas imágenes mejoradas.
-  180° de Ángulo de visión con colores constantes para ver la imagen perfecta desde cualquier punto.

-  100% HDR. Compatible con todos los formatos HDR del mercado.
-  Sistema de sonido DOLBY ATMOS para una experiencia full 360° como en el cine.
-  Smart TV webOS, el más fácil, rápido y seguro⁽¹⁾ para disfrutar de tus contenidos a un solo click.



MUNDIAL en VENTAS de TV OLED⁽²⁾

⁽¹⁾ Certified by UL Cybersecurity
⁽²⁾ LG OLED TV has been the world's best selling OLED brand since 2013. Based on IHS Market, Technology Group, TV Sets Market Tracker, Q4 2017. Ranking is not an endorsement of LG. Any reliance on these results is at the third party's own risk. Visit technologyhs.com for more details.

¡La parrilla perfecta!

por CRISTINA BLÁZQUEZ

En Costco tenemos un amplio surtido de opciones para que las cocine de forma fácil, sorprenda a sus invitados y todo esto sin complicaciones.

1,2,3... ¡Comencemos!

Lo primero que tiene que hacer es revisar que su barbacoa esté en perfecto estado. Para ello le recomendamos que la encienda 10 minutos antes de cocinar para eliminar la grasa y los olores del último uso.

Después de eso lo más importante es conseguir las brasas perfectas ya que sin brasas nada es posible.

Necesita que las llamas estén extinguidas casi por completo, repartidas por toda la superficie y con ese color rojizo que las caracterizan.

¿Cómo conseguir rebajarlas? Con sal, así de fácil.

¡Apunte nuestras sugerencias! Las barbacoas no son solo carne

Le proponemos que empiece con unos entrantes: unas verduras a la parrilla (espárragos, pimientos, calabacines, berenjenas), chistorras o nuestro surtido BBQ acompañados de lomo alto de añejo entero, unas brochetas de pollo con vegetales, salmón, gambones, hamburguesas de carne de añejo 100% origen España o nuestro delicioso costillar de cerdo.

¡Un sinfín de opciones para todos los gustos!

No olvide que las barbacoas suelen ser excesivas y siempre comemos más de lo normal. Para aquellos que les cueste calcular, le recomendamos unos 300-400 gr. por persona entre entrantes y principales. Así no se equivocará y evitará comprar en exceso.

Nueva misión: dejar la barbacoa impoluta

Tenemos otro truco infalible: al terminar de cocinar y mientras la parrilla esté aún caliente, retire la ceniza y frote la parrilla con papel de periódico y abundante sal. Comprobará que la grasa sale fácilmente sin apenas esfuerzo.

Durante toda la preparación de la barbacoa no olvide mantenerse hidratado, y beba principalmente agua, siempre como primera opción.

También le sugerimos refrescantes opciones como limonadas caseras hechas con limón, azúcar y arándanos, frambuesas o mangos. Dé rienda suelta a su imaginación e invente combinaciones atrevidas.

¿Preparado para ser el mejor anfitrión? ■



**SMOKE
HOLLOW**

Barbacoa de carbón premium

#1900677



CERO
ADITIVOS
QUÍMICOS
HAMBURGUESA
BLACK ANGUS
natrus ♥



LIFETIME

BUSCA LA NUEVA COLECCIÓN DE ROUGH CUT DE LIFETIME



274022
2,13 m x 3,65 m CASETA DE RESINA



1900720
ARMARIO VERICAL



1900680
COBERTIZO DE ALMACENAMIENTO



1031663
CAJA DE ALMACENAMIENTO

ROUGH CUT
TEXTURE™

La textura Rough Cut de Lifetime tiene la sensación y belleza de madera. El diseño duradero es elegante y está construido para durar.



TEXTURA DE MADERA
Apariencia natural



FACIL MANTENIMIENTO
Nunca necesita pintura



RESISTENTE AL CLIMA
Protégé contra los elementos

Bestway

Su marca de piscinas e hinchables





Bandolino
Pantalón vaquero mujer
#209178

BANDOLINO

Curvy Skinny Jeans



Skechers
Calcetín Pack 8 unidades
#1277538



Babyliss
Plancha Gold Ceramic M. ST430E
#8517403

Babyliss
Cepillo Giratorio
Gold Ceramic M. AS510E
#8517117



Paradise
By STERNO HOME™

Paradise by Sterno Home™
Pack de 4 unidades de postes de luz solar
#1193788



Homedics
MYCHILL™ Climatizador
personal portátil
#8518965

Libre de látex y con sensibilidad
GUANTES DE NITRILO

- Sin látex*
- Sin talco
- Superficie protectora de alta calidad
- Muy cómodos
- Mantienen la sensibilidad táctil

Los guantes de nitrilo de Kirkland Signature son aptos para cualquier actividad sin preocupaciones.



*No están hechos con goma de látex natural



NOKIA

Nuevo Nokia 3.1 plus en el que puedes confiar.
Siempre aprendiendo, siempre actualizado.



Nokia 3.1 Plus

Gran pantalla HD+ IPS de 6"
Cámara dual 13MP+5MP con sensor de profundidad.
Android One, siempre con las últimas innovaciones de Google.

androidone

HMD Global Oy tiene la licencia en exclusiva de la marca Nokia para teléfonos y tabletas. Nokia es una marca registrada de Nokia Corporation. Android One es una marca comercial de Google LLC.

Gadgets de viaje

Se aproximan las vacaciones y... ¿A quién no le gusta viajar acompañado de su mejor música para disfrutar cada momento? Aquí le presentamos una lista de algunos gadgets de viaje que encontrará en Costco y que no pueden faltar en su maleta.

BOSE QUIETCOMFORT 35

Los auriculares inalámbricos QuietComfort® 35 están diseñados con cancelación de ruido de primera clase para que el silencio sea aún más profundo y suene mejor su música. Libérese de los cables y conéctese con facilidad a sus dispositivos con emparejamiento Bluetooth y NFC. La ecualización optimizada según el volumen le ofrece el sonido más equilibrado independientemente del nivel, mientras que el micrófono dual con anulación de ruido hace que el sonido de las llamadas sea más nítido, incluso en entornos con viento o ruidosos. Las instrucciones de voz y los controles intuitivos facilitan enormemente la comunicación y el control de la música. Además, la batería de iones de litio le ofrece hasta 20 horas de escucha sin cables por cada carga.

Los auriculares QuietComfort 35 están diseñados con materiales de primera para que sean ligeros y cómodos de usar todo el día. Utilice la aplicación Bose Connect para una experiencia más personalizada.



AFTERSHOKZ

Los livianos y cómodos auriculares estéreo inalámbricos Trekz Titanium son la alternativa más segura a los auriculares y audífonos deportivos tradicionales. La tecnología de conducción ósea, un diseño de oreja abierta y un conjunto de funciones convenientes brindan una reproducción de música de primera calidad y llamadas claras sin interferencias. Diseñado teniendo en cuenta a los atletas, Trekz Titanium es resistente al sudor, es seguro y le permitirá escuchar lo que le rodea, sin importar a dónde le lleve la vida.



WONDERBOOM

Escuche su música mejor que nunca

Wonderboom es lo que necesita para hacer maravillas con su música. Disfrute de estupendo sonido 360 con graves equilibrados.

El mejor invento para el baño, después de las sales y los patitos de goma.

Es totalmente impermeable, flota y además... Wonderboom le canta. Y funciona lo mismo en la ducha, la piscina, la playa, el monte embarrado o un día lluvioso. Si se mancha, lávelo.

De día y de noche. Para picnics campestres o para largas sesiones viendo sus programas favoritos, Wonderboom proporciona 10 horas de éxtasis musical ininterrumpido. Diez horas de excepcional sonido envolvente.

SAMSUNG S3 FRONTIER SMARTWATCH

Muestre su lado más aventurero con Gear S3 Frontier. Parece un reloj de alta gama, solo que con muchas más prestaciones. De hecho, tiene las mismas partes que las de un reloj tradicional: un bisel, una corona y un cristal.

Lleve la música consigo

Colóquese sus auriculares Bluetooth y escuche sus canciones o reproduzcalas en streaming para hacer sus rutinas diarias y viajes más amenos. Gear S3 cuenta con 4 GB de memoria interna, por lo que podrá llevar la música consigo sin tener que cargar con tu teléfono.

*Compatible con dispositivos Galaxy con Android 4.4 o superior y un mínimo de 1,5 GB de RAM, y dispositivos no Galaxy con Android 4.4 y un mínimo de 1,5 GB de RAM. También es compatible con iPhone iOS 9 o superior.

Mantente activo y libre

Su Gear S3 almacena los datos de todas sus actividades para que esté al tanto de sus progresos. Además, le avisa si ha cambiado la presión atmosférica para que no le pillen de sorpresa los cambios de tiempo.

Salga a correr, eche unos hoyos o coja su bici y olvídense de su smartphone. El GPS integrado de Gear S3 Classic le ofrece la libertad de explorar y registrar sus recorridos sin tener un smartphone al lado.

*El modelo con Bluetooth necesita una conexión Wi-Fi y una aplicación para realizar llamadas sin teléfono.



BRIDGESTONE
Your Journey, Our Passion

TURANZA T005

Siga conduciendo con un control superior tanto en autopista como en ciudad, incluso en mojado y condiciones de lluvia.

- Las mejores prestaciones en mojado de su categoría. El neumático con las mejores prestaciones de frenado y viraje sobre mojado*
- Excelentes puntuaciones de etiquetado. Toda la gama con una puntuación A en agarre en mojado y B en resistencia a la rodadura
- Superior vida útil. Kilometraje significativamente mejorado vs. su predecesor**

NUEVO

BRIDGESTONE Worldwide Olympic Partner

Bridgestone Hispania

Para conocer su distribuidor Bridgestone autorizado más cercano, entre en www.bridgestone.es

* Certificado con la mejor puntuación en frenado y viraje sobre mojado según pruebas realizadas por el organismo independiente de prueba y certificación de neumáticos, TÜV SÜD. Referencia: Comparación con las prestaciones de los cuatro principales neumáticos de su categoría: Goodyear EfficientGrip, Continental UltraContact 5, Continental UltraContact 4 y Michelin Pilot Sport 4. Puntuación mejorada con TÜV SÜD a petición de Bridgestone entre abril y junio de 2017 en KÖF (Kilómetro por litro) con un neumático de la medida 205/55 R16 BSW. Nuevo neumático comparado en el mismo laboratorio con el neumático de referencia. Fuente: www.tuv-sud.com

** Más del 11% mayor en comparación con su predecesor, el Bridgestone Turanza T001 EVO.

Controle su viaje, incluso en días lluviosos

POR SU SEGURIDAD

El usuario final es el que manda y quien es la inspiración del diseño del Bridgestone Turanza T005. Durante su desarrollo, Bridgestone entrevistó a miles de compradores de neumáticos premium en toda Europa para así identificar lo que necesitan y esperan de un neumático para turismos y los desafíos a los que se enfrentan en la conducción diaria.

por DAVID PÉREZ LUNA

Las conclusiones son claras: los compradores de neumáticos premium desean un neumático que les haga sentir seguros, pero que les permita disfrutar de la conducción. Quieren un neumático que les dé el control total en situaciones diarias, desafiantes, especialmente en días de lluvia. Y un neumático que también les proporcione la mejor eficiencia de combustible y kilometraje.

El neumático de turismo Bridgestone Turanza T005 cumple todas estas expectativas. Es un neumático que permite seguir conduciendo con un control absoluto en condiciones adversas, especialmente en mojado, desde las curvas a alta velocidad en autopista hasta los inesperados frenazos en ciudad.

El neumático premium para turismos Bridgestone Turanza T005, le permitirá controlar su viaje, incluso en días lluviosos.

Turanza T005: excelente rendimiento en mojado, certificado por TÜV SÜD

Turanza T005 ofrece a los conductores la mejor etiqueta en su categoría, puntuación A por su adherencia en superficie mojada y puntuación B por su extraordinaria baja resistencia a la rodadura. Algunas medidas seleccionadas de la gama proporcionan un rendimiento con una puntuación

A/A. La mejor adherencia lateral y el rendimiento de frenado en superficies mojadas han sido probados y certificados por TÜV SÜD, uno de los institutos independientes de realización de test de automoción más respetados de Europa.

Para obtener este rendimiento de alto nivel, los ingenieros de Bridgestone han elaborado un paquete premium de primera calidad para condiciones de lluvia, tanto en lo que concierne a materiales como en el diseño de la banda de rodadura. La entalladura densa de los bloques y la distribución de los surcos en la sección central de la banda de rodadura ayudan a producir un drenaje de agua altamente eficiente. Utilizando una nueva tecnología de mezclado, el polímero patentado NanoPro-Tech™ de Bridgestone se une a un compuesto de alto contenido de sílice para ayudar a maximizar la eficiencia en el desgaste, el agarre en superficies mojadas y el consumo de combustible.

Las pruebas internas de Bridgestone confirman el rendimiento mejorado de Turanza T005 en comparación con el Turanza T001 EVO: aproximadamente un 10% más de vida útil, satisfaciendo e incluso superando las expectativas de los conductores, con una mejora muy significativa en curvas y frenado sobre superficies mojadas, frenado en seco y resistencia a la rodadura. ■



GINASANDERS / 123RF



David Pérez Luna
Comprador.

UN SIGLO DE HISTORIA . . .

Holts
100 1919 - 2019
CELEBRATING 100 YEARS

. . . PARA RESOLVER TUS PROBLEMAS HOY.

Pack Like a Pro

¿A quién no le gusta viajar? A la mayoría nos encanta. Vacaciones, viajes de trabajo, viajes largos a otra latitud, cortos de fin de semana... Viajar es un placer. Sin embargo hay un pequeño inconveniente del que no podemos librarnos y que supone casi siempre un engorro: el equipaje.

por SUSANA DEL CASTILLO

Cómo llevar lo imprescindible, hacerlo rápidamente, con comodidad y que no ocupe mayor espacio del disponible en nuestra maleta más pequeña y ligera, adaptada a los días de viaje. Es todo un reto que se complica si además estamos volando con equipaje de mano sujeto a restricciones de medida y peso por las compañías aéreas.

El primer paso para hacer un equipaje eficazmente es la organización. Obvio, ciertamente, pero no siempre hacemos una planificación acertada. Saber la temperatura del lugar de destino y tener un cierto control sobre las actividades que se van a llevar a cabo durante el desplazamiento es lo mínimo, pero además es importante evitar los “por si acaso”. Nada que no use en su día a día (excepto las gafas y aletas de buceo, si es que el destino son las Islas Maldivas) lo va a necesitar en su viaje. No es el momento de meter en la maleta unos zapatos nuevos, la equipación para el gimnasio si el viaje es de fin de semana o el vestido que nunca ha estrenado.

Haga una lista de cosas que sí va a necesitar: ropa por conjuntos, ropa interior, útiles de aseo, dispositivos electrónicos con sus cables y accesorios, calzado y medicinas.

Con la lista en la mano, empaque cada grupo en bolsas de tela que pesen poco, aprovechan el espacio y hacen que el equipaje sea más compacto. No olvide incluir una o dos bolsas o sacos plegados para la ropa sucia, entérese de qué objetos pueden ser facturados o no y tenga en cuenta que desde marzo de 2017 Estados Unidos y el Reino Unido prohíben llevar dispositivos electrónicos de mayor tamaño que un móvil dentro de la maleta de cabina si viaja desde algunos países de Oriente Medio y del Norte de África o hace escala en ellos. Igualmente si va a facturar asegúrese de que no poner dentro de la maleta ningún objeto frágil que pueda romperse (gafas, botellas de vino) y que los líquidos vayan en recipientes estancos. Todos los tapones deben estar bien cerrados (¿cuántas veces, por motivo de la presión, al abrir la bolsa de aseo había espuma o crema derramada por todas partes?).

Use un equipaje que esté en buen estado y que no falle: en una ocasión, por haber querido dar su “último viaje” a una de mis maletas favoritas, la cinta 10 del aeropuerto McCarran de Las Vegas apareció llena de vestidos de flores y bikinis. Si la cremallera de su maleta empieza a fallar, pásese por Costco y compre una nueva.

71675107 DOLGACHOV / 123RF

Si viaja en avión con equipaje de mano recuerde que los líquidos deben transportarse en envases individuales que no superen los 100ml y llevarse en una bolsa transparente con cierre de capacidad inferior a un litro. Las bolsas de congelación con cierre de zip son perfectas para este fin. Recuerde también las restricciones respecto a objetos punzantes y cerillas.

Si usa un medio transporte terrestre, hacer su equipaje lo más ligero y compacto posible le ayudará a hacer a viajar más cómodo, así que mantenga la máxima de “menos es más”.

Esta lista de consejos le servirá para simplificar el proceso:

- Escoja un buen equipaje adaptado a sus necesidades por tamaño, peso, cierres de seguridad homologados y tipo de transporte a utilizar. Asegúrese de que está en buen estado y las cremalleras, ruedas y tiradores funcionan.
- Ponga candados homologados en todos los cierres si viaja en transporte colectivo.
- Haga una lista de necesidades esenciales, objetos para cubrirlos y decida si es imprescindible llevar todo.
- Cree conjuntos con la ropa. Si va a necesitar ropa de abrigo o calzado pesado, mejor viajar con él puesto. Piense en llevar prendas cómodas y versátiles y en que a menudo llevamos más prendas de las que necesitamos.
- Lleve la documentación siempre consigo en una pequeña bolsa portadocumentos o una riñonera.

- Ponga los objetos más pesados en la base de la maleta. Le dará mayor estabilidad.
- Use bolsas de tela para la ropa y doble las prendas en forma de rulo, se arrugarán menos y ocuparán menos espacio.
- Los objetos o bultos grandes siempre en el centro del equipaje y los pequeños en los huecos.
- Tenga todos los cargadores y cables juntos en una bolsa. Si va a necesitar adaptador siempre puede comprarlo en el destino, aunque a veces también es más caro.
- Use los compartimentos interiores de su equipaje, están ahí para facilitarte la tarea.

¡Buen viaje! ■



★ Susana del Castillo
Compradora.



Samsonite
Explore Eco Set 2 piezas
#998778



EXPLORE ECO

by **Samsonite**
WE CARRY THE WORLD



**EL MEJOR
ACCESORIO de
ACAMPADAS**

Presentamos la Despensa de camping Plegable de Timber Ridge, de venta exclusiva en Costco.



IGLOO®



8ft CLASSIC SURFBOARD 9ft6in STAND UP EXPEDITION PADDLEBOARD 40in BODYBOARD

WaveStorm® THE WORLD'S NUMBER ONE NAME IN WATERSPORT FUN GoWaveStorming!

2019 COLLECTION AVAILABLE NOW www.agit-global.com AGIT

Moda de primavera para hombre

Moda de primavera para mujer



Champion
Camisetas de manga corta
#281487



Unionbay
Pantalones cortos Montego Cargo
#1270882



Hilary Radley
Pantalón Mujer
#801108



Bandolino
Pantalón Sarabelle
#142971



Tommy Bahama
Pack pantalones cortos
#8517377



32 Degrees
Polos de manga corta
#1135030



Jane & Bleecker
Pack camiseta tirantes reversible 2 unidades
#1187838



32 Degrees
Pantalón corto
#1265284



Jessica Simpson
Pantalones cortos vaqueros
#1276249



32 Degrees
Pantalón corto Urban Tweed
#275075



Champion
Pantalón largo de entrenamiento
#1204872



Jones New York
Camisas top
#1278302



Varias Licencias
Sets 3 piezas para niños
#1282976



Tuff
Mallas de deporte
#1295985

TITAN
DEEP FREEZE®



Tommy Bahama®



¿Preparados para el camping?

por ALEJANDRO CORNEJO

Cuando juntamos exterior y aventura, cualquier cosa puede pasar. Para que haga de su camping o trekking una experiencia más agradable organice y prepare su viaje con tiempo. Un buen consejo es montar su tienda de campaña en su jardín antes de partir.

Cuando compruebe que su tienda de campaña funciona a la perfección asegúrese de que no falta ningún material.

Después de eso ocúpese de llevar comida y agua suficiente.

¡Nuestra nevera California Innovations es perfecta para esto! Mantiene la comida fresca en perfectas condiciones y también previene fugas.

Los expertos aconsejan llevar dos neveras: una para bebidas y otra para comida. Esto es crucial porque en la de bebidas estará hurgando continuamente por lo que no se mantendrá igual de fría que la otra. ■

Más consejos

Consuma primero los alimentos perecederos.

Para cada menú calcule los ingredientes y organícelos con bolsas tipo Ziplock. El hielo en bloque aguanta más que en cubitos, así que meta un bloque de hielo

en cada nevera para que la comida se mantenga de mejor forma y durante más tiempo. Lleve tazas aislantes con tapa, que mantendrán sus bebidas calientes, calientes y las frías, frías, pero lo más importante, mantendrá a los insectos fuera de su bebida.—AC



DMITRIY SHIRONOSOV/ 123RF



QUICK SHELTER®



- Montaje sencillo- ¡Se instala en segundos!
- Porche con cierre de clip para tener privacidad o esconder equipamiento
- Ligero y fácil de transportar con bolso incluido

MANTA PARA EXTERIORES



- Base resistente al agua
- Incluye bolso con cierre y correa de transporte ajustable con hombra

WYCHWOOD
12 BEERS OF CHARACTER

WYCHWOOD BREWERY CO.

Disfrute de un consumo responsable. Diferentes graduaciones: de 3,5 a 5,2º4,5º

PUMA
 FOREVER FASTER

Item #1267364 (Teel), 1267363 (Short)

WEARFIRST
 CS

Wear First
 Pantalón corto
 #1279118

SUNJOY GROUP

KIRKLAND Signature

KIRKLAND Signature
 Bañador
 #1190845

Lentes de contacto y Presbicia

por ACUVUE

Por qué la vista es tan IMPORTANTE?
La vista es esencial para la percepción del mundo, ya que aproximadamente el 80% de toda la información que recibimos es a través de la misma. Nuestros ojos, que enfocan los rayos de luz en la retina no son los únicos en brindar la capacidad de ver, ya que el cerebro también los procesa en las imágenes que percibimos. El enfoque de luz debe ser preciso para focalizar en la retina.

Si por alguna razón, los rayos no se enfocan en un punto o enfocan más allá o frente a la retina, entonces pueden afectar a la vista. Los problemas más comunes de los ojos son:

- Miopía (falta de visión de lejos): los objetos distantes se ven borrosos y difusos.
- Hipermetropía (falta de visión de cerca): los objetos cercanos se ven borrosos.
- Presbicia (relacionada con la edad): poca visión causando dificultad en enfocar objetos que están cerca.
- Astigmatismo: visión irregular y borrosa a cualquier distancia.

La solución: llevar gafas o lentes de contacto.

¿Qué es la presbicia? ¡La presbicia no es una enfermedad!

Es una condición visual relacionada con la edad. Esta condición afecta a la capacidad de nuestros ojos al enfocar en tareas cotidianas de cerca, como leer un mensaje de texto en el móvil, una revista o las etiquetas de los ingredientes cuando hacemos la compra. Se trata de un proceso progresivo que empieza entorno a los 40 o 50. Tal vez le resulte más complejo enfocar objetos de cerca, sobre todo con poca luz. Incluso usando corrección visual notará que su visión de cerca comienza a difuminarse, tal vez haya tenido que aumentar el tamaño de la fuente de su móvil u ordenador, o incluso usar la luz del móvil para poder leer el menú de la carta. Esto ocurre porque el cristalino del interior del ojo pierde flexibilidad progresivamente, lo que se denomina presbicia.

¿Cómo puedo descubrir si tengo presbicia?

Con el tiempo, la vista de cerca se verá afectada. Por ello, son aconsejables

las revisiones periódicas del ojo (una vez al año). Los ópticos y oftalmólogos pueden graduar y recomendar las gafas o lentes de contacto adecuadas de acuerdo a sus necesidades personales.

¿Cuáles son mis opciones para corregir la vista?

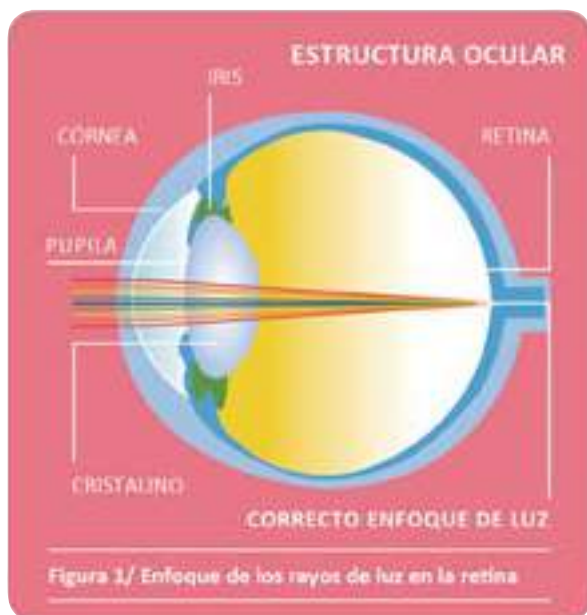
Para corregir la presbicia su óptico puede recomen-

darle gafas graduadas como las bifocales, lentes multifocales o progresivas, que están diseñadas con una combinación gradual de varias prescripciones para ayudarle más cómodamente a ver a larga, media y corta distancia.

Si lleva o está interesado en llevar lentes de contacto, debería preguntar a su óptico sobre las multifocales. Al igual que una lente pro-



KZENON / 123RF



ACUVUE®



Sólo para propósitos ilustrativos. El área de la pupila puede variar ~20% a cierta luminosidad dada.
*A través del intervalo de potencia de +4.00 a -5.00D. Datos de archivo de JVC de 2015.

ACUVUE®

gresiva, una lente multifocal está diseñada para ayudarle a ver objetos cómodamente a cualquier distancia.

¿Cuáles son las ventajas de las lentes de contacto?

Las ventajas de las lentes de contacto son apreciadas por millones de usuarios alrededor del mundo:

- Comparadas con las gafas las lentes de con-

tacto permiten no sólo una visión clara y estable, también ofrecen mejor visión periférica, la cual es extremadamente importante, por ejemplo, para conducir.

- Las lentes de contacto no limitan la libertad de movimiento ya que no pueden empañarse o resbalarse y caerse.



BURADAKI / 123RF

Son cómodas para trabajar, para actividades de ocio y especialmente para hacer deporte y actividades al aire libre.

No todas las lentes de contacto multifocales tienen el mismo diseño

Solicite información a su óptico sobre las lentes de contacto I-Day Acuvue® Moist Multifocal, la única lente multifocal con tecnología Intuisight™, un diseño personalizado inspirado en los cambios naturales del envejecimiento del ojo.

La tecnología Intuisight™ es única, patentada por Acuvue® Brand Contact Lenses y desarrollada para ayudarle a superar esta condición natural. El diseño óptico de cada lente está optimizado para adaptarse a la variación natural del tamaño de la pupila, que cambia con la

edad y con el tipo de error refractivo. (de hipermetropía a miopía) 1.

Las lentes de contacto I-Day Acuvue® Moist Multifocal le ayudan a disfrutar de una visión nítida a cualquier distancia: corta, media y larga, así puede seguir llevando lentes de contacto para hacer lo que le guste. ■

1. Moody K, Hickson-Curran S, Wooley B et al. Innovating for multi focal fitting success. Optician 2015;249:6509 12-17.
* Todas las lentes de contacto de marca ACUVUE® tienen filtro UV para ayudar a proporcionar protección contra la transmisión de radiación UV dañina a la córnea y al interior del ojo. Las lentes de contacto con filtro UV no sustituyen a las gafas de sol con filtro UV ya que no cubren completamente los ojos y sus alrededores. Debería continuar llevando protección UV según la recomendación de su profesional. Transmisiones de UV medidas en una lente de -1.00D. Datos de archivo JJVC 2012.



Anateo[®] DSI

TAN SOFISTICADO COMO FÁCIL

Anateo DSI, lente progresiva personalizada para cada usuario, creada para ofrecer las mejores prestaciones y el mayor confort. Garantiza al usuario una adaptación ultra rápida, proporcionando un campo visual extra amplio.

• Disfruta del último diseño personalizado en lentes progresivas con tecnología biométrica.

• La nueva lente personalizada cuya fabricación se realiza en base a la anatomía de tu ojo y al tipo de montura.

FUSION5[™] CHILL[™]
PROSHIELD[™]



TECNOLOGÍA REFRESCANTE



LUBRICACIÓN ANTES Y DESPUÉS DE LAS HOJAS



5 HOJAS ANTI-FRICCIÓN



RECORTADORA DE PRECISIÓN



TECNOLOGÍA FLEXBALL



SE ADAPTA A TODOS LOS RECAMBIOS DE FUSION5



Piel perfecta

por STEPHANIE SLOANE

Está a punto de llegar el momento para disfrutar del buen tiempo y del ocio. Pero, para ello, queremos que su piel luzca perfecta con un aspecto que deje a todos boquiabiertos.

Es ahora cuando se debe prestar mucha atención al cuidado de la piel, ya sea de la cara o del cuerpo. Las opciones para cuidar su imagen este verano son numerosas. Recuerde que el cuidado de la piel debe estar motivado por más razones que solo estéticas sino que también por salud y esto lo puede conseguir siguiendo una rutina diaria de limpieza, hidratación, exfoliación y no olvide lo esencial que es utilizar una protección solar adecuada a cada caso; todo esto siempre de la forma más cómoda, pensando en su bienestar y tranquilidad para que realzar su belleza no suponga apenas esfuerzo.

Sabemos que le gusta cuidar su imagen, por lo que ofrecemos una serie de tratamientos innovadores.

Descubra las últimas tendencias en depilación, cuidado facial, firmeza de la piel y saque el máximo partido este verano con productos que encontrará en Costco. ■



SUBBOTINA / 123RF



Nuestra última tecnología para una salud bucodental superior*



Protección superior en **Dientes, Lengua, Mejillas y Encías** durante 12 horas*

* Reducción superior de la placa bacteriana en dientes, lengua, mejillas y encías vs dentífricos con flúor no antibacterianos con 4 semanas de uso continuo.



El poder de las proteínas

por WEIDER

Las proteínas son fundamentales para mantener un estado de salud óptimo y proteger la musculatura, pero en muchas ocasiones tomar la cantidad suficiente puede resultar difícil, especialmente en el caso de personas con necesidades especiales como personas vegetarianas, veganas o con algún tipo de alergia o intolerancia.

Pero no hace falta tener ninguna necesidad especial para disfrutar de las proteínas, ya que puede ser un complemento ideal si le gusta cuidar su salud, es deportista o simplemente quiere equilibrar el aporte de las proteínas de la dieta.

A la hora de decidir qué proteína debemos usar, pueden surgir ciertas dudas. Esto es muy normal, ya que hay muchas clases de proteínas, con diferentes nombres, diferentes asimilaciones y de diferentes fuentes.

Estas dudas son muy normales y a todos nos surgen varias preguntas: “¿Qué diferencia hay realmente entre una proteína de whey y una proteína vegana?, ¿qué debemos tener en cuenta a la hora de elegir un producto en el lineal de supermercado?, ¿cuándo debo tomarlo?”

Lo primero de todo, es importante conocer la diferencia entre una proteína vegetal y una proteína de suero de leche, conocidas como proteínas de “whey”.

Debemos que tener claro que “whey” no es una marca, whey significa en inglés suero de leche, por tanto, casi todos los productos procedentes de suero de leche se llamarán así, porque esa es su materia prima y su principal componente.

Qué es una proteína de suero de leche:
Las proteínas de suero se extraen de

la leche y existen diferentes tipos dependiendo de la pureza del proceso de extracción. Un tipo muy común son los concentrados de suero, pero los más puros de todos son los aislados de suero.

Los aislados de proteína de suero de leche suelen tener una concentración de proteínas entorno al 90%. Se obtienen principalmente mediante técnicas avanzadas de intercambio iónico o combinando diferentes técnicas de filtración con membrana. Este proceso elimina la mayor parte de la grasa y permite obtener una proteína de alta pureza y rápida absorción.

A la hora de elegir una proteína de calidad, lo ideal es elegir productos que tengan sellos de calidad, como puede ser Isolac®, y que se complete su fórmula con ingredientes que le den un aporte extra, como las enzimas digestivas que mejoran su digestión y asimilación.

También está bien que no contengan aditivos, como por ejemplo, que el dulzor se obtenga de la stevia.

Si se practica deporte, lo ideal es tomar el producto después de realizar el ejercicio físico, durante los siguientes 15-30 minutos después de cada entrenamiento, ya que es el momento en el que más se estimula la síntesis proteica.

En el caso de que se busque cuidar la masa muscular, debe saber que puede ser un complemento ideal entre horas, como en una media mañana o una merienda.

Qué es una proteína vegana:

Para obtener una proteína vegetal de calidad, la clave está en seleccionar adecuadamente el origen, aunque la fuente sea vegetal, una adecuada elección puede ofrecer un aminograma completo y de excelente calidad, equiparable a las propiedades de la proteína de suero de leche.

Weider elige proteína de guisante de origen europeo y alta calidad (Pisane®), muy rica en aminoácidos esenciales y aminoácidos ramificados, combinada con proteínas provenientes cereales, como el arroz, combinación que ofrece unos perfiles

nutricionales de muy alto valor biológico.

De esta forma, todas aquellas personas que no deseen tomar alimentos de origen animal o incluso con alergias o intolerancias a los lácteos, tienen una forma fácil y sencilla de equilibrar el aporte de proteínas de su dieta, con una alternativa vegetal.

El momento adecuado para tomarla es exactamente igual al momento de tomar la proteína de leche, después de entrenamientos, o incluso como complemento a una comida principal en dietas ya que es una proteína muy saciante por lo que también es ideal para tomarlo entre horas. ■

El aliado perfecto

por STEPHANIE SLOANE

El cuerpo necesita proteína y, hablando en general, cuanto más proteína consuma, mejor se encontrará. Los batidos de proteína son una forma fácil y sencilla para ingerir proteína de una sola vez; los batidos son bebidas ideales para post-deporte o reponer una comida.

Cada dieta se enfoca a diferentes estilos de vida y puede llegar a ser difícil encontrar recetas variadas de calidad para

batidos de proteínas que tomen en cuenta todos los ingredientes. Habrá veces que el sabor vainilla o chocolate puedan llegar a ser aburridos, así que si lo que busca es dar un toque diferente a su dieta, en nuestras tiendas encontrará el aliado perfecto: la batidora Blendtec.

Existe una razón por la cual Blendtec es llamada “la batidora más avanzada del mundo”. Con tecnología que hace que batir sea más simple y eficiente, Blendtec es la herramienta definitiva para ayudar a alimentar su pasión.

Si quiere comenzar a llevar una alimentación sana lo primero que le recomendamos es una buena batidora; con Blendtec y sus accesorios puede crear diferentes texturas como zumos, helados, helados de yogurt, puede moler granos, hacer sorbetes, salsas y cremas para untar, hummus, potitos, purés y todo lo que se le ocurra. Podrá crear miles de recetas con simplicidad y disfrutar de estas increíbles creaciones culinarias, aprovechar los beneficios nutricionales y compartirlos con amigos y familiares.—SS

PETR PODROUZEK / 123RF

WEIDER

NOVEDAD

DEFINICIÓN
PREMIUM
BUSCA TU MEJOR VERSIÓN

2 SABORES
DISPONIBLES:

CHOCOLATE
FONDANT

COOKIES &
CREAM



25 g
PROTEÍNA
POR TOMA

5 g
BCAAs
POR TOMA

SIN
AZÚCARES
AÑADIDOS

CON
ENZIMAS
DIGESTIVAS



Prueba esta increíble receta con la jarra Twister Blendtec:

blendtec

50 ml Agave
1 porción de proteína de vainilla en polvo
¼ Aguacate
Una taza de espinacas
Dos tazas de hielo

Sunbrella: Un mundo de telas

por SUNBRELLA®

Glen Raven empezó su actividad en 1880 como una empresa familiar enfocada casi en exclusiva al mercado de las telas.

138 años después, han transformado y expandido la compañía siguiendo con propia cultura de empresa y aportando nuevas ideas y distintas formas de pensar en la fabricación de tejidos: desde paracaídas pasando por medias hasta tejidos técnicos llegando hasta su marca estrella: Sunbrella®.

La innovación siempre ha sido parte del ADN de Glen Raven. Creada en 1961 Sunbrella® fue pionera en el desarrollo de un nuevo material que podría superar al tejido de lienzo de algodón reforzado. El resultado final fue un producto lanzado al mercado en 1961: las hilaturas y el tejido Sunbrella® con un proceso de tintado en masa que garantiza que el producto no desteñirá o se decolorará.

El nuevo tejido de alto rendimiento Sunbrella® rápidamente se introdujo en la náutica protegiendo embarcaciones de todo el mundo.

En los años ochenta, Sunbrella® lanzó además una marca para muebles de exterior, utilizando este material de confianza resistente a todo tipo de temperaturas, que igualan en look y confort y tacto a las tapicerías de interior.

En 2002 Sunbrella® apostó también por los materiales de interior añadiendo una línea llena de color, diseño, durabilidad, resistencia al desteñido y facilidad de limpieza.

El extraordinario diseño y el rendimiento de Sunbrella® han mantenido

a esta marca desde sus inicios en lo más alto del mercado, sinónimo de tejido de alto rendimiento, a pesar de la aparición de otros competidores.

La diferencia de Sunbrella® con otros tejidos está en su construcción única.

Otras telas se manufacturan siguiendo un proceso de acabado de las superficies protectoras y de teñido en hilos o en la propia tela, al modo tradicional, mientras que tratamiento de Sunbrella® va al núcleo de la propia fibra.

El compromiso de Sunbrella® con el uso de materiales de la más alta calidad, colores consistentes y procesos sostenibles lo convierte en un tejido de alto rendimiento.

Los métodos convencionales de teñido sólo añaden color a la superficie de un tejido o hilado: son como un rábano de color rojo profundo en el exterior y pálido en el interior. El color y fuerza se van desvaneciendo a medida de que se va llegando al núcleo. En cambio, las telas Sunbrella® son como una zanahoria: se mantiene el color en todo el material que no se desteñirá o decolorará.

El resultado es este material que puede soportar a la exposición de distintas temperaturas y la vida cotidiana sin perder fuerza o color. El tejido Sunbrella® está hecho para aguantarlo todo.

Sunbrella® es sinónimo de confianza en tejidos de rendimiento para exteriores y con razón, porque su combinación de durabilidad y diseño es simplemente inigualable.

Con alta resistencia a los rayos UV y a la lejía, a las manchas, y de fácil mantenimiento, Sunbrella® está diseñada para mantener su belleza año tras año, no importa el tiempo que pase.

Las sombrillas Sunbrella® están presentes en distintos espacios de su vida, más allá de los exteriores. Cuentan con una amplia variedad de colores y texturas y además permiten que la luz se filtre cómodamente sin bloquear la vista, o que se estropeen con el paso del tiempo. Los elegantes toldos, sombrillas y pérgolas son perfectos para decorar cualquier espacio. Los tejidos de sombrilla Sunbrella® crean un ambiente único en el que disfrutar del aire fresco y el paisaje. Son resistentes a todo tipo de temperaturas y bloquean 97% de los rayos UV dañinos. La Skin Cancer Foundation recomienda el uso de tejidos Sunbrella® en productos de sombra para la prevención de posibles daños en la piel producidos por el sol.

Sunbrella® quiere mejorar nuestra calidad de vida y se preocupa por la sostenibilidad, con fábricas eficientes y responsables con el medio ambiente, mediante el uso de energía solar y la puesta en marcha del programa "Recycle My Sunbrella". Ofrecen además una garantía de 5 años para sus tejidos. ■

LA RAZÓN POR LA QUE NECESITA SUNBRELLA.

Cada fibra fabricada por Sunbrella® está desarrollada con una tecnología que permite una fácil limpieza y resiste a la decoloración.



COSTCO #1500072

FÁCIL DE LIMPIAR / LAVABLE CON LEJÍA / SIN DECOLORACIÓN

sunbrella®



Vinos de Verano

Tiempo después de haber disfrutado de vinos elegantes, robustos y complejos, en definitiva de grandes vinos, que además maridaron con esas copiosas y complejamente elaboradas comidas, dignas de esas estaciones frías de otoño-invierno, se acerca esa época del año en la cual una gran mayoría de nuestros socios se preparan para momentos igual de festivos en ambientes más informales y con un claro carácter estival.

por SERGIO AHEDO

A sí como cambiamos nuestra alimentación, nuestra ropa, nuestro perfumes y en muchas ocasiones hasta nuestro estado de ánimo, ¿por qué no nuestro estilo de vino? Aquí enumeramos las opciones en estilos que en nuestra tienda se pueden encontrar:

Rosados

¡Esos grandes olvidados! Vinos ligeros, intensamente aromáticos. Caldos que dependiendo del estilo pueden ir de colores asalmonados a rojos pálidos brillantes; esos vinos que de tan ligeros y sabrosos los podemos beber sin sentir el más mínimo pensamiento de que, en realidad, estamos sustituyendo ese Martini de aperitivo, pero con los mismos resultados en el estado de ánimo.

Espumosos

El perfecto sustituto a la tradicional cerveza. Si lo que queremos es refrescar la boca o limpiarla para seguir comiendo alimentos especiados o frituras y no queremos sentir nostalgia de burbujas, ¿por qué no elegir una burbuja de origen natural que nos dé todo esto que estamos buscando en un espumoso?: Cava, Prosecco, Champagne o sencillamente un vino de aguja.

Blancos

Aquí nos enfrentamos a un segmento que puede ir de lo más lúdico festivo como vinos blancos ligeros, aromáticos, listos para beber como aperitivo en una barbacoa, hasta vinos serios, complejos y con mucho que decir: vinos blancos fermentados o criados en barrica, caldos que sin lugar a comparación nos pueden acompañar en esas paellas, fideuas o calderetas de temporada.

Tintos

¿Y por qué no también en verano? Vinos jóvenes que nos enseñan lo mejor de la fruta y la tierra de donde provienen. Esos caldos veraniegos tan populares en el norte de España como lo son las “maceraciones carbónicas”, vinos intensos en aromas y frescos al paladar, grandes opciones para aperitivo. ■

NUESTRA BODEGA



Sergio Ahedo
Comprador.



- + Innovación** HPP es un sistema de pasteurización en frío. Permite incrementar la seguridad alimentaria, así como la vida útil y reducir o eliminar el uso de conservantes.
- + Calidad** Mantiene intacta su frescura, propiedades sensoriales: color, sabor y apariencia, así como sus vitaminas y nutrientes.
- + Seguridad alimentaria** Elimina la actividad microbiológica dañina (patógenos) en los alimentos, sin destruir sus vitaminas o minerales ni desactivar las enzimas.



TERRANOVA HPP
High Pressure Processing. Pasteurizado de Alta Presión



Disfrute de un consumo responsable.

KARANDAIEV / 123RF

1. RW García
Crackers de Batata #8506639



2. Goya
Agua de Coco #8502591



3. RW García
Veggie tortilla chips #8506637



4. Bounty
Piña Cal. 4 #1295



5. Driscoll's
Fresas #84538



6. Zespri
Kiwi Sungold #1005412



7. Araguaney
Hummus s. clásico #8503567



8. Origen
Regañás Artesanales #1013298



9. Escamilla
Aceitunas gordiales #8503988



10. Applewood
Queso cheddar ahumado #155911



11. Mexicana
Lonchas de Queso #167105



12. Strong Roots
Hamburguesa de Kale y Quinoa #266324



13. Bassé
Semillas orgánicas de calabaza #8507644



14. Cynara
Corazones De Alcachofas 20/30 Baby #8506784



15. Mitrofresh
Portobello #8501154



16. Bimbo
Pan Maxi Burger #1000589



17. Bimbo
Pan Maxi Hot Dog #1009249



18. Campofrío
Beef Hot Dog #8516741



19. Heinz
Salsa de pepinillos #8503282



20. Heinz
Ketchup #236512



21. CP Foods
Burger Pollo #157873



23. Ybarra
Mayonesa #8517667



24. Trident
Hamburguesas Salmón #85188



25. Rioverde
Pepinillo pequeño #1009347



26. Eurobanan
Aguacate light #1007280



27. Salsas Asturianas
Chimichurri #8513790



28. Campofrío
Bacon estilo americano #8511275



29. Casa Westfalia
Frankfurt Jumbo #1002840



30. SYROS
Guacalicious Guacamole #8514800



31. Casa Westfalia
Bratwurst Con Cebolla #8501937



32. Carmencita
Cebolla frita #8508856



33. Elizondo
Frankfurt Jumbo #1002641



34. Sunbites
Snacks #8517817



35. Rioverde
Banderillas #1002090





Ensalada de tomate, aguacate, burrata y pesto

- 1 Tomate
- 1 Aguacate
- 1 Burrata
- KS pesto

Corte los tomates y el aguacate en rodajas y luego en dos partes iguales.

Alterne los dos ingredientes en un plato en forma de círculo, cuando lo tenga, escurra la burrata y céntrala en el plato.

Por último vierta la salsa de pesto por encima.



MADEGOOD®

Trust in something good.



Allergy Friendly & Safe for School
Vitamins from Vegetables • Organic



www.madegoodfoods.com



Salmón con sirope de arce y soja

- 400 gr de salmón
- 4 cucharadas de sirope de arce
- 2 cucharadas de soja
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Aceite de Oliva

Filetear el salmón en dos trozos. Ponga el salmón en un plato y añada 4 cucharadas de sirope de arce, 2 cucharadas de salsa de soja y 1 cucharada de mostaza de Dijon deje macerar durante 30 minutos por cada lado.

Después cocine el salmón a la plancha con un chorrito de aceite de oliva y listo!



Sopa de Mejillones

- Mejillones
- 500 ml de Vino Blanco
- 400 ml de agua
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de Oliva
- Limón

Corte la cebolla y ajo en láminas finas y póngalo en una olla con aceite de oliva y sofría lentamente. Cuando esté añada los mejillones y el vino y agua para que se cocine.

Deje durante 30 minutos añada limón y... ¡a comer!



Bizcocho con nata y arándanos

- KS Bizcocho
- Nata
- Frambuesas

Solo necesita tres ingredientes para esta riquísima receta.

Lo primero, cortar el bizcocho en dos partes usando un cuchillo largo.

Unte la nata en uno de los pisos y añada arándanos, tápalo y vuelva a repetir la secuencia. Adorne con frambuesas y listo para servir.





Monjardín

Ecologic spirit

Ser ecológico
es más que un trabajo
es un espíritu



www.monjardinorganic.com



Disponible desde el 1 de junio de 2019

HUGGIES
Little Swimmers

**¡Bañadores
desechables!**



Disney • PIXAR
**FINDING
DORY**