

Buyers Pick ★ Regalos geniales ★ Durán

COSTCO Connection

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Feliz Navidad

Hogar confortable

¿Qué es el STEM?

El arte de Recuperarse

Colágeno - en profundidad

La mesa por Navidad

DICIEMBRE 2020



01.342001.01.001

Calefactor **SMART** con **PANEL DE CRISTAL**



- ▶ Panel de **CRISTAL**
- ▶ Alta potencia de **2000 W**
- ▶ Pantalla **TÁCTIL**
- ▶ Termostato **ELECTRÓNICO**
- ▶ Función de **TEMPORIZADOR DE 24 H**
- ▶ Control a través de **APP Y ASISTENTES DE VOZ**





Diane Tucci
Directora General de
Costco España

EDITORA:
Barb Espiritu

COORDINADORA EDITORIAL:
Susana del Castillo

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, Sergio Ahedo, Adriana Putorti, Cristina Blázquez, Silvia del Pino, Belén Alguacil, Marta Fernández de Soto, Carlos Ruiz, Alexa Solorzano, Alonso Vilarez, Liliana Gutiérrez, David Pérez, Sheri Flies

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos

Síguenos en



Estimado socio,

La temporada navideña ya está encima y es el mejor momento para estar con nuestras familias. Los protocolos COVID han preparado el escenario para reuniones familiares íntimas y como este ha sido un año difícil, aprovechemos al máximo estas celebraciones.

Todos merecemos celebrar la temporada navideña con alegría y por mi parte espero ver las luces y decoraciones navideñas en nuestro vecindario. Me encanta ver la sonrisa en los rostros de los niños mientras admiran la belleza de estas fiestas.

Nuestros compradores han reunido una bonita variedad de artículos de alimentación y de no alimentación que todos podremos disfrutar mientras nos preparamos para las reuniones familiares íntimas y nuestros equipos de almacén están trabajando arduamente para asegurarse de que Ud. Disfrute de una buena experiencia de compra mientras nos visita.

También queremos agradecerle su participación y sus donaciones a los bancos alimentos durante La Gran Recogida que se llevó a cabo la semana del 16 de noviembre. Hemos recaudado un total de treinta y un mil euros y desde el fondo de mi corazón quiero agradecer su generosidad por traer sonrisas a las familias necesitadas.

De nuestra familia Costco a la suya: Le deseamos lo mejor para estas fiestas.

Manténgase a salvo, manténgase sano y recuerde seguir los protocolos de COVID.

CARTA DE
LA DIRECTORA

Artificial Trees from Polygroup

All trees are lit with Radiant Micro LED™ multi-colour LED lights, and include a remote to control five light functions.
Polygroup2020



1.3 m (4.5 ft.) Pre-lit
Artificial Potted Micro Dot LED Tree
p 8529421

2.2 m (7.5 ft.) Pre-lit
Aspen Micro Dot LED Tree
p 313629

1.5 m (60 in.)
Micro Dot LED Wreath
p 284858

3.6 m (12 ft.) Pre-lit
Aspen Micro Dot LED Tree
p 313911



1:18 SPECIAL EDITION
SCALE MODELS



2020
MUSTANG
SHELBY GT500



2020
CHEVROLET CORVETTE
STINGRAY COUPE



IN CLUBS NOW
Many more styles to choose from!



#46629



WWW.MAISTO.COM



General Motors Trademarks used under license to May Cheong Group.

CONTENIDOS

3	Carta de la directora.	22	¿Qué es STEM? Por Adriana Putorti	42	Cuide su salud mental durante el brote de COVID-19 Por Cristina Blázquez	78	La mesa por Navidad. No se pierda nuestras sugerencias para la mejor mesa de Navidad
5	Índice	25	Hogar Confortable. Por Silvia Del Pino	46	El arte de recuperarse. Por Costco Pharmacy	86	Burbujas para las fiestas. Por Annette Alvarez-Peters y Sergio Ahedo
7	Vuelta al cole solidaria Por Marta Fernández de Soto	27	Abastecimiento sostenible. Por Sheri Flies	51	Colágeno - En profundidad Por YOUTHEORY®	96	Quick & Easy. Tomates rellenos, Delicias de Pepino con salmón, Espárragos al horno con bacon, Aguacates al horno
8	Entrevista a Alberto Durán, de Pedro Durán, Durán Joyeros y Durán Exquise. Por Susana del Castillo	28	Elección del comprador.	55	Farm to Table.	100	Quick & Easy. HOLIDAYS COCKTAILS Tom and Jerry, Tom Collins, Brown Derby, Polo Norte
14	Juguetes para niños. Por Adriana Putorti	37	Consejos para que los menores usen las tecnologías de forma segura. Por Cristina Blázquez	73	¿De dónde proviene la tradición del roscón de Reyes? Por Cristina Blázquez		
18	Regalos geniales. Una selección de artículos que podrá encontrar en Costco, listos para regalar.	41	Manténgase sano. No se pierda nuestros consejos para mantenerse sano.	76	Guía para divertirse en casa. Por Cristina Blázquez		



Mahou
Maestra



De Maestros
Cerveceros
para Maestros
Cerveceros

¡VUELTA AL COLE SOLIDARIA!

por MARTA FERNÁNDEZ DE SOTO

Cada año con motivo de la vuelta al cole Costco participa en una campaña de donación de mochilas y material escolar para alumnos de familias con dificultades económicas, en centros educativos cercanos a nuestros almacenes.

Así, durante el mes de Septiembre, más de 53 trabajadores voluntarios participaron en las tareas de preparación y reparto de las 2.160 mochilas, entregadas en 33 colegios de Madrid y Sevilla.

Este año, además, hemos contado con la colaboración de 6 de nuestros proveedores que se han sumado a la iniciativa donando distintos tipos de snacks, material escolar y productos para mejorar la higiene bucodental de los más pequeños.

La denominada campaña "Backpack program" es una iniciativa global que Costco tiene implantada en todos los países donde tiene presencia. Así, desde 1993 se han donado más de 6 millones de mochilas en todo el mundo.

Quiero agradecer personalmente a todos los proveedores que han colaborado de forma altruista con nosotros en esta campaña de donación de mochilas, ayudándonos a llenarlas de sorpresas. También quiero agradecer de manera especial a todos nuestros trabajadores voluntarios que han hecho realidad este proyecto.

Desde Costco sentimos de verdad que es muy importante realizar acciones solidarias en comunidades cercanas a nuestros almacenes, y ya estamos trabajando en la campaña de recogida de alimentos y juguetes solidarios, que realizaremos durante los meses de Noviembre y Diciembre. ■



Marta Fernández de Soto
es Directora de Recursos Humanos



Entrevista a Alberto Durán

En su centenaria trayectoria, la familia Durán ha sido pionera en alta joyería y referente en la orfebrería en España.

por SUSANA DEL CASTILLO

Tenemos el enorme honor de contar, entre nuestros proveedores, con empresas centenarias que encarnan los valores de calidad y excelencia que compartimos en Costco. Entre ellos está la empresa Durán, con sus firmas Pedro Durán, Durán Exquise y Durán Joyeros, que están con nosotros desde que iniciamos nuestra andadura en España, en Sevilla, en el año 2014. Seis años de relación y también de aprendizaje y conocimiento mutuo.

Pedro Durán, el fundador, nacido en Santiago de Compostela en el año 1860 y llamado el Cellini español por su arte, quiso conocer cómo se trabajaba la plata en París y allí se trasladó. Posteriormente volvería España, se casaría con Aurora Rey un 22 de julio de 1886 y esa misma fecha es la que se considera como de la fundación de la empresa ya que, del banquete de bodas, Pedro se iría a trabajar a su nuevo taller en la Villa y Corte y ya no pararía hasta convertirse en el orfebre de cabecera de nobles y realeza, siéndole otorgado el 6 de abril de 1899 el Título de Proveedor de la Real Casa por S.M la Reina Regente María Cristina.

Desde finales del siglo XIX no hubo nacimiento o enlace en la capital y alrededores que no se festejara con un obsequio en plata firmada de Pedro Durán, tradición que ha llegado a nuestros días. Yo misma tengo en casa el famoso marco "Adorno" con copete con la foto de mi hijo y mi madre el mismo marco con una foto mía, además de piezas antiguas en plata de ley que se conservan intactas con la responsabilidad de mantenerlas hasta que pasen a la siguiente generación y sin pensarlo he comprado hace poco un regalo de plata de Durán para el bebé de una amiga muy querida, manteniendo así esta bonita



tradición de forma inconsciente.

En la vertiente de joyería, las delicadas creaciones de Durán Joyeros han destacado desde sus inicios por su estilo, diseño y lujo. Son exquisitas piezas que reúnen la mejor tradición de la joyería española con unos diseños maravillosos y unos acabados impecables, fruto del trabajo artesanal de sus maestros joyeros. Hoy estamos con un miembro de la familia Durán, Alberto, de la cuarta generación quien continúa con el legado familiar y que además de ser proveedor de Costco, es también socio.

Alberto, 134 años de historia contemplan vuestra empresa. Debe ser difícil mantener el legado y al mismo tiempo competir en un mercado tan cambiante como el actual.

La fórmula, te diría que es adaptarse al mercado y a los gustos del consumidor y evolucionar como lo hacen sus hábitos de compra: Hace siglos, los clientes venían al taller, escogían una pieza y se fabricaban por encargo particular. A finales del S.XIX abrimos ya nuestra primera tienda al público en la calle Santa Isabel 30 y luego a principios del S. XX nos mudamos a una más moderna en la calle Espoz y Mina 18, que era el centro neurálgico del Madrid de principios del siglo pasado.

En el año 62, con el desarrollo del barrio de Salamanca, nos mudamos a la calle de Serrano y nuestros clientes de la época acogieron contentos el cambio de dirección porque entonces decían que en Serrano se aparcaba muy bien y que era una ubicación mucho más tranquila que el bullicioso centro.



© DURÁN

Entretanto, de los años 40 a los 50, empezamos nuestro negocio de distribución de nuestras colecciones a otras joyerías y tuvimos nuestro primer cliente internacional en el año 56, en Malta nada menos. Y en los 60, empezamos a vender nuestras colecciones en el Corte Inglés que contaba ya con tres centros en la época y era ya el referente de los grandes almacenes en España.

Con los años fuimos abriendo nuestras tiendas de alta joyería y alta relojería en distintas ciudades de España y colaborando con marcas internacionales de Lujo como Luis Vuitton (LVMH), Patek Philippe, Rolex, Grupo Kering, propietario de Ulysse Nardin, Boucheron o Pomellato entre otras firmas de lujo, Richemont, con Cartier, Vacheron Constantin o IWC, y otros grupos internacionales del sector del lujo.

Estas alianzas, junto a nuestra tradición joyera, es lo que nos ha permitido llegar hasta el día de hoy habiendo pasado por muchos momentos y situaciones difíciles que se han producido en el mercado en estos siglos y a las que nos hemos podido adaptar.

Hemos evolucionado siempre a nivel comercial, a nivel de producto y a nivel de capital, cuando pasamos de ser una empresa familiar a un negocio profesional.

Sois la familia joyera y orfebre más antigua de España, quizá. ¿Cuáles son los retos a los que os enfrentáis como empresa familiar en 2020 y qué planes de futuro tenéis?

Estamos en un momento muy especial. Nuestro reto actual es fortalecer los pilares de la empresa y aprovechar las oportunidades que nos va a ofrecer el mercado en 2021. El relevo generacional de la tercera a la cuarta generación ya se produjo la década pasada y nuestra intención pasa por continuar siendo una empresa familiar, lo que nos permite tener una visión más a medio y largo plazo.

Yo sé cómo empezó nuestra relación comercial con vosotros, pero me gustaría que contaras a nuestros socios qué pensaste cuando os propusimos colaborar e introducir el primer artículo en nuestra tienda de Sevilla, la única que teníamos en ese momento, y que era nada menos que un mítico marco de plata de Pedro

Durán en pallet. ¿Pensaste que estábamos locos?

Fue muy sorprendente, la verdad. Aunque conocíamos la compañía en Estados Unidos no sabíamos que llegabais a España y que queríais apostar tan fuerte por productos de lujo: ¿Un marco de plata de ley de Pedro Durán en un pallet? Al final, el resultado fue perfecto: la presentación del producto en Costco es sencilla, carente de cualquier adorno de merchandising, centrada exclusivamente en el producto y funciona. Si el producto es bueno y su valor es fácilmente reconocible por el cliente, no hace falta más.

Nos gustó mucho el cuidado que Costco presta a las marcas y su escogido surtido con muy pocas referencias, todas excelentes, para ofrecer lo mejor a sus socios en cada categoría.

Aunque en principio temíamos que el modelo pudiera desvirtuar el producto o la marca, nada más lejos de la realidad: el valor lo aporta el producto en sí y Costco cuida con esmero que el concepto de presentación sea impecable. Sencillo, pero perfecto. Además, el hecho de trabajar con Costco permite a otros clientes acercarse a nuestra marca. Se democratiza el lujo, y a nosotros nos gusta hacer accesibles nuestras creaciones y llegar a clientes en todo el mundo.

¿Cómo ha sido nuestra trayectoria conjunta desde entonces, qué destacarías de estos años?

Hemos evolucionado, desde el producto en pallet inicial, que mantenemos porque es la esencia de Costco, hasta posicionar diseños de alta joyería en las vitrinas como WOW items y organizar roadshows en tienda que nos permiten tener trato directo con los socios.

Hoy también trabajamos con Costco Francia y la idea es seguir creciendo con las regiones internacionales. Nos haría especial ilusión ver nuestros productos en un almacén de Costco de los Ángeles, en Montebello, donde yo estudié yo o llegar a estar en Seattle, cuna de la empresa, como empresa proveedora con 135 años de historia.

¿Cuáles son las categorías claves y por las que apuestas para los próximos años? En un momento tan complicado como este, qué expectativas crees que

podemos tener para la campaña de Navidad (tenemos en Costco unos artículos preciosos producidos por vosotros, esperamos que como cada año...vuelen) Como categorías, diría que la joyería de plata, tanto fuera como dentro de Costco, dado que es considerado un complemento de moda y se consume mucho más regularmente, bien como regalo pero también para autoconsumo.

En Costco, estamos convencidos que el marco de plata va a cobrar un cariz muy emocional esta Navidad.

¿Crees que el oro es un valor refugio y aconsejarías invertir en joyería? ¿Qué comprar?

Yo, lo que aconsejaría de la joyería, es disfrutarla. Tenemos la suerte de que los materiales tienen valor intrínseco, y eso valoriza la pieza, cosa que no tiene ningún otro artículo. La joyería está para usarla, para disfrutarla, para recordar un hito en la vida: un matrimonio, el final de una carrera, el nacimiento de un hijo. Durán está presente en la vida de nuestros clientes y en los momentos más emotivos.

Sé que, además de proveedor, eres socio entusiasta de Costco. ¿Qué es lo que compras cuando vienes a visitarnos? ¿Hay algo que podamos mejorar para que tu experiencia de compra sea mejor?

Yo compro de todo, desde gasolina a alimentación, ropa, artículos de deporte, pero lo que más me entretiene es encontrar cosas inesperadas como el peluche gigante, el árbol de Navidad enorme, el vino de burdeos de una añada muy buscada, una cartera de piel que te protege de la clonación de tarjetas, la salsa barbacoa que es espectacular, el sirope de ágave... Mil cosas.

Nos encanta ir a Costco y además aparcar en esas plazas de parking tan grandes.

Muchas gracias, Alberto. A nosotros también nos encanta Durán. Una empresa centenaria, solidaria desde sus inicios, comprometida con un montón de proyectos solidarios y con el medio ambiente (sus envases son totalmente reciclables) Esperamos poder seguir creciendo con vosotros y ser la conexión entre nuestros socios y Pedro Durán, Durán Exquise y Durán Joyeros durante mucho tiempo.■

MONSTER Truck

High Quality Award Winning Educational Products for Children

CRAZY TRAX EXTREME

THE LEARNING JOURNEY INTERNATIONAL

Techno Gears Marble Mania

Techno Gears Monster Truck and Off Road Racer. Each item in the two pack set includes:

- 60+ colourful construction pieces
- Power motors that move and work!
- For ages 6+ years

ITEM #1427705

2 PACK SET!

STEM PRODUCT
EDUCATING YOUNG MINDS FOR A BRIGHT FUTURE

Techno Gears Marble Mania Crazy Trax Extreme marble maze. Set includes:

- 300+ colourful construction pieces
- A motorized power lifter, hand crank and more!
- For ages 8+ years

Item #327660

vtech

Mila y su maquillaje mágico
1472583

Jirafa Scooter 4 en 1
8529965

Caballote pequeño R Tista 3 en 1
8523059

Modo panel de actividades

Modo patinete

Modo andador

Pizarra para liza

Mesa de dibujo

Pizarra mágica

Modo correpiñitos

POWER DRIVE

20+ MPH

20 VOLT RADIO CONTROL SPEED VEHICLE

2 SPEEDS

TRAINING MODE

EXTREME SPEED

Kid Galaxy

DINOSAURS

POSEABLE DINOSAUR ACTION

3 PACK

Kid Galaxy



519689 Hugfun Plush Bear 53In

999424 Hugfun Plush Bear 93In

 **KidKraft®**



Casa del árbol #7123345



Cocinita de madera #8529967



Barbie



Pack Barbie Travel Adventures



Barbie Dreamtopia
Muñecas y Mascotas



Enchantimals
EL CARIÑO LO ES TODO

EL CARIÑO LO ES TODO

¡+20
piezas!

¡7 áreas
de juego!



Mide 50 cm

Supercafé de la
Selva Mágica

HOT WHEELS



Pack de 50 Vehículos
Hot Wheels



Camión de Transporte
Lift & Launch



Paquete de Juego
Giro Extremo

Juguetes para niños

Mi parte favorita de comprar juguetes para Costco es poder divertir y emocionar a nuestros socios durante la temporada navideña.

Aquí podréis encontrar alguna de mis sugerencias como compradora, escogidos basándome en mis favoritos de la infancia e introduciendo nuevos personajes así como las últimas tendencias.



★ **Adriana Putorti,**
Compradora

KidKraft Wooden Uptown Kitchen #8530265

Nuestra nueva cocina de madera es estilosa y elegante. Esta sofisticada cocina es un complemento perfecto en cualquier hogar, ya que encaja perfectamente con sus propios muebles y decoración.

Incluye nevera, microondas, horno, lavavajillas y fregadero de acero inoxidable. También incluye teléfono portátil y pizarra, botones de trabajo en el horno y fregadero.

Perfecta para horas de diversión para niños y niñas, mayores de tres años y por menos de 100€



5M Jumbo Mickey & Minnie #1422625

Nuestro Jumbo Mickey & Minnie le sacará una sonrisa a todas las edades.

Mickey y Minnie siempre han sido parte de nuestra infancia y por la reacción en nuestra oficina sé que el sentimiento sigue formando parte de nuestras vidas, independientemente de la edad o la cultura.

También, me fijo en la reacción de mi hijo de 2 años y después el mismo sentimiento, cada vez que ve a Mickey en la televisión, en algún juguete

o en cualquier otro lugar se emociona.

Mickey y Minnie siguen impactando las vidas de los niños de todo el mundo. Este dúo clásico con tamaño de 150cm de altura causará impresión esta Navidad. Lleve la magia de Disney a su casa este año y acurríquese con su amigo favorito de Disney. Es un regalo original y también es perfecto para decorar la habitación de su hijo.





Slimy Gloop Slimy Sand #1425353

Más de 3kgs de arena moldeable, estirable y expandible. Parece arena viscosa pero se moldea como plastilina. Este conjunto incluye 12 accesorios y 6 colores diferentes. Con este divertido juego fortalecerá las habilidades motoras de su hijo y es ideal para el juego sensorial. Si fuera necesario, podrá añadir agua a la arena para reactivar su textura, por lo que la diversión es interminable. ¡Sumérjase en un mundo de diversión sensorial!



Explore Scientific HD Action Cam Wifi #2450002

Esta cámara de acción es perfecta para niños mayores de 8 años. Este increíble set incluye: una cámara de acción WiFi HD con 8 GB de memoria, un estuche impermeable, palo selfie y muchos más accesorios para disfrutar de horas increíbles de juego. A su hijo o hija le encantará grabar y compartir sus aventuras con familiares y amigos.



LOL SURPRISE GLAMPER VAN 4 en 1 #1501051

Nuestro pack exclusivo para Costco LOL 4 en 1 Glamper se extiende a casi 1 M de diversión. Viene con 3 muñecas y más de 60 sorpresas. El Glamper está totalmente amueblado con una cafetería, tobogán de agua, DJ Booth, y mucho más.

ZURU X-SHOT BUG ATTACK #2148680

Este set se compone de más de 107 piezas para un valor incalculable de juego. Incluye 3 blasters, 96 dardos de espuma y objetivos en movimiento. Con rango de disparo de hasta 24m y barriles giratorios, este conjunto es perfecto para jugadores individuales o múltiples.



Disney PRINCESS

¡Té para dos!

35.5 cm de alto

¡Incluye 1 amigo del personaje!

Rapunzel

Ariel

Elsa

Hora del Té

© Disney

LEGO CLASSIC

8513970
Caja de Ladrillos Creativos Grande LEGO® (REF: 10698)

LEGO BOOST

8522731
Caja de herramientas creativas (REF: 17101)

LEGO TECHNIC

8531868
Land Rover Defender (REF: 42110)

LEGO STAR WARS

8531869
Caza Estelar Ala-Y de la Resistencia (REF: 75249)

LEGO SUPER HEROES

8531870
Persecución de la Trimoto del Joker (REF: 76159)

LEGO NINJAGO

8531872
Dragón del Brujo de los Muertos (REF: 71721)

LEGO Harry Potter

8531873
Torre del Reloj de Hogwarts™ (REF: 75948)

LEGO® y el Logotipo LEGO son marcas registradas del Grupo LEGO. ©2020 The LEGO Group ©2020.

Decorar con estilo



Sagrada Familia
45.7 cm / 18 in H ITM. / ART. 1900257



Fábrica de juguetes de Papá Noel con Música
38.1 cm / 15 in H ITM. / ART. 313213



3 Reyes Magos
44.9 cm / 17.7 in H ITM. / ART. 2006079



Natividad #318248

- › 10 m de cable
- › Hecho de PVC

Regalos geniales



Winter in Venice Set de Cremas para Manos #328190



Winter in Venice Set de Viaje, incluye gel de baño, loción corporal y crema para manos #328195



Winter in Venice Set de Regalo, incluye joyero #294820



I Love Lots of Bubbles mini geles de baño #8531407



Winter in Venice Set de Regalo, incluye gel de ducha, loción corporal, crema para manos y uñas y lima para uñas #328194



New English 240 bolsitas de té inglés 1,34kg #305521



Tahari Bolsa para cosméticos #1460822



Baylis & Harding Set de 5 Regalos #235259



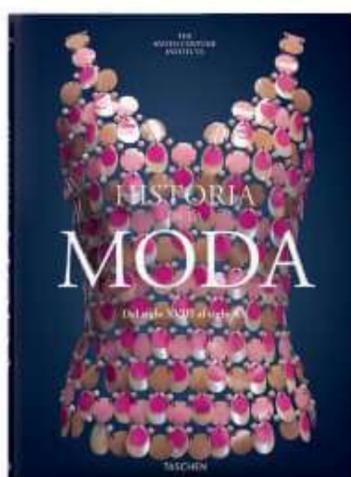
I Love Delicious Duo, incluye gel de ducha, body butter y esponja #8531431



Máquina de coser M. M3505 #8531914



Vela artesanal cera vegetal #8515114



Historia de la moda, Ed. Taschen #8535613



Baylis & Harding Fuzzy Duck Set de jabones de manos #298100



EOS 3 bálsamos labiales #274824



Impresionismo, Ed. Taschen #8535619



Juego de baloncesto #2621028



Sacacorchos eléctrico profesional #8515169



Barbero - Wahl 9818-116 #8535154



Carro de herramientas #1600050



Kit limpieza #8531228



Arrancador de coches #8513589



Arcos Electric Wine Opener P180 #8534339



Krupps Coffe Maker Superautomatic EA819E1 #8533026



Kit gokart + Ninebot S #8531356



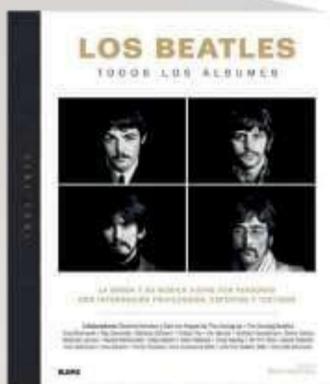
Baylis & Harding Set de cuidado para hombres #333549



Medisana MCN Pro - Respaldo masajeador Shiatsu #8534996



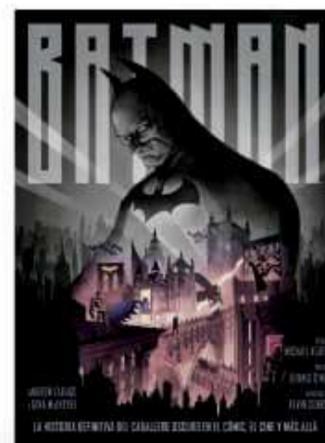
Set 10 piezas golf #1114722



Beatles. Todos sus álbumes #8535617



Trilogía de Falcó (Arturo Pérez-Reverte) #8535610



Batman: La historia definitiva del caballero oscuro #8535616



Sistema de entrenamiento + 30 ejercicios #1234840



Set de Regalo Toca y Apila

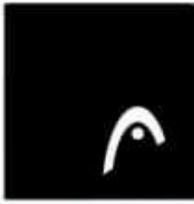


Perrito Primeros Descubrimientos



Mega Bloks Junior Builders Caja 180 Piezas

HEAD



SENSATEC® TOUCHSCREEN COMPATIBLE



SILICONE PALM DESIGN PROVIDES SUPERIOR GRIP



STRETCH FLEECE ENGINEERED FOR MAXIMUM DEXTERITY

HEAD ULTRAFIT® TOUCHSCREEN GLOVES



KIDS' TOUCHSCREEN
ITM. 2621012



WOMEN'S TOUCHSCREEN
ITM. 2001112



MEN'S TOUCHSCREEN
ITM. 2001113



ADULT SKI GLOVE
ITM. 2001115

Full range of HEAD® Winter Gloves

ALL GLOVES ARE SENSATEC® TOUCHSCREEN COMPATIBLE

SENSATEC

SENSATEC® TOUCHSCREEN COMPATIBLE

SENSATEC® is a registered trademark of The Glove Source. All other trademarks or service marks are the property of their respective owners.

SYLVANIA



Set Luces LED blancas #285106



Set 50 luces LED #285105



cambia de color desde
BLANCO CALIDO A MULTICOLOR

Set Luces blancas y de color LED #285110

¿Qué es STEM?

STEM es el acrónimo anglosajón utilizado para nombrar las disciplinas de enseñanza en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas, en español CTIM.

por ADRIANA PUTORTI

Es un sistema de educación cada vez más común en nuestra vida cotidiana y será especialmente familiar para nuestros socios con niños. A medida que el mundo que nos rodea sigue cambiando y avanzando, también lo hacen las prioridades en la educación de nuestros hijos. El código ha reemplazado a la caligrafía en algunos sistemas escolares, la lectura de un reloj analógico ya no se espera de nuestros hijos y la sostenibilidad ambiental se enseña más que nunca.

El STEM es la forma en la que nuestros sistemas educativos van a garantizar que nuestros hijos estén preparados para los desafíos y oportunidades del mundo real y cambiante. También los prepara para las posibles futuras trayectorias y desarrolla una base sólida a partir de la cual puedan crecer y formarse.

El aprendizaje STEM promueve la curiosidad, la exploración y la creatividad a través de actividades y proyectos prácticos. Promueve el trabajo en equipo al mismo tiempo que permite a los estudiantes aprender y crecer a su propio ritmo, a través de prueba y error. Proporciona a los niños la capacidad de pensar de forma creativa o profunda.

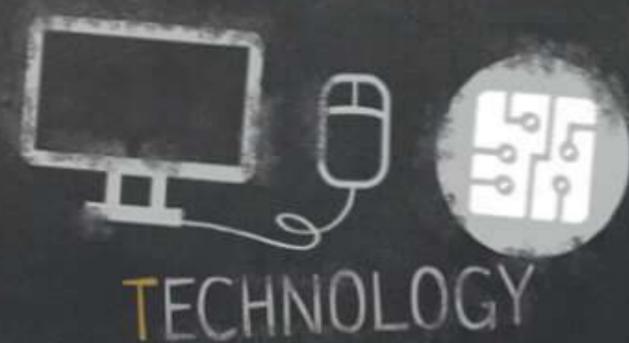
¿Cómo puedo promover el aprendizaje STEM de mi hijo?

Sabemos que muchos de estos temas son nuevos para algunos padres y que muchos de nosotros no crecimos con este mismo énfasis en el aprendizaje STEM pero podemos preguntarnos: ¿Cómo podemos involucrarnos en la educación de nuestros hijos? ¿Qué se les puede enseñar a los niños pequeños sobre la tecnología y la ingeniería? Por un lado, el temario de tecnología podría incluir temas como la codificación o el diseño y por otro, la ingeniería podría incluir temas como la robótica y la construcción.

Afortunadamente muchos fabricantes de juguetes han encontrado maneras de incorporar STEM a la propuesta de valor de sus artículos de juego. Esto ha permitido que el aprendizaje STEM sea accesible incluso para un público muy joven gracias a las licencias o personajes con los que se pueden relacionar.



★ Adriana Putorti,
Compravora



En Costco tenemos una variedad de artículos que promueven el aprendizaje STEM y, de esta forma, pueden ayudar como padres a preparar a sus hijos para un posible y mejor futuro:



WOKI
#8534401
Mi Primer Robot Programable: este artículo está creado para niños de 5 años y se considera una primera introducción a la codificación y a la robótica.



MARBLE MANIA CRAZY TRAX #27660
para niños mayores de 8 años, con este artículo su hijo podrá construir un laberinto de mármol. Utilizando más de 300 piezas y un ascensor eléctrico motorizado y manivela, este artículo es perfecto para desarrollar las habilidades de ingeniería.



TECHNO GEARS MONSTER TRUCK & OFF ROAD RACER #1427705
Diseñado para mayores de 6 años, su hijo será capaz de construir 2 coches que se moverán con motores de potencia.

LEGO BOOST #8522731
Para edades entre 7 y 12 años, este artículo promueve las habilidades necesarias para la ingeniería y la tecnología. Se pueden construir y codificar hasta cuatro prototipos diferentes.





ShedRain®

CUANDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE CAMBIASTE TUS LIMPIAPARABRISAS?

CUANDO EL INVIERNO LLEGA, LOS LIMPIAPARABRISAS MICHELIN STEALTH™ MARCAN LA DIFERENCIA.



Encuentra el tamaño de tus limpiaparabrisas en solo unos segundos!
Escanea aquí!

MICHELIN and/or the Michelin Man Device and/or BIBENDUM are trademark(s) owned by, and used with the permission of, the Michelin Group. Manufactured and distributed under license by Pylon Manufacturing, 600 West Hillsboro Blvd., Deerfield Beach, Florida 33441, USA. ©2020 Michelin.
www.michelin-lifestyle.com/costco





Ya llega el invierno y con él, la bajada de temperaturas

Desde Costco le ofrecemos distintas alternativas de la máxima calidad para que mantenga su casa siempre agradable y cálida.

por SILVIA DEL PINO

Princess Smart Glass Heater #8531442

Elegante calefactor de panel de cristal marca Princess con diseño moderno y delgado.

- ✓ Fácil manejo a través de app o pantalla táctil.
- ✓ Calentamiento rápido con 2000 W.
- ✓ Apagado automático a través de la app o función de temporizador.



Taurus Tropicano Plug Heater #8516535

Pequeño calefactor cerámico portátil ligero y compacto sin necesidad de cable.

- ✓ Consta de termostato programable y 2 intensidades.
- ✓ Potencia de 500 W.



Tristar calefactor m. KA-5045 #8531070

Moderno calefactor eléctrico, fácil de utilizar gracias a su panel de control digital con 3 ajustes de temperatura.

- ✓ Ofrece protección contra el sobrecalentamiento y antivuelco para un uso seguro en casa.
- ✓ Potencia de 900W a 1800 W.



Cecotec calefactor vertical cerámico m. 10100 #8531315

Potente calefactor cerámico con 2200 W.

- ✓ Diseñado con pantalla LED Smart Control y mando a distancia muy práctico e intuitivo.
- ✓ Cuenta con 3 modelos de funcionamiento: Modo Eco, Modo Turbo y Modo Cool con función ventilador.



Emisor térmico fluido XFP 1800 W #8531289 / Emisor térmico fluido XFP 900 W #8531303

Elegantes emisores térmicos fluidos programables con alto rendimiento.

- ✓ Disponen de termostatos electrónicos digitales y programables.
- ✓ Cuentan con sensores de temperatura NTC con precisión de 0,1°C, extra silenciosos.





Cámara de 720 P incorporada



Brazos plegables



Transmite video en vivo

FLEX 2.0^{MR}

Dron plegable y compacto con cámara de HD



POWER CRAZE[™] SHIFT 24

- + CONTROL DE VELOCIDAD PROPORCIONAL CON ACELERACIÓN ULTRA RÁPIDA
- + CONTROL DE DIRECCIÓN PROPORCIONAL
- + TRACCIÓN TRASERA CON NEUMÁTICOS DE ALTO RENDIMIENTO PARA TODO TERRENO
- + JUEGO ADICIONAL DE NEUMÁTICOS DE CARRERA DE ALTO RENDIMIENTO INCLUIDOS

¡20 MPH!
DE VELOCIDAD[†]

† Velocidad registrada por un radar tipo pistola Bushnell Velocity. Las condiciones climáticas, ambientales y de la carretera pueden afectar sus resultados. Por más información visita: www.amaxbrands.com/shift24



EL ORIGINAL

HOVER STAR 2.0

CONTROLADO POR MOVIMIENTO

OVNI

NUEVO
ESTABILIDAD MEJORADA PARA VOLAR MÁS FÁCILMENTE!

NUEVO
¡REALICE GIROS Y PIRUETAS DE 360 GRADOS!

Abastecimiento sostenible

Nuestro objetivo es crear iniciativas sostenibles para conseguir un planeta más verde.

por SHERI FLIES / Traducido por CRISTINA BLÁZQUEZ

Durante el último año la pregunta que con más frecuencia nos han hecho sobre la sostenibilidad es qué va a hacer Costco con el embalaje de sus productos. Es una pregunta lógica: estamos haciendo muchos cambios pero no hay soluciones fáciles porque las preguntas son complejas.

Nuestros principios de sostenibilidad
Primero de todo, la industria del embalaje está en un momento de cambio, igual que la del reciclaje, y segundo, los programas de recolección y recuperación de ciertos tipos de embalajes son insuficientes para abastecer las necesidades que se generan. Además, las regulaciones de cada país en materia medioambiental son distintas y se hace necesario abordar varias preguntas clave: ¿Qué alternativas viables tenemos para el plástico y cómo nos aseguramos de que el cambio a productos a base de papel o compostables no contribuye a la deforestación o genera más emisiones de carbono? ¿Cuáles son los impactos ambientales que genera la elección de un tipo de material sobre otro?

A la vista de estos parámetros, el año pasado adoptamos un enfoque global para toda la empresa y fijamos dos objetivos básicos: reducir el consumo en embalajes y brindar opciones sostenibles a nuestros socios sin comprometer la seguridad alimentaria y la calidad del producto, todo mientras garantizamos que nuestros embalajes cumplen con las leyes y regulaciones de cada país, reducimos el consumo de materiales y lo comunicamos de manera eficaz a nuestros socios.

Para poder evaluar las alternativas y saber qué consecuencias tiene la elección de unos materiales sobre otros, nos ayudamos con el llamado Análisis del Ciclo de Vida (ACV) que es una herramienta que mide el impacto ambiental de un producto a lo largo de todo su ciclo de vida, es decir, desde que se obtienen las materias pri-

mas hasta el fin de la vida útil y su gestión posterior como residuo. También estudiamos las emisiones relacionadas con los recursos utilizados durante la vida del producto y durante el proceso de su producción.

Estamos comprometidos a poner de nuestra parte para formar parte del cambio, nos centramos en temas relacionados con nuestro negocio, que es donde podemos contribuir a un impacto positivo y real, y centramos nuestra estrategia en tres áreas:

Packaging: REDUCIR REDUCIR REDUCIR

Es el primer paso lógico: reducir el consumo general que hacemos de embalajes.

Nuestro objetivo es este: menos residuos de envases operativos, seguir protegiendo el producto al mismo tiempo que se minimiza el impacto medioambiental.

Podemos proporcionar a nuestros socios un envasado sostenible sin comprometer a la seguridad alimentaria, la calidad del producto o las ventas así que en bastantes casos hemos sido capaces de eliminar completamente el plástico de algunos productos, hemos quitado perchas en las prendas de ropa o hemos reemplazado las bolsas de plástico por bolsas compostables. Si no podemos eliminar el plástico, por lo menos intentaremos utilizarlo menos mediante el rediseño de los productos y de los embalajes.

Los primeros resultados obtenidos por Costco a nivel global en 2019 han sido reducir nuestros envases de plástico en 2.7 millones de kilos y vamos a seguir reduciéndolos más aún. También estamos buscando más formas para hacer lo mismo con el papel y el cartón.

Usar materiales más reciclables y compostables

Nuestro objetivo es que todos los envases de plástico estén preparados para ser reciclados de manera correcta y que todos

aquellos que puedan ser elaborados a partir de materiales reciclados, lo sean.

En nuestra sección de Food Court encontramos dos tipos de packaging: compostable y reciclable. En primer lugar, las opciones compostables son los platos, vasos y tapas de café, los envases de tiras de pollo y patatas fritas y la caja de pizza. Por otro lado, el reciclable, todo el packaging de nuestra sección panadería, la caja de pizza preparada para llevar y los recipientes de ensaladas.

A su vez, usted también podrá comprar platos compostables, cubiertos, vasos y platos biodegradables en nuestras tiendas.

Educar y formar a nuestros empleados e informar y concienciar a nuestros socios

Con todos los recursos que estamos invirtiendo para lograr un verdadero impacto positivo, probablemente de las cosas más importantes sean conseguir involucrar a nuestros empleados, proveedores y a nuestros socios.

Este es el comienzo de un viaje en la toma de conciencia y en el desarrollo de nuevas opciones de productos para nuestros socios que tengan el menor impacto posible en el medio ambiente. Hasta que no tengamos todas las respuestas, estaremos haciendo continuas mejoras mientras que las soluciones en embalajes también siguen mejorando.

Para obtener más información sobre nuestras iniciativas, visite nuestra web: Compromiso de sostenibilidad de Costco (Costco Sustainability Commitment) en costco.com. ■



★
Sheri Flies
es Vicepresidenta de Sostenibilidad Global y Compliance de Costco



Crock-Pot

Se trata seguramente del pequeño electrodoméstico más de moda de los últimos tiempos. Esta olla de cocción lenta a baja temperatura permite conseguir unas texturas y sabores difícilmente alcanzables en los métodos tradicionales de cocción. Con ella podrás cocinar desde guisos tradicionales hasta alta repostería, por lo que se ha convertido en muy poco tiempo en un básico de nuestras cocinas.

La cocción a baja temperatura tiene muchos beneficios, como lograr la mejora organoléptica en los sabores de los alimentos a la que se suma también la conservación de gran parte del aporte nutricional de los mismos, valores que, como es sabido, disminuyen en mucho toda vez que son cocinados a altas temperaturas.

Por si fuera poco, se trata además de un método de cocción que contribuye al ahorro energético del hogar ya que estas ollas son muy eficientes y sí, también son fáciles y rápidas de limpiar.

Ciertamente hay muchas, y muy buenas razones para que Crock-Pot se consolide en nuestras cocinas, haciéndonos a todos la vida más fácil, sencilla y saludable. – *Carlos Ruiz*



Crock-Pot #8529223



Crema de pistacho #8502381

Crema de Pistacho

Un producto que sin duda me encanta recomendar a nuestros socios es la deliciosa crema artesanal de pistacho de la marca Pistis. Hecho con una exquisita selección de los mejores pistachos de Bronte DOP en Italia y siguiendo una antigua receta que preserva el sabor y los valores nutricionales de los pistachos en este tarro de 600g.

La crema de pistacho es la última tendencia porque su placentero sabor se adapta a casi todo: es ideal para tartas, cupcakes, tortitas, topping de helado, bowls de frutas, o simplemente para disfrutar de una deliciosa tostada, no hace falta más.

El secreto de su éxito además de su inigualable sabor es su consistencia cremosa, por lo que se unta fácilmente.

Esta delicia lleva un 45% de pistacho y no contiene aceite de palma ni gluten.

¡A disfrutarla! – *Alexa Solórzano*

Fender, bienvenido a Costco

En nuestra búsqueda constante por los mejores productos damos la bienvenida a nuestras tiendas a Fender.

Fender es el principal fabricante mundial de guitarras, bajos, amplificadores y equipos relacionados. Con una historia ilustre que se remonta a 1946, Fender ha tocado y transformado la música en todo el mundo y en casi todos los géneros: rock 'n' roll, country y western, jazz, rhythm and blues, y muchos otros.

Todos, desde principiantes y aficionados hasta los artistas e intérpretes más aclamados del mundo, han usado instrumentos y amplificadores Fender, y los instrumentos legendarios de Fender como las guitarras Telecaster® y Stratocaster® y los bajos Precision® y Jazz® son universalmente aclamados como clásicos del diseño. Un Fender es más que un instrumento: es un símbolo cultural que resuena en la moda, el entretenimiento y más. – *Alonso Vilarez*





Sonos Speaker One (Gen 2) #8531626

Sonos, un sonido inteligente

Contar con un equipo o altavoces inalámbricos es cada vez más frecuente en el hogar. Con el Sonos One de segunda generación, el altavoz inteligente con control por voz integrado, disfrutará de un sonido potente e inmersivo.

Todos los altavoces y componentes Sonos se conectan mediante Wi-Fi para que pueda crear el sistema que quiera, poner un podcast en el dormitorio mientras otra persona ve la tele en el salón o agrupar todos los altavoces para escuchar música por toda la casa.

Sonos permite escuchar música en local, enviada desde nuestro dispositivo al sistema de forma inalámbrica, o bien, desde plataformas como Spotify, Youtube, Amazon Music, etc. – *Liliana Gutiérrez*

Manta de hilo de algodón 100% reciclado

Cuidar la naturaleza y preservar la biodiversidad son dos de los retos globales más importantes del siglo XXI. Esta concienciación está cada vez más presente en todo lo que hacemos y consumimos, por lo que cada vez son más frecuentes productos que apuestan por estos principios de sostenibilidad, sin dejar atrás la calidad y el confort al que estamos acostumbrados.

Este es el caso de la manta de hilo de algodón 100% reciclado del fabricante Textils Mora, certificada como 1ª Empresa Textil en España en obtener el sello "Calculo-Reduzco" otorgado por el Ministerio de Transición Ecológica. El desarrollo de esta manta surge de una clara apuesta por las energías limpias en el proceso de fabricación, reutilización de residuos y reducción de emisiones contaminantes a nivel de producción.

Esta excelente manta ecológica será uno de nuestros productos estrella esta temporada. Se trata, sin lugar a dudas, de un producto surgido del equilibrio perfecto entre confort, calidad de fabricación y calidez de sus materiales, siendo todo ello posible gracias años de investigación. Productos como esta manta ecológica nos ayudan a vislumbrar el futuro con gran optimismo, por lo que estamos convencidos de que les encantará a nuestros socios, – *Carlos Ruiz*



Manta de hilo de Algodón 100% reciclado #8530999



Limpiaparabrisas Michelin Stealth #171876

Limpiaparabrisas Michelin Stealth

Con el invierno encima, es importante tener en cuenta nuestra seguridad.

¿Cuándo fue la última vez que cambió los limpiaparabrisas de su coche?

¿Sabía que es recomendado hacer el cambio cada seis meses? Aún más durante el otoño e invierno ya que el frío, la lluvia y la nieve desgastan el caucho con más frecuencia.

Si se ve en la necesidad de cambiar sus limpiaparabrisas, la opción está clara: Michelin Stealth.

Los limpiaparabrisas Michelin Stealth son del tipo híbrido, los cuales se caracterizan por ser más duraderos, silenciosos, y de alto rendimiento gracias a la tecnología "Smart-Flex" que se adapta a la forma del parabrisas para un contacto superior y una visión más clara.

Cuando llega el invierno, los limpiaparabrisas Michelin Stealth, marcan la diferencia.

Compre Michelin Stealth en su Costco más cercano. – *David Perez*



Parking 5 plantas #8529963



Bloques Play&Sense #8529964



Gusy Luz #8529967



Estación de bomberos #8530089



Mega Bloques 150 piezas #8514949

#1443435

GROW & PAINT YOUR OWN
¡HAZ CRECER Y PINTA TUS PROPIOS!

12+
CREATE/ CREA 20 PIECES/ ARTICLES!
JEWELRY/ BIJOUX!

12 PIECE PLAYSET!
9 MOLDS & 3 STAMP ROLLERS
¡JUEGO CON 12 PIEZAS!
9 MOLDES & 3 SELLOS DE RODILLO

STRETCHES & EXPANDS!
¡SE ESTIRA Y EXPANDE!

MOLDS LIKE SAND!
¡SE MOLDEA COMO LA ARENA!

CREATE/ CREA 20 PIECES/ PIEZAS!

#1425353

revamp
Professional

PROGLOSS AIRSTYLE

PROFESSIONAL 1200W AIR STYLER

Cepillo con sistema de modelación intercambiable con aceites Progloss™ súper suaves



PROGLOSS™

ACEITES SUPER SUAVES

Placas de cerámica enriquecidas con aceites de queratina, argán y coco para la máxima suavidad y brillo



Minicalefactor portátil sin cable

- Tecnología PTC cerámica
- Temporizador programable
- Pantalla iluminada
- Termostato digital
- 2 velocidades de calor
- Luz ambiente nocturna

taurus
PLUG HEATER



BaByliss®

ALISADO Y MOLDEADO PROFESIONAL

RESULTADOS RÁPIDOS ADAPTADOS A CADA TIPO DE CABELLO



2515PE

3
años de
garantía

CROCK·POT
THE ORIGINAL SLOW COOKER



Cocina saludable para toda la familia con poco esfuerzo

Olla de cocción lenta con programador digital y gran capacidad 7,5 litros.



32° DEGREES COOL

MEN'S 3PACK COOL TEES



AVAILABLE COLORS



KS pantalón 5 bolsillos #7741740

pikolin

home



PRODUCTOS RECICLADOS Y SOSTENIBLES

Edredones realizados con fibra reciclada en un proceso de producción sostenible con el medio ambiente.



A partir de 100 botellas de plástico podemos obtener la fibra necesaria para realizar un edredón nórdico.



Certified by: Control Union Certifications B.V.
Certificate No: CU854229GRS-2019-00003540

El perfecto cojin respaldo para conseguir una **postura cómoda y adecuada**



GEORGE FOREMAN

THE WORLD'S FAVOURITE*

SUPERMODELO A TU ALCANCE

ESTE GRILL NO SOLO COCINA A LA PARRILLA. SU ASPECTO ELEGANTE Y SOFISTICADO QUE AÑADE UN TOQUE DE ESTILO A LA COCINA.

*Market research institutes, Consumer Appliances 2019, per electric grills category





Champagne 4^{MR}

251866

Luminaria suspendida de 4 luces regulable

- 4 bombillas LED GU10 (no incluidas)
- Vidrio premium con burbujas
- Acabado cromado
- Altura ajustable hasta 1,80 m



Swirl^{MR}

322652

Luminaria LED suspendida regulable

- LED integrado (no requiere bombillas)
- Luz blanca cálida
- Altura ajustable desde 0,34 m hasta 1,52 m
- 1,700 lúmenes

artika

www.artika.com



U7^{MR}

1346373

Organizador de baño suspendido para bañera / ducha

- Se adapta a la mayoría de los cabezales y puertas de ducha
- Espejo / cesta ajustable incluidos
- No se requieren tornillos ni perforaciones



LIFE COMFORT®

**ULTIMATE
SHERPA THROW**



60 in. x 70 in. (152 cm x 177 cm)



Orquídea #8533073



Mini olivo #8529583



Árboles cítricos #8529580



Picea cónica #2225561



Viste tu mesa con la mejor cerámica



Cesta De Lavandería Contorneada Que Ahorra Espacio

Cesto de lavandería ergonómico para un transporte más cómodo

Plegable, ocupa un 70% menos de espacio que un cesto convencional!

Capacidad **42,3L**

Itm. 1050077

Consejos para que los menores usen las tecnologías de forma segura

por CRISTINA BLÁZQUEZ

Todos sabemos que la tecnología ha impactado directamente en nuestras vidas y mientras crece nuestra preocupación por velar por la seguridad de nuestros hijos, ellos tienden a querer dedicar más tiempo a los móviles, a las redes sociales y a los juegos en línea.

Internet, como las redes sociales, han cambiado nuestra forma de relacionarnos tanto de manera positiva o negativa y por ello es vital supervisar a los nuevos nativos digitales, guiándolos con un buen ejemplo.

Son muchos los padres que se sienten indefensos y no hay una solución concreta, pero con los siguientes consejos le podremos ayudar.

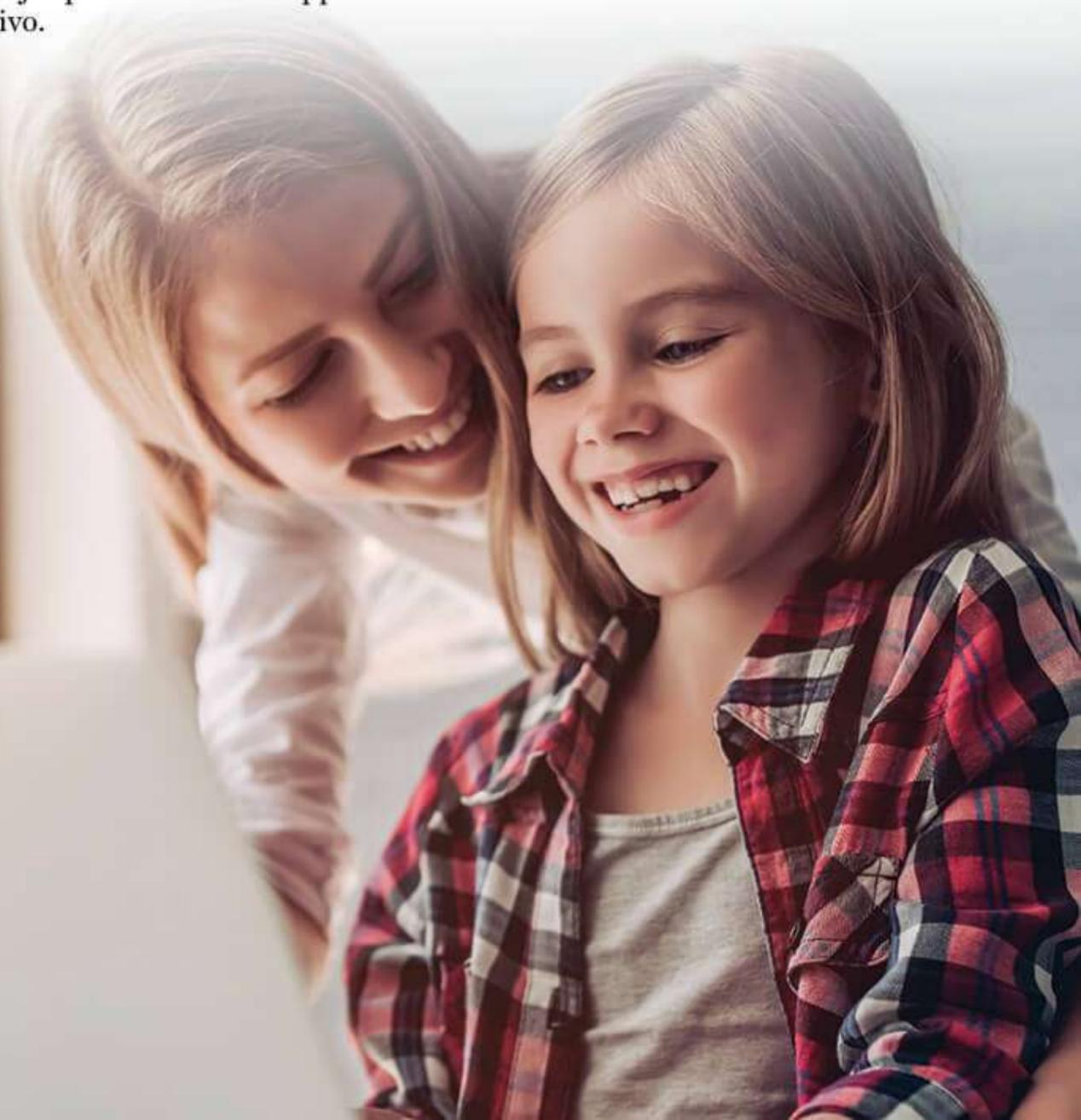
Hágalo un asunto familiar: especialmente con los más pequeños de la casa, dedique tiempo descubriendo internet con ellos, hable, escuche sus dudas y ponga unos límites claros.

Este medio será crucial en sus vidas para su formación e interacción futura, por ello es fundamental establecer una relación sana y natural para que su aproximación a este mundo sea lo más transparente y segura posible. Acompáñelos en esta nueva aventura, busque información, vea videos o juegue con ellos.

Ubicación: Es importante que el ordenador, móvil o tablet estén en un área común de la casa para que puedan ser controlados y estén a la vista. Si los niños tienen el ordenador en el cuarto se pueden sentir independientes mientras navegan por internet y se exponen a situaciones no deseadas.

Límite: Decida cuánto tiempo pasan sus hijos conectados a cada dispositivo, utilice las funcionalidades de control parental del propio sistema operativo o el uso de apps para evitar los contenidos inapropiados o establecer un tiempo máximo que los hijos pueden usar una app o un dispositivo.

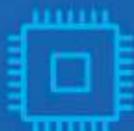
Converse: Hable sobre la responsabilidad y los riesgos que existen en internet. Explique la importancia de no facilitar datos relevantes sobre su identidad, compartir determinadas fotografías o conocer a “amigos” a través de las redes sociales. ■





¿NECESITAS AYUDA PARA ENCONTRAR EL PC IDEAL?

Lo importante está en el interior



El procesador es el cerebro del PC

Busca un procesador Intel® Core™.



Todo se guarda en el almacenamiento

Con un mayor almacenamiento, podrás guardar más archivos y fotografías.*



La memoria permite un rápido acceso

Con más memoria, puedes ejecutar más aplicaciones al mismo tiempo.*

*Las tecnologías Intel podrían requerir la activación de hardware, software o servicios.

© Intel Corporation. Intel, el logotipo Intel y otras marcas Intel son marcas comerciales de Intel Corporation o de sus filiales en Estados Unidos y/o en otros países.

LG TONE Free

El primer True Wireless con auto limpieza



HBS-FN6

Reduce en un 99,9% las bacterias de los auriculares con solo **10 minutos** de exposición a la luz ultravioleta del estuche de carga UVnano^(*).

Música y llamadas claras y nítidas durante **18h^(**)**

Alta calidad de sonido Meridian, en llamadas y con música

Doble micrófono

Estuche de carga inalámbrico

Disponible en: ● ○



(*) Según estudio realizado por Korea Testing & Research Institute en octubre de 2019, la luz LED ultravioleta dentro del estuche de carga reduce el Estafilococo Aureus y la Escherichia Coli en los auriculares en la parte cercana a los conductos auditivos. Es necesaria la exposición a la luz ultravioleta por 10 minutos. UVnano es un concepto creado a partir de las palabras UltraVioleta y su unidad de medición nanómetro. (**) Duración estándar en reproducción escuchando música. La batería y estuche de carga de los auriculares duran 6 y 18 horas respectivamente al escuchar música.

NEUMÁTICOS TODO TIEMPO: SEGURIDAD TODO EL AÑO

Los neumáticos son elementos clave en la seguridad del vehículo, y tan importante es elegirlos bien como mantenerlos adecuadamente. Este doble concepto crece en importancia en las estaciones frías, en la que entran en juego la lluvia, la nieve o el descenso de las temperaturas. En este contexto, llega la nueva tendencia del neumático todo tiempo, una propuesta de garantías para todo el año.

Los neumáticos All Season son una hibridación conceptual de los neumáticos de verano e invierno. La clave la tiene el compuesto, capaz de ofrecer flexibilidad a bajas temperaturas y una mayor firmeza cuando sube el mercurio. Pirelli ha diseñado para ello una solución polimerizada que reacciona con las partículas de sílice y aumenta el abanico de temperaturas de funcionamiento. La estructura de la banda de rodadura, dotada de tecnología específica (denominada 3D) para estabilizar el dibujo y las conocidas laminillas, responsables de proporcionar grip sobre agua o nieve (como avala el marcaje 3PMSF o pictograma invernal en el flanco), acaban de lograr esta suerte de cuadratura del círculo. Y todo ello con una profundidad de banda de rodaje mayor, lo que asegura un óptimo comportamiento en verano y un mayor rendimiento kilométrico.

Uno de los emblemas de Pirelli en el segmento es el **Cinturato All Season**, que ofrece una completa oferta para turismos y SUV con una gama de medidas que va de 15 a 20 pulgadas.



SEAL INSIDE, COMPLEMENTO TECNOLÓGICO ANTIPINCHAZOS

La gama All Season de Pirelli viene acompañada en multitud de medidas de la tecnología **Seal Inside**. Esta solución cubre el 85% de las pérdidas accidentales de presión, gracias a una solución que cubre automáticamente las perforaciones de la banda de rodadura, evitando las molestas visitas al taller para reparar un pinchazo.

SEAL
INSIDE



PIRELLI



**HILARY
RADLEY**

DKNY
DONNA KARAN NEW YORK





Manténgase sano

No se pierda nuestros consejos y complementos para mantenerse en sano y en forma

Cuide su salud mental durante el brote de COVID-19

Si el brote de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) le produce ansiedad y estrés, no se preocupe: No está solo. Muchas personas están preocupadas por cómo mantenerse a sí mismas y a sus familias a salvo. No deje que el miedo le consuma, aprenda cómo mantener su salud mental bajo control durante este momento tan estresante y reconozca el momento en el podría necesitar ayuda.

por VALENTINA SOTA / CRISTINA BLÁZQUEZ



© PABLO RODRIGUEZ

Valentina Sota
Compradora

Controla sus niveles de estrés. Un cierto nivel de estrés es normal, pero no deje que se des controle. Aquí algunas señales de alerta que muestra el estrés que le puede estar afectando:

- + Cambios en el patrón del consumo de alimentos.
- + Dificultades de concentración.
- + Dificultades para dormir.
- + Fatiga.
- + Irritabilidad.
- + Dolor de estómago.
- + Consumo anómalo de alcohol.



Cristina Blázquez
Social Media



Si el estrés lo distrae de su rutina normal durante más de unos días, solicite atención médica para obtener ayuda.

Hay muchas maneras de controlar el estrés y de manejar la ansiedad, incluso en tiempos de crisis.

- ✓ **Practique hábitos seguros.** Reduzca el riesgo de contraer COVID -19 siguiendo las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<https://www.cdc.gov/spanish>). También le ayudarán a cuidar de su salud mental durante el brote de COVID - 19 ya que es normal que se sienta ansioso durante este momento tan difícil y de tanto estrés y es necesario que sepa cómo pedir ayuda cuando lo necesite.
- ✓ **Tómese un descanso de las noticias.** Aunque es importante estar informado, ver las noticias de forma constante puede inducir a más estrés. Elija fuentes de noticias fiables y reciba actualizaciones una o dos veces al día.



- ✓ **No pierda la conexión con amigos y familiares.** Incluso si no los puede ver en persona, manténgase en contacto de forma virtual o por teléfono.
- ✓ **Haga ejercicio.** Entrene en casa, practique yoga y si es posible, salga al exterior.
- ✓ **Saque la pandemia de su mente.** Concéntrese en otra cosa, como leer un libro, cocinar, ver una película o su programa de televisión favorito.
- ✓ **Ayude a alguien más.** Encuentre maneras de ayudar a otros, como entregar alimentos a aquellos que no pueden salir de casa o manténgase en contacto con aquellos que están solos.
- ✓ **Cuide su cuerpo.** Asegúrese de dormir lo suficiente, coma alimentos saludables y limite la ingesta de alcohol.

Estrategias inteligentes para combatir el frío y la gripe

Utilice estas estrategias para usar los complementos vitamínicos de forma segura:

- ✓ Mientras deja que las infecciones virales sigan su curso, use complementos como la echinacea, el ginseng, la jalea real, la vitamina C, la B12, el ajo negro y el própolis, todos los cuales podrá encontrar en nuestras tiendas. En caso de duda consulte a su médico.
- ✓ Cuando tome un antibiótico, siga las instrucciones cuidadosamente. No deje de tomar un medicamento simplemente porque se sienta mejor y nunca comparta medicamentos sin receta.
- ✓ Lávese las manos con frecuencia, siga una dieta nutritiva, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. ■



¿DESAFIAR EL FRÍO?

Little Hotties Warmers® son una fuente de calor ideal para cualquier situación. Una vez que se exponen al oxígeno del aire, se activan rápidamente y proporcionan muchas horas de calor constante. Son la elección de los amantes del aire libre, atletas, aventureros y espectadores. Hagas lo que hagas al aire libre, no dejes que el frío te detenga.



#2000506

Little Hotties® Toe Warmers



#2000505

Little Hotties® Hand Warmers



- Se activan con el aire
- Ingredientes naturales
- Ofrecen entre 5 y 8 horas de calor



©2020 Implus Footcare, LLC • Little Hotties es una marca registrada de Implus Footcare, LLC



Fortalecer los huesos



Webber Naturals Magnesio

- El magnesio contribuye al mantenimiento de dientes y huesos normales.
- El magnesio ayuda a favorecer una síntesis proteica y una función muscular normal.
- Contribuye a un metabolismo energético normal.
- El magnesio ayuda a favorecer el equilibrio electrolítico y a reducir la fatiga.



HECHO EN CANADÁ Cultivo ecológico, materias primas selectas - calidad probada desde materias primas hasta productos terminados - estrictas normas de fabricación de GMP - Canadá, Europa, y Australia.

webber naturals.



KIRKLAND
Signature



KIRKLAND VITAMINA C

- La Vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de este.
- La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos, cartílagos, dientes, encías, piel y vasos sanguíneos.
- La vitamina C mejora la absorción de hierro.
- La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.



HECHO EN CANADÁ Cultivo ecológico, materias primas selectas - calidad probada desde materias primas hasta productos terminados - estrictas normas de fabricación de GMP - Canadá, Europa, y Australia.

medisana[®]
Tu salud en las mejores manos



Disfruta los beneficios del calor suave.

Almohadilla eléctrica **HP 605**



Medisana GmbH - Jagenbergstraße 19 Neuss 41468 Düsseldorf (DE) - info@medisana.es - www.medisana.es

lactovit

alimenta tu piel

Re-Fuerza cada día tu piel*



*Fuente: Basado en test clínico con el uso regular del gel y loción.

Piel fuerte, piel joven



BRAUN

Silk-Expert Pro



Fotodepilación (IPL) para una suavidad permanente

El arte de



La resiliencia no es un antídoto contra el dolor y el sufrimiento pero puede aumentar su capacidad para capear las tormentas de la vida

Artículo original COSTCO PHARMACY / Traducido por CRISTINA BLÁZQUEZ

A

lgunas personas parecen haber nacido con la flexibilidad y el ingenio de manejar problemas familiares, de salud, de trabajo o financieros con humor y fuerza. No se “desmoronan” durante los momentos estresantes, lo que puede ayudarles a evitar problemas relacionados con el estrés, como dolores de estómago, depresión o incluso afecciones cardíacas. Son personas resilientes pero la resiliencia es más que algo que admirar en otros, es una habilidad que todos podemos desarrollar.

La persistencia trae beneficios saludables

Las personas resilientes tienden a ser más felices, ya que no dejan que las circunstancias los depriman y numerosas investigaciones demuestran que son más sanas.

la resiliencia está asociada con

- Mejor salud mental en personas que tienen enfermedades físicas o que han sufrido traumas.
- Mejora de las funciones después de una cirugía de fractura de cadera.
- Menor riesgo de hospitalización.
- Mayor autocontrol de la diabetes.

Los expertos no están del todo seguros del motivo de esto. Las personas resilientes pueden tomar medidas más positivas para controlar su salud pero los factores biológicos (como los genes y hormonas) también desempeñan un papel importante.

© 123RF

recuperarse

Conviértalo en un hábito

El camino de cada persona hacia la resiliencia es diferente. Pruebe una o más de estas estrategias para construir su propio kit de perseverancia.

- ✓ **Recuerde sus triunfos.** En medio de un momento difícil, rememore los éxitos conseguidos. Si fue lo suficientemente fuerte para manejar esa dificultad en el pasado, será más fuerte por ello.
- ✓ **Encuentre oportunidades en los obstáculos.** Cada contratiempo representa una oportunidad para mejorar, le aportará mejores relaciones, más autoestima y valorará más la vida después de las dificultades.
- ✓ **Dé pequeños pasos.** Es posible que no sea capaz de abordar un gran problema de una sola vez pero puede ir haciendo pequeños movimientos de forma escalonada hasta alcanzar sus objetivos.
- ✓ **Practique la auto-compasión.** En lugar de juzgarse o culparse por sus problemas, trátese amablemente (como usted mismo consolaría a un amigo en la misma situación).
- ✓ **Priorice el cuidado personal.** El manejo adecuado del estrés, el descanso y el ejercicio aumentan su capacidad para hacer frente a cualquier situación.
- ✓ **Buscar apoyo.** Ser resistente no significa necesariamente no ser suficientemente fuerte como para cargar con toda la carga por su cuenta. Parte de la resiliencia es saber cuándo y cómo solicitar ayuda de los demás.
- ✓ **Siempre una actitud positiva.** Los niños aprenderán cómo manejar situaciones difíciles con su ejemplo, así que es importante que vean en usted una actitud de “puedo conseguirlo”. Recuérdele a su hijo, y a usted mismo, que el problema actual es algo temporal y que las cosas mejorarán en un futuro.
- ✓ **Ayude a su hijo a establecer metas.** Promueva metas realistas en el colegio, en los deportes o en la vida en general. Enseñe a su hijo a trabajar hacia una determinada meta,

paso a paso. Pequeños pasos pueden desarrollar confianza y resiliencia.

- ✓ **Construya relaciones.** Tome tiempo para comer y hablar en familia y anime a su hijo a que haga buenos amigos. Crear conexiones fuertes y cercanas ayudarán a que su hijo tenga apoyo en momentos difíciles.
- ✓ **Resalte las fortalezas de su hijo.** Comente con frecuencia lo que su hijo hace bien para ayudarlo a construir su confianza. Cualidades tales como amabilidad, integridad y persistencia serán de las más positivas.
- ✓ **Buen humor, buena salud.** Cuando se trata de construir la resiliencia en familia, no se olvide del poder de la risa.

Los diferentes componentes de la resiliencia

A medida que empieza a conocer sus recursos internos y superar las dificultades, tenga en cuenta siete factores de la resiliencia.

1. **COMPETENCIA:** la sensación de que sabe manejar una situación.
2. **CONFIANZA:** creencia en sus propias habilidades.
3. **CARÁCTER:** el desarrollo de un sólido conjunto de valores morales.
4. **SOBRELLEVAR:** capacidad de manejar el estrés con eficacia.
5. **CONTRIBUCIÓN:** la seguridad de que el mundo en el que vivimos es un lugar mejor porque está en él.
6. **CONTROL:** la conciencia de que usted maneja los resultados de sus decisiones.
7. **CONEXIÓN:** el sentido de la seguridad de los lazos estrechos con su familia y la comunidad.

No siempre se puede proteger a los niños de los desafíos de la infancia, pero se puede enseñar cómo manejar el estrés, adaptarse y resolver problemas. ■

Gillette

HASTA 11 MESES DE
AFEITADOS SUAVES POR PACK*



*Basado en pack de 11 recambios de Proshield y Proshield Chill.

LA REVOLUCIÓN DE LA COLADA



Ariel All in 1 PODS

Lenor UNstoppables

LIMPIEZA HIGIÉNICA + EXPLOSIÓN DE PERFUME

TRANSFORMA VISIBLEMENTE TU PIEL EN 28 DÍAS



OLAY TOTAL EFFECTS: NUTRICIÓN Y PROTECCIÓN PARA TU PIEL

7 beneficios en uno para una piel nutrida:

1. Minimiza las arrugas y líneas de expresión
2. Hidrata y nutre para una piel radiante
3. Equilibra el color y reduce la aparición de manchas oscuras
4. Exfolia, suaviza y da uniformidad a la textura de la piel
5. Minimiza la aparición de poros
6. Contiene antioxidantes, que previenen el daño a las capas superficiales de la piel
7. Reafirma

OLAY



esenciales de belleza
para cada hogar saludable



colágeno comprimidos

- ✦ Complemento alimenticio a base de colágeno y vitamina C
- ✦ Función cutánea y formación de colágeno

colágeno líquido

- ✦ 5500 mg de colágeno en una dosis (24 ampollas de 30 ml)
- ✦ Sabor agradable y listo para beber

Colágeno - En profundidad

por YOUTHEORY®

Usted probablemente ha oído hablar sobre el colágeno y lo importante que es para la salud de su piel. Pero ¿sabía usted que los beneficios son mucho más profundos?

El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo humano. Actúa como estructura y soporte para casi todos los tejidos corporales, desde la piel y los huesos hasta los vasos sanguíneos y los órganos internos. El colágeno está en todas las partes del cuerpo y es literalmente el “pegamento” que nos mantiene juntos. De hecho, la palabra “colágeno” deriva de la palabra latina “kolla” que significa pegamento.

Cuando nacemos somos puro colágeno, pero la producción de colágeno empieza a ralentizarse de forma natural desde los 20 años y continúa decreciendo a medida de que se van cumpliendo años. Concretamente va decreciendo entre un 1% y un 2% cada año, así que cuando llegemos a los 60 años,

la mayoría de nosotros habremos perdido una porción significativa del colágeno de nuestro cuerpo.

La mejor manera de obtener su colágeno

A diferencia de la creencia popular, los alimentos y los productos para el cuidado de la piel no son las mejores fuentes de colágeno. Contienen colágeno en su forma natural, de forma “entera” que es demasiado para ser absorbida por el cuerpo.

Por otro lado los complementos alimenticios están especialmente diseñados para apoyar la reposición de colágeno dentro del cuerpo. Los suplementos alimenticios contienen una forma utilizable de colágeno llamado “colágeno hidrolizado”. Hidrolizado significa que la proteína se ha dividido en trozos más pequeños (llamados péptidos) que se digieren fácilmente y se absorben en gran medida. Estudios clínicos han demostrado que la ingesta oral de colágeno hidrolizado puede aumentar de modo significativo los niveles de colágeno.

¿Cómo funciona el colágeno en el cuerpo?

El colágeno se compone de bloques de aminoácidos. Contiene 18 aminoácidos diferentes pero es excepcionalmente abundante en un tipo de aminoácido que no encontrará en otros alimentos: la hidroxiprolina. El colágeno es la única fuente mundial de hidroxiprolina. Los estudios han demostrado que los altos niveles de hidroxiprolina en el torrente sanguíneo pueden desencadenar en nueva formación de colágeno en el cuerpo. Parece que este aminoácido actúa como una molécula de señalización para “encender” a las células productoras de colágeno en todo el cuerpo (piel, articulaciones, huesos, etc).

¿Cómo puedes incorporar el colágeno en tu rutina diaria?

Mientras que la mala noticia es que el colágeno disminuye con la edad, la buena noticia es que los suplementos alimenticios facilitan la reposición de esta proteína esencial. Usted puede reponer su suministro de colágeno tomando un suplemento de alta calidad a diario como los de Youtheory®. Encontrará suplementos de colágeno en una variedad de formatos que incluyen comprimidos, en polvo y en líquido, así que elija la forma que se adapte a su rutina diaria y empiece a disfrutar de los beneficios en su cuerpo. ■



 youtheory®

— ◆ —
WORLD CLASS
 SPIRITS



WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM | 47,3° Sólo para mayores de 18 años.



CAROLE HOCHMAN

2-PACK
SUJETADOR
COMFORT
BRA

SIN COSTURAS
TACTO SUAVE
SIN AROS
COPA MOLDEADORA



meléndez.
PATATAS

www.patatasmelendez.com



Mucho más que patatas,
un estilo de vida saludable y natural



Frescas y
deliciosas



Inspírate en nuestras
mejores recetas

Driscoll's
Only the Finest Berries™