Cómo GQ

Por
Redacción GQ

Ilustraciones: Andrew Lyons

SER UN TIPO GQ

No es tan difícil (al menos si sabes desmontar una bomba atómica) llevar un chándal con estilo, hacer un refugio de nieve, hacer el Moonwalk o comer marisco sin acabar hecho un Cristo. Entre otras cosas...

1 Trabajar desde casa (y que te cunda)

Reconozcámoslo: el arte de la procrastinación lo inventó un autónomo en pijama y con legañas. En el país de las pausas para el café, ser dueño de tu tiempo puede ser un regalo… y una condena. Casi siempre una condena. Tener la nevera cerca, una cama a ras de cadera y una buena conexión a internet produce el mismo efecto que el que siente un empleado por cuenta ajena cuando le dicen que el jefe se va de viaje. Pero amigo emprendedor, tenemos una buena noticia: combatir la desidia no es imposible. Busca ya un gestor que te lleve la burocracia y evita perder las mañanas entre funcionarios; diseña un horario laboral de cumplimiento militar y no te levantes de la silla hasta que acabes tu trabajo.

2 Escribir una novela en un mes

Tienes una historia en la cabeza. Bien. Es momento de plasmarla sobre papel. Elige un mes cualquiera. Este mismo febrero, por ejemplo. Tu tarea empieza el día 1 y debe estar terminada el 29 (es año bisiesto), aunque esto no significa que no hayas ido adelantando trabajo: antes de arrancar, toma notas sobre los personajes, anota ideas, esquematiza. Al llegar el día D, tu agenda debe estar despejada. Márcate una rutina y una meta diaria (escribir 1.500 palabras es una buena opción, 1.000 antes de comer y el resto después). Cuando cumplas este objetivo, asegúrate de planificar lo que vas a escribir al día siguiente. Y lo más importante: escribe sin miedo a fallar. Ya tendrás tiempo de corregir, editar y mejorar el texto cuando hayas acabado ese embrión de premio Planeta. Lo importante aquí no solo es la calidad, sino tener a fin de mes una pila de folios que te recuerde que nada es imposible.

3 Ganar a piedra, papel o tijera

¿Te apuestas la última ronda de cervezas? Imagínate que te la juegas en este aleatorio juego, que no lo es tanto. 1) Comienza sacando papel. La mayoría de la gente suele empezar con piedra, eso te dará ventaja. Como el juego suele ser a dos bazas de tres, ten en cuenta que: 2) los jugadores suelen sacar el elemento con el que les han ganado la baza anterior, así que cuando ganes su piedra puedes animarles gritando: "¡Gana papel! Y a continuación, saca tijeras. Y 3) Observa las repeticiones. La gente rara vez saca tres bazas iguales seguidas, así que si juegan tijeras dos veces, su siguiente paso seguramente sea papel.

4 Desmontar una bomba atómica

Es poco probable que te enfrentes a esta situación, pero es mejor estar prevenido (Kim Jong-un anda suelto). Antes de nada: ten en cuenta que no eres Jack Bauer. Te llamas Javier y vives en Ávila, así que nada de riesgos innecesarios. Segundo: corta la alimentación de la bomba. Es decir, desconecta los cables que enlazan la batería con el temporizador (ese que marca la dichosa cuenta atrás, sí). Esta es la parte más delicada. Tercero: retira el detonador de neutrones. Es esa cosa pequeña que tiene forma de disco o de pelota. Está fabricado con polonio o algún otro material radiactivo, así que no te lo comas si te entra hambre. Cuarto: aparta la carga explosiva (pulso firme). Quinto: separa las dos partes de la esfera de uranio enriquecido y colócalas en cajas metálicas separadas. Sexto: disfruta de tu minuto de gloria, has salvado el mundo.

MÚSICA

5 'hitazos' para petarlo en las fiestas

(por DePalo DJs)

1. **Crazy in Love,** de Beyoncé. Hace bailar a ellas. Eso los anima a ellos. Todos contentos.

2. **Sweet Child O' Mine,** de Guns n' Roses. Lo suficientemente respetada para despertar a los rockeros. Lo suficientemente larga para que te dé tiempo a hacer pis.

3. **Ritmo de la noche,** de Mystic. *Hit* intergeneracional infalible. Sus compases iniciales tienen el mismo efecto que un Jägermeister, pero no dejan resaca.

4. **Mi gran noche,** de Raphael. La canción que hizo bailar a Rajoy. No hay más preguntas, su Señoría.

5. **La gozadera,** de Gente de Zona. O el éxito *reggaetonero* del año. El gran público lo abrazará con entusiasmo, los modernos lo aceptarán con ironía y tu madre dirá: "Anda, pues esta sí que la conozco".

CÓMO GQ…

… CORRER UN MARATÓN

(por Antonio Lorenzo, creador de la app 1.000 Marathon Tips).

"Quédate con tres palabras: correr es salud. Todo lo que cuestione esa regla está prohibido. Por lo pronto, hazte un chequeo médico, elige un plan de entrenamiento sensato, avanza despacio y come sano. La carrera empieza muchos meses y kilómetros antes de la línea de meta. El maratón no es Lourdes ni Fátima. Olvídate de desafíos místicos, fortalece las piernas, alma y corazón y respeta la distancia que santificó Filípides.

5 Tener un jardín en condiciones

Tener un jardín es como tener amigos, así que ante la posibilidad de tener uno has de calcular primero el espacio que tienes, el tiempo y la atención que le puedes dedicar y el efecto que quieres conseguir. Hay amigos que requieren atención diaria, otros que van y vienen y algunos aparecen cuando menos te lo esperas. Así que ten paciencia y no te sobrecargues. Escoge tus plantas favoritas, y si no puedes mantener 50, es mejor tener solo cinco pero bien cuidadas. El tiempo es fundamental, no solo para que un jardín luzca bonito, sino para que crezca, cambie y se adapte. Aprenderás sobre la marcha sobre el agua que necesitan, y otros aspectos como la tierra, la poda y los abonos. Tómatelo como un hábito saludable. Intercambia plantas, es una manera fácil de aprender con los consejos y trucos de tus amigos. Y lo más importante, ten paciencia. Las plantas son compañeras agradecidas. Mejoran la calidad del aire que respiramos, relajan, adornan y mejoran tu autoestima. Si eres capaz de tener plantas, serás más feliz. Y tendrás más amigos.

6 Evitar las resacas

Qué te vamos a contar que no sepas ya a estas alturas de la película: come antes –y después– de ponerte como Lindsay Lohan en una fiesta universitaria (ten en cuenta que los alimentos con altos contenidos grasos ralentizan la absorción de alcohol), toma vitaminas B, B6 o B12 (tu cuerpo las necesita para metabolizar el alcohol, que a su vez se dedica a destruirlas), bebe leche (forma una capa en el estómago que limita el contenido etílico que absorbe la sangre) y mide los tiempos (no tomes más de tres copas en un periodo de dos horas). La teoría es esta; lo que hagas en la práctica escapa a nuestro alcance.

CÓMO GQ...

Distinguir una buena cerveza artesana

(por Juan Cereijo, propietario de Cerveza Mica)

Una buena cerveza artesana llama la atención porque tiene un sabor que probablemente no te recuerde a otra cerveza parecida, ya que conserva todas sus propiedades. Esto es debido principalmente a que son cervezas normalmente sin filtrar ni pasteurizar. Todas las cervezas artesanas son además 100% naturales, sin ningún tipo de aditivos ni conservantes. Cuando además tiene una segunda fermentación en botella –el carbónico se ha creado 100% de forma natural también–, se puede distinguir porque en el fondo de la botella hay posos: son levaduras con gran cantidad de vitamina B. Son los maestros artesanos de cada cervecera artesanal los que hacen que cada receta sea única. Cuidamos que los ingredientes sean los mejores: principalmente, agua, malta, lúpulo y levadura.

7 Hacer la maniobra de Heimlich a un atragantado

Si estás en un restaurante y tu amigo se atraganta, lo más importante es mantener la calma. Si el afectado puede hablar, significa que la vía aérea está parcialmente obstruida y no totalmente, y en ese caso bastarán unos golpes en la espalda. Si no puede hablar pero gesticula mucho con los brazos, no pienses que está indicando la pista de *Aterriza como puedas*, actúa. La acción más apropiada es la maniobra de Heimlich. Colócate por detrás y rodéale a la altura del estómago con una mano y con la otra, ejerce una presión brusca hacia el abdomen. Eso va a provocar que el diafragma se eleve y produzca así una contracción sobre la caja torácica que debería hacerle expeler una especie de tos fuerte que expulsaría el alimento. Hazlo con precisión y cuidado, ya que puedes romperle una costilla. Puedes repetir la maniobra hasta cuatro o cinco veces. Y, si funciona, que tu amigo pague la cuenta.

CÓMO GQ...

... CONSEGUIR QUE TUS PROPUESTAS SUENEN COMO MÚSICA CELESTIAL PARA LOS INVERSORES

(por Joaquín Ortega, experto en economía y columnista de GQ).

"Usa con intensidad anglicismos aunque no ayuden mucho a la comprensión de lo que tratas de exponer, términos del tipo *cash flow, spread* o *swaps*, aderezados con un poquito de latín del bueno, como *ceteris paribus*. Y una segunda clave: resumir en un folio los elementos fundamentales, haciendo creer al lector que ha entendido toda la palabrería anterior. P. S.: Es clave que se gane dinero con tu propuesta.

8 Parecer experto en todo

Ni el advenimiento de Google ni el de los *smartphones* ha podido extinguir esa especie de tertuliano capaz de desenvolverse con igual soltura en una conversación sobre el agua de Marte que en un debate sobre la Guerra Civil. Si pretendes imitarles, has de saber que su técnica es muy sencilla: aturullar a los presentes con una batería inverosímil de datos y declaraciones e hilarlos finamente en un razonamiento tan peregrino como incontestable. Son siempre individuos de familia numerosa. Cuando se les requieren las fuentes, encuentran presto un primo que trabaja en la NASA o un tío abuelo historiador. Porque su erudición es alérgica al documento, toda su sabiduría pende del hilo de la transmisión oral. Puesto que un argumento de autoridad es imposible de verificar –a menos que alguien tenga escondido fuera de plano a Marshall McLuhan, como Woody Allen en *Annie Hall*–, nadie será capaz de demostrar que estás inventándotelo todo. Aunque lo ideal es colar alguna información que conozcas a ciencia cierta, para que contamine el resto de veracidad. Y si no, siempre te queda hacer como aquel personaje de *La Regenta*, Pepe Ronzal, que siempre que se sentía acorralado en una discusión gritaba a voz en cuello: "¡Hago la cuestión personal!". Lo que en buena lógica disuadirá al resto de contertulios de seguir discutiendo, a fuer de mantener la paz en el grupo. Y que te den la razón como a los tontos es otra forma de tener razón. Ah, y repite mucho "eso no es exactamente así". Incluso cuando no tengas ni idea de qué es "eso".

9 Abrir una cerveza con un mechero

Cárdate el flequillo con laca. Ponte una *perfecto* ajustada. Camina como si fueras un vaquero. Conduce un Cadillac Series 62 de 1953. Y dile a tus amigos que a partir de ahora te llamen Danny Zuko. Estupendo. Ya eres lo suficientemente chulo como para abrir cervezas a golpe de mecherazos. Empezamos: agarra el cuello de la botella con tu mano no dominante. Coloca el extremo inferior del mechero –mejor si este es plano– entre la chapa y el nudillo de tus dedos índice o pulgar. Haz palanca, empujando con fuerza hacia abajo con tu mano dominante mientras sujetas con firmeza la cerveza con la otra mano. ¡Clic!

10 Almacenar tus cómics

Si quieres forrarte en un futuro vendiendo en eBay tus cómics, asegúrate de que estén en buen estado. Para ello, no fumes en casa –amarillea el papel–; que no les dé directamente la luz del sol –también amarillea el papel y además quema el color–; no estornudes sin taparte la boca –la saliva pulverizada deprecia el ejemplar–; evita la humedad –oxida las grapas del formato *comic book* y cuartea la cola de los lomos del formato tomo–; aleja las estanterías de las bajantes de agua del vecino de arriba –una fuga puede ser letal y si es de aguas negras ni te cuento–; y si tienes miles de cómics no los guardes en bolsas de plástico especiales para cómics –duplica el tamaño de almacenamiento–.

11 Acabar una mariscada de negocios sin terminar hecho un Cristo

Una mariscada puede convertirse en una tragedia en tres actos –camisa, americana y corbata–. Basta con que al abrir un percebe rocíes con su jugo al comensal que tienes frente a ti y que este resulte ser la persona a quien estás tratando de impresionar.
El liquidillo traidor saldrá a toda pastilla, como impulsado por una manguera de alta presión, pero seguramente tú lo verás caer sobre la ropa de tu cliente a cámara lenta. Aseguran los expertos que, para evitarlo, el crustáceo ha de abrirse siempre con la uña hacia abajo –y con tiento, añadimos–. De cara a no parecer un troglodita, y aunque la etiqueta permite utilizar las manos para comer marisco, conviene familiarizarse con los diversos cubiertos –tenedores,

CÓMO GQ...

Mejorar el tracto intestinal

(por María Romeralo, Nutritional Health Consultant en SHA Wellness Clinic)

1. Es fundamental llevar un estilo de vida saludable y una alimentación equilibrada basada en cereales integrales, verduras y frutas de estación, legumbres, semillas, frutos secos, algas y pescados.
2. Masticar conscientemente cada bocado.
3. Ingerir probióticos (ej.: miso o chucrut).
4. Llevar regularidad en las comidas.
5. No comer en exceso.
6. Evitar alimentos procesados, refinados, azúcares, lácteos y un exceso de carne.
7. Evitar la ingesta de agua durante las comidas.
8. Evitar comer 3 horas antes de acostarnos.
9. Realizar ejercicio físico con regularidad.
10. No dejarnos llevar por el estrés. Practicar técnicas de relajación.

CÓMO GQ...

... LIGAR CON UNA RUBIA *(por Adriana Abenia).* "Las rubias intimidamos, llevamos un foco incorporado en la cabeza que, aunque se trate del led más artificial, capta la atención del sector masculino a kilómetros de distancia. Me satura el estereotipo de "rubia estúpida" o "morena respetable"; a mí, que me aborden sin Tinder, con inteligencia y humor sin graduación etílica. Los demás, absueltos. Me fascinan los hombres que no beben del cartón de leche a morro, que no sellan las aceras con sus esputos, te besan el cuello y cuentan cosas con sus ojos. Y que me lo pongan difícil, tremendamente difícil... *Comprenez-vous?* De esta manera puedo llegar a colarme mucho más allá de la madrugada. Vértigo".

tenazas, abridores…– que deberás usar realizando la fuerza justa y necesaria: una nécora volando de lado a lado de la mesa tampoco es la mejor carta de presentación posible.

12 Hacer una cabaña de nieve

Un *quinzee* o cabaña de nieve es más sencilla de construir que un iglú, que se hace con bloques de nieve apilados en espiral y requiere más tiempo y técnica. Para empezar, busca un terreno relativamente plano donde haya nieve abundante. Delimita un círculo y sobre él, haz un montículo de nieve de unos 2 metros de altitud. Una vez terminado, introduce palos que sirvan de guía para el grosor del techo (unos 30 cm) y las paredes (unos 40) y espera 2 horas para que la nieve se asiente. Después, empieza a cavar sacando la nieve del interior hacia afuera. Abre primero un corredor que divida el refugio en dos mitades. Cava desde la cúpula hacia abajo. Deja la entrada en el lugar opuesto al que sopla el viento y, si está en cuesta, en la parte inferior, abre pequeños ventisqueros en ángulo sobre el borde inclinado del techo. Una vez dentro bloquea la entrada con una mochila u otro objeto que se pueda quitar fácilmente; pero no te encierres por completo. Y guarda siempre la pala dentro. Nunca se sabe si un oso querrá hacerte compañía.

CÓMO GQ…

… SER UN BUEN JEFE *(por Raquel Roca, autora de 'Knowmads. Los trabajadores del futuro', LID Editorial).*

"No pienses como un jefe, sino como un líder. No mandes, motiva. No obligues, estimula. Ofrece credibilidad currando como el que más. No necesitas despacho (de veras), pero sí mucha transparencia y practicar la escucha activa. Olvídate de la jerarquía burocrática y trabaja en *redarquía*. Exige resultados, pero no vigiles los procesos. Delega y confía. Sé flexible, cero cortoplacista, estate al día (sé digital). Y, sobre todo, sé buena gente. Absurdo, lo sé… Pero ser *good person* es *smart*. Es tendencia".

CINE

3 pelis románticas para ver con tu chica sin dormirte

1. La juventud, de Mario Sorrentino (22/1). Disfrutar de la vida a cualquier edad.

2. Embarazados, de Juana Macías (29/1). Sí, acabaréis hablando de "eso", pero también haciéndolo.

3 La modista, de Jocelyn Moorhouse (4/3). A ella le va a gustar la peli. Y a ti Kate Winslet.

13 Llevar chándal sin parecer un bolivariano

No, por supuesto que no es difícil. De hecho, si tenemos en cuenta la increíble oferta de la que disponemos, resulta mucho más trabajoso elegir mal y ponerse el típico chándal asqueroso de poliéster barato. Bienvenidos a la era del *activewear*, también conocida como *athleisure* o proceso de asimilación deportiva. Ha llovido mucho desde los conjuntos de Eddie Cabot en *Reservoir Dogs* o Christopher Moltisanti de *Los Soprano*. Hoy todo ha cambiado. Hace dos años Dolce & Gabbana, Calvin Klein y Mark McNairy subieron los *joggers* o pantalones de felpa de algodón a la pasarela. Este año, si quieres vestir cómodo –y bien–, date un paseo por las colecciones de Adidas Originals, Christopher Shannon o Astrid Andersen.

14 Hacer el *Moonwalk* como Michael Jackson

Usa calcetines, no zapatos, al menos mientras estés aprendiendo el paso. Separa tus pies unos cuantos centímetros. Coloca el pie izquierdo ligeramente por delante del derecho. Levanta el talón izquierdo para que solo los dedos queden apoyados en el suelo. Desliza los dedos hacia atrás, superando la posición de tu pie derecho. Inclina el cuerpo hacia adelante para poder hacer más fuerza con la pierna. Abre los brazos para mejorar tu equilibrio. Por ahora más o menos bien, ¿no? Pues lo siguiente es hacer lo mismo pero con la otra pierna. Una vez que le tengas pillado el truco, repítelo tantas veces como desees. La fama te espera. (Leerlo es un poco jaleo. Mejor teclea 'cómo hacer el *Moonwalk*' en YouTube).

4 'apps' para ligar que no son para ligar

1. Wallapop
Te compro la guitarra y te toco lo que quieras. Consejo: no te pases regateando, que ser cutre nunca será un plus.

2. LinkedIn
Añádeme a tu red y te muestro mis aptitudes. Porque coleccionar idiomas y másteres puede ser muy sexy.

3. BlaBlaCar
Nervios iniciales: ¡Cinco horas de viaje con una desconocida! A la altura del km 180 ya sabían que eran el uno para la otra.

4. Instagram
Si comenta todas tus fotos (hasta las malas) y a todas les pone un corazón tal vez vaya siendo hora de que paséis al Direct.

15 Asegurar tu red Wi-Fi

1) Accede a la configuración del *router* desde el navegador a través de las siguientes direcciones: *http://192.168.0.1* o *http://192.168.1.1*. Una vez ahí, es imprescindible cambiar los datos de acceso (usuario y contraseña) que te dan por defecto. 2) Actualizar la conexión ingresando en ellos las nuevas claves. 3) Desde el menú de configuración del *router*, cambia el SSID (que es el nombre preestablecido de tu Wi-Fi). 4) Oculta el nuevo SSID. 5) Desactiva la opción WPS (en algunos *routers* puede encontrarse como conexión PIN o Quick Wi-Fi Acces). 6) (Opcional) Activa el filtrado MAC, una función que evita que dispositivos no autorizados se conecten a tu red (para que pudieran hacerlo habría que darlos de alta de manera específica).

16 Hacerte unas gafas 3D

Haz una plantilla en papel con el diseño de la montura y las patillas. Luego siluetéalo sobre un cartón pluma y recorta la figura resultante (no olvides dejar un hueco para los ojos y otro para la nariz, si no esta regresión a la infancia no habrá servido de nada). Recorta una lámina de acetato rojo y otra de acetato azul a un tamaño acorde al hueco de las gafas y pégalos, el rojo a la derecha y el azul a la izquierda. Pruébalas en el cine para ver *El desafío*. Y luego cómprate unas buenas.

17 Conducir por la nieve

Consejo número uno: cambia los neumáticos de tu coche por unos de invierno. Se los reconoce por las siglas M+S (Mud + Snow) y son los que ofrecen las máximas prestaciones por debajo de 7 ºC. Además, su banda de rodadura tiene tacos más anchos y profundos, lo que mejora el agarre y disminuye la distancia de frenado hasta en 30 metros a 80 km/h, según los estudios que maneja el fabricante Bridgestone. Además, te evitan el engorro de poner las cadenas, si es que sabes ponerlas. En cuanto a tu conducción propiamente dicha, evita los movimientos bruscos de volante, selecciona la marcha más larga que puedas y acelera y frena con mucha suavidad.

CÓMO GQ...

... LLEVAR UN ESTILO DE VIDA 'YOGUI' *(por José Manuel Vázquez Díez, autor de 'Manual de yoga integral para occidentales', ed. Alianza).*

"Puedes hacerte vegano, meditar todos los días, ponerte incienso, cantar mantras y vestir ropa de algodón ecológico. Puedes no dejar de sonreír mientras todo se hunde, entrenarte para el sexo tántrico y repartir amor libre sin filtro. Si te parece mucho sudar tanto karma, también puedes pararte a respirar unos instantes y escuchar lo que realmente necesitas, aunque no sea lo correcto. *Be water, my friend*, vive y deja vivir siendo plenamente consciente de lo que estás haciendo. Con eso es suficiente.

18 Caerle bien a los informáticos de tu empresa

"¿Has probado a encender y apagar el ordenador?". El informático es ese tipo algo borde que se piensa que le pides soporte solamente para tocarle los cojo... las narices. Aunque cueste, hay que llevarse bien con él porque tu productividad puede llegar a depender de su buena disposición. Aquí tienes varios consejos para camelarle (comprobados en primera persona por los redactores de GQ): 1) Invítale a tu liga de Comunio y dale dinero fresquito para que pueda montar un buen equipo. 2) Toma café con él y llévale bollería no industrial una vez por semana. 3) Aunque no lo parezca, el chaval tiene sentimientos: dale las gracias cuando te saque de algún apuro. 4) Si alguna vez te soluciona un asunto personal (recuperar esas fotos de tus vacaciones en Gandía que borraste por error, por ejemplo), no seas rácano y llévale una botella de vino como señal de agradecimiento. 5) Recuerda que no resuelve problemas con microondas, cafeteras y otros electrodomésticos. Él solo sabe de ordenadores.

19 No perder la dignidad en un spa

Para el hombre desprevenido, acudir a un spa a darse un masaje puede resultar una experiencia tan traumática como cortarse el pelo en una peluquería de señoras. De hecho, no hay mejor

ejemplo de oxímoron que la siguiente frase: "Ponte el tanga de papel y relájate". Es casi como vestir una de esas batas médicas que te dejan el culo el aire para hacer la alfombra roja de los Oscar. Así que si vas a ir a un centro de bienestar, asegúrate antes de que dispone de bóxers de papel. O, en su defecto, llévate unos de repuesto de tela y déjate los tuyos en la camilla de masaje –no te echarán nada que no se pueda limpiar, y tu autoestima lo agradecerá–. En el caso de que el spa se encuentre en un hotel, no hay necesidad de bajar en el ascensor en albornoz y pantuflas. En estos establecimientos suele existir un invento llamado vestuario. El gorrito para no mancharte el pelo no es muy masculino que se diga, pero la cinta tipo diadema es casi peor opción; y si tienes alguna preferencia respecto al género del masajista, no pasa nada por decirlo. El cliente siempre tiene la razón.

20 No discutir con tu pareja haciendo bricolaje

¿Te has preguntado alguna vez si Kristian Pielhoff, el presentador de *Bricomanía*, está casado? Pues sí, lo está. ¿Y sabes por qué no sale nunca en la tele con su mujer haciendo bricolaje? Porque ni un tipo con sangre alemana en las venas es capaz de mantener la calma trabajando codo con codo con su señora en el montaje de una estantería. No conocemos a nadie que lo haya logrado. Ni siquiera este titán de la herramienta capaz de construir el Golden Gate en 30 minutos. Así que estamos seguros de que cuando hay que hacer una chapucilla en casa, Kristian llama al del seguro. Y no es por eso de que "en casa del herrero…"; es que no se puede.

21 Darte de baja en un grupo de WhatsApp

La pregunta correcta no sería cómo, sino cuándo salir. Y la respuesta es esta: un grupo de WhatsApp no es merecedor de tu presencia cuando en él se compartan más de diez *memes* diarios (incluyendo los del negro del trípode y los de Julio Iglesias, por supuesto). Si esto sucede huye y no mires atrás: tu salud mental te lo agradecerá… y lo sabes.

22 Construir tu propia armadura de Iron Man

Si por fin te has decidido a convertirte en el superhéroe más *playboy* del planeta, tu primera misión es hacerte con un buen alijo de grafeno, que será la base de tu armadura por su equilibrio entre peso y resistencia. Añádele un exoesqueleto XOS 2 del ejército de EE UU y podrás tumbar de un puñetazo al mismísimo Hulk. El propulsor puedes adquirirlo en la empresa neozelandesa Martin Aircraft, pero es bastante aparatoso y cuesta alrededor de 1.000.000 de euros. Respecto a los poderosos rayos láser con los que Tony Stark destruye al ejército de Ultron, están a la venta en *Laser-gadgets.com*, pero son bastante inocuos. Es posible que la efectividad de tus accesorios mejore si eres capaz de desarrollar un reactor de materia/antimateria que insufle energía a tu equipo. Después de recoger el Nobel de Física… ¡ya estarás listo para combatir el mal!

CÓMO GQ...

... HACER PAN

(por Javier Marca, panadero en Panic, Conde Duque, 13, Madrid). **"Hay dos tipos de personas en este planeta: los que hacen su propio pan y los que prefieren pagar por él 60 céntimos en una gasolinera, y ninguno de los dos entiende al otro. Si eres de los primeros y estás empezando puede resultar frustrante, pero ten paciencia, no aceleres, dale tiempo. El pan no depende de ti, sino de miles de bacterias, de la temperatura y del tiempo. Usa la nevera para controlar el proceso y procura no ser esclavo de lo que, en definitiva, ha de ser un placer".**

CÓMO GQ...

Tocarse los huevos

(por Mario Suárez, periodista, autor de *Hola, cáncer*, ed. Lunwerg).

Has leído bien. Tocarse los huevos. De manera literal y sin buscar rincones para el onanismo. Cuidar de tus testículos es algo que debes hacer mensualmente. El cáncer testicular afecta a varones de entre 14 y 40 años, pero detectar a tiempo el tumor puede salvarte las pelotas. Aquí, la autoexploración es necesaria. En la ducha, cuando el agua caliente hace que la bolsa escrotal esté relajada, acaricias suavemente cada uno de los testículos, y si percibes alguna anomalía (cambios de textura, dureza, tamaño, bultos extraños...) el urólogo se convertirá en tu nuevo mejor amigo.

23 Fingir que eres un auténtico cinéfilo

Nadie tiene tiempo para aprender qué significan cosas como: *mise-en-scène* o montaje intelectual, pero quizá te interese memorizarlas e introducirlas en la típica conversación a la salida de una peli. Aunque sea una de Michael Bay. Nunca caigas en lugares comunes como la fotografía o las interpretaciones: insiste en que a ti solo te interesa el alma de la película o la visión del director. Ten siempre a mano un par de frases de John Ford y teoriza con que todo el cine norteamericano de ahora es un *western* moderno.

24 Secar un móvil

Que no cunda el pánico: tu *smartphone* puede sobrevivir a un buen remojón. Lo primero que debes hacer es quitar la batería (si desconectas la vía de alimentación evitas posibles cortocircuitos). En segundo lugar tienes que extraer el resto de piezas removibles (tarjetas SIM y SD) y secar todas las partes con un trapo primero y con un secador de pelo después. Por último, vuelve a montar el teléfono y sumérgelo durante 24 horas en un bote lleno de arroz. *Et voilà!* (Pero la próxima vez que vayas al baño, asegúrate de sacarlo antes del bolsillo de atrás). GQ

FOTOGRAFÍA: D. R.