

MÁS QUE
SEGUROS



Filipinas, el destino que se
pondrá de moda

Pág. 38 ▶

Revista exclusiva para clientes de GENERALI

Refrescos 'healthy'
para combatir el calor

Pág. 35 ▶

THE HUMAN SAFETY NET (THSN)

El corazón
de GENERALI

Pág. 26 ▶



CONTENIDOS

04 CLAVES EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO



28 THE HUMAN SAFETY NET (THSN)



07 ¿POR QUÉ LA NATACIÓN ES EL DEPORTE MÁS COMPLETO?



30 ENTREVISTA



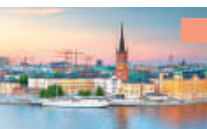
10 TRES DESTINOS POCO CONOCIDOS DE PORTUGAL



34 RAMEN, EL PLATO DE ORIGEN ASIÁTICO DEL QUE TODOS HABLAN



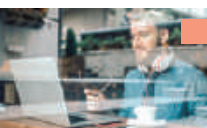
15 LOS LUGARES MENOS CONTAMINADOS DEL MUNDO



37 REFRESCOS 'HEALTHY' PARA COMBATIR EL CALOR



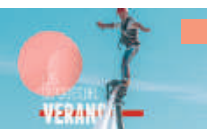
20 ASÍ ES LA GENERACIÓN "MILLENNIAL"



42 FILIPINAS, EL DESTINO QUE SE PONDRÁ DE MODA



22 LOS DEPORTES QUE SON TENDENCIA ESTE VERANO



54 NOTICIAS GENERALI



CARTA DEL CEO



Apreciado lector:

Deseo detenerme en esta ocasión en la portada de nuestra revista. Está destinada a THSN (The Human Safety Net, la red de seguridad humana), una reciente iniciativa de **GENERALI** para apoyar a las personas que más lo necesitan.

En el mundo en que vivimos, nuestra andadura como empresa no puede ya limitarse a una visión puramente económica y de servicio impecable a nuestros clientes.

Hoy día la sociedad nos exige más; todos nos exigimos mucho más. Es necesario que empresas como la nuestra asuman su compromiso ante la sociedad.

En GENERALI por ello hemos decidido dar un paso más y centrar nuestra atención en aquellas personas que en su día a día padecen necesidades graves. Creemos firmemente en que las personas pueden ayudar a las personas y así desarrollar un mundo mejor. Esto nos ha llevado a crear una gigantesca cadena humana de apoyo entre personas de todo el mundo.

The Human Safety Net acaba de nacer y se ha convertido en el proyecto de responsabilidad corporativa del Grupo GENERALI y por tanto se implantará en los más de 60 países en los que opera nuestra Compañía. Y por supuesto también en España, donde THSN se encuentra ya operativa.

El proyecto social que hemos seleccionado se centra en dar apoyo a familias con niños de menos de seis años en riesgo de exclusión social por pobreza. Hay muchos niños, en un país tan avanzado como el nuestro, que nos necesitan para que su futuro sea una realidad con posibilidades auténticas de promoción y desarrollo personal para alcanzar la felicidad en un entorno que ofrezca igualdad de oportunidades.

Y nosotros no podemos mirar hacia otro lado. No basta con exponer el problema, ahora nos corresponde actuar: con solidaridad, con generosidad, con convicción y sobre todo con decisión.

The Human Safety Net se ha convertido así en el corazón de GENERALI y en el motor que hará posible mejorar la sociedad que todos compartimos.

Santiago Villa

Consejero Delegado de GENERALI España

CLAVES EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO

¿QUÉ HACER Y NO HACER CUANDO SUFRES UN ACCIDENTE DE TRÁFICO?

Conducir con precaución es una obligación y responsabilidad de cada conductor. **Para ello es muy importante conocer los distintos controles de seguridad que los propios vehículos ofrecen, y saber cómo utilizarlos ante las diferentes situaciones de riesgo, que pueden presentarse en un trayecto por carretera.**

Debemos ser conscientes de los contratiempos que pueden surgir al volante y que acaban provocando tanto daños materiales como físicos. En ocasiones, uno puede ser el causante o bien la víctima del accidente, pero en cualquiera de los dos casos, es vital mantener la calma para poder actuar en consecuencia.

Cuando existen heridos

Lo primero que debemos hacer es examinar si estamos bien. En caso positivo, es el momento de ayudar llamando al 112, aportando toda la información que sea posible, como la ubicación o la gravedad de las lesiones de los otros afectados en el accidente.

Al llamar al 112, conseguimos también que se persone la Policía o Guardia Civil, quienes se encargarán de crear un atestado aclarando las probables causas del accidente y responsabilidades legales si las hubiera.

Mientras esperamos la ayuda, debemos socorrer a los heridos, sin que los nervios nos hagan incurrir en precipitaciones, ya que podríamos empeorar la gravedad de las lesiones. Así, por ejemplo, no se le debe quitar el casco a un motorista accidentado o desplazar a los heridos que estén sangrando. Siempre que haya una persona en estado de shock y con pérdida de sangre, hay que cubrirlo con una manta para que mantenga una temperatura corporal apropiada.

Cuando sólo existen daños materiales

Cuando por suerte no hay heridos y solo existen daños materiales, es decir, aquellos que afectan al vehículo, es responsabilidad de los conductores cumplimentar minuciosamente el parte amistoso, rellenando todos los datos de las distintas partes afectadas, resumiendo lo ocurrido y los daños provocados. El documento, para ser válido, debe estar firmado por los conductores de los vehículos implicados en el siniestro.

Si uno de los conductores no se muestra colaborativo, se debe apuntar su número de matrícula y algún dato que pueda facilitar su identificación, unido a algún testigo que haya presenciado lo ocurrido. Es aconsejable llamar a la Policía o Guardia Civil para que ellos mismos hagan el atestado y así facilitar las reclamaciones.



Comunicación del siniestro a la aseguradora

Es obligatorio disponer de un seguro de responsabilidad civil, para poder hacer frente a las reclamaciones de otros implicados en el accidente. El plazo para comunicar el accidente a la compañía es de siete días desde que ocurrieron los hechos. Se les debe entregar una copia firmada del parte de accidente. Se continuará con el oportuno peritaje, la reparación y la correspondiente indemnización en el caso de que así proceda.

La App MI GENERALI a través de su funcionalidad **“Asistencia Digital en Carretera”**, permite al asegurado conocer en todo momento y de forma muy precisa el punto exacto donde se encuentra su grúa y el tiempo que tardará en llegar.



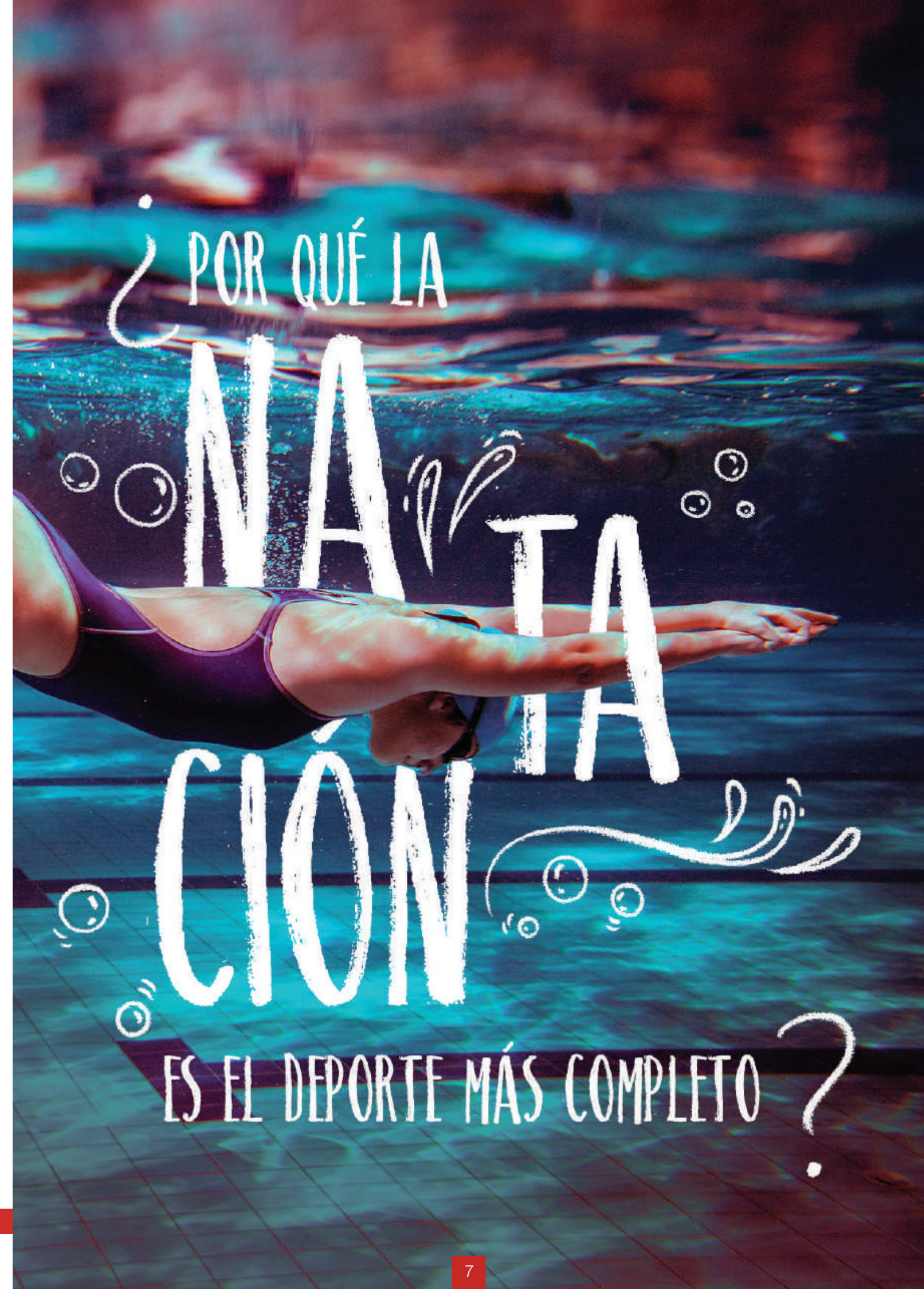
En MI GENERALI podrás realizar el seguimiento del siniestro de tu vehículo pudiendo saber en cada momento en qué fase del proceso se encuentra (Apertura, Solicitud de Documentación, Recepción Vehículo, Perito, En trámite o Cierre). Este servicio está disponible vía SMS tras la apertura de la solicitud de grúa por teléfono, por las solicitudes efectuadas desde generali.es o desde la misma MI GENERALI.

También puedes abrir el siniestro a través de la App de UNESPA, denominada “Declaración Idea”, para presentar los partes de forma telemática facilitando el proceso. Además, para los clientes que estén dados de alta en e-cliente, podrán declarar el siniestro a través del mismo portal o bien desde la aplicación MI GENERALI.

Indemnizaciones

La compañía aseguradora de la parte culpable pagará los daños que se hayan producido a terceros, tanto los materiales como los personales, a través de la cobertura de responsabilidad civil del seguro. En el caso de tener un seguro a todo riesgo, estarán cubiertos todos los perjuicios, tanto los propios como los ocasionados a terceros.

▶ Si quieres saber más sobre nuestros seguros de autos visita nuestra web



¡AL AGUA! DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LA NATACIÓN

De sobra es conocido que la natación es una de las disciplinas más completas que existen pero ¿por qué? Se trata de un ejercicio muy completo que aúna trabajo cardiovascular, de la musculatura de las piernas, tronco y brazos. Además el riesgo de lesiones es inferior a otros deportes y está asociado a muchos beneficios como la **mejora de la respiración, la quema de grasa, o la reducción del estrés**. Su aprendizaje es fácil y una vez aprendido, es como andar o montar en bicicleta.

En la natación se mueven todos los músculos de forma continuada. Esto supone un constante ejercicio aeróbico, muy beneficioso para el sistema cardiovascular y respiratorio. Así, se ejercita el corazón con sosiego, ya que no hay movimientos violentos dentro del agua, lo que mejora la circulación de la sangre, principalmente de las piernas, gracias a las contracciones y relajaciones musculares.

Por otra parte, la postura horizontal que se adopta al nadar hace que la presión del agua ejerza una importante función de drenaje sobre el propio cuerpo. Esto ayuda a prevenir los edemas y evitar esa pesadez de piernas tan incómoda.

Otro de los grandes beneficios de la práctica de la natación es el aumento de la capacidad pulmonar y la mejora en la respiración. Esto se debe a que se tonifican y rejuvenecen los músculos encargados de llenar y vaciar los pulmones, tomando cada vez más aire en una sola inspiración.

“

La natación es
beneficiosa para
la mente porque
incrementa la
autoestima.



Rejuvenece y fortalece prácticamente todos los músculos, mejorando la postura corporal y los posibles problemas de espalda. También ayuda a desarrollar notablemente las articulaciones pues al entrenar los tendones y ligamentos, aumenta al mismo tiempo la flexibilidad.

Cuerpo y mente

Otro de los grandes beneficios de la natación es para la mente. Hacer natación incrementa la autoestima. Al igual que todos los deportes, **nadar hace que segreguemos endorfinas**, la llamada “hormona de la felicidad”, que tras unos minutos de sacrificio, aparece para aportar sensación de placer. Al practicar natación de forma regular mejorará nuestro aspecto físico y por tanto la autestima.

Está demostrado que nadar favorece la disminución del estrés debido al roce del cuerpo con el agua.

Si te vas a iniciar en la práctica de la natación, debes tener en cuenta que no es recomendable nadar con intensidad desde el principio. Debes empezar poco a poco, para evitar lesiones musculares, calambres y otros problemas de columna. **Es recomendable empezar con un hábito prudente para ir en aumento con el paso del tiempo.** Si no sabes nadar, lo ideal es que alguien te enseñe, así evitarás muchos riesgos y podrás dominar la técnica.

3 DESTINOS POCO CONOCIDOS DE PORTUGAL

TURISMO EN EL PAÍS VECINO MÁS ALLÁ DEL ALGARVE

Portugal es un destino de gran atractivo turístico. Nuestro país vecino cuenta con playas kilométricas, una interesante oferta cultural, una gastronomía deliciosa y unos precios muy asequibles. La cercanía y excelentes comunicaciones con España lo convierten en el plan perfecto para organizar una escapada a un lugar de ensueño. Si todavía no conoces Portugal, te proponemos tres destinos muy recomendables y no tan conocidos.

VOCÊ FALA PORTUGUÊS?

SINTRA Y CASCAES

Dos ciudades sumergidas en pleno parque natural

El Parque Natural de Sintra-Cascaes se asienta entre zonas rurales y agrícolas que cuentan con espectaculares paisajes de playas, increíbles dunas y acantilados.

El Cabo de Roca es el punto más espectacular del Parque Natural de Sintra-Cascais, donde se creía que «la tierra se acababa y el mar comenzaba». El conjunto histórico ha convertido al Parque Natural en Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 1995.

Sintra, con cerca de 400.000 habitantes, ofrece espectaculares bosques de pinos, un clima fresco y una ciudad construida a base de palacios, castillos y grandes mansiones, entre los que **destacan el Palacio Nacional, el Castelo dos Mouros y el Palacio da Pena**. Una excursión hasta lo más alto de las murallas del Castelo dos Mouros ofrece unas vistas impresionantes desde la ciudad de Sintra hasta la costa.

Cascaes es otro destino imprescindible del país luso. Tiene cerca de 200.000 habitantes y está ubicado muy cerca de Lisboa. A diferencia de Sintra, cuenta con menos monumentos históricos pero **destaca por sus impresionantes playas, como la de Guincho, conocida por su actividad surfera, o la paradisíaca playa de Carcavelos**, situada a unos 30 minutos de Lisboa. La variedad hotelera y turística de Cascaes es mayor que la de Sintra, lo que ha convertido a esta ubicación en uno de los destinos vacacionales preferidos en los últimos años.



TROIA

Entre la exclusividad y la tranquilidad

Paseos en barco, playas preciosas, terrazas con pescado fresco... La Península de Troia es uno de los municipios portugueses más destacados por sus dunas y sus impresionantes playas, llenas de los clásicos chiringuitos. Troia es un destino familiar en el que podrás **pasear por la playa al atardecer, recorriendo la península en bicicleta a través de la ciclovía, o en barco para ver delfines.**

Sus playas de más de 25 kilómetros con el mar de agua cristalina a un lado y el pinar en otro, se mantienen totalmente vírgenes. Por otra parte, el centro turístico de la ciudad tiene un aspecto urbanístico moderno y de alto poder adquisitivo. En él se han construido casinos, numerosos comercios y edificaciones con pequeños apartamentos. Todo esto alrededor del puerto deportivo donde atracan los veleros y barcos más exclusivos. Otro de los atractivos de esta ciudad es su cercanía a Lisboa, apenas a 60 kilómetros de distancia por carretera.

COMPORTA

Las dunas de arena blanca de Comporta

Aunque ya es un secreto a voces, Comporta se ha convertido en uno de los destinos favoritos de muchos famosos españoles. Situado al sur de la Península de Troia, dentro de la Reserva Natural del Estuario de Sado y a una hora del aeropuerto de Lisboa, Comporta es un destino clave para desconectar. Esta pequeña aldea de unos mil habitantes cuenta con importantes extensiones de arrozales, **kilómetros de playas vírgenes, cabañas y dunas de arena blanca**, perfectos para dar estupendos paseos a pie o a caballo.

El pueblo de Comporta es un complejo pequeño de casitas blancas y azules. Una visita imprescindible es el minimarket del pueblo donde podrás encontrar de todo, desde comida hasta antigüedades.

Muy recomendable visitar y comer en el conocido *Museu do Arroz* situado en los arrozales de la localidad y ver el atardecer disfrutando de una cerveza fresquita.

En Comporta no encontrarás grandes edificaciones y hoteles, quizás ésta sea una de las claves por las que mantiene la esencia de destino de tranquilidad. **Alquilar una casa o alojarse en sus cabañas y casas ecológicas será una de las mejores opciones.** En sus playas encontrarás chiringuitos de estilo chill out, perfectos para disfrutar de la gastronomía portuguesa y la tranquilidad de unas merecidas vacaciones de verano.

BACALAO

El plato estrella de Portugal

Conocer un lugar no solo consiste en visitar sus lugares más emblemáticos, el turismo gastronómico es una parte esencial de la experiencia turística. Degustar los deliciosos manjares de Portugal es una obligación.

Uno de los ingredientes estrella de la gastronomía portuguesa es el bacalao, del que **los lusos presumen por contar con una receta diferente para cada día del año**. Gracias a su amplia costa en el Atlántico las sardinas asadas son también un plato muy típico, sobre todo en el mes de junio. Cualquier lugar que visites de Portugal durante este verano, el olor de las sardinas a la parrilla estará muy presente y te abrirá el apetito.

Si quieres viajar y no irte muy lejos, ¡Portugal es la clave para tus próximas vacaciones! Sus paisajes, su gastronomía y su estilo de vida marcarán un antes y un después en tu visión del vecino país, más allá del Algarve.

LOS LUGARES MENOS CONTAMINADOS *del mundo*

¿Cómo son las ciudades más sostenibles del planeta?

La contaminación es una realidad. Esta preocupación social está llevando a los dirigentes de todo el mundo a ofrecer políticas y programas innovadores para solventar los problemas medioambientales y de sostenibilidad. **Estocolmo o Boston** son algunas de las ciudades que presumen de ser los lugares menos contaminados del mundo. Las políticas medioambientales, la cultura a favor de la movilidad sostenible y la baja densidad poblacional son solo algunos de los factores que hacen que estas ciudades presenten el menor nivel de contaminación del planeta y, por ende, su población disfrute de mayor calidad de vida.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la calidad del aire de una ciudad se mide por la presencia de partículas ultrafinas en suspensión, conocidas como PM2,5, el mejor indicador de la contaminación urbana. La presencia de más de 10 microgramos por metro cúbico de aire de PM2,5 es considerada como “peligrosa para la ciudadanía”. Ante esta premisa, la OMS da a conocer las ciudades de más de medio millón de habitantes menos contaminadas del mundo, es decir, aquellas que gozan del aire más limpio.





1

ESTOCOLMO

SUECIA

Con casi 950.000 habitantes, la ciudad sueca fue la primera en obtener el 'European Green Capital' en 2010, reconocimiento que obtuvo gracias a la implantación de programas a favor de la sostenibilidad. La capital sueca empezó ya a finales de los años 70 a fomentar el uso del transporte público y, hoy en día se ha convertido en una de las ciudades europeas con mayor cultura ciclista. Según la OMS, Estocolmo cuenta solo "con 5,5 microgramos de partículas PM2,5 por metro cúbico de aire".

Con el objetivo de sensibilizar ante la contaminación y promover un estilo de vida saludable, en el año 2016 la ciudad de Gotemburgo, en Suecia llevó a cabo la iniciativa de distribuir bicicletas de forma gratuita durante seis meses a los ciudadanos, para que redujeran el uso del automóvil, utilizando la bicicleta por lo menos tres veces a la semana.



AUCKLAND

NUEVA ZELANDA

2

Con más de 1 millón y medio de habitantes, Auckland es la ciudad más poblada de Nueva Zelanda. Según la OMS, tiene 5,7 microgramos de partículas PM2,5 por metro cúbico. La lejanía a otros puntos más contaminantes y su proximidad al mar son dos de los factores determinantes en la sostenibilidad de esta ciudad.

Muchos de los restaurantes de Auckland no sirven agua embotellada, para evitar la generación de residuos. Una de las iniciativas que han convertido a Auckland en líder de la sostenibilidad urbana, ha sido su Plan de Gestión y Minimización de Residuos que ha desarrollado medidas para **recuperar, reutilizar y reciclar el 65% de los residuos recogidos en los contenedores.**



BRISBANE

AUSTRALIA

3

La ciudad australiana de Brisbane, con más de 2.200.000 habitantes, **fue nombrada en 2014 como la ciudad más sostenible por la Keep Australia Beautiful, gracias a las ideas de innovación energética** como la implantación de nuevos parques eólicos y solares, la recolección de basura de forma sostenible, los programas de concienciación en pro de vehículos menos contaminantes, así como el fomento del uso del transporte público y la bicicleta. Según la OMS, Brisbane se sitúa con la misma cantidad de microgramos de partículas PM2,5 por metro cúbico que Auckland, esto es 5,7.



Con casi 400.000 habitantes, la capital de Nueva Zelanda se caracteriza por el estilo de vida saludable de sus ciudadanos, gracias en gran parte al entorno natural que la rodea y a las especies exóticas que la conforman.

El Ministerio medioambiental de Wellington ha implantado programas en pro de la eficiencia energética y la gestión de los residuos que permiten eliminar las emisiones de CO₂. Uno de ellos es la instalación de un tratamiento que **proporcionará una nueva vida útil a los pañales usados, al transformarlos en materiales de construcción**. Según la OMS, Wellington “tiene 6,2 microgramos de partículas PM_{2,5} por metro cúbico de aire”.

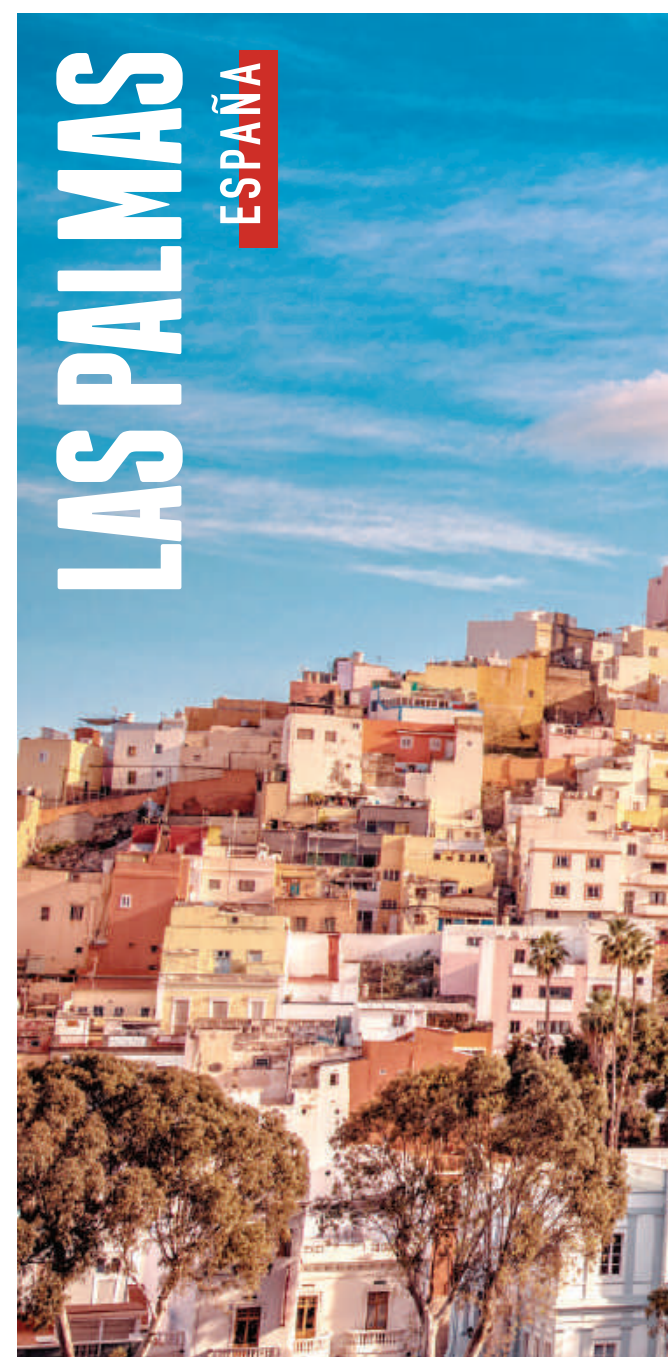


Boston es una de las ciudades norteamericanas con mayor preocupación por el cambio climático. En 2015, **la ciudad recibió un reconocimiento por su iniciativa ‘Greenovate Boston’**, un movimiento que busca la participación y concienciación de todos los sectores de la ciudad para reducir hasta en una tercera parte la contaminación ambiental de cara al año 2050, tal y como se indica en el Climate Ready Boston.

Según la OMS, Boston tiene 6,6 microgramos de partículas PM_{2,5} por metro cúbico de aire.

ESPAÑA

Las ciudades canarias de **Las Palmas y Arrecife** son consideradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como las menos contaminadas de España, con apenas 6 microgramos por metro cúbico de aire. Además de la situación privilegiada de las islas, el ayuntamiento de Las Palmas fue de los primeros en poner en marcha el *Plan de Movilidad Urbana Sostenible* con el uso de la bicicleta, mejoras en el transporte público y la movilidad peatonal, además de la gestión y regulación de aparcamientos.



¿TE ANIMAS A VISITAR UNA DE ESTAS CIUDADES ESTAS VACACIONES?

UN LUGAR PERFECTO PARA RESPIRAR EL AIRE MÁS LIMPIO DEL PLANETA Y DESCUBRIR IN SITU EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE SUS CIUDADANOS.



Sabías que...

El pasado 24 de marzo GENERALI se sumó a La Hora del Planeta, una iniciativa promovida por la ONG WWF que convoca a empresas y ciudadanos a apagar la luz durante una hora con el objetivo de concienciar a la sociedad de que la actividad económica no debe perjudicar al medio ambiente. GENERALI, por tercer año consecutivo apagó los rótulos de sus oficinas más emblemáticas en Madrid y Cataluña, así como las de su sede central.

ASÍ ES LA GENERACIÓN MILLENNIAL

LA GENERACIÓN MÁS DIVERSA Y CONECTADA

Constantemente oímos o utilizamos la palabra millennial para referirnos a aquellos jóvenes nacidos entre los años 1982 y 2002, una generación digital, comprometida, más diversa y con un fuerte arraigo a valores éticos y sociales. Identificarlos puede resultar tarea compleja si no vemos su DNI, pero la preparación y actitudes que presentan ante los retos y preocupaciones de la sociedad hablan por sí solos. Lo que caracteriza a esta generación es su gran preparación formativa. Aún así, como consecuencia de la crisis, el mercado laboral solo les ofrece trabajos temporales de sueldo reducido por debajo de su titulación.

UNA GENERACIÓN HIPERCONECTADA

Esta generación de jóvenes nacidos a partir de los 80, supone un **24% de la población**. La revolución digital y el uso constante de las nuevas tecnologías son el motor de los Millennials, que como nativos digitales que son, los Millennials son capaces de atender varios dispositivos a la vez. De hecho la mayoría de los jóvenes prefieren los servicios de 'streaming' a la televisión convencional, siendo los Smartphones los dispositivos que más usan. Según una encuesta publicada por el INE en 2016, el 94% de los adolescentes españoles de 15 años ya tiene un Smartphone.

Esta generación ha aprendido a utilizar los avances tecnológicos con el fin de obtener nuevos conocimientos, especializarse para obtener un puesto de trabajo más estable y de calidad, además de defender sus derechos y reivindicar sus ideales políticos y sociales.

La individualidad es otra de las grandes características de los Millennials, que usan las herramientas tecnológicas de las que disponen, como las redes sociales, para diferenciarse de los demás. Es una generación consumidora, y busca destacar y ser reconocidos por los demás.

UN NUEVO CONCEPTO LABORAL

Según un estudio realizado por Deloitte Global, los Millennials **buscan un trabajo flexible que les permita aumentar sus responsabilidades dentro de la empresa** y, por tanto, obtener mayores oportunidades laborales. Este estudio además revela que en 2025, esta generación representará hasta el 75% del mercado laboral mundial, siendo a día de hoy el grupo de consumo con más fuerza a nivel mundial.

SUS VALORES ÉTICOS Y SOCIALES

En este mismo estudio se refleja que los Millennials tienen un fuerte arraigo en **valores sociales** como la transparencia, el compromiso y la tolerancia. De hecho, el 63% de ellos son afines a asociaciones y organizaciones sin ánimo de lucro, y un 83% pretenden ser activos en causas sociales. El feminismo, la globalización, la lucha contra la violencia de género o la comunidad LGTB, son algunas de las causas más defendidas por esta generación.

Es tal el compromiso social de esta generación que, según un estudio realizado por Cone Communications, agencia de marketing y publicidad norteamericana, el 62% de los millennials en España están dispuestos a aceptar

un recorte salarial para trabajar en una empresa responsable, y un 90% valora positivamente que las empresas desarrollen iniciativas de responsabilidad social corporativa. De hecho, el 66% de esta generación asegura utilizar las redes sociales con el fin de compartir su compromiso social.

Por otro lado, los millennials son la generación que presenta mayor entusiasmo a los esfuerzos sociales y medioambientales de las marcas. De hecho, según el mismo estudio, el 91% de ellos estaría dispuesto a cambiar de marca por otra que estuviera asociada a una causa social.

YA LO DECÍA WOODY ALLEN: "EL 90% DEL ÉXITO SE BASA SIMPLEMENTE EN INSISTIR", Y DE ESO LOS MILLENNIALS VAN SOBRADOS.



¿SABÍAS QUE...

El rosa es el color oficial de la generación Millennial? El Millennial Pink se empezó a usar desde 2012 como color tendencia y símbolo de armonía e igualdad. Los espacios y marcas de moda han tenido que adaptarse a esta obsesión por la tonalidad rosa.



LOS DEPORTES DEL VERANO

EL VERANO ES LA ÉPOCA PERFECTA PARA AUMENTAR LA FRECUENCIA CON LA QUE PRACTICAMOS DEPORTE.

Eso sí, las altas temperaturas hacen que los entrenamientos convencionales no tengan tanta cabida y, sin embargo, el mar y la posibilidad de practicar ejercicio al aire libre abren un gran abanico de posibilidades. Hablamos de los deportes de moda para los meses de verano, disciplinas exigentes y otras más relajadas que te permitirán sacar el mayor partido a tus vacaciones.

FLYBOARD

Este deporte acuático fue inventado por un antiguo corredor de motos de agua.

El equipo de flyboard está formado por una plancha y unas botas fijadas, similar a lo que pueda ser una tabla de snowboard, pero de menor tamaño. Además, incluye dos flotadores en la parte inferior de la tabla y un tubo con un diámetro de unos 20 cm con dos codos a los extremos de la misma tabla. Esto hace que el flyboard utilice la presión del agua evacuada por la turbina, dividiendo el chorro en dos, expulsándolo por los codos y haciendo que la tabla se levante del agua. El Flyboard permite **volar sobre el agua, sumergirse en ella y hacer todo tipo de piruetas, ¡una experiencia que no olvidarás!**

HIIT

Intensidad es la mejor palabra para definir este tipo de entrenamiento.

Es importante controlar la frecuencia cardiaca máxima y su ejercitación no debe durar más de treinta minutos. Esta actividad se puede adaptar a cualquier deporte, siendo el verano una de las mejores épocas para practicarlo gracias al disfrute que supone hacerlo al aire libre. Los ejercicios más comunes son los multiarticulares, que implican varios músculos en su ejecución, como por ejemplo:



LAS ZANCADAS OVERHEAD

Con las piernas separadas al ancho de los hombros, se sujeta una barra con ambas manos sobre la cabeza



LOS PIES A LA BARRA

Se agarra una barra de dominadas y se elevan los pies hacia la barra manteniendo los brazos extendidos



LAS DOMINADAS AL PECHO

Acerca el pecho hasta que haga contacto con la barra de dominadas



LOS BURPEES

Secuencia de movimientos que empieza de pie, se hace una flexión con recogimiento de piernas y luego un salto explosivo con estiramiento de piernas

JET BOARD

Este ejercicio une esquí acuático y surf.

Se ejecuta a través de una tabla de surf con un motor capaz de alcanzar los 65 km/h. En la proa incluye un timón flexible para controlar la velocidad y el nivel de combustible. Para practicar este deporte se necesita un mínimo de nivel y de preparación física, así como determinados conocimientos técnicos. Lo ideal es empezar con algún curso dirigido por profesionales. ¡Seguro que no te arrepentirás!

MINIDIVE

El minidive pone el buceo al alcance de todos.

Consta de un pequeño equipo que se recarga manualmente y permite realizar reducidas inmersiones bajo el agua, de entre 5 y 10 minutos. Se trata de una práctica más económica que el buceo común ya que requiere menor equipamiento. Sin duda, un concepto revolucionario que te permitirá disfrutar del fondo marino desde un nuevo punto de vista.

El Yoga es una disciplina con más de 3.000 años de antigüedad. Hoy en día presenta muchas variedades, entre ellas el Woga que **conjuga perfectamente la práctica de la relajación, meditación, flexibilidad y concentración, ¡pero en el agua!** De esta forma se asegura un mayor trabajo muscular, reduciendo el impacto de las articulaciones y la sobrecarga de las extremidades. Se puede practicar de forma individual o en grupo y se puede realizar con fines terapéuticos, preventivos o recreativos. Es recomendable para cualquier persona y su práctica es sumamente placentera.

WOGA



Uno de los deportes más de moda en los últimos veranos. Lo popularizaron muchas celebrities estadounidenses y cada vez son más los que se unen a esta práctica. Lo podríamos definir como variante del surf, cuyo origen lo encontramos en Hawái. Su práctica es fácil y asequible, teniendo que mantener el equilibrio de pie sobre una gran tabla mientras se va remando. Una de las grandes ventajas es que **no se necesitan olas y se puede practicar también en ríos, lagos o pantanos.** Otro de sus grandes atractivos es la visibilidad que aporta debido a la altura y posición sobre el agua, lo que permite observar toda la superficie del agua.

SUP



THE HUMAN SAFETY NET (THSN)

El corazón de GENERALI

GENERALI presenta con gran ilusión un nuevo proyecto global de Responsabilidad Social Corporativa, **The Human Safety Net**. Una iniciativa que se pone en marcha en los 60 países en los que GENERALI está presente.

En GENERALI queremos dejar huella en las comunidades donde estamos presentes. Más allá de nuestra actividad diaria como aseguradora, deseamos ayudar a grupos desfavorecidos. Con The Human Safety Net buscamos una sociedad más solidaria y lograr que los grupos más necesitados tengan la oportunidad de desarrollar todo su talento y potencial, independientemente de su origen, de su situación actual y de los recursos de los que dispongan.

THSN crea una cadena de eslabones entre todas las compañías del **Grupo GENERALI** y cada uno de nosotros. Así se crea un efecto positivo multiplicador imparable, en el que todos (empleados, mediadores, proveedores, clientes, amigos...) estamos invitados, sin exclusión ni fronteras.

En esta primera etapa de lanzamiento en España, nuestro esfuerzo y nuestra ilusión irá destinada a ayudar a niños de menos de 6 años en riesgo de exclusión social. Sabemos que los primeros años de vida de los niños son absolutamente cruciales para el buen desarrollo de su futuro, y no es justo que existan desigualdades desde la primera infancia. Todos sabemos que a pesar del desarrollo y bienestar que disfrutamos en nuestro país, no estamos exentos de este problema y que existen numerosas familias en estas circunstancias que precisan de nuestra ayuda.



Mira el siguiente video para conocer más acerca de esta acción: evitar que aquellos niños que viven en condiciones de pobreza se conviertan en adultos sin recursos. Queremos promover la igualdad de oportunidades y luchar contra toda estadística. De hecho, más de 8 millones de niños menores de 6 años en el mundo están en riesgo de miseria, y el 70% de ellos podría seguir en riesgo durante toda su vida.

¿Por qué niños menores de 6 años?

Está científicamente demostrado que los primeros seis años es el periodo formativo más importante de la vida de un niño. En sus edades se pueden determinar sus habilidades y los logros que va obteniendo en la escuela, se asientan las bases de su futura salud y también de su destino profesional.



Tampoco podemos olvidar que los padres son claves en todo esto. Por ello, este programa en España, pero también en Alemania, Francia y Argentina, fomentará que los padres sean quienes ofrezcan a sus propios hijos esta igualdad de oportunidades y les den el impulso necesario para forjar una vida próspera.

Si quieres participar, visita www.thehumansafetynet.org y entra a formar parte de la columna vertebral de este proyecto. ¡Sé el factor de cambio! Cada eslabón de la cadena es esencial.

ENTREVISTA

EMMA URSICH

Group Head of Corporate Identity
and the Human Safety Net
Foundation



The Human Safety Net es la nueva iniciativa social para ayudar a algunas de las comunidades más vulnerables en todo el mundo. ¿De dónde surgió la idea de crear THSN?

A partir de los valores de nuestra marca y de lo que GENERALI representa. En este caso la posibilidad de brindar la experiencia como aseguradora a las comunidades más desfavorecidas, es decir, las personas que más necesitan seguros pero que no pueden pagarlo. Así nació THSN.

THE HUMAN SAFETY NET SE HA PROPUESTO ACTUAR EN TRES EJES:

- Apoyar a familias con niños de menos de 6 años en riesgo de exclusión social por pobreza.
- Luchar contra la muerte de los recién nacidos por asfixia.
- Apoyar a los refugiados a desarrollar un futuro como autónomos.

“ Mejorando el inicio de la historia puedes cambiar la historia, esa es la esencia.

Estas áreas de enfoque surgieron a través de una petición de ideas que emitimos a nuestros empleados y agentes del grupo.

Queríamos saber qué problemas pensaban que serían más relevantes afrontar en las comunidades donde trabajamos y dónde GENERALI podía ser más útil.

¿Cuál es el objetivo de THSN?

Esperamos transformar la vida de las personas que se encuentran ante una situación vital límite. Mejorando el inicio de la historia puedes cambiar la historia, esa es la esencia.



Investigamos áreas donde pensamos que realmente podemos marcar la diferencia, debido a que hay un vacío o una oportunidad para ser útiles. Y a partir de ahí, podemos ayudar a promover nuevas prácticas y actividades que realmente marcarán la diferencia en la vida de estas personas.

THSN es una iniciativa comunitaria global. ¿En qué países está presente?

THSN comenzó en Europa y actualmente está activa en 15 países donde GENERALI está presente. De hecho, estamos en todos los continentes, y en el caso de España fue muy positivo ya que fue una de las primeras en unirse a este gran proyecto.

¿Qué papel desempeñan las ONG locales?

La forma en que hemos querido organizarlo es que nuestros socios sean ONG locales, porque están cerca de los beneficiarios. Entienden sus necesidades y ofrecen las actividades y ayuda que nuestros beneficiarios realmente necesitan. De esta forma conseguimos un resultado más eficaz, en lugar de trabajar con una gran organización de presencia local. Cada socio local es el más puntero en su especialidad y nosotros ayudamos para crecer juntos. Ese es el espíritu de THSN.

Cuando hablamos de enfermedades, la prevención es la clave. ¿Cómo ayudáis a combatir la asfixia?

Dotando a la comunidad médica de todas las herramientas necesarias para abordarla de la forma más rápida. La formación es una parte muy importante, tanto en la comunidad médica como en las familias. A menudo es algo tan inesperado que es importante conocer los términos de prevención.

¿Cómo es de importante la función de los padres en el proyecto para familias?

Muy importante. El 8% del cerebro se forma entre los 0 y 3 años. Lo físico y lo práctico es importante, pero también lo son las habilidades sociales, cognitivas y la autoestima. Si los padres están bajo condiciones de estrés y en situaciones difíciles, su desarrollo será más difícil. Pero si estos niños tienen una ayuda, un apoyo y atención en su desarrollo, podrán realmente crecer de forma positiva y por tanto disminuir posibles problemas en su desarrollo al comienzo de la escuela. Este tipo de intervenciones puede transformar las vidas de estos niños.

Hemos comprobado que esta ayuda conlleva mejores perspectivas de empleo y una vida más sana, por lo que vemos que realmente se marca una diferencia. Si no lo haces, es más difícil romper el círculo de la pobreza. El 70% de los niños que nacen en ese tipo de ambiente es más probable que permanezcan en circunstancias de necesidad, incluso cuando crezcan.

“ El 70% de los niños que nacen en ese tipo de ambiente es más probable que permanezcan en circunstancias de necesidad, incluso cuando crezcan.



Respecto al futuro de la organización y proyectos a largo plazo, ¿cómo visionáis el futuro de THSN?

Para el futuro esperamos que todos los países en los que GENERALI está presente, formemos parte de The Human Safety Net y podamos movilizar a toda nuestra organización, compuesta por 70.000 empleados, 150.000

agentes y 55 millones de clientes. Los primeros países en los que lo hemos activado ha tenido una acogida muy positiva, por lo que estamos muy contentos de trabajar juntos. España, es uno de los mejores ejemplos que tenemos en el grupo y esperamos trabajar con todos nuestros colegas del mundo para impulsar el desarrollo de esta iniciativa.



Ramen

EL PLATO DE ORIGEN
ASIÁTICO DEL QUE
TODOS HABLAN



La gastronomía japonesa sigue siendo tendencia

La cocina asiática atraviesa uno de sus mejores momentos en la oferta culinaria de España.

Si nos preguntan por comida típica japonesa, seguramente pensemos automáticamente en sushi. Pero el ramen es igual de característico en la cocina nipona y está teniendo una gran acogida social. Precisamente se ha puesto de moda gracias al exotismo de sus matices y a las posibilidades de fusión entre recetas chinas y japonesas.

Evolución del Ramen hacia la cocina moderna

La elaboración tradicional de esta succulenta sopa, convive en la actualidad con propuestas más creativas. En la gastronomía actual japonesa, el ramen es un plato muy elaborado y contiene productos asiáticos desconocidos, por ahora, en la cultura europea.

En primer lugar, los fideos de ramen se elaboran con harina de trigo, sal y kansui, un tipo de agua mineral. A esto se añade un caldo, tradicionalmente de cerdo, y distintos ingredientes exóticos como alga konbu, bonito seco katsuobushi o sardinas secas niboshi, propios de la gastronomía asiática. También suelen incluir huevo, setas y marisco.

Aunque es conocida como comida rápida, lo cierto es que se necesita bastante tiempo para su elaboración. La chef madrileña con raíces asiáticas, Paloma Fang, aseguraba en una entrevista para la revista Zen de El Mundo que **“Tarda en prepararse de ocho a doce horas”**. Según explica, “el caldo, hecho a base de hueso de cerdo o de pollo, se guarda en grandes ollas de metal”, mientras que el resto de ingredientes **“necesitan técnicas slow Food”**. Por ejemplo, el huevo se cuece a fuego muy lento durante unos 15 minutos, justo el tiempo que se emplea para hacer la carne a la brasa. Fang asegura que “los noodles se cuecen con el calor del caldo en unos tres minutos” para que estén al dente. Después hay que añadir las algas, la salsa y los brotes de soja.

Origen del ramen

Desde sus orígenes, el ramen contiene fideos chinos, ya que **era un plato típico de China. Empezó a ganar popularidad en Japón a causa del hambre** y las penurias que dejó tras de sí la Segunda Guerra Mundial. Además de ser un plato caliente, reconfortante y fácil de cocinar, el ramen se podía preparar con ingredientes tan básicos como agua, fideos, verdura, e incluso, carne o pescado.

Recuerda que...



La alimentación es uno de los factores por los que los japoneses tienen la mayor esperanza de vida del mundo **(84 años)**.

Tips para prepararlo en casa

Aunque no contemos con ingredientes tan exóticos en casa, ya que muchos de ellos son difíciles de encontrar en los supermercados locales, lo cierto es que preparar un ramen casero no es una tarea difícil.

- ▶ Puedes emplear un caldo de pollo casero o de tetrabrik bajo en sal
- ▶ fideos de trigo
- ▶ salsa de soja
- ▶ pechuga de pollo o cinta de lomo
- ▶ champiñones o setas
- ▶ huevo
- ▶ vinagre blanco
- ▶ jengibre en polvo

Si utilizas miso y mirin, dos ingredientes de la cocina japonesa difíciles de encontrar en los supermercados locales, entonces te aconsejamos que no eches vinagre ni jengibre.

La base de la sopa es esencial

Para preparar la base de la sopa, deberás calentar el caldo a fuego medio, añadir cinco o seis cucharadas soperas de salsa de soja, así como dos de miso y mirin, y esperar hasta que comience a hervir. Si no tienes estos dos ingredientes, añade dos cucharadas de vinagre blanco. En cuanto a **los fideos, lo importante es el tiempo de cocción para evitar que se pasen. Siempre deben estar al dente.** Al final, se coloca el huevo duro en un extremo, la carne en otro y las setas o champiñones salteados por encima de los fideos. Así obtendrás un ramen casero exquisito.

Si quieres conocer los fantásticos beneficios de este plato, no te pierdas la entrevista que le hicimos a **Yong Ping Zhang**, chef de alta cocina asiática, en el

▶ **Número 2**

de nuestra revista
Más que Seguros.

REFRESCOS HEALTHY PARA COMBATIR EL CALOR

Té helado con
melocotón,
limonada de pepino,
jengibre y menta,
granizado de
hierbabuena...
Bebidas frías
y limonadas
saludables y
refrescantes

La hidratación es un aspecto clave al que debemos prestar especial atención durante los meses de verano. La mejor opción siempre es el agua, relegando el consumo de bebidas azucaradas sólo a ocasiones puntuales. Es importante tener en cuenta que las infusiones de frutas y verduras comercializadas contienen una gran cantidad de conservantes y azúcares añadidos, que no aportan ningún beneficio a nuestro organismo. Por ello, te proponemos algunas ideas para que las prepares en casa y así bebas más agua.





Estas son algunas opciones saludables y deliciosas que no te arrepentirás de probar. ¡Se convertirán en tu aliado contra el calor!

Té helado con melocotón

Ingredientes

- ▶ 1 bolsa de té blanco
- ▶ 1 melocotón
- ▶ 25 gr. de azúcar
- ▶ Menta fresca

ELABORACIÓN

1. Corta el melocotón en gajos.
2. Cocínalo junto con el azúcar y un poco de agua, hasta conseguir el almíbar.
3. Pon agua a hervir y prepara la infusión con la bolsa de té blanco.
4. Deja que repose 5 minutos y retira la bolsa, dejando que se temple.
5. Mezcla la infusión con el melocotón en almíbar y tritúralo todo. Sírvelo con abundante hielo y decóralo con una hoja de menta.



Sorbete de fresas y menta

Ingredientes

- ▶ 100 gr de fresas maduras
- ▶ 150 ml. de zumo de manzana
- ▶ Hojas de menta frescas

ELABORACIÓN

1. Unas horas antes, trocea y congela las fresas.
2. Más tarde, pon en un robot de cocina o vaso para licuados las fresas congeladas, el zumo de manzana y tritura todo.
3. Puedes añadir un poco de hielo picado si quieres conseguir una textura más granizada.
4. Pon unas hojas de menta en el vaso y cúbrelo con el granizado.
5. Decora el té con una fresa congelada



Té helado con limón y canela

Ingredientes

- ▶ 1 bolsa de té verde
- ▶ Medio limón
- ▶ Canela en rama

ELABORACIÓN

1. Pon agua a hervir e infusiona el té verde durante 5 minutos con un poco de canela en polvo o rama. También puedes usar té rojo, blanco o negro.
2. Cuela el té y deja que se enfríe.
3. Exprime la mitad de un limón, y con el otro haz rodajitas para decorar.
4. Cuando el té se haya enfriado, mézclalo con la canela y el limón exprimido.
5. Sirve con abundante hielo.



Limonada de pepino, jengibre y menta

Ingredientes

- ▶ ¼ de pepino
- ▶ Unas rodajas de limón
- ▶ Jengibre fresco
- ▶ Hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Corta unas rodajas de pepino y limón.
2. Pela y ralla un poco de jengibre fresco.
3. Mezcla las rodajas de limón y pepino, el jengibre y unas hojas de menta con agua.
4. Deja que repose de 6 a 12 horas en la nevera.
5. Puedes colarlo y tomarlo a cualquier hora del día.



Granizado de hierbabuena y lima

Ingredientes

- ▶ Medio limón
- ▶ Azúcar moreno al gusto
- ▶ Hojas de hierbabuena fresca

ELABORACIÓN

1. Exprime medio limón.
2. Cubre un vaso con hielo picado. Puedes comprarlo ya picado o triturarlo con la ayuda de un robot de cocina.
3. Añade azúcar moreno al gusto y unas hojas de hierbabuena. Mezcla bien, haciendo un poco de presión para potenciar el sabor de la hierbabuena.
4. Añade agua fría antes de servirlo.



THE HUMAN SAFETY NET

Es hora de trabajar en equipo con quienes más nos necesitan



Presentamos:
The Human Safety Net, el corazón de GENERALI.
Prepárate para ser parte de este gran movimiento que tiene por
objetivo ayudar a familias con niños pequeños en riesgo de
exclusión social. Conoce más del proyecto en www.generali.es



FILIPINAS

EL DESTINO QUE SE
PONDRÁ DE MODA

¿POR QUÉ DEBERÍAS ELEGIR ESTE DESTINO PARA TU PRÓXIMO VIAJE?

Tailandia, Bali, Camboya... Los destinos asiáticos están viviendo un 'boom'. Filipinas es una alternativa menos masificada, pero con gran potencial. A continuación te ofrecemos una guía para viajar a Filipinas y principales atractivos de este destino.

VISITAS IMPRESCINDIBLES

El archipiélago de las Islas Filipinas se divide en tres zonas: Luzón, Bisayas y Mindanao.

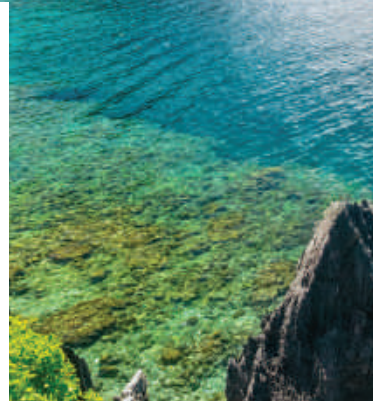


- 1** Es un archipiélago compuesto por 7.107 islas. La más grande es Luzón, con unos 105.000 km².
- 2** Fue una colonia española durante más de tres siglos y posteriormente estadounidense. El 4 de julio de 1946, Filipinas alcanzó su independencia.
- 3** Manila, la capital, está entre las 10 ciudades con más densidad de población del mundo, con más de 43.000 habitantes por km².
- 4** Es el país asiático con mayor porcentaje de católicos. Se celebra la Navidad y la Semana Santa con gran devoción, con ceremonias que aúnan la tradición española, indígena y asiática.
- 5** Es uno de los diez países con mayor biodiversidad del planeta.

Deberías saber...



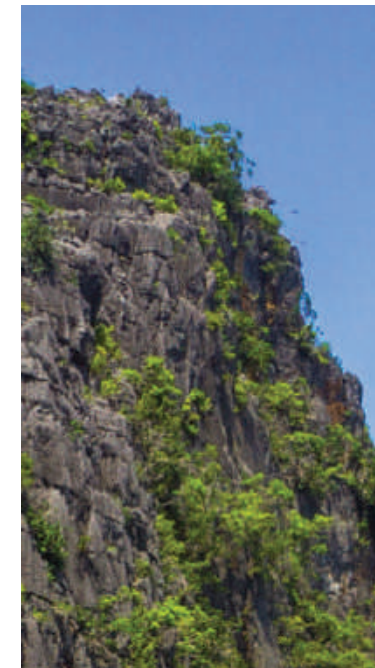
Filipinas cuenta con clima tropical. La temperatura media oscila entre los 22 y los 34°C. El verano entre los meses de marzo y mayo se caracteriza por un clima caluroso y seco. La temporada de lluvias va desde junio hasta noviembre por lo que si viajas en estos meses te puedes encontrar con precipitaciones abundantes y monzones. Entre los meses de diciembre y febrero el clima es más suave y seco.



Los idiomas oficiales son el filipino y el inglés. Hoy en día, alrededor de dos millones de personas en Filipinas hablan español como segunda lengua, aunque con variaciones filipinas.

La moneda oficial son los pesos filipinos (1 EUR equivale a unos 62 PHP).

El tiempo de vuelo medio Madrid – Manila son de 15 a 17 horas, si se vuela directamente. Lo normal es que haya al menos una escala y el trayecto total dure alrededor de 20 horas.



Filipinas se encuentra a 8 horas del meridiano de Greenwich, lo que supone que tiene 7 horas de diferencia con el huso horario de España. Sin embargo en verano son sólo 6.

No es necesario disponer de un visado especial para visitar Filipinas. Los turistas pueden estar en el país durante un máximo de 30 días. Se puede extender el visado de turismo durante 29 días más en cualquier oficina del Departamento de Inmigración (www.immigration.gov.ph).

Es un destino bastante económico, el gasto medio por turista oscila entre los 35 € y 110 € al día.



ZONA DE LUZON

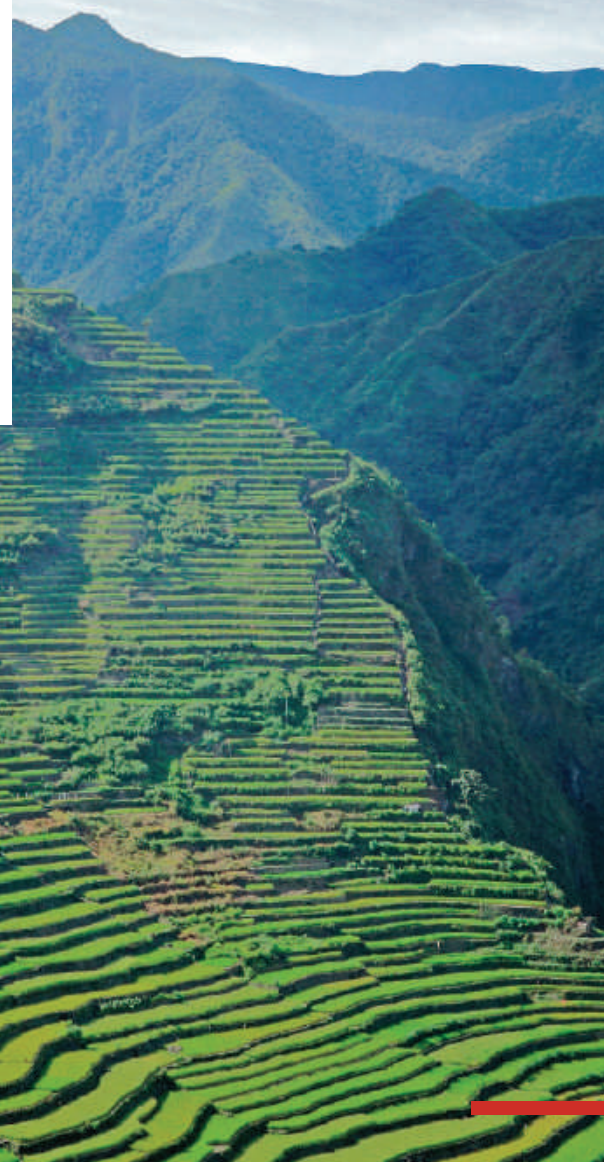
Intramuros

Manila es una ciudad de contrastes, y un claro ejemplo de ello es la ciudad histórica de Intramuros. Una imponente ciudad amurallada que, aunque fue parcialmente destruida durante la Segunda Guerra Mundial, todavía conserva muchas iglesias y puntos de interés turístico.

ARROZALES DE BATAD

Patrimonio de la Humanidad de la Unesco

Estos arrozales fueron contruidos por los pueblos aborígenes con un curioso sistema de riego organizado en terrazas. Una espectacular panorámica que no te puedes perder.



SECRET LAGOON, EL NIDO

En Filipinas será fácil que encuentres muchas playas paradisíacas que te dejarán con la boca abierta. Secret Lagoon Beach está ubicada en El Nido (archipiélago de Bacuit) y su principal característica es que no se ve desde el mar, ya que se encuentra en un enclave único rodeado de gigantescas rocas calizas.





DONSOL

Esta parada solo se recomienda para los viajeros más arriesgados. Aquí podrás vivir la experiencia única de hacer submarinismo con tiburones ballena en su hábitat natural. ¿Te atreverías a hacerlo si vas a Filipinas?

VOLCÁN MAYON

Considerado como uno de los volcanes más peligrosos del planeta, es conocido como “el volcán perfecto” por la simetría de su cono. En la última década ha entrado en erupción hasta en tres ocasiones. El volcán Pinatubo, con menor actividad, también goza de gran atractivo turístico, ya que permite llegar casi hasta la cima y disfrutar de paisajes lunares únicos.



PUERTO GALERA

Puerto Galera está en Mindoro, uno de los mejores destinos de submarinismo de Filipinas. Además, si vas durante el mes de febrero, también podrás disfrutar del “Malasimbo Music & Arts Festival”.

ZONA DE LAS BISAYAS

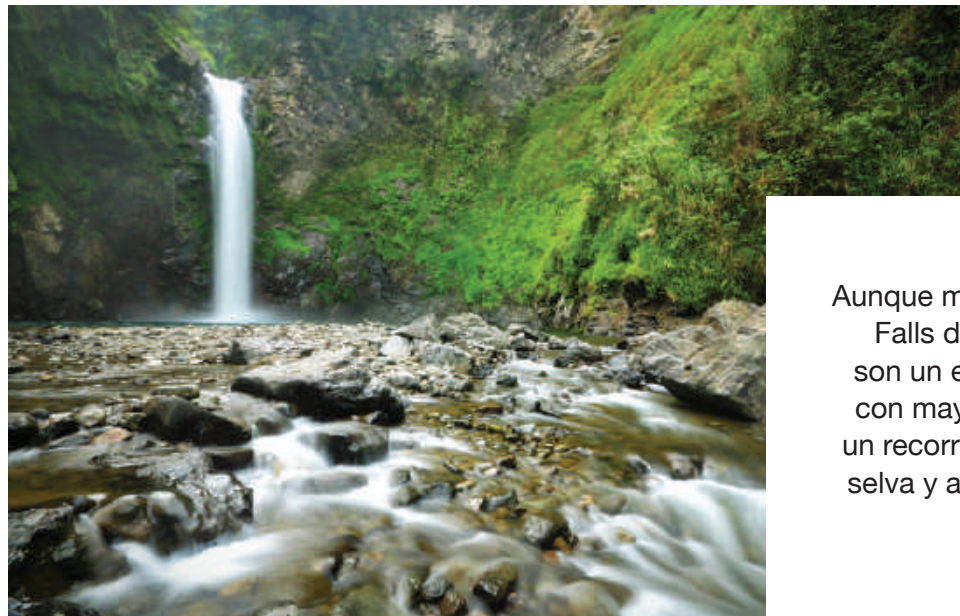
WHITE BEACH



Si quieres encontrar un rincón sosegado dónde disfrutar de la playa, los atardeceres y especialmente del espíritu tradicional filipino, no dudes en visitar esta playa. Está situada en el sur de la isla de Boracay.

ARIEL'S POINT

Ubicado en la región de Boracay, es el lugar perfecto para hacer excursiones y disfrutar de la riqueza marina filipina. Destacan sus acantilados, muchos de ellos habilitados para que puedan ser saltados, haciendo las delicias de los turistas más aventureros.



CATARATAS DE TAPPIYAH

Aunque menos conocidas que las Kawasan Falls de Cebú, las cataratas de Tappiyah son un enclave único que podrás disfrutar con mayor intimidad. Se llega después de un recorrido a pie de una hora que cruza la selva y arrozales. El recorrido es duro pero espectacular.

SUR DE NEGROS

La punta de la isla de Negros, en forma de bota, ofrece de todo: desde submarinismo de primera categoría en la isla de Apo, hasta senderismo en Twin Peaks, y avistamiento de delfines y ballenas en Bais.



COLINAS DE CHOCOLATE

Esta formación geológica simboliza el atractivo natural de Bohol y se compone de 1268 colinas con aproximadamente el mismo tamaño. Tienen ese nombre porque la hierba que las recubre se vuelve marrón durante la estación seca.

ZONA DE MINDANAO

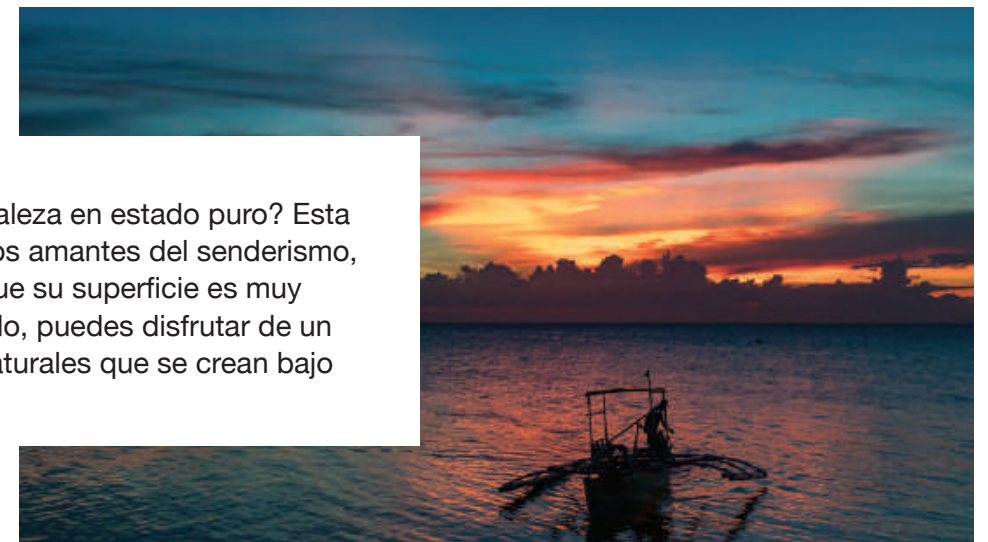


SIARGAO

Es un paraje idílico y el principal destino de surf de Filipinas. Además de la legendaria ola Cloud 9, que otorga fama y notoriedad a la isla, hay numerosos puntos 'reef break' (las olas rompen en arrecife) dónde practicar surf. Lo bueno es que tanto principiantes como expertos pueden surfear en esta zona.

CAMIGUIN

¿Eres de los que prefieren naturaleza en estado puro? Esta isla volcánica es perfecta para los amantes del senderismo, montañismo y rápel, debido a que su superficie es muy escarpada. Después del recorrido, puedes disfrutar de un relajante baño en las piscinas naturales que se crean bajo las cascadas.



SUNKEN CEMETERY

Este cementerio bajo el agua se ha convertido en un lugar muy curioso de visitar en la isla de Camiguín. Aunque la cruz se puede ver desde lejos por sus dimensiones, también se puede llegar a la plataforma a través de una embarcación local. Fue construida en 1982 para conmemorar el hundimiento del cementerio que había en la aldea de Bonbon.

GASTRONOMÍA

Una visita a este destino asiático no podía pasar de largo su amplia gastronomía. Una fusión entre la cocina china, española y malaya, con el arroz, la carne, el pescado y las frutas tropicales como protagonistas. No puedes irte sin probar el “sinigang”, una sopa típica filipina con arroz y carne de cerdo o marisco y con la peculiaridad de que se cocina con lima y tamarindo, lo que le da un sabor ácido muy característico.

Está comprobado que visitar Filipinas es sumergirse en un entorno natural virgen, lleno de historia y con una riqueza cultural que te atrapará.



**¿TE HA GUSTADO ESTE
NÚMERO DE LA REVISTA
MÁS QUE SEGUROS?**

**¿Quieres que hablemos de algún tema
concreto en las siguientes ediciones?**

¡Cuéntanos tu opinión!

ENCUESTA

Porque somos Más que Seguros, y queremos que esta revista se adecue a tus intereses. Responde esta encuesta y ayúdanos a mejorar, ¡sólo te llevará un minuto!

— NOTICIAS — GENERALI

CAMPAÑA DE RECOGIDA DE ALIMENTOS



Del 21 de mayo al 8 de junio en GENERALI llevamos a cabo por segundo año consecutivo la campaña de recogida de alimentos en nuestras oficinas centrales de Madrid y Barcelona y en más de 800 oficinas a nivel nacional.

Este año hemos superado todas las expectativas, llegando a recoger más de 12.000 kg que van a ayudar a que ningún niño se quede sin una correcta alimentación cuando finalice el colegio.

Asistencia Digital en Carretera

En **GENERALI** apostamos por la innovación tecnológica con nuestro servicio de Asistencia Digital en carretera. Con él, podrás solicitar la grúa de manera sencilla desde tu Smartphone, así como hacer seguimiento de su recorrido, conocer su hora de salida, la distancia hasta el punto de recogida, etc.

Se trata de un servicio integral y de calidad, que a la vez es fácil de utilizar. Está disponible para todos los clientes de autos, bien sean turismos, motos o ciclomotores.

Puedes usar este servicio llamando al **91 112 34 43**, utilizando la **App MI GENERALI** o accediendo a la web www.generali.es.



DOCTOR ONLINE 24 HORAS:

Una de las 100
Mejores Ideas
del Año



Nuestra herramienta Doctor online 24 horas ha sido seleccionada como una de las mejores App en la 40ª edición de las “100 Mejores Ideas del Año”. Este premio lo organiza *Actualidad Económica* cada año para premiar las mejores innovaciones del panorama empresarial.

Esta herramienta permite a los usuarios mantener un contacto directo con su médico, decidiendo dónde, cómo y cuándo contactar con él. Lanzado en febrero, **Doctor online 24 horas**, permite **solicitar que te llame un médico (Call-me-back)**, **el servicio telefónico de urgencias 24 horas** y **la petición de video-consulta médica**. Además, cuenta con la posibilidad de compartir ficheros, incluidas imágenes, acceder al histórico e intercambiar comentarios y notas con el profesional. Toda una mejora para la experiencia de usuario, respondiendo a las necesidades de nuestros clientes de una manera digital y rápida.

Gracias.



MÁS QUE
SEGUROS

