

micasa

IDEAS Y MÁS IDEAS

AÑO XXV - Nº 294 - 2 EUROS • CANARIAS 2,15 EUROS

REVESTIMIENTOS
Renueva suelos y paredes
ite lo están pidiendo!

LA TERRAZA IDEAL
Con zona de estar,
comedor... y sombra

micasa
+práctica
GRATIS
TODO
POR **2€**



compras
TELAS
LOS OUTFITS DE TU
CASA ESTA PRIMAVERA

12 TIPS DIFERENTES
EN EL BANO:
PARA ELLA, ÉL Y EN PAREJA

Salones más claros y alegres
¡CONSIGUE LA LUZ!



Las anchoas, de Santoña

Disfruta las de la firma Conservas Doña Tomasa, que te seduce también, con su ventresca, bonito, mejillones, sardinillas... Latas (desde 3,89 €).



APRENDER A COMER MEJOR

BÁIA FOOD, LA STARTUP QUE INVESTIGA ALIMENTOS HEALTHY

Esta empresa española, que tiene tienda online, ha declarado la guerra al consumo de azúcar y edulcorantes artificiales. Pero no es lo único. Su objetivo es promover un estilo de vida más saludable que prevenga la aparición de enfermedades. Para conseguirlo, invierten en I+D con la idea de mejorar el perfil dietético de nuestra sociedad y promueven el consumo de comida orgánica. La oferta de su tienda en internet se centra en una

selección exclusiva de alimentos con alto valor nutricional, cultivados en los países de origen. Así garantizan la calidad y las propiedades naturales en productos como açaí, chía, coco o matcha, entre otros. Si quieres conocer mejor su filosofía, apúntate a sus *masterclasses*. Enseñan a nutrirse de forma más saludable y a incluir en la dieta diaria los *superfoods*. Los *cursos* incluyen charlas impartidas por especialistas, *showcooking* y degustación (50 € c/u).

Baia Food. <https://baiafood.com>



Del huerto a la mesa

Con la llegada de la primavera vivimos más tiempo de puertas afuera, y apetece aportar color a nuestra casa. Lo lograrás con los estampados que decoran las firmas con tejidos top, de Nacional Sedera. Como los motivos botánicos de estos paños de cocina (17 € cada uno).

Cóctel informal

¿Planeas hacer una fiesta? Seguro que acertarás con unas refrescantes brochetas de frutas. Inserta los trocitos en estos divertidos *sticks* decorados con frases inspiradoras y flores (1,17 €/15). De Hema.