

# Cómo llegar a ser el más guapo

Los Mr. Gay explican cómo se cuidan para conservar el título que los convierte en los hombres homosexuales más bellos de España

## HOW TO BECOME THE MOST HANDSOME MAN

Mr. Gays-listed below explain how they take care of them to keep the title that make them the most handsome homosexual men in Spain

Autor: Juanfran Velasco

Cándido Arteaga, Sergio Díaz, Jesús Sánchez y Jorge Gómez han sido elegidos los homosexuales más guapos de España hasta que este Madrid Orgullo se escojan a los de 2017. El título no es fácil conseguirlo. A sus espaldas hay meses de intensa actividad deportiva, buena alimentación y compromiso con los derechos LGBTI en un mundo donde los cánones establecidos son cada vez más difíciles de alcanzar. Los Mr. Gay nos dan unos consejos básicos sobre moda y belleza.

Cándido Arteaga, Sergio Díaz, Jesús Sánchez and Jorge Gómez have been appointed as the most handsome homosexuals in Spain until the next Madrid Pride chooses the next ones in 2017. To earn the title is no easy task. It's months of intense sport activity, healthy diet and a commitment to LGBTI rights in a world where established criteria are getting difficult to achieve. Mr. Gays give us basic tips about fashion and beauty.





**¿Qué haces en casa por las mañanas para estar guapo?**

Lo primero que hago nada más despertarme es tomar un buen desayuno, entre lo que no puede faltar mínimo una pieza de fruta, acompañado de una buena ducha para empezar el día con energía.

**¿Cómo consigues "likes" en las redes sociales?**

No lo controlo todos los días por cuestiones de trabajo pero recomiendo subir una foto cada 3 días aproximadamente. Ayuda mucho a conseguir más seguidores.

**¿Qué prenda no falta nunca en tu armario?**

Un pantalón vaquero.

**Un consejo para vestir a la moda.** Ser fiel a mi propio estilo, nunca seguir el de nadie.

**¿Cómo debería ser un Mr Gay?** Mr Gay no solo es ganar una banda con el título, significa demostrar quién eres y lo que quieres defender. Nunca esconderse de nadie, mostrarte cómo eres en todo momento, siempre con humildad y, sobre todo, poder seguir luchando por nuestros derechos.



**What do you do at home in the mornings to look beautiful?**

The first thing I do in the morning when I wake is to have a good breakfast, with at least one piece of fruit, followed by a shower to begin the day with energy.

**How do you get "likes" on social networks?**

I can't be on line every day because of my job, but I recommend uploading a picture about every three days. It helps a lot to get more followers.

**Which item of clothes is essential in your wardrobe?**

A pair of jeans.

**A tip to dress fashionably.**

Be faithful to your own style, don't follow anyone's.

**How a Mr. Gay should behave?**

Being Mr. Gay doesn't only mean winning a sash with a title, it means to demonstrate who you are and what you want to defend. Never hiding, showing how you are at every moment, always humble and most of all, continuing to fight for our rights.

# Cándido Arteaga

(Mr. Gay Pride España 2016) (Mr. Gay Pride Spain 2016)

**¿Cuáles son las normas básicas para tener una vida sana?**

Una buena dieta, ejercicio diario moderado y abandonar la vida sedentaria. Además, descansar bien cada día, evitar el estrés y el cansancio son claves para no engordar y que exista un resultado favorable.

**¿Qué productos no faltan en tu dieta?** Vitaminas y minerales esenciales, proteínas, garcinia o cola de caballo para no retener líquidos. La avena también es buena para una dieta fitness y para controlar el colesterol.

**¿Qué está prohibido en la cena?** Los hidratos de carbono.

**¿Qué prenda no falta en tu armario?** Un pitillo, me encanta una pierna y glúteo estilizado y marcado.

**Un consejo para los que temen las arrugas.** Saber llevarlas con orgullo y afrontar la edad.



**What are the basic rules for having a healthy life?**

Healthy diet, daily moderate exercise and not leading a sedentary life. Also, taking rests, avoiding stress and exhaustion are essential. To get the right result it is essential not to put on weight either.

**What should you include in your diet?**

Essential vitamins and minerals, proteins, garcinia or horsetail in order to avoid water retention. As well as controlling cholesterol, oats are good for a fitness diet.

**What is forbidden for dinner?**

Carbohydrates.

**Which item of clothes is essential in your wardrobe?**

Skinny trousers. I love the ones that reveal the muscles of slender legs and gluteus.

**A piece of advice for those who are afraid of wrinkles.**

Wear your wrinkles with pride and accept your age.

# Sergio Díaz

(Mr. Gay Pride Cáceres 2016, Primer Finalista Mr. Gay Pride España y representante español en Mr. Gay Europa) (Mr. Gay Pride Cáceres 2016, 1st finalist Mr. Gay Pride Spain and Spanish delegate in Mr. Gay Europe)



**¿Qué cremas o productos recomiendas para cuidar la piel?** Una hidratante y un exfoliante facial.

**Lo mejor que te hace perder calorías:** El *running*.

**¿Qué ejercicio te da mejores resultados en el gimnasio?**

Cualquiera que implique constancia, ganas y voluntad de disfrutar practicándolo.

**¿Qué prenda no falta en tu armario?** Una bonita camisa de cuadros, de rayas, vaquera... Creo que es una prenda básica que aporta formalidad, elegancia y la puedes combinar con cualquier outfit de sport, con zapatos o zapatillas deportivas. Siempre das la imagen de ir arreglado.

**Un consejo para un buen peinado.** Nunca puede faltar la laca. Me encanta peinarme y llevar siempre la barba perfilada. Me puedo tirar horas peleándome con el tupé. Suelo cortarme el pelo cada 3 semanas... Me crece demasiado rápido.



**What creams or products do you recommend to care for the skin?** A moisturizing cream and a good facial scrub.

**The thing that makes you lose weight the most.** Running.

**What exercise in the gym gives you the best result?** Any done with determination, the right attitude and enjoyment whilst doing it.

**Which item of clothes is essential in your wardrobe?**

A nice checked, striped or denim shirt. I think it's a basic item that gives formality and elegance as well as being able to combine it with any sporty outfit, shoes or trainers. You always give the impression of being dressed up.

**A tip for a good hairstyle:**

Don't go without hairspray, I love to style my hair and wear my beard outlined. I can spend hours struggling with my pompadour hairstyle. I usually have my hair cut every three weeks...It grows so fast.



# Jesús Sánchez

(Mr. Gay Pride Córdoba 2016) / (Mr. Gay Pride Cordoba 2016)



[www.elsanabria.es](http://www.elsanabria.es)  
[info@sanabriarestaurante.com](mailto:info@sanabriarestaurante.com)

# CERVECERIA SANABRIA

de Atocha

Calle del Doctor Mata, 3 - Madrid  
 (Frente al Museo Reina Sofía)  
 Teléfono: 914 673 390



**¿Cómo mantienes un buen bronceado?** En invierno cuesta más pero los rayos UVA varios días por semana son un gran aliado.

**¿Para evitar las arrugas?** Hidratarte la piel todas las noches y mantener una vida sana. Hacer deporte, comer bien, no fumar, etc. Ayuda mucho a conseguir más seguidores.

**¿Maquillaje, sí o no?** Cada vez existen más productos para chicos. Un poco de polvos bronceadores pueden venir bien para corregir alguna imperfección.

**¿Se puede luchar contra la superficialidad en este mundo?** Es algo muy complicado porque estamos en una sociedad donde tener una buena imagen y vestir bien está a la orden del día, tanto en la televisión como en las redes sociales. Pero estaría bien ver personas de físicos diferentes en la moda y que éstos tengan su hueco también.

**Un consejo para tu próximo sustituto** Aparte de la imagen, ya que es un certamen de belleza, debería ser un ejemplo para todo el colectivo, debido a que su título así lo representa. Apoyar todas las causas y dar ejemplo con sus actos. Por supuesto, luchar contra la homofobia y dar visibilidad a todo el colectivo LGBTI.

**How do you keep your suntan?**

It's more difficult in winter, however, exposure to UVA rays some days every week is a great ally.

**How do you avoid wrinkles?**

Moisturizing the skin every night and keeping to a healthy lifestyle. Sport, healthy diet, don't smoke, etc.

**Make-up, yes or not?**

There are more and more products for men. A bit of bronzer powder helps to correct any imperfection.

**Can we fight against superficiality in the world?**

It's very difficult since we live in a society where having a good appearance and being well-dressed is the fashion, on TV as well as on social networks. However, it would be better to give space to people with different physiques in the fashion world.

**A piece of advice for your successor.**

As well as looking good since it is a beauty competition, he should be a role model for all Gays supporting all their causes and setting a good example with his behaviour.

Naturally, he should fight homophobia and make people aware of all LGBTI.



# Jorge Gómez

(Mr. Gay Pride Sevilla 2016)/(Mr. Gay Pride Seville 2016)