

DIEZ MINUTOS

17 DICIEMBRE 2025 • NÚM. 3878



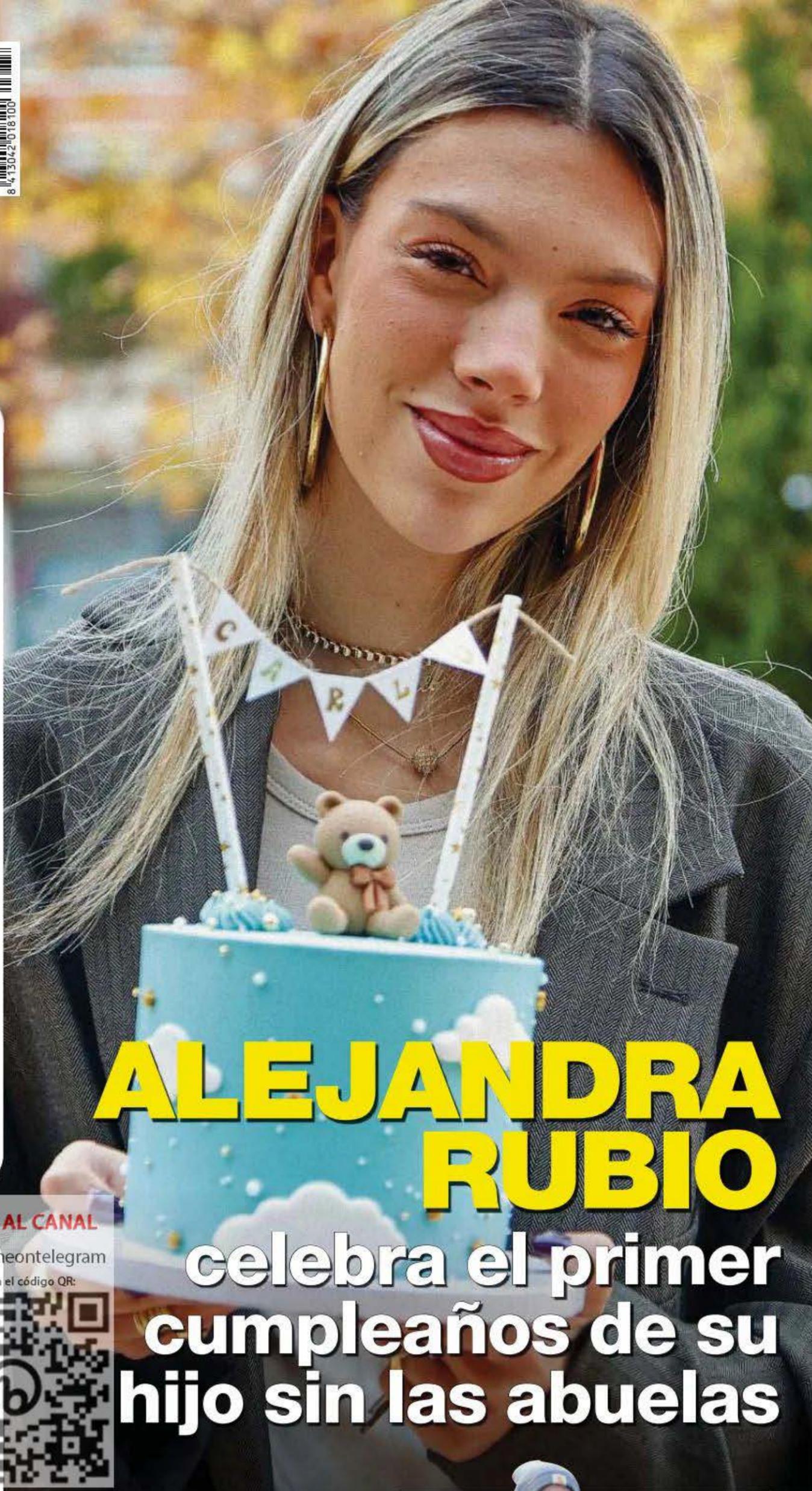
SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

GER.MD 7.0€ FR.BEL.IT 4.8€ UK 5.5€ PT Cont 2.8€, CHF 9.5, Andorra 2.5€



EXCLUSIVA

ALEXIA RIVAS
Escapada a Galicia
con su nuevo novio



ALEJANDRA RUBIO

celebra el primer cumpleaños de su hijo sin las abuelas



EXCLUSIVA

PITINGO
Primeras fotos
con Laura Escudero

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



NUEVA PAREJA

AMELIA BONO
Enamorada
de Álex,
su entrenador
personal





ALDEAS
INFANTILES SOS

TESTAMENTO SOLIDARIO

La herencia más valiosa,

UNA INFANCIA FELIZ

“Seguir ayudando a los niños y a las niñas que más lo necesitan es mi mayor deseo, incluso cuando ya no esté”

Con el paso de los años he aprendido que todo cuenta. Cada gesto, cada decisión, por pequeña que parezca, puede marcar la diferencia y cambiar las cosas. Por eso decidí incluir a Aldeas Infantiles SOS en mi testamento. Porque sé que, con mi aportación, estoy ayudando a que más niños y niñas encuentren un hogar seguro, lleno de cariño, y crezcan con las oportunidades que merecen. Siempre he apoyado a la infancia que más lo necesita y me emociona pensar que seguiré transformando sus vidas incluso cuando ya no esté. Porque cada gesto cuenta. Y el tuyo puede dejar una huella positiva que dure para siempre.

Carmen Torres. *Testadora*

Si quieres saber más o necesitas orientación,
estamos aquí para ayudarte

📍 testamentoaldeas.es

✉ 91 388 45 49

📧 testamentosolidarios@aldeasinfantiles.es



FELIPE VI Con la Selección femenina de fútbol

Feliz y con una sonrisa de oreja a oreja, el Rey entregó el trofeo UEFA Women's Nations League a las jugadoras del equipo español tras una final emocionante celebrada en el estadio Riyadh Air Metropolitano de Madrid. El encuentro, vibrante, finalizó 3-0 a favor de España. "Llevan mucho tiempo en la cúspide y mostrando galones", dijo. Bajo una lluvia de confeti, las jugadoras, con Irene Paredes, capitana del equipo, a la cabeza, le regalaron a don Felipe una camiseta con su nombre.



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

A QR code with a small logo in the center, intended for scanning to access the Telegram channel mentioned in the text.

Carlota de Mónaco

Quizás haya sido la primera vez que Carlota pise el metro, y lo ha hecho para asistir al desfile del diseñador Matthieu Blazy que Chanel montó en el Metro de Nueva York. Para la ocasión lució un abrigo naranja animal print especialmente creado por Blazy para ella.



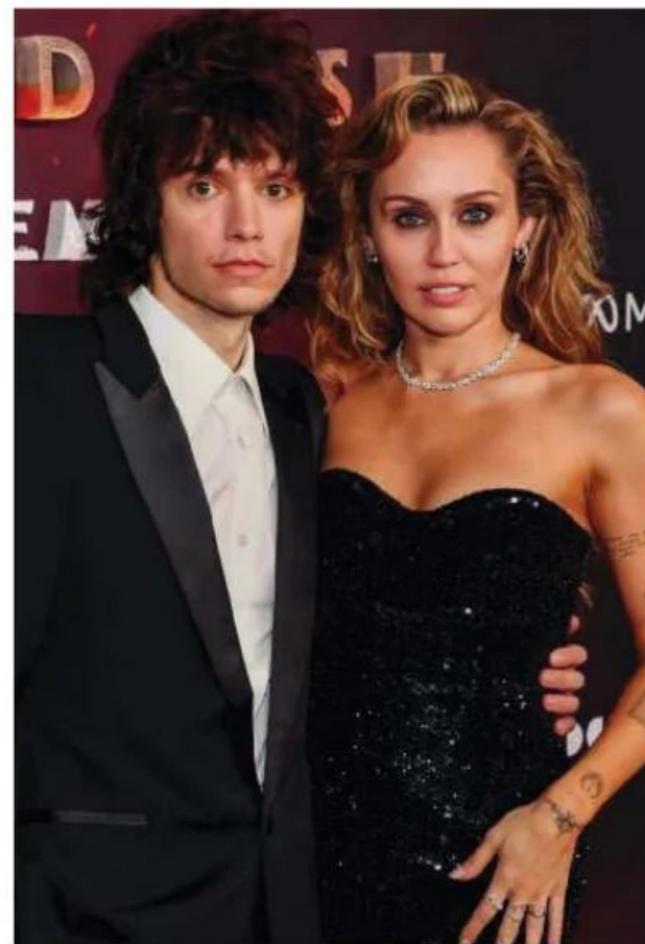
JENNIFER LOPEZ

En la Gala Anual de Mujeres en Beverly Hills

La artista acudió a la gala con un look sobrio de traje de chaqueta con pronunciado escote pero que no ha permitido comprobar si son ciertos los rumores de que se ha borrado el tatuaje del costado que compartía con su ex: un infinito con el nombre de Ben Affleck y el suyo, unidos por una flecha.

Miley Cyrus, prometida

Miley asistió a la premiere de "Avatar, Fire and Ash", en el Teatro Dolby de Hollywood. Ella ha sido la encargada de interpretar el tema central de la película; asistió con un espectacular vestido de Gucci, pero esto no fue lo que atrajo todos los flashes, sino el anillo de compromiso que lucía, con un diamante central. Su pareja, Maxx Morando le acompañó y posaron muy abrazados.



APOYA TU CUERPO

– con solo un comprimido al día

 **CABELLO**^{1,4}

 **UÑAS**^{1,4}

 **PIEL**¹

 **METABOLISMO**⁴

 **SISTEMA INMUNITARIO**^{1,2,3,4}

 **ENERGÍA**^{2,3}

ActiveComplex Selenio+Zinc es uno de los complementos de selenio más rigurosamente probados del mercado. En los últimos 25 años ha cambiado la vida de millones de consumidores en más de 45 países en todo el mundo.

Contiene la levadura patentada SelenoPrecise (**selenio orgánico**), que es ampliamente conocida por su biodisponibilidad superior (89% de absorción) y su seguridad documentada.

Contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales^{1,4}. Ayuda a mantener la piel en condiciones normales¹. Contribuye al mantenimiento de las uñas en condiciones normales^{1,4}. Apoya el funcionamiento normal de la tiroides⁴. Apoya el funcionamiento normal del sistema inmunitario^{1,2,3,4}. Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga^{2,3}.

1: Zinc / 2: Vitamina C / 3: Vitamina B6 / 4: Selenio



Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.



¡Descubre las novedades del mundo de la salud! Suscríbete a nuestro boletín en www.pharmanord.es

Síguenos en nuestro nuevo  y  para conocer más sobre nuestros nutrientes. Además podrás participar en nuestros concursos para ganar puntos de nuestro programa de puntos (Pointshop)

 **Pharma Nord**



ALEJANDRA RUBIO

**celebra el primer cumpleaños
de su hijo sin las abuelas**

La ausencia de Terelu y Mar Flores pone de manifiesto la tensión familiar, aunque la colaboradora se mostró feliz: "Mi primer año como madre ha sido maravilloso".

El pasado 5 de diciembre, el pequeño Carlo cumplía un año y sus padres decidieron organizar una íntima celebración en casa para soplar las velas. Pese a la felicidad del momento, hubo dos grandes ausencias en la fiesta: Mar Flores y Terelu Campos, las dos abuelas. La nula relación entre ellas sigue igual, aunque parece que en esta ocasión su ausencia estaba justificada. Terelu tenía trabajo en televisión y Mar se en-

Alejandra: “Mi casa no es muy grande. La próxima vez intentaré hacerlo en otro sitio”

contraba en Bruselas de viaje sorpresa con amigas. De estar en Madrid, tampoco hubiera asistido porque en la fiesta se encontraba su exmarido, Carlo Costanza. “Súper feliz primer cumpleaños al ser de luz más maravilloso y guapo que ha entrado en mi vida. Gracias por este regalo del cielo”, escribió el italiano en Instagram.

Carlo, un padrazo

Alejandra recibió una tarta de cumpleaños de parte del programa donde colabora, y aprovechó para intentar quitarle importancia a las ausencias. “Ha sido una cosa muy pequeña con los más íntimos. Mi casa no es muy grande. La próxima vez lo intentaré hacer en otro sitio que sea más amplio”, dijo. Lo cierto es que ninguna de las abuelas acudieron al cumple de su nieto. Alejandra aprovechó para decir que su primer año como madre ha sido “maravilloso” y que “a Carlo le pondría un mil como padre”.

Agencias

Carlo contó con la presencia de su padre, que viajó desde Italia. El único abuelo que acudió al evento.



TERELU TRABAJANDO, Y MAR FLORES, DE VIAJE

Terelu explicó su ausencia “por razones de trabajo”, aunque parecía algo molesta con que la fiesta hubiera sido tan íntima. “Si lo hubieran celebrado en otro sitio, como se llegó a plantear, pues la celebración hubiera sido otra”, añadió. Mar también habló a su vuelta de Bruselas y aseguró que sí que había ido a ver a su nieto. Cuando le preguntaron por Terelu, se mostró enfadada: “Ese tema ya no tiene sentido. Hay que darle normalidad”.



Este besazo demuestra lo feliz que es Alexia con su nuevo amor.

EXCLUSIVA

ALEXIA RIVAS tiene nuevo amor

Tras romper con su anterior pareja, con el que ha estado un año, la periodista ha recuperado la ilusión junto a Manuel, un alto directivo del sector hostelero, al que ya conocen sus padres. Con él se ha escapado a Galicia el pasado fin de semana.

Ha contado que no está pasando un buen momento personal y profesional. Al fallecimiento repentino de su abuela, a Alexia Rivas se le ha sumado un pequeño bache de salud, generado por el estrés, que le ha provocado alopecia areata. Pero la periodista tiene quien la apoye. Según ha

descubierto "Diez Minutos" en exclusiva, la colaboradora de "El tiempo justo" está de nuevo enamorada. De hecho, junto a su nuevo amor se escapó el pasado fin de semana, primero a Ponferrada y después a Galicia. Al parecer, Alexia rompió con Alejandro, un consultor gallego con el que ha estado más de

un año, en verano. Y no fue en muy buenos términos, como contó ella misma hace unos días en su programa. Pero hace dos meses, a través de unos amigos en común, llegó a su vida Manuel –Manu, como le llaman sus más íntimos– y el flechazo fue instantáneo. Junto a él, Alexia está viviendo los

primeros pasos de una relación que ambos quieren que se consolide. ¿La prueba? Que este pasado fin de semana la periodista se ha escapado con él a Ponferrada para presentarle a sus padres.

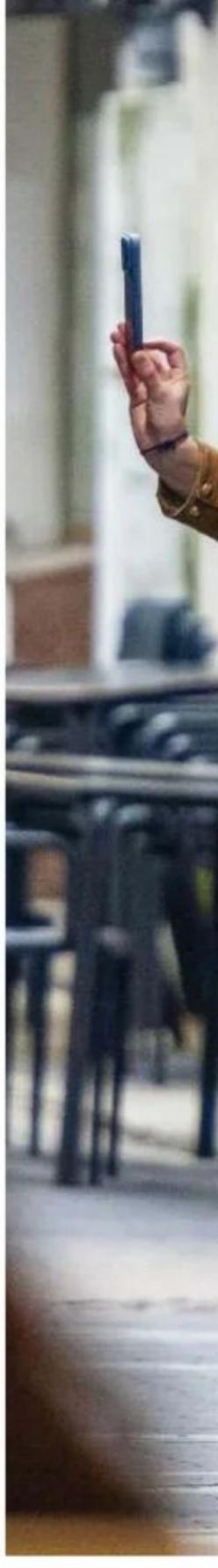
Comida familiar

A la capital leonesa llegaron el jueves a mediodía, y después de comer en la casa familiar, Alexia se marchó a una peluquería cercana para hacer un directo con Joaquín Prat. Tras finalizar, fue Manu quien la recogió y pusieron rumbo a la costa gallega, donde la familia de Alexia tiene una casa. Además, es un sitio muy especial para ella porque su abuela era originaria de Betanzos. ▶



Alexia
ha encontrado
en Manu, este
directivo dedicado
a la hostelería,
un gran apoyo.

Alexia y Manu
se conocieron
a través de unos
amigos en común
hace dos meses.
Ahí surgió la chispa.





Juntos salieron a hacer unas compras y se hicieron algunos selfies.



ESTUVIERON MUCHAS HORAS EN CASA, POR EL MAL TIEMPO, PERO TAMBIÉN SALIERON A COMER

► Durante esta escapada tan especial, la pareja se centró el uno en el otro. Solo abandonaron la vivienda familiar para tomar el aperitivo y acercarse al municipio de Betanzos, donde disfrutaron de las exquisitas delicias de la gastronomía gallega. El tiempo, lluvioso, invitaba a quedarse en casa, por lo que ambos prefirieron no volver a salir hasta el sábado. Esa mañana, Manuel, en un gesto súper romántico, se encargó de llevarle el desayuno. Después salieron juntos para realizar unas compras y comer

en el Mesón do Pulpo, en A Coruña.

A la mañana siguiente, antes de poner rumbo a Madrid —porque Alexia debía acudir al debate de GH—, la pareja salió a desayunar acompañada del perro de la periodista. Tras dar buena cuenta del café y de la bollería local, a la salida del establecimiento pudimos presenciar el gesto que confirmaba el gran momento que están viviendo: un beso que sellaba un fin de semana lleno de complicidad, ilusión y mucho amor.

Agencias



Le llevó el **DESAYUNO**

Mientras Alexia seguía descansando, Manu salió a por el desayuno y se lo llevó a casa.

Pitingo y Laura fueron novios en la adolescencia y ahora se han vuelto a juntar.



EXCLUSIVA

PITINGO

primeras imágenes junto a Laura Escudero

El artista vive en Punta Cana, pero aterrizó en Madrid junto a su nuevo amor para presentar gira. También confesó haber salido de una "depresión importante".

Seis meses después de anunciar su divorcio de Verónica Fernández, Pitingo está atravesando uno de los mejores momentos de su vida. En parte, gracias a su nueva pareja, Laura Escudero, de la que no se separa ni en los días de trabajo, como muestran estas imágenes en exclusiva. El pasado 4 de diciembre, el cantante

aterrizó en Madrid para presentar su nueva gira ("Pitingo y punto") en El Corral de la Morería, y su chica no quiso perderse. Después de su encuentro con la prensa, la pareja se quedó a comer con un grupo de amigos en el local y, tras dos horas de sobremesa, Pitingo y Laura cogieron un taxi. Tal y como reconoció el cantante en redes, Laura

forma parte de su vida desde siempre, desde que se conocieron con apenas 14 años.

"Una mujer buena"

Así se sinceraba el artista en el mes de noviembre: "Con el paso del tiempo, la vida me ha regalado una etapa junto a Laura, mi primer amor, a la que conocí hace más de 30 años y la vida nos ha

unido otra vez. Es una mujer buena, serena y que tiene un corazón enorme. Me da calma alegría y mucha verdad". Pitingo también quiso dejar claro que ella no fue el motivo de su separación. "La relación comenzó mucho tiempo después, cuando ambos ya habíamos rehecho nuestras vidas por caminos distintos", desveló. ▶



Laura no se quiso perder la presentación de la nueva gira de Pitingo.



La pareja comió con un grupo de amigos en El Corral de la Morería.

EL ARTISTA CONFESÓ QUE LAURA YA VIVE CON ÉL, Y TAMBIÉN LOS HIJOS DE AMBOS, “QUE SE ADORAN”

► Pitingo vive en Punta Cana desde 2022 y Laura ya reside junto a su amor (de ahí que luzcan ambos este moreno tan envidiable que se aprecia en las fotos). “Nuestros hijos se adoran, viven conmigo y con Laura, se cuidan y se acompañan como hermanos. Y eso es lo que más me emociona: verlos crecer

rodeados de amor, respeto y unión”, decía el artista. En la presentación de su gira, Pitingo también confirmó que había sufrido una “depresión importante”. “He estado un año y medio tratándome y ahora puedo decir que estoy feliz. Cuando uno está mal, hay que pedir ayuda”, dijo.

Agencias



UN DIVORCIO LLENO DE RESPETO

Pitingo y Verónica Fernández decidían tomar caminos separados en junio de 2025, una noticia que llegaba tras 17 años de matrimonio y un hijo en común, Manuel. “Ella es y será siempre la madre de lo más hermoso que me ha dado la vida. Por eso solo puedo tener hacia ella respeto y gratitud”, escribió.

Las coloridas frutas de invierno europeas destacan por su calidad.

Frutas europeas y naturales en tu mesa

En invierno, los kakis y los kiwis están en su mejor momento. Aprovecha para disfrutar de su sabor y frescura, ya sea solos o en deliciosas recetas.

Mientras el invierno se asienta en Europa, en los huertos mediterráneos, la labor de la cosecha de otoño ya ha tenido lugar. Es ahora cuando los kakis y los kiwis llegan a los hogares españoles en el mejor momento, cuando su sabor está en su punto. Detrás de cada pieza de fruta se encuentran tradición, dedicación y el ritmo constante de la vida rural y, para muchas familias agricultoras, el cuidado de los huertos es una herencia arraigada en generaciones.

En toda Europa, distintas regiones se dedican a diferentes frutas a lo largo del

año: el invierno trae la cosecha de kakis y kiwis, mientras que los meses más cálidos dan paso a las frutas de verano, como los melocotones y las nectarinas. Cada estación tiene su propio ritmo e identidad. Esta continuidad es lo que otorga a las frutas europeas carácter fiable y una autenticidad inconfundible.

Apojo a la agricultura europea

Cuando las frutas de invierno llegan al mercado ya llevan consigo todo este recorrido: su color, textura y sabor fresco son el capítulo final de meses de trabajo minucioso. Elegir frutas europeas significa elegir transparencia, origen y un modelo de cultivo pensado para apoyar la tierra y las comunidades que dependen

de ella. También encajan de forma natural en la intención cotidiana de incorporar más frutas y verduras a nuestra rutina, añadiendo pequeños momentos de frescura a lo largo del día.

Este invierno, mientras disfrutas de estas frutas en casa, tómate un momento para apreciar las manos y las historias que hay detrás de ellas. Los huertos europeos siguen prosperando gracias a las personas que mantienen vivas las tradiciones agrícolas, una cosecha tras otra.

PARAMÁS INFORMACIÓN



  @eufruitbasket_es

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.





IRENE Y GUILLERMO juntos de boda

Su historia de amor no para de coger velocidad. Tras su viaje a Italia, la pareja acudió al enlace de una de las mejores amigas del empresario sevillano.



Irene estuvo totalmente integrada en el grupo de amigos de Guillermo.

Su relación va rodada. Después de su romántico viaje a Roma, Irene y Guillermo continúan compartiendo momentos importantes juntos. Hace unos días, el empresario tuvo la boda de una de sus mejores amigas y no dudó en pedirle a su chica que le acompañara. La pareja llegó directamente a la finca donde se celebraba el enlace, y lo hacía compartiendo coche y muy elegante. Irene apostó por unos pantalones bombachos y una chaqueta asimétrica, mientras que Guillermo eligió un traje azul marino y jersey de cuello vuelto. Los que compartieron el día con ellos aseguran que la ex de Kiko Rivera y su chico estuvieron muy cariñosos y que la felicidad de ambos era más que evidente. De hecho, hace unos

días, el empresario confesó en Instagram que Irene le había ayudado con la decoración navideña de su casa, un gesto que deja claro que van en serio. “Las primeras veces siempre son más bonitas. Gracias Irene por tu ayuda”, escribió junto a tres emojis de corazones verdes.

Desde septiembre

Irene y Kiko Rivera anunciaron su separación el pasado 27 de agosto. Días después, ya empezó a rumorearse que la exnueva de Isabel Pantoja tenía una nueva ilusión: Guillermo, dueño de una empresa de césped artificial. “Mi matrimonio con Kiko terminó y yo empecé a tener una amistad con este chico y no ha tenido nada que ver con mi separación”, aseguró entonces.

Agencias



Presumen EN REDES

Irene se hizo este bonito selfie junto a Guillermo para subirlo a su Instagram junto a un corazón.



Tras el robo, María del Monte e Inmaculada han tenido que encajar la imputación de Antonio Tejado.

INMACULADA CASAL

“María y yo no estamos bien”

La periodista ha hablado sobre el complicado momento que atraviesan por el inminente juicio contra Antonio Tejado.

Hace casi dos años que sufrieron un violento robo en su domicilio sevillano, y María del Monte e Inmaculada Casal lo sobrellevan como pueden. Hace unos días la periodista ha roto su silencio ante el inminente juicio, que presumiblemente se celebrará en enero. En dicho proceso, el fiscal pide hasta 30 años de cárcel para Antonio Tejado, como presunto autor intelectual

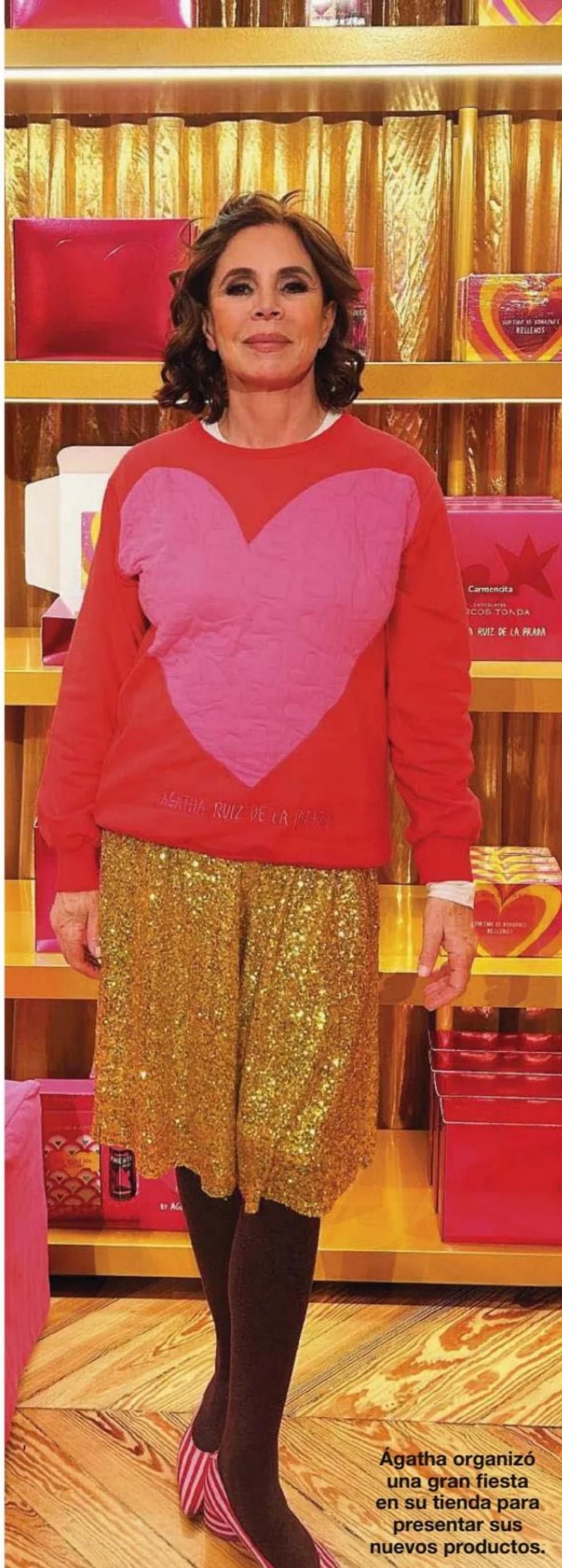
del robo. “No estamos bien. No es agradable, pero hay que esperar y respetar la presunción de inocencia de todo el mundo”, ha dicho. Sobre cómo pasarán ella y María las Navidades, Inmaculada lo tiene claro: “Siempre me han gustado, pero cada vez me gustan menos porque vas notando las ausencias. Entonces, pues en familia y lo más tranquilas posible”.

Agencias



30 AÑOS DE CÁRCEL

Antonio Tejado no vive su mejor momento. Hace unos días, recogió en los juzgados de Sevilla el auto de apertura de juicio oral por el violento robo en casa de María del Monte, donde se le señala como presunto autor intelectual. El fiscal pide para él hasta 30 años de cárcel, dos más que la acusación particular que ejercen su tía y su pareja. Además, el juez le ha impuesto una fianza de 639.000 euros.



Ágatha organizó una gran fiesta en su tienda para presentar sus nuevos productos.

EXCLUSIVA

ÁGATHA “Voy a invitar a Luismi a cenar a casa en Navidad”

La diseñadora nos desvela cómo va a pasar las próximas Fiestas y nos confiesa que no quiere tener pareja.

Ágatha Ruiz de la Prada ya está preparando las navidades y ha empezado organizando una fiesta en su tienda de Madrid para presentar la sal y pimienta en colaboración con Carmencita y los chocolates Marcos Tonda. La verdad es que Ágatha ha diseñado de todo: “He hecho hasta condones. Solamente me falta diseñar consoladores”, dice.

Va a pasar poco tiempo con su nieta

Aunque no para de viajar por todo el mundo, estas próximas Fiestas las va a pasar en España, aunque no va a poder disfrutar todo lo que quiere con su nieta, hija de su hijo Tristán. “Este año le toca pasar-

las con los otros abuelos. Así que tendré que invitar a mis amigos a casa para divertirme, y uno de ellos será Luismi. El empresario y dueño de Desguaces La Torre sigue manteniendo muy buena relación con Ágatha, aunque su noviazgo terminase hace tiempo. “Siempre que estoy con él me lo paso bomba porque es muy divertido, pero no pienso volver a ser su pareja”.

Después de Luismi, la diseñadora rehizo su vida con José Manuel Díaz-Patón, pero aquello terminó mal. Ahora Ágatha quiere disfrutar de su soltería. “No quiero novios en mi vida en estos momentos. Tengo muchos amigos y me divierto”, dijo.

Daniel I. Carande/ Foto: Cedida

“LA FLACA” Y LUIS MIGUEL RODRÍGUEZ, UNA RELACIÓN INTENSA

Ágatha y Luismi Rodríguez se conocieron en 2018 en el cumpleaños de Teresa Bueyes. Allí nació una amistad que se convirtió en noviazgo hasta que la diseñadora se hartó de la fama de conquistador del empresario. Pero la amistad entre ellos perdura y aunque él ha querido volver con La Flaca (como la llama), ella lo tiene claro.



25N.



No. 01



(016)

**NINGÚN
MALTRATADOR
PUEDE SER
UN BUEN PADRE.**

• • • • •

ESPAÑA CONTRA LA VIOLENCIA VICARIA.

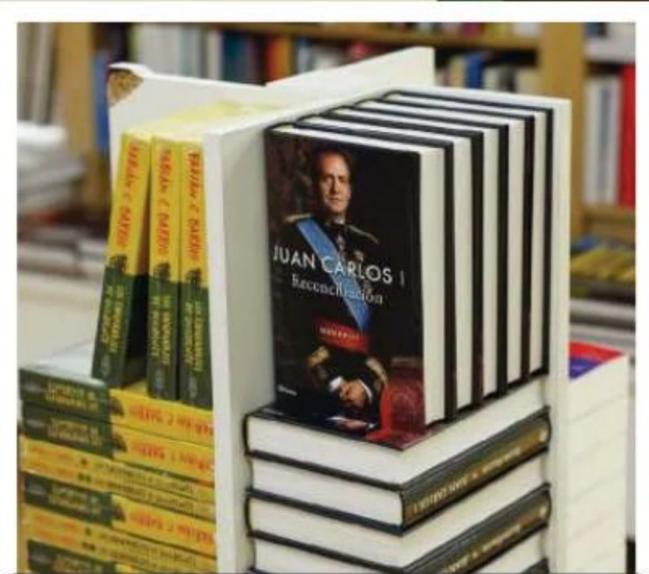
**WWW.VIOLENCIADEGENERO
IGUALDAD.GOB.ES**



**MINISTERIO
DE IGUALDAD**

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



¿Será **BEST SELLER**?

“Reconciliación” se puso a la venta en Francia el 5 de noviembre, y desde el 3 de diciembre está en las librerías españolas. Es de la Editorial Planeta y cuesta 23,65 €.

“Doña Elena es la amiga que a todos nos gustaría tener en la vida, fiel y atenta. Siempre está presente cuando se la necesita”, dijo Degray tiempo antes de que la arropara en la presentación de su libro, en Madrid.

LA INFANTA ELENA apoya la biografía de su padre: “Muy buena”

La primogénita de Don Juan Carlos asistió en Madrid a la presentación de “Reconciliación”, las polémicas memorias del rey emérito, escritas por Laurence Degray.

El 3 de diciembre salió a la venta en España “Reconciliación”, la biografía de Don Juan Carlos, y ese mismo día se presentó, con la presencia de su primogénita, la infanta Elena, que

la definió como “Muy buena”. Fue su manera de arropar a su padre, el rey emérito, y el trabajo de la escritora de las memorias, Laurence Degray. Arropando el libro, en Madrid, también estuvieron dos

sobrinas del padre de Felipe VI: Simoneta Gómez-Acebo y María Zurita, quien dijo de la obra: “Una historia fascinante. Es la historia de mi tío”.

Otras que apoyaron las memorias fueron la periodista

Susanna Griso, gran amiga de la hija de la princesa Margarita, o la modelo y actriz Inés Sastre: “Me hace ilusión comprar el libro”, comentó.

Las más de 500 páginas se lanzaron antes en Francia, y el contenido es conocido. La cuestión es que se publican aquí cuando Don Juan Carlos ha compartido un vídeo en el que a modo de mensaje institucional pide que se apoye a su hijo, el rey Felipe VI, y a la monarquía. En Zarzuela lo tachan de “inoportuno e innecesario”. Y además salen nuevos audios con Bárbara Rey.

Agencias



Inés Sastre, reconocida "juancarlista", comentó: "Me hace ilusión comprar el libro".



Simoneta Gómez-Acebo, hija de la fallecida Doña Pilar y sobrina de Juan Carlos I.



María Zurita, sobrina y fan del emérito. Detrás, Susanna Griso.

CHOCOLATES DE AUTOR



El turrón más caro del mundo

NUEVAS VARIEDADES



www.turron1880.com



Polígono Industrial Ciudad del Turrón (Espartal II), Edificio Museo, s/n • 03100 Jijona (Alicante)



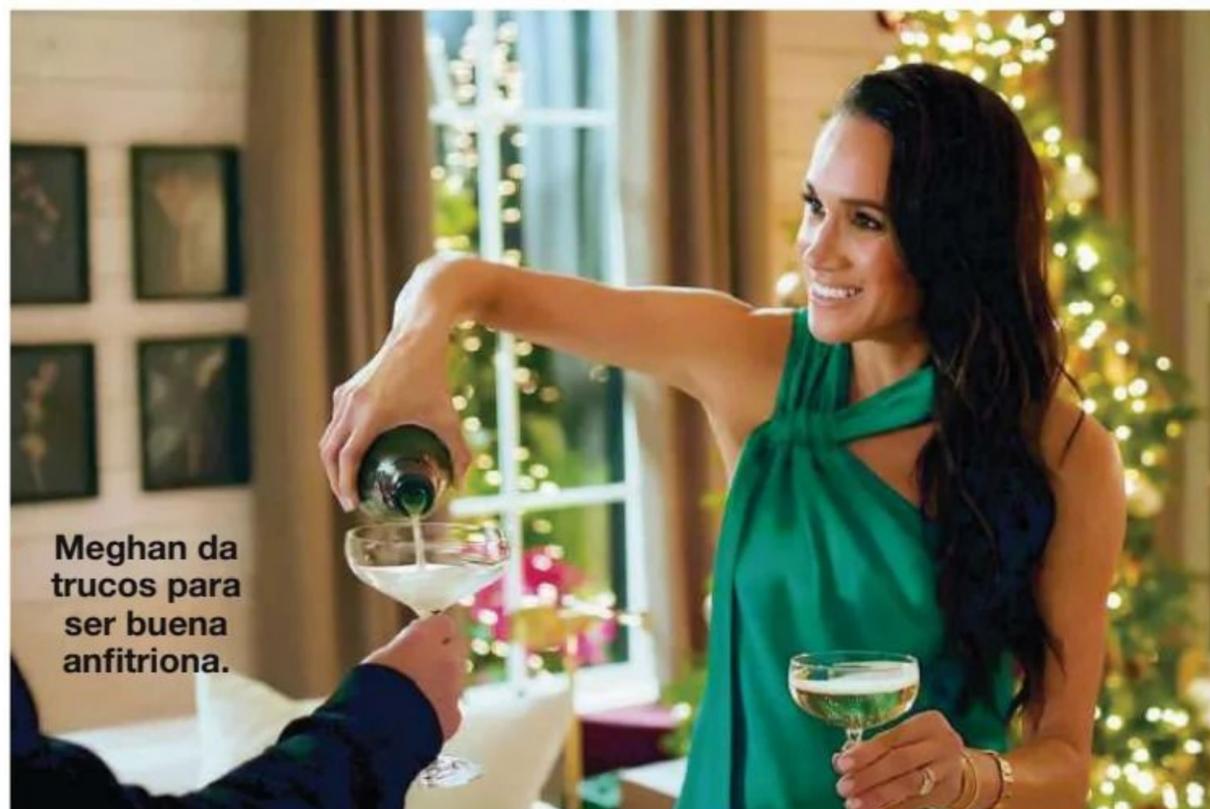
La duquesa enseña a cocinar unos dulces en pijama.

MEGHAN MARKLE la anfitriona perfecta por Navidad

La duquesa de Sussex ha estrenado su especial en Netflix, y por primera vez aparece Harry junto a ella.

Con amor, Meghan: especial de Navidad". Así se llama el nuevo capítulo que la duquesa de Sussex ha grabado para Netflix, como ya hizo el año pasado sin mucho éxito, por cierto. Durante casi una hora, Meghan, haciendo ver que está en su casa, da consejos para estas fechas tan especiales y muestra sus tradiciones y las de su familia; pone el árbol, hace calendarios de adviento sin chocolate, pero con notas bonitas para sus hijos, envuelve regalos y ¡cocina!... Es aquí cuando aparece por sorpresa Harry, que se come una ensalada que ella ha preparado para él.

Agencias



Meghan da trucos para ser buena anfitriona.



Al final del capítulo, llega Harry y terminan dándose este cariñoso beso.

ATENCIÓN[®]

UN PRODUCTO EXCLUSIVO DE LAS REVISTAS

En otros medios te dicen: menciona tu marca en los tres primeros segundos antes de que el público pierda la atención. Aquí, el lector tiene toda la del mundo. Un lector que busca profundidad y rigor, y los encuentra siempre en su revista favorita.

Dale atención a tu marca, anúnciate en revistas.

www.revistasari.es

ARI
Asociación de Revistas



Ana María Aldón
con un abrigo verde
y salones
en animal print.



ANA MARÍA Y GLORIA CAMILA juntas pero no revueltas

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



La exmujer y la hija de José Ortega Cano coincidieron en un evento navideño y se evitaron, aunque la madre del hijo pequeño del torero parece que quiere firmar la paz...

En este mes se suceden los eventos y uno de los más concurridos fue la fiesta de Navidad que organizó el diario "La Razón" en Madrid. Entre los famosos que asistieron estaban Ana María Aldón y Gloria Camila, que no se dirigieron la palabra, aunque hicieron declaraciones la una de la otra, por separado.

"No todo ha sido malo"
(Ana María)

"Yo me quedo en mi parte, ella en la suya"
(Gloria Camila)

La exmujer de José Ortega Cano y su hija han protagonizado varias polémicas en los últimos tiempos, y la primera, preguntada por si tenía algún problema con Gloria comentó: "No tengo nada en contra de ella, ¿por qué voy a tenerlo?". Aunque luego aseguró: "Me han molestado otras cosas mucho más... pero no tengo nada en contra de ella". Y añadió, después de recordarle que hasta le diseñó varios vestidos: "Evidentemente, hemos tenido buen trato, no todo ha sido malo".

Sobre si se sentaría a hablar con la influencer y colaboradora televisiva, la diseñadora fue conciliadora: "¿Qué problema voy a tener? Es la hermana de mi niño". Gloria Camila es excéptica: "Hay veces que las palabras se las lleva el

viento y hay que quedarse con los hechos. No es todo creíble. Yo no me lo creo, pero si ella lo dice... A lo mejor lo ha sentido así hoy, mañana no lo sé. Yo me quedo en mi parte, ella en la suya, y cada una miramos lo que nos importa".



MANUEL CORTÉS, ¿CON GLORIA?

Tras la fiesta en la que coincidió con Ana María Aldón, Gloria Camila se fue al concierto de Manuel Cortés, con el que se la relaciona. La joven aseguró que había sido "una maravilla... con gente muy profesional. Yo siempre apoyo a mis compañeros y a mis amigos, y a mí el flamenco... Pero solo somos amigos". Raquel Bollo, madre de Manuel, ha comentado: "Si la chica quiere estar con él y él con ella, ¿qué malo tiene?".

Gloria Camila optó por un original mono en negro.



Premio a HOMBRES G

David Summers recogió el galardón para su grupo musical, que debutó en 1985.



ROCÍO FLORES ASEGURÓ:
“CIERRO EL AÑO MUY BIEN”.
Y DESMINTIÓ ESTAR TRABAJANDO
EN UNA SERIE DOCUMENTAL

► Otra que estuvo en el festejo con Gloria Camila, fue su sobrina Rocío Flores. Era su primera aparición pública tras ganar su batalla judicial contra los responsables del documental “Rocío, contar la verdad para seguir viva”, al considerarse que se habían compartido informes judiciales relacionados con la joven cuando era menor de edad.

Rocío llegó muy contenta y dijo: “Cierro el año muy bien”. Y desmintió que esté trabajando en su propia serie documental: “Ahora mismo no...”. A Gloria Camila le gustaría que la hiciera: “Debería, en un futuro, contar su verdad. Creo que el karma existe. Tarde o temprano llega, y creo que el daño que ha pasado...”.

Agencias

Mónica Pont,
elegante y
abrigada.



El juez Santiago Pedraz y su pareja, Elena Hormigos.



Cristina Tárrega, muy juvenil.



Tana Rivera, que recibió premio, con un mono bicolor de The IQ Collection. Debajo, Rocío Flores.



Colate Vallejo-Nágera y a la izquierda Irene Villa.



CANTANTE Y COMPOSITORA

MARTA SÁNCHEZ

“La Marta de los 80 siempre vivirá en mí”

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Idoia Vitas

Marta y Valeria se citaron en el precioso Hotel UMusic, de Madrid.



¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Madrid, en 1966.
Trayectoria: En 1985 entra a formar parte del grupo Olé Olé y junto a ellos graba sus primeros cuatro discos. En 1993 debuta como solista con el álbum “Mujer”, que incluye el súper éxito “Desesperada”. A este le siguieron “Mi mundo”, “Azabache”, “Desconocida”, “Soy yo”, “Miss Sánchez” y “21 días”, convirtiéndola así en una de las cantantes españolas más veneradas también en Latinoamérica. Tiene entre otros premios el Ondas por su videoclip de “Soy yo” y por la canción “Colgando en tus manos”. Acaba de publicar un nuevo disco que celebra 40 años en la música y prepara gira.
Familia: Hija de Antonio y María Paz. Tiene una hija, Paula, de 22 años.

Marta Sánchez se encuentra celebrando sus 40 años en la música con “1985-2025”, un disco de edición de lujo que recoge éxitos, rarezas y nuevos temas. Mi admiración es latente, quizás porque siempre me han gustado las artistas con personalidad, y en eso Marta va sobrada. Habrá pasado el tiempo, pero su sinceridad e incluso su sentido del humor siguen intactos, y resulta muy de agradecer para un encuentro como éste. Para el año que entra y como colofón, prepara gira, de esas que prometen ser inolvidables.

-Se dice pronto, pero son ya 4 décadas de trayectoria. ¿Qué sientes cuando miras atrás?

-Siento orgullo de haber logrado lo que me propuse desde muy pequeña. Han sido 40 años de muchísimo trabajo, sin perder la ilusión por mejorar como artista, por dar lo mejor de mí. Muchos años de maletas, de carreteras... dando mi mejor versión para mi público, que es fiel y maravilloso.

-Aunque tu padre era cantante, ¿cómo se tomaron en casa que la niña quisiera ser artista? Porque a veces los padres que se dedican a ello lo

ven un camino muy duro y no quieren eso para sus hijos.

-Mi padre era parco en palabras al respecto. Sabía que era la ilusión de mi vida y me respetó. No sentí nunca presión o desacuerdo. Él era cantante de ópera, no conocía el mundo de la música moderna, pero confiaba en mí. Me vio disfrutar y sufrir en mi trabajo, porque todas las carreras tienen su parte buena y su parte de sacrificio, pero siempre supo que sería lo suficientemente fuerte para poder con todo, porque sabía lo mucho que yo amaba mi profesión.



“Mi padre era cantante de ópera, no conocía el mundo de la música moderna, pero confiaba en mí”



“He cambiado en saber decir que no, en darle prioridad a lo que es importante y a lo que suma”



► -Me he pasado muchas horas frente al espejo, cantando tus canciones como si no hubiera un mañana. ¿Con quién te ocurría a ti?

-Me alegra mucho saber que gente como tú haya encontrado en mi música compañía y consuelo. Eso es lo que más me gusta de esta labor... Es mi propósito. Yo cantaba con Olivia Newton-John, The Jackson 5, Marisol... o Barbra Streisand... y también Freddy Mercury.

-Si algo tiene este disco, como toda tu discografía, es que está cuidado al detalle. ¿Eres muy perfeccionista?

-Me gusta implicarme mucho en mis proyectos. No soy de delegar... aunque sé que he tenido los mejores equipos del mundo apoyándome. Pero sé cómo me gustan las cosas y trabajo hasta conseguirlo. Si a eso se le puede llamar perfeccionismo, lo soy. Me gusta hacer que las cosas sean especiales. Con Olé Olé, ¡hasta cosía ropa para ellos! Siempre he sido controladora en mi trabajo, y es una de las razones por las que llegué donde estoy.

“Con Olé Olé, ¡hasta cosía ropa para ellos! Siempre he sido muy controladora en mi trabajo”

-El tema de presentación ha sido “Abrázame”. ¿Estamos faltos de afectos en los tiempos que vivimos?

-Vivimos una época complicada. Se han perdido valores y costumbres en la sociedad por la frialdad que conllevan los avances tecnológicos. Antes

“Creo que la pareja llega sin buscarla, y muchas veces nos empeñamos en forzar las cosas”

estábamos más pendientes del que teníamos enfrente que del teléfono. Queremos contarle todo a través de las redes y nos perdemos instantes mágicos y muchos, muchos abrazos...

-El éxito y el reconocimiento te llegaron siendo muy joven, pero no sé si en algún momento de estos 40 años has sentido que te hubiera gustado disfrutarlo de otro modo.

-Cuando viví por primera vez el éxito, yo era una chiquilla. No me dio tiempo a analizarlo y me pilló trabajando... Fueron muchos años de sentirme observada, hasta el punto de ser casi un fenómeno social, y eso cambia a cualquiera. Se volvió una costumbre, incluso perder mi anonimato, y no fue siempre fácil. El éxito a veces no lo disfruté porque estaba inmersa en un “sin parar”, en plena búsqueda de ser mejor... Hoy lo vivo con más templanza, valorando que sigo activa y sintiendo que queda mucho por venir...

-¿Y a qué sientes que has renunciado por amor a tu profesión?

-He renunciado a estar más con mi familia, que desgraciadamente se fue yendo muy pronto. Perdí a mi padre con 36 años y a mi melliza con 38. Ahora mi madre está bastante mayor y con la cabeza un poco ida... y sigo teniendo que dejar de verla muchos días por cumplir con mi agenda. ►

► -Tu agenda conlleva lo que muchas veces llamamos “cruzar el charco”...

-Durante años, en la niñez de mi hija Paula, viajé dejándola en casa y perdiéndome momentos que me hubiera gustado vivir... y tuve que ver menos a mis amigos. A todo lo demás a lo que renuncié era más llevadero, incluso no tener vacaciones en años...

En el tema “El hombre ideal” hablas de un desengaño amoroso. ¿Has idealizado tú a muchos?

-Cuando te gusta una persona, la idealizas porque quieres que sea “ese” que buscas, que te dé apoyo y amor, pero no siempre se cumplen las expectativas. E incluso puedes ser tú misma la que esté fallando para que él sea esa persona “ideal” ... La pareja llega, sin buscarla, y muchas veces nos empeñamos en forzar las cosas...

-Hace poco perdías a Christian de Walden, productor de muchos de tus éxitos. ¿Cómo llevas las pérdidas y tras haber lidiado con el fallecimiento de tu padre y tu hermana?

-Fue un palo muy duro. Fue mi mentor como solista, como lo fue Jorge Álvarez en mis comienzos. Pero con Christian se formó un vínculo muy especial y casi familiar. Llevo fatal que la gente se vaya sin disfru-

“Mi hija me admira mucho. Aunque no me lo diga, está muy orgullosa de mí. Bueno, alguna vez sí me lo ha dicho...”

tar más por lo que ha luchado. Christian luchó como un guerrero por la música. ¡Le debo muchísimo! Las pérdidas son muy dolorosas.

-En el libreto del disco cuentas que conservas el camión que te dejó tu madre para el videoclip de “Bailan-

do sin salir de casa”. ¿Y el resto de tu vestuario?

-Tengo muchos vestidos y recuerdos, pero como era tanto el vestuario que he ido acumulando a lo largo de los años, muchas cosas las vendí, las cedí a ONGs o para exponer, como un traje de Antonio Varelá, de cuero marrón, que está en el Hard Rock Café de Málaga. A veces me arrepiento porque me gustaría tenerlo todo...

“En la niñez de mi hija Paula, viajé dejándola en casa y perdiéndome momentos que me hubiera gustado vivir”

-¿Y cómo ha vivido Paula que su madre sea una estrella del pop?

-Me admira mucho. Aunque no me lo diga, está muy orgullosa de mí. Bueno, alguna vez sí me lo ha dicho... ¡ja ja ja! Pero soy su madre... ¡Ella sí me ve haciendo lavadoras y pasando la aspiradora!

-Hoy nadie duda de que Marta Sánchez tiene una de las voces mejores de este país. ¿En qué momento sentiste que se empezó a valorar?

-No sé ponerle fecha. Creo que ya en Olé Olé había canciones en las que se podía ver mi talento vocal, pero es cierto que mi voz ha ido mejorando con el paso del tiempo. Si hay una época de mi carrera en la que sentí más respeto, fue cuando sonaba “Y sin embar-

go te quiero”, “Amor perdido” o “Vivo por ella” con Bocelli.

-Tienes en tu repertorio esos temas que consiguieron eclipsar a tu belleza o sensualidad, resaltando bien tu voz.

-Algo de lo que me siento muy orgullosa es haber perseguido temas que me dieran la oportunidad de mostrar más mi voz. Me halaga mucho escuchar que soy una de las mejores voces latinas, eso es lo que siempre perseguí. Y creo que vienen grandes canciones en el futuro...

-Has vivido en Nueva York, en Miami... ¿Te ves yéndote de nuevo?

-Soy demasiado española y la tierra me tira mucho. Además, ¡allí no hay pata negra! De Estados Unidos siempre llegaban grandes artistas y su música me inspiró muchísimo. Pude trabajar con grandes músicos norteamericanos, como Nile Rodgers, el mismo que hizo hits como “Like a Virgin”, ¡Casi nada!

-¿Disfrutas más cantándole al amor o al desamor?

-El desamor tiene una intensidad especial... pero el estado de enamoramiento también. Me quedo con los dos.

-¿En qué ha cambiado y en qué sigue siendo la misma aquella Marta del 85?

-Sigo siendo la misma, con mis defectos y virtudes. He cambiado en saber decir que no, en darle prioridad a lo que suma... Los 60, que me llegarán en mayo, ya es una buena edad para esto. La Marta de los 80 siempre vivirá en mí, porque soy muy parecida aún a ella: soñadora, naif, luchadora y, como mi padre me enseñó, muy honrada, tanto conmigo como con los demás.

**Agradecimientos:
Hotel UMusic
C/ de la Paz, 11, Madrid**





EN CLAVE PERSONAL

EL PRIMER DISCO QUE TE COMPRASTE

"Led Zeppelin I"

UN VIAJE INOLVIDABLE

Londres

UN VIAJE PENDIENTE

Tokio

EL ANTOJO QUE TE PERMITES

Buen champán

EL LIBRO QUE TE MARCÓ

"El perfume", de Patrick Suskind

LA PELÍCULA QUE TE FASCINA

"El diario de Noah" y "Los puentes de Madison"

LA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

Cualquiera de Michael Jackson

UN RECUERDO DE INFANCIA

Los paseos por la Casa de Campo con mi padre



MI FOTO FAVORITA

"Esta foto junto a mi hermana Paz es muy especial para mí, porque refleja el cariño tan tremendo que sentíamos la una por la otra. Me gusta porque la estoy agarrando con fuerza, como si no quisiera que se fuese... y luego la vida me la quitó. Es una foto que me emociona y me parece perfecta"

**DIEZ
MINUTOS**

CUIDA DE TU MASCOTA

¡ÚLTIMAS UNIDADES! OFERTA ESPECIAL: 10 CAPRICHOS 'TOP' PARA TU PERRO

AHORA SÓLO **35 €**

VALOR REAL: 225 €



**ESCANEA Y
LLÉVATELA**

Oferta válida sólo en
Península y Baleares.
Gastos de envío incluidos.

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, MODA, BELLEZA, TODO PARA CUIDAR DE TI



JERSEY
de Primark, 14 €



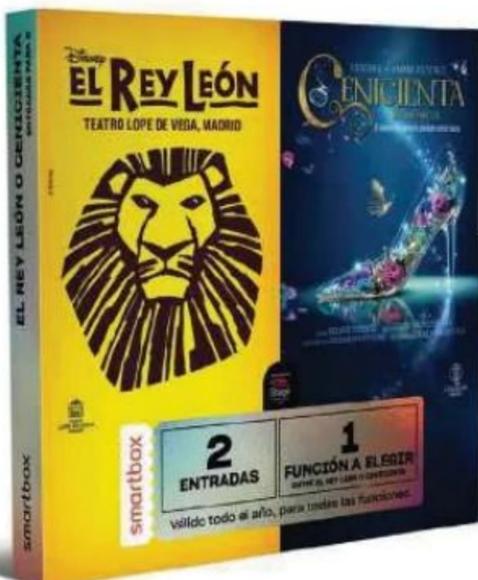
PENDIENTES
de Malababa,
80 €



CD HITS
NAVIDEÑOS
de El Corte Inglés,
12,99 €

Regalos de Navidad

No lo dejes para última hora, te ayudamos a elegir lo mejor para tus seres queridos, grandes y pequeños.



GAFAS
de Carrera,
149 €

2 ENTRADAS
a elegir para El Rey León o Cenicienta,
Smartbox, 139,90 €



CÁMARA
de Kodak,
99,99 €



PAQUETERÍA NAVIDEÑA SOSTENIBLE

En esta época del año generamos muchos más residuos. Cajas, papeles, plásticos, lazos... Te sugerimos alternativas para contaminar menos.



VACUNA DE LA GRIPE Su seguridad está confirmada por múltiples estudios. Este año está especialmente recomendada y se han habilitado lugares para vacunarse en muchas ciudades.



MANTENER A RAYA EL COLESTEROL

Una alimentación adecuada ayuda a prevenir e incluso a bajar los niveles de LDL (colesterol malo). Toma nota de los productos más recomendados.

SHOPPING

Regalos de Navidad

ESTAMOS EN EL MOMENTO IDEAL PARA ELEGIR SIN PRISAS. ECHA UN VISTAZO A NUESTROS ESCAPARATES. HAY IDEAS PARA TODA LA FAMILIA.



CD HITS NAVIDEÑOS de El Corte Inglés, 12,99 €



GORRO de Adolfo Domínguez, 49 €

GAFAS de Ray-ban Meta, 329 €



GARGANTILLA de Acus, 79 €

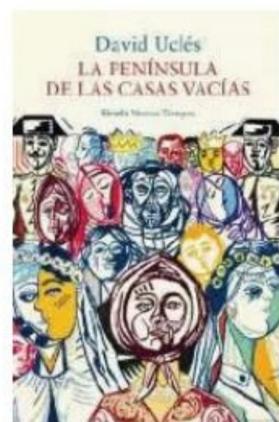


RELOJ de Swarovsky, 210 €

PARA ELLA



PENDIENTES de Malababa, 80 €



NOVELA de David Uclés, en Amazon, 30,40 €



PIJAMA de Inés de la Fressange, para Dim, 75,50 €

BLUSA de seda, de Sandro, 220 €



BOLSO de CH Carolina Herrera, 860 €



GITARRA acústica de Fender, 344 €

CAFETERA de Cecotec, en Amazon, 149 €



JUEGO de poker, en Amazon, 51,99 €



SUDADERA SanctiPetri de Amarras, 69,90 €



ESCAPADA de Smartbox, 349,90 €



GAFAS de Just Cavalli, 155 €



TAZA de Maison du Monde, 9,99 €

Y PARA ÉL

BUFANDA
de Barbour,
69 €



BOLSO
de Pepe
Jeans, 45 €



GAFAS
de Carrera,
149 €



GORRA
de Adolfo
Domínguez, 29 €



ANILLO
inteligente de
Oura, 219 €



CÁMARA
de Kodak,
99,99 €



CAZADORA
de Aeronautica
Militare, 799 €



ROSALÍA
edición especial con doble
vinilo, 49,99 €



FUTBOLÍN
de madera, de
Makro, 108,98 €



CINTURÓN
tipo gaucho, de
Amarras, 64,90 €



GUANTES
de antelina, de Paco
Martínez, 16,99 €



JERSEY
de Lidl, 9,99 €



TOCADISCOS
de Muse, 189 €



PACK BOXERS
de Dim, 24,90 €

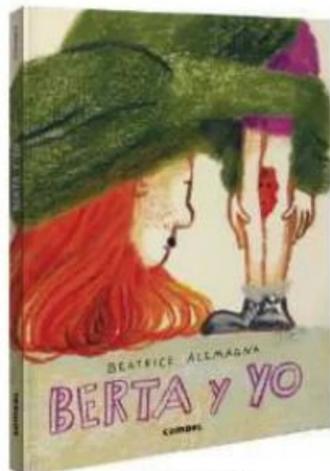
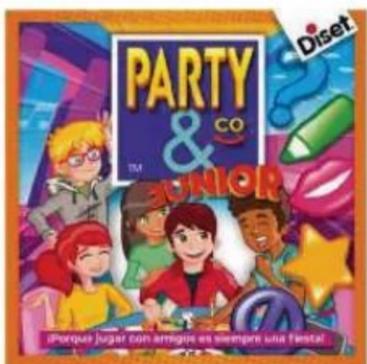


DEPORTIVAS
de serraje, de
Pitillos, 84,95 €



PARA NIÑOS

JUEGO
Party&Junior,
de Diset,
24,95 €



LIBRO
de Combel,
16,90 €

COLGANTE
de Lilo & Stich,
de Peers
Hardy,
17,95 €



BICICLETA
de Deryan,
199 €



JERSEY
de Primark, 14 €



CALCETINES
de Bobo
Choses, 12 €



MUÑECO
de Mattel de ET
40 aniversario,
39,95 €

PACK
MARIONETAS
de Juguettos,
21,99 €



CAJA
musical de
Flying Tiger, 5 €

2 ENTRADAS
para
Disneyland
Paris de
Wonderbox,
199,20 €



COCHE
eléctrico de
Aosom, 219,99 €



JUEGO
de agua, de
Primark, 3,50 €



PAPÁ
NOEL
de Lego,
54,99 €



SUPER MARIO
Acampada, de Lego, 14,99 €



MESA
de Air Hockey,
de Sport
Garrido, 109,85 €



CUENTOS
de Pixar, en
Amazon, 13,25 €



HEDWIG
interactivo, de
Spin Master,
67,99 €

2 ENTRADAS
a elegir para
El Rey León
o Cenicienta,
Smartbox,
139,90 €



KARAOKE
2 micros, de
Amazon, 25,99 €



NANCY
PATINAJE
en El Corte
Inglés, 36,95 €



MALETA
de Samsonite,
95 €

producto
estrella



Organizador
de juguetes Sweet
Safer, de Beeloom
29,99 €



DISPENSADOR
de caramelos,
de Flying Tiger,
15 €



LIBRO
de cocina, de
Amazon, 18,90 €

Dermoanalizador, ¿qué es y para qué sirve?

ES EL PRIMER PASO PARA CONOCER EL ESTADO DE TU PIEL Y SUS NECESIDADES. A PARTIR DE AHÍ SE PUEDEN ABORDAR LOS PROBLEMAS.



SILVIA PINDADO
Farmacéutica y experta en piel. (C/Jorge Juan, 8, Madrid)

Cuántas veces te has preguntado si estás utilizando los productos adecuados para tu rostro? Con el dermoanalizador lo tendrás claro; es el primer paso para descubrir el estado en el que se encuentra tu piel. A partir de su estudio podremos conocer sus necesidades. La farmacéutica y experta en piel Silvia Pindado nos resuelve todas las dudas.

1. ¿Qué aporta un dermoanalizador que no podamos ver a simple vista?

Hay varios tipos de dermoanalizadores. Unos se basan en el uso de sondas, que pueden medir parámetros como la hidratación, la elasticidad, la grasa y la pigmentación; y otros disponen de cámaras con distintos tipos de luz que nos aportan parámetros de imagen. Con la cámara de luz polarizada (paralela y cruzada) podremos observar tanto imágenes de la superficie y de la estructura de la piel (profundidad de la arrugas, poros, cuero cabelludo, estructura del cabello...), como estructuras más profundas (telangiectasia, hiperpigmentaciones...).

2. ¿Cuál es el dato más revelador que aporta? Para mí hay tres datos que son muy importantes: el tipo

de piel, la hidratación de la misma y la elasticidad. De esta forma nos da una idea del grado de envejecimiento y las pigmentaciones, tipo de mancha, melasma, hiperpigmentación postinflamatoria o léntigo solar.

3. ¿Qué parámetros evalúa?

- Hidratación:** Mide el nivel de humedad en la piel.
- Producción de sebo:** Nos dice si es grasa, mixta o seca.

EVALÚA PARÁMETROS COMO HIDRATACIÓN, PRODUCCIÓN DE SEBO, POROS, ARRUGAS...

- Poros y textura:** Evalúa el tamaño, la cantidad y la distribución de los poros.
- Pigmentación y manchas:** Detecta y analiza las manchas, la hiperpigmentación y los daños solares.
- Arrugas y líneas de expresión:** Mide la profundidad y el grado de envejecimiento.
- Elasticidad:** Evalúa la firmeza y la capacidad de la piel para recuperar su forma.

4. Después del análisis, ¿cómo se decide qué productos recomendar? Por un lado veo el estado de la piel y por otro hago una entrevista en la que descubro qué es lo que más le preocupa al paciente y qué le gustaría mejorar de su piel; el estilo de vida, hábitos alimenticios, como de deporte, alcohol, tabaco, estrés y rutina cosmética que tiene el cliente. Y, a partir de

ahí, hacemos una recomendación global, ya que todo afecta al estado de la piel y al envejecimiento. Lo que no se hace, no hace efecto. Es mejor rutinas cortas, pero que se cumplan, a poner rutinas interminables que luego no van a hacer. Cada persona es un mundo y el tratamiento tiene que ser totalmente personalizado para que sea eficaz.

5. ¿Cada cuánto tiempo hay que repetir el examen?

Yo lo recomendaría cada 3 meses aproximadamente. Es decir, 4 veces al año, con los cambios de estación. Las variaciones de temperatura también afectan a la piel y es bueno revisar las rutinas por si hay que aumentar la hidratación o la exfoliación o tratamientos despigmentantes.



Para arrugas periorbitales marcadas. NCEF-Reverse Eyes, de Martiderm, 78,35 €.



Para pieles envejecidas que necesiten luminosidad. C E Ferulic, de SkinCeuticals, 169,60 €.



Para pieles que necesiten regenerar. Glycoperfect Intensive Serum, de Endocare, 53,50 €.



Liquid Peptides de Medik 8: en casos de flacidez, 95 €.

Hacer un buen diagnóstico de tu piel es clave para saber qué productos son los mejores para ella.





LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Doctora, ¿es verdad que la felicidad se refleja en nuestra piel?

¿Sabías que nuestra piel refleja directamente la manera en la que pensamos y procesamos la realidad?

Es un hecho científico contrastado que la salud y la belleza de nuestra dermis está influenciada por nuestros pensamientos positivos y nuestra habilidad para afrontar los retos del día a día. La arteterapia, la psicoterapia, la capacidad para respirar de manera eficiente o para gestionar nuestros pensamientos son las herramientas más poderosas para activar la nueva psique dermatológica de alta eficacia, como apoya el psicólogo y profesor de psicoterapia Ariel Déniz-Robaina.

Pensamientos y emociones positivas como la gratitud, el optimismo y la alegría promueven también la liberación de serotonina, oxitocina y dopamina, que regulan el sistema inmunológico y reducen la inflamación cutánea, favoreciendo una piel más radiante, luminosa, flexible y saludable. También las caricias propias y ajenas, que restablecen todo el sistema de salud de nuestra piel. En este contexto se incluyen los cuidados de nuestra unidad de mimo, una limpieza facial puede convertirse en una experiencia sensorial donde la luz led, la oxigenoterapia y la presoterapia periorcular se combinan para cargarnos de bienestar.

La bioquímica interna de nuestra piel se nutre por dentro a través de nuestros pensamientos positivos y la manera en la que nos tratamos a nosotras mismas. Los beneficios de la función celular de la piel se activan exponencialmente, según muestran las investigaciones más punteras, gracias a una mayor consciencia



VICTORIA TRASMONTE
Jefa de servicio de Medicina Estética Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

sobre la conexión mente-piel. Se sabe que cultivar una actitud mental saludable influye directamente en los procesos de regeneración y reparación cutánea.

Además de los efectos fisiológicos, una mentalidad positiva suele ir acompañada de mejores hábitos de cuidado personal como una alimentación equilibrada,

La bioquímica interna de nuestra piel se nutre por dentro a través de nuestros pensamientos positivos y la manera en la que nos tratamos

actividad física regular y mantenimiento de una rutina constante de higiene del sueño y los pensamientos que favorecen en sí mismos el cuidado de la piel. Estos hábitos, junto a la psicoterapia regular, contribuyen a mejorar la capacidad de protección de la piel, una circulación más eficiente y una reducción drástica de la inflamación y de los efectos adversos de los daños externos. Además, al mantener a raya el estrés y la angustia, la piel nos da su mejor versión: con una estética general más calmada y luminosa.

La piel no es más que un espejo fascinante de nuestra vida interior, que va a mostrarnos siempre su mejor versión si la nutrimos desde dentro con recursos extraordinarios como la sueroterapia, la terapia psicológica o la gestión eficaz de las emociones.

Producto estrella



Para pieles maduras con flacidez y arrugas, Two Poles, 52 €.



NCEF-REVERSE EYES
(para arrugas periorbitales marcadas)

de Filorga
84,50 €/ud

Sabías que...?

UNA PIEL APARENTEMENTE "SUAVE"

puede tener microdeshidratación en capas profundas? Los sensores avanzados de los dermoanalizadores pueden detectarlo antes de que aparezcan líneas visibles y, con el tratamiento adecuado, atajarlos

52%

DE LOS USUARIOS de cosmética prefieren recomendaciones respaldadas por diagnóstico, lo que indica un interés creciente por el análisis de piel antes de elegir tratamientos o productos, según los últimos estudios.

Marta Hazas, embajadora

La actriz es la nueva cara visible de Arkhé Cosmetics y nos descubre el buque insignia de la marca: Casa Arkhé, el nuevo espacio donde la belleza consciente, la innovación científica y el talento se unen para crear una experiencia única. arkhecosmetics.com



Velas para iluminar de Navidad tu hogar

DECRUX, la marca que busca evangelizar los hogares cristianos, presenta tres exclusivas ediciones de velas que combinan sus valores: diseño, diferenciación, belleza, artesanía, tradición y compromiso social. El proyecto cuenta con la colaboración de la Fundación PRODIS, cuyos jóvenes con discapacidad intelectual realizan la manipulación y el empaquetado. decrux.org



SALSA Street Food en Barcelona

Este restaurante mexicano es una evolución: su éxito le llevó de delivery a una sala con comensales y ahora abre su segundo local en Barcelona. Consulta la carta, reserva o haz tu pedido en estasentusalsa.es



El villancico de Aneto Natural

La marca de caldos 100% naturales presenta "El villancico del Caldo Aneto de Navidad", una campaña navideña llena de música, emoción y tradición. Visita su web y canta el villancico en caldoaneto.com

Encuentra tu bebida ideal

La encontrarás entre las nuevas limonadas, los clásicos 0% de muchos sabores, el exotico break, todos ellos de Granini, o el zumo de pomelo rosa. Conoce toda la gama y sus propiedades en granini.es



Santiveri presenta Triple Zero: galletas saludables

Las nuevas galletas de Santiveri cumplen el Triple Zero: sin azúcares añadidos, sin edulcorantes y ahora también sin gluten. Elaboradas con más del 60% de avena integral sin gluten y con fibra que nutre la microbiota. Con novedades con arándanos o nibs de cacao; descúbrelas en santiveri.com

ELLE

CALENDARIO DE ADVIENTO

EL REGALO BEAUTY PERFECTO

TODO
POR SÓLO
159 €

VALOR REAL: 725 €



CONSÍGUELO AQUÍ

Además de estos productos 'premium',
recibirás tres números de la revista ELLE.
Promoción válida sólo para Península y
Baleares.

Entre un 20% y un 30% de los niños se infecta cada temporada, según la Sociedad Española de Epidemiología (SEE), menos que los mayores



Claves para entender la ola de gripe adelantada

ESTAMOS YA A NIVELES EPIDÉMICOS, Y TODO POR CULPA DE LA VARIANTE K, QUE ES MÁS CONTAGIOSA. LA VACUNACIÓN ES LO MÁS EFECTIVO, PERO PUEDES TOMAR OTRAS MEDIDAS...

La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) y algunas autoridades sanitarias ya alertaron de que los virus respiratorios estaban mostrando un comportamiento atípico: con un adelanto de aproximadamente un mes en el inicio de la actividad gripal, junto a un aumento simultáneo de infecciones por VRS y otros virus respiratorios. Y ya estamos en niveles epidémicos, que se esperaban para Navidad o principios de enero. La gripe está aquí, y muchos hemos caído o caeremos. El incremento es tal que se nota en la atención primaria y se prevé que colapse los hospitales.

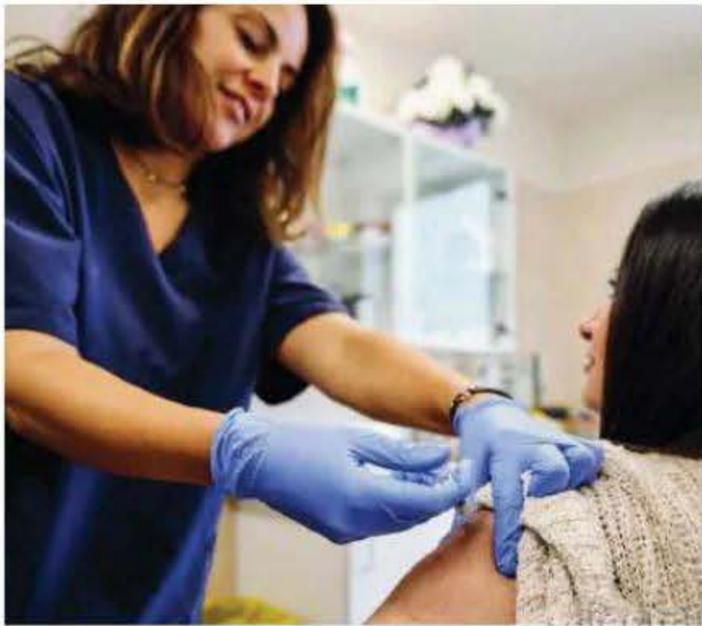
¿A qué se debe?

Fundamentalmente al avance de la variante K del virus de la gripe, que puede complicar la temporada, ya que la población se encuentra menos protegida desde el punto de vista inmunológico. Por ello, el Centro Europeo para el Control de Enfermedades (ECDC en inglés) pidió acelerar la vacunación y reforzar

EL MINISTERIO DE SANIDAD Y LAS CONSEJERÍAS DE SALUD DE TODAS LAS COMUNIDADES ACONSEJAN LA MASCARILLA CON SÍNTOMAS GRIPALES

los sistemas sanitarios. En algunas Comunidades ya se han tomado medidas. **Exactamente, ¿en qué consiste la variante K?**

Es una subrama del virus de la gripe A (H3N2) que presenta varias mutaciones en la proteína hemaglutinina, lo que hace que nuestro sistema inmunitario la reconozca peor. Aunque no hay evidencias de que la variante K sea más grave, su rápida propagación sí puede traducirse en más casos totales y también en más complicaciones entre personas vulnerables. En España y en Europa ya se ha convertido en la variante dominante de H3N2. Pese a estas mutaciones, la vacuna disponible sigue siendo útil, sobre todo para reducir hospitalizaciones, aunque su ajuste frente a esta variante no sea perfecto.



LA IMPORTANCIA DE VACUNARSE

Multitud de estudios clínicos han confirmado la seguridad de la vacuna de la gripe. Este año está especialmente recomendada y se han habilitado más lugares para vacunarse en muchas ciudades. Tengamos en cuenta que los efectos adversos son muy inusuales. Lo más frecuente es una pequeña molestia en el lugar de la inyección o un ligero malestar, pero no duran mucho.

En la medida de lo posible, hay que evitar el contacto con personas contagiadas.

Recomendaciones sanitarias

Ante el repunte de casos, la Comisión de Salud Pública ha aprobado el Documento Marco de Recomendaciones para el control de las Infecciones Respiratorias Agudas (IRAs). Y aconseja:

- La vacunación (mayores de 60 años, personas inmunosuprimidas, etc).
- El uso de mascarilla si se tienen síntomas respiratorios, especialmente si se va a tener contacto con población vulnerable, así como su uso en los centros sociosanitarios: ambulatorios, hospitales, residencias...
- Reducción de interacciones sociales cuando hay sintomatología.
- Favorecer el teletrabajo en epidemia, uno de los escenarios previstos.
- Higiene respiratoria y de manos.
- Ventilación adecuada de espacios.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Sabías que..?

LA PESTE PORCINA AFRICANA

No afecta a las personas. El virus se ha detectado en jabalíes de la zona de Collserola, en la provincia de Barcelona, y en los humanos es imposible contagiarse por el contacto con los cerdos o por el consumo de productos porcinos

ÚLTIMAS NOTICIAS



“VENDING” SALUDABLE EN HOSPITALES Y RESIDENCIAS

El Ministerio de Consumo obligará a que las máquinas expendedoras de hospitales y residencias de mayores contengan al menos un 80% de alimentos saludables. El real decreto que se está preparando para estos establecimientos abarca a centros públicos y privados. También limitará la presencia de ultraprocesados en los dispensadores automáticos y comedores.

“SÍ” A LOS FÁRMACOS ADELGAZANTES

La Organización Mundial de la Salud ha solicitado a los países miembros que trabajen en conciencia para garantizar el acceso a los fármacos que ayudan a la pérdida de peso y fomentan la producción de genéricos que pueden tomarse en lugar de Ozempic, Wegoby, Mounjaro..., popularizados en el mercado español. La OMS aconseja además combinarlos con otro tipo de terapia para adelgazar.



3.340

NUEVOS DIAGNÓSTICOS DE VIH EN ESPAÑA EN 2024

Así lo indica Sanidad en el marco del Día Mundial del Sida, el 1 de diciembre. Esto supone una tasa de 6,95 por 100.000 habitantes, todavía por encima de la media de los países de la Unión Europea (UE). La vía sexual continúa siendo el principal modo de transmisión.

Cómo sobrevivir a la paquetería navideña

EN DICIEMBRE GENERAMOS MÁS RESIDUOS QUE EN CUALQUIER OTRO MES DEL AÑO. CAJAS, PAPELES METALIZADOS, LAZOS Y PLÁSTICOS ACOMPAÑAN A CADA REGALO. ¿PODEMOS EVITARLOS?

En las fiestas navideñas generamos un 30 por ciento extra de basura. Por no hablar de las más de 1.000 millones de tarjetas de felicitación que los europeos mandamos a nuestros seres queridos, muchas de ellas no reciclables por contener tintas o brillos. ¿Cómo podemos lidiar con la paquetería navideña sin que nuestro planeta sufra en exceso? Toma nota de estos consejos:

LA ALTERNATIVA MÁS SOSTENIBLE ES EL PAPEL KRAFT 100% RECICLADO

-Agrupa pedidos y evita la entrega exprés. Las entregas ultrarrápidas generan rutas menos eficientes y más emisiones. Agrupar varias compras en un solo envío puede reducir la huella de carbono en torno a un 35%. También es muy eficaz elegir un punto de recogida en vez de pedir que te lo traigan a tu puerta.

-Apuesta por esta nueva

tendencia. Ahora están muy de moda los **regalos digitales y sin embalajes.**

Entradas, cursos, experiencias, suscripciones... Cero emisiones logísticas y cero "packaging".

-Devuelve menos. O intenta comprar con más criterio. Cada devolución es un paquete adicional y, en muchos casos, el producto no vuelve al almacén: se desecha.

-La importancia del envoltorio. No es necesario que lo compres, reutiliza lo que tienes en casa. Por ejemplo: cajas de pedidos que has recibido online. Bolsas de papel bonitas que guardas en un cajón. Una caja de madera en la que venían unas botellas de vino. ¡Agudiza tu ingenio!

-La alternativa más sostenible al papel de regalo es el papel kraft, también conocido como papel de estraza. Un tipo de papel grueso de color marrón. Elige papel kraft 100% reciclado y reciclable.



Es importante ser consciente de la contaminación que generas en estas Fiestas.

125.000.000

DE ENVÍOS

Según el presidente de la patronal UNO de logística, las empresas de transporte gestionarán 125 millones de envíos durante la próxima campaña de Navidad, lo que supone un incremento del 8,7% respecto al mismo periodo del año anterior.

¿Sabías que cada español genera aproximadamente 2 kilos de residuos por día durante la Navidad?



ESTÁ PASANDO



CIFRAS DE RECICLAJE: NO SON SUFICIENTES

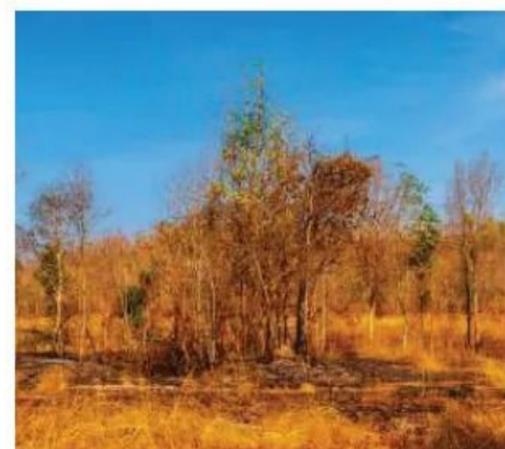
El Tribunal de Cuentas de la Unión Europea ha constatado en un informe que acaba de publicar que muchos países de la UE tienen dificultades para cumplir los objetivos de reutilización y reciclado de los residuos municipales, y que aún dependen demasiado de los vertederos debido a las limitaciones financieras y a las "insuficiencias" de sus planes de gestión de residuos. Sobre todo han puesto el foco en Grecia, Polonia, Portugal y Rumanía.

EL 23 DE DICIEMBRE, LA ORQUESTA

"LA MÚSICA DEL RECICLAJE", IMPULSADA POR ECOEMBES, OFRECERÁ UN CONCIERTO EN EL GRAN TEATRO CAIXABANK PRÍNCIPE PÍO, MADRID

DESERTIFICACIÓN EN ESPAÑA

El 40% del territorio de España está en proceso de desertificación a causa de la actividad humana, ya sea por factores agrícolas, ganaderos o por turismo. Este dato tan preocupante se desprende del primer atlas sobre este fenómeno elaborado por varias decenas de científicos de universidades y centros del CSIC. Si te interesa el tema, puedes consultar el atlas de desertificación en atlas-desertificacion.ua.es



Oferta estrella

209

UROGALLOS

Según el último censo del Ministerio para la Transición Ecológica, se estima que en España existe una población de 209 urogallos, tras sufrir una vertiginosa caída del 90% desde 1978.



Jonami tiene este navideño papel de regalo Kraft reciclado. Lo puedes comprar en Amazon

6,99 €

CINE

Channing Tatum y Kirsten Dunst se enamoran en la película.



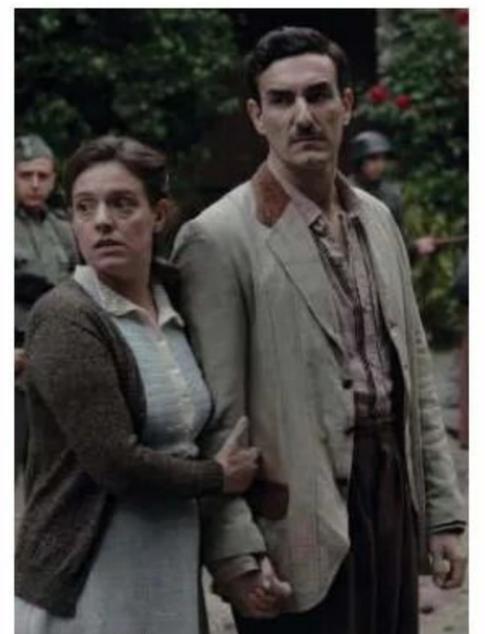
Roofman: Un ladrón en el tejado

CHANNING TATUM DA VIDA A JEFFREY MANCHESTER, UN EXMARINE QUE LLEGÓ A ROBAR MÁS DE 60 MCDONALD'S.

12 diciembre Director: Derek Cianfrance. Intérpretes: Channing Tatum, Kirsten Dunst, Peter Dinklage, Ben Mendelsohn, Juno Temple. **Tragicomedia.**

Derek Cianfrance, director de la romántica película "Blue Valentine" o de la estupenda serie "Task" (disponible en HBO), estrena ahora esta cinta basada en una historia real de lo más curiosa. Jeffrey Manchester (interpretado por Channing Tatum) es un exmarine que terminó asaltando más de 60 McDonald's entrando por un agujero que cortaba en el techo en medio de la noche. Tras ser arrestado, se escapó de prisión y vivió escondido en una tienda de Toys R Us durante aproximadamente seis meses, donde se enamoró de una de las dependientas

(Kirsten Dunst). Para dar vida a este ladrón, la estrella de Hollywood tuvo que someterse a una estricta dieta para perder veinte kilos. Además, llamó más de 15 veces a Manchester, que debe de permanecer en la cárcel hasta 2026. "De verdad, es un ladrón con un corazón enorme. Cada llamada con él duró más o menos una hora y hasta me sirvió de terapia", indicó Tatum. Dunst también pudo conocer a Leigh Wainscott, la trabajadora de la juguetería. "Fue increíble que me explicara cómo se enamoraron. No guarda el menor resentimiento hacia él", confiesa.



MÁS ESTRENOS

"FRONTERA"

Año 1943, Franco ha bloqueado el paso de judíos que huyen de la represión nazi por los Pirineos. En la aduana de un pueblo fronterizo, Manel Grau (Miki Esparbé, en la imagen) es un funcionario con pasado republicano que decide contravenir las órdenes para ayudar a huir a tantos judíos como sea posible. Una película de Judith Colell.

OCIO



FESTIVAL STARLITE, EDICIÓN NAVIDEÑA

Música, gastronomía y mucha magia. Del 11 al 23 de diciembre, Ifema Madrid acoge una nueva edición navideña del prestigioso festival. El día 12 tocará Melendi y, un día después, Ricky Martin (en la imagen) pondrá a bailar a todo el público. También pasarán por el escenario del Starlite India Martínez (día 16), Miguel Poveda (19) o Manuel Carrasco (22). starlitemadrid.tickex.live



UNAS FIESTAS ÚNICAS EN EL INTERCONTINENTAL

Fiel a su compromiso con la alta gastronomía, Hotel InterContinental Madrid y su chef Miguel de la Fuente han diseñado las propuestas más especiales de estas Fiestas. Menús pensados para disfrutar de la Nochebuena, la Navidad y el Día de Reyes, en los que el producto y la creatividad son los grandes protagonistas. Además, en la mágica tarde del 5 de enero, se ofrecerá la tradicional merienda de Reyes de estilo buffet, con una cuidada selección de platos dulces y salados que permitirá a todos disfrutar en familia. madrid.intercontinental.com

NO TE PIERDAS

libros/ música

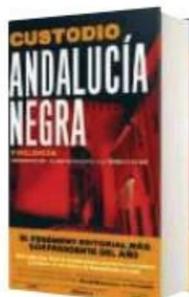


“TE QUIERO IGUAL QUE SIEMPRE”

La actriz Keira Knightley debuta como escritora e ilustradora en este precioso cuento infantil que narra cómo cambia el mundo para una niña cuando nace su hermana. La británica se ha basado en su propia familia. “Cuando mi hija mayor tenía problemas para dormir, le propuse dejarle unos dibujos para que, si se despertaba por la noche, supiera que estaba pensando en ella”, explica. Ed. Lunwerg.

“ANDALUCÍA NEGRA”

Custodio recogía la aceituna en Jaén hasta que de manera autodidacta se puso a escribir. Después de autoeditarse y conseguir revolucionar Amazon con sus libros, Temas de hoy publica ahora su trilogía, un thriller hipnótico ambientado en el corazón de Andalucía. Uno de los fenómenos editoriales del año.



OFERTAS DE LA SEMANA

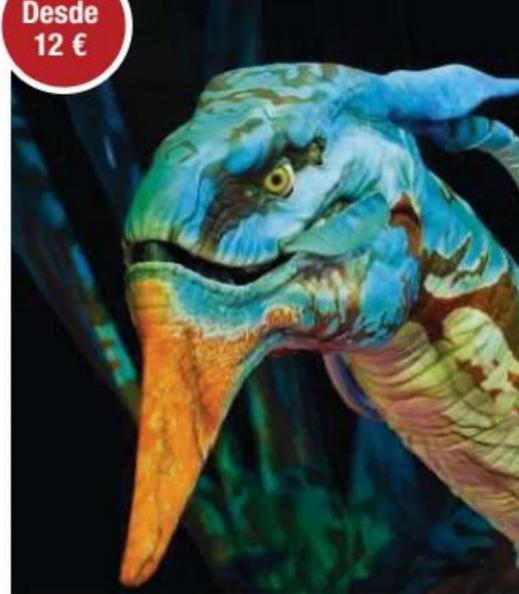
“NAVIGALIA”, UN CLÁSICO EN SEVILLA

El muelle de la Sal, en la capital andaluza, volverá a proyectar una historia sobre el río Guadalquivir y sus muros a partir del 18 de diciembre. Navigalia es un espectáculo visual que combina proyecciones junto al río y que podrá vislumbrarse hasta el 4 de enero. sevilla.org



2 €

Desde
12 €



ADÉNTRATE EN EL MUNDO DE AVATAR

Espacio Ibercaja Delicias, en Madrid, acoge esta exposición inmersiva inspirada en la galardonada película de James Cameron. La experiencia partirá en el Centro de Bienvenida de la Fundación de Investigación Pandora, donde podrás conseguir tu propio Avatar. También podrás recorrer un bosque lumínico. Puedes comprar tu entrada en feverup.com

DART, UN FESTIVAL ÚNICO EN BARCELONA

Del 10 al 14 de diciembre en Barcelona se celebra Dart, el Festival Internacional de Cine y Arte, el único centrado exclusivamente en las artes visuales en España. El programa recoge 33 documentales –de los cuales 24 son estrenos–. Destacan las películas sobre Art Spiegelman, Simone de Beauvoir, Marcel Duchamp, Peter Hujar o el colectivo chicano ASCO. dart-festival.com

Desde
9 €



Desde
26,50 €

OCEANOGRÀFIC, TALLERES EN NAVIDAD

Estas Fiestas podrás sumergirte en el mundo marino del Oceanogràfic, en Valencia, hasta convertirte en un auténtico experto gracias a los talleres y manualidades que han preparado. Curiosidades de la vida marina, decoraciones navideñas, y sobre todo, amor por los animales. Del 26 de diciembre al 5 de enero, excepto el 1 de enero. entradas.oceanografic.org

TELEVISIÓN



LLEGA EL NUEVO "VELVET"

Nova emitirá la adaptación estadounidense de la serie que arrasó en Antena 3 hace 11 años "Velvet. El nuevo imperio", es el título de la ficción basada en la serie que en su día protagonizaron Paula Echevarría y Miguel Ángel Silvestre. Y traslada la historia original, ambientada en el Madrid de los años 50, a la cosmopolita Nueva York de la actualidad. Yon González y Samantha Siqueiros encabezan el reparto de esta producción de Telemundo y NBC Universal, en la que el amor y la moda siguen siendo los ejes principales, y que finalizó sus emisiones para EE UU y Latinoamérica el 24 de septiembre.



JOSÉ LUIS SASTRE SE HARÁ CARGO DE "EL JUICIO", EN TVE

Será un espacio de debate sobre temas de todo tipo

El periodista, una de las voces más reconocidas de la Cadena SER, presentará el nuevo programa del prime time de La 1, un debate sobre temas sociales y asuntos que preocupan a la ciudadanía. Bajo la estructura y con el ritual de un juicio, cada semana un jurado popular dará su veredicto sobre una cuestión que cause controversia. Este espacio contará también con un juez y dos abogadas.

HBO MAX RENUEVA LA SERIE "FURIA"

Candela Peña es una de las protagonistas

Félix Sabroso es el creador de esta ficción que tendrá una segunda temporada. "Furia" acaba de ganar un Ondas al Mejor Reparto Femenino; un premio especial del jurado al elenco protagonista en los Rose d'Or europeos; ha recibido tres nominaciones a los Feroz, entre ellas la de Mejor Actriz Protagonista para Candela Peña; una a los Forqué, Mejor Interpretación Femenina para Candela; y dos a los Iris, optando la barcelonesa a un galardón.





CAMPANADAS DE MEDIASET

Sandra Barneda y Suso Jones las darán desde el Pirineo aragonés

La estación de esquí de Formigal-Panticosa se convertirá en el escenario desde el que Mediaset España despedirá 2025, en simulcast para Telecinco y Cuatro. Sandra Barneda y Xuso Jones conducirán la retransmisión de Fin de Año antes de ceder el protagonismo al reloj de la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, en Sallent de Gállego. Competirán con Andreu Buenafuente (que ha detenido su agenda por prescripción médica) y Silvia Abril, en TVE; y Cristina Pedroche y Alberto Chicote, para Antena 3, La Sexta y atresplayer. A estos últimos se les sumará Santiago Segura como invitado.



GONZALO PINILLOS, a punto de darlo todo en Eurovisión Junior

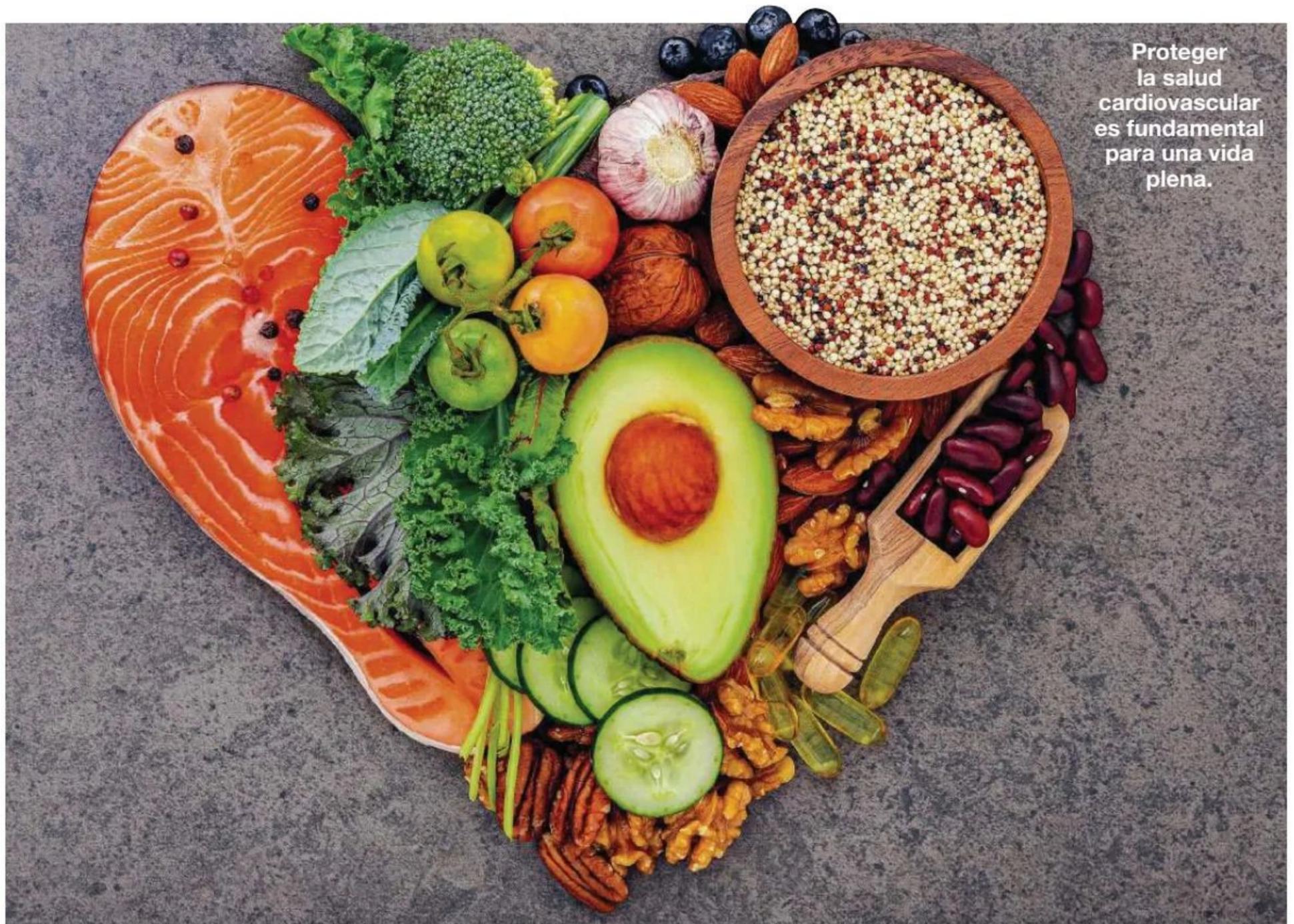
Antes de viajar a Tiflis (Georgia), el madrileño Gonzalo Pinillos vivió una despedida muy especial rodeado de libros, amigos, jóvenes lectores y medios de comunicación. RTVE organizó un encuentro literario y musical con el representante de España en Eurovisión Junior 2025. Defenderá la canción "Érase una vez (Once upon a time)" en una gala que se celebrará el sábado 13 de diciembre y que La 1 y RTVE Play emitirán a las 17.00, con la narración de Tony Aguilar y Julia Varela. "Tengo muchísimas ganas de subirme al escenario de Tiflis y darlo todo", ha confesado Gonzalo Pinillos. Y añadió sobre la puesta en escena: "Habrá mucha fantasía y efectos especiales".



"LOS PROTEGIDOS: UN NUEVO PODER"

en atresplayer desde el 14 de diciembre

Ana Fernández, Luis Fernández, Antonio Garrido, Mario Marzo, Daniel Avilés, Maggie García y Cosette Silguero retoman sus personajes como la familia Castillo en los cinco nuevos capítulos de "Los Protegidos". Además, Angie Cepeda vuelve a encarnar su personaje original en la serie y Elena Furiase se une al reparto como una policía al frente de la investigación que se cierne sobre el clan. Y en esta tercera temporada, un joven con un poder inédito amenaza con sembrar el caos, mientras la familia se enfrenta a retos que hacen peligrar su unión.



Proteger la salud cardiovascular es fundamental para una vida plena.

Mantén a raya los niveles de colesterol

UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA AYUDA A CONTROLAR Y REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL MALO (LDL). TOMA NOTA DE ESTAS RECOMENDACIONES.

La Sociedad Española de Cardiología (SEC) reseña que el 20% de la población española mayor de 18 años tiene un nivel superior a 250 mg/dl de colesterol (alto). Esto se debe en gran medida a dietas inadecuadas. Aunque el especialista será quien tenga que analizar los niveles y dar las recomendaciones adecuadas para cada caso, hay una serie de pautas sensatas que ayudan a bajarlo, como reducir la ingesta de alcohol, dejar de fumar, realizar ejercicio físico de forma adaptada y cuidar la alimentación. Según un artículo de "Harvard Health Publishing", tan importante es dejar de consumir alimentos que estimulan el crecimiento del LDL como tomar alimentos que ayudan a reducirlo, entre estos:

-Avena: Rica en fibra soluble.

-Cebada y otros granos enteros: Se recomienda el consumo integral de los cereales para que conserven todas sus propiedades.

REDUCE EL CONSUMO DE CARNES ROJAS, LÁCTEOS ENTEROS, ACEITES DE PALMA O COCO, MANTECAS...

-Soja y derivados: Tofu, bebida de soja... Se ha demostrado que 25 g de proteína de soja al día pueden bajar el LDL un 5%.

-Suplementos de fibra: Los especialistas pueden recomendar suplementos como psyllium para aumentar la fibra.

-Legumbres: Fundamentales en una dieta saludable, también se recomiendan

para perder peso por su sensación de saciedad.

-Berenjena y okra: Son bajas en calorías y con un tipo de fibras muy recomendables para bajar el colesterol malo (LDL).

-Frutos secos: Son cardiosaludables a nivel general por su composición, se calcula que 56 g de nueces al día pueden bajar el LDL alrededor de un 5%.

-Aceites vegetales: De oliva o girasol en sustitución de mantequilla o manteca.

-Manzanas, fresas, uvas y cítricos: Aunque todas las frutas son beneficiosas, estas son ricas en pectina en forma de gel que absorbe y expulsa las reservas de LDL del hígado y la vesícula.

-Fitoesteroles: Están en vegetales, frutos secos, semillas y aceites vegetales que compiten con el colesterol en el intestino.



Preguntamos a...

CORINA MRAZEK

¿Eres cocinillas?

¡Sí! Mi madre es chef, lo que me ha permitido estar muy ligada a la cocina. He aprendido de ella a valorar los alimentos y disfrutar de ellos. El truco que empleo al cocinar es el que ella me enseñó: cocinar siempre con amor.

¿Qué es lo que más te gusta cocinar?

Me decanto por platos de cuchara. Como canaria que soy, en las islas disfrutamos de una gastronomía increíble y yo, que soy del norte de Tenerife, opto por los platos de cuchara.

¿Qué picas mientras ves tu serie favorita?

Unas palomitas siempre son el mejor snack. Depende del día, saladas o dulces.

1880: MÁS QUE UN TURRÓN. UNA HISTORIA VIVA

1880 es la empresa familiar alimentaria más antigua de España, su periplo se inició en 1725. Una familia de agricultores cultivaba en Jijona almendra y miel; allí se inició el primer obrador de la familia Sirvent, donde se elaboró por primera vez un dulce que se convirtió en leyenda: el turrón de Alicante y el turrón de Jijona. Cien años más tarde, la familia siguió con su labor y recibió la distinción de Maestros Confiteros. A día de hoy, 300 años después, la familia Sirvent ha continuado fiel con el legado, durante nada menos que 11 generaciones. Puedes conocer su historia y productos en turron1880.com



TURRÓN DE PISTACHO
Flor de Navidad, 2,79 €



DADOS DE QUESO
pecorino con pistacho,
3,99 €



CREMA DE PISTACHO
Special, 3,49 €



DELICIA DE PISTACHO Special,
1,99 €



PIZZA DOLCE ESTILO DUBÁI Special, 2,99 €



VISTE TUS CENAS DE NAVIDAD CON LOS PRODUCTOS GOURMET DE PISTACHOS DE ALDI

El pistacho es un alimento muy saludable: con proteína completa, propiedades antioxidantes y cardiosaludables. En la selección gourmet de ALDI podrás encontrarlo en diferentes productos para incorporar a tus cenas navideñas dándoles un plus de sabor: comienza el aperitivo con los dados de queso pecorino con pistacho, por 3,99 €. Si no te decides entre dulce o salado, opta por la crema de pistacho, 3,49 €, un producto versátil; también puedes probar la pizza Dolce estilo Dubái, un toque exótico por 2,99 €. Cumple los sueños de los más golosos con la delicia de pistacho con mascarpone, crema de pistacho, bizcocho saboyano y un toque de alcohol, por 1,99 €; y el turrón de pistacho Flor de Navidad, 2,79 €. Estas Fiestas sorprende con tus cenas más originales gracias a los productos Gourmet de la Gama Special en aldi.es



DE PRIMERO

Sopa minestrone de invierno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolla • 2 zanahorias • 2 tallos de apio • 2 dientes de ajo • 250 g de espinacas
- 1 batata • 2 tomates • romero fresco • 150 g de alubias cocidas • 6 dl de caldo de verduras • perejil fresco • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,70 € aprox. CALORÍAS: 140 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Pelar y picar la cebolla, las zanahorias, los tallos de apio y los ajos. Poner una olla al fuego con 3 cucharadas de aceite de oliva y las verduras picadas.



PASO 2

Limpiar y cortar las espinacas en trozos grandes. Pelar y cortar la batata en dados pequeños. Añadir ambas cosas a la cazuela más los tomates pelados también picados. Mantener al fuego cinco minutos.



PASO 3

Poner en el vaso de la trituradora 2 dl de caldo de verduras y 150 g de alubias cocidas. Triturar con la batidora. Incorporar el resultado a la olla más el resto de caldo de verduras. Salpimentar, añadir perejil picado y dejar cocer cinco minutos más. Servir caliente.





Pasta o arroz

Esta sopa tan popular en los recetarios italianos, ofrece variaciones; en ocasiones se sirve con pasta corta (tipo coditos) o arroz. Las verduras también varían, dependiendo de los gustos, pero siempre de temporada



DE SEGUNDO

Lomo de cerdo en escabeche

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 700 g de lomo de cerdo en una pieza
- 4 dientes de ajo
- 1/2 dl de vinagre de vino blanco
- 1 dl de vino blanco
- 1 anís estrellado
- 1 rama de canela
- 2 guindillas secas
- tomillo fresco
- aceite de oliva
- sal y pimientas variadas

PRECIO POR PERSONA: 2,80 € aprox. CALORÍAS: 280 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Salazar el lomo. Poner una cazuela al fuego con cuatro cucharadas de aceite de oliva y el lomo de cerdo. Dorar la carne a fuego fuerte. Retirar del fuego y cortar el lomo en rodajas de un centímetro de grosor.



PASO 2

Poner el lomo cortado en una cazuela no muy ancha. Añadir 1 dl de aceite de oliva, 1 dl de vino blanco y 1/2 dl de vinagre de vino blanco. Si el lomo no queda cubierto por los líquidos añadir un poco de agua. Añadir cuatro ajos pelados, las guindillas, la rama de canela y el anís estrellado.



PASO 3

Poner a fuego lento con la cazuela tapada durante 40 minutos. Cinco minutos antes de retirar del fuego, añadir el tomillo. Si se guarda en un recipiente esterilizado y con tapa hermética puede aguantar varios días en la nevera.



Principal

Este plato principal se puede hacer con antelación y te salvará de un apuro. Para acompañar elige una guarnición de puré de patatas con queso, o de boniato. También le va bien unas verduras rehogadas





DE POSTRE

Flan de calabaza y merengue

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

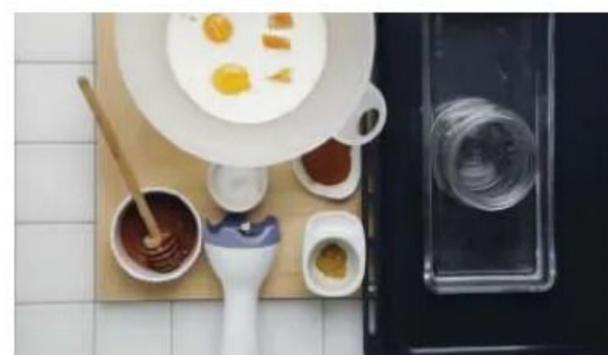
- 400 g de calabaza
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 5 huevos
- 1,5 dl de leche
- 60 g de azúcar moreno
- 60 g de miel

PRECIO POR PERSONA: 1,70 € aprox. CALORÍAS: 200 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Precalentar el horno a 180 °C. En un cazo cocer 10 minutos la calabaza pelada y cortada en dados. Retirar y escurrir. Separar 3 yemas de sus claras.



PASO 2

Poner en un bol la calabaza, el jengibre, la canela, 3 yemas más 2 huevos enteros, la leche y la miel. Batir y repartir en tarros de cristal. Meter los tarros al horno al baño María 20 minutos, hasta que cuaje. Retirar.



PASO 3

Batir las 3 claras y el azúcar hasta formar un merengue firme. Repartirlo en los tarros ya horneados y volver a meter al horno hasta que coja color.

TU NAVIDAD MÁS BRILLANTE



REGALO: SÉRUM FACIAL ANTIEDAD CELLULAR RECOVERY

Valorado en 32 €

Alma Secret®

NATURAL & THERMAL COSMETICS

+ TARJETA ALMA SECRET*

*5 € de descuento en compras superiores a 25 € en toda la web

TODO 5,95 €

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

CRUZADA

4 LETRAS:

AFTA
AIRE
ALÓN
ANÍS
ANTE
ATAR
BESO
CIAN
DACA
DAÑO
ENEA
NAÍF
NANA
NEÓN
NETA
REMO
REZO

RING
ROTO
RUSO
SOGA
TITO
TOUR
TRIS

5 LETRAS:

AMARO
AVARO
BALDE
ILOTA
LÉMUR
NIMBO
PINAR
ROBLE

6 LETRAS:

AMAGAR
AZOTEA
BAOBAB
BLANDA
GARITO
HABANO
LANOSO
MÉDIUM
REFRÁN

7 LETRAS:

ALACRÁN
MEDIANO

8 LETRAS:

DIAGONAL
IMPUESTO

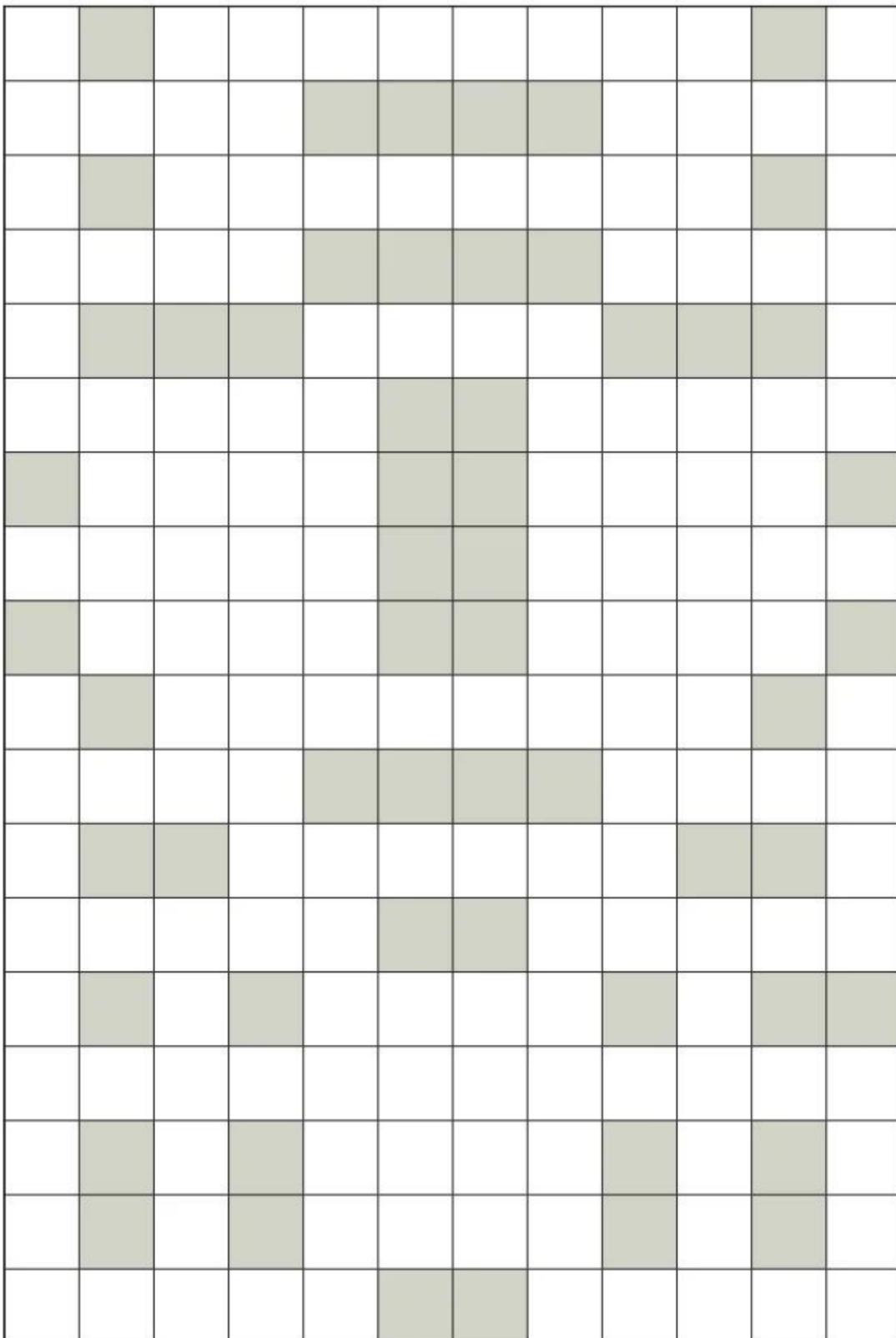
MELINDRE
SONOTONE
TRIMARÁN

9 LETRAS:

GARRAPATA

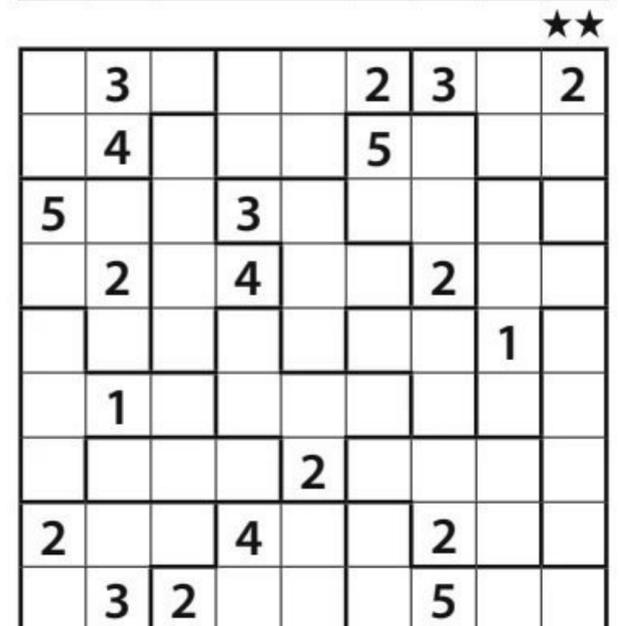
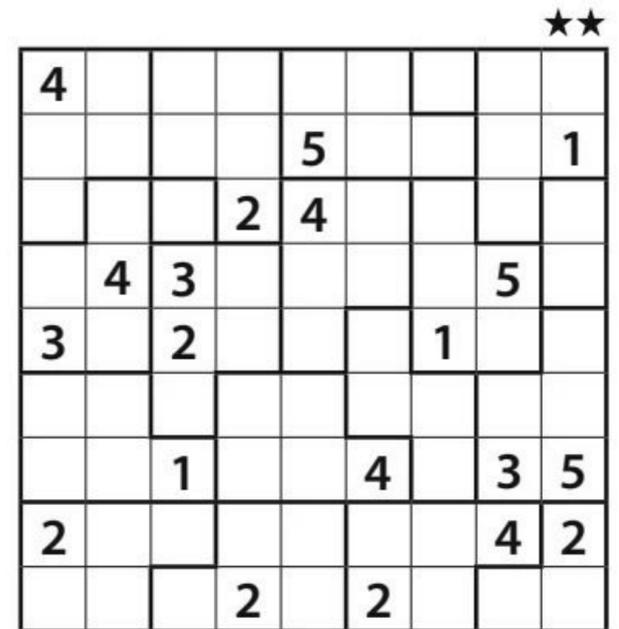
12 LETRAS:

PLANIFICADOR



TECTONIC

Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.

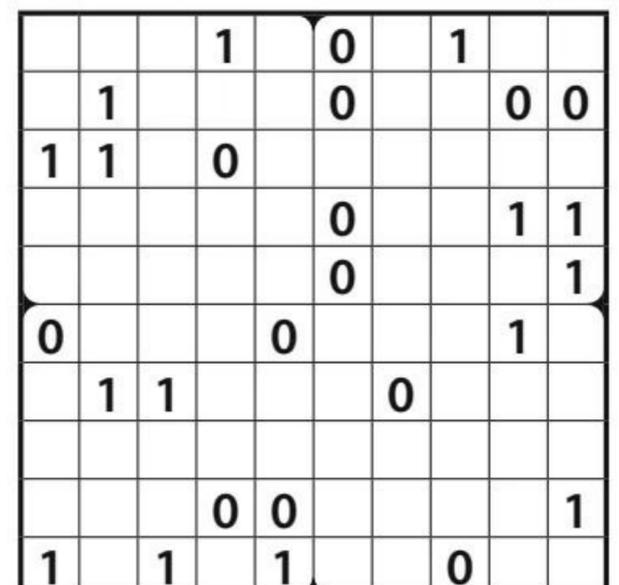


BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

- Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
- No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
- Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

★★



Gente con estilo

La modelo lleva un vestido con cinturón de Koala Bay, 39,95 €.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



MISS INTERNACIONAL
ESPAÑA 2025

IDAYRA BORGES

“Desde niña
quise ser Miss,
es mi cultura”

Hablamos con la canaria, que acaba de llegar de Tokio, donde nos ha representado en el certamen internacional.

Acaba de llegar de Tokio, donde ha representado a nuestro país en el certamen de Miss Internacional. Idayra Borges no ha conseguido coronarse, pero está orgullosa por el trabajo hecho. Ahora, la canaria va a continuar con sus estudios de Farmacia y lo compaginará con la moda, una de sus pasiones. La vida continúa.

-¿Estás desilusionada tras volver de Tokio?

-Para nada estoy desilusionada. Volví de Tokio con el corazón lleno y la satisfacción de haber representado a mi país de la mejor manera posible. Cumplí el sueño de mi vida, viví una experiencia única y di absolutamente todo lo que estaba en mis manos. Aunque no haya entrado en el Top 20, siento que España está orgullosa de mi trabajo.

-¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Te lo imaginabas así?

-Ha sido una experiencia absolutamente única e inolvidable. Más allá de la competencia, he tenido la oportunidad de crear conexiones verdaderas con personas de todo el mundo. También he aprendido mucho, no solo sobre la riqueza de la cultura japonesa, sino sobre distintas tradiciones y perspectivas que enriquecen la vida.

-¿Por qué entre todos los certámenes elegiste presentarte a Miss Internacional?

-Escogí Miss Internacional porque sus valores están profundamente alineados con los míos. Soy una mujer comprometida con apoyar a otras mujeres, para que puedan brillar, mostrarse auténticas y alcanzar su máximo potencial. ▶

La Miss luce chaleco y falda de Zara, 69,95 € y 22,95 €, y blusa de Mango, 25,95 €.



“Me defino como una mujer empática, luchadora, disciplinada y constante. Nunca me canso por conseguir mis sueños”

La modelo viste una camiseta y bermudas de Koala Bay, 24,95 € y 34,95 €; cinturón de Seller, 7,50 €, y cuñas de Castañer, 130 €.

► **-¿Y ahora qué?**

-Ahora mi prioridad será seguir creciendo tanto personal como profesionalmente. Continuaré dedicando gran parte de mi tiempo a mis estudios, porque quiero cumplir mi sueño de graduarme como farmacéutica.

-Estás estudiando Farmacia, ¿se puede compaginar la carrera con el mundo de la moda?

-Sí, es posible compaginar la carrera de Farmacia con el mundo de la moda, siempre y cuando tengas objetivos claros, un calendario bien organizado y una visión definida de tus prioridades en cada momento.

-¿Cómo una estudiante de Farmacia elige presentarse a un certamen de belleza?

-Mi camino en los certámenes de belleza comenzó mucho antes de estudiar Farmacia. Soy canaria, y en mi región los concursos forman parte de nuestra cultura; de hecho, empecé a participar con tan solo 16 años en las fiestas de mi barrio y, ahora a los 23 he tenido la oportunidad de representar a mi país en un certamen internacional.

-Te gusta mucho el mundo de la moda. ¿Te gustaría probar suerte fuera de nuestras fronteras?

-Claro que sí. Me apasiona el mundo de la moda. Desde la infancia, uno de mis sueños siempre ha sido formar parte de esta industria: desfilando para grandes marcas en pasarelas internacionales y participar en campañas con firmas de prestigio.

-¿Te gusta también el mundo de la interpretación o de la televisión?

-Sí, me encantaría ser actriz, desde pequeña me

ha atraído el mundo de la interpretación.

-Cuándo te coronaste Miss Internacional España, ¿te sentiste la mujer más guapa de España?

-No. Para mí ser Miss Internacional España no significa ser la mujer más bella del país. Significa representar todos los valores, la dedicación y la pasión por llevar a España de la mejor manera posible en un certamen internacional.

-¿Qué te gustaría demostrar a esas chicas que se quieren presentar a Miss?

-Lo que me gustaría demostrar a todas las mujeres que sueñan con presentarse a Miss Internacional es la importancia del coraje, de la fuerza interior y de la paz interna. También quiero resaltar la importancia de ser empáticas, cuidadosas y queridas por quienes somos realmente. La autenticidad es la clave: ser tú misma, sin filtros.

-¿Tu familia siempre te ha apoyado?

-Sí. Mi familia ha sido mi mayor fuente de inspiración y apoyo en todo momento. Me han acompañado porque este sueño no es solo mío, es también de ellos.

-¿Cómo te defines?

-Me defino como una mujer empática, luchadora, disciplinada y constante. Una mujer que nunca se cansa de perseguir sus sueños y cumplir sus propósitos. Soy auténtica y siempre busco motivar y ayudar a los demás. Tengo una fuerte vocación social y uno de mis mayores propósitos en la vida es contribuir a la lucha contra la discriminación y el rechazo social. Para mí, ayudar a los demás es una parte esencial de quién soy. ▶

“Ahora voy a continuar con mis estudios de Farmacia, compaginándolos con la moda”

Idayra lleva un vestido de Clara Castle (c.p.v.).

► -Tienes pareja, ¿siempre te ha apoyado en esta aventura?

-Sí, mi pareja me ha apoyado en todo momento. Ha estado a mi lado durante cuatro años, motivándome y acompañándome en cada paso de este sueño. Su apoyo constante y su confianza en mí han sido importantes para poder avanzar y dar lo mejor de mí en cada etapa de este camino.

-¿Pensáis en boda?

-No, por el momento no estamos pensando en boda, aunque no descartamos la posibilidad en un futuro.

-Tu novio, que se llama Ernesto, ¿es celoso?

-No, para nada. Todo lo contrario: siempre me ha animado a brillar y a mostrarme tal y como soy, apoyándome en cada paso de mi camino.

“Mi novio no es nada celoso. Siempre me ha animado a brillar y a mostrarme tal y como soy apoyándome en cada paso de mi camino”

- ¿Presume de tener al lado una mujer tan guapa como tú y además Miss?

-Sí, definitivamente. Durante todas las concentraciones siempre ha compartido mis fotos, comentándolas y mostrándome mucho ánimo. Su apoyo constante me hace sentir acompañada y valorada en todo momento.

- Me imagino que el día de mañana te gustaría ser madre. ¿Apoyarías a tu hija o a tu hijo para que se presentara a un certamen?

“No iría con mi novio a “La isla de las tentaciones”. El amor leal se construye cada día y no exponiéndolo”

-Apoyaré a mi hijo o hija en todo lo que se propongan en la vida, ayudándoles a cumplir sus sueños y propósitos. Si quisieran participar en un certamen de belleza, los apoyaría del mismo modo.

-Por cierto, ¿te gustaría participar en algún reality?

-No, no me gustaría participar en un reality. Aunque sí soy una persona que los ve porque me entretienen, prefiero dedicarme a programas de televisión que estén relacionados con el arte y las artes escénicas. Por ejemplo, uno de mis grandes sueños sería participar en “Bailando con las estrellas”, me haría muchísima ilusión poder vivir esa experiencia.

-¿Participarías con tu pareja en “La isla de las tentaciones”?

-No me gustaría participar con mi pareja en “La Isla de las tentaciones”. Considero que el amor leal se construye y se valora día a día en nuestra vida cotidiana, y no exponiendo nuestra relación en un programa de televisión. Llevamos mucho tiempo juntos y los dos confiamos el uno en el otro.

Daniel I. Carande

Fotos: Vigonarte. Manuel González

Coordinación: José Toré para

Nuestra Belleza España Org.

Maquillaje y peluquería:

Moisés Rodríguez

Agradecimientos: Ayuntamiento de

Los Realejos (Islas Canarias)



La modelo luce un vestido de Koala Bay, 64,95 €. En la otra página, Idayra lleva top y pantalón de Clara Castle, (c.p.v.)

Mis secretos al descubierto

Antes de acostarme...

Me hago mi skincare

Mi perfume...

Bombshell, de Victoria's Secret

En mi neceser de viaje siempre llevo...

Mi perfume, porque me encanta oler bien

Dieta...

Procuro llevar una alimentación sana, pero no sigo ninguna dieta

Ejercicio...

Entreno en el gimnasio y me gusta salir a correr

Cirugía estética...

Estoy a favor, porque cualquier persona puede recurrir a ella para estar mejor. No creo que sea por falta de autoestima, es una elección personal



Los favoritos de Idyara Borges



Tónico exfoliante, de Cuca Miquel, 44 €.



Jabón con activos calmantes, de Cuca Miquel, 26 €.



Crema antiedad Humectantis, de Cuca Miquel, 55 €.

ELEGANCIA EN LOS PRINCESA DE ASTURIAS

Es la gran cita del año para Leonor, también estilísticamente hablando, y para la entrega de los premios que llevan su nombre, el 24 de octubre en Oviedo, estrenó este sobrio vestido en color berenjena, con tejido jacquard, de la firma sueca H&M, rebajado a 49,99 €.

LEONOR

el estilo de una Princesa profesional, militar y de su tiempo

Nuestra futura Reina gana en madurez, y se nota en sus looks oficiales y hasta con el uniforme militar. Pero rejuvenece cuando está de desconexión...



CLASICISMO EN SU HOMENAJE A ARMANI

En el concierto previo a la entrega de los galardones estrenó una chaqueta del fallecido diseñador Giorgio Armani. Una prenda realizada en tweed azul marino con detalles bordados de lentejuelas y cierre de cremallera. La combinó con una pantalón recto de la misma tonalidad.

La Heredera ya ha cumplido 20 años, y ha ganado en madurez. La travesía a bordo del buque escuela "Juan Sebastián de Elcano" y la formación militar en sí, ahora en el Ejército del Aire, la están curtiendo, y eso parece refle-

jarse en todos los aspectos de su vida, incluida su manera de vestir en los actos públicos y privados. Más allá de los uniformes que le toque lucir, Leonor suele decantarse por diseños clásicos, en su mayoría "made in Spain", y casi siempre opta



**SOFISTICADA
PARA LOS PRINCESA
DE GIRONA**

Otra cita imprescindible en su agenda. Para la entrega de galardones el 23 de julio, optó por estrenar un traje sastre en azul navy de la firma de sastrería Bleis Madrid, realizado en jacquard. Destaca la blazer, de corte masculino y pulido, con hombreras, combinada con un pantalón de corte recto. Y, aunque seria, el pelo recogido le favorecía.



LA FRESCURA DEL LINO

En la localidad gerundense de Sant Martí Vell, con pantalón de lino en beige y a rayas de Max Mara, blazer de Mango en blanco, como las alpargatas de cuña, y bolso beige de Carolina Herrera.



MIX DE ELEGANCIA Y SENCILLEZ EN NAVARRA

El 27 de septiembre, en Olite y Tudela, la princesa de Viana recuperó una chaqueta de tweed azul, con finas rayas, de Ralph Lauren. La llevó con pantalón blanco y deportivas de Natural World.

por trajes sastre de chaqueta y pantalón, la mayoría de precios asequibles... Y a ser posible, reutiliza modelos anteriores, e incluso rescata algunos del armario de su madre, la reina Letizia. Aunque se echa en falta verla con vestidos o

faldas, que dan más juego para comentar o copiar. Porque la Leonormanía sigue vigente, y todo lo que se pone, se agota.

Naturalidad en bikini

En su día a día, tal y como mostró "Diez Minutos" en exclu-

siva, es una chica más, que se baña en bikini, sale con amigos en shorts, camiseta de algodón y chanclas... Estilismos que la acercan a los de la Generación Z, como cuando elige vestidos y complementos veraniegos en sus "vacaciones" en Palma,

cuando la vemos más distendida, con sus padres los Reyes o con su hermana la infanta Sofía, cuyo estilo es más relajado y casual, sin la presión del papel que tiene Leonor.

Belén Alonso/Fotos:

Agencias y © Casa de S. M. el Rey ▶



GUARDAMARINA DE BLANCO IMPOLUTO

El 29 de agosto ingresó en la Escuela Naval Militar de Marín como guardiamarina de primero. Llevaba el uniforme de la Armada de especial relevancia, modalidad B para oficiales, suboficiales, cabos mayores y cabos primeros, integrado por gorra de plato, guerrera con palas rígidas, portadivisas, condecoraciones, la placa con su identificación personal, camisa blanca, y pantalón. También llevó el calzado blanco correspondiente.



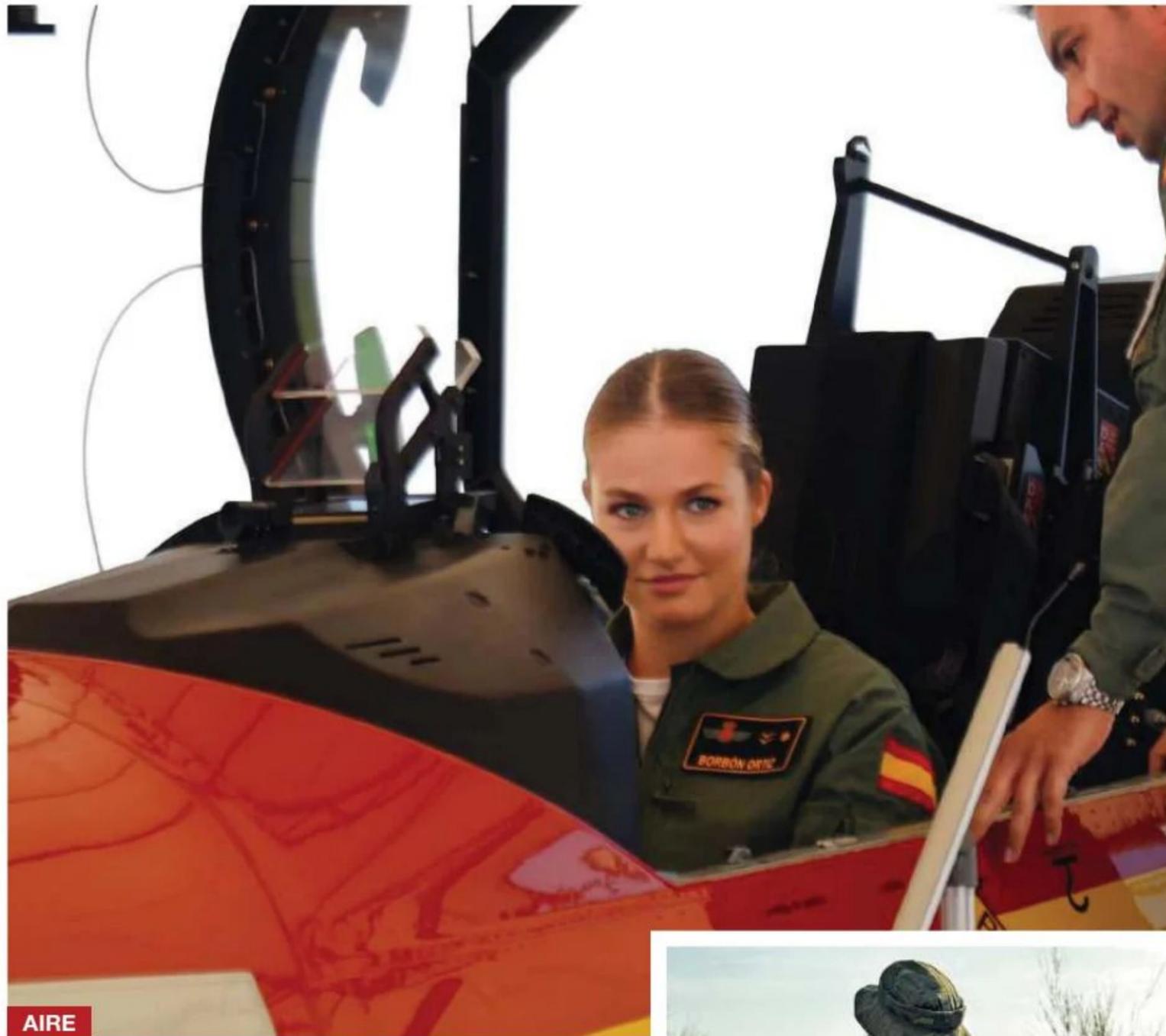
DEL EJÉRCITO DEL AIRE Y DE GALA

Para el Día de la Hispanidad, estrenó uniforme de gala de la Academia General del Aire, con guerrera de solapa cerrada al cuello con rombos con el emblema del Ejército del Aire. Llevaba las condecoraciones que se le han ido otorgando: la de Carlos III, la del Mérito Militar, la del Mérito Naval y la de la Orden de Cristo, que le entregó el presidente de Portugal en su primer viaje oficial internacional a Lisboa, en 2024.

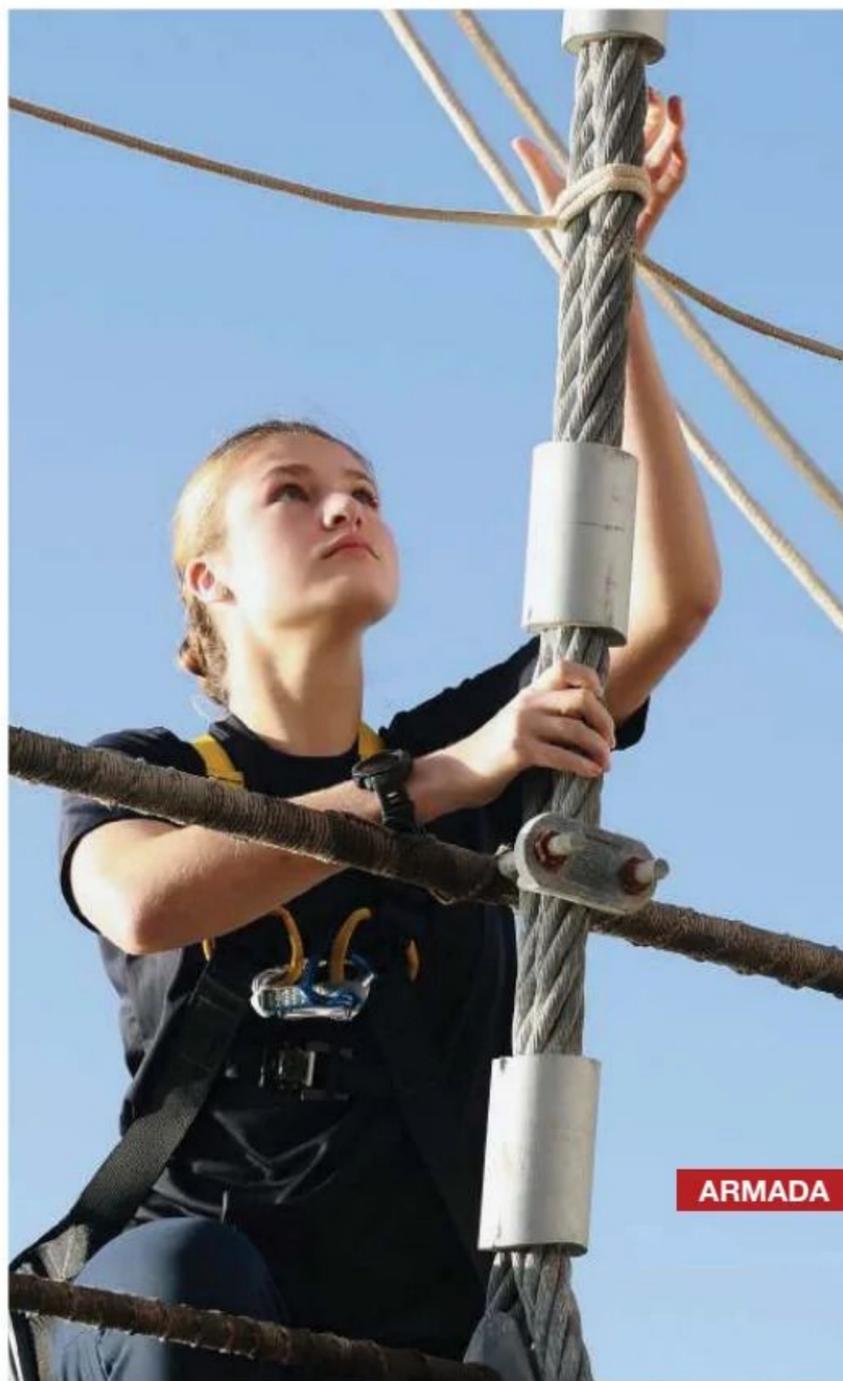


DEL EJÉRCITO DE TIERRA, TAMBIÉN DE GALA

Junto a los Reyes, en julio, participó en la entrega de Reales Despachos de Empleo en la Escuela Naval Militar de Marín, Pontevedra, donde luego ingresaría. Llevó el uniforme del Ejército de Tierra, aunque la formación castrense en la Academia General Militar de Zaragoza finalizó en 2024.



AIRE



ARMADA



TIERRA

DE CAMUFLAJE, CON ROPA CÓMODA Y HASTA MONO

Primero hizo maniobras en el Ejército de Tierra, en 2024, vestida de camuflaje. Luego estuvo siete meses enrolada en el "Juan Sebastián de Elcano", este año, y no se libró de la subida a los palos, con camiseta y pantalones cómodos. Ya en la Academia General del Aire y del Espacio de San Javier, en Murcia, le toca ponerse el mono a lo "Top Gun" para aprender a pilotar aviones.

UNA CHICA MÁS EN SU DÍA A DÍA

ESPECTACULAR EN BIKINI

El 2 de abril, "Diez Minutos" publicó en exclusiva las fotos de la Princesa en bikini. Fueron tomadas el 6 de marzo en Playa La Mulata, cercana a Montevideo (Uruguay), en un descanso de la travesía del "Juan Sebastián de Elcano". El bikini de Leonor era de Bohodot, una firma catalana, sostenible. Eligió un dos piezas de la misma línea, "Alegría", y se decantó por el "top Halter" (44 €) y la braguita "Sand" (33 €).



CÓMODA Y NATURAL DE PASEO EN URUGUAY

Durante su estancia en Uruguay, y en sus momentos de descanso, Leonor vistió como cualquier chica de su edad, con camiseta blanca de algodón; shorts azules, vaqueros de rayas, y chanclas de la firma brasileña Havaiana, que rondan los 20 euros.



SALIDA DE CHICAS AL CINE

Junto a su madre, la reina Letizia, y su hermana, la infanta Sofía, Leonor se escapó al cine, en Mallorca, en julio. Llevaba un crop top de crochet de Mango que combinó con un pantalón fluido en color verde de Rivera y un bolso de rafia de la firma artesana Whittelily, fabricado en Palma.



DE CENA FAMILIAR

Para salir de cena con la familia, en Palma, eligió este diseño estampado de la colección "Preppy Surf", de Easy Wear. Se vendía en El Corte Inglés, rebajado, a 19,99 €. El bolso artesanal era de la firma Feel Mallorca. Y llevó alpargatas, planas y de color marrón.



VISITA SORPRESA AL CLUB NÁUTICO

Le deseó buena suerte a su padre, el rey Felipe VI, a bordo del "Aifos", apareciendo por sorpresa en el Club Náutico de Palma. Una ocasión en la que se decantó por la comodidad con una blusa bordada de Indie & Cold y pantalones de lino.

PROFESIONAL EN LOS ACTOS PREVIOS A LOS PRINCESA DE ASTURIAS

En la mañana de la entrega de galardones, el 24 de octubre, llevó un traje de blazer cruzada y pantalón en rojo, firmado por Tommy Hilfiger, de la colección "The Sofia Capsule", diseñada por Sofia Richie.

SOFÍA

cuando ser la benjamina da más libertad a tus looks

Su carácter, más espontáneo y extrovertido que el de Leonor, y su condición de Infanta (no Princesa), le dan más libertad para elegir sus estilismos.



SORPRENDENTE PRIMERA CITA EN OVIEDO

Para el concierto previo a los Princesa de Asturias, la hija pequeña de los Reyes arriesgó con un mono negro de Hugo Boss, con cuello halter y espalda descubierta.

Lo completó con las bailarinas destalonadas "Yvette", de Pretty Ballerinas.

Es alta, estilizada y tiene mucha presencia. Además, posee carácter, y todo se nota en sus elecciones estilísticas. A sus 18 años, Sofía imprime personalidad a sus looks, incluso cuando tiene que participar en actos

oficiales. Parece sentirse más cómoda con los pantalones y las chaquetas, como su hermana, la princesa Leonor, y siempre defiende sus outfits con soltura. Los monos son su debilidad, le permiten lucirse más, e incluso jugar con las



VERANIEGA EN EL PUEBLO SANT MARTÍ VELL

De nuevo, Sofía acompañó a Leonor, y lo hizo con esta chaqueta y pantalón en verde agua de la firma Rivera, como la camiseta blanca. Un look acertado para un evento en el pueblo gerundés de Sant Martí Vell, un caluroso día de julio.

asimetrías y mostrar sus brazos y hombros. Claro está que ser la benjamina de la familia le da cierta ventaja. Su hermana ya ha recorrido su camino, puede asesorarla, y no tiene tantas obligaciones como ella. Está más liberada para todo. ▶



MONO EN LOS PRINCESA DE GIRONA

Antes de los Princesa de Asturias, ya sorprendió con el mono azul marino "Olivia" de la firma valenciana THE-ARE. Lo completó con bailarinas destalonadas de Magrit Shoes. Ideal para ir al Liceu de Barcelona, el 23 de julio.



SENCILLEZ EN MARÍN

Acompañando a Leonor, y a los Reyes, en una jura de bandera y entrega de despachos, en julio. Fue con blusa blanca "Elini", de Rivera, y pantalón negro.



DESENFADADA Y NATURAL EN LISBOA

Casa Real compartió esta y otras fotos de la infanta Sofía en Lisboa, donde comenzaba sus estudios universitarios. Y se la ve como una chica de 18 años, con camiseta de tirantes negra, vaqueros y deportivas blancas de Reebok.



DESTACÓ EN LA ENTREGA DEL TOISÓN DE ORO A DOÑA SOFÍA

En la entrega del Toisón de Oro a su abuela Doña Sofía, el 21 de noviembre, destacó con un top, modelo "Orion", de Vogana. Un diseño en azul jaspeado con escote asimétrico que dejaba un hombro descubierto y corte péplum. Lo combinó con los pantalones "Gaby" de la misma firma.

EL VESTIDO, ENTRE SUS FAVORITOS



ASALTO AL ARMARIO MATERNO

Los Reyes recibieron en audiencia en Zarzuela, el 15 de julio, a los compañeros de Sofía en el internado de Gales. Entonces, la joven rescató un vestido verde de Zara que le vimos en Palma el verano anterior. Antes lo llevó su madre, Doña Letizia.



SOBRIA Y ELEGANTE EN ASTURIAS

En la gran noche de su hermana Leonor en Oviedo, Sofía estrenó el modelo "Ámbar" de la firma Miphai. Un diseño granate, con tirantes anchos, bajo asimétrico y gasa fluida que costaba 179,95 €.



LUNARES PARA EL DÍA DE LA HISPANIDAD

Confió en Carolina Herrera para su look, tal vez un poco adulto para ella: un vestido corto y negro de lunares blancos, de manga semitransparente y escote en "V".



CASUAL Y EN MODO LOW COST EN SU VACACIONES EN PALMA

Los vestidos son su uniforme en verano. El primer día que se dejó ver en Palma, para ir al cine con su madre y su hermana, optó por un modelo negro de Mango, que rebajado en la web costaba 29,99 €. También la vimos dando un paseo con un diseño rescatado de Babbaki. Y ya en su primera recepción en Marivent llevó un vestido satinado con estampado tie dye, de Zara y que costaba menos de 10 € en rebajas.

► Ya en modo desenfadado es otra cosa. Los vaqueros forman parte de su outfit normal, como el de todas las chicas de 18 años, y la prueba son las imágenes de ella en Lisboa, donde ha comenzado sus estudios universitarios, sin las obligaciones de la Casa Real y sin la presión de estar bajo el foco mediático. Pero también se siente cómoda con vestidos, sobre todo en verano, cuando la vemos en Palma con los Reyes y Leonor.

Como su hermana mayor, es fan del "made in Spain", tira de ropa low cost, no le importa repetir e incluso llevar modelos de su madre. La cuestión es que ella lo luce todo con naturalidad, sabiendo que no es la protagonista absoluta, sino una segunda a la que se mira pero no acaparando la atención. Y eso le da cuerda para lucir diseños desenfadados, con calzado no muy alto (mide 1,81) y melena suelta.

Belén Alonso/Fotos: Agencias





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

O escanea el código QR:



Sonsoles Ónega sonríe junto a Trino, que estuvo divertido y feliz durante la sesión. Anna recibió a Pablo López con un gran abrazo y ya no lo soltó.

TALITA Calendario solidario

Son muchos los personajes famosos que han querido participar en uno de los calendarios con más corazón.

Sonsoles Ónega, Pablo López, Nachter, Aina Clotet, Iris Tió, Alejandra Prat, Manu Guix, Kim Manresa, Fabio Quartararo, Rita Payés, Rafael Tarradas y Oriol Balaguer son los famosos que han posado este año con los niños para el Calendario Solidario Talita que, un año más, sensibiliza a la sociedad para favorecer la integración de niños y jóvenes con discapacidad intelectual. Si quieres colaborar, puedes conseguir tu calendario en fundaciotalita.org

Fotos de Carlos Marlasca y Óscar Lafox



A Alejandra Prat se le notan las tablas (es mamá de tres hijos) y la pequeña María posó tranquila en sus brazos.

La paraguaya se subió al escenario para bailar con Omar Montes en la fiesta.

GABRIELA GUILLÉN

“Ya tengo editorial para mis memorias”

La ex de Bertín está tranquila tras llegar a un acuerdo con el cantante.

Gabriela Guillén fue una de las invitadas a la fiesta del lanzamiento de los perfumes masculinos “Ultimate KO” y “Takedown”, vinculados a la UFC. Ya está más tranquila después de llegar a un acuerdo con Bertín sobre el convenio regulador de su hijo. “Ya hemos llegado a un acuerdo el padre de mi hijo y yo, estoy relajada y tranquila. Solamente falta firmarlo y lo haremos en breve”, nos comentó, aunque no quiso hacer públicas las condiciones.

“Ya hemos llegado a un acuerdo el padre de mi hijo y yo. Estoy relajada y tranquila. Solo falta firmar”

Además, Gabriela nos contó que Bertín no está enfadado con ella, “y si uno se enfada tiene todas las de perder”.

Ella solamente quiere continuar con su vida y que el público la conozca de verdad: “Se han dicho muchas cosas sobre mí que son mentira. Por eso estoy escribiendo mis memorias y ya tengo editorial para publicarlas”.

Gabriela está dispuesta a enamorarse de nuevo: “Ahora estoy volcada en mi hijo y en mi clínica, pero claro que quiero volver a tener pareja. Espero encontrar un hombre que me haga feliz, pero no tengo prisa”.

Daniel I. Carande/ Foto: Agencias

A photograph of a man and a woman walking together outdoors. The man, on the left, is wearing a grey winter jacket, a light blue beanie, and has a backpack. The woman, on the right, is wearing a dark blue puffer jacket and dark pants. They are both smiling. The background shows trees with yellow and green leaves, suggesting an autumn or winter setting. A stone wall is visible in the lower part of the frame.

Amelia y Álex
se mostraron
súper sonrientes
juntos.

AMELIA BONO

con Álex, su nueva
pareja y entrenador
personal

La hija de José Bono se mostró feliz en su escapada a Baqueira junto a su recién estrenado amor. "Me hace bien y estamos muy felices", confirmó.



Escapada 'DELUXE'

La pareja se alojó en un hotel de cinco estrellas gran lujo.

Dos años después de separarse por segunda vez de Manuel Martos, padre de sus cuatro hijos, Amelia Bono vuelve a estar enamorada. Una noticia que confirmó ella misma en Instagram: "Hay una persona especial en mi vida. No voy a

hacer discursos eternos, solo decir que me hace bien y que estamos muy felices". El afortunado se llama Álex Reina, es su entrenador personal, y con él corrió hace tan solo unos días el maratón de Nueva York. Después de disfrutar juntos de la Gran Manzana,

la pareja aprovechó el puente de la Constitución para escaparse a Baqueira Beret y esquiar.

Muy deportistas

Amelia y Álex se alojaron en el Hotel Val de Neu, un establecimiento de cinco estrellas gran

lujo, el único que se encuentra en el corazón de la estación de esquí. La hija de José Bono y su chico aprovecharon al máximo el tiempo y pasaron los días deslizándose durante horas por las pistas, aunque también hubo tiempo para paseos y cenas cómplices. ▶

A los dos les une la pasión por el deporte. La pareja estuvo esquiando durante horas a pesar del frío.



AMELIA, SOBRE SU EXMARIDO:

“LA VERDAD ES QUE YO NO CONCIBO LA VIDA SIN MANUEL (MARTOS), SIN LLEVARME BIEN CON ÉL”

► El nuevo amor de Amelia es uno de los monitores del exclusivo gimnasio David Lloyd Aravaca, concretamente coordina el club de running. Los que le conocen dicen que es un chico abierto, simpático, súper profesional y algo más joven que Amelia. La hija de Bono siempre ha sido muy deportista, pero se enganchó aún más al deporte tras su separación. No fue una etapa nada fácil para ella. “Pensé que tenía más amigos”, se lamentó en una entrevista con Sonsoles Ónega. Ahora parece que todo lo malo ha quedado atrás.

Agencias



Desde que se separó de Manuel Martos, a Amelia no se le había conocido pareja.

Amelia y Álex tomaron una consumición en un bar a pie de pista con unos amigos.



JUNTOS EN NUEVA YORK

Con esta imagen tan bonita, con la Gran Manzana de fondo, Amelia (44) confirmó su relación con Álex. La pareja corrió junta el maratón de Nueva York, una experiencia increíble para ambos. De hecho, Álex ha sido el preparador físico de Amelia, que nunca había corrido una carrera de tanta distancia.



En 2024, Melody quedó antepenúltima con “Esa diva”. En su día, ya comentó que todo en el certamen era política.



ISRAEL

a punto de ganar

En 2024, la israelí Yuval Raphael quedó segunda con la canción "New Day Will Rise". La aupó el televoto, con una campaña sin precedentes.

ADIÓS EUROVISIÓN

España se retira por la participación de Israel

RTVE alega la situación en Gaza y la politización del certamen, en el que además obtenemos pésimas posiciones en los últimos años.

La noticia ha sido un mazazo para los eurofans (muchos la han aplaudido) y nos ha dejado perplejos a todos, o a casi todos los españoles. RTVE decidió finalmente retirarse de Eurovisión por la negativa de la Unión Europea de Radiodifusión (UER) a someter a votación la participación de Israel. No se emitirá ni la final que se celebrará en Viena (Austria) el próximo 16 de mayo ni las semifinales. "La situación de Gaza, a pesar del alto el fuego y la aprobación del proceso de paz, y la utilización del certamen para objetivos políticos por parte de Israel, hacen cada vez más difícil mantener Eurovisión como un evento cultural neutral", explicaban desde la Corporación. Una coherencia que obligar a remitirnos a 2022, cuando la UER expulsó a Rusia por la invasión de Ucrania. Otros países que no participarán en el Festival por este mismo motivo son Irlanda, Países Bajos y Eslovenia. Pero lo siguen haciendo miembros importantes del Big Five, cinco países que contaban con el privilegio de acceder directamente a la final. Ahí estaba España con Francia, Alemania, Italia y Reino Unido.

Crisis ya en 2024

El problema en cuestión estaba en boca de todos ya en 2024, y en la decisión de RTVE tal vez también haya pesado el hecho de nuestras pésimas posiciones de los últimos tiempos. El año pasado, por ejemplo, con Melody defendiendo la canción "Esa diva", quedamos en el puesto número 24 de 26, con solo 37 puntos. Israel, por su parte, con Yuval Raphael y la canción "New Day Will Rise" quedó en segunda posición con 357 votos. ▶



MASSIEL Y SALOMÉ, NUESTRAS DOS ÚNICAS VICTORIAS

Nuestro país se ha hecho con el primer puesto en dos ocasiones, de manera consecutiva: en 1968 y 1969 con Massiel y el “La, la, la” y Salomé con “Vivo cantando”, respectivamente. En este último Festival, que se celebró en Madrid, se dio un cuádruple empate en el primer puesto: España, Reino Unido, Holanda (ahora Países Bajos) y Francia.

KARINA, QUE QUEDÓ SEGUNDA EN LA EDICIÓN DE 1971: “PARA QUEDAR LOS ÚLTIMOS, QUE ESE DINERO VAYA A SANIDAD”

► España participaba de manera ininterrumpida desde su debut en Eurovisión en 1961, actuando siempre en la gran final. Y ha ganado en dos ocasiones, de manera consecutiva, en 1968 y 1969 con Massiel y el “La, la, la” y Salomé con “Vivo cantando”. Pero

somos el país ganador de Eurovisión que más tiempo lleva sin repetir victoria.

En nuestro palmarés hay medallas de plata, como el segundo puesto de Karina, en 1971; Mocedades, en 1973;

Betty Missiego, en 1979; o Anabel Conde, en 1995. Y hasta tenemos medallas de bronce para Bravo, en 1984; y Chanel, en 2022.

En cualquier caso, el no ir a Eurovisión no ha interferido en la participación de España en Eurovisión Junior, que se celebrará este 13 de diciembre. Y seguirá el Benidorm Fest, que servía para elegir a nuestro representante eurovisivo. RTVE sigue confiando

en este certamen propio y ha anunciado que la quinta edición, de 2026, tendrá de maestros de ceremonias a Jesús Vázquez (que deja Mediaset), Javier Ambrossi, Inés Hernand y Lalachus.

Karina, una de las artistas que nos han representado en el Festival, ha comentado sobre la retirada de España: “Para quedar los últimos, que ese dinero vaya a la Sanidad”.

DM/Archivo y Agencias



EUROFANS DIVIDIDOS

De manera casi unánime, los fans de Eurovisión han aplaudido la medida de RTVE, pero para otros ha supuesto una enorme decepción. Incluso hay quien tiene reservado el hotel y hasta vuelos desde hace tiempo para defender a España en el concurso. La opinión pública también se ha dividido, opinando que este tema sirve para tapar otros problemas en España.



Esta semana

LIDIA TORRENT BRINDA POR LA SOLIDARIDAD

La hija de Elsa Anka fue la madrina del anual Brindis Solidario de las Bodegas Protos, que este año ha entregado 10.000 euros al Proyecto Alpha, por su investigación de enfermedades raras. Lidia Torrent nos dijo que no piensa en boda con su pareja y padre de su hija, Jaime Astrain: "Prefiero gastarme el dinero de una boda en montar un negocio que en casarme".



DANI ROVIRA

FELIZ CON "PLAYA DE LOBOS"

El actor malagueño acaba de estrenar junto a Guillermo Francella y Marta Hazas "Playa de lobos", la última película de Javier Veiga –que también actúa en la cinta-. Esta comedia, que termina en suspense, se ha rodado en Fuerteventura (Canarias).



LUIS TOSAR

ESTRENA PELÍCULA APOYADO POR SU CHICA

Luis Tosar protagoniza la primera película de Rafael Cobos, "Golpes", donde encarna a un policía que se reencontra con su hermano que acaba de salir de la cárcel. El actor acudió al estreno con su pareja, Luisa Mayol.



YURENA

PROMOCIONA SU CONCIERTO

La cantante se va a reencontrar con su público el próximo 27 de marzo de 2026, en el Palacio de Vistalegre de Madrid. Yurena está emocionada. Papa Topo, La Prohibida, Le Cocó, Hornella Góngora, Megui Yeillow o Vania Vainilla serán algunos de los artistas invitados.



ROSA CLARÁ **NUEVA COLECCIÓN**

La alianza entre la diseñadora catalana Rosa Clará y Paloma Cuevas sigue sorprendiendo, una unión que empezó después de la pandemia. Ambas han presentado los nuevos diseños para 2026. Una colección llena de color como el coral, el turquesa o cian, y en los que destaca el satén.



LOLA ÍNDIGO **YA TIENE SU MUÑECA**

La cantante ha presentado su muñeca Bratz, así que sus fans ya pueden tenerla siempre a su lado. Lola Índigo estaba emocionada en la presentación y contó con el apoyo de su novio, Illo Juan. Además, contó que se iba a tomar un pequeño descanso hasta el 30 de mayo, cuando vuelve a los escenarios en Granada.



MARIBEL VERDÚ **CON SU "ÁNGEL DE LA GUARDA"**

La actriz fue la encargada de darle a Guillermo del Toro el premio honorífico en el Festival de Cine de Marrakech. Del Toro y Maribel tienen una gran amistad desde que él la dirigió en "El laberinto del Fauno". "Fuiste mi verdadero ángel de la guarda. Elevaste mi autoestima y me transformaste como actriz y mujer", le dijo emocionada.



LA REINA SOFÍA entrega un premio

Después de recibir el Toisón de Oro de manos de su hijo, el rey Felipe, la reina Sofía no ha bajado el ritmo y la pudimos ver en el Museo Arqueológico en la entrega del Premio Nacional Palarq de Arqueología y Paleontología.



LOS REYES visitan las Colecciones Reales

Felipe y Letizia acudieron a la exposición sobre la reina Victoria Eugenia en Madrid, donde se incluye una imagen de la Reina con su bisnieto, el actual rey Felipe, en sus brazos, durante el bautizo.



MAGDALENA DE SUECIA con la infancia

La princesa ha entregado el Premio de la Fundación Mundial de la Infancia fundada por su madre, la reina Silvia. Para la ocasión, eligió un jersey blanco de lana y destacó su larga melena ondulada y manicura burdeos.



METTE MARIT reaparece muy sonriente

La princesa de Noruega asistió a los ensayos navideños del coro de la Escuela Ruselokka; sus apariciones son escasas debido a la fibrosis pulmonar que sufre y también a la situación jurídica de su hijo mayor, Marius Borg Hoiby, que se enfrenta a 32 cargos, entre ellos alguno tan grave como el de violación.



LA FAMILIA REAL DE MÓNACO y su chihuahua felicitan la Navidad

Este año, Alberto y Charlene han decidido hacer una felicitación navideña familiar junto a la chimenea, muy elegantes, con sus hijos Jacques y Gabriela, y también el chihuahua de la familia, que posa mirando a cámara.



KATE MIDDLETON organiza un concierto de villancicos

La Abadía de Westminster ha vuelto a acoger el certamen de villancicos organizado por la princesa de Gales. Pero Kate no ha estado sola, la han acompañado su marido Guillermo y sus hijos George, Charlotte y Louis; todos perfectamente coordinados.

MÁXIMA y GUILLERMO de viaje oficial en Surinam

Los Reyes de Países Bajos han cambiado el frío de su país por el sol de Surinam. Guillermo ha pedido disculpas por los actos de sus antepasados en la colonia. En esta foto, entre las palmeras en Paramaribo, Máxima eligió un vestido amarillo de una de sus marcas de referencia, Natam, y turbante a juego.



RANIA DE JORDANIA arriesga con su look

La reina jordana visitó una sociedad benéfica en Ammán y combinó un chaleco largo de Sacai con un jersey marrón con cristales de Paco Rabanne, y botines con tacón dorado de la firma Jacquemus.



HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Eugenia Martínez de Irujo

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Esta semana, gracias a la influencia de la Luna en el signo de Sagitario, te vas a sentir muy bien, con fuerza y mucho ánimo. No debes tener pereza a la hora de hacer ejercicio, caminar o correr, porque beneficia tu circulación sanguínea.

Amor: Saturno hace que estés muy sensual y que tus sueños apasionados se hagan realidad. Será de una forma espontánea, así que no pongas barreras por la edad y disfrútalo.

Fortuna: Tendrás mucha suerte en el trabajo, en los nuevos proyectos que puedan aparecer o en los negocios personales que emprendas. Así me lo indica la carta del Dos de Oros.

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Por una mala postura, o por coger excesivo peso, tu espalda se puede resentir. Con un buen masaje de un especialista te quedarás de maravilla. No hagas ejercicio sin la supervisión de un experto.

Amor: Tienes pareja, pero hay algo que no funciona. Por eso, la influencia de Marte en el signo de Aries hará que sientas atracción por una persona o que tengas la tentación de volver con alguien del pasado. Piénsalo muy bien, porque no habrá marcha atrás.

Fortuna: Si tienes un trabajo independiente, todo va a mejorar. Gracias a la influencia del Sol en tu signo, tendrás grandes ideas a las que puedes sacar mucho rendimiento.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Tendrás que hacer frente a un pequeño catarro que se iniciará tras una salida nocturna. Procura abrigarte más para protegerte del frío. Si puedes, coge unos días de descanso para recuperar fuerzas.

Amor: En ciertos momentos dudas de los sentimientos de tu pareja y esto te provoca inestabilidad sentimental. Tienes que hablar con la persona que tienes a tu lado y verás cómo te tranquiliza y todo vuelve a la normalidad.

Fortuna: Si estás buscando empleo, a mitad de semana puedes tener muy buenas noticias. Según me indica la carta del Tres de Oros, pronto firmarás un nuevo contrato. Celébralo. Tus problemas económicos se empezarán a solucionar.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Tu punto débil estos días es el estómago. Te cuesta un poco hacer las digestiones y sientes pesadez. Evita las grasas y el picante, porque no te sientan nada bien. Tu estado de ánimo será un poco flojo a principios de semana, pero irás mejorando.

Amor: Vuestra relación amorosa es muy estable, pero debéis fomentar más el diálogo y la complicidad. En una fiesta a finales de semana vas a ser el centro de atención, por lo que no descartes conocer a alguien muy especial si no tienes pareja desde hace tiempo.

Fortuna: Si estás buscando un empleo o quieres cambiar, ten un poco más de paciencia, porque aún no encontrarás lo que estás buscando.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Sufres de pequeñas molestias digestivas y no les haces mucho caso. No estaría mal que lo consultaras con un médico y así tendrás tranquilidad. Vigila más lo que comes. Y debes dejar de fumar.

Amor: Con tu pareja vivirás una etapa de fortalecimiento y amor sincero y tranquilo. Esto hará que empecéis a hacer planes de futuro. Es un buen momento para sentir que tu familia te quiere y apoya, al igual que tus amigos, que te ofrecerán muchos planes si has vivido un desengaño amoroso hace poco tiempo.

Fortuna: Si tu economía está un poco dañada por los gastos extras que has tenido en las últimas semanas, apriétate el cinturón y controlate lo que queda de mes.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Un inoportuno catarro te puede fastidiar el fin de semana. Intenta tomar alguna vitamina que refuerce tus defensas para poder evitarlo. Tu estado de ánimo es positivo, aunque procura no agobiarte por pequeños problemas.

Amor: Los astros no te favorecen. Y podrías discutir con mucha facilidad con tu pareja. Si hace tiempo que no tienes pareja, te vas a sentir mal por alguien que intenta seducirte. Tienes que dejar las cosas claras desde el principio, si no te hace tilín, que no se haga ilusiones.

Fortuna: En el trabajo recibirás la ayuda de algunos compañeros más jóvenes que tú y esto te favorecerá para conseguir tus propósitos laborales.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Con mucha fuerza de voluntad has conseguido adelgazar evitando los dulces y las grasas. Ahora solo te falta hacer un poco más de ejercicio. Tu estado de ánimo será muy positivo.

Amor: Es un buen momento para vuestra relación de pareja. Procura estar a la altura y vive con mucha ilusión lo que te espera. Tu pareja está volcada contigo, trata de dar más mimos y cariño a la persona que tienes a tu lado, así todo estará más compensado. Si no tienes pareja, las cosas seguirán así hasta que deje de alumbrarte la Luna.

Fortuna: Vas a recibir una sorpresa por parte de tus superiores: una propuesta de un nuevo proyecto, asociado con un aumento de sueldo, claro.

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN
LOS ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA
NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD,
AMOR Y FORTUNA.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: La garganta te molestará y puedes estar un par de días con afonía, así que si fumas, evítalo. Puedes sentir más cansancio de lo habitual y todo puede ser debido a la falta de sueño. Procura dormir las horas que necesitas.

Amor: Entrás en una etapa en la que vas a notar el apoyo de tu pareja y te vas a sentir muy feliz. Empezarás a valorar más el tener un ambiente tranquilo y relajado en casa. Esto beneficiará a todo tu ser. Si no tienes pareja, querrás disfrutar de tu soltería.

Fortuna: Tu economía puede sufrir altibajos. Debes controlarte, ya que necesitas tener estabilidad para tu tranquilidad. No alardees de lo que no tienes.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Intenta controlar la retención de líquidos si te notas los tobillos un poco hinchados. Te vendría muy bien caminar después de cada comida. Evita las grasas, los dulces, el alcohol, y no olvides beber más agua.

Amor: No te cortes a la hora de declararte, ya que la influencia de la Luna te puede hacer cambiar la vida en el plano sentimental. Si tienes una relación estable, vas a hacer planes de futuro que se irán realizando hasta finales de año. Respecto a tu familia, tienes que tener más paciencia y no buscar enfrentamientos.

Fortuna: La carta del Dos de Oros me indica que si te preocupan unos pagos pendientes, no debes sufrir porque podrás hacerles frente.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Los cambios de temperatura y el frío no te favorecen, por lo que podrías notar molestias en las articulaciones. Procura hacer más ejercicio y tomar antiinflamatorios naturales como cúrcuma y jengibre.

Amor: Si tu corazón no está ocupado desde hace tiempo, puede deberse a que te enamoras y desenamoras con facilidad. Si tienes pareja, entráis en una fase de discusiones y desencuentros propiciadas por las celebraciones familiares. Intentad hablarlo de antemano y no discutir por este motivo.

Fortuna: Intenta no enfadarte con la gente que trabaja contigo y que no es tan rápida trabajando. En ocasiones eres muy exigente con la gente de tu alrededor y luego te sientes mal.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Una fuerte congestión nasal puede provocarte que tengas los ojos llorosos e irritados. Lo más conveniente es que consultes con una especialista. No hagas pereza por el frío y sigue con tus ejercicios diarios.

Amor: Si no tienes pareja, vas a atraer a una persona más joven que tú y te vas a emocionar como si volvieras a la adolescencia. Así me lo indica el Dos de Copas. Debes vivirlo y no permitas que nadie te amargue el buen momento sentimental que vas a empezar a vivir. Si tienes pareja, continúa vuestra eterna luna de miel.

Fortuna: Los colores vivos te traen mucha suerte y una fuerza especial. Utilízalos si tienes pendiente una entrevista de trabajo o algún examen en los próximos días.



Fernando Tejero

PISCIS

19-2 al 20-3

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Podrías tener una jaqueca motivada por las preocupaciones y los nervios. Tienes que procurar relajarte y no obsesionarte con la gente que has conocido hace poco tiempo. Además, estos días cuida de tus rodillas.

Amor: Últimamente tienes celos de tu pareja a consecuencia de los cambios de la Luna. Debes hablarlo y no intentar perseguir ni vigilar. Deja que tenga su espacio, sin agobios. Esto no quiere decir que no compartas tus dudas.

Fortuna: No esperes que sea tu familia quien te resuelva un problema económico que te está agobiando, tienes que tener más previsión y solucionarlo.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno.

Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: $1+2+1+0+1+9+9+5=28$; $2+8=10$; $1+0=1$. El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Vas a enamorarte locamente.

Sentirás el apoyo de tu familia.

2

3

Buenas noticias en el terreno laboral.

Empieza a planear las vacaciones de Navidad.

4

5

Confía en todas tus capacidades en el trabajo.

Vas a reencontrarte con un amor del pasado.

6

7

No te preocupes por los problemas de los demás.

Procura estar más pendiente de tu familia.

8

9

Te vas a sentir en forma y muy feliz.

YO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Opino

por **ángel antonio herrera**

Joaquín Sabina ha estado varios meses despidiéndose, desde el escenario, y eso es faena imposible, si nos ponemos serios, porque él está en nosotros para siempre. Ha escrito nuestros goces y nuestras penas, o sea, nuestras mejores o peores noches, con lo que no tenemos mejor biógrafo de lo nuestro, que ha sido a menudo lo suyo. Así se ha cumplido, durante décadas. Yo he estado en varios conciertos de esta despedida a lo largo, y los afectos que levanta entre el gentío resultan inolvidables. Ahora está de moda la palabra transversal, que me sirve para encerrar a su público, al que en rigor no hay palabra que lo encierre. Ahí están los golfos prejubilados, las peluqueras alegres, los padres modernos, los hijos descarriados, los notarios del alba, y las ladronas del corazón nocturno, más nosotros mismos, obviamente. No vamos a que nos cante el repertorio sino a cantárselo nosotros a él, con lo que nos hemos despedido mutuamente. Aunque **Joaquín Sabina** no se va a ir nunca.



El cantautor de Úbeda, de 76 años, y tras casi medio siglo sobre los escenarios, se despidió en el Movistar Arena de Madrid, el pasado 30 de noviembre.

DIEZ MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez

ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Proserpi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: M^a Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand Director.

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocobri

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

Cenizas P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Cauta y Mellá: 2,50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013de



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de
diezminutos.es*



CORIOLISS

