

LECTURAS

LECTURAS



EXCLUSIVA

**BLANCA ROMERO
Y QUIQUE SÁNCHEZ
FLORES**
Salen juntos

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 8 4 7
8 4283119 000026



**PRIMERA
ENTREVISTA**

URDANGARIN
“He llorado mucho”

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram

Escanea el código QR:



EXCLUSIVA

**ALBA CARRILLO
AJUSTA CUENTAS
CON SU PASADO**

**“Me tomaron
por loca,
pero estaba
rota”**





MORELLATO
VENEZIA 1930

Distribuido por Geresa Tel: (34) 93 419 58 88



COLECCIÓN TESORI
Plata 925% Sostenible



4

ALBA CARRILLO NOS ABRE SU CORAZÓN

“Utilizaron mi depresión en mi contra, yo estaba rota, no loca”, nos cuenta en exclusiva.



12 a 14. Siete días

16. Bertín Osborne vende su casa

Tras llegar a un acuerdo económico con Gabriela.

24. Paloma Rocasolano

Pasea de nuevo su amor por Madrid con su pareja, Marcus Brandler.

30. No es por maldad. Por Pilar Eyre

34. Blanca Romero y Quique Sánchez Flores, juntos

Copas, risas y flamenco en la noche de Madrid

36. Isabel Pantoja

Ultima un contrato millonario con Netflix.

38. Carmen Borrego

Preocupada por la operación de su hijo.

40. Alejandra Rubio

Solo invita “al núcleo duro” al cumpleaños de su hijo.

44. Irene Rosales

Se va de boda junto a su novio, Guillermo.

46. Amelia Bono

Presenta a su novio, su entrenador personal.

50. Hans Arús

“Mis padres no me dejarían estar en el programa si yo no valiera”, nos cuenta.

56. Sonia y Selena

Rompen definitivamente.

58. Nieves Álvarez

“Mis amigas me hacen mejor persona”.

60. La hora negra.

Por Mayka Navarro

64. Beckham y Messi

Celebran su gran éxito deportivo en Miami.

72 a 76.

Actualidad

78. Nuestras series

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



68

KATE HUDSON

Espléndida de Ralph Lauren en los Premios Gotham.



20

IÑAKI URDANGARIN, VOLCADO EN SU MADRE

El ex duque de Palma pasó unos días de vacaciones junto a Claire Liebaert en Vitoria-Gasteiz.

26

KATE MIDDLETON

INAUGURA LA NAVIDAD

Se rodea de sus hijos en su gran concierto anual de villancicos.

LECTURAS Práctica

80. Salud Los hábitos que activan tus neuronas.

84. Belleza Prepara tu cutis para la Navidad.

88. Cocina Deliciosos aperitivos de fiesta.





“No me tenía que haber casado en la vida. He tenido momentos en los que no sé cómo no me he tirado por el balcón. Me parece un milagro estar viva”

“Mi ingreso en la López Ibor supuso un estigma social. Yo chillaba internamente: ‘¡No estoy loca, estoy triste, me han herido, y encima me están revictimizando!’”

Conocimos a Alba Carrillo (39) gracias a su paso por 'Supermodelo' en 2007. A partir de ahí, se ha labrado una potente carrera televisiva, que ha incluido 'Supervivientes', 'GH VIP', 'Bake Off: Famosos al horno' y 'Hasta el fin del mundo'. Actualmente colabora en 'D Corazón'.

EXCLUSIVA

ALBA CARRILLO

“Utilizaron mi depresión en mi contra, yo estaba rota, no loca”

Feliz con su trabajo en la tele y más cómoda que nunca en su propia piel, la modelo no oculta los pasajes más oscuros de su vida, como la traición de su exmarido, que la llevó a ingresar en una clínica de salud mental

En 2015 Alba se casó con el tenista Feliciano López. Fue un matrimonio fugaz que no llegó al año, con un final provocado por una infidelidad del tenista. La traición y la ruptura sumieron a Alba en una depresión.



Alba y Fonsi
Nieto estuvieron
juntos entre 2010
y 2012. Fruto de
esa relación nació
su hijo, que no
había cumplido
un añoito cuando
rompieron.



Recién llegada de su periplo latinoamericano en 'Hasta el fin del mundo', Alba Carrillo protagoniza este excepcional reportaje navideño en el que nos muestra que, tras unos años muy duros de ocaso emocional, ha renacido más luminosa que nunca. La modelo nos concede una entrevista exclusiva en la que repasa su vida y comparte sus próximos planes.

►El 2025 termina en nada.

-El año nuevo va a ser muy bonito, voy a cumplir mis 40, que me hace mucha ilusión.

Normalmente hago un viaje en Fin de Año con mi hijo, el año pasado fuimos a Nueva York. Este año, como he viajado mucho, vamos a quedarnos en casa con un montón de amigos. Y hago todos los rituales, hacemos un sorbete con frutos rojos para el amor. Desde que era muy pequeño mi hijo pasa la Nochebuena con su padre, pero luego voy a los postres. Va también la madre del hermano de mi hijo y nos intercambiamos los regalos de Papá Noel.

►¡Lo estáis haciendo tan bien Fonsi y tú con vuestro hijo!

-Sobre todo después de haber-

lo hecho mal, que tiene más mérito. Después de ese sufrimiento, lo bueno es que nos reencontramos porque somos buenas personas. Nos queremos mucho. Yo no me hablaba con su madre ni con su hermana, mi madre y él tampoco. Pero fueron unos meses. Gracias a mi hijo, que es poderoso, he sido capaz de resetear y empezar de cero, sin rencor y Fonsi también. ¡Lo que no consiga un hijo! Hemos sabido todos perdonarnos que estábamos todos a la gresca por él. ¡Eso sí que es querer a un niño!

►Estás pléctica.

-Esta es mi mejor versión, estoy muy feliz en mí, me siento muy poderosa y disfruto. Es el mejor momento de mi vida.

►¿Por qué?

-Estar en Televisión Española me ha cambiado la vida. Me siento muy cuidada y valorada. No depende mi trabajo de mis relaciones personales. Creo que estoy dilatando lo de tener pareja porque estoy gozando del hecho de que no sea eso lo que soporte mi estabilidad. Ahora soy yo la protagonista.

►¿Has llegado a tener la sensación de que te querían por tus novios?

-Sí, por las polémicas. Ahora veo que mi valor está en mí.

►No te querías.

-Exacto. Ahora estoy con mi política de no pegarme tiros en el pie, muchas veces me he boicoteado, he sido mi peor enemiga.

►¿Cuál ha sido tu peor momento emocional?

-Mi divorcio, por cómo él [Feliciano López] se portó conmigo. No me tenía que haber casado en la vida. He te-

nido momentos en los que no sé cómo no he abierto el balcón y me he tirado.

►Pasaste por una depresión tremenda, tu madre te sacó adelante.

-Sí, me daba de comer con pajita. No podía, yo solo quería estar durmiendo.

►Hoy se respeta más la salud mental que cuando enfermaste.

-Fui a la López Ibor porque yo tenía allí mi psicóloga. Me había pasado todo lo de Feli, él no me contestaba el teléfono. Mi marido me había puesto los cuernos delante de todo el mundo. Llegué un día a la consulta y me puse a llorar. Y decía: "¡Me quiero morir pero no porque quiera perder la vida, es que quiero descansar!". Mi cabeza no paraba, cuando cortocircuita y estás perdido... no podía dormir. Ese ingreso supuso un estigma social. Ahora hemos evolucionado, pero en ese momento yo chillaba internamente y decía: "¡No estoy loca, estoy triste, estoy desarmada como mujer, me han herido, y encima me están revictimizando!".

►Se llegó a cuestionar tu labor como madre.

-Me parece un milagro estar viva.

►La sociedad ha evolucionado mucho, hoy no dirían:

**"Está
bien".**

-Es terrible. Y lo peor es que mi exmarido [Feliciano] lo utilizó en mi contra. Me trataron de loca, pero en realidad es-

“Gracias a nuestro hijo, Fonsi y yo hemos sido capaces de resetear y empezar de cero, sin rencor”

“En el juzgado, los dos llorábamos y nos mirábamos. Me dolió mucho, siempre le he sentido familia. Y ahora lo es otra vez”

Tras la ruptura, Fonsi pidió la custodia del pequeño, que ahora tiene 14 años, lo que provocó una etapa de duros enfrentamientos judiciales entre ellos.



taba rota. Hay responsabilidad emocional cero por tu parte y yo estoy llorando con el alma. ¡Qué cantidad de mujeres no habrán estado locas y lo que estaban era humilladas, sentenciadas! Gracias a que tenemos buenos profesionales en los juzgados, si lee esto aquella fiscal, le mando todo mi amor. Intentaron atacarme judicialmente con el tema psicológico y la fiscal dijo que si una madre va al psicólogo porque no está bien es que quiere muchísimo a su hijo y le quiere procurar lo mejor. Me dio una fuerza... hizo que yo tuviera luego la capacidad de perdonar.

“En su día congelé óvulos, ahora me planteo la adopción. Hay muchos niños que necesitan cariño y yo necesito amar”

“Solo dejaría entrar en mi vida a alguien que esté en mi sintonía emocional y entienda lo que siento respecto a la maternidad”

“Me encantaría que se enamorara de mí un hombre gay, pero es imposible. Me encantaría tener un novio con las inquietudes que tienen mis amigos homosexuales”.



►Esa ola tan tremenda de “está loca”, pudo afectar a Fonsi.

-Hombre, claro, si a mí me llama el exmarido de mi mujer y me dice: “No está bien”.

►Fonsi y tú tenéis una relación preciosa ahora.

-En el juzgado, los dos llorábamos y nos mirábamos porque éramos familia. Me dolí mucho, siempre le he sentido familia. Y ahora lo es otra vez.

►Tenías a tu hijo. ¿Fue tu motor?

-Sí. Me ha cambiado la vida ser madre de mi hijo. Saca lo mejor de mí. ¡Me ha enseñado tanto! ¡Es tan espe-

cial! Se me saltan las lágrimas cuando hablo de él porque se está convirtiendo en un hombre. ¡Me gusta tanto cómo es! ¡Es tan sensible, tan divertido, tan noble! Y muchas cosas se las hemos enseñado su padre y yo. Nuestra relación se basa en la confianza. Sabe que no le voy a fallar y sé que él también va a estar para mí. Es lo más verdadero que he vivido.

►¿Has contado a tu hijo lo mal que lo pasaste?

-No hacía falta, tenía cinco años en esa época y los niños son más listos de lo que nos pensamos. Siempre he sido

muy sincera con él, a su medida, pero que viera que no soy perfecta. Hay un mantra que yo le repito: “No hagas nunca a una mujer algo que no te gustaría que a mí me hiciera un hombre”. También hay muchas cosas que no hago gracias a tener a mi hijo y decir: “Es que detrás de ese hombre hay una madre”.

►Vienes de pasarlo fatal, de pasar hambre y dormir en el suelo en ‘Hasta el fin del mundo’, y ahora haces un reportaje de rica y famosa.

-[Risas] Necesitaba un poco de lujo. Es mucho peor el hambre emocional. Ha sido el via-

je de mi vida, más de dos meses y 15.000 kilómetros, con poquísimo dinero. Me fui feliz, a gozar, por eso he tenido tanta paciencia.

►Cristina Cifuentes ha sido tu compañera.

-Nos conocíamos de ‘hola y adiós’ en los pasillos, cuando me dijeron que iba con ella me puse muy contenta. Es una tía vivida, autónoma, que no iba a ser un lastre en el concurso. Pero en momentos creo que ella no ha estado del todo feliz, y yo ahora me río de todo, lo gozo.

►¿No estabais en la misma onda?

Alba concursa en

'Hasta el fin del

mundo' con Cristina

Cifuentes: "Es una tía

vivida, autónoma, que

no iba a ser un lastre

en el concurso. Pero

en momentos creo

que ella no ha estado

del todo feliz, y yo

ahora me río de

todo, lo gozo".

-Ha sido una cuestión de sintonía de nuestros momentos vitales. Pero nos hemos reído un montón, lo he pasado muy bien. Y también muy mal. He llorado mucho, he visto pobreza. Me acuerdo todos los días de un niño de Sucre de 5 o 6 años, que nos dijo llorando que tenía hambre. El presupuesto que teníamos del día para comer se lo dimos. ¡Me lo hubiera traído! Los niños me han dejado muy tocada. Me planteo la adopción. En su momento congelé óvulos y pensé en ser madre de nuevo.

► **¿Ahora adoptarías?**

-Sí, sería mi prioridad. Hay mucha gente aquí que necesita cariño y yo necesito amar.

► **¿Estás soltera?**

-Sí. Y entera, casi ya recién nacida [risas].

► **¿Hace mucho que no estás con nadie?**

-¡No! Hace muy poco. Pero ¿tú has visto este cuerpo? Me lo paso bien, tengo amigos íntimos, muy divertidos. No tengo a nadie que me cuadre para tener una relación. Solo dejaría entrar a mi vida a alguien que esté en mi sintonía emocional y entienda lo que estoy sintiendo respecto a la maternidad. Me encantaría que se enamorara de mí un hombre gay, pero es imposible. Me encantaría tener un novio con las inquietudes que tienen mis amigos homosexuales. Normalmente un hetero básico lo ha tenido todo. Vamos, le pone su madre la tortilla por la noche, le hace la camita... No me vale cualquier cosa.

► **Cualquier cosa tampoco te valía antes, ¿o sí?**

-Sí. No puedo mentirte. El padre de mi hijo no era cualquier cosa porque a nivel emocional es una persona que sí



“Yo cuando he sido la mujer, se han ido con la amante. Cuando he sido la amante, se han ido con la mujer”

“Ya no vuelvo a ser la dos, pero por mí. No me menosprecio más, no me hago más daño”



Alba salió dos años con Santi Burgoa, hasta que descubrió que le era infiel: “Una chica se puso en contacto conmigo y me lo contó. Nos presentamos en su casa las dos, nos lo pasamos que te mueres y eso nos unió montón, a día de hoy es mi amiga”.

“Cada vez soy más imperfecta y me gusto más. Tengo celulitis pero me importa un pimiento, porque estoy apetitosa”

que estaba en mi sintonía, es un tío muy sensible. Incluso en nuestros peores momentos he podido hablar con él. Otras personas sí han sido para mí cualquier cosa. Analfabetos emocionales.

► **Los últimos años has ido mejorando.**

-Era muy difícil ir a peor después de Feliciano. Tengo cosas mejores que decir que hablar de él, por ejemplo, que a veces estoy estreñida [risas]. Le he dado los mejores años de su vida, aún cuando me metía con él. Fui poco lista porque era muy joven, pero también tengo responsabilidad, porque un tío así es una bandera roja con patas.

► **¿Te siguen escribiendo futbolistas con pareja?**

-Sí. Les digo: “Habla con tu mujer”. Me da repelús. Hay otros que se quitan la banderita de España para el acto. Yo cuando he sido la mujer, se han ido con la amante. Cuando he sido la amante, se han ido con la mujer. Ya no vuelvo a ser la dos, pero por mí. No me menosprecio más, no me hago más daño. Si de paso puedo no hacerle daño a otra mujer, fenomenal.

► **Diste una gran lección a uno de tus ex, Santi Burgoa, apareciendo en su casa con la mujer con la que te engañaba.**

-Eso fue maravilloso, a día de hoy es mi amiga. Esta chica se pone en contacto conmigo y me lo cuenta y me dice:



"No te lo tomes a mal". Y digo: "¿Cómo me voy a tomar a mal si tú eres otra víctima?". Cuando llegué con mi coche a recoger a esa niña, la vi tan guapa que pensé: "¡Dar con dos tías como nosotras y ser tan kamikaze!". Y allí nos presentamos las dos. Y nos lo pasamos que te mueres y eso nos unió un montón. Eso él no se lo pudo imaginar nunca. Ha desaparecido, ¿no? ¡Me tendrían que dar un premio por ser la que pone a las personas insulsas en el mapa!

► ¿Qué ha sido lo peor de este año?

-Tuve una sordera súbita que por suerte se me curó. Me levanté un día y me había quedado sorda de un oído y medio del otro. Por estrés, en el momento en el que menos estresada pensaba que estaba. Lloré y lo pasé muy mal. ¡Sufrí mucho! Me tuvieron que pinchar corticoides. Lo daba por perdido, tardé un mes en empezar a recuperarme.

► Recibiste críticas porque decían que habías engordado.

-Me hinché por los corticoides. Un día me disgusté mucho porque una señora me dice: "¿Eres Alba Carrillo? Pues has cogido kilos". Le dije: "Estoy enferma". Me hizo mucho daño.

► De ti se espera que seas la perfección.

-¡Pues van listos! Cada vez soy más imperfecta y molo más. Soy más irreverente, hago lo que me da la gana y cada vez me gusto más. Tengo celulitis, pero me importa un pimiento, porque estoy apetitosa. ¡Lo hago mejor que nunca! Cuando tienes 20 años tienes complejazos y ahora el cuerpo no es el mismo pero estoy en mi "prime", como diría mi hijo.

► ¿Tus deseos para el año que viene?

-El año pasado deseaba salir

"Me gustaría poder comentar cosas de criminología y pasar a la mesa de los mayores y hablar de política"

en Telepación, este año ya estoy. Si Buenafuente no puede ir, yo estoy aquí para las Campanadas [risas]). Con que me avises a las 10 yo me pego una depilada rápida con la Gillette, y ahí me presento. Si no es este año, el que viene. Voy a seguir en 'D Corazón' y en todo lo que precisen de mí en la cadena, me siento muy querida. Me gustaría que me dieran la oportunidad de poder comentar cosas de criminología, pasar a la mesa de mayores y hablar de política.

► ¿Algún proyecto más?

-Me gustaría entrar en política, pero no sé desde qué punto. No sería a muy largo plazo, soy de impulsos y estoy ya dándole vueltas. Las carreras que tengo las puedo acreditar, no me las he inventado. Casi es mejor no ser profesional de la política y habérselo currado antes. ■

Por Karmele Izaguirre.

Fotos: Garófano/Pedro Pernía.

Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez.

Agradecimientos: Alma en Pena, Lavi, Magrit, Relish, Rubén Hernández.

Además de ser modelo y colaboradora de televisión, Alba tiene estudios en Publicidad y RRPP y Criminología, hizo un Máster en Marketing y Comunicación de Moda y está estudiando Filología Hispánica.

Siete dí



Sharon Stone (67) lució un traje de dos piezas de Brunello Cucinelli. En abril estrenará la última temporada de 'Euphoria' junto a Rosalía.



A la izquierda, Kylie Minogue (57) de Loewe. Sobre estas líneas, Lila Moss (23), hija de Kate Moss, con un llamativo look de 16Arlington.

BRITISH FASHION AWARDS SHARON STONE, ESTRELLA DE UNA NÓCHE DE MODA EN LONDRES

El Royal Albert Hall de Londres acogió los British Fashion Awards de 2025 con una cascada de celebridades. Sharon Stone acaparó miradas con un total look de Brunello Cucinelli –diseñador al que se rendía homenaje en la gala–, la misma semana en la que se desvelaba la fecha de estreno

de la tercera temporada de 'Euphoria', de la que la actriz es uno de los fichajes estrella. La serie se podrá ver en abril del 2026, y en ella también tendrá un papel Rosalía. Sharon tiene una oferta sobre la mesa para volver a su papel de 'Instinto básico', pero de momento la ha rechazado.



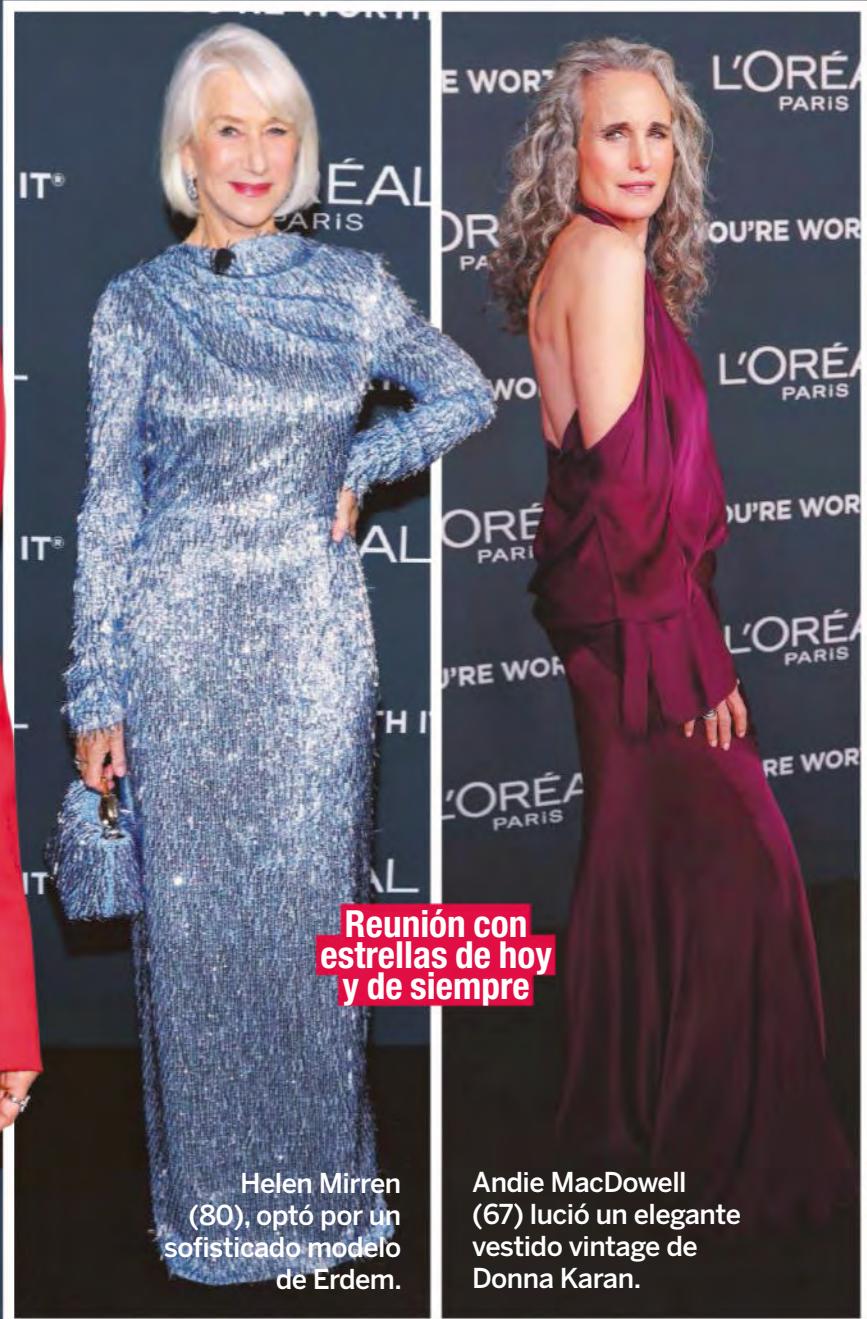
Sieted AL

YOU'RE WORTH IT®

YOU'RE WORTH IT®



Heidi Klum (52) acaparó todas las miradas con un diseño monocolor de dos piezas firmado por Stella McCartney.



Reunión con
estrellas de hoy
y de siempre

Helen Mirren
(80), optó por un
sophisticado modelo
de Erdem.

Andie MacDowell
(67) lució un elegante
vestido vintage de
Donna Karan.

20 AÑOS DE UNA INICIATIVA SOCIAL

HEIDI KLUM CAPITANEA LA GRAN GALA DE LAS MUJERES

El Academy Museum de Los Ángeles ha inaugurado diciembre con el 20 aniversario de la iniciativa 'Women of Worth'. La gala, impulsada por L'Oréal, entregó como cada año una subvención a mujeres que lideran proyectos sociales. Allí estuvieron presentes

embajadoras de la firma como Heidi Klum, que hace unos meses también desfiló para la marca en la Semana de la Moda de París. A la alemana se sumaron otras caras conocidas como Kendall Jenner, o actrices de la talla de Helen Mirren o Andie MacDowell.

DOÑA JIMENA

new product
NOVEDAD
new product



El Arte de la Confitería

www.turronychocolates.com

Doña Jimena

C/ Alcalde Juan Vallejo, 74
23660 Alcaudete (Jaén) - SPAIN



Según Gabriela, Bertín solo ha visto tres veces al hijo que tienen, que nació el 31 de diciembre de 2023.



INSTAGRAM



Bertín pasa por un difícil momento económico. El cantante, que ahora vive en la Hacienda San José que posee en Alcalá de Guadaíra (Sevilla), no tiene liquidez y tiene embargos por sus impagos al fisco.

**TRAS LLEGAR A UN ACUERDO CON GABRIELA
POR LA MANUTENCIÓN DE SU HIJO**

Bertín vende su casa asfixiado por las deudas

La manutención de su sexto hijo supone una nueva carga para el cantante, que pide 4,5 millones por la mansión que tiene en Madrid

FOTO: GAROFANO

La casa de Bertín está situada en la lujosa urbanización madrileña La Finca. Tiene dos plantas y está construida en una parcela de 2.500 m².

Bertín tiene una deuda con Hacienda de 900.000 euros y está ahogado por 6,5 millones en hipotecas que acabará de pagar con 98 años

Gabriela Guillén y Bertín Osborne han sellado la paz. La empresaria y el cantante han llegado ya a un acuerdo para la manutención de su hijo, según reveló ella misma solo días después de denunciar desde un plató de televisión que el cantante no se ocupaba del pequeño.

EL ACUERDO CON GABRIELA

“Estoy muy contenta por el acuerdo al que hemos llegado el padre de mi hijo y yo. Está todo solucionado. Esta semana firmamos, está ya todo bien y ahora, a esperar”, ha dicho Gabriela confirmando que todo está en orden. “Bertín va a ir a ver al niño. Todo ha tenido su proceso y se ha arreglado”, ha añadido la empresaria, que hace unos días aseguraba ante las cámaras de ‘¡De Viernes!’ que

Además de una piscina, la mansión cuenta con amplios espacios exteriores con una gran mesa para ocho comensales.





El amplio salón de grandes ventanas es una de las joyas de la casa de Bertín, que tiene seis habitaciones y una espectacular suite de 44m², con baño y dos vestidores.



el cantante solo había visto a su hijo en tres ocasiones. La empresaria no ha querido revelar los detalles del acuerdo, pero sí ha dejado claro que el bebé que tienen juntos va a hacer que ella y Bertín se reencuentren. "No es que yo quiera estar presente cuando vea al niño, es que nuestro hijo es menor y tienen que estar siempre las dos partes. Es un acuerdo normal y corriente y no hay condiciones extraordinarias", puntualiza.

UNA LIQUIDEZ NECESARIA

La noticia del acuerdo que pone fin a casi dos años de reproches y acusaciones cruzadas entre Gabriela y Bertín llega coincidiendo con la decisión del cantante de poner a la venta su lujosa casa de Madrid. Asfixiado por las deudas, Bertín vende por 4,5 millones de euros la espectacular mansión, una casa llena de recuerdos, que compartió con Fabiola, situada en la exclusiva urbanización La Finca. Su venta daría un respiro a la complicada situación económica por la que pasa

Gabriela está satisfecha con el acuerdo al que ha llegado con Bertín. Un acuerdo que obliga al cantante a cumplir con la manutención de su hijo con carácter retroactivo. La empresaria escribe actualmente sus memorias. "Voy a hablar de todas las etapas por las que he pasado", dice.

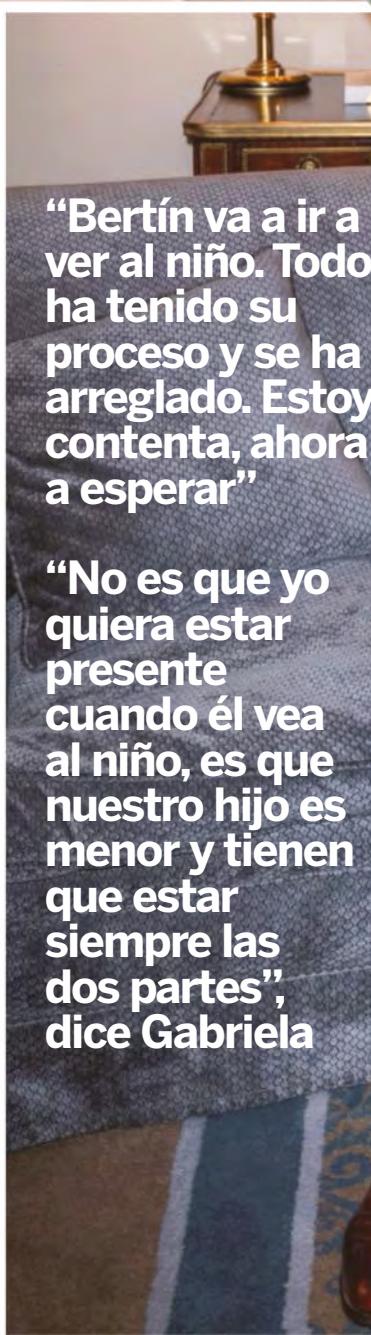


desde hace tiempo el artista. Tal como adelantó LECTURAS, además de aparecer en la lista negra de morosos de Hacienda con una deuda de casi 900.000 euros, Bertín tiene varias hipotecas por valor de 6,5 millones de euros que vencen en 2053 y que acabaría de pagar a los 98 años. Vender su casa le daría una liquidez que le permitiría afrontar sus deudas y cumplir también con el acuerdo al que ha llegado con Gabriela por la manutención de su sexto hijo, que cumplirá dos años el próximo 31 de diciembre.

UNA MANSIÓN DE LUJO

La bonita mansión madrileña de Bertín cuenta con una parcela de 2.500 m² con piscina y consta de dos plantas y un sótano. Dos de las joyas de la casa son una espectacular cocina con isla y el salón de 138 m² con grandes ventanales. En el piso superior se encuentran seis habitaciones, varios baños y una inmensa suite de 44 m² con baño y dos vestidores. □

Por S. Quiroga. Fotos: Mediaset/Agencias.



“Bertín va a ir a ver al niño. Todo ha tenido su proceso y se ha arreglado. Estoy contenta, ahora a esperar”

“No es que yo quiera estar presente cuando él vea al niño, es que nuestro hijo es menor y tienen que estar siempre las dos partes”, dice Gabriela



Bertín, que desde el principio dijo que no iba a ejercer de padre, tendrá contacto con el pequeño, tal como estipula el acuerdo. Gabriela confirmó que habían alcanzado un pacto en la presentación de los perfumes vinculados a la UFC (campeonato de artes marciales mixtas) de Tailored Perfumes.

**IÑAKI URDANGARIN CONCEDE
SU PRIMERA ENTREVISTA TELEVISIVA**

“He llorado mucho”

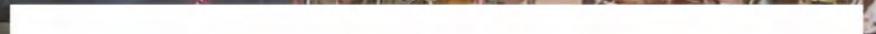
El ex de la infanta Cristina se refugia en su madre poco antes de que se emita la charla en que habla de su paso por la cárcel



Iñaki acaba de fundar Bemotive, una empresa de coaching que hibrida las disciplinas de la motivación deportiva y la cultura corporativa para asesorar empresas.



Iñaki Urdangarin (57) se fue a pasar unos días a Vitoria-Gasteiz con su madre, Claire Liebaert (90), antes de la emisión de su entrevista, que sale a la luz el 11 de diciembre en el programa 'Pla seqüència' de La2Cat, en la desconexión de TVE en Catalunya.



El segundo plano es cosa del pasado para Iñaki Urdangarin. Año y medio después de finalizar su condena –le impusieron cinco años y diez meses de cárcel por delitos de corrupción– el ex duque de Palma reclama los focos. Acaba de lanzar su proyecto empresarial de coaching, está a punto de publicar sus memorias –información que adelantó Pilar Eyre en nuestra revisión– y ahora se ha sometido a su primera entrevista televisiva, donde habla de su paso por la cárcel. Días antes de la emi-

sión de este bombazo, Iñaki se refugió junto a su madre, Claire Liebaert, en Vitoria-Gasteiz.

MIL DÍAS... Y MIL NOCHES

En esta aparición televisiva, Iñaki se ha sometido a las preguntas del periodista Jordi Basté para las cámaras de 'Pla Seqüència', nuevo programa de La2Cat, el canal de desconexión en catalán de TVE. "¿Has llorado mucho?", le pregunta Basté. "Muchísimo. Los primeros tres meses...". "No tienes pinta de llorar", apunta el periodista. "Ya lo sé. Pero no se lo



Iñaki y su madre dieron un paseo por un parque, cogidos de la mano, y se sentaron a hablar animadamente en un banco.

“Estuve mil días y mil noches en la cárcel. Lo que viví los primeros tres meses es algo que no le deseo a nadie”

Ainhoa le animó a que diera su primera entrevista en la tele y estuvo presente en la grabación del programa

deseo a nadie”, responde Urdangarin rememorando su experiencia. Cuando el presentador le pregunta cuánto tiempo estuvo exactamente en la cárcel, Urdangarin echa cuentas —le condenaron a cinco años y diez meses pero salió con la condicional al cumplir los dos tercios de su condena— y dice: “En números redondos, alrededor de mil días. Y mil noches...”

UN PASO AL FRENTE

En esos mil días, Iñaki se centró en el deporte para no perder la cabeza. Todos los días hacía bicicleta estática. Una costumbre que ha mantenido fuera de prisión. El deporte, Ainhoa Armentia —que estuvo presente tras las cámaras en la grabación de la entrevista—, sus hijos y su madre son los cuatro pilares que hoy le permiten dar un paso al frente para contar su historia. □

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Iñaki vive en una urbanización en las afueras de Vitoria con su pareja, Ainhoa, muy cerca de la casa de su madre.



¡Pequeños detalles,
grandes sonrisas!

CAMPAÑA
DE NAVIDAD
EN CLAREL

Del 2 de Diciembre
al 6 de Enero

¡Regalo seguro
por tus
compras!



Celebramos El arte de regalar

Clarel te ayuda a elegir los mejores detalles para el amigo invisible y premia tu fidelidad.

En estas fiestas, Clarel, especialista en belleza, cuidado personal y bienestar, te ayuda a escoger el mejor obsequio para el amigo invisible, y te recuerda que "El arte de regalar" empieza por pensar primero en quién lo recibe y en elegir aquello que hable por ti. Clarel te ofrece packs y cofres regalo de perfumes, rutinas de belleza y de cuidado e innovación cosmética. Sube tu ticket a la web www.navidadclarel.es y gana un premio seguro: por cada compra igual o superior a 25 € puedes conseguir premios físicos como AirPods, maletas, bonos de Cepsa, Uber..., así como cursos y experiencias de bienestar, gastronómicas o deportivas. ¡Y, además, te envolverán los regalos de forma gratuita y con envoltorios sostenibles!

1 Pack violeta Splendid Iris. Contiene el perfume de mujer Violeta Splendid Iris Eau de Toilette de Vicky Martín Berrocal de 150 ml y el formato viaje de 20 ml. Un estuche perfecto para regalar. Precio: 13,95 €.

2 Hair Advance de bonté. Gama capilar vegana sin sulfatos ni siliconas, formulado para ayudar a reparar el cabello dañado con tendencia a la caída y la rotura. Incluye un champú fortificante (4,99 €), una mascarilla (5,49 €) y un sérum enriquecido con Aceite de Argán (7,29 €).

3 Pack Cellular Epigenetics de Nivea. Incluye e revolucionario producto Epigenetics, que combate los signos del envejecimiento, reafirma y mejora la luminosidad de la piel (32,99 €).

4 Pack de baño Women'secret. El pack Divine Touch es un elegante cofre de belleza que incluye un body mist, una crema hidratante y un perfume (22,95 €). ¡Ideal para estas fiestas! www.navidadclarel.es



Consigue
tu regalo seguro

Paloma Rocasolano (73) y Marcus Brandler (68) mantienen una relación desde 2021. El empresario nacido en Nigeria pero de nacionalidad británica es padre de tres hijos.

Paloma y Marcus se hicieron un divertido selfie durante su paseo por el parque de El Retiro.



**PALOMA ROCASOLANO
Y MARCUS BRANDLER**

Pasean de nuevo su amor por Madrid

La madre de Letizia ha vuelto a su casa en el barrio de Moratalaz, después de un año viviendo con el empresario en Murcia

La pareja se sentó en una terraza para tomarse una cerveza y unas tapas.





Una pareja de enamorados en El Retiro



Paloma y Marcus no van a casarse, pero ella lleva dos anillos que simbolizan su compromiso

Marcus vive ahora a caballo entre Murcia y Madrid



Paloma Rocasolano ha vuelto a Madrid más enamorada que nunca. Tras un año compartiendo su vida con Marcus Brandler en la finca que el empresario británico tiene en Los Belones (Murcia), la madre de Letizia ha regresado sola al piso que tiene en el barrio de Moratalaz. Aunque la decisión de Paloma podría hacer pensar que las cosas no marchan bien entre ellos, nada más lejos de la realidad. Antes de regresar, Paloma y Marcus sellaron su

amor de una manera muy especial. No habrá boda, pero la pareja ha decidido comprometerse de por vida.

UN ROMÁNTICO PLAN

Un amor para siempre que Paloma y Marcus, que vive ahora a caballo entre Murcia y Madrid, pasaron cogidos de la mano por las calles de Madrid. Abrigados, disfrutaron de un paseo por el parque de El Retiro, donde almorcizaron juntos. 

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

Kate Middleton (43) ha convertido el concierto 'Together at Christmas' en una tradición imprescindible de estas fiestas. Su abrigo de Catherine Walker recordaba a un abeto navideño.



**RADIANTE EN EL CONCIERTO
DE VILLANCICOS QUE ELLA
ORGANIZA**

Kate se rodea de su familia en una cita clave

La princesa aprovecha su evento navideño en la abadía de Westminster para aparecer con sus hijos por primera vez en seis meses



Guillermo (43),
George (12), Louis
(7) y Charlotte (10)
acompañaron a su
madre en un evento
oficial por primera
vez en medio año.



Kate fue la primera en
llegar a la abadía. Cuando
aparecieron sus hijos,
salió a recibirlos. Aquí,
comparte un tierno
momento con Charlotte.



Charlotte,
adorable con un
vestido azul con
cuello blanco
lleva en la mano
el programa de
villancicos que
se cantaron
en el evento.

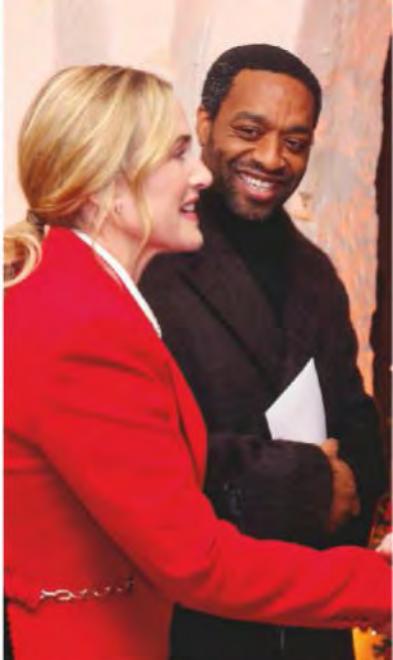


Su hermano y sus padres arropan a Kate

James Middleton (38) y su mujer, Alizee Thevenet (35), siempre están al pie del cañón para apoyar a Kate.



Los padres de la princesa, Michael (76) y Carole Middleton (70).



Kate se detuvo a hablar con una niña en silla de ruedas antes de que la música comenzara.



Una cadena navideña de buenos deseos



Los niños firmaron con sus nombres en los adornos de un árbol de Navidad ubicado en el exterior de la abadía.

Por quinto año consecutivo, Kate Middleton ha organizado un concierto de villancicos en la abadía de Westminster. Y, para reforzar su papel como gran embajadora de la Navidad de la realeza, la princesa ha presumido de familia unida. El concierto ha supuesto la primera vez en medio año que Kate, Guillermo y sus hijos protagonizan un acto oficial.

LOS FAMOSOS NO FALTARON

Kate fue la primera en llegar a la abadía. Más tarde lo hicieron Guillermo con sus hijos, George, Charlotte y Louis. En la abadía,



La princesa saluda a Kate Winslet (50), ante la mirada del también actor Chiwetel Ejiofor (48).



Durante la ceremonia, a la que acudieron 1.600 invitados, los asistentes encendieron velas mientras cantaban.



se reunieron con numerosas caras conocidas, como los actores Kate Winslet, de 'Titanic', o Chiwetel Ejiofor, de '12 años de esclavitud'.

AMOR NAVIDEÑO

Kate quiso que este concierto estuviera dedicado "al amor en todas sus formas". "En esencia, la Navidad habla del amor que se manifiesta de las maneras más sencillas y humanas. No en gestos sentimentales ni grandilocuentes, sino en gestos tiernos", escribió en una tarjeta que los invitados recibieron al llegar. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Cordon/Getty.



El príncipe Louis ha dado un cambio notable en este último año. Más maduro, ha dejado atrás sus icónicas muecas y travesuras.

La princesa Mette-Marit de Noruega estaba embarazada de Marius cuando conoció a Haakon, quien lo crió como si fuera suyo mientras el padre biológico de Marius cumplía condena en la cárcel por tráfico de cocaína.



SU POPULARIDAD
CAE EN PICADO

Mette-Marit, en el ojo del huracán

Dos libros detallan cómo la princesa lleva años presionando a la prensa y a la policía para silenciar los desmanes de su hijo Marius, que se enfrentará en un juicio a más de 32 delitos, entre ellos cuatro violaciones

El juicio
de Marius
comienza en
febrero

Marius Borg, de 28 años, será juzgado el 3 de febrero por abusos, violencia, acoso y hasta cuatro violaciones a distintas mujeres, una de ellas mientras estaba inconsciente.



No es por
maldad



por Pilar Eyre

Los noruegos no quieren monarquía y nadie cree ya que los príncipes herederos Haakon y Mette-Marit vayan a ser reyes algún día. La princesa está aquejada de una grave enfermedad, la fibrosis quística, que limita sus movimientos, causa cansancio extremo, ansiedad, inseguridad y depresión, y **es evidente que no podrá cumplir con el oficio de reina a tiempo completo**. Su calidad de vida está muy mermada y necesita un entorno sereno y apacible. Pero esto no es lo que invalida a la pareja y frena su ascenso al trono, sino la actitud de Mette-Marit respecto a su hijo delincuente, amparando y tapando fechorías con diferentes argucias, todas ilegales, una actitud de la que indudablemente su marido ha tenido que ser cómplice. Aunque Marius es hijo biológico del ex-convicto Morten Borg, Mette conoció a Haakon cuando estaba embarazada, por lo que el príncipe es su verdadero padre, que lo ha educado a la par que los dos hijos que ha tenido

Se sospecha
que Mette-Marit
ha pagado a las
víctimas para que
no denuncien



El rey Harald tiene 88 años y no puede sostener el peso de la Corona. En la foto, junto a su nieta Ingrid y su mujer, Sonia. Por detrás, Mette-Marit con su madre, Haakon y sus hijos Magnus y Marius.

con Mette-Marit. Marius Borg, de 28 años, será juzgado el 3 de febrero por 32 delitos sexuales: abusos, violencia, daños, acoso, y como mínimo cuatro violaciones, una de ellas a una mujer inconsciente. **Un comportamiento delictivo que en realidad empezó en la adolescencia y se ha extendido a lo largo de los años** en las mismas narices de su madre y su marido ya que vivía en la residencia real de Skaugum y en el sótano era donde celebraba sus fiestas más salvajes y donde grabó cientos de videos de los abusos. Según dos libros de reciente aparición,

‘Rayas blancas, oveja negra’ y ‘Fuera de control’, Mette-Marit ha dedicado su vida a ejercer sobre la prensa y, lo que es peor, los mandos policiales, una sutil pero eficaz presión para que no molesten a su hijo adorado. **Como es lógico esto no ha hecho más que aumentar la sensación de impunidad de Marius** y su arrogancia en una espiral delictiva delirante. Incluso tenía tratos con el crimen organizado a plena luz del día.

UNA OPERACIÓN SECRETA

Según los libros, su primera detención se la chivaron a Mette-

Según los libros, la policía se chivó a Mette-Marit de la primera detención de su hijo

La princesa limpió todo rastro de abusos, sexo y drogas

Marit, que se apresuró a ir al apartamento de su hijo a limpiarlo de todo rastro de abusos, sexo y drogas. Y no solo eso, sino que Marius pudo darle su móvil y la madre le quitó la tar-

jeta sim y lo destrozó para que la policía no tuviera ninguna prueba. Si al final los cuerpos de seguridad del estado han conseguido imputarle al muchacho 32 delitos ha sido porque **han llevado la investigación en absoluto secreto, con muy poco personal implicado**, por lo que Mette no pudo averiguar ningún detalle hasta que fue demasiado tarde.

SE ACABÓ LA CENSURA

En los citados libros se dice que hay sospechas de que Mette-Marit ha estado pagando a las víctimas de su hijo durante muchos años para que

Ingrid, hija mayor de Haakon y Mette-Marit, ha dicho sobre su hermano: "Dejemos actuar a la justicia".

no denunciasen y que también ha cubierto deudas de Marius con el crimen organizado por temas de droga. **Marius puso una demanda a los autores de los libros para impedir su publicación, pero los tribunales noruegues determinaron que la libertad de expresión está por encima de todo** y lo obligaron a pagar 46.000 euros de indemnización a la editorial. Parece que el despotismo de este indeseable se ha terminado, veremos qué pasa el día del juicio, ya que Marius podría ser condenado a diez años de prisión. No sería imposible entonces que imputaran a la princesa heredera por delito de encubrimiento.

EL FUTURO DE LA CORONA

Harald tiene 88 años, es decir, es como si don Juan Carlos continuara al frente de la corona en España. También está enfermo y es evidente que le gustaría vivir en privado sus últimos años, pero aguanta como puede porque ve difícil el recambio. En Noruega no hay ley Sálica y **la hermana de Haakon, la princesa Marta Luisa, podría reinar también, pero recordemos que, desde su boda con el chamán y su comportamiento estrambótico, su imagen está por los suelos.**

La única sucesora posible sería su nieta mayor, Ingrid, la heredera del heredero. Tiene un año más que Leonor, veintiuno, y, cuando han aflorado los delitos de Marius la han enviado a estudiar a Australia precisamente para alejarla de él, al que admiraba tan profundamente que llegó a decir en su discurso de mayoría de edad, "mi hermano es el mayor ejemplo para mí, me gustaría ser como él". Claro está que la ingenua princesita desconocía la verdadera vida de Marius. Ahora, para demostrar que todo aquello es agua pasada

y que Ingrid se ha convertido en una adulta responsable, ha dado una entrevista a la televisión pública noruega en la que se manifiesta como una chica prudente y esforzada. **Solo ha tropezado cuando le han preguntado por Marius, "es muy difícil para mí como hermana, y para mi madre y mi padre",** lo que se suma al ambiguo "dejemos actuar a la justicia" que había dicho su padre al respecto. Ni en un caso ni en otro ha habido reproches para el chico ni ninguna palabra de empatía para las víctimas, deceñas, según se dice.

REFERÉNDUM A LA VISTA

El lema del partido laborista que acaba de ganar las elecciones es "para unos pocos, no, para unos muchos, sí". **Una gran parte de la izquierda es partidaria de convocar un referéndum** para que los noruegos digan si quieren seguir siendo una monarquía. Parece que casi nadie, ni los propios reyes o herederos, parecen muy interesados en que la cosa continúe. Veremos.

Síguela en www.lecturas.com



Marius, en brazos de su madre el día de la boda de Mette-Marit y Haakon, en 2001.



La única sucesora posible al trono sería Ingrid de Noruega, un año mayor que Leonor

Cuando cumplió 18, Ingrid dijo que Marius era su mayor ejemplo, claro que entonces desconocía su verdadera vida



**EXCLUSIVA
EN MADRID**

Blanca Romero y Quique Sánchez Flores salen juntos

La modelo y el exfutbolista se mostraron muy cómplices durante una velada que empezó con una cena y acabó con un show de flamenco

Blanca Romero (49) tiene dos hijos, Lucía Rivera y un adolescente de 13 años. Quique (60) ha estado casado en dos ocasiones y tiene cuatro hijos.



Blanca y Quique charlaron animadamente durante todo su paseo por el centro de Madrid.



La modelo se quedó a las puertas de la final de 'Bailando con las estrellas'.



Quique, que es entrenador del Getafe, pertenece al clan Flores, ya que es hijo de Carmen Flores, hermana de Lola, y por tanto es primo de Lolita y Rosario.

Blanca Romero pasa por un momento difícil debido al delicado estado de salud de su padre. En este momento tan complicado, una persona ha conseguido robarle unas sonrisas y regalarle una velada bonita que seguro ha sido para ella un balón de oxígeno. Se trata del exfutbolista Quique Sánchez, con el que la modelo compartió una velada en Madrid. El encuentro empezó en el bistró Chez Madrid. Tras la cena, pasearon por las calles del centro de la ciudad mientras charlaban animadamente. Su paseo les llevó hasta un tablao flamenco, donde coincidieron con Canales Rivera, que es primo de Cayetano Rivera, el exmarido de Blanca. La naturalidad que se pudo ver entre Blanca y Quique demuestra que existe una gran cercanía entre ellos. **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias.



Isabel Pantoja (69) afronta 2026 con su gira americana que, de momento, la llevará a Nueva York, Miami, Los Ángeles y Chile.

EXCLUSIVA

**POR EL DOCUMENTAL
Y LA SERIE SOBRE SU VIDA**

Isabel Pantoja ultima un acuerdo millonario con Netflix

La cantante se reunió con los directivos de la plataforma en un exclusivo club donde compartieron una comida que se alargó más de tres horas

Isabel Pantoja dice adiós al 2025 lejos de sus dos hijos y más sola que nunca. Pero no todo son malas noticias para la artista. Si en lo familiar finiquita uno de sus años más amargos, en lo profesional goza de un momento de fortuna empresarial. Según ha podido saber LECTURAS, la cantante ultima un acuerdo millonario con Netflix centrado en el documental y la serie sobre su vida. De hacerse realidad, este acuerdo podría ayudarla a disfrutar de ese retiro dorado con el que seguramente sueña y que sus problemas con Hacienda habían hecho casi imposible.

EN UN SELECTO CLUB

La popular plataforma, convertida hoy en la más potente de la industria tras comprar Warner Bros y HBO, está muy interesada en adquirir los derechos de distribución de estos dos proyectos audiovisuales con los que Isabel quiere poner el broche de oro a sus cincuenta años de carrera. Los responsables de Netflix quisieron conocerla en persona antes de cerrar el negocio y organizaron una reunión en Madrid entre los directivos de Netflix en España y la artista. Las imágenes que acompañan a este reportaje dan cuenta de la reunión, que tuvo lugar en el exclusivo Forbes House.

EL EMPUJÓN DEFINITIVO

En él también estuvo presente Francisco Pou, el CEO de Mediocre. Isabel tiene firmado un contrato con Mediocre para llevar a cabo del documental sobre sus cincuenta años en la música pero la serie, por el contrario, es un acuerdo que todavía está en pañales y quedaría sellado definitivamente si Net-

La producción del documental sobre su vida ya está en marcha. La serie depende de que se firme el acuerdo con Netflix

flix da el paso final de comprar el proyecto, que podría verse en todo el mundo. Isabel, Agustín, Pou y los directivos de Netflix compartieron una comida que se alargó más de tres horas y terminó sobre las cinco de la tarde. Según ha podido saber este medio, los responsables de Netflix quedaron muy satisfechos con la reunión, que supone el empujón final para que el sueño audiovisual de Isabel se haga por fin realidad tras varias intentonas fallidas, como su acercamiento con la cadena mexicana Televisa.

UN CONTRATO DE DIVA

De confirmarse la firma con Netflix, sería el segundo golpe de efecto empresarial de la cantante en pocos días ya que, según avanzó LECTURAS hace unos días, también ha firmado un contrato para una gira americana por la que cobrará 180.000 euros libres de impuestos por recital. De momento, tiene cerrados tres conciertos en EE UU y uno en Chile y la puerta está abierta a que sean más. La cantante ha cerrado un acuerdo de auténtica diva lleno de peticiones innegociables, como realizar todos los desplazamientos de la gira en avión privado, seguridad para ella y para su hermano las 24 horas, alojarse en una suite en hoteles de cinco estrellas y la posibilidad de rescindir el contrato sin penalización si los recintos no cumplen con sus requisitos. ■

Por E.Cebrián Fotos: Agencias.



■ Su hermano Agustín, también presente



La reunión tuvo lugar el mismo día que Isabel acudió a los juzgados por la demanda que puso a unos periodistas por filtrar sus informes médicos. Agustín estuvo con ella en todo momento.

Isabel salió del exclusivo Forbes House acompañada de Francisco Pou, el CEO de Medi crest, la productora con la que la cantante ha firmado para llevar a cabo sus proyectos. Netflix sería la plataforma elegida para su emisión.

Carmen Borrego (59) asegura que ha compartido la información del estado de su hijo con su hermana, Terelu Campos, pero no con su sobrina, Alejandra Rubio: "Alejandra no tiene trato con su primo, es normal que no lo sepa".

**CARMEN BORREGO, EN VILO
POR LA OPERACIÓN DE SU HIJO**

**"Estoy
preocupada, es
un problema de
corazón grave"**

Justo cuando mejor está la relación entre madre e hijo, José María Almoguera ha pasado por quirófano de urgencia para cambiarse el marcapasos

La relación entre Carmen Borrego y su hijo, José María Almoguera, ha pasado por muchos estadios. Pero, tras años de guerra fría, últimamente disfrutaban de un momento dulce. Esa armonía, que tanto anhelaba Carmen, se ve ahora ensombrecida por un problema de salud. José María ha sido operado de urgencia por el problema cardíaco que él mismo confesó en las páginas de LECTURAS. El hijo de Carmen, que hoy tiene 35 años, fue diagnosticado a los 23 del síndrome de Brugada, una enfermedad hereditaria caracterizada por una anomalía cardíaca que aumenta el riesgo de arritmias ventriculares y, en los casos más extremos, puede conducir a la muerte súbita. "Tengo que tener mucho cuidado con la medicación, soy enfermo del corazón, evito los fármacos", nos confesaba José María, quien lleva un marcapasos desde hace 12 años para controlar la afección. Ese marcapasos ha dejado de funcionar correctamente, por lo que ahora ha tenido que pasar por quirófano.

"NO QUIERO METER LA PATA"

La información la adelantaba Leticia Requejo en 'Vamos a ver', programa en el que también colabora Carmen. La periodista contaba que el marcapasos de José María estaba "dando anomalías" y que la Fundación Jiménez Díaz, el hospital que sigue su caso, había resuelto operar de urgencia para evitar complicaciones. Al ser preguntada al día siguiente por esta noticia, Carmen se mostraba incómoda, insistiendo en puntualizar que ella no había filtrado la noticia. "Estoy preocupada, como cualquier madre cuyo hijo tiene

que someterse a una operación quirúrgica. No quiero decir más porque a quien le corresponde hablar es a él. Yo ya metí la pata con un embarazo y esta vez no voy a meter la pata con la operación", decía, en referencia al enfado de su hijo cuando Carmen reveló en LECTURAS que sería abuela. Respecto a la cirugía, aclaraba: "Es un problema de corazón grave con el que llevamos conviviendo bastante tiempo".

EL PAPEL DE ALEJANDRA

Cuando en televisión preguntaron a Alejandra Rubio por el tema, esta mantuvo que no sabía nada. A Carmen no le cogió por sorpresa la reacción de su sobrina: "Alejandra no tiene trato con su primo, es normal que no lo sepa. La operación de mi hijo se la comunico a quien yo creo que se la debo de comunicar, que en este caso es mi hermana. Si Alejandra lo tiene que saber, es su madre quien se lo tiene que contar". José María cuenta en este delicado trance con el apoyo de María 'la Jerezana', de la que se enamoró en 'GH Dúo 3'. □

Por A.F. Couceiro. Fotos: Garofano/P. Pernía.

"Tengo que tener mucho cuidado con la medicación, soy enfermo del corazón, evito los fármacos", contó José María a Lecturas

Sufre arritmias y lleva un marcapasos desde hace 12 años, que ahora le han cambiado



María, su gran apoyo

José María Almoguera (35) padece Síndrome de Brugada, una afección que puede derivar en muerte súbita. Desde marzo de este año sale con María 'la jerezana', a la que conoció en 'GH Dúo 3'.

**EL PEQUEÑO CUMPLIÓ UN
AÑO EL 5 DE DICIEMBRE**

Alejandra solo invita al “núcleo duro” al cumpleaños de su hijo

La hija de Terelu y Carlo Costanzia celebraron una comida y una fiesta íntima a la que solo acudió el padre de Carlo. Terelu y Mar fueron las grandes ausentes

Alejandra (25) con la tarta que el programa ‘Vaya fama!’ le llevó a casa. La hija de Terelu celebró el cumpleaños de su hijo en casa y también con una comida en un restaurante.

“Solo he invitado al núcleo duro, mi casa no da para más”, dijo Alejandra

Terelu no pudo acudir por trabajo y Mar disfrutó de una escapada de amigas a Bruselas



Carlo Costanzia (33), que ha terminado de rodar con su madre 'DecoMasters', contó solo con su padre en esta celebración.



Alejandra llevaba en brazos a su hijo a la llegada al restaurante donde compartió una comida con su pareja y su suegro, Carlo Costanzia padre.

Era una cita muy esperada. El hijo de Alejandra Rubio y Carlo Costanzia cumplía su primer año de vida y las especulaciones sobre si sus dos abuelas compartirían con él este gran día llevaban días llenando titulares. Pues no ha podido ser. El nieto de Terelu y Mar Flores ha tenido a su lado en esta señalada fecha solo a su abuelo paterno. La pareja celebró el primer cumpleaños de su

hijo con una comida íntima en un restaurante a la que acudió solo Carlo Costanzia padre. Solo él y el resto de abuelos del pequeño habían sido invitados. Alejandra y Carlo contaron solo con "el núcleo duro" de la familia en este día tan especial.

UNA CELEBRACIÓN EN CASA

"Ha sido una cosa muy pequeña, con los más íntimos", decía Alejandra a las puertas de

Carlo Costanzia no se encontró en esta fecha tan señalada con su ex, Mar Flores. La expareja vive especialmente distanciada desde la publicación de las memorias de Mar.



“Súper feliz primer cumpleaños al ser de luz más maravilloso y guapo que ha entrado en mi vida”, escribió Carlo Costanzia padre en su redes

DOS ABUELAS MUY OCUPADAS

“Yo está claro que no he ido por razones de trabajo”, dijo Terelu (60) justificando su ausencia en el cumpleaños de su nieto por su compromiso en ‘iDe Viernes!’. Mar (56), por su parte, quizás por no encontrarse con su ex, estaba en Bruselas donde acudió con unas amigas al concierto del grupo Royel Otis. “Amigas, un concierto, viaje inesperado y buena energía. Mejor imposible este finde de chicas en Bruselas”, escribió Mar, que aseguró que antes de viajar había pasado a ver a su nieto para felicitarlo.



Un encuentro que no ha sido posible

su casa, donde continuó la celebración del cumpleaños del pequeño. “No he invitado ni a mi hermano. Mi casa no es muy grande”, había adelantado ya Alejandra, que quiso quitar importancia a la ausencia de las abuelas de su hijo. Las dos estaban invitadas, pero ni Terelu ni Mar pudieron acudir. La mayor de las Campos faltó por compromisos de trabajo y la modelo se encontraba lejos, en Bruselas, disfrutando de una escapada con amigas. Todo hace pensar que habría puesto tierra de por medio para no coincidir con su ex, el padre de Carlo.

UN AÑO MUY FELIZ

Alejandra aseguró que, pese a las ausencias, todos los abuelos habían estado muy presentes en el primer año de vida de su bebé. “Todos, ni uno falla”, dijo Alejandra, que aprovechó para hablar maravillas de su pareja como padre. “A Carlo le pondría un mil como padre. Siempre lo hacemos todo entre los dos, nos compenetraremos muy bien”, contó Alejandra en el programa ‘¡Vaya fama!’. “Este primer año como mamá ha sido maravilloso, genial, estoy muy contenta y muy feliz. No podría quedarme con un solo día”, añadió. □

Por S.Q. Fotos: Gtres/Europa.

Vieiras con crema de coliflor

Ingredientes

1. 1 paquete de carne de vieira Dia Diamantes del Mar
2. ½ coliflor mediana (unos 400 g en ramaletas)
3. 100ml de nata líquida para cocinar
4. 200ml leche entera
5. 1 cucharada (50gr) de mantequilla
6. AOVE
7. 1 puñado pequeño de pasas
8. 1 puñado de piñones tostados
9. Unas gotas de tabasco
10. Miel
11. Sal y pimienta negra molida
12. 1 limón
13. 2 patatas medianas



Síguenos en [Dia_esp](#)
y descubre más recetas
y mucho más

Preparación

1. Pelamos y cortamos las patatas. Añadimos la coliflor y las cocemos con la leche y la nata.
2. Cuando estén listas añadimos la mantequilla y trituramos hasta obtener una crema suave.
3. Tostamos los piñones y reservamos.
4. Preparamos la vinagreta con el tabasco, la miel y el aceite.
5. Removemos bien y reservamos.
6. Cortamos las pasas y reservamos.
7. Marcamos las vieiras en la plancha por ambos lados.
8. Servimos la crema de coliflor como base y ponemos las vieiras encima.
9. Decoramos con pasas, piñones y la vinagreta. Y para finalizar añadimos la ralladura de limón y un chorrito de AOVE.





La pareja se prepara para pasar su primera Navidad juntos. Irene ha ayudado ya a Guillermo a decorar el árbol de su nueva casa

El empresario se ha mudado a pocos minutos de casa de la ex de Kiko Rivera en Castilleja de la Cuesta (Sevilla)

AFIANZAN
SU RELACIÓN

Irene y Guillermo se estrenan como pareja en una boda

La ex de Kiko Rivera y el empresario sevillano disfrutaron juntos en el enlace de unos amigos hasta la madrugada



Se les hizo de día en la fiesta

Lecturas mostró las primeras imágenes de Irene (34) y Guillermo Famin (41) juntos el pasado mes de octubre. Él ya conoce a la familia de la influencer.



**Una amistad
que se ha
convertido en
algo más**

Irene eligió para el enlace un pantalón oscuro y un blusón cruzado de color oro. Ella y Guillermo se conocieron hace cinco años cuando el empresario, que posee una empresa de jardinería, puso césped artificial en la casa de Irene y Kiko.

Desde que a mediados de octubre LECTURAS descubrió su historia de amor, Irene Rosales y el empresario sevillano Guillermo Famin no pierden oportunidad de dejarse ver juntos para mostrar que lo suyo va de verdad.

Esta vez la pareja se ha ido de boda. La ex de Kiko Rivera y Guillermo se lo han pasado en grande en el enlace de unos amigos que se ha celebrado en los alrededores de Sevilla. Abrazados y muy elegantes, Irene y el empresario, que se saltaron la ceremonia, llegaron

directamente a la celebración, que se alargó hasta altas horas de la madrugada. La pareja compartía al día siguiente una imagen, ya de día, al terminar la fiesta.

SU PRIMERA NAVIDAD

La pareja se fue de boda pocos días después de llegar de Italia, donde han disfrutado juntos de una romántica escapada. Ahora se preparan para pasar su primera Navidad juntos. Irene ha ayudado ya a decorar el árbol de casa de su chico. **■**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Lagencia/Redes.



Amelia Bono (44) se casó en 2008 con Manuel Martos, hijo de Raphael. En 2021 anunciaron su separación. Meses después se dieron una segunda oportunidad pero no cuajó y rompieron definitivamente en febrero de 2023. Son padres de cuatro hijos.

Una larga carrera como entrenador

Alejandro estudió en la Universidad Politécnica de Madrid y trabaja como entrenador personal desde hace casi diez años.

ÉL TRABAJA EN EL EXCLUSIVO GIMNASIO AL QUE ELLA ACUDE

Amelia Bono, enamorada de su entrenador personal

La hija de José Bono confirma su relación con Alejandro Reina, con quien corrió la maratón de Nueva York hace un mes

“Estoy en una etapa bonita, con una sonrisa que me sale sola. Hay una persona especial en mi vida, me hace bien y estamos muy felices”, ha confirmado Amelia





Amelia Bono vivió en noviembre una experiencia desafiante y transformadora al completar la maratón de Nueva York, que a lo largo de sus 42 kilómetros recorre los lugares más emblemáticos de la Gran Manzana. La hija de José Bono no estuvo sola en aquel reto, sino que contó con una compañía muy especial. Se trata de su entrenador personal, Alejandro Reina López, que trabaja en el exclusivo gimnasio David Lloyd de Aravaca y con el que Amelia acaba de confirmar que tiene una relación.

CRUCE DE BONITOS MENSAJES

Así lo ha revelado la ex de Manuel Martos en sus redes, con una fotografía con el skyline de Nueva York de fondo y un texto muy sincero: "Estoy en una etapa bonita, tranquila, con una sonrisa que me sale sola y con el corazón bastante en calma. Hay una persona especial en mi vida. No voy a hacer

Amelia escogió esta imagen, con el famoso skyline de Nueva York detrás, para confirmar su relación con el coordinador de running del exclusivo centro David Lloyd de Aravaca, uno de los gimnasios más lujosos del país.

discursos eternos, solo decir que me hace bien y que estamos muy felices". Alejandro, por su parte, también compartió lo importante que ha sido para él compartir la maratón con Amelia: "Gracias a mi perra/compañera Amelia Bono, por hacernos fuertes juntos en este reto. Verte conseguir este logro es de lo mejor que me ha podido ocurrir".

Por Estela Cebrán Fotos: Europa/Redes.



El deportista comparte salidas al campo con su pastor alemán.

**CONCIERTO EN EL MOVISTAR
ARENA DE MADRID**

Raphael vive su gran noche arropado por su familia

El de Linares triunfa en el escenario cuando se cumple un año del diagnóstico del linfoma cerebral que le apartó seis meses

Un año más, señores, estoy aquí". Así saludaba Raphael emocionado al público que llenaba el Movistar Arena de Madrid para rendirse una vez más a sus pies. El de Linares sentía de nuevo el cariño de sus fans justo un año después de que le diagnosticaran un linfoma cerebral que le obligó a retirarse de los escenarios durante seis meses.

EN PLENA FORMA

Tras su regreso a los escenarios en junio, el cantante tuvo que suspender otros tres conciertos por otros problemas de salud. Pero, de nuevo, ha vuelto, y lo ha hecho arropado por toda la familia. Una incondicional Natalia Figueroa, sus tres hijos Jacobo, Manuel y Alejandra Martos y sus nietos, que disfrutaron entra bambalinas de la actuación del abuelo. □

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres/Europa.



Raphael (82), que recientemente suspendió tres conciertos por una gripe que derivó en bronquitis, demostró en el Movistar Arena que está en plena forma. El cantante planea llevar este 2026 su gira 'Raphaelísimo' a América.



Los hijos de Raphael, Alejandra (51) y Manuel Martos (46), acudieron con sus hijos. Los nietos de Raphael disfrutaron entre bambalinas del concierto de su abuelo. "Me hace muy feliz ver a mi padre haciendo lo que le gusta", dijo Alejandra.



Anne Igartiburu (56) fue una de las caras conocidas que no quiso perderse el concierto de la gira 'Raphaelísimo'.



Agatha Ruiz de la Prada (65), gran fan de Raphael, ocupó una de las primeras filas entre el público.



“Mis padres son los dos muy exigentes, pero Alfonso es más jefe. Angie hace un poco más de madre, aunque también es muy buena jefa”

“Sustituir a mi padre es como estar a 300 metros de altura sin arnés. Es como competir contra el más grande”

**HANS ARÚS, PRESENTADOR
DE ‘ARUSER@S WEEKEND’**

“Mis padres no me dejarían estar en el programa, si yo no valiera”

El menor de los cuatro hijos de Alfonso Arús y Angie Cárdenas se pone por primera vez al frente de su propio programa. Todo un reto para un joven de 25 años que demuestra que eso de “ser hijo de...” no vale para él



Orgulloso de su famosa familia

Con sus padres, Alfonso y Angie, y Tatiana, la segunda de los cuatro hijos que tiene la pareja.

Hans Arús (25) acabó hace tres años la carrera de Periodismo. Un año después ocupó una silla en el plató de 'Aruser@s', donde continúa. En septiembre tomó las riendas de 'Aruser@s Weekend', que muestra lo mejor de la semana el sábado y el domingo.

Pisó un plató por primera vez a los tres años. A los siete les dijo a sus padres que quería ser periodista y a los 25 se ha puesto ya al frente de su propio programa, 'Aruser@s Weekend', en La Sexta. Es Hans Arús, el menor de los cuatro hijos de Alfonso Arús y Angie Cárdenas. Reconoce que trabajar al lado de sus padres es la mejor escuela, pero se formó, estudió periodismo, y demuestra día a día que eso de "ser hijo de..." no vale para él.

► **Llevas ya tres meses al frente de 'Aruser@s Weekend', ¿satisfecho?**

-Sí, estamos contentos y orgullosos. Hacemos un resumen de lo mejor de la semana de 'Aruser@s' para todos aquellos que nos siguen y no se quieren perder nada.

► **¿Da vértigo ocupar la misma silla que tu padre?**

-Vértigo no, es como estar a 300 metros de altura sin arnés. Sustituir a Alfonso es mucha presión. Estoy compitiendo contra el más grande. Tú le ves trabajar y dices: "¿Cómo puede ser que haga ocho cosas a la vez? Pues las hace.



"Lo de la fama lo he vivido desde niño con mis padres. Ahora me toca a mí y lo llevo muy bien", dice Hans, que nos adelanta que estas fiestas 'Aruser@s' prepara una versión navideña. 'Aruchristmas', del 26 de diciembre al 5 de enero.



“Entre los hermanos no hay competidividad. Nos valoramos como equipo y siempre nos vamos a alegrar de los éxitos del otro. No tenemos esa maldad de ‘le va mejor que a mí. Jamás’”.

Muy unido a su madre, con la que comparte plató



Hans con su madre, Angie Cárdenas (59). Ella y Alfonso Arús tienen otros tres hijos, que también trabajan en 'Aruser@s': Íngrid (39), que es productora del programa, Tatiana (36) y Artur (29).

“Me parezco más a mi madre, que es más tranquila. De ella he aprendido a saber siempre dónde estoy”

►Un reto estar a su altura.

-Si él es un diez, tú puedes intentar ser un siete, pero nunca vas a ser ese diez. Sé que me tengo esforzar mucho, no para estar a la altura, sino para que vean en mí un sustituto para cuando él se tome vacaciones, o decida jubilarse. Para mí eso sería muy bonito

►¿Qué te ha dicho Alfonso?

-Él está orgulloso. Al final como padre está orgulloso de los cuatro hermanos.

►¿Cómo es eso de trabajar en familia?

-La ventaja es la confianza. Nos conocemos mucho y sabemos las líneas que podemos traspasar. Tenemos clanes. Artur y yo somos aliados. Somos él y yo contra mis hermanas Íngrid y Tatiana y contra mi madre. El inconveniente es que muchas veces nos peleamos. Pero es algo que no se ve en pantalla. Siempre nos han dejado claro que hacemos un programa de humor, para alegrar a la gente y por tanto nuestras triful-

cas familiares se quedan fuera.

► **Tatiana dijo en LECTURAS que le molesta que le digan: "Eres una enchufada". ¿Es complicado vivir con eso?**

-No es complicado si tu tienes claro que esa es tu pasión desde niño y vas a por ello. Te formas y quieres llegar a ser un gran profesional con unos estudios detrás que te avalen. ¿Por qué por tener un padre que se dedica a lo mismo yo no puedo aspirar a ser algo en este mundo? Eso es algo que pasa mucho en periodismo. Si tu padre es arquitecto y quieres ser arquitecto, no sorprende, pero en periodismo eres un enchufado. Si yo hubiera querido coger el camino fácil no hubiera estudiado cuatro años Periodismo.

► **¿Son exigentes tus padres?**

-La exigencia de Alfonso y Angie es muy grande. Están siempre encima de todo. Si mis padres me viesen dubitativo ante la cámara, si no me vieran, serían los primeros en decirme: "Te queremos mucho, pero creemos que aquí no puedes estar. Jamás me dejarían estar ahí sentado si no creyesen en mí.

► **¿Quién es más duro?**

-A la par, pero yo creo que Alfonso es más exigente, porque al final es el que está presentando y yo entiendo que cuando estás en esa silla, es otro tipo de presión. Angie también es muy exigente y nos dice las cosas sin miramientos, pero es un poco más madre. Alfonso es más jefe. Aunque Angie también lo es... y muy buena jefa.

► **¿Qué has aprendido de ellos?**

-De mi madre, la templanza, el saber en todo momento dónde estoy y cómo tomarme las cosas. Es fácil que en televisión te ofenda un comentario o un día se te haga un mundo ir a trabajar. Con Angie he apren-

Hans asegura que la familia televisiva ya tiene continuidad. "La hija de mi hermana Ígrid, que estudia primero de ESO habla como un papagayo, apunta maneras. Sé que le gustará el periodismo. Me gustaría también tenerla con nosotros", dice.



"Si tu padre es arquitecto y quieres ser arquitecto, no sorprende, pero en periodismo eres un enchufado"

"Si hubiera querido el camino fácil, no hubiera pasado cuatro años en la universidad estudiando Periodismo"

“Yo, a diferencia de mis padres no tendría cuatro hijos, como mucho solo dos”

“Mi novia es médico, me gusta que se dedique a otra cosa porque me encanta escuchar y aprender”

Hans se prepara para pasar la Navidad en familia, como cada año. “Voy a brindar para que la gente nos siga queriendo como todos estos años. Que sigamos así... Y también porque mi novia apruebe el MIR”, confiesa.



dido a coger pausa, seguir adelante, intentar sonreír y cambiar el chip. Mi madre desde niño me ha enseñado que un lunes lluvioso a las siete de la mañana, con un examen y sin ganas de ir al cole puede ser un día maravilloso. De mi padre he aprendido a comunicar, me fijo en sus gestos, en sus pausas y en el ir de un lado al otro intentando estar pendiente de todo.

► **¿A cuál de los dos te pareces más?**

-A mi madre porque es más tranquila, pero soy más una mezcla de hermanos. Tengo el carácter de mi hermana Ígrid, que sabe estar relajada cuando lo necesita y estar atenta cuando hay que dar el cien por cien.

► **¿Entre hermanos hay competitividad?**

-No, nunca. Nos valoramos como equipo y siempre nos vamos a

alegrar de los éxitos del otro. No tenemos esa maldad de “le va mejor que a mí”... Jamás.

► **Tienes el ejemplo de unos padres que forman equipo dentro y fuera del trabajo. ¿Has encontrado tú esa media naranja?**

-Sí, tengo pareja, pero no tiene nada que ver con este mundo, ella es médico.

► **¿Lo prefieres?**

-Sí, me gusta más que se dedique a otra cosa porque me encanta escuchar y aprender. Ahora está volcada en prepararse el examen MIR, pero cuando hacía prácticas me gustaba llegar a casa y que me explicase la operación que había hecho. Me enseña cosas que sin ella nunca hubiese aprendido.

► **En 'Aruser@s entre semana y con el 'Weekend' el sábado y el domingo, os veréis poco.**

“Entreno seis días a la semana y juego a pádel. En invierno como más para muscular y en verano menos para definir”

-Sí, pero lo llevamos bien, porque ella con el MIR estudia 14 horas al día y solo descansa el domingo. Sabemos que es un año distinto, que no quiere decir malo. Todo esto nos ha hecho más fuertes porque al final los dos estamos en situaciones de estrés, de tener que dar el cien por cien todos los días.

► **Sí sacas tiempo para el gimnasio. Se te ve en plena forma.**

-Para mí el gimnasio es tiempo de desconexión y es sagrado. Entreno seis días a la semana y soy también un enfermo

del pádel. Podría estar jugando todo el día.

► **¿Cuidas la alimentación?**

-En invierno como un poco más para ganar más músculo y en verano recorto calorías para definir. En el programa se rien porque me llaman “el niño del arroz con pollo”. Lo puedo comer a todas horas. Pero como de todo, no soy un talibán, el fin de semana si salgo a cenar como pizza y hamburguesa.

► **¿Te ves compartiendo plato con tus hijos como han hecho tus padres?**

-La diferencia con mis padres es que yo no tendría cuatro hijos, como mucho dos. ¿Qué sería bonito tenerlos al lado? Pues claro que sí, pero que escojan cómo quieren vivir.

Por S. Quiroga. Fotos: P. Pernía. Peluquería y maquillaje: Salónica con productos Sublime Oils y Shu Uemura art of hair. Estilismo: Dani Davilla. Agradecimientos: Hotel ME Barcelona.

LA BIOSTHETIQUE
PARIS

THE CULTURE OF BEAUTY

MMC Treatment

La innovación patentada. Nuestro «guardaespaldas» protege el cabello y renueva los enlaces de azufre durante el proceso de la coloración o decoloración, evitando así causar daños oxidativos. Este plus de protección cuida el cabello y proporciona un brillo increíble. Su efecto único ha sido demostrado y patentado.



Tratamiento profesional y exclusivo en salones La Biosthétique.
Encuentre el suyo aquí:



Sonia Madoc (51) fue la encargada de finalizar el dúo enviando un burofax a su ya excompañera. Asegura que quería hacer su carrera en solitario y que el caché compartido de Sonia y Selena no le da para vivir.

Marcaron época con su hit 'Yo quiero bailar'

En 2001, Sonia y Selena se convirtieron en un fenómeno con 'Yo quiero bailar', que vendió más de un millón y medio de copias.

EL DÚO ROMPE DEFINITIVAMENTE

Sonia y Selena, un adiós entre dardos

Las cantantes dinamitan su pareja con acusaciones mutuas, lágrimas y un burofax bomba



El dúo se separó en 2002, volvió fugazmente en 2011 –no llegaron a estar un año juntas– y se juntaron de nuevo en 2024 para participar en el Benidorm Fest con el tema 'Reinas'.

Volvieron a lo grande en el Benidorm Fest

Tras el divorcio de Andy y Lucas, ahora llega el turno de otro icónico dúo. Sonia y Selena, las autoras del omnipresente tema 'Yo quiero bailar', han saltado por los aires como pareja artística entre una riada de acusaciones y reproches mutuos.

UN ADIÓS DEFINITIVO

La mecha que ha prendido esta detonación ha sido un burofax de Sonia anunciando que "resolvía de forma unilateral el contrato" con su compañera para retomar su carrera en solitario. Selena ha respondido con una rueda de prensa en la que niega haberle puesto ningún impedimento para sacar singles por su cuenta siempre que respetara los compromisos del dúo. "Me siento traicionada, ninguneada, humillada, la tristeza viene de no haber recibido por su parte ni un adiós", aseguraba Selena entre lágrimas. Sonia, por su parte, ha descalificado la rueda de prensa de su compañera como "un show". "Decíamos que nos llevamos bien porque esto es un trabajo. ¿Qué pasa,



que si yo no lloro no soy creíble? No me gusta la gente cínica, si fuéramos tan amigas no nos habríamos separado nunca", se ha defendido en 'El tiempo justo'. En esa intervención, Sonia le ha reprochado

"Si fuéramos tan amigas no nos habríamos separado nunca", dice Sonia

querer apropiarse de la marca. "Selena quiere quedarse con la patente del dúo", reclama.

SUS OTRAS RUPTURAS

El dúo ha tenido una historia bastante movida. Empezaron su carrera en el año 2000 y, al cabo de un año, vendieron un millón y medio de copias con 'Yo quiero bailar'. Pero ya entonces los rumores de mala relación entre ellas empezaron a cobrar fuerza y en 2002 de-

Selena Leo (50) ha dado una rueda de prensa para dar su versión del fin del dúo. "Me siento traicionada, ninguneada, humillada, la tristeza viene de no haber recibido por su parte ni un adiós", se lamenta.

cidieron disolverse. En 2011, volvieron a juntarse para lanzar varios remix de su tema estrella y una nueva canción. Aquel regreso no tuvo continuidad y no fue hasta 2024 cuando decidieron volver a unir fuerzas, supuestamente, para quedarse. "Este era un proyecto de continuidad, pero Sonia ha matado el dúo definitivamente", denuncia ahora Selena. □

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

A large, close-up portrait of Nieves Álvarez. She has long, dark brown hair and is wearing a brown ribbed turtleneck sweater. Her right hand is resting under her chin, and she is looking directly at the camera with a slight smile.

NIEVES ÁLVAREZ

“Tengo muy pocas amigas y todas me hacen mejor persona”

La modelo, que ha creado su propia marca de cosmética y en 2026 dará el “sí, quiero” a Bill Saad, nos habla del amor y de sus secretos de belleza

Cuatro años de amor y un compromiso

El pasado mes de julio, Nieves se comprometió con el empresario libanés Bill Saad, con el que sale desde hace cuatro años. “En el amor hay que creer siempre”, dice Nieves.



Nieves (51) está separada del fotógrafo Marco Severini con el que tiene tres hijos, unos mellizos de 18 años y un joven de 20 años. "Son mis cómplices", dice la modelo.

Apuertas de la Navidad, Nieves Álvarez ha presentado su propia marca de cosméticos, Nieves Beauty, un protocolo de belleza para "las mujeres que quieren cuidarse de verdad". De este nuevo proyecto, de sus secretos de belleza y del amor hemos hablado con la modelo, que en 2026 volverá a pasar por el altar con el empresario Bill Saad.

► **A tus 51 años, ¿qué necesidades notas ahora en tu piel que no tenías a los 30?**

-Siempre le he dado mucha importancia a tener una piel sana, esto me preocupa más que las arrugas. Antes tenía el problema del acné y ahora tengo el problema de las manchas. Me tengo que tapar del sol, necesito más hidratación, los labios se me secan más...

► **¿Qué importancia tiene la genética?**

-La genética supone un 20 % y el 80 % restante es la manera en la que tú vives la vida y en cómo te cuidas. Yo me llevo cuidando desde que tengo 20 años. No podemos llegar a los 50 pretendiendo estar fenomenal sin habernos cuidado.

► **¿Con el ejercicio físico eres perseverante?**

-Sí, soy un poco alemana. No soy de esas personas que se apuntan a un gimnasio para no ir, yo si me apunto, voy.

► **¿Qué alimentos no faltan en tu frigorífico?**

-No puedo vivir sin papaya ni aguacates. Mis hijos me dicen "¡mamá, por favor!, cuántos aguacates hay en casa!". Pero es que los combino muy bien y cuando tengo poco tiempo son alimentos que me permiten mezclar rápidamente y me sacan de un apuro. Como de todo, pero como sano por-

que mi cuerpo ahora no tolera la lactosa. Son cambios que me produce la edad. Ahora ya no me puedo tomar un helado, ni yogur. Tengo que tomar kéfir.

► **¿Como madre también has evolucionado?**

-Tu vida cambia en el momento en el que eres madre. Mis hijos son mi felicidad y mi preocupación constante. Son mis cómplices, me apoyan, se implican en mis proyectos. Tengo la gran suerte de tener tres hijos maravillosos.

► **¿Qué importante es cuidar la salud emocional.**

-Mucho. Yo soy una mujer muy positiva y muy alegre. Yo vengo de un mundo super competitivo, donde había el empeño de enfrentarnos a las modelos. Yo nunca he visto a mis compañeras como rivales, sino como compañeras.

"No puedo vivir sin papaya ni aguacates. Como de todo, pero sano. No tolero la lactosa"

► **¿Tus amigas te hacen mejor persona?**

-Yo tengo muy pocas amigas, pero las que tengo son el mejor regalo, porque ellas me hacen reír, están en lo bueno y lo malo, nos ayudamos. Somos como familia. Y, por supuesto, que todas ellas me hacen ser mejor persona, y me hacen vivir mejor. A veces nos mandamos los emojis de las abuelitas, y decimos que esas seremos nosotras en unos años.

► **¿En 2026 te vas a vestir de blanco?**

-[Risas] Espero que 2026 me dé salud para disfrutarlo y tener la fuerza y la energía para afrontar todo lo que me viene, que es lo más importante. □

Por Sonia Murillo. Fotos: Pedro Pernía/Gtres.



"Vengo de un mundo super competitivo, donde se empeñaban en enfrentar a las modelos entre nosotras"

"Yo soy una mujer alegre y positiva, nunca he visto a mis compañeras como rivales"

Captaron al
tío de Ángela
entrando en
su piso



La pareja decidió investigar por su cuenta e instalaron una minicámara que escondieron en el comedor. Descubrieron que un tío de Ángela accedía a su piso.

**ÁNGELA FALLECIÓ DE
FORMA SÚBITA A LOS 33 AÑOS**

Acusado de envenenar a su sobrina por una herencia

Ángela y su pareja, Eduardo, captaron con una cámara al tío de ella entrando en su cocina. Se sospecha que este fue intoxicando alimentos para envenenarlos poco a poco

La hora negra

La pareja llevaba desde septiembre de 2024 encontrándose mal con síntomas extraños y dolores insoportables

La situación se hizo insostenible cuando Eduardo sufrió un fallo multiorgánico por el que pasó siete días en la UCI

En las imágenes captadas, se escuchaba con claridad el momento en el que el sospechoso abría y cerraba la nevera. Y se le veía también agitando un frasco de vidrio que llevaba en las manos y que nunca fue localizado.



por
Mayka Navarro

Lo más probable, querida lectora, es que mientras lees estas líneas el presunto responsable de esta cruel historia siga en libertad, paseándose con impunidad por las calles de Requena. A primeros de noviembre, Ángela, de 33 años, y su pareja disfrutaban de unos días de desconexión en Catania cuando ella murió de forma súbita. Hasta aquí, el fallecimiento podría haberse tratado de una triste fatalidad si no fuera porque la pareja fue víctima durante meses de un envenenamiento alimentario realizado presuntamente por el tío de ella, hermano de la madre, con la que el hombre mantenía una férrea enemistad por cuestiones de herencia.

SIETE DÍAS EN LA UCI

La pareja llevaba un tiempo, concretamente desde septiembre del 2024, encontrándose mal, con síntomas extraños y dolores insoportables que les habían obligado a realizar frecuentes visitas a centros hospitalarios para tratar de saber qué les estaba provocando ese terrible malestar. La situación se hizo insostenible cuando Eduardo, de 34 años, sufrió un fallo multiorgánico en un vuelo a Galicia, cuando los dos iban a una boda. El hombre permaneció siete días en la Unidad de Cuidados Intensivos de un

Los análisis evidencian la presencia de arsénico en algunas muestras tomadas en casa de la pareja, como un bote de soja

hospital de Santiago de Compostela y otros siete en planta. La crisis le provocó graves secuelas en el sistema inmunitario y nervioso, que sigue padeciendo hoy en día.

CAPTADO POR UNA CÁMARA

Ante la ausencia de respuestas y en vista de que la situación no mejoraba, la pareja decidió investigar por su cuenta. Compraron una pequeña cámara de grabación y la colocaron en el comedor de su piso, oculta en una caja de cartón. Querían confirmar si estaba pasando algo que no controlaban porque no era normal esos síntomas que seguían padeciendo. Estaban además preocupados, muy asustados. Lo que vieron les dejó sin palabras. Descubrieron con estupor que uno de los hermanos de su madre, Francisco Javier, de 52 años, accedía en la casa utilizando el juego de llaves que tenía y se adentraba en la cocina.

Pese a los intentos de no ser re-

La Guardia Civil detuvo en julio al sospechoso pero quedó en libertad y sin la orden de alejamiento que reclamaban las víctimas

Ángela y Eduardo tuvieron que abandonar su vivienda porque tenían miedo

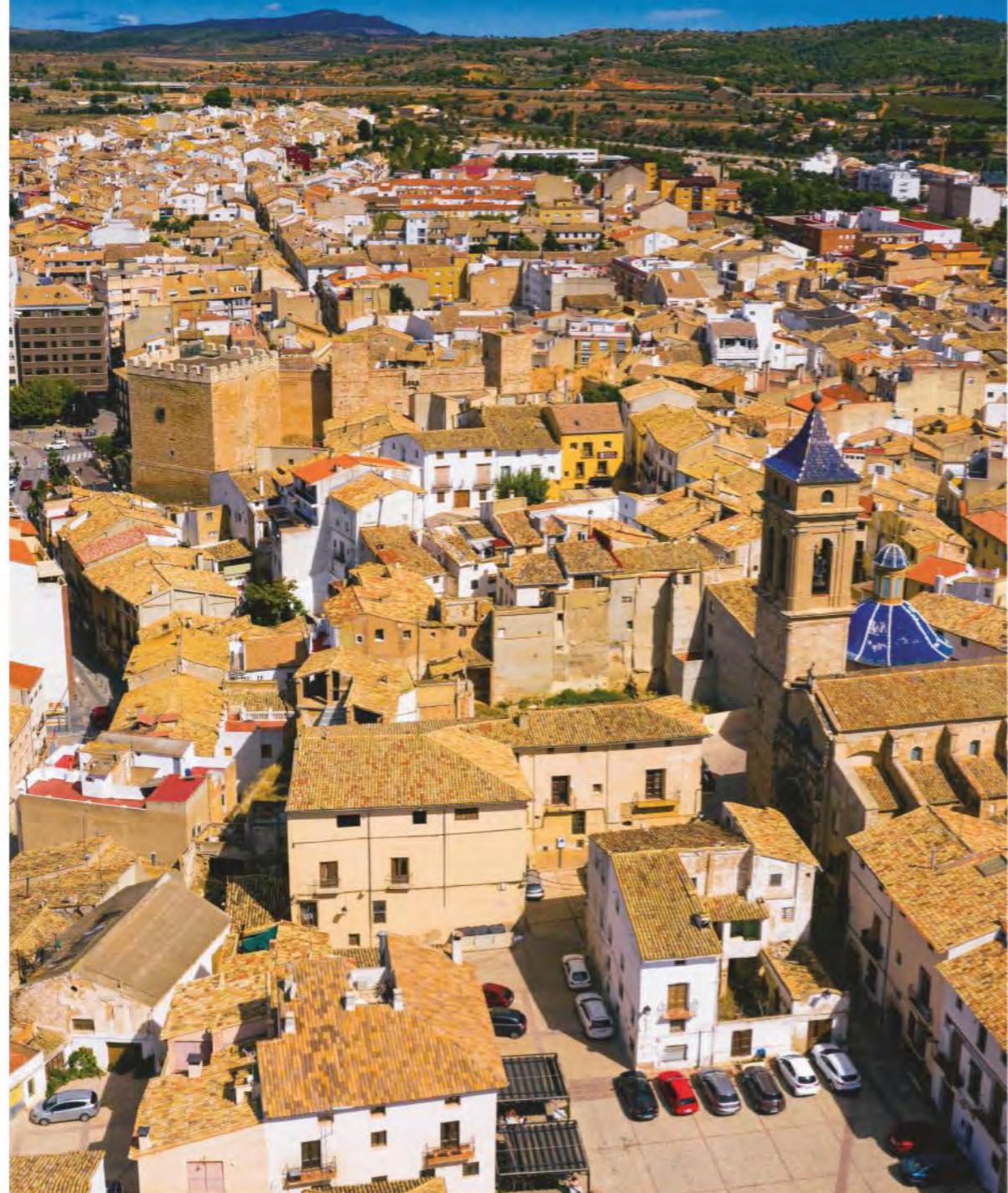
conocido, con guantes, bufanda y gorra, la sobrina no dudo un segundo. Horrorizados, pusieron los datos en conocimiento de la Guardia Civil que en julio detuvo al sospechoso.

UNA ORDEN QUE LLEGÓ TARDE

Pero en aquel momento, el hombre quedó en libertad y sin la orden de alejamiento que durante mucho tiempo reclamaron las víctimas. De hecho, el abogado de la pareja la reclamó en el juzgado y finalmente llegó y se ratificó, pero cuando Ángela ya había fallecido en Sicilia. Un horror. Cuando el presunto envenenador quedó en libertad, Ángela y Eduardo tuvieron que abandonar su vivienda, porque tenían miedo, y recurrieron a ayuda psicológica para gestionar lo que estaban padeciendo.

UN FRASCO SOSPECHOSO

Las imágenes, así como toda esta terrible historia publicada en exclusiva por el periodista Ignacio Cabanes en *Las Provincias*, dejaban poco margen a la duda. Se ve al tío de la víctima accediendo a la vivienda, manipulando un frasco de vidrio transparente y dirigiéndose a la cocina, donde se sospecha que fue intoxicando alimentos para ir envenenando poco a poco a su sobrina y



En el registro de la casa del sospechoso encontraron matarratas, insecticidas, herbicidas y otras sustancias

su pareja. ¿Con qué finalidad? Solo podía haber una. Matarlos poco a poco. Aunque el ángulo de la cámara que colocaron no enfocaba la cocina, sí se escuchaba con claridad el momento en el que el sospechoso abría y cerraba la nevera.

Y se le veía también agitando ese frasco de vidrio que llevaba en las manos y que nunca fue localizado, así como un recipiente rojo que los investigadores dedujeron que era el de kétchup, aunque también se ha localizado arsénico en el de la salsa de soja.

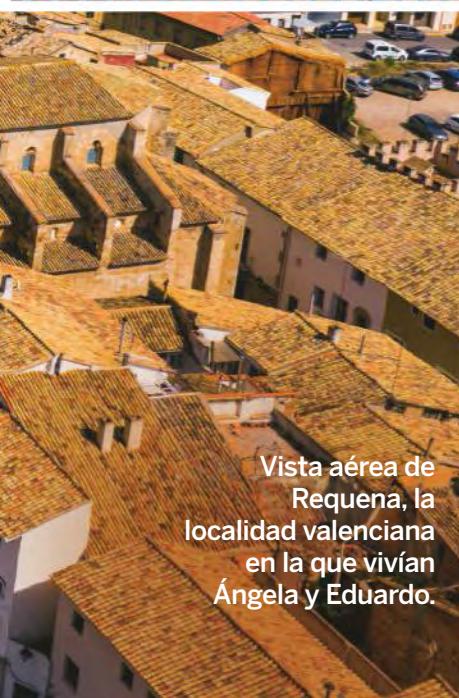
SUSTANCIAS PELIGROSAS

Durante todos estos meses y a través de *Las Provincias*, la familia de las víctimas ha trasladado su malestar por algunas de las cosas que no se hicieron desde el primer momento. Como, por ejemplo, no autorizar a la Guardia Civil a registrar

la vivienda del detenido hasta 17 días después de su detención. Un tiempo en el que el individuo, tras quedar en libertad, pudo deshacerse de lo que le convino. Aún así, los investigadores localizaron en el registro matarratas, insecticidas, herbicidas y otras sustancias, pero ni rastro del frasco de color blanco que se le ve manipular en el video y que esos primeros análisis desvelan que podría tratarse de arsénico. En el auto de libertad, la jueza solo imputa al sospechoso de los delitos de lesiones y allanamiento de morada, le obligaba a firmar dos veces al mes y advierte



El Palacio de Justicia de Requena. La jueza solo imputa al sospechoso delitos de lesiones y allanamiento de morada porque no pudo vincular las visitas del individuo al domicilio con las intoxicaciones.



Vista aérea de Requena, la localidad valenciana en la que vivían Ángela y Eduardo.



El arsénico es un elemento químico altamente tóxico y mortal en altas dosis y cuya exposición prolongada puede causar enfermedades cardiovasculares.

de que no tenía indicios suficientes para vincular las visitas del individuo al domicilio y las intoxicaciones sufridas por la pareja. En ese momento, la magistrada estaba pendiente de los resultados de los análisis de las sustancias que la guardia civil se llevó de la vivienda de las víctimas para analizar en el laboratorio.

A LA ESPERA DE RESULTADOS

Esos resultados llegaron hace pocos días y evidencian el hallazgo de arsénico. Faltan más informes, pero el círculo se estrecha sobre el individuo que siempre ha negado cualquier

No se autorizó a la Guardia Civil a registrar la vivienda del sospechoso hasta 17 días después de su detención y pudo deshacerse de pruebas

relación con los incidentes sufridos por su sobrina y su pareja y que justificó su irrupción en la vivienda de ésta asegurando que accedió porque le alertaron de un posible escape de gas, para comprobar que

todo estaba en perfecto estado. Otro de los elementos que falta es la ampliación de la autopsia que se realizó a Ángela en Italia. Se trata de analizar la existencia de tóxicos y confirmar si, como sostiene su familia, fueron los que provocaron la muerte de la mujer.

PRESENCIA DE ARSÉNICO

El informe preliminar del departamento de Medioambiente del Servicio de Criminalística de la Guardia Civil no deja dudas de la presencia de arsénico, un elemento químico altamente tóxico y mortal en altas dosis y cuya exposi-

ción prolongada puede causar enfermedades cardiovasculares. El informe refrenda la tesis de la familia de que Ángela falleció repentinamente en Italia pese a no padecer patologías cardiovasculares previas. Sus padres y su pareja sostienen que la muerte fue fruto de esa terrible, lenta y silenciosa intoxicación que provocó intencionadamente su tío, plenamente conocedor de las consecuencias que podría tener lo que estaba haciendo. Y por una herencia...

Síguela en www.lecturas.com

**SOLO FALTÓ BROOKLYN,
DISTANCIADO DE LA FAMILIA**

Los Beckham acaban el año con triunfo

El Inter de Miami, el club que fundó el exfutbolista, se alzó con la liga norteamericana con Messi como capitán



“Me gustaría que Messi viviera en Miami después de retirarse. Pero Leo solo piensa en vivir cerca del Camp Nou. No hay ningún jugador que ame tanto al Barcelona como él”, dijo Beckham de su jugador estrella.



Emocionado como en sus mejores días de futbolista. Así saltó al césped David Beckham para celebrar junto a todos sus jugadores el gran triunfo del Inter de Miami, el club que el exfutbolista fundó en 2018. El equipo, en el que juegan Messi, Jordi Alba, Luis Suárez y Sergio Busquets, se alzó con la Major League Soccer, la liga de fútbol norteamericana.

FAMILIAS ORGULLOSAS

Una gran hazaña que David vivió también arropado por su familia. Allí estaba su mujer,

Victoria Beckham, y sus hijos Romeo, Cruz y Harper. Una vez más, Brooklyn, alejado de la familia desde hace tiempo, fue el gran ausente. “Me inspiras cada día. Te amo mucho”, escribió Victoria en sus redes orgullosa de su marido. Hubo también muchas otras esposas e hijos orgullosos en el césped del Inter de Miami. Jordi Alba y Sergio Busquets, que con este inmenso partido, decían adiós al fútbol, tuvieron a su lado a sus familias. Igual que Messi, que posó feliz con Antonella y sus tres pequeños.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Getty.



David Beckham (50) posó con la copa de la copa de la MLS junto a Victoria (51) y sus hijos: Harper (14), Romeo (23) y Cruz (20). Solo faltó el hijo mayor, Brooklyn (24), distanciado de todos desde hace tiempo.



Leo Messi (38), Antonela Roccuzzo (37), Romarey Ventura (36), Jordi Alba (36), Luis Suárez (38), Sofía Balbi (36), Elena Galera (35) y Sergio Busquets (37).

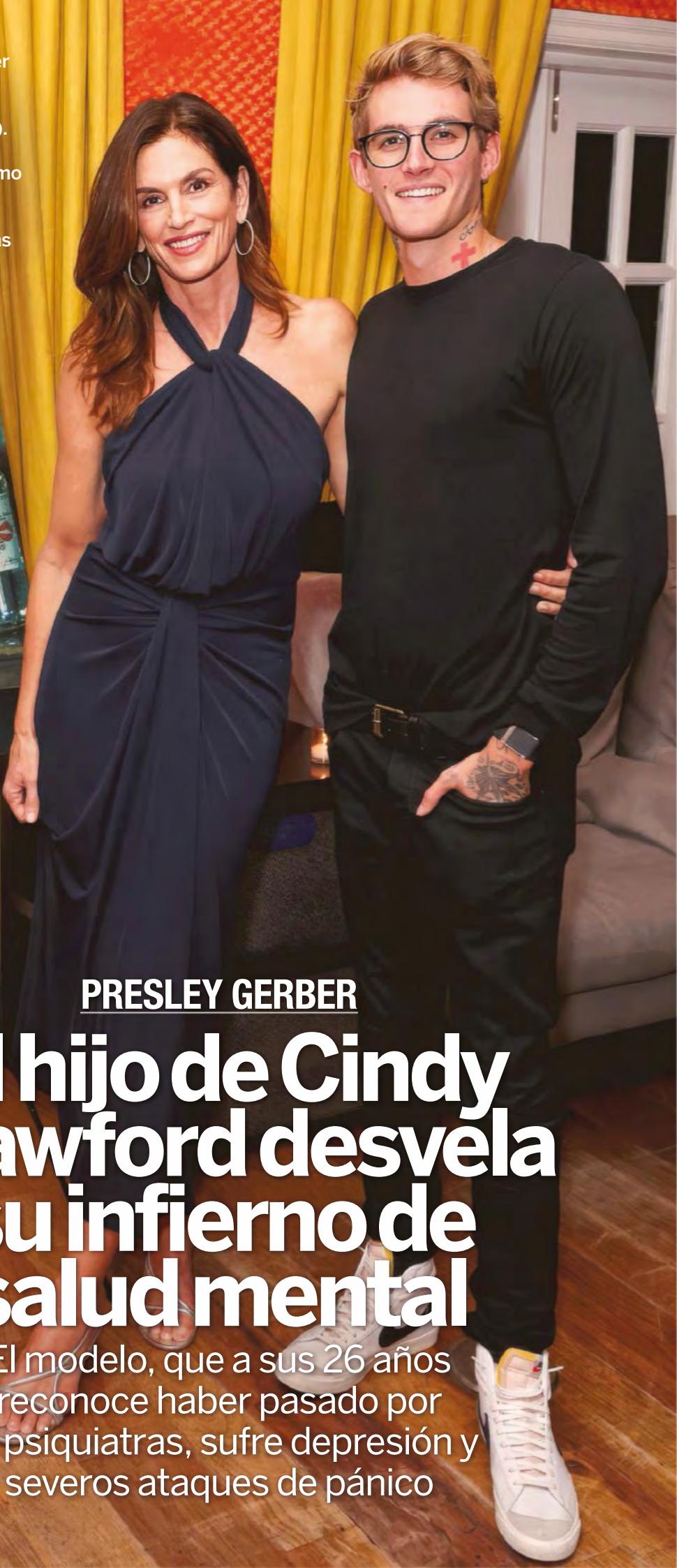


El astro argentino celebró una vez más un triunfo con toda su familia. Antonella y sus tres hijos, de 13, 10 y 8 años, son sus principales fans.



Como capitán del equipo, Leo Messi fue el encargado de levantar la copa, junto a Beckham.

Presley Gerber (26) con su madre, Cindy Crawford (59). El joven inició su carrera como modelo con solo 16 años. Sus problemas empezaron a los 19 cuando fue arrestado por conducir borracho.



PRESLEY GERBER

El hijo de Cindy Crawford desvela su infierno de salud mental

El modelo, que a sus 26 años reconoce haber pasado por 15 psiquiatras, sufre depresión y severos ataques de pánico

Joven, guapo y arropado por una familia que siempre se ha mostrado unida. Parece que todo le sonreía para ser feliz, pero Presley Gerber, el hijo mayor de Cindy Crawford y Rande Gerber, se ha sincerado en sus redes sociales sobre los graves problemas de depresión y ataques de pánico que arrastra desde hace años. En 2020 ya daba pistas de que las cosas no marchaban bien. El modelo apareció aquel año con la palabra 'incomprendido' tatuada en el pómulos derecho. "Dice incomprendido porque así me he sentido toda mi vida", contaba a sus seguidores.

UN VÍDEO CONMOVEDOR

Hoy, cinco años después, y tras haberse puesto en manos de 15 psiquiatras distintos, ha querido compartir cómo se siente realmente. "Mis niveles de benzodiazepinas [medicamento ansiolítico] han fluctuado según lo que ha estado sucediendo en mi vida. No tengo todas las respuestas, pero estoy intentando salir de esto", empezaba confesando en un vídeo que ha conmovido a sus seguidores. "Estoy tomando varios medicamentos para controlar los ataques de pánico, y las dosis varían según el momento en el que me encuentro, dependiendo de lo que ocurra en mi vida", contaba.

"HE SUFRIDO PÉRDIDAS"

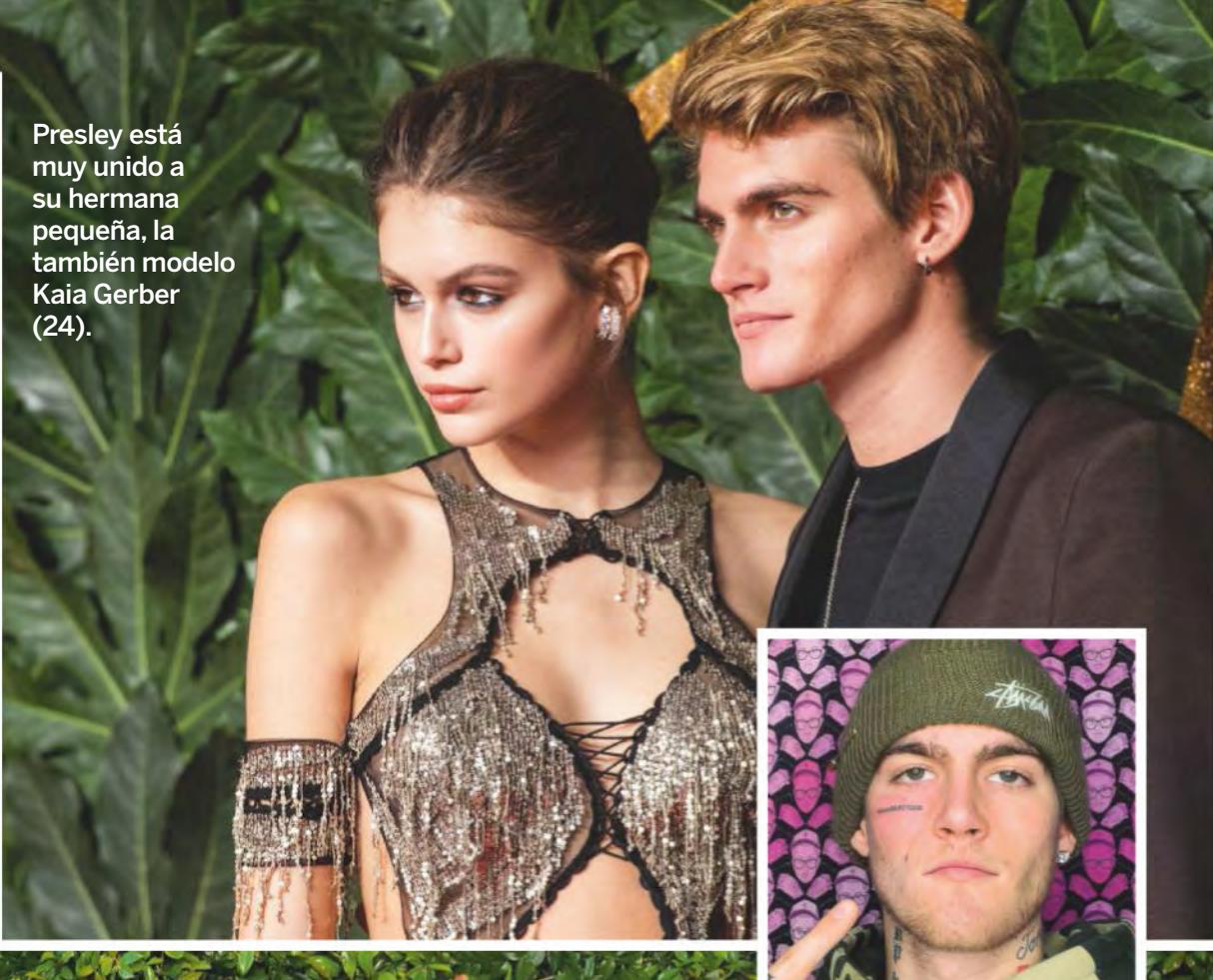
"Desafortunadamente, he tenido muchas pérdidas de diferentes formas recientemente;

"Me dan miedo los medicamentos que necesito y si tendré síndrome de abstinencia al dejarlos"

eso no es una excusa, pero sí la razón por la que estoy donde estoy ahora", añadió Presley emocionado antes de confesar que no se siente seguro con los tratamientos que ha seguido hasta hoy. "Me dan miedo los medicamentos que necesito y lo intenso que puede ser el síndrome de abstinencia de ciertos fármacos. Me gustaría que los médicos dijeran: 'Toma esto tres veces al día'. Pero cada psiquiatra que he tenido —he tenido 15— me dice: 'Aquí tienes 20 medicamentos y toma este si te sientes así...' y yo: 'No, no me des tanta libertad'. Necesito algo de dirección", ha lamentado el modelo, que asegura haber dejado el alcohol. 

Por S.Quiroga. Fotos: Getty/Redes.

Presley está muy unido a su hermana pequeña, la también modelo Kaia Gerber (24).



Una familia famosa y muy unida

El modelo con sus padres, Cindy Crawford y el empresario Rande Gerber (63). La pareja, que se casó en 1998, lleva más de 30 años de relación.



En 2020, Presley se tatuó en el pómullo 'incomprendido'. "Así es como me he sentido toda mi vida", dijo. Tiempo después se lo borró.

A close-up portrait of Julia Roberts with long, wavy, blonde hair, smiling broadly. She is wearing a purple polka-dot blazer over a white top with a multi-strand necklace. The background is a dense green foliage.

Julia Roberts (58) deslumbró con un traje púrpura de Tom Ford diseñado por Haider Ackermann. La actriz tiene tres hijos con su marido, Danny Moder: los gemelos Patricia y Walter, de 21 años, y Henry, de 18. En su haber tiene un Oscar, ganado en el año 2000 por 'Erin Brockovich'.

Los tres hijos de la actriz se han marchado de casa y ahora Julia inicia una nueva etapa de su vida

"Sufro el síndrome del nido vacío, pero por otra parte estoy loca por estar a solas con mi marido. Es la parte positiva de todo esto"

PREMIOS GOTHAM

Julia Roberts inicia la carrera por el Oscar

La actriz, que en los últimos años espaciaba mucho sus apariciones en la alfombra roja, se lanza a hacer campaña por su papel en 'Caza de brujas'



Kate Hudson (46) y Elle Fanning (27) apostaron por vestidos de Ralph Lauren. Naomi Watts (57) dio rienda suelta a su lado más princesa con un vestido plisado de Calvin Klein.



Rihanna (37) puso el toque de alta costura a la gala con un diseño firmado por Pierpaolo Piccioli para Balenciaga.



Hugh Jackman (57) posó con su pareja, la actriz Sutton Foster (50). Se enamoraron girando con una obra teatral y él se divorció de su mujer tras 27 años.



Amanda Seyfried (40) estrena estas fiestas la adaptación del libro 'La asistenta'.



Alec Baldwin (67) junto a su mujer, Hilaria (41), con la que tiene siete hijos.

La temporada de premios entró en una nueva dimensión con los Gotham Awards del cine independiente. Y Julia Roberts aprovechó la ocasión para reforzar su aspiración al Oscar por su papel en 'Caza de brujas', el intrincado thriller sobre los pantanos morales del 'me too' con el que ha enamorado a la crítica.

DUELO CON JENNIFER

Julia moderó mucho el ritmo de su trabajo desde que en 2004 se convirtió en madre junto a su marido, Danny Moder. En los últimos años ha venido trabajando con más asiduidad, pero ha sido ahora cuando ha vuelto



Michael B. Jordan (38) aspira a ser nominado en los Oscar por 'Pecadores', en la que da vida a dos gemelos. Un logro que Nicolas Cage ya consiguió con 'Adaptation'.



Jacob Elordi (28), el actor de 'Frankenstein', posó en la alfombra roja con su madre.



Kristen Stewart (35) apostó por un modelo de Chanel, firma de la que es imagen.



Jennifer (35) se fue de vacío porque el premio a la mejor interpretación –que en los Gotham no se distingue por sexos– se lo llevó el actor Sope Dirisu por 'La sombra de mi padre'.

por la puerta grande con una película candidata a todo. La actriz ha iniciado una nueva etapa tras la marcha del menor de sus hijos, Henry, que acaba de iniciar la universidad a los 18 años. "Sufro el síndrome del nido vacío, pero por otra parte estoy loca por estar con mi marido", dice. Una de sus grandes rivales en la carrera por los Oscar será Jennifer Lawrence por 'Die my love', película en la que se vuela y se desnuda tanto emocional como físicamente. "La desnudez me da igual. Ser madre me quitó mucha tontería por mi aspecto físico", declara. □

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

"Ser madre me quitó mucha tontería por mi aspecto físico. Antes hacía dieta y no comía carbohidratos", dice Jennifer Lawrence

"Pero cuando me quedé embarazada, ¿qué iba a hacer? ¿No comer?"



Es Leonardo Dantés en 'Superstar'

Secun de la Rosa (55) viaja a la España de finales de los 90 en 'Superstar' para dar vida a Leonardo Dantés. Ingrid García-Jonsson (34) es Yurena.



SECUN DE LA ROSA

“BARCELONA ES LA TIERRA DE MI INFANCIA, SOY DE UN BARRIO MUY HUMILDE”

Muy emocionado por recibir el Ondas en su ciudad, el actor dedicó su premio a su familia y recordó al barrio que le vio nacer, La Guineueta

Su entrañable interpretación de Leonardo Dantés en 'Superstar' le ha valido a Secun de la Rosa su primer Ondas a mejor actor. El actor, que lleva con orgullo sus raíces barcelonesas, lo recibió con mucha emoción.

►Enhorabuena por el Ondas.

-Muchas gracias. Es muy emocionante y es un premio que yo no me esperaba, como tampoco he sido una persona que esté siempre en las ternas de los premios... de repente el Ondas, jolín, qué emoción.

►¿A quién se lo vas a dedicar? ¿A Leonardo [Dantés]?

-A Leonardo seguro y a todo el equipo de 'Superstar' porque si siempre decimos que una serie no es nada sin el equipo, en esta... el vestuario, el arte, las pelucas. Luego, Barcelona es la tierra de mi infancia, yo me fui muy pronto de aquí, soy de un barrio muy humilde, La Guineueta, en Nou Barris, entonces si no me reser-

vo un momentito para mi gente y mi infancia tendría delito.

►Has dicho que Leonardo fue mucho más que un señor con pelucas. ¿Qué persona has descubierto al abordar este papel?

-He hablado poco con él por el respeto que te supone interpretarle pero he descubierto una persona muy humana, entrañable, alguien que luchó muchísimo por encontrar su sitio. Él venía de componer, de escribir, de haber sido cantautor, entonces le pilló toda aquella tele de finales de los 90, principios de los 2000, ya con una edad y con esa sensación de "a ver qué pasa conmigo, no puedo volver al pueblo con una mano delante y otra detrás después de 30 años de lucha". He descubierto a alguien entrañable, la verdad.

►¿El te ha dicho algo después de la serie, de tu interpretación?

-Sí, yo creo que Leonardo es el que más contento está de la serie.

►Te veremos en el reencuentro de 'Aída'.

-Sí, estoy viviendo un reboot de mí mismo, 'Todos los lados de la cama', 20 años después, 'Aída y vuelta', 20 años después, esta no deja de ser una serie inspirada en los finales de los 90, cuando yo empecé a trabajar en teatro.

►Hoy coincides con Carmen Machi, que también recibe Ondas.

-La vida me junta mucho con mis compañeros de 'Aída', con Carmen he hecho teatro y películas, Paco me ha dirigido en 'Arde Madrid' y en 'Vaca Paloma', también con Eduardo... los de 'Aida' somos como una familia que nos vamos encontrando. □

DESPUÉS DE TRES AÑOS DE RELACIÓN

Cher se casará con su novio 40 años menor

La cantante Cher (79) está iniciando los preparativos para pasar por el altar con su novio, el rapero y productor musical Alexander Edwards (39). La diva del pop quiere que la boda sea en la primavera de 2026, antes de cumplir 80 años. Será la tercera boda de Cher, que previamente estuvo casada con Sonny Bono –con quien formó un famoso dúo musical– y Gregg Allman.



LE HAN AMPUTADO UN PIE Y UNA PIerna

Meghan, preocupada por la salud de su padre

Thomas Markle, padre de Meghan Markle, ha sido amputado del pie izquierdo y la pierna derecha a causa de un coágulo de sangre que le cortaba la circulación. Tiene 81 años. Meghan (44), que le retiró la palabra hace ocho años por sus indiscreciones a los tabloides ingleses, se ha puesto en contacto con él por primera vez en todo este tiempo para saber cómo se encuentra.



Nacho Aragón (30) y Bea Gimeno (28) se casaron en septiembre de 2024 en Mallorca. El pasado 26 de octubre dieron la bienvenida a su primer hijo.

EL NIETO DE EMILIO ARAGÓN HA CUMPLIDO UN MES

NACHO ARAGÓN Y BEA GIMENO, DE PASEO CON SU BEBÉ

Nacho Aragón y Bea Gimeno están viviendo uno de los momentos más dulces de su bonita historia de amor. La influencer y el empresario, que se conocieron de adolescentes y se dieron el "sí, quiero" hace poco más de un año, se convirtieron en padres el 26 de octubre y disfrutan ahora de cada ins-

tante de felicidad con su bebé. Con él les hemos visto paseando por las calles de Madrid. El hijo de Emilio Aragón llevaba el cochecito mientras Bea cargaba con su hijo en una mochilita. "Está siendo un mes lleno de primeras veces, de aprender juntos", ha escrito Bea en sus redes.

Un proyecto
presentado en
la embajada
de Colombia
en España

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



El cacay, planta que crece a lo largo de la base de los Andes y en las tierras bajas del Amazonas, se ha afianzado como uno de los ingredientes clave de la cosmética para combatir el envejecimiento.



x.com/byneontelegram

**ECOLOGÍA Y
COSMÉTICA, UNIDAS**

EL CACAY, EL ORO LÍQUIDO DEL AMAZONAS

El doctor Gabriel Serrano, dermatólogo fundador de Laboratorios Sesderma, ha presentado una iniciativa pionera destinada a impulsar empleo digno y de buen impacto ecológico entre las comunidades indígenas del Amazonas colombiano mediante la recolección de cacay, el oro líquido del Amazonas. El aceite de cacay optimiza los mecanismos de reparación de la piel. El Proyecto País diseñado por Serrano ayudará a crear una red para trabajar esta planta cuidando del medio ambiente.

LA CANTANTE Y EL EX PRIMER MINISTRO DE CANADÁ POSARON JUNTOS DURANTE UN VIAJE A JAPÓN

Katy Perry hace oficial su relación con Justin Trudeau

“El ex primer ministro canadiense Justin Trudeau (53) vino a Japón con su pareja Katy Perry (41)”, dice el pie de la fotografía que Fumio Kishida, ex primer ministro del país nipón, ha compartido en sus redes. La imagen ha oficializado la relación

entre la cantante y el político, que ya se dejaron ver juntos en París este octubre por el cumpleaños de Katy. Es la primera pareja que se le conoce a la artista tras poner fin a nueve años de noviazgo con el actor Orlando Bloom, padre de su única hija.



**No elegimos
dónde nacemos,**



Para tí, te envío educación,
alimento y salud

**pero sí compartir
lo que nos ha tocado.**

Únete y
colabora





TRAS CUATRO AÑOS DE RELACIÓN

MLEY CYRUS SE COMPROMETE CON EL MÚSICO MAXX MORANDO

Un poderoso diamante refulgía en el dedo de Miley Cyrus (33) durante la premiere mundial de 'Avatar: fuego y ceniza', película en la que la artista colabora con una canción. Los rumores de compromiso con su novio,

Maxx Morando (27), no tardaron en ser confirmados por la pareja, que pasará por el altar en 2026. Será el segundo matrimonio de Miley tras su divorcio en 2019 de Liam Hemsworth, tras solo ocho meses casados.

"ME SIENTO MUY ORGULLOSA DE ÉL"

Kate Winslet debuta como directora junto a su hijo Joe Anders

Tras décadas dedicada a la interpretación, Kate Winslet (50) va un paso más allá. El 24 de diciembre, se estrena como directora con la película 'Adiós, June', un drama familiar para Netflix cuyo guion ha contado con la colaboración de su hijo Joe Anders (21), fruto de su relación con el cineasta Sam Mendes, su segundo marido. "Ha estado a la altura, me siento muy orgullosa", confesó la actriz en la presentación de la cinta en Londres.



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

Nuestras Series



Miguel Bernardeau (28), a la derecha, es Melchor, el policía protagonista de la serie. A su lado, Iván Massagué (49), actor que vive desde hace años en la Terra Alta (Tarragona), como su personaje.

**MIGUEL BERNARDEAU
EN 'TERRA ALTA'**

UN MOSSO D'ESQUADRA MARCADO POR SU PASADO

Los patriarcas de la familia más poderosa de la comarca de Terra Alta aparecen asesinados tras haber sido sometidos a degradantes torturas. El encargado de investigar el atroz crimen es Melchor Marín, un mosso d'esquadra recién trasladado a la zona –viene de despuntar como el héroe que abatió a los terroristas del atentado de Las Ramblas en 2017– que huye de un pasado turbulento, pues antes de ser policía fue delincuente juvenil y cumplió pena en prisión. Miguel Bernardeau acepta el reto de dar vida a Melchor en su primer gran papel protagonista en un drama adulto. **L**

► Movistar+

**Basada en la
novela de
Javier Cercas**

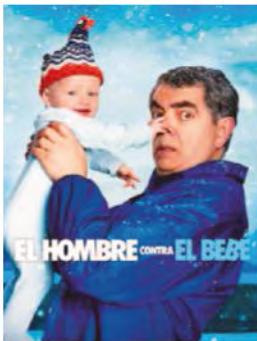
Bea Segura (50) y Pablo Derqui (49), dos miembros de la familia sacudida por el crimen, rápidamente señalados como sospechosos.



Marta Etura (47) es la esposa de Miguel en la ficción, la bibliotecaria del pueblo. Junto a ella, Francesc Orella (68), conocido por la serie 'Merlí'.



LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 EL HOMBRE CONTRA EL BEBÉ. Secuela de 'El hombre contra la abeja'. Rowan Atkinson se las ve con un recién nacido. **Netflix, 11/12**



2 DÍMELO BAJITO. Drama romántico juvenil que adapta el best seller de Mercedes Ron, todo un fenómeno literario. **PrimeVideo, 12/12**



3 TAYLOR SWIFT. THE ERAS TOUR. THE FINAL SHOW. Serie documental que sigue a la diva entre bastidores. **Disney+, 12/12**



'JAY KELLY'

George Clooney frente a las sombras de la fama

Bienvenidos al papel que quiere celebrarlo más reflexivo –y algunos dicen que auto- biográfico– de George Clooney. El actor da vida en 'Jay Kelly' a un actor que, a sus 60 años, atra- viesa un momento de confusión y desgas- gioso festival anuncia ▶ Netflix

que quiere celebrarlo con un homenaje, el actor se ve obligado a mirar atrás y retro- mar el contacto con las personas que mar- caron su trayectoria, afrontando así un ba- lance íntimo que lle- vaba demasiado tiem- po aplazando. Cuando un presta-

Adam Sandler, amigo y manager de George

'SILENCIO', CON MARÍA LEÓN, LETICIA DOLERA Y ANA POLVOROSA

Una alegoría vampírica sobre el estigma del VIH salida de la mente de Eduardo Casanova

Eduardo Casanova, el actor que daba vida a Fidel en la serie 'Aída', ha madurado como uno de los directores más personales, arriesgados y poéticos del cine español. Tras los saltos al vacío de sus películas 'Pieles' y 'La piedad', ahora da el salto autoral a la televisión con 'Silencio', una miniserie de tres episodios de 20 minutos cada uno en la que afronta el estigma que rodea a las personas con VIH desde los códigos del género de terror. Un terror, eso sí, salpicado del esteticismo, el humor absurdo y el (orgulloso) petardero que distinguen su obra. Bajo toneladas de maquillaje, Mariola Fuentes, Leticia Dolera y Ana Polvorosa

–la Lore de 'Aída', hoy musa de su viejo compañero de reparto–, son tres vampiras en crisis en los años de la Peste Negra, incapaces de obtener sangre limpia, sin infec-

ciones. Siglos después, una de sus descendientes (Lucía Díez) se enfrenta a la epidemia del SIDA enamorándose de una yonqui (María León).

► Movistar+



TU RUTINA DIARIA

Los mejores hábitos para activar tus neuronas

Te explicamos cómo puedes mantener tu cerebro ágil y retrasar la aparición de enfermedades como el alzhéimer o el párkinson

Sabes cuántas neuronas puedes perder hoy? Quizás unas 10 000, y mañana 10 000 más, y así todos los días. Tranquila: esa pérdida de células nerviosas forma parte del envejecimiento y es pequeña, teniendo en cuenta que **el cerebro alberga alrededor de 100 000 millones** y es capaz de compensarla creando nuevas conexiones (sinapsis) entre las neuronas restantes. Además, hace poco se ha descubierto que ciertas partes cerebrales (como el hipocampo, especializado en memoria y aprendizaje) producen neuronas a lo largo de toda la vida. Ahora bien, también se ha demostrado que **unos malos hábitos pueden acelerar la muerte neuronal**; y al contrario, un buen es-

tilo de vida estimula sus conexiones y la neurogénesis.

HAZ EJERCICIO

Explia el doctor Carlos A. Saura, director del Instituto de Neurociencias de la Universidad

PLANTEALES DESAFÍOS CONSTANTES

"Aprender cosas nuevas, como un idioma, a tocar un instrumento o resolver juegos complejos, fortalece las conexiones entre neuronas y la plasticidad cerebral", asegura el doctor Saura.

Esas actividades aumentan la reserva cognitiva, es decir, la capacidad del cerebro para estar activo y compensar daños y disfunciones sin mostrar síntomas. Y estimulan sustancias que favorecen la salud neuronal.

Incluso algo tan simple como hacer recorridos diversos cada día para ir a trabajar o lavarte los dientes con la mano no dominante (cualquier cosa que se salga de lo habitual) desafía y, por tanto protege, al cerebro.



AMANDA
SEYFRIED (40)

Autónoma de Barcelona, que "cuando nos movemos con regularidad, **sobre todo con actividades aeróbicas moderadas** [caminar rápido, correr, montar en bici varias veces por semana], el cerebro libera la proteína BDNF, que actúa como 'abono neuronal': ayuda a las neuronas a crecer, sobrevivir y comunicarse mejor entre sí". Además, **con el ejercicio llegan más oxígeno y nutrientes al cerebro**, y se estimula la creación de nuevas neuronas en el hipocampo. Asimismo, fortalece las mitocondrias, que son las 'baterías' celulares.

DUERME 7 HORAS AL DÍA

Entre 7 y 9. Según el doctor Saura, también catedrático de Bioquímica y Biología Molecular, **"durante el sueño profundo, el cerebro se recarga y limpia**: se eliminan residuos y moléculas tóxicas. Además, se refuerzan las conexiones sinápticas creadas durante el día, consolidando la memoria y el aprendizaje. Dormir mal de forma crónica aumenta la inflamación y el estrés, lo que es perjudicial para las neuronas".

SOCIALIZA CUANTO PUEDAS

"Las interacciones sociales –sigue el experto– **obligan a estar activo, usar la memoria, la empatía y la atención**, lo que fortalece las conexiones neuronales". Por otro lado, los vínculos afectivos reducen el cortisol, hormona del estrés que, en exceso, daña el hipocampo. Y las personas con buena vida social suelen cuidarse mejor. En conjunto, la interacción social activa la mente, protege de la depresión y disminuye el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. □

Por Carmen L. Santamaría

INFLUYE MUCHO

El cerebro también requiere que cuides la dieta

1 Los nutrientes clave para las neuronas.

Se recomienda la dieta Mind ('mente' en inglés), que combina elementos de la mediterránea y la dieta DASH (siglas en inglés de 'enfoques dietéticos para detener la hipertensión'), poniendo el foco en nutrientes asociados a un menor deterioro cognitivo:

- **Ácidos grasos omega 3:** integran las membranas de las neuronas, ayudan a crear nuevas conexiones...
- **Vitaminas B6, B9, B12,** necesarias para producir neurotransmisores y preservar la memoria.

• **Antioxidantes y polifenoles**, que protegen las neuronas frente a los radicales libres.

• **Vitamina D**, cuyo déficit aumenta el riesgo de deterioro cognitivo.

• **Proteínas y aminoácidos** (colina, tirosina, triptófano), también precursores de neurotransmisores, esenciales para la memoria, el ánimo y la atención.

• **Minerales (hierro, zinc, magnesio)**, necesarios para el funcionamiento de las neuronas, aunque tanto el exceso como la falta pueden ser dañinos. El doctor Carlos A. Saura asegura que "con seguir una dieta variada rica en pescado [azul al menos dos veces por semana], vegetales, frutos secos [al

natural], legumbres y granos integrales nos aseguramos esos nutrientes.

2 Lo que hay que evitar para no dañarlas.

En cambio, grasas, azúcares y ultraprocesados favorecen la inflamación y el estrés oxidativo, y disminuyen la plasticidad cerebral, lo que se asocia a depresión, ansiedad y enfermedades neurodegenerativas. También favorecen otras patologías que perjudican al cerebro:

• **Diabetes**: mal controlada, puede dañar las 'baterías' de las neuronas (mitocondrias), debilitar las conexiones entre estas, ocasionar pérdida de neuronas...

• **Colesterol**: el exceso del malo (LDL) reduce el flujo de sangre al cerebro por el estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo que puede provocar microinfartos cerebrales silenciosos. Y aumenta el riesgo de alzhéimer.

• **Hipertensión**: provoca un daño neuronal progresivo, con pérdida de conexiones entre las neuronas que afectan a la memoria y otras funciones cognitivas. También favorece los accidentes cerebrovasculares.

• **Obesidad**: entre otras cosas, favorece la apnea del sueño, lo que reduce la limpieza de toxinas cerebrales durante la noche.

TE LOS DESCUBRIMOS

Alimentos que ayudan a evitar el estrés

Compras, reuniones familiares, prisas... Tus menús son claves para llevarlas mejor

No es que obren milagros, pero si recurrés a menudo a estos alimentos (en el marco de una dieta sana) en días algo estresantes, puedes notar el cambio.

NUECES Y ALMENDRAS

Las nueces son ricas en omega 3, que contribuye a aumentar nuestra dopamina y serotonina, hormonas del bienestar. Y, como las almendras, aportan vitaminas del grupo B, esenciales para que el sistema nervioso funcione y contra la fatiga mental. Las almendras aportan mucho magnesio (las nueces algo menos), mineral que ayuda a controlar el estrés.

Aportan omega3, triptófano, vitaminas... que aumentan nuestras hormonas del bienestar

SARDINAS EN LATA

También riquísimas en ácidos grasos omega 3. Ante el estrés, el organismo libera cortisol y se inflama. Pues bien, los omega 3 reducen el cortisol y son antiinflamatorios. Todos los pescados azules los aportan, pero las sardinas en lata se toman con espina y eso supone un plus de calcio y vitamina D, que contrarrestan el cansancio.

PIPAS DE CALABAZA

Las semillas son las reinas del triptófano, un aminoácido esencial imprescindible para la formación de serotonina y precursor de la melatonina. Esta última regula el sueño y, cuando sus niveles son altos, dormimos y descansamos muchísimo mejor.

FRUTOS ROJOS

Arándanos, moras, grosellas... Sus antioxidantes protegen las células cerebrales y sus vitaminas (especialmente la C) ayudan a producir dopamina y serotonina.



CÓMO POTENCIAR SU EFECTO

MEZCLAS QUE SUMAN

Mezcla la avena con plátano (fuente de triptófano) en un batido. Añade nueces a los yogures, pues los probióticos de estos últimos ayudan a equilibrar los intestinos, lo que favorece la producción de serotonina y melatonina. O prepara una ensalada con las sardinas y unos garbanzos en conserva (las legumbres, en general, tienen triptófano).

AVENA

Como otros cereales integrales, es un carbohidrato complejo y, según la Clínica Mayo (EE. UU.), se cree que estos aumentan la serotonina en el cerebro, lo que tiene un efecto tranquilizador. También estabiliza el azúcar en sangre. □

Por Carmen L. Santamaría

LO QUE DEBES EVITAR

Ahora bien, de nada servirá todo eso si no prescindes en tu dieta de los ultraprocesados, las grasas malas, los azúcares refinados, el alcohol...

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.



MUY SALUDABLE PAPILLOTE: LA FORMA DE APROVECHAR TODOS LOS NUTRIENTES

Consiste en cocinar los alimentos en un envoltorio hermético (de papel de horno, de silicona...), gracias al calor del vapor que se genera en él.

Sus ventajas. El calor se aplica al exterior (con el horno, el microondas...), por lo que el alimento queda protegido de su acción directa, se cuece en sus jugos y sin añadir nada de grasa. Así es más ligero y pierde menos nutrientes.

Sácale más partido. Lo habitual es usarla para preparar pescado con verduras. Funciona mejor con pescados de carne firme (salmón, merluza, bacalao) repartidos ya en raciones limpias. Y como las verduras son más duras, salteálas o blanquéalas antes brevemente. Para aderezar, añade muy poco líquido (soja, limón) y pocas especias: su sabor se intensificará mucho.

En algunos caldos de pollo y carne veo 'extractos de levaduras' entre los ingredientes. ¿Qué son?

Asociamos las levaduras con alimentos donde la fermentación juega un papel clave en su elaboración, como el pan o la cerveza. Pero no es el caso de los caldos de carne o pollo comerciales, que se elaboran como hacemos en casa: se cuecen los ingredientes en agua en un depósito de gran tamaño y poco más. Si algunos llevan extracto de levaduras es para que separen mejor. Este contiene glutamato de forma natural, un compuesto que actúa como potenciador de sabor. Así se puede reducir la sal que se usa en la receta. Además, el glutamato aporta sabor umami, que es el quinto básico (junto a ácido, salado, dulce y amargo). Es el que encontramos, por ejemplo, en la carne curada, el queso, la salsa de soja y también en las setas.

Siempre se me estropean las patatas. ¿No durarían más en la nevera?

En general, las bajas temperaturas del frigorífico prolongan la vida útil de los alimentos al hacer más difícil que los microorganismos puedan crecer y ralentizar las reacciones de deterioro. Pero las patatas están mejor fuera. En la nevera, su almidón se transformaría rápidamente en azúcares, y acabarían teniendo un sabor dulce y se ablandarían. Además, al freírlas o al hornearlas se pondrían muy oscuras y se formaría una cantidad notable de acrilamida, compuesto potencialmente tóxico. Ponlas en un sitio oscuro, fresco y ventilado.



En la nevera, las patatas se ablandan y cambia su sabor

Las coles, ahora en su mejor momento



BRÓCOLI

Una ración de 200 gramos supone el doble de vitamina C recomendada. Pero se pierde con la cocción: tómalo al vapor o crudo.



REPOLLO

Rico en vitaminas A, C, tiamina, riboflavina y niacina (vitaminas B). Crudo, en ensalada, es como más las aprovechas.



NABO

También es una col y como ellas tiene muchos fitonutrientes. Resulta ideal para dar un punto picante a tus cremas y sopas.



Margot Robbie
(35)

RUTINA NOCTURNA

Cutis perfecto antes de la Navidad

Aprovecha las semanas previas a las fiestas para cuidar la piel del rostro mientras duermes y lucir radiante durante las celebraciones

El secreto para tener una piel bonita y luminosa estas fiestas está en empezar desde hoy a cuidarla por la noche (el momento más poderoso para transformarla) y en ser constante.

PASO A PASO

"Una buena rutina nocturna, repetida cada día, marcará de verdad la diferencia en Navidad", según Eli Monté, fundadora de Mamita Botanical Skincare, quien nos recomienda cuatro pasos.

• **Limpia la piel.** Con una limpieza suave y que no agreda. Elige texturas nutritivas –como un bálsamo o crema limpiadora– que reti- ren ma-

REALIZA UN AUTOMASAJE

Aplicar las cremas con movimientos circulares de abajo arriba ofrece un efecto buena cara inmediato.

'Desmaquillante Night Mask.
51 €. Mamita Botanical



'Regenerage'.
23,95 €.
Atlanta



'Stick
Limi-
piador.
6,95 €.
Babaria



Por la noche, aporta a la piel activos que la hidraten y regeneren.

quillaje, polución e impurezas sin irritar. Usa una toalla suave humedecida en agua templada: limpia mejor, respecta el manto natural de la piel y convierte este gesto en un pequeño momento de relax.

• **Equilibra y calma.** Aplica un tónico que restablezca el pH y prepare el cutis. Los que tienen ingredientes calmantes y con enzimas suaves ayudan a que la piel esté más equilibrada, uniforme y receptiva a los productos que te apliques después.

• **Aplica sérum.** Es, sin duda, el paso más transformador. Para la noche elige uno

que contenga activos que regeneren, iluminen y mejoren la textura de la piel. Son los que trabajan sobre manchas, líneas finas y falta de luminosidad mientras duermes. Aquí es donde realmente notas la diferencia al llegar las fiestas.

• **Nutre el cutis.** Para acabar este ritual nocturno, aplica una mascarilla o crema de tratamiento nocturno con textura rica y nutritiva. Durante la noche actúa en profundidad y, al despertar, la piel está más luminosa, jugosa y con ese extra de vitalidad que se nota desde la primera aplicación.

Por Lluís Sanmartín



GREY BLENDING

Reflejos que realzan el cabello blanco

Potencia el tono plateado de tu cabello mezclando tus canas con reflejos y mechas suaves en una tonalidad fría o una mezcla de ellas (plateados, grisáceos, blanco ceniza...). Crearás contrastes naturales muy favorecedores. Es lo que se conoce como la técnica grey blending, ideal también para una transición sutil.

Puedes hacerte unas mechas espiga, que integran las canas e iluminan el cabello con un acabado natural. Son en zigzag, como una trenza de espiga.

¡NO LA TIRES! ¿Cómo usar una base de maquillaje muy oscura?

Puedes mezclarla con una crema facial hidratante y conseguir una base más ligera y menos cubriente. De esta manera, conseguirás el tono perfecto para tu piel y no tendrás que cambiar de base de maquillaje. Obtendrás una BB Cream, un cosmético que es tratamiento y maquillaje a la vez.

Solo tienes que poner en la palma de la mano una pequeña cantidad de base de maquillaje y otra de tu crema facial. Mézclalas con una brocha de maquillaje, una esponja o tus dedos y ve añadiendo la hidratante poco a poco hasta lograr la cobertura ideal: con el tono y la consistencia que deseas.



TRUCO

Usa una crema hidratante de textura ligera y no apliques demasiado producto.



Dakota Johnson
(36)

LO MÁS EFICAZ

Así puedes fijar el color del labial

El paso fundamental para fijar mejor el color es hidratar los labios siempre antes de maquillarlos. Pero hay que retirar el exceso de hidratante con un pañuelo de papel para que no queden muy grasos.

También ayuda aplicar con un pincel o brocha pequeña un velo de polvos sueltos translúcidos. Funciona tanto en el contorno de labios (si los has delineado) como encima del pintalabios.

Finalmente, hay un producto que va muy bien: la prebase de labios. A diferencia del bálsamo, no deja una película grasa, pero crea una superficie lisa, ideal para prolongar la duración del maquillaje.



MERY
MAKE-UP
Maquilladora
y experta en
belleza

Cuándo aplicar el champú seco

Utiliza el champú seco por la noche en lugar de por la mañana. De esta forma, se absorberá mejor mientras duermes y no dejará residuos blancos. Se agita y se aplica a unos 20 centímetros de la raíz.

Exfoliación corporal natural

Con café y aceite. La textura granulada del café molido tiene una acción exfoliante. Puedes usar aceite de coco o de oliva. Mézclalos y date un masaje. Activarás la circulación, suavizarás la piel y dejarás un aroma revitalizante.

Pestañas separadas y definidas

Cepíllalas con un peine metálico justo después de aplicar la máscara, antes de que se seque. Es muy útil para separar cada pestaña individualmente y eliminar el exceso de máscara.



PARA CELEBRAR

Recetas resultonas con las que ahorrar

Para casi todos los ingredientes clásicos (y caros) de los platos navideños hay alternativas ricas que cuestan hasta tres veces menos.

- **Sustituye el capón o la pularda** por patarras de pavo.

- **No compres cordero o solomillo**, prueba el pez de ternera: asado y en salsa, es superjugoso.

- **¿Pensabas servir pluma o presa de cerdo?**

Prepara mejor un rotí.

- **Si prefieres pescado**, haz lubina, dorada o lo que más cunde, prepáralo en pastel. El marisco, cómpralo congelado.

- **Turrones y polvorones**, escógelos de gama media y a granel.



ESPECIAL CREATIVA PATCHWORK DE NAVIDAD

En este especial Creativa de la revista Labores del Hogar encontrarás propuestas bonitas, originales y fáciles de hacer aunque no seas experta en patchwork. Podrás decorar tu árbol y el resto de tu casa con estrellas, corazones, divertidos Santa Claus, minicoronas de retales, angelitos, bastidores con escenas navideñas, casitas y estrellas de fieltro de estilo nórdico... Y por solo 4 euros. ¡Corre ya a por tu ejemplar!



EN VACACIONES

Planes de bajo coste para hacer con niños

- **Manualidades**: proponles crear la decoración navideña. Con unas pinzas de la ropa podéis hacer bonitas estrellas; con botes de conservas, farolillos luminosos...

- **Maratón de pelis y palomitas**: les encanta ir a dormir tarde y las chuches. Así que ved pelis navideñas una noche hasta que caigan rendidos.

- **Tarde de repostería**: podéis hacer desde galletas de jengibre hasta polvorones.

EN ESTAS FECHAS...

Los rentables trenes de noche si vas a viajar

Si estás planificando una escapada navideña, son una buena opción.

- **Ahorras tiempo**, porque aprovechas las horas de descanso para el desplazamiento y, al despertar, puedes recorrer tu destino sin haber perdido ni un minuto del día.

- **Sale más barato**. El viaje lo pagarías igual de día y, aunque los trenes nocturnos son algo más caros, al final salen más económicos que pagar el tren de día más la noche de hotel. Los hay hasta con coches-cama con baño privado.

CON IMAGINACIÓN
Y MUCHO AMOR

Regalos especiales sin gastar demasiado



Si sois muchos de familia, pactad un amigo invisible, con un tope de gasto. A partir de ahí...

1. Haz en lugar de comprar. Puedes crear un álbum de recuerdos con esa persona, diseñarle una taza con un mensaje o foto especial, prepararle una bonita caja con galletas caseras...

2. Experimenta en vez de consumir. Regala un paseo en bici juntos por un parque natural, una sesión de cerámica, una clase de cocina... que hasta puedes dar tú misma para enseñarle a hacer ese plato tuyo que le encanta. Escríbelo en un tarjetón bonito, envuélvelo de forma especial y listo.

GRACIAS A LA IA

Un mensaje gratis y personalizado de papá Noel

Puede ser divertido para un niño, un abuelo, para tu pareja, para un amigo...

• **Prueba la web** Synthesis Santa. Escoge entre 4 plantillas y escribe un mensaje corto.

• **Para generar el vídeo,** pones tu mail, el sistema verifica que eres una persona y pulsas en "Continue and send the greeting". Lo recibirás por mail. Haz un "guardar vídeo como .mp4" y listo.

• **Opciones similares:** en las aplicaciones 'Polo Norte Portátil', 'videollamada de Reyes Magos', 'Reyes Magos TV'...

DIVERTIDO

Concurso gastronómico para cocinar mucho menos

Es una divertida forma de ahorrar dinero, tiempo y esfuerzo que también funciona en las comilonas navideñas. Que cada invitado o pareja aporte un plato y luego votáis el mejor entre todos los comensales. Tú, anfitriona, prepara una banderola y un obsequio para el ganador: un masaje, un buen libro...

Es nuevo

THOMPSON MADRID

HOTEL QUEREDEFINE EL MODERNO LUJO CASTIZO

Thompson Madrid, situado en el centro de la nueva Milla de Oro, ofrece 174 habitaciones, incluyendo 23 suites y un exclusivo penthouse, y una propuesta culinaria de nivel. La estética de mediados de siglo XX, las comodidades de lujo y los espacios cuidadosamente seleccionados, los cuales incluyen una terraza en la azotea y una piscina, se han inspirado en el alma de la ciudad y su arquitectura. www.hyatt.com/thompson-hotels/es-ES/madrp-thompson-madrid



ANIAN



REVIVE TU PELO

Repara y Revitaliza es una línea que ofrece una reparación capilar profunda. Sella las puntas abiertas y devuelve al pelo su vitalidad.

www.anian.es

1880, MAESTROS ARTESANOS



Con 300 años de historia, 1880 sigue elaborando sus turrones con los mejores ingredientes, como la miel de azahar 100% española y frutos secos nobles.

www.turron1880.com



MASTERCLASS DE LEVANOVA CON ALMA OBREGÓN

Los participantes aprendieron a hacer recetas como el roscón de reyes, y descubrieron la levadura como ser vivo y las propiedades únicas de la masa madre Levanova. <https://levanova.es>

PUNTROMA OFRECE UNA TARDE DEDICADA ALA MODA

La firma ofreció en su tienda de Andorra una sesión guiada por Mercè Miguel, que compartió consejos sobre los estilos más favorecedores y cómo escoger el look perfecto. www.puntroma.com/ES/es/com



CON MARISCO, VERDURAS, FRUTAS...

Aperitivos de fiesta deliciosos

Estas cinco recetas son ideales para impresionar a tus invitados con los menús navideños. Aportan un toque de exquisitez al inicio de la comida



ALCACHOFAS CON MARISCO

|| 4 0 1 h

- 8 alcachofas, 4 patatas
- 2 ajos, 1 cebolla roja
- 8 langostinos, 8 mejillones
- 100 g de pulpo cocido
- 1 calamar, 100 ml de fumet
- 100 ml de vino blanco
- 1 cda. de maicena, cebollino
- Aceite, sal, pimienta, azafrán

Limpia las alcachofas. Retira las hojas exteriores y la pelusilla. Corta la punta y el tallo. Cuécelas 20 minutos a fuego medio en agua salada. Escurre.

Pela las patatas y la cebolla; corta las primeras en rodajas y la cebolla en juliana, y póchálas en aceite. Escúrrelas y sala.

Hierve el vino y el fumet con 4 hebras de azafrán y sal. Añade de la maicena disuelta en agua; cuece hasta que espese.

Pela los langostinos. Limpia los mejillones, ábrelos y luego desechar las conchas. Corta el calamar en anillas. Trocea el pulpo. Dora los ajos pelados. Añade el marisco, salpimenta y saltea a fuego fuerte.

Pon las alcachofas rellenas del marisco sobre una base de patatas con cebolla. Sirve con la salsa y con cebollino picado.

CALDO DE NAVIDAD CON ALBONDIGUITAS

II 4 3 h

- 2 carcassas de gallina, 1 hueso de jamón, 2 huesos de rodilla, 1 hueso de espinazo salado
- 2 zanahorias, 1 puerro, 1 ajo, 2 cebollas
- 200 g de carne picada de cerdo, 8 galets
- 50 g de pan duro, 50 ml de leche, 1 huevo
- Perejil, aceite, sal, pimienta

Calienta agua en una olla grande y escalda los huesos y las carcassas 3 minutos para eliminar impurezas. Escurre, tira el agua y vuelve a poner los huesos y las carcassas en la olla.

Limpia y lava el puerro. Pela las zanahorias y las cebollas y trocea todo. Añade las ver-

duras a la olla y cubre con 2 litros de agua fría. Lleva a ebullición mientras retiras las impurezas que van subiendo a la superficie, baja el fuego y cuece 2 horas. Cuela el caldo, deja que se enfríe por completo en la nevera y desgrásalo.

Haz las albóndigas. Trocea el pan y remójalo con la leche. Pela y pica menudo el ajo con la mitad del perejil. Mezcla todo en un bol, añade la carne y el huevo, salpimienta y mezcla.

Forma 8 albondiguitas con las manos aceitosas. Vuelve a calentar el caldo en una olla, sala y cuece las albóndigas 15 minutos. Aparte, cuece los galets como indique el envase.

Ensarta en brochetas 2 galets y 2 albóndigas, y sirve con el caldo caliente y perejil picado.



VOLOVANES DE HUEVOS AL PLATO Y VERDURAS

II 4-6 45 min

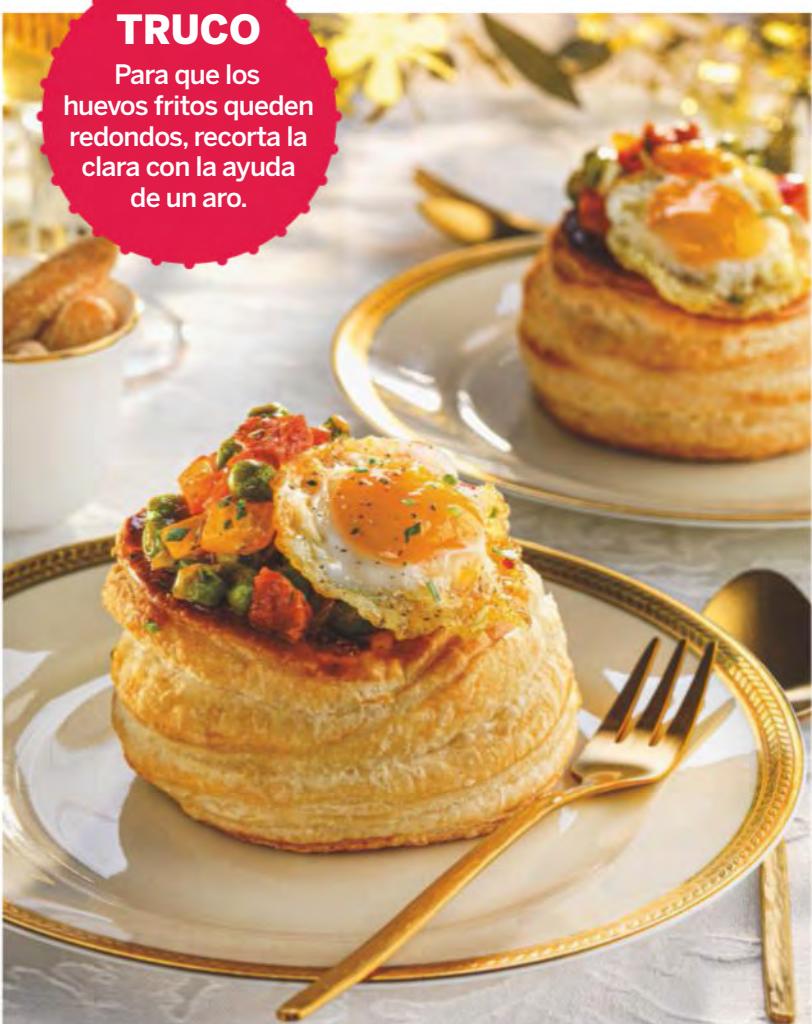
- 12 minivolovanes
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 80 g de jamón curado
- 3 tomates maduros
- 40 g de guisantes congelados
- 12 huevos de codorniz
- 1 cdta. de perejil seco
- Aceite de oliva
- Tallos de cebollino
- Pimienta negra, sal

Prepara el relleno. Pela la cebolla y los ajos, y pícalos finamente. Limpia y lava el pimiento, y córtalo en daditos, junto con el jamón. Lava los tomates y pásalos por un rallador.

Rehogla la cebolla y el ajo en un hilo de aceite durante unos 6 minutos. Luego añade el pimiento, sofriélo 5 minutos y agrega los taquitos de jamón. Saltéalos 1 minuto, removiendo, y después vierte el tomate rallado y los guisantes sin descongelar. Salpimienta, añade el perejil, y prosigue la cocción durante unos 15 minutos.

Abre los huevos de codorniz con cuidado y fríelos en una sartén con un fondo de aceite. Déjalos escurrir sobre papel de cocina y salpimienta al gusto.

Rellena los volovanes con la salsa de verduras caliente y corona cada uno con 1 huevo frito. Espolvorea con el cebollino, lavado y picado menudo, y sirve enseguida.



TRUCO

Para que los huevos fritos queden redondos, recorta la clara con la ayuda de un aro.



PINCHOS DE LANGOSTINOS CON SALSA DE CACAHUETE

114 40 min

- 16 langostinos, 2 huevos
- 100 g de harina
- 100 g de panko (pan rallado japonés)
- 2 tomates maduros, cebollino
- 100 g de cacahuetes pelados
- 100 ml de leche de coco
- Aceite de oliva, pimienta, sal

a continuación por el huevo y, por último, por el panko.

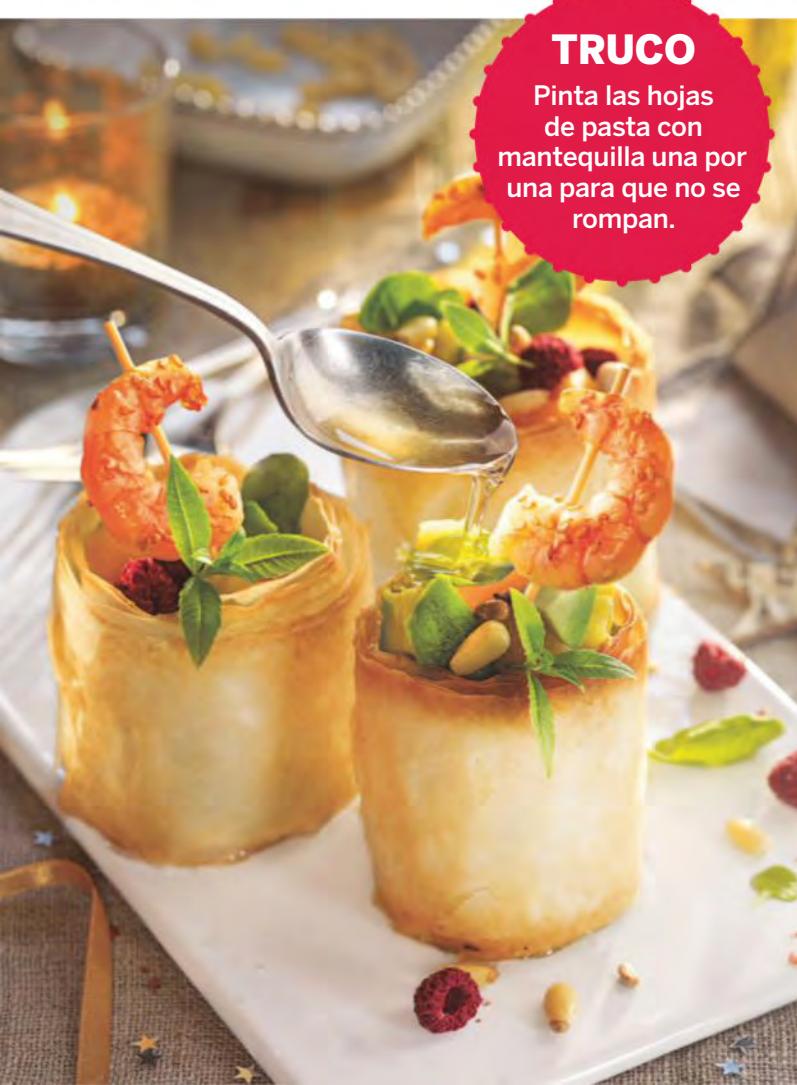
Escalda los tomates unos segundos en agua salada, escurre y pela. Cortalos en daditos y retira las semillas. Lava y pica el cebollino; añade la mitad al tomate con un hilo de aceite y salpimienta. Mezcla y reserva dentro de la nevera.

Haz la salsa. Tuesta los cacahuetes en una sartén sin grasa. Añade la leche de coco, sazona y deja que dé un hervor todo junto. Retira del fuego, Tritura y reserva mientras se enfriá.

Fríe los langostinos hasta que se doren. Retira y deja escurrir sobre papel de cocina. Pon los langostinos sobre un lecho de tomate y cebollino con salsa de cacahuete debajo, y el resto de cebollino picado.

TRUCO

Pinta las hojas de pasta con mantequilla una por una para que no se rompan.



TUBITOS DE ENSALADA CON FRUTAS Y GAMBAS

114 40 min

- 1 paquete de pasta filo
- 8 colas de gamba frescas
- 25 g de mantequilla
- 1 aguacate, 300 g de mango
- 300 g de piña fresca, 1 lima
- 35 g de piñones, hierbaluisa
- 80 g de canónigos
- 40 g de frambuesas liofilizadas, sésamo
- Vinagre de arroz
- Aceite de oliva, sal

el papel con ella y pincela las láminas de pasta filo.

Precalienta el horno a 180°. Extiende las láminas de pasta y superponlas de 3 en 3. Luego, cortalas en tiras de 5-6 centímetros de ancho. Enróllalas en los moldes por la parte exterior y hornéalas 5 minutos.

Corta la pulpa del aguacate en daditos y riégala con el zumo de la lima. Pela el mango y la piña, y cortalos igual. Mezcla las frutas con piñones, canónigos y frambuesas. Saltea las colas de gamba en una sartén y espolvoréalas con sésamo.

Desmolda los tubitos de filo yrellénalos con la ensalada de frutas. Aliña con un hilo de aceite, vinagre de arroz y sal. Decora con las gambas ensartadas en brochetas y hierbaluisa.

Forra con papel vegetal el exterior de unos moldes cilíndricos de 4 centímetros de diámetro y 5 o 6 de altura.

Funde la mantequilla en una sartén; deja templar. Engrasa

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

TORTILLA DE PATATA A LA GALLEGA



SALMÓN AL HORNO CON BRÓCOLI



CHULETITAS EMPANADAS



BOCADITOS DE NARANJA Y COCO



SALMÓN AL HORNO CON BRÓCOLI

|| 4 0 1 h

- 600 g de salmón en filetes
- 3 ramitas de eneldo
- 1 cda. de miel
- 2 dientes de ajo
- ½ limón, 400 g de brócoli
- 1 cdtá. de semillas de cilantro molidas
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta



Lava el eneldo y pícalo. Reserva un poco para decorar. Pela y pica los ajos.

Mezcla el eneldo con la miel, el zumo del medio limón, las semillas de cilantro molidas y el ajo. Añade sal, pimienta y 1 cucharada de aceite.

Mezcla bien hasta obtener una crema espesa.

Trocea los filetes de salmón. Unta su parte superior con la preparación anterior. Cubre con film transparente y deja marinar durante 30 minutos como mínimo. Lava y trocea el brócoli en ramitas. Cuécelo al vapor durante unos 4 minutos.

Retira el film, coloca el pescado en una fuente refractaria con la piel hacia abajo y ásalos durante unos 10 minutos en el horno precalentado a 200°. Sírvelo acompañado con el brócoli.

BOCADITOS DE NARANJA Y COCO

|| 10-12 0 50 min

- 1 naranja, 3 huevos
- 1 yogur de coco
- ½ vasito de yogur de aceite de girasol
- 2 vasitos de yogur de azúcar
- 2 ½ vasitos de yogur de harina
- 1 vasito de coco rallado
- 1 sobre de levadura química
- Grosellas, coco rallado



Casca los huevos en un bol y bátelos con el azúcar. Agrega el yogur y bátelo. Vierte el aceite y continúa batiendo hasta integrarlo. Agrega la ralladura, el zumo y el coco rallado, y remueve.

Incorpora la mezcla de harina y levadura en tres tandas, y mezcla hasta obtener una masa homogénea. Viértela en el molde y hornea 25 minutos. Retira el bizcocho del horno y deja que se enfrie sobre una rejilla. **Desmolda el bizcocho** y espolvóralo con coco rallado. Cótalo en cuadraditos y sirve decorado con grosellas.

Precalienta el horno a 180°. Forra un molde rectangular con papel sulfurizado. Lava y seca la naranja; ralla la piel, y luego exprime y cuela el zumo. Tamiza la harina junto con la levadura.

TORTILLA DE PATATA A LA GALLEGA

|| 4 0 35 min

- 500 g de patatas
- 1 cebolla mediana
- 4 huevos
- 150 g de queso de tetilla
- 200 g de lacón en lonchas
- 200 ml de aceite de oliva
- Pimentón dulce, sal



Casca y bate los huevos en un bol junto con una pizca de sal. Añade las patatas y la cebolla. En la misma sartén, calienta 1 cucharada de aceite y vierte la mezcla. Asa 1 minuto y gira la tortilla para el otro lado. No la cuajes mucho ya que luego se gratinará en el horno.

Coloca la tortilla en un plato apto para horno y cúbrela con el lacón y el queso de tetilla cortado en lonchas. Gratina durante unos minutos para que se funda el queso, espolvorea con el pimentón y sirve.

CHULETITAS EMPANADAS

|| 4 0 45 min + reposo

- 1 costillar de chuletas de cordero para rellenar
- 500 g de espinacas
- 250 g de queso blanco para untar
- 2 huevos
- Pan rallado
- Unas hojas de lechuga
- Unos tomates cereza
- Nuez moscada
- Aceite, sal, pimienta



Extiende el costillar y separa bien los palos. Dale la vuelta, añade la mezcla de espinacas y cubre con la falda de la carne. Ciérralo, átalo con hilo de cocina y déjalo en la nevera hasta que se endurezca el relleno. Corta las chuletas entre palo y palo y retira el hilo.

Bate los huevos y sazónalos. Pasa las chuletas por ellos y por pan rallado y fríelas en aceite hasta que se doren; déjalas escurrir sobre papel de cocina. Lava y seca la lechuga y los tomates, y parte estos por la mitad. Sirve las chuletas con la ensalada.

Lava y cuece las espinacas 10 minutos en agua salada. Déjalas escurrir en un colador, apretándolas con una cuchara. Mézclalas con el queso y condimenta con sal, pimienta y nuez moscada.



¡PÍNTALAS!

Tartas con frutas naturales: cómo hacer que brillen

Con gajos de mandarina, láminas de mango, unos trocitos de piña, rodajas de kiwi, frutos del bosque...

• Báñalas en un glaseado de azúcar. Se hace hirviendo 75 ml de agua, 50 gramos de azúcar granulado, una cuchara de harina fina de maíz y 10 ml de zumo de limón. Cuando se enfrie, sumérgelas en él.

MAGRET DE PATO: ASÍ SE PREPARA

Es de las carnes magras más especiales y sabrosas, y siempre triunfa en las mesas navideñas. Séllalo unos minutos por cada lado, empezando por la parte de la grasa, hasta que esté bien tostado. Cuando lo retires de la sartén, déjalo reposar. Cártalo en rodajas de unos 2 centímetros de grosor. Y sírvelo con una salsa dulce de frutos rojos. ¡Te quedarás delicioso!



EN SU PUNTO

La receta de dorada a la sal más sencilla

Es ideal como plato de pescado navideño. Así te quedará muy jugosa.

• Usa una pieza entera y sin filetear, con su piel. • Ponla sobre una cama de sal y cúbrela comple-

tamente con ella (puede ser sal gruesa o normal). Esto facilitará su cocción sin que se seque.

• Hornéala a 180° y aromatízala con hierbas (romero, tomillo, perejil...).

BÁSICO DE LA COCINA

Los secretos de los chefs para un buen sofrito

No vale con usar una cebolla y dos tomates, se debe guardar esta proporción: por cada 100 gramos de cebolla, 80 de tomate.

• Cocina la cebolla despacio hasta que transparente y suelte sus azúcares. • Añade y deja reducir el tomate hasta que pierda su acidez. Puedes echar miel. • Para que no se queme, vierte un chorrito de agua.



PUBLICAR REPORTAJE

En ALDI, roscón de masa madre y 100 % nata

EL NUEVO ROSCÓN DE NAVIDAD DE ALDI

está preparado con mantequilla y masa madre, e incorpora agua de azahar y ralladura natural de naranja y limón, que aportan su característico sabor inconfundible. Respecto al año anterior, ALDI ha incluido un mayor porcentaje de nata en el relleno, más mantequilla en el bollo y menos aditivos. Como novedad, el producto también incorpora un film protector que ayuda a mantener su textura óptima por más tiempo. Altísima calidad por solo 7,79 euros. www.aldi.es



DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García, Karmele Izaguirre

JEFES DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFES DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quiroga, Estela Cebrián
MAQUETACIÓN Dolors Cabecero (jefa de maqueta), Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero, Javier Carmona

LECTURAS PRÁCTICA
DIRECTORA DE ARTE Ángela Marín
REDACTORA JEFE Carmen L. Santamaría
REDACCIÓN Lluís Sanmartín
MAQUETACIÓN Angelina Casals

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bernal

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Álvaro Corbalán, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Berta Navarro, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARIAS DE DIRECCIÓN Angels Ortega, Sandra Doménech
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189, 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFES DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gaea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmashewski
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS AUREA DÍAZ
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL BERTA CASTELLET

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones
DEPÓSITO LEGAL: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International of Periodical Press FIPP.

OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Pasatiempos

Autodefinido por Olissip

SUDOKUS ★★ medio

8		3		7		5		9
		7	1	9	4			
		6						
		2						8
5			2		3			7
9					1			
					8			
		7	6	1	2			
7	1		8		3			6

★★★ difícil

		6	1			5		
					9	2		3
3								4
	8	4		1				
7		5			1		2	
			4		8	6		
4								5
1		2	5					
	7			3	4			

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 instrumentos indispensables para que los carpinteros puedan hacer los muebles que todos tenemos en nuestras casas.

- Barniz
- Brocha
- Cepillo
- Clavos
- Escuadra
- Garlopa
- Gubia
- Lijadora
- Martillo
- Pegamento
- Prensa
- Sierra
- Taladro
- Torno
- Trompo

L	T	C	A	I	R	R	L	A	A	P	C
I	R	E	C	I	O	I	L	P	R	E	L
S	O	P	O	E	C	I	A	O	D	G	A
I	M	I	L	L	J	S	N	L	A	A	V
E	P	L	R	A	L	L	A	R	U	M	O
R	O	L	D	S	I	I	O	A	C	E	S
R	I	O	O	G	P	R	T	G	S	N	A
A	R	P	U	R	D	U	A	R	E	T	T
A	A	B	E	A	G	A	O	T	A	O	C
N	I	N	L	E	A	R	I	C	R	M	R
A	S	A	R	T	B	A	R	N	I	Z	A
A	T	A	P	P	B	R	O	C	H	A	L

WORDOKUS

Los wordokus funcionan como los sudokus pero con letras, es decir, en cada fila, columna y región de 3x3 casillas estarán las 9 letras diferentes. Si lo resuelves correctamente, aparecerá en las casillas coloreadas una palabra relacionada con la pista inferior.

R	N			F	A	I					
F				I		U					
	I		A		N						
R	U			A		N					
T		N		F	O						
	F		U		O						
U	A				C						
N	C	O			A	U					

Pista: Fruta tipo mermelada o arrope.

	O										
I	Q	N									
U	M	N									E
E	N	Z									
Z	M	S	N	U	E						
Q			O	I	U						
			Z	S	Q						

Pista: Tacaños, faltos de generosidad.

Pasatiempos

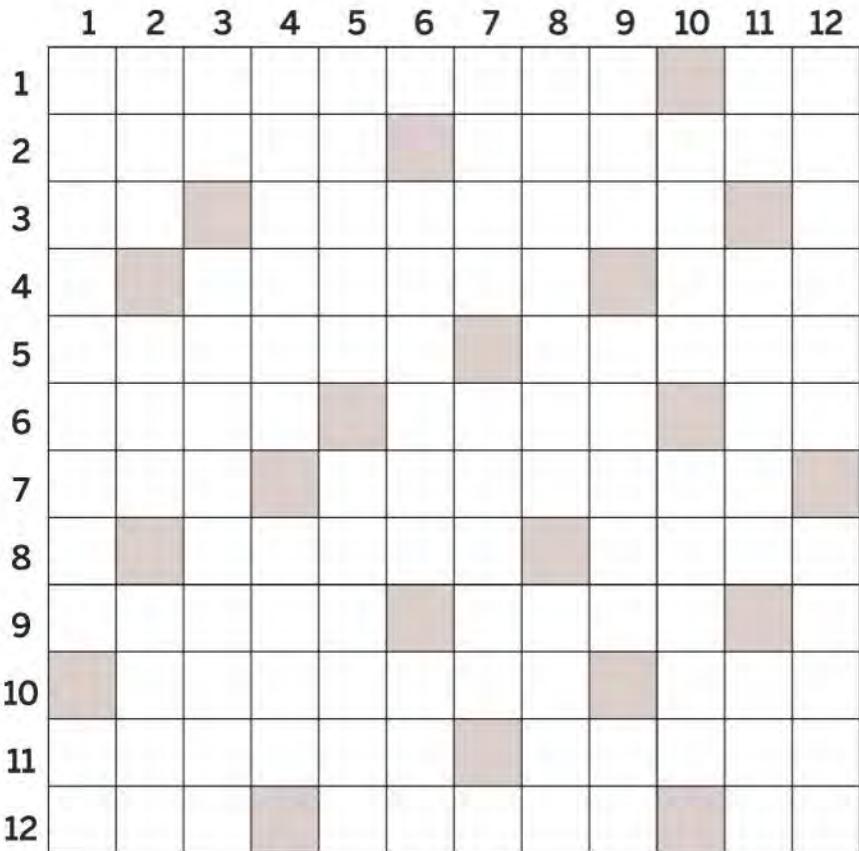
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Mi ahijado favorito. José, en confianza.
2. Nada urbano. Sentir apetencia sexual.
3. Centro de mesa. Frasco de leche con pezón. De Enrique.
4. Entrada al metro. Tapiz para practicar yudo. La perruna es bronca.
5. Adjuntar un nombre a un sustantivo o a un pronombre. Antiguo o del tiempo pasado.
6. Orientación ideológica o moral. Firma que responde. Algo espeso.
7. No dividida en sí misma. Entregarse mucho a sus ocupaciones.
8. Cierra el bar. Protege el dedo del sastre. Sonido de boquilla.
9. Sabor fundamental. Se hila y sirve para tejer. Imán.
10. Dar más longitud o extensión. Bueno, en desuso.
11. Pegar y unir sólidamente dos cosas. Orilla de la calle prohibida al tráfico rodado.
12. Ocación o pretexto. Reunión nocturna de mozos cantantes. En el punto de mira.

Verticales

1. Nacida antes de terminar la gestación. Empiezan cada sábado.
2. Algo rústico. Coloca en el sitio adecuado. Menuda confusión.
3. La duda de los ingleses. Canción teatral corta y ligera.
4. Insecto o persona molesta o pesada. El tiempo vivido.
5. Minoría selecta. Querer mucho a Dora.
6. Puerta del garaje. Vendida o comprada a bajo precio. Algo grosero.
7. El mismo o lo mismo. Impedimento material. La enésima.
8. Proceder, una palabra, de otra. Removed tierras con el arado.
9. Hormigüero, pardo o blanco. Entre el yeyuno y el ciego. Un poco de calcio.
10. Entidad que no está entera. Lengua semítica.
11. Dos en paz. Delata una mala noche. Tres que llegan de Oriente y no son magos.
12. Dominados por un sentimiento de encierro. Pequeña mancha en el satélite.



Por Olissip

PALABRAS ENROSCADAS

Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!



MARCIANO



SUEÑA



CIELO



SÍNCRON

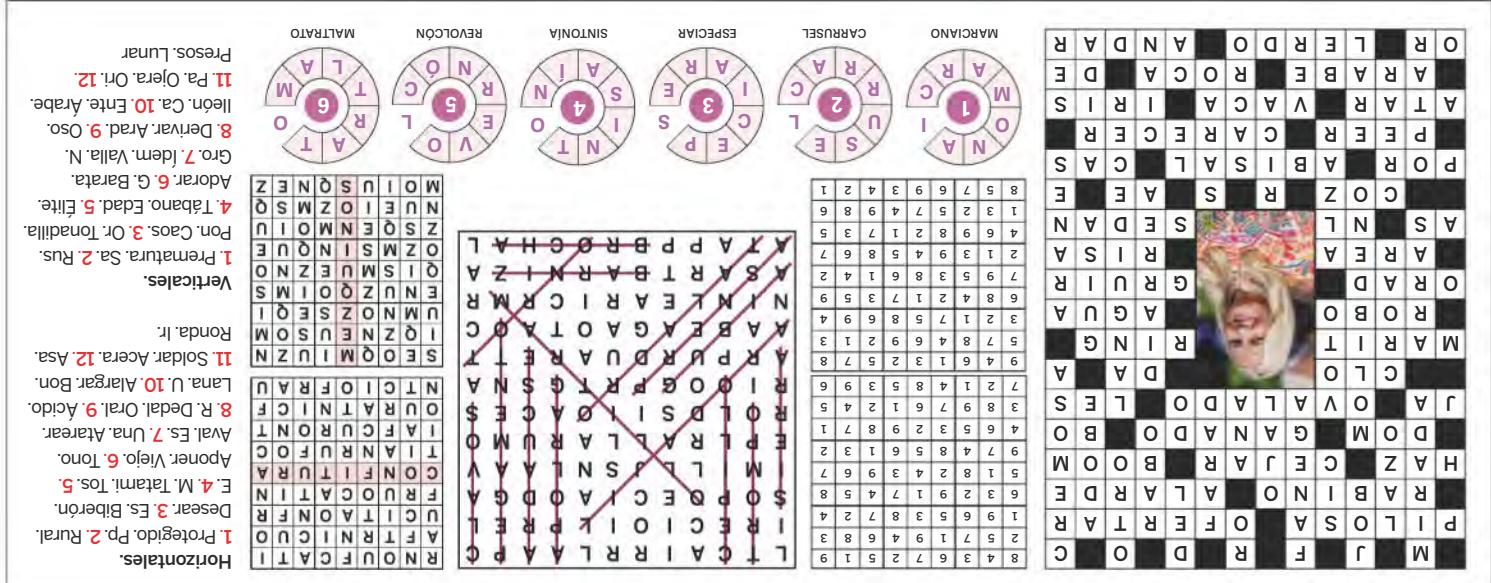


REVOLUCIÓN



ALMORZAR

SOLUCIONES



Horóscopo



Alba
Díaz
(26).

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Durante esta semana, empezará a cambiar la visión de la vida que hasta ahora tenías. **Tomarás decisiones más acertadas que en el pasado y esto tendrá consecuencias muy positivas para ti.** Serán unos días propicios para renovar el hogar, liberarlo de energía negativa y realizar rituales para atraer las buenas vibras. Te sentirás mejor que nunca cuando estés en tu casa y el ambiente familiar será excelente. Te rodean buenos presagios.

TAURO

20 abril- 20 mayo

Si las prisas y los nervios te crearon algún problema laboral, esta semana lo contrarrestarás. Supera el bache porque en el futuro inmediato tienes brillantes perspectivas en este terreno. En el amor, tu situación es buena y estable. También **en el aspecto económico la suerte te sonreirá** esta semana.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Desaparecerán los problemas sentimentales que te agobiaban. **Podrás recuperar la armonía en tu relación,** retomar el romance y vivir experiencias muy apasionadas. Es importante que mantengas tu bienestar emocional. También te llega prosperidad así como una dosis extra de creatividad.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Se resolverán ahor- rara tus problemas económicos y esta tranquilidad te permitirá ocuparte de otros asuntos importantes. Centra tu atención en el amor, que sufre altibajos constantes. Se avecinan cambios inesperados en tu vida social, será menos estable pero también más emocionante.

LEO

23 julio-22 agosto

Mantén la prudencia en el terreno económico, corres el riesgo de perder dinero. **Ten especial cuidado con las posibles ganancias rápidas.** Las actividades laborales que desarrolles en casa, el teletrabajo o los temas en los que intervenga la familia están ahora muy bien aspectados y de ahí puede llegarte dinero seguro.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Tus problemas en el entorno laboral están tocando a su fin, aunque ten mucho ojo con la gente que te cae regular. El tema económico te causará también preocupación. Tu dinero parece haberse encogido. Es por el influjo de la Luna menguante en tu signo. Ajústate el cinturón y ten paciencia unos días.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Se incrementarán tus amistades y serán más frecuentes las actividades que desarrollarás con ellas. En este entorno, **te ilusionarás con alguien que podría encajar contigo como anillo al dedo.** Pero no descuides otros ámbitos, como el laboral. Tu esfuerzo personal será muy importante.

ESCORPIO

23 octubre-21 nov

Has entrado en una fase preparatoria de un ciclo de gran prosperidad. **Se iniciará ahora para ti una larga etapa de tranquilidad financiera.** Con ello, tu ánimo se elevará y trazarás muchos proyectos. Sé consciente de que no todos podrás cumplirlos, aunque esto no te desanimará.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Tu vida profesional adquirirá gran importancia. No temas que las próximas fiestas diluyan tu éxito y a la vuelta nadie recuerde lo que has conseguido. Sucederá lo contrario y te encumbrarás. Si este triunfo por el que tanto has luchado supone cambios en tu entorno familiar, piénsalo antes de aceptarlo.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Presta atención a tu energía, puede verse afectada por el influjo lunar del cuarto menguante. Procura mantener la salud y el ánimo en positivo. Disminuye un poco el ritmo, no necesitas ahora esforzarte tanto. **Trabajo y dinero se estabilizarán y te permitirán disfrutar de todo lo demás.**

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Habrá novedades en tu vida. Aunque parecerán sútiles, te conducirán a un **periodo feliz y próspero.** Has iniciado un camino ascendente que te permitirá trazar planes a largo plazo. En el amor, empezará a interesarte más la compatibilidad espiritual que la atracción física. Tendrás menos desengaños.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



DON
JOHNSON



JUAN
Y MEDIO



MILLA
JOVOVICH



MIGUEL
BERNARDEAU



NATALIA

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

Auténtica experta
en temas de amor

981 010 407

SOLO 0,80 CTS X MIN



Llamada máxima: red fija 1,21 red móvil 1,37 eliminiva incluido. Mayores 18 años. Servicio: Operación de los servicios de Voz Ivar y Eric SL Ap. Correos 643870 Amposta



SOLEDAD
RUIZ

91 838 2324

Una vida dedicada al tarot
la videncia y la mediumnidad

806 499 077

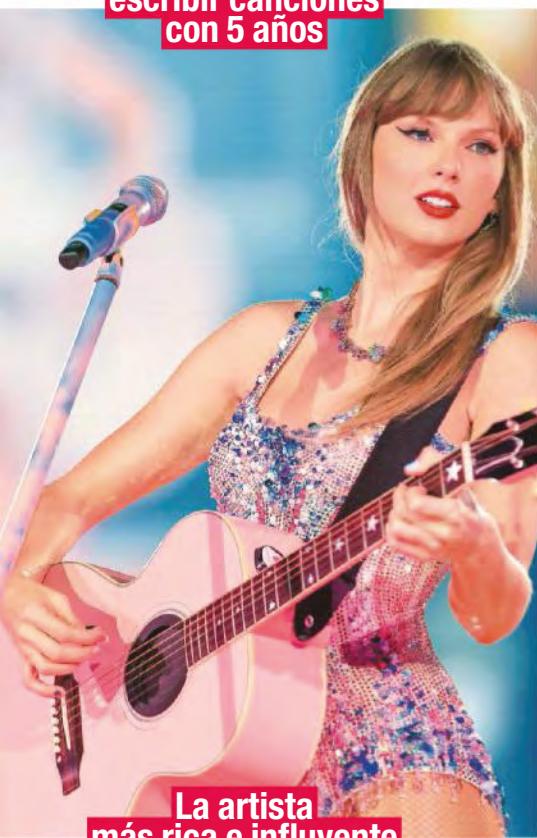
Coste máximo/minuto: red fija 1,21 red móvil 1,57 (iva incluido).
Dial 11000. Sit. Agua de acero 0,3-40001 Valencia. Sólo mañanas de 10 a 18 horas.

factoria de medios · 91 217 41 59

Feliz cumpleaños



Empezó a escribir canciones con 5 años



La artista más rica e influyente de la industria

Taylor, que empezó como cantante de country, tiene un patrimonio neto de 1.400 millones de euros.



Taylor y Travis Kelce (36) confirmaron su relación en septiembre de 2023. En estos dos años, ella le ha apoyado en muchos partidos y él ha acudido a sus conciertos en todo el mundo.



TAYLOR SWIFT

CUMPLE 36 MIENTRAS PREPARA SU BODA CON TRAVIS KELCE

Tras el increíble éxito de 'The Eras Tour', la cantante está centrada en organizar su enlace, que podría durar tres días

La reina de los corazones rotos ya no canta al desamor. Tras el anuncio de su compromiso en agosto, 2026 traerá la esperadísima boda de Taylor Swift y Travis Kelce, que podría tener lugar en la mansión de la cantante en Rhode Island durante tres días. Taylor, que nació el 13 de diciembre de 1989 en Pensilvania, disfruta de su mejor época tras el increíble éxito de su gira 'The Eras Tour', con la que batió todos los récords. Fue la gira que más ha recaudado de la historia –superando a Elton John–, con más de dos mil millones de euros. 

MIKI
ESPARBÉ

MARIA
RODRÍGUEZ SOTO

ASIER
ETXEANDIA

BRUNA
CUSÍ

KEVIN
JANSSENS

JORDI
SÁNCHEZ



“Un canto a la solidaridad con grandes interpretaciones”

EL CINE EN LA SER

“Una de las sorpresas del año”

CATALUNYA RÀDIO

“Homenaje a la gente valiente que luchó contra el fascismo”

EL PUNT AVUI



INSPIRADA EN HECHOS REALES

FRONTERA

DIRIGIDA POR JUDITH COLELL

IN PRODUCTION: CRESPEL FILMS, COMING SOON FILMS • DIAGONAL (BANIJAY IBERIA) • BULLETPROOF CUPID
MIKI ESPARÉ, MARÍA RODRÍGUEZ SOTO, ASIER EZEKIALDIA, BRUNA CUSÍ, KEVIN JANSSENS, JORDI SÁNCHEZ, JOREN SELDESLAGTS, AMET JUONDI, JAEL BORRÀS, ANNA FRANZSKA JÄGER, LAUREN MÖLLER
IN CO-PRODUCTION WITH: PEPE LÓPEZ - MARÍA MOLINS
PASCUAL ANNA GONZALEZ PASCUAL, MARIATI MOYANO, BARBARA BROUKE, MERCE PALOMA, MARÍA BAZACO, AMANDA VILLAVÍA, THIERRY DE VRIES, LIESA VAN DER AA, LÍANA ARTIGAL
DIRECTED BY ANDREW ADAM RUBIRALTA, ALEX CASTELLON, WIM AR GOOSSENS, ALEX VERBARE, DAVID CLAIKENS, CONXA OREA, DRIOL SALA-PATUA
MAD MEDIR, MARTA RAMÍREZ
WRITTEN BY MARTA RAMÍREZ, JAUME BANACOLCHA, JORDI FRADES, ALEX SAGANES, IGNASI SERRA, KATLEEN GOOSSENS
MIGUEL IBÁÑEZ MONROY, GERARD CIMÉNEZ FERNÁNDEZ, JUDITH COLELL

#FronteraPelícula

© FilmaxPresenta

filmax

frontera.filmax.com

ESTRENO EN CINES 12 DE DICIEMBRE

rtve 42

CORIOLISS

