

EXCLUSIVA

Así vive su amor
la pareja
más buscada
del momento

ALEJANDRA RUBIO Y CARLO COSTANZIA

Su otra cita secreta



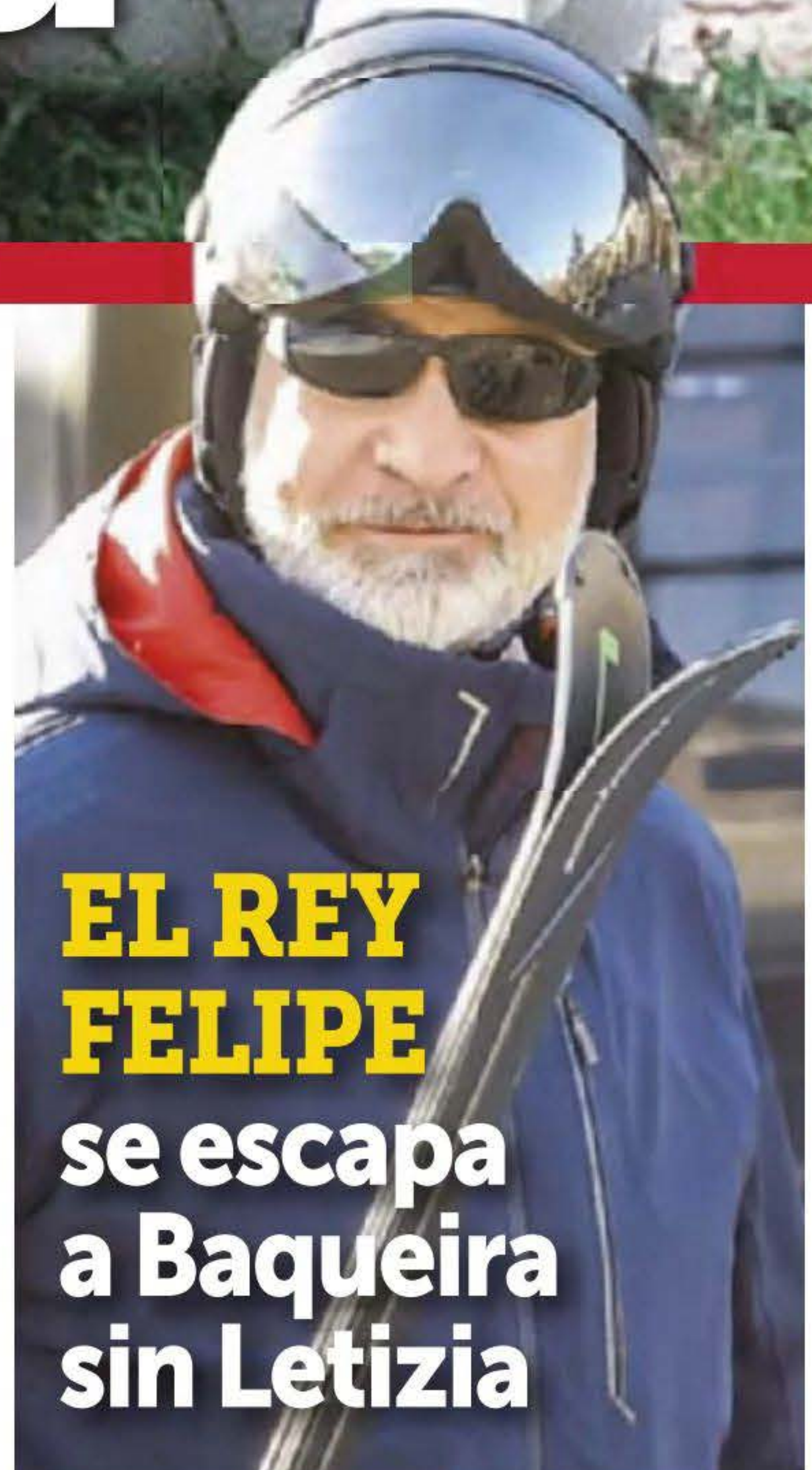
DATOS

EXCLUSIVOS

Las pistas
que
acorraran a
**ANTONIO
TEJADO**



**EL REY
FELIPE**
se escapa
a Baqueira
sin Letizia



atashi®
cellular cosmetics

L'Essenza Eterna

resucita tu piel y calma tu mente

ALTA COSMÉTICA DERMOFARMACÉUTICA PARA PIELES SENSIBLES

@atashicellular • atashicellular.com



BAKUCHIOL

Regenerador, redensificante
Fitoretinol

FERÚLICO NATURAL Y ACEITE DE ROMERO

Poderoso Antioxidante
Firmeza

ESSENCE MYROTHAMNUS

Revitalizante instantáneo
Anti-edad

β-CAROTENO Y LUTEÍNA NATURAL

Piel elástica, lisa
y rejuvenecida

EL SÉRUM QUE
RESUCITA TU PIEL

Con bakuchiol y ácido ferúlico natural



LABORATORIOS
PHERGAL
Inspiring beauty



PÁGINA 80
TOÑI MORENO:
"QUIERO ENAMORARME"



PÁGINA 86
HARRY Y MEGHAN
REAPARECEN
UNIDOS EN CANADÁ



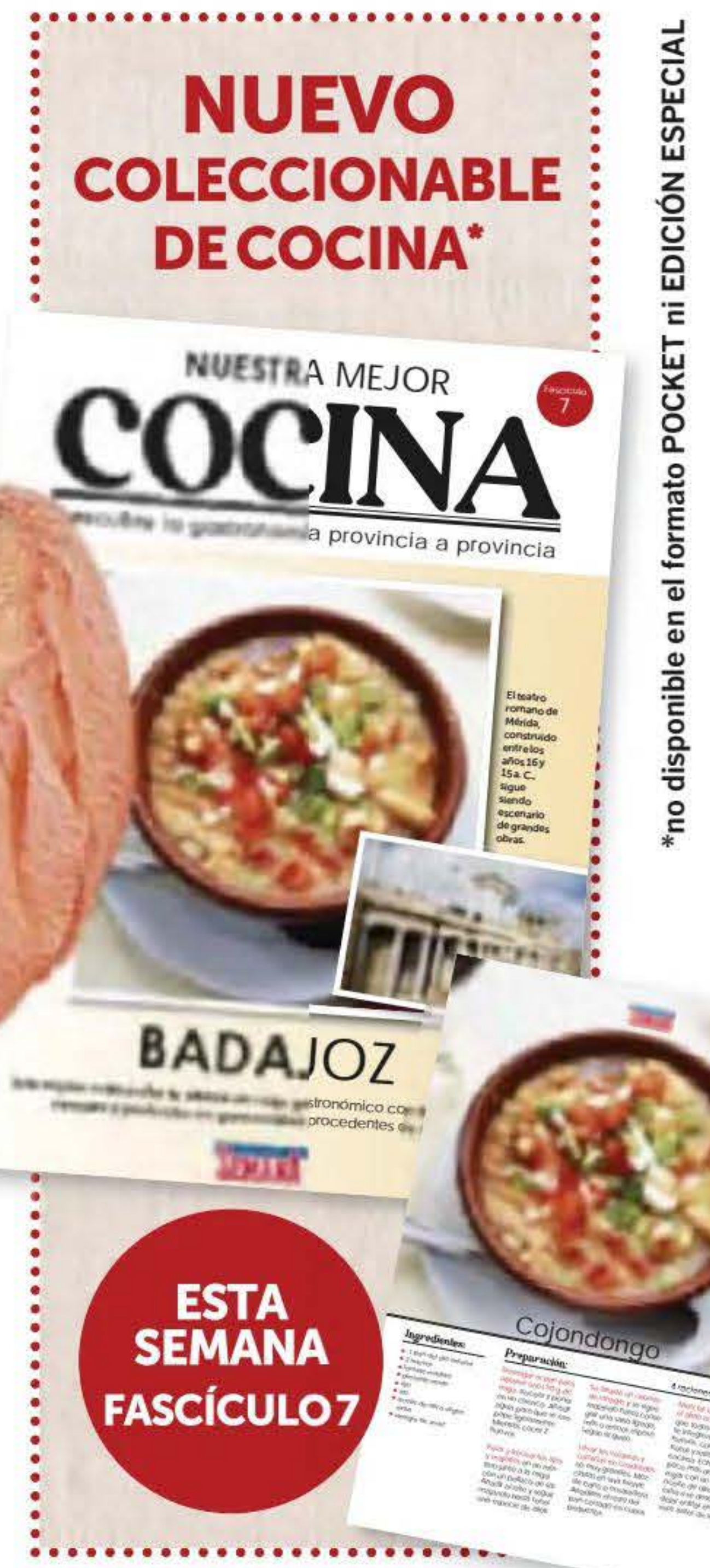
MODA
Aprovecha el remate final de las rebajas

SALUD
Higiene postural en el trabajo

TRUCOS
Consejos para limpiar objetos de oro

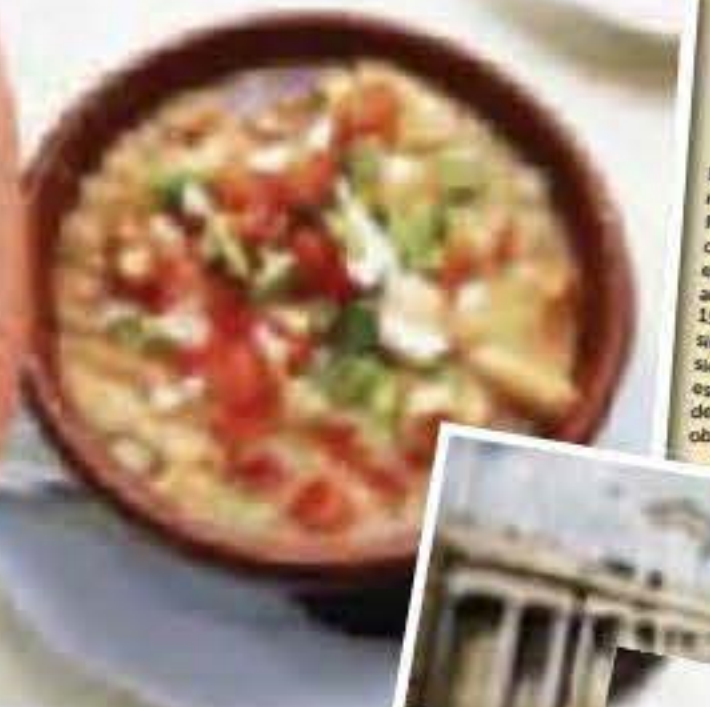
Y ADEMÁS
Pasatiempos, ocio, horóscopo, recetas saludables y fáciles...

BELLEZA
PON EN ORDEN TU NECESER
Limpia, organiza y desecha



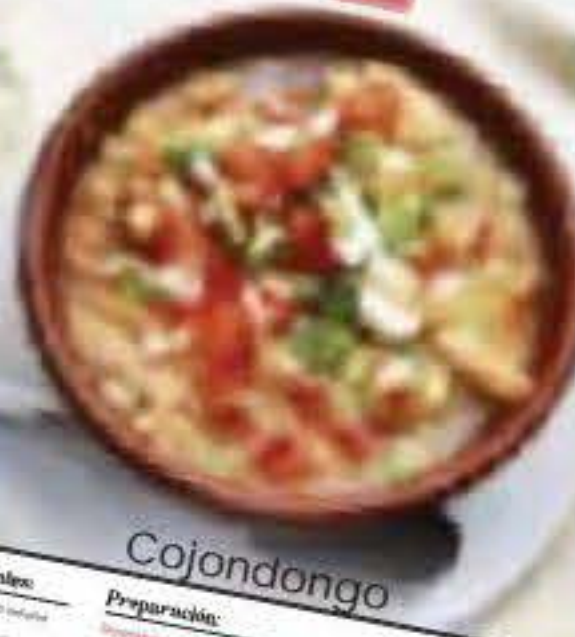
NUEVO COLECCIONABLE DE COCINA*

NUESTRA MEJOR COCINA
Resuelve la gastronomía provincia a provincia



BADAJOZ
Introducción a la gastronomía gastronómica con recetas y productos típicos de la provincia de Badajoz

ESTA SEMANA FASCÍCULO 7



Escanea el código y accede a más fotos y más contenidos en nuestra web

www.semana.es



*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

4 Alejandra Rubio y Carlo Costanzia:
Así se forja su amor



10 Mar Flores y Terelu Campos,
dos consuegras condenadas a entenderse.

14 Antonio Tejado:
las pistas que lo acorralan.

20 La Reina Letizia,
máxima sofisticación.

22 El Rey Felipe
escapada en solitario a Baqueira.

30 Fashion Week Madrid,
desfile de famosas.

34 Carlota, hija de Susana Uribarri:
"Mi madre es la número 1".

38 Bibiana Fernández
celebra su 70 cumpleaños por todo lo alto.

42 Los Flores
celebran la llegada del nuevo miembro de los Carmona.

44 Miguel Herrán,
primer paseo con su bebé.

66 Raquel Arias:
"Desde el principio supe que la gente se iba a equivocar conmigo".

70 Paula Pérez, Miss Mundo España:
"Mi madre me verá desde el hospital".

72 Jennifer López:
los 20 millones de dólares que ha pagado para contar su historia de amor.

82 El hijo de Carmen Borrego,
padre enamorado.

98 Así hemos cambiado:
Joaquín Sabina.



PÁGINA 90
LA GRAN GALA DE LOS PREMIOS BAFTA EN LONDRES

ILUSIONADOS

Días antes de convertirse en la pareja del momento, Carlo y Alejandra eran solo un chico y una chica conociéndose y viendo hacia dónde va su reacción.



EXCLUSIVA

Alejandra Rubio y Carlo Costanzia: así se forja su amor

En estas imágenes que publica SEMANA su relación todavía era un secreto



Los gestos de complicidad entre ellos demostraban lo a gusto que se sentían, en su burbuja.

SON los protagonistas del momento. Una pareja guapa y joven que viven con ilusión los primeros pasos de su recién estrenada relación. Porque sí, Alejandra Rubio (23) y Carlo Costanzia (31) están juntos. Y ellos mismos han confirmado lo que ya adelantó nuestra revis- ▶▶▶

►►► ta la semana pasada en su portada. Entonces veíamos sus primeras imágenes, besándose en la terraza de una cafetería a las afueras de Madrid. Pero no iban a ser las únicas, ni las últimas.

Apenas tres días después de esas instantáneas, que fueron tomadas el día 8 de febrero, SEMANA era testigo de cómo Alejandra y Carlo seguían adelante con su romance. Unas fotografías que son en sí mismas de lo más reveladoras porque los jóvenes se muestran relajados, felices y ajenos por completo al tsunami mediático que estaba a punto de producirse. Prueba de ello fue la reacción de la propia Alejandra cuando SEMANA se puso en contacto con ella para decirle que iba a ser la protagonista de nuestra portada. Su reacción fue de asombro y absoluta estupefacción, no se lo podía creer y no sabía ni cuándo ni dónde se e podían haber tomado las fotos.

Cómplices

Por eso estas son también tan especiales. Sus encuentros aún eran su secreto y se sentían tranquilos disfrutando de su incipiente relación.

En este reportaje exclusivo que ofrecemos, podemos ver a una joven pareja que disfruta ese domingo por la tarde, de su compañía, que se muestran cómplices y contentos porque en ese momento no son dos personajes conocidos, hijos de madres superfamosas, son solo Alejandra y Carlos, dos personas que se gustan y que se están conociendo, haciendo lo mismo que millones de parejas; pasar un rato juntos.

Los gestos de cariño de la pareja no dejan lugar a dudas. Carlo se muestra de lo más protector y besa con ternura a Alejandra. Esta está segura junto a su chico... y abrigada,



Alejandra y Carlo disfrutaron de una tarde de domingo en el parque.



Carlos se mostró muy tierno y protector con Alejandra, que llevaba su chaquetón



Las imágenes muestran a una pareja feliz y relajada, disfrutando de la magia de las primeras citas y ajenas a todo el revuelo que causaría días después la portada de SEMANA desvelando su romance



De lo más cómoda, la joven hablaba por teléfono mientras Carlo jugaba con Mía, su mascota.

▶▶▶ porque luce un grueso chaquetón que pertenece a Carlo y con el que se resguarda del frío. Y así se sienten ambos, cómodos y tranquilos disfrutando de lo que está naciendo entre ellos.

Y decimos relación, aunque ellos, cautos (no en vano ambos saben lo que es sufrir un desengaño amoroso), prefieren no ponerse ninguna etiqueta.

Con cautela

Y así, días después, ya en boca de todos y con la portada de SEMANA en la calle desvelando el romance, Carlo lo quería aclarar: "Nos estamos conociendo, de hecho nos hemos conocido hace muy poco. Lo que pasará ya se verá, sería genial y estupendo que pudiésemos tener algo un poco normal y más tranquilo y ya está. Porque no se puede definir todo por un beso".

Palabras que suscribe Alejandra, ilusionada con Carlo pero consciente también que ahora la magia de las primeras citas se ha roto y ese anonimato ya queda atrás. Y sin embargo están dispuestos a seguir adelante.

"No se puede estar todo el día encerrados en casa sin salir porque nos vamos a volver locos", dice Alejandra. Aunque eso sí, está dispuesta a ver hasta dónde les va a llevar esto. "Quiero que mi vida sea para mí. Se que es complicado por el trabajo que tengo, por la familia que tengo, la familia que tiene él...", añade.

Ideas claras

Pese a su juventud, la hija de Terelu Campos (58) tiene las ideas muy claras. Puede que la relación se consolide, puede que sea tan solo un fugaz romance de invierno, pero ella quiere aprovechar el momento.

"Hay veces que pasan las cosas pronto o que salen las cosas temprano y no puedo dar una explicación, lo único que puedo decir es que yo estoy bien, todo está bien, sé lo que hago y yo tomo las decisiones de mi vida", dice.

Carlo también opina de manera similar e incluso hace una reflexión cuando se le pregunta si es feliz. "La felicidad es una cosa individual, que si es compartida mejor, pero la felicidad tiene que venir de uno mismo".

Lo que está claro es que no lo van a tener nada fácil y siempre habrá alguien que ponga en duda o incluso pronostique la caducidad de su relación. Y una de las primeras que se ha pronunciado ha sido Yeimi, la exnovia de Carlo. Rompieron a mediados del pasado enero y asegura que el músico y actor ha intentado volver con ella.

La ex de Carlo

"El día antes de que saliera la portada me escribió. Él me dijo que soy la única a la que quiere y querrá. Me hizo muchas promesas de futuro, me decía que sería la madre de sus hijos. Yo me aferraba, pensando que en algún momento iba a salir bien...", explicaba. Incluso advierte a Alejandra y le pide que no se fíe de Carlo.

Pero Alejandra también lo tiene claro y se muestra rotunda: "No voy a entrar en ninguna competición con ninguna mujer por absolutamente nada. Ella me ha dado varios consejos, y los he escuchado. Si me permite, le voy a dar uno: no sabes dónde te has metido, de verdad. Es una niña que no tiene nada que ver con este mundo y esto es muy complicado y le van a hacer daño. Esto siempre se da la vuelta".

¿Y el futuro? Pues eso ya se verá. ■



Alejandra se muestra ilusionada pero precavida ante esta nueva etapa en su vida.

Carlo, que cumple una condena de 21 meses en régimen abierto, tiene "nuevos proyectos musicales, personales y audiovisuales que os van a gustar", dice





Con Mía, su perra, su fiel compañera que le ha ayudado en los malos momentos.



DURMIENDO EN PRISIÓN

Todas las mañanas, Carlo (con el chaquetón que le dejó a Alejandra) deja el centro de inserción social Josefina Aldecoa, en el complejo penitenciario de Navalcarnero, en Madrid donde pasa las noches.



Mar Flores y Terelu, dos consuegras 'condenadas' a entenderse

No son amigas, pero mantienen la misma postura ante el romance que viven sus hijos

SE conocen, pero Mar Flores (54) y Terelu Campos (58) nunca han mantenido una relación cordial, ni siquiera son amigas, más bien al contrario. Ahora las cosas han dado un giro radical y la vida las ha colocado en una situación muy particular, incluso incomoda, dirían algunos.

El romance de sus respectivos hijos, Carlo Costanza (31) y Alejandra Rubio (23), es aún incipiente, pero si se consolida, será inevitable que Mar y Terelu se vean con más frecuencia. Podrían entonces estar condenadas a entenderse, obligadas a mantener una mínima relación, aunque les cueste, porque la historia que arrastran las han llevado por caminos

Así de espectacular salió esta semana Mar a comer en Madrid con un amigo.





Lo que las separa:
Terelu es íntima de
Nuria González,
quien fue una de
las mejores amigas
de Mar Flores, y se
lleva muy bien con
Kiko Matamoros,
'enemigo'
declarado de Mar



Mientras, Terelu se
escapaba a Málaga el
fin de semana para
descansar y olvidarse
de toda la polémica.

Después de seis años de relación intermitente con Eijas Sacal, Mar parece haber roto definitivamente con el millonario.



Pese a sus diferencias, Mar se sigue preocupando por su primogénito.

Mar tiene una relación complicada con su hijo mayor y ambos llevan algún tiempo distanciados. A ella no le gusta el rumbo que ha tomado Carlo

muy diferentes. Y sus experiencias vitales también han sido opuestas, aunque coinciden en algo: ninguna tiene suerte en el amor. De hecho, Mar acaba de romper con Elias Sacal por enésima vez.

Quizás por eso, y porque son conscientes de que, en su caso, el corazón casi siempre ha mandado sobre la cabeza, también han optado por una postura similar a la hora de afrontar la historia de sus vástagos: intentar guardar silencio y respetar al máximo sus decisiones.

Madres muy diferentes

Es cierto que la relación que Terelu y Mar tienen con sus hijos no es ni parecida. La primera se lleva muy bien con Alejandra, y son amigas y confidentes. Por eso, Terelu sabía que ella y Carlo se estaban conociendo y los consejos que le da son pocos.

"Ella me ha dicho que respire... Soy muy afortunada por tener la madre que tengo, que no me pone trabas", explica Alejandra, orgullosa.

Mientras, Terelu añade: "La vida de mi hija pertenece a mi hija. Yo no me meto".

El caso de Mar y Carlo es completamente diferente y no están lo que se dice muy unidos. Tanto que ella se enteró por SEMANA de la nueva ilusión de su hijo, lo que confirma que el contacto que tienen es escaso. Claro que las declaraciones del joven hablando de su infancia, sus adicciones y sus problemas con la Justicia no ayudan. Es más, le sentaron a su madre como un jarro de agua fría, porque Mar intenta mantener un perfil bajo, ajena a cualquier polémica.

La actitud de Mar

Tener a tu hijo vigilado con una pulsera telemática tras ser condenado por estafa es justo lo contrario, y aún así,

por muy distanciados que estén, sigue siendo su madre. Y sufre. Y se preocupa.

Aunque quizás tenga una forma curiosa de demostrarlo, si creemos a Yeimi, la exnovia de Carlo, quien asegura que cuando fue operado de la rodilla su madre realizó una visita exprés al hospital, estando solo unos minutos.

Mar, como Terelu, no habla de la relación de Carlo y Alejandra. "No voy a hacer ningún comentario", repite. Quizás sea lo único que tienen en común las dos mujeres, que a priori no pueden ser más distintas, aunque sus vidas en algún momento se han mezclado.

Terelu ya sabía que su hijo y Carlo se están conociendo; Mar supo de la relación tras ver la portada de SEMANA

De todos es conocida la amistad de Terelu con Nuria González (53), que en su día fue también muy amiga de Mar. Pero eso acabó cuando Nuria comenzó a salir y después se casó con el ex de la modelo, el empresario Fernando Fernández Tapias, que falleció en octubre pasado.

Y Terelu, que en su día eligió a Nuria como testigo en su boda con Alejandro Rubio, ha sido un gran apoyo en estos meses, después de que Nuria perdiera a su marido.

Pero hay otro hombre que formó parte de la vida de Mar y que es cercano a Terelu: Kiko Matamoros, cuya relación profesional y personal con Mar acabó como el rosario de la aurora.

Si la relación de sus hijos funciona, las reuniones con Mar y Terelu prometen ser de lo más interesantes... ■

Terelu sabe que en asuntos del corazón, cada uno debe tomar sus propias decisiones.



EXCLUSIVA

Las pistas que acorralan a Antonio Tejado: "¿A qué hora os vais a la cama?"

La cantante y su mujer, Inmaculada Casal, ya han declarado ante la justicia. Con su relato reviven el infierno que sufrieron aquel fatídico 25 de agosto



María e Inmaculada se han presentado como acusación particular en el caso del robo de su casa.

María del Monte (61) y su esposa, Inmaculada Casal (60), están unidas en uno de los peores momentos de su vida.

“**A**bre la caja fuerte en tres minutos o matamos a alguien”. Esta frase resuena en la cabeza de María del Monte cada vez que revive el brutal robo que sufrió el pasado 25 de agosto y del que su sobrino, Antonio Tejado, es, según las pesquisas, el autor intelectual. El atraco, por sí mismo, ya supone para María del Monte una auténtica pesadilla; que colaborase en el mismo un miembro de su familia es, directamente, abominable. Imposible de asumir.

Seis meses después de aquello, la cantante y su pareja, Inmaculada Casal, aún luchan con las secuelas de aquel suceso. Les gustaría que lo ocurrido estos ▶▶▶



María del Monte y su esposa han pedido a los medios prudencia en este caso y confían en la justicia.

►►► días solo fuese un mal sueño, pero lo cierto es que ha llegado el momento de asumir la verdad. Una verdad, que, de momento, pasa por aceptar las pruebas que señalan a Antonio Tejado como el responsable de facilitar al resto de la banda la entrada en el domicilio de la pareja. Y no solo eso: la sangre fría con el que este actuó preocupándose los días previos por conocer los horarios de su tía. "¿A qué hora os vais a la cama?", preguntó el joven la víspera del robo, según recoge el atestado de la Guardia Civil.

Tanto para las autoridades como para el juez que ha

"Antonio Tejado facilitó al resto de los investigados entrar en el inmueble fácilmente", dice el juzgado

instruido el caso no hay dudas de la implicación de Antonio Tejado. Y por eso estos días se encuentra en la cárcel de Sevilla cumpliendo prisión provisional. Según ha podido saber SEMANA, el auto del juez señala que Antonio Tejado "le facilitó la posibilidad al resto de los inculpados (5 personas más) de entrar en

el inmueble por la puerta trasera sin necesidad de grandes quebrantos a dicha puerta y permitiendo el que fácilmente se pudiera entrar en el interior".

Un botín millonario

"Una vez en la vivienda, los investigados maniataron y tuvieron retenidos a los moradores contra su voluntad golpeándoles, maltratándoles y amenazándolos de muerte. Todo ello hasta que la propietaria de la vivienda accedió a abrir la caja fuerte de la misma, de la que los asaltantes se apoderaron de joyas y relojes por un valor aproximado de un millón de

euros y 14.500 euros en efectivo", reza el auto.

Con estas palabras, el juez del juzgado de Instrucción número 16 de Sevilla describe lo ocurrido en casa de María del Monte esa noche. Cómo lo cuenta ella misma pone aún más los pelos de punta. "Les pedí que dejaran de gritarme porque me ponía más nerviosa. Me quedé con uno de ellos a solas y me dieron un vaso de agua", declaró ante el juez la cantante.

Su mujer, por su parte, también relataba los hechos con amargura. En su caso, Inmaculada contó cómo los asaltantes la maniataron con el cable del cargador del te-

léfono y la asfixiaron contra la almohada. En sendas declaraciones no pasaba inadvertido un dato: la diferencia de trato de los implicados con cada una de ellas.

Un familia rota

Para los investigadores esta es la clave que termina de inculpar al sobrino de la artista. Para ellos, ese vínculo familiar explicaría la condescendencia con María y la violencia con el resto de los moradores. Según puede asegurar SEMANA, el juez describe de la siguiente manera su implicación: "En orden a posibilitar el fin del robo, Antonio Tejado comunicó y puso en conocimiento del resto de los asaltantes el momento en el que la propietaria de la vivienda se encontraba en su interior para que de forma coactiva pu-

"Maniataron y retuvieron a los moradores golpeándoles, maltratándoles y amenazándolos de muerte"

diera abrirles la caja fuerte en orden de sustraer efectos y dinero en efectivo y, constituyéndose como autor intelectual también del hecho, les describía las habitaciones del inmueble y posibilitó el acceso a los autores materiales y directos del robo violento para la sustracción con ilícito beneficio". Y el auto añade: "Existen elementos probatorios que racionalmente acreditan los hechos. Las intervenciones telefónicas, geolocalizaciones y balizamientos acordados acreditan la efectiva y real participación, conexión y concertación de todos los inculpados". ▶▶▶



María José, madre de Antonio Tejado, y el hermano de este, Chema, le han visitado en la cárcel.

▶▶▶ La implicación del colaborador en esta trama contra su propia tía ha roto en mil pedazos a toda la familia: "No tengo ganas de nada", decía María José, su madre, tras visitarlo en prisión. Ella y el hermano de Antonio, Chema, continúan defendiendo la inocencia de Tejado.

En prisión sin fianza

No quieren ni siquiera pensar en que algo de lo que se esté contando sea una realidad. Miran hacia otro lado por puro dolor y no entienden la entrada en prisión provisional sin fianza para Antonio. Allí deberá permanecer hasta la llegada del juicio. El juez, sin embargo, lo tiene claro y Tejado y el resto de integrantes se enfrentan a los delitos de robo con violencia e intimidación en casa habitada y uso de armas, delito de detención ilegal, delito grave de lesiones, organización criminal y delito de receptación.

Vendieron las joyas por 48.000 € en el mercado negro. Eran de gran valor sentimental para la cantante

El futuro de Antonio Tejado es incierto y todos lo saben. La primera, su tía, que confía en que se haga justicia y ve cada vez con menos esperanza que podrá recuperar los objetos robados.

Se lo llevaron todo: joyas y enseres personales que pertenecían a la madre de María, a la de Inmaculada y a las propias protagonistas. Recuerdos de toda una vida que les arrebataron para siempre y que conocía bien la que según el juez es la cabeza pensante de todo esto: su propio sobrino. María era



María del Monte todavía no se cree la implicación de su sobrino, según relata su entorno.

rotunda ante las cámaras: "No hemos podido recuperar nada". Lo decía con la cara desencajada e invadida por la tristeza, porque el pasado 16 de febrero no solo declaró en el juzgado, sino que también fue consciente de parte de las pruebas de cargo contra los investigados.

Y, concretamente, de un dato que le rompió el corazón: parte del botín fue vendido el mismo día del robo por 48.000€ en el mercado

negro. A las ocho de la tarde, catorce horas después del robo, el líder de la banda hace una llamada que lo cambiará todo. Desde ese momento la Guardia Civil se pone alerta: "Aquí estoy, quitando las piedras. ¿No escuchas los porrazos? Mira cómo suena, mira".

Aquella tarde, en una casa de la barriada sevillana de Torreblanca, los recuerdos de María estaban siendo mutilados para siempre. Según

los investigadores, se estaba realizando el "recuento y transformación o preparación de las joyas y otros efectos para poder ser vendidos a terceros".

Así las cosas, parece poco probable que María e Inmaculada logren recuperar algo de lo que se les sustrajo. A pesar de todo, ambas dejan claro que siguen "confiando y confiaremos siempre en el sistema judicial de nuestro país". A pesar de que todos

los indicios y las pruebas conducen a Tejado, el entorno de la cantante nos cuenta que María es la más escéptica: "Inconscientemente, ella intenta creer que todo se solucionará y que todo esto es aún una investigación. Inmaculada es más vehemente contra Antonio porque son muchas cosas las que no cuadran".

Las llamadas de Antonio

Entre ellas, esas llamadas que Tejado le realiza a su tía el mismo día del robo. María había acabado de llegar de Ibiza, tenía una grabación en Madrid y Antonio quería asegurarse de que estaría en su casa cuando la operación se pudiese en marcha. Sin María no había caja fuerte. Sin caja fuerte, no tenían botín.

Antonio Tejado se presentó en su casa tres horas después del robo para regalarles un perro. Allí incluso bromeó con la Guardia Civil

Según ha publicado Diario de Sevilla, esa tarde previa al robo, Antonio llamó a Inmaculada y le realizó una batería de preguntas inusuales entre las que destacaba "a qué hora se irían a dormir". Tejado no tenía un contacto fluido con Inmaculada, pero la excusa de la entrega del perro que quería regalarle a su tía le valió como coartada para extender durante todo el mes de agosto la comunicación. Llamaba a diario.

Hasta el día que ocurrió el robo, que se presentó 3 horas después en la casa de ambas para hacerles entrega del animal, pese a que María le había advertido que "no se encontraba bien para recibir

María del Monte siempre ha intentado ayudar a su sobrino en todo, por lo que su posible traición la atormenta.



Antonio Tejado (36) se encuentra en Sevilla en prisión provisional sin fianza.

visitas". El sobrino quiso asegurarse de lo que sabían los investigadores y la propia pareja, que ha destacado que llegó a hacer "bromas sobre el robo de las joyas de la madre de Inmaculada" delante de la propia Guardia Civil. Además, el sevillano sabía que los sistemas de seguridad de la casa de su tía no funcionaban "siendo llamativo que preguntara por estos extremos", según el informe.

Una serie de hechos que tendrán que ser juzgados cuando se produzca la última declaración que queda, la de la asistenta de la pareja. Es la única persona que vivió el robo y que no tiene lazos familiares con los implicados. El testimonio más libre y el que terminará de poner en negro sobre blanco uno de los relatos más sorprendentes de la crónica social y de sucesos de los últimos años. ■

ESTRENO

Los Reyes inauguraron en L'Hospitalet de Llobregat la Torre 2 de la compañía Puig

Doña Letizia hizo un guiño a sus anfitriones luciendo piezas de Dries Van Noten y Carolina Herrera, marcas que pertenecen a Puig

La Reina Letizia, máxima sofisticación

La Reina Letizia (51), perfecta con un traje brocado con cuello de tirilla de Dries Van Noten y unos pendientes dorados de jazmín de Carolina Herrera (245 €).

Los Reyes pasan San Valentín en Barcelona, donde la soberana estrena un look fuera de los tópicos. Adiós al color rojo 'del amor', bienvenido al elegante negro



EL APOYO DE LA GENTE

A la salida del acto, los Reyes se acercaron a saludar a las personas que se habían congregado fuera de la sede de Puig. La Reina Letizia estaba en su salsa y conmovida por la cariñosa acogida en tierras catalanas.

SU CHAQUETA PISTACHO, ANTICIPO DE LA PRIMAVERA



Un look vitamina.

La Reina Letizia acudió a su reunión anual con la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), en Madrid. Y lo hizo con un estilo que ya huele a primavera. Su chaqueta de color pistacho, de Hugo Boss, animaba el resto del conjunto en negro. Esta blazer se la vimos por primera vez en noviembre, cuando los Reyes emprendieron su viaje oficial a Dinamarca.

LOS Reyes Felipe y Letizia han celebrado San Valentín en Barcelona. Aunque quizás no como esperaban del todo. En lugar de una cita íntima cumplieron con un compromiso de agenda, donde la soberana nos dejó impactados con un elegantísimo nuevo traje, con el que rompía las reglas.

Los monarcas acudieron a L'Hospitalet de Llobregat para inaugurar la Torre 2 de Puig, compañía que aglutina las firmas de moda favoritas de Doña Letizia. Estaba cantado que se decantaría por ellas. En concreto, eligió un traje brocado del belga Dries Van Noten, junto a pendientes, salones y un nuevo bolso,

todo ello de Carolina Herrera. Este es de la línea Initials Insignia y está elaborado en piel Baobab, con el brazalete del 35º aniversario de la Casa Herrera bañado en oro en la solapa. Cuesta 830 euros.

20 años de matrimonio

Durante esta cita llamó la atención el gesto algo triste de Letizia, aunque se desconocen los motivos. El hecho es que los Reyes están listos para celebrar el 22 de mayo su 20º aniversario de boda. Eso sí, el monarca aprovechó el siguiente fin de semana a esta cita para escaparse a la nieve, como contamos en SEMANA.

Fotos: Robert Smith y Casa Real.

El Rey Felipe se escapa a Baqueira sin Letizia

El monarca disfruta de un plan privado en la nieve con sus amigos. La Reina sigue sin cogerle el gusto al deporte blanco



Don Felipe cambió el lunes al Jefe de la Casa de Su Majestad el Rey: Camilo Villarino, tras 30 años con Jaime Alfonsín.



El soberano (56) vuelve a practicar el esquí tras más de dos meses lesionado de la muñeca

EL Rey Felipe (56) ha vuelto a esquiar. Después de la lesión en su mano izquierda, que le ha mantenido fuera de juego más de dos meses, por fin ha podido retomar una de sus aficiones favoritas. El pasado fin de semana el monarca viajó a la estación de esquí de Baqueira Beret, donde se dejó ver con unos amigos. De lo cual deducimos que a la Reina Letizia (51) sigue sin convencerle del todo el deporte blanco.

El Rey llegó el viernes 16 de febrero y por la noche cenó

en El Fogón del Valle (Lérida), donde su visita quedó inmortalizada en las redes sociales del establecimiento.

Relax en la nieve

El resto del fin de semana disfrutó a fondo de la nieve y se alojó en el chalé de La Pleta, cedido a la familia Borbón para estos fines. Hace justo un año que el soberano fue visto en estas mismas pistas de Baqueira. Ahora ha repetido, relajándose antes de retomar su agenda, que esta semana le lleva a Bélgica y Barcelona. ■



Marta Marcè,
naturópata,
nutricionista y
comunicadora,
Maica Jáuregui,
influencer de moda
y Carmen Torres,
farmacéutica.

INCONTINENCIA - MENOPAUSIA

Mujeres valientes

Hablar con naturalidad sobre la menopausia y alguno de sus síntomas, como por ejemplo la incontinencia, todavía causa cierto reparo. **Indasec Toallitas ha reunido a tres mujeres valientes e influyentes para desdramatizarla y ayudar a otras a vivirla sin complejo.** "Es una palabra tabú y sigue habiendo prejuicios con ella. Con mis amigas comentamos los síntomas, pero no la nombramos porque se le tiene miedo, se ve como una etapa de decadencia", comenta la estilista Maica Jáuregui. Algo en lo que está de acuerdo Marta Marcè, nutricionista y autora del libro 'Disfruta tu menopausia': "Al principio cuando me diagnosticaron menopausia precoz me daba mucha vergüenza. La mayoría la ven como algo negativo y, sin embargo, no nos frena en nada y puede ser un buen momento para cuidarse".

DISEÑAR UN PLAN DE VIDA

Estamos ante una etapa de cambios que complican, en muchas ocasiones, el día a día: "Hay que darle un enfoque positivo. Ante este tsunami de síntomas, **hay que diseñar un PCTM (Plan para Cambiar Tu Mundo)**, para adaptarnos a la nueva situación y prestarnos la atención y el cuidado que necesitamos. Todo tiene so-

lución", aconseja la farmacéutica Carmen Torres. Incluir la palabra menopausia en el vocabulario habitual es una manera de enfrentarse a ella, sin miedos. "Cuando de la mano de Indasec hice mi primer directo hablando sobre la menopausia, me sentí feliz. Vi que había superado esa barrera. Y, aún así, a mis amigas les sigue sorprendiendo que venga a hablar sobre ella", señala Maica. Marta va más allá: "**A día de hoy está estigmatizada. Pero no hay que verla como un drama.** Por eso, es importante tomar un papel activo y prepararse. Entre los 38 y los 40 años, las mujeres tenemos un cambio hormonal importante. Si empezáramos a cuidarnos bien en este momento, llegaríamos muchísimo mejor".

EL MAYOR TABÚ: INCONTINENCIA

Aunque síntomas como el insomnio, los sofocos o el aumento de peso se comentan, las pérdidas de orina siguen siendo tabú. "**Se trata de un tema íntimo que, incluso en la consulta, da cierta vergüenza**", dice Marta. "Hay que desdramatizar. Las pérdidas de orina son normales. Además, hay un universo de productos a nuestro alcance que nos lo pone fácil. Sin olvidar que nosotras estamos acostumbradas a usar compresas, por lo que no hay ningún tipo de rechazo", señala Carmen.



Para llevar en el bolso

* Para que las pérdidas de orina no afecten a tu día a día, hay productos que hacen más fácil tu vida y las rutinas de siempre.

* Las Toallitas íntimas limpian, proporcionan un efecto refrescante e hidratan la vagina.

Puedes ver la charla completa en:

semana.es/living/indasec/



Melody, y su antojo de pizza

● La cantante (33) dio a luz a su primer hijo el pasado 15 de febrero. Tanto la madre como el niño están estupendamente...Y ¿cuál fue la primera comida de la cantante tras el parto? Pues nada menos que unas buenas pizzas para recuperar fuerzas.



Ira de Fürstenberg muere a los 83 años

● Actriz y diseñadora, hija del príncipe austro-húngaro Tassilo von Fürstenberg y de Clara Agnelli, tuvo una vida apasionante. Fue protagonista de la época dorada de Marbella tras casarse con Alfonso de Hohenlohe-Langenburg, con quien tuvo dos hijos.



Paula Echevarría deslumbra en Milán

● La actriz asturiana es desde hace años un referente de estilo en nuestro país. Tanto es así, que desde que decidió dar un paso atrás en su carrera como actriz para no tener que separarse demasiado tiempo de su hijo Miki, nacido el 11 de abril de 2021 de su relación con Miguel Torres, su faceta como influencer y como imagen publicitaria ocupa gran parte de su agenda. En su reciente viaje a Milán para cumplir con un compromiso, Paula (46) nos impactó con su vestido al más puro alfombra roja de Hollywood.



Georgina Rodríguez, censurada

● La pareja de Cristiano Ronaldo ha montado en cólera tras enterarse de que un medio de Irán ha retocado una de sus fotografías, censurando su curvilíneo trasero digitalmente para dejárselo plano. Según una persona cercana, Georgina (30) está muy molesta porque "trabaja duro por su cuerpo y está muy orgullosa de todas sus curvas".



NUEVO
COLECCIONABLE

www.semana.es

SEMANA

TE REGALA*

un nuevo coleccionable de cocina
con lo mejor de nuestra gastronomía



*no está disponible en el formato POCKET ni EDICION ESPECIAL (venta con periódicos)

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 8

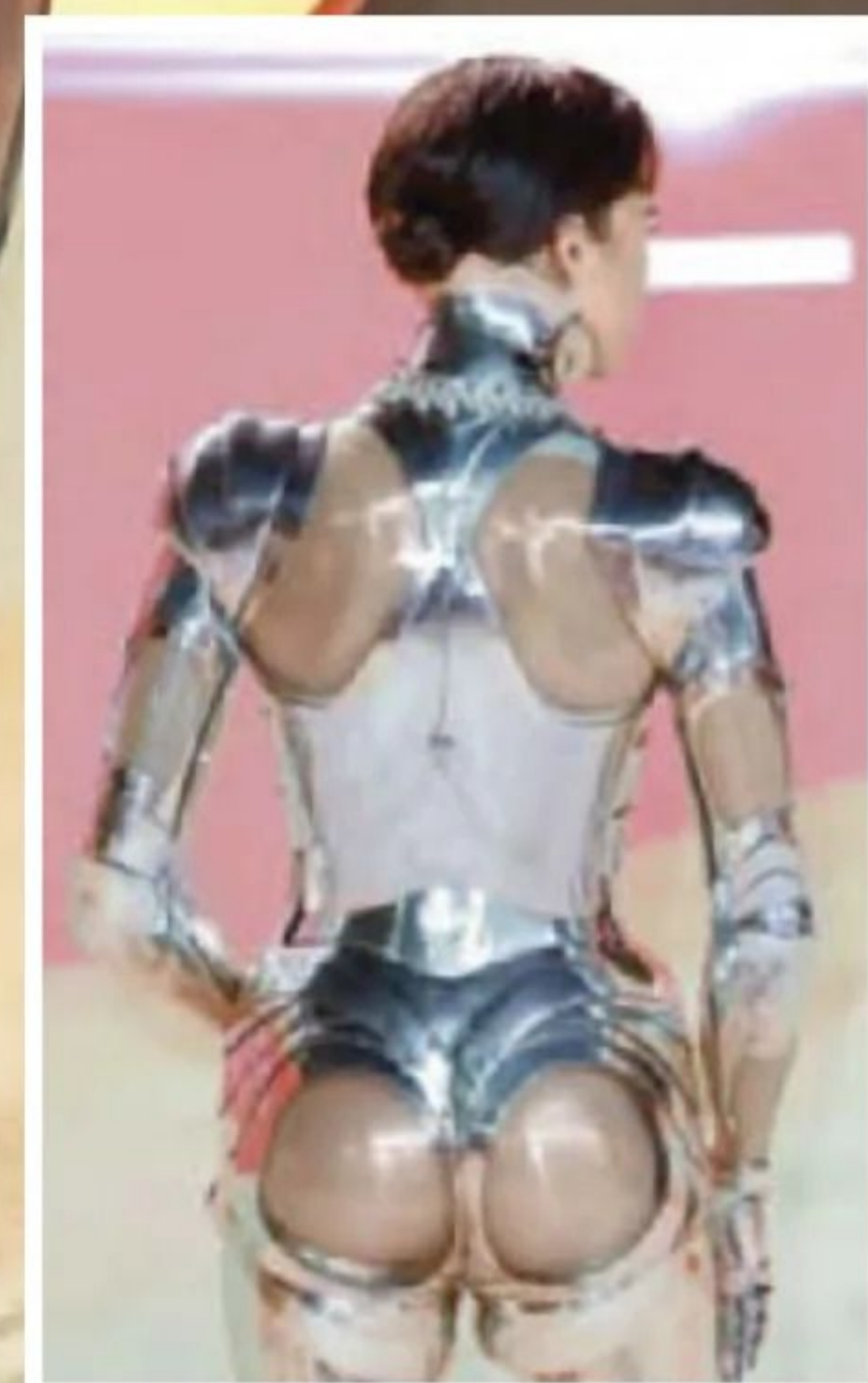
La Reina Sofía, moderna y juvenil a los 85



● La Reina Sofía (85) inauguró el nuevo centro de diálisis Los Llanos III, de la Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo, con un look muy juvenil: una chaqueta de tweed sobre la que prendió un broche de ramita de olivo de la joyera Luz Camino, cuyas piezas también luce la reina Máxima de Holanda.

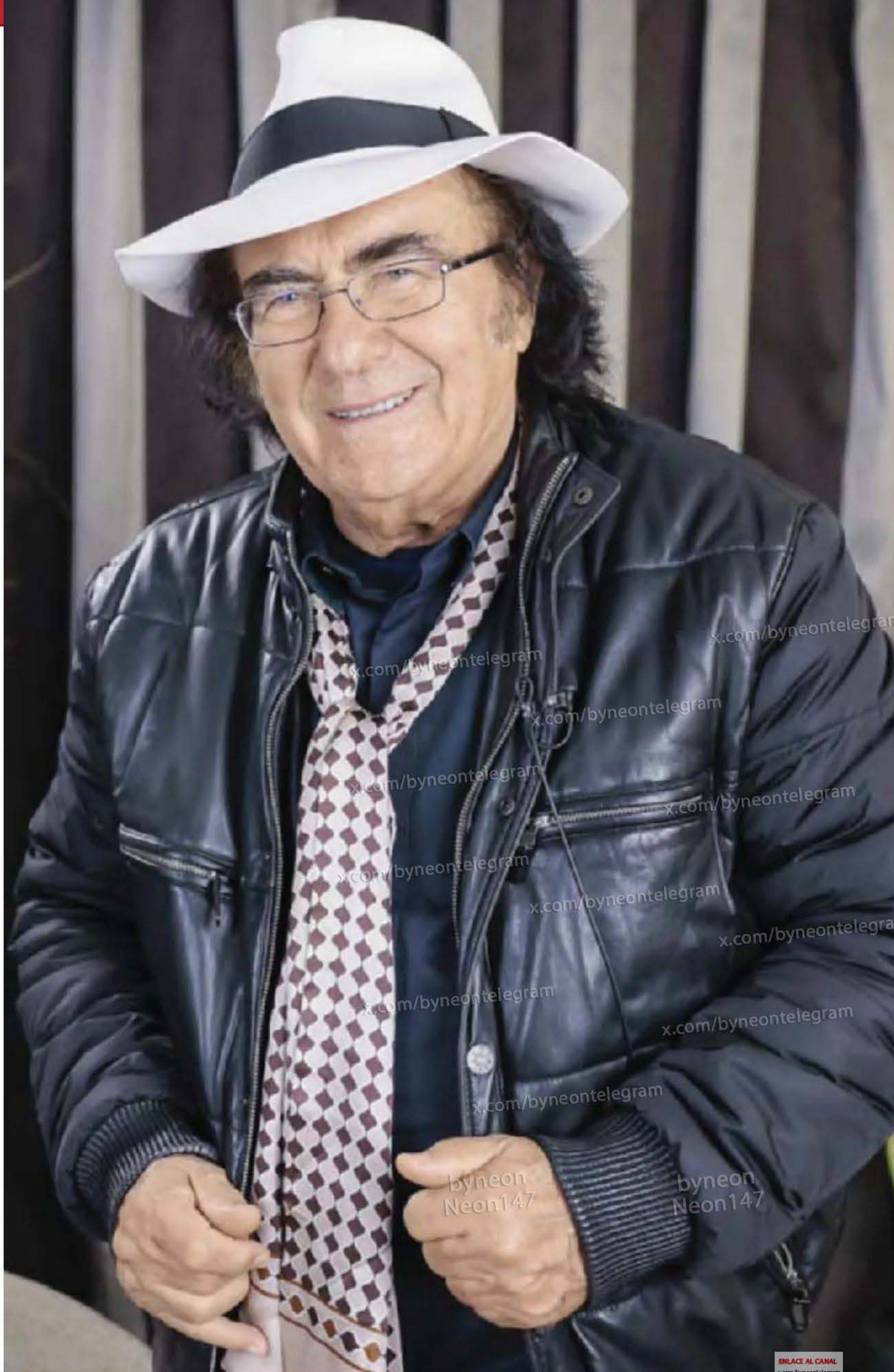
Zendaya, un robot en el estreno de 'Dune 2' en Londres

● La actriz (27) ha vuelto a hacerlo. Toda la gira de presentación de *Dune 2* está siendo un despliegue de looks alucinantes, pero su parada en Londres ha sido ya de otra liga. Zendaya lució un 'vestido' de 1995 del diseñador Thierry Mugler, fallecido hace dos años, realizado con metal y plástico en zonas estratégicas. Podría ser C3PO de *La guerra de las galaxias* o la robot María del clásico del cine mudo *Metrópolis*.



Feliciano López y Sandra Gago, segundo hijo

● Con esta simpática foto el tenista Feliciano López (42) nos ha presentado a su segundo hijo, Marco, fruto de su matrimonio con la modelo Sandra Gago (28). El bebé nació en Madrid el pasado 16 de febrero y se une a su hermanito Darío, de tres años. El parto estuvo atendido por los mismos doctores, con los que los que posan en la foto.



Albano y la canción que le recuerda a Ylenia: "No puedo cantarla, es un testamento"

● El cantante mantiene intacta su voz a sus 80 años. Albano regresa a los escenarios para girar por España. Sus mejores y sus peores momentos reflejados en un repertorio que se ha convertido en la banda sonora de la vida de muchas personas. Pero si hay un hecho que marcó un antes y un después en él, esa fue la desaparición de su hija Ylenia. En la nochevieja de 1994, la vida de Albano cambió para siempre y así lo cuenta en una canción que no volvió a cantar desde entonces: "Una piedra al corazón" es un testamento. No puedo cantar esta canción", dijo en Telemadrid.



CUMPLEN AÑOS



49 DREW BARRYMORE
22-02-1975



49 ÁLVARO MORTE
23-02-1975



56 FERNANDO TEJERO
24-02-1967



27 ANA MENA
25-02-1987

Ángel Cristo desvela por error dónde trabaja

● Si había alguien que no sabía a qué se ha dedicado o se dedica Ángel Cristo (42) ya puede resolver sus dudas. Y es que el propio hijo de Bárbara Rey ha compartido un informe de su vida laboral para acallar a aquellos que le tachan de vivir vendiendo exclusivas en contra de su madre. Pero al mostrar este informe, ha desvelado por error dónde trabaja, ya que aunque tachó el nombre de la empresa, olvidó ocultar el número de inscripción de esta. Así se ha sabido que se trata de una productora que desarrolla contenidos de entretenimiento para plataformas audiovisuales.



Sofía Palazuelo, fan de Modesto Lomba

● El diseñador Modesto Lomba estuvo acompañado por un nutrido grupo de caras conocidas en el reciente desfile que protagonizó en la biblioteca del Ateneo de Madrid, en el marco de la Madrid Fashion Week. Entre ellos, estuvieron el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, con su mujer, Begoña Gómez, y la duquesa de Huéscar, Sofía Palazuelo, fan del diseñador.

María José Campanario cambia de 'look'

● Coincidiendo con el Día de San Valentín, María José Campanario (44) estrenó nuevo look. Un corte de pelo con flequillo muy favorecedor y juvenil. "Activando modo flequillo: On", escribía la mujer de Jesulín de Ubrique. Sin duda, tras haber sido madre por tercera vez, en junio de 2022, del pequeño Hugo, María José está atravesando uno de sus mejores momentos tanto a nivel físico como psicológico.



Pepón Nieto, desconsolado por la muerte de su hermano

● Tan solo cinco meses después de perder a su padre, el actor Pepón Nieto (57) se ha tenido que enfrentar a un nuevo fallecimiento de un ser querido: Carlos, su hermano menor. "No pensaba que podía ser tan doloroso. No sé cómo colocarlo, cómo gestionarlo. Qué dolor y qué impotencia no haber podido abrazarlo más, decirle más veces que le quería", ha manifestado el actor, roto de dolor, a modo de despedida.



ACTUALIZAR,
ACTUALIZAR,
ACTUALIZAR,
ACTUALIZAR.

ACTITUD
MEDITERRÁNEA



Desfile de famosas en la pasarela de Madrid

Aristócratas, actrices, cantantes,
presentadoras de televisión... no se perdieron
las propuestas de la moda española

ARISTOCRACIA INGLESA

Las sobrinas de Diana de Gales, las gemelas Amelia y Eliza Spencer (31), fueron las estrellas internacionales sentadas en el *front row* de la pasarela madrileña.

Las hermanas Eugenia Osborne (37) y Ana Cristina Portillo (30).



DESPUÉS de París y Nueva York le tocó el turno a nuestro país. La Mercedes-Benz Fashion Week Madrid fue el marco donde los diseñadores patrios más destacados presentaron sus propuestas para la próxima temporada Otoño/Invierno 2024-2025, con un gran número de rostros muy conocidos sentados en primera fila.

Son pocas las ocasiones en las que podemos ver a *celebrities* internacionales en el front row de los desfiles españoles, pero esta edición ha sido una excepción con la presencia de dos de las jóvenes más buscadas del mundo de la moda. Espectacularmente guapas, altas, rubias, estilasas y con 'sangre casi azul', las gemelas Amelia y Eliza Spencer, sobri- ▶▶▶



Isabelle Junot (32) también es una apasionada de la moda.



Tamara Falcó (42) no faltó al desfile de Pedro del Hierro, firma con la que colabora.

►►► nas de la fallecida Lady Di y, por tanto, primas del príncipe Guillermo de Inglaterra, fueron las invitadas estrella del desfile de Lola Casademunt by Maite.

Desde que se instalaron en Londres tras pasar su niñez y adolescencia en Sudáfrica junto a su madre, su presencia se ha convertido en imprescindible en las fiestas de sociedad y de la moda de todo el mundo. Llegadas directamente de presenciar los desfiles de Nueva York, disfrutaron de los diseños *Made in Spain*, pero también de los muchos encantos de Madrid.

La inspiración de su tía

Tanto Amelia como Eliza ya han desfilado y protagonizado producciones con algunas de las firmas más relevantes. La moda es su pasión y ambas han reconocido que el estilo de su tía Diana de Gales, que sigue siendo un icono mundial 26 años después de su muerte, ha influido mucho en ellas y ha sido una gran inspiración.



Blanca Romero (47) viajó desde Asturias, donde vive, para ver los desfiles.



Carla Pereyra (36), muy atenta a las tendencias, se adelantó a la primavera con un traje denim.



Marisa Paredes (77), Boris Izaguirre (58) y Raquel Sánchez Silva (51).



Raquel Revuelta (56) y Elsa Anka (58).

Apoyando la moda española, tampoco faltó en esta edición Begoña Gómez, esposa del presidente del Gobierno

Tampoco faltaron aristócratas de nuestro país como Tamara Falcó, todo un referente de estilo patrio. La marquesa de Griñón aprovechó su presencia en la *Fashion Week* para desmentir los rumores de crisis con Íñigo Onieva, aunque pase alguna noche durmiendo en casa de su madre, y confirmó sus ganas de tener hijos.

Una edición más pudimos ver rostros habituales de esta cita como Carmen Lomana, Raquel Sánchez Silva o Mariló Montero.

Fotos: Agencias



Cruz Sánchez de Lara (51) con Begoña Gómez (49).



Mariló Montero (58) es una espectadora fiel de la Madrid Fashion Week.

Carlota, la hija de Susana Uribarri: “La opinión de mi madre es lo que más me importa en el mundo”

La joven sigue los pasos de su madre en el mundo de la representación de artistas: “Ella es la número uno, como mánager es un crack”

DE tal palo... tal astilla. Nunca un refrán ha tenido un significado más acertado. Susana Uribarri (57) lleva toda la vida dedicándose a representar artistas, y ahora su hija, Carlota (24), va a seguir su estela. Pero no porque Susana piense en dar un paso atrás, todavía tiene cuerda para rato, sino porque Carlota llega para dar un impulso y un aire nuevo, prin-

cipalmente a través de las redes sociales, a la empresa que creó su madre.

Joven, preparada, ambiciosa y con las ideas claras, Carlota es la tercera generación de un apellido ilustre en este mundo (su abuelo fue el mítico presentador y realizador, José Luis Uribarri), que se inicia en una profesión con la que ha crecido desde niña. Pero, ojo, también comienza ►►►



Carlota y Susana, además de madre e hija, son las mejores amigas.



Rodeada de celebrities desde que nació, como el clan Iglesias o Ana Obregón: "Ana es como una segunda madre para mí". Y sobre los Iglesias: "Con todos me llevo genial, he pasado muchos veranos con ellos en Marbella. Adoro a Chábeli y me llevo muy bien con su hijo"



Tras dos años en Londres, la joven ha regresado a España a vivir con su madre y por el momento no piensa independizarse.

▶▶▶ a abrirse camino como *influencer*.

¿Por qué sigues los pasos de tu madre?

Tras estudiar Derecho decidí formarme en el sector digital para ayudar a mi madre, que en lo suyo es la mejor, pero quizás en el tema digital no está tan al día. Paralelamente yo ya he trabajado de *talent manager* en otras agencias y mi idea es seguir formándome y aprender para, en el futuro, llegar a la empresa de mi madre y abarcar con todo.

¿Qué es lo que has aprendido de tu madre?

Sus ganas de trabajar y su constancia, porque para ser *mánager* hay que tener una parte emocional, ya que tus representados se convierten en tus amigos y no dejas de trabajar nunca.

¿Qué has heredado de ella?

Luchar y no parar hasta conseguir los objetivos que nos proponemos. Yo soy una persona muy ambiciosa de manera positiva y no me doy por vencida, ya sea en mi vida personal o en la laboral. Con parecerme un poco a mi madre ya me basta, porque superarla es imposible.

¿Cómo es la relación?

Estamos muy unidas, se lo cuento todo, cuando tomo una decisión importante le pido consejo, y no porque ella me lo exija, sino porque su opinión es lo que más me importa en este mundo. Su vida no ha sido fácil, lleva trabajando desde los 17 años, con 20 ya vivía fuera y ha sido una luchadora en lo profesional y en lo personal y sabe mucho de la vida. La quiero más que a mi vida.

¿Qué es lo mejor y peor de tu personalidad?

Lo que menos me gusta es que soy demasiado perfeccionista y lo bueno es que soy súper empática y tengo don de gentes para entender a los demás.

¿No te atrae hacer carrera como *influencer*?

Me encanta la moda y editar vídeos de belleza. Ahora estoy generando mucho contenido en redes (@caruribari) y estoy en una agencia que me representa, pero no es mi prioridad, lo hago porque me gusta. Mi principal idea es seguir los pasos de mi madre.

También te gusta la música.

Fue mi abuelo quien me empujó a cantar cuando era pequeña, fui a clase de canto y mi sueño era ser cantante,

pero el año pasado me detectaron nódulos. Ahora en abril me opero. No descarto volver a retomarlo cuando me recupere porque es una de las cosas que más disfruto.

Has vivido rodeada de famosas desde niña.

Para mí Ana Obergón es como una segunda madre, me conoce desde que nací. Me llevo fenomenal con ella, le pido consejos y ella me pide opinión en tema de redes. Con todos los Iglesias me llevo genial, he pasado muchos veranos con ellos en Marbella. Adoro a Chábeli y me llevó muy bien con su hijo.

.....
Sonia Montero

Producción: Alfin Producciones
Maquillaje y Peluquería: Paco Jaen
by Albetto Dugarte Institute
Vestuario: Ipa Brand



Carlota tiene un gran parecido físico con su madre.

Al margen de su trabajo como representante de artistas también quiere abrirse camino como influencer

Tras licenciarse en Derecho Internacional, estudió un Máster en Márketing Digital y Análisis de Empresa. Su gran sueño profesional: "Me encantaría representar a Tini Stoessel"



Con la mascota de la familia, un precioso caniche llamado Molly.



Carlota también es una apasionada de la moda y la belleza como refleja en sus redes sociales. En su tiempo libre le encanta el deporte y, sobre todo, pasar tiempo con la gente que quiere.

“Me siento orgullosa de cumplir 70 años y de cumplirlos viviendo como he querido. Yo creo que ese es el lujo que me ha regalado la vida”, afirmó la actriz llena de felicidad en una fecha tan señalada

Bibiana Fernández, celebra su 70 cumpleaños por todo lo alto

La artista organizó una gran fiesta en la que estuvieron amigos de toda la vida como el 'clan Almodóvar' y los nuevos televisivos



Dos parejas. La formada por Juan Muñoz y Ana Rosa Quintana y la formada por David Ascanio y Laura Sánchez.



Rossy de Palma (59) y Loles León (73) son sus amigas desde los 80.



TODOS los cumpleaños son especiales, pero todavía más cuando se llega a una cifra redonda y muy significativa. Eso le ha pasado a Bibiana Fernández que cumplió 70 años y lo celebró con una gran fiesta en la que consiguió reunir a amigos de todas las etapas de su vida.

La artista, que ha vivido y continúa disfrutando la vida con enorme pasión, también lo hizo en una noche tan especial llena de emo- ▶▶▶

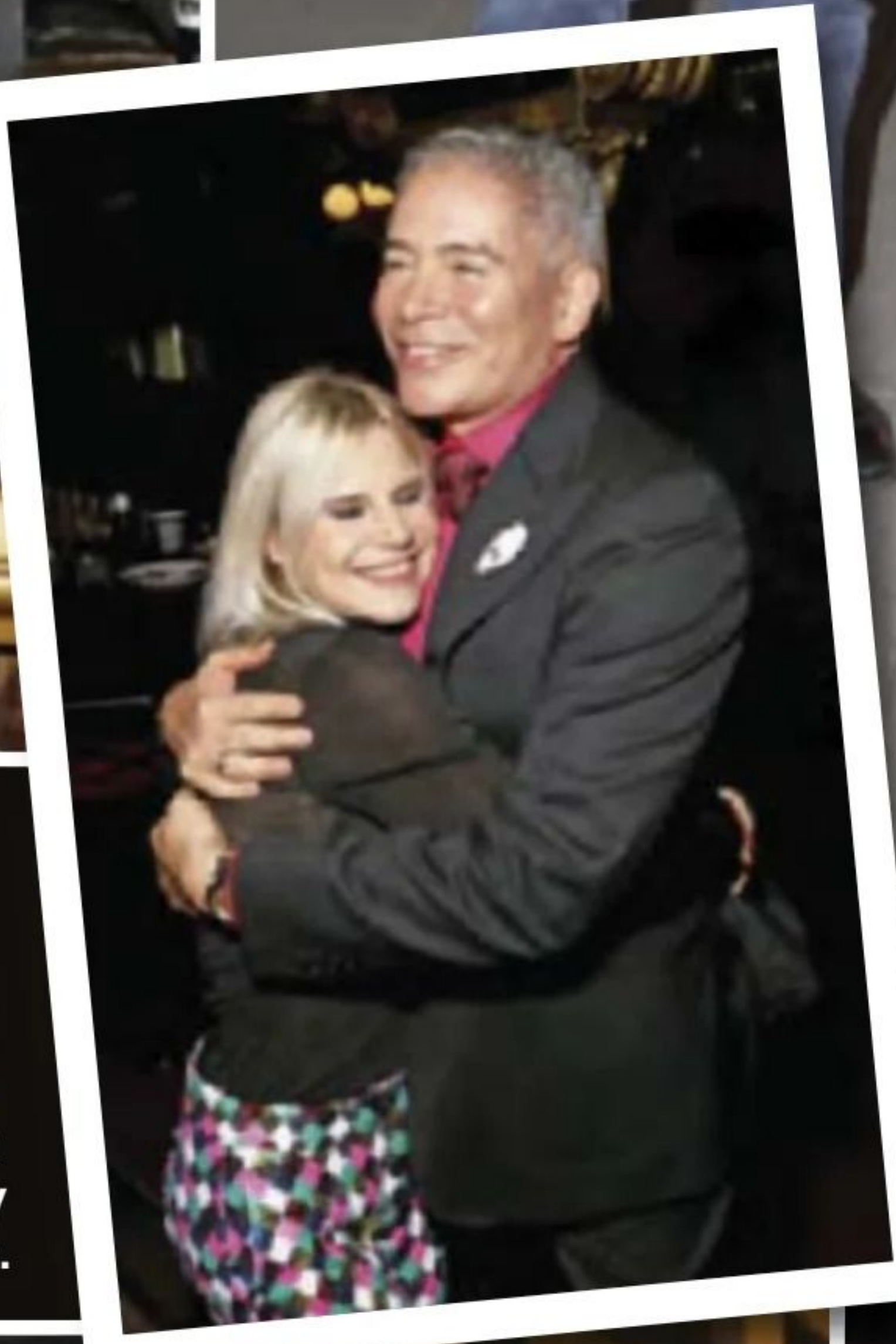
Bibiana, muy cariñosa con su 'jefa', Ana Rosa Quintana (68).



Valeria Vegas (38), amiga pero también admiradora de Bibi.



Eugenia Martínez de Irujo (55) y su marido, Narcís Rebollo (54).



CARIÑOSO ENCUENTRO

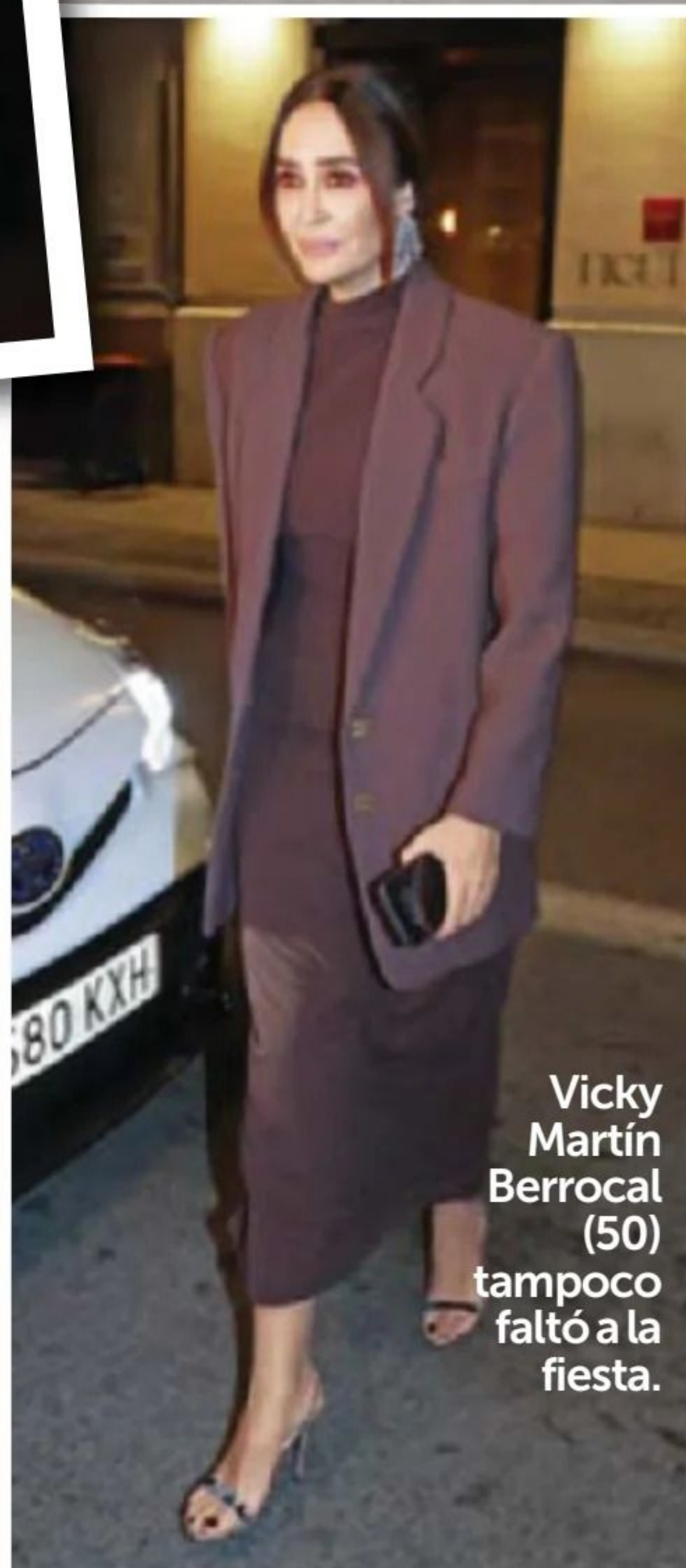
La duquesa de Montoro y Boris Izaguirre (58) demostraron su complicidad y cariño.



Jaime Cantizano (50) fue otro de los rostros de la televisión.



Xavier Sarda (65), ahora compañero de Bibiana en 'TardeAR'.



Vicky Martín Berrocal (50) tampoco faltó a la fiesta.

►►► ción y recuerdos, pero sobre todo de mucha diversión, música y baile sin fin.

En su perfecto papel de anfitriona, Bibiana recibió a los invitados enfundada en un vestido verde de Victoria Beckham, que resaltaba todavía más su espectacular figura. Minutos antes de comenzar la fiesta aseguraba: "Parece mentira que con la de fiestas que tengo a mis espaldas esté nerviosa".

Pero pronto los nervios dejaron paso a la felicidad para disfrutar de una fiesta rodeada de la gente que quiere, desde Pedro Almodóvar, Loles León o Rossy de Palma, amigos desde los años 80, a otros del ámbito televisivo, como su 'jefa' Ana Rosa Quintana o Xavier Sardá.

Actuaciones

Bibiana disfrutó de una noche mágica, bailando con la música de La Terremoto de Alcorcón, Loles León y Las Nancys Rubias, que se subieron al escenario para homenajear a su amiga: "Me

Bibiana y los invitados disfrutaron con las actuaciones de Las Nancys Rubias, Loles León y La Terremoto

siento orgullosa de cumplir 70 años y de cumplirlos viviendo como he querido. Yo creo que ese es el lujo que me ha regalado la vida. Años vividos, quemados bebidos... solo tengo palabras de gratitud para con la vida. Estoy tan feliz como desbordada, pero quién se va a quejar de tener trabajo, desafíos nuevos...", aseguro Bibiana en una noche que no olvidará.

La anfitriona posando entre Mario Vaquerizo (49) y Alaska (60), dos de sus mejores amigos.



Bibiana junto a la actriz Hiba Abouk (37).

Los Flores celebran la llegada del nuevo miembro de los Carmona

Lolita, sus hijos, Guillermo y Elena, y su sobrino Pedro Antonio, dieron la bienvenida al pequeño de 'la familia'



ESTÁ la familia en la que se nace y luego, la que se elige, y los Carmona son, sin duda, una de las que han escogido los Flores. Su relación va más allá de la amistad, porque Rosario y Lolita Flores son como hermanos de Antonio Carmona y de su mujer, Mariola Orellana, y sus hijos se han criado juntos, como si de primos se tratase. Así, el clan Flores no podía faltar a la *baby shower* de Ismael, hijo de Lucía Fernanda, la menor de las hijas de Antonio y Mariola.

'Baby shower' retrasada

La celebración estaba prevista para el pasado sábado 10 de febrero, pero tuvieron que

cambiar de planes debido a que la joven se puso de parto. Sin embargo, en lugar de cancelarla, Lucía y su pareja, Ismael, decidieron dar una bienvenida a su bebé por todo lo alto en la casa de los abuelos maternos, donde están residiendo estas primeras semanas.

Lolita llegó a la *baby shower* con su hija, Elena Furiase, el marido de esta, Gonzalo Sierra, y sus dos pequeños. Minutos después también lo haría Guillermo, el hijo de Lolita, junto a su primo, Pedro Antonio, hijo de Rosario Flores. Ella, Rosario, no pudo asistir debido a compromisos profesionales.

Fotos: Agencias.



Elena Furiase acudió junto a su marido, Gonzalo Sierra, y sus dos hijos.



Antonio Carmona, orgulloso abuelo, disfrutó de un bonito día.

Lolita no podía faltar a la *baby shower* del nieto de Antonio y Mariola.



FELICES PAPÁS

Lucía Fernanda y su pareja, Ismael de la Rosa, con su pequeño, recién nacido, que lleva el nombre de su padre.



Simoneta Gómez-Acebo no faltó a la fiesta.



Guillermo llegó junto a su primo Pedro Antonio.



Rossy de Palma, amiga de la familia, fue otra de las invitadas.



Miguel Herrán, primer paseo con su bebé

El popular actor de La Casa de Papel irradia felicidad junto a su pareja, Celia Pedraza, y su primera hija, María, que ha cumplido un mes de edad



EL pasado 12 de enero Miguel Herrán (27) anunciaba que ya era papá. Había nacido su primera hija, a la que han llamado María, fruto de su relación con la abogada Celia Pedraza (30), hermana de la actriz María Pedraza. La pequeña ahora le tiene completamente embelesado.

El joven está disfrutando a fondo de esta nueva etapa vital y, como cualquier pareja de padres primerizos, ya hemos podido verle cumplir con un ritual imprescindible: sacar a su bebé de paseo en el cochecito. Así los hemos visto por las calles de Madrid.

La pequeña María ha venido a devolverles la alegría

después de un 2023 muy complicado para la mamá.

Alegría tras el dolor

Y es que Celia Pedraza perdió a su padre y a su abuelo hace unos meses, justo cuando estaba embarazada de su primera hija. Ahora con María en brazos vuelve a sonreír. La propia Celia ha declarado recientemente

que crear una familia junto a Miguel Herrán ha sido "un acto de amor grande".

Miguel Herrán y Celia Pedraza forman una discreta pareja, que sale desde marzo de 2023 y rápido ha emprendido la aventura de la paternidad. Según ha dicho el ilusionado actor, "Celia me ha hecho el mayor regalo de mi vida". ■

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Aprovecha el remate final de las rebajas

SALUD

Higiene postural en el trabajo

TRUCOS

Consejos para limpiar objetos de oro

Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio, horóscopo, recetas saludables y fáciles...

BELLEZA

PON EN ORDEN TU NECESER

Limpia, organiza y desecha

Remate final de rebajas: hazte con los mejores chollos

La paciencia es una virtud, y cuando por fin se presentan las terceras y cuartas rebajas, también llega el momento de hacerse con gangas irresistibles. ¡Ficha estas compras de éxito asegurado!

Los vestidos lenceros satinados son una apuesta infalible para cualquier evento especial



~~89,95€~~
AHORA
35,95€



~~129€~~
AHORA
69,95€



~~99,95€~~
AHORA
79,95€



~~99,95€~~
AHORA
49,95€

Massimo Dutti



DE LA OFICINA AL AFTERWORK: LA BLAZER BEIGE ES UN IMPRESCINDIBLE QUE TE SALVARÁ LAS 24 HORAS

Leonie Hanne (35)



LOS MOCASINES, JUNTO CON LAS BAILARINAS, VAN A SEGUIR EN ALZA ESTA PRÓXIMA PRIMAVERA

Gala González (37)



~~24,99€~~
AHORA
14,24€



Cómodos, favorecedores y muy chic: hazte con unos pantalones blancos de pinzas y triunfarás



~~119€~~
AHORA
49€



~~114€~~
AHORA
68,90€



~~349€~~
AHORA
174,50€



~~189€~~
AHORA
132,30€

Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda



escanéame

ZARA



~~49,95€~~
AHORA
12,99€

LAS
CHAQUETAS
BOMBER
PROMETEN
ARRASAR EN
ENTRETIEMPO:
INVIERTE EN UN
MODELO BÁSICO
Y SÁCALE
PARTIDO



Olivia
Palermo
(37)



~~9,95€~~
AHORA
1,99€



~~29,99€~~
AHORA
5,99€



~~29,95€~~
AHORA
9,99€



Si te das prisa puedes encontrar en Zara chollos que superan el 75% de descuento



~~17,95€~~
AHORA
5,99€



~~49,95€~~
AHORA
12,99€



Jeanne
Damas
(32)

LA
GABARDINA
CLÁSICA ES
LA COMPAÑERA
IDEAL PARA
ACERTAR EN LAS
JORNADAS
DE LLUVIA

C&A

~~15,99€~~
AHORA
11,99€



~~69,99€~~
AHORA
48,99€



~~35,99€~~
AHORA
28,79€



~~15,99€~~
AHORA
10,99€



~~35,99€~~
AHORA
17,99€

Por su ligereza
y facilidad
para combinar,
los vestidos
vaporosos son
clave de cara
a primavera

MANGO



~~17,99€~~
AHORA
4,99€



~~45,99€~~
AHORA
22,99€



~~29,99€~~
AHORA
15,99€

Los jerséis tipo polo van a invadir todos los escaparates esta próxima primavera



~~22,99€~~
AHORA
9,99€



~~49,99€~~
AHORA
22,99€

DE CORTE MIDI Y CON MUCHO MOVIMIENTO: ASÍ SE VAN A LLEVAR AHORA LAS FALDAS PLISADAS, ¡HAZTE CON UNA YA!



Chiara Ferragni (36)

NUESTRA MEJOR

Fascículo

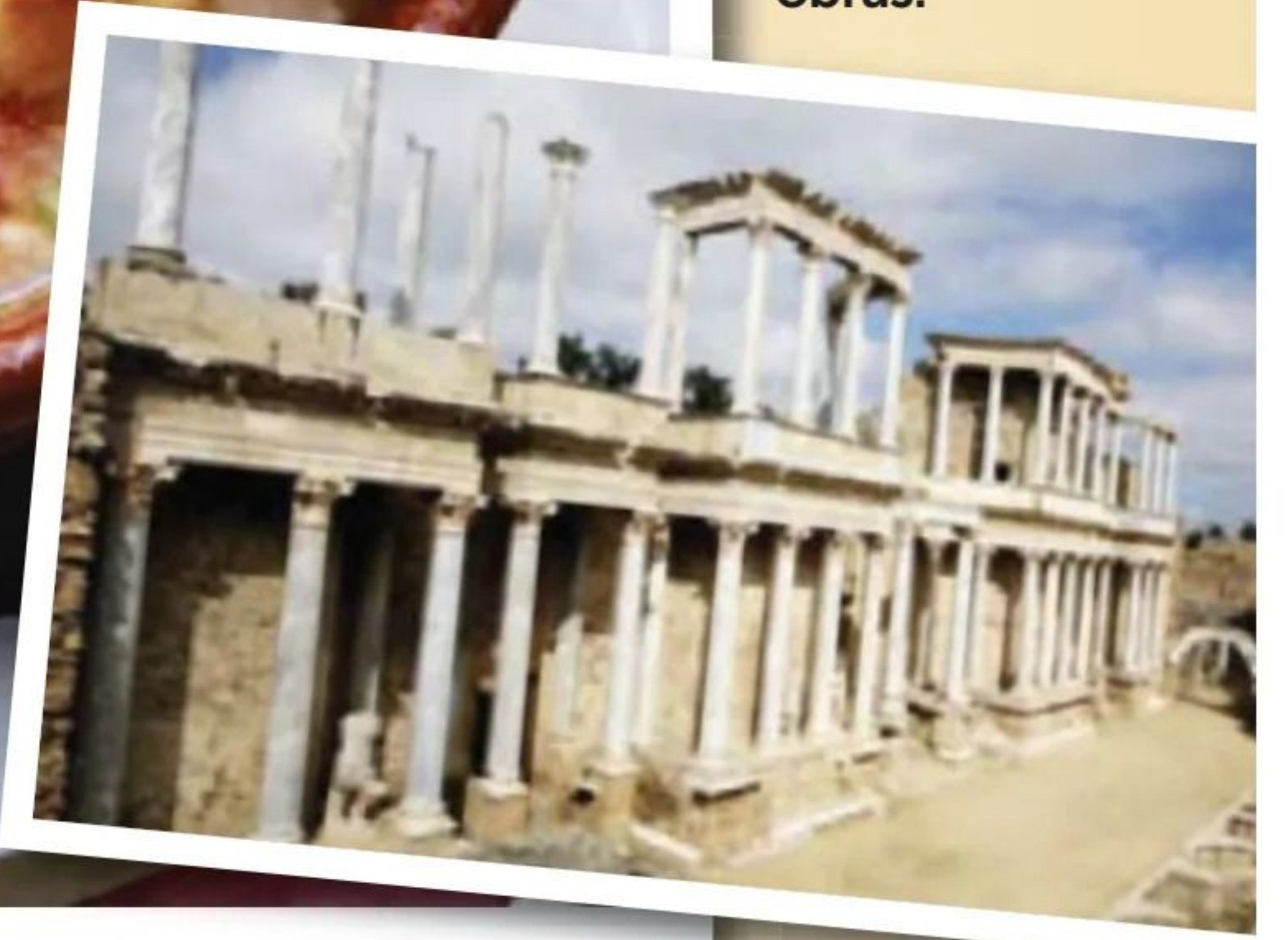
7

COCCINA

Descubre la gastronomía provincia a provincia



El teatro romano de Mérida, construido entre los años 16 y 15 a. C., sigue siendo escenario de grandes obras.



BADAJOZ

Esta región extremeña te ofrece un viaje gastronómico con los sabores de siempre y productos de gran calidad procedentes de su tierra



SEMANA

NUESTRA MEJOR

COCINA

Tradición y calidad

La provincia de Badajoz, al sur de Extremadura, tiene una cultura gastronómica muy rica, con productos de fama internacional y platos contundentes que forman parte de la cocina del día a día

La gastronomía de Badajoz, una de las dos provincias extremeñas, se nutre de los productos procedentes de sus tierras de cultivo, de la ganadería y de la caza. Por eso, muchos de sus platos tienen una arraigada tradición en las comidas de pastores, cazadores y gente del campo que utilizaba lo que tenía a mano. Uno de los más característicos, son las famosas migas, pero también está la caldereta de cordero, el cochifrito, la perdiz en escabeche, el cojon-dongo, la chanfaina o los productos obtenidos de la matanza del cerdo (careta, morro y oreja). También del cerdo se elabora la morcilla patatera, un embutido similar al chorizo pero de textura más blanda.

Jamón y Quesos
Mención especial merece el jamón ibérico de bellota procedente de cerdos criados en la dehesa extremeña y uno de los productos emblemáticos y más interna-

cionales de la cocina española. Para conocer la cultura y el sabor de este alimento, puedes visitar las localidades de Monasterio e Higuera la Real, donde se encuentra el Museo del Jamón y el centro de Interpretación del Cerdo Ibérico, respectivamente, o asistir a la fiesta de la matanza que se celebra en Llerena a principios de marzo. En el apartado de quesos, Badajoz también destaca por sus quesos de oveja de la raza autóctona merina como los de la comarca de La Serena, con DOP (a las piezas duras o semiduras se les llama quesos, mientras que a las que son más blandas se les denomina tortas).

Hortalizas
El pimiento es, probablemente, el rey de las hortalizas en la cocina pacense y el ingrediente esencial en muchos platos como el zorongollo, común en toda Extremadura. También abundan las recetas con tomate,

Jamón ibérico



El jamón ibérico es, probablemente, el producto español más internacional y una de las estrellas de la gastronomía extremeña.

Queso La Serena



Este queso cremoso y ligeramente amargo con DOP está elaborado artesanalmente con leche de oveja merina de la comarca de la Serena.

Perrunillas



Las perrunillas (elaboradas con manteca de cerdo y almendras) los repápalos y las dulzainas o flores son algunos de los postres típicos de la región.



Mérida, la capital de Extremadura, fue fundada por el emperador Augusto en el año 25 a. C. con el nombre de Augusta Emerita.

Tan rica como su gastronomía es la cultura y la historia de Bajazoz, donde encontrarás huellas del paso de romanos y árabes que dejaron grandes monumentos

como la sopa de tomate, e incluso el humilde nabo que da lugar a un guiso con manteca de cerdo típico de Badajoz. Son platos ricos y contundentes muy arraigados en la cocina de todos los hogares.

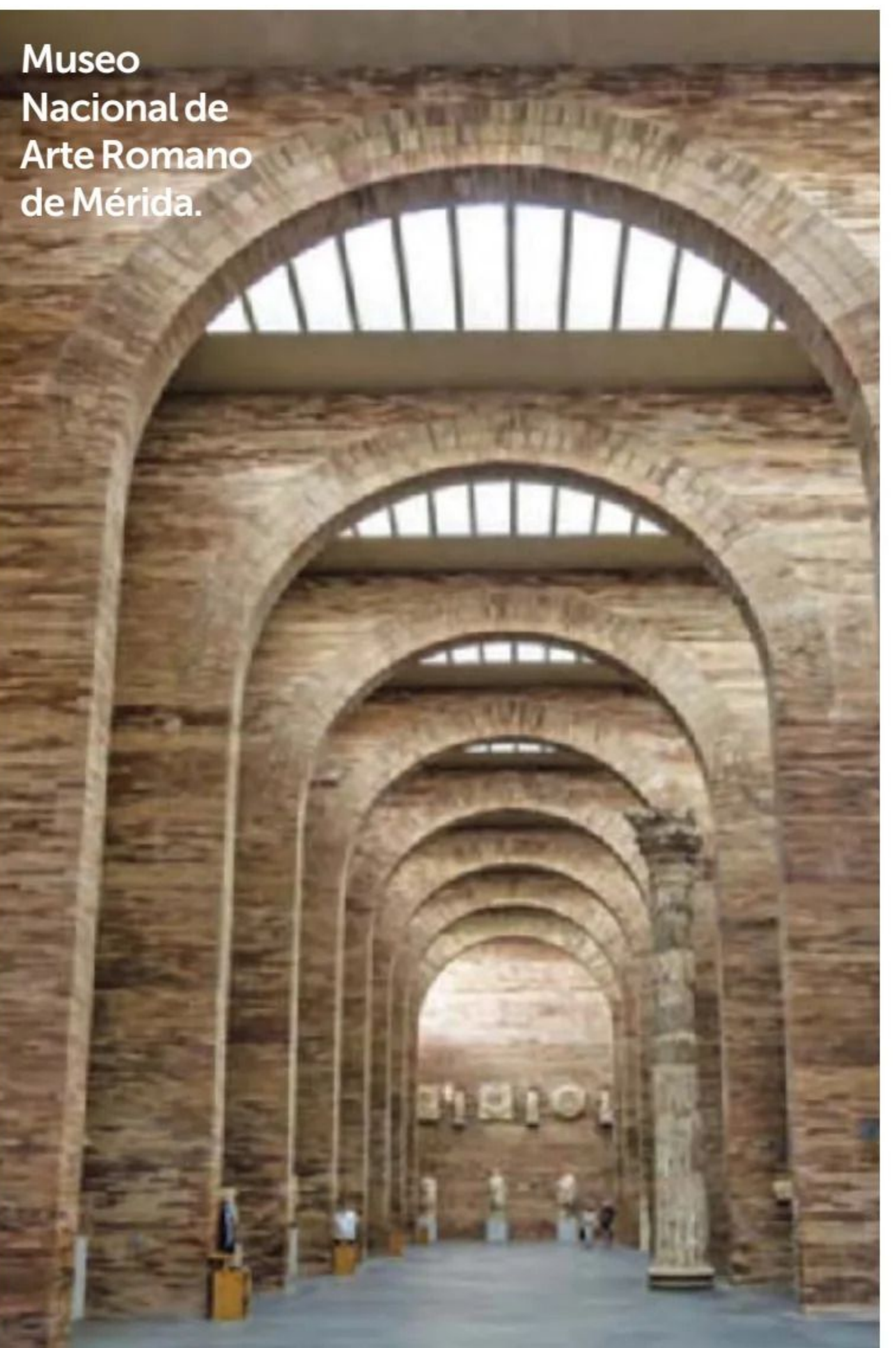
Aceites y vinos

El aceite y el vino son dos productos que están tomando relevancia en los últimos años. En el mercado se pueden encontrar variedades de aceitunas como la Manzanilla, las Gordalillas, Verdiales, Pico Limón y Serranas con sus aliños tradicionales. Respecto al vino, Almendralejo es la sede de la denominación Ribera del Guadiana y también pertenece a la Región del Cava. En marzo, en esta ciudad se organiza Iberovinac, en el Palacio del Vino y la Aceituna, y una Feria Gastronómica para dar a conocer los excelentes productos de la región.

Almendralejo es una tierra de viñedos y olivos de los que se producen vinos y aceites de fama internacional.



Del 5 al 6 de junio de este año se celebrará en Zafra el XII Congreso Mundial del Jamón, cuyo presidente del Comité de Honor es el Rey Felipe.



Museo Nacional de Arte Romano de Mérida.



Cojondongo

Ingredientes:

- ◆ 1 pan del día anterior
- ◆ 2 huevos
- ◆ tomate maduro
- ◆ pimiento verde
- ◆ ajo
- ◆ sal
- ◆ aceite de oliva virgen extra
- ◆ vinagre de Jerez

Preparación:

Desmigar el pan para obtener unos 50 g de miga, trocear y poner en un cuenco. Añadir agua para que se empape ligeramente. Mientras cocer 2 huevos.

Pelar y trocear los ajos y majarlos en un mortero junto a la miga con un pellizco de sal. Añadir aceite y seguir majando hasta tener una especie de alioli.

Se añade un chorrito de vinagre y se sigue majando hasta conseguir una salsa ligada, más o menos espesa según el gusto.

Lavar las verduras y cortarlas en cuadrados no muy grandes. Mezclarlas en una fuente de barro o ensaladera. Añadirles el resto del pan cortado en cubos pequeños.

4 raciones 40 minutos

Mezclar bien y agregar el aliño al gusto para que todos los sabores se integren. Pelar los huevos, cortarlos en trozos y repartirlos por encima. Echar un poco más de aliño, regar con un hilo de aceite de oliva virgen extra si se desea y dejar enfriar en la nevera antes de servir.



Chanfaina

Ingredientes:

- ◆ 400 g de asadura de cordero
- ◆ 3 ajos
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 1 guindilla
- ◆ 150 ml de vino blanco
- ◆ 1 cucharadita de pasta de ñora
- ◆ 5 cuch. de tomate triturado
- ◆ 1 cucharadita de pimentón dulce o picante, al gusto
- ◆ laurel
- ◆ sal
- ◆ pimienta
- ◆ perejil

Preparación:

Cortamos la cebolla en brunoise y el ajo en láminas. Calentamos 3 cucharadas de aceite en una cazuela de barro, sofreímos la cebolla y la guindilla a fuego medio.

Picamos las vísceras a cuadrados pequeños e introducimos en la cazuela, removemos durante la cocción hasta que pierdan el color a crudo (entre 2 y 4 minutos). Añadimos la hoja de laurel, el tomate triturado y la pasta de ñora.

Sin parar de remover, cocinamos 5 min más hasta que el tomate esté listo. Incorporamos el pimentón y salpimentamos. Vertemos el vino blanco, subimos a fuego medio y dejamos que evapore el alcohol entre 3 y 5 minutos. Decoramos con perejil y se deja reposar antes de servir.

4 raciones 20 minutos

En Fuente de Cantos se celebra, a finales de abril, la Fiesta de la Chanfaina



Caldereta de cordero

Ingredientes:

- ◆ 1 kg de cordero merino
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 1 pimiento rojo seco
- ◆ 2 cuch. de pimentón dulce
- ◆ 150 g de hígado del cordero
- ◆ 1 vaso de vino blanco
- ◆ 2 vasos de agua
- ◆ 1 vaso de aceite
- ◆ 1 rebanada de pan
- ◆ 2 cuch. de vinagre
- ◆ 1/2 hoja de laurel
- ◆ tomillo, sal
- ◆ pimienta negra molida

Preparación:

Freír la rebanada de pan, sacarla al mortero y freír los dientes de ajo con el pimiento y el hígado cortado en trocitos. Sacar todo y machacarlo en el mortero con el pan, con la ayuda del vinagre.

En el aceite sobrante dorar el cordero y la cebolla picada con sal, pimienta y tomillo. Fuera del fuego, espolvorear con el pimentón, añadir la media hoja de laurel, el vino y el agua y dejar cocer despacio 30 min.

Añadir el majado del mortero al guiso, comprobar el punto de sazón y dejar que se haga hasta que este tierno. Se puede servir con pan frito o, si se quiere, acompañarlo de arroz.

4 raciones 60 minutos



Pisto

Ingredientes:

- ◆ 1 kg pimientos verdes
- ◆ 1 kg de calabacín
- ◆ 1/2 kg de cebolla
- ◆ 1 kg de tomates
- ◆ 1 diente de ajo
- ◆ 8 cucharadas de aceite
- ◆ 1 cucharadita de azúcar
- ◆ sal

Preparación:

Calentar el aceite y freír el diente de ajo picado. Antes de que tome color, añadir la cebolla picada y enseguida el pimiento limpio y en trocitos.

Escaldar, pelar y cortar los tomates en trozos y añadirlos cuando el pimiento lleve 10 minutos, sazonar con sal y azúcar, tapar y cocer a fuego lento. Pelar, cortar el calabacín en dados y freirlo a fuego vivo.

Cuando el pisto lleve una hora, destaparlo, rectificar de sal y de azúcar y consumir a fuego vivo cuidando de que no se agarre. Cuando sobresalga la grasilla, añadir el calabacín frito. Servir.

4 raciones 40 minutos

Cada región de España tiene una variante de pisto, pero, básicamente, es un guiso que se hace con la mezcla de diversas hortalizas de temporada



Técula Mécula

Ingredientes:

◆ 1 lámina de hojaldre de 250 g

Para el almíbar:

◆ 500 g de azúcar
 ◆ 250 g de agua

Para el relleno:

◆ 9 yemas
 ◆ 1 huevo
 ◆ 250 g de almendra molida
 ◆ 2 cucharadas de manteca de cerdo
 ◆ 3 cucharadas de harina

Para el terminado:

◆ chocolate para derretir

Preparación:

Forramos un molde de unos 22 cm con la lámina de hojaldre que hemos untado con mantequilla.

Preparamos un almíbar con el agua y el azúcar a puntito de hebra. Dejamos enfriar y agregamos las 9 yemas batidas y el huevo mezclando bien.

Agregamos las almendras molidas, las 2 cucharadas de manteca a temperatura del entorno y la harina. Nuevamente mezclamos hasta el momento en que quede todo bien incorporado.

6 raciones 50 minutos

Empleamos esta mezcla para rellenar el hojaldre del molde. Metemos en el horno a 170 °C a lo largo de cuarenta o cincuenta minutos, dependerá de nuestro horno. La dejamos enfriar antes de comerla.

Esta tradicional tarta de almendras es una receta registrada por la pastelería Casa Fuentes (Olivenza)

Reciclar vidrio

Es importante fomentar valores ecológicos en las nuevas generaciones

EN un mundo donde la sostenibilidad es cada vez más el eje central para el futuro, es importante fomentar valores ecológicos en las nuevas generaciones e impulsar su participación activa en la protección y cuidado de nuestro planeta. Un informe realizado por ANFEVI (Asociación Nacional de Fabricantes de Envases de Vidrio) muestra que cada vez se introduce más cantidad de vidrio reciclado en los hornos de fabricación de nuevos envases y, de hecho, es el componente mayoritario en la actualidad.

Se trata de un dato muy importante teniendo en cuenta que **con una tonelada de vidrio reciclado se evita la extracción de 1,2 toneladas de materia prima.**

Además, el uso de vidrio reciclado disminuye en un 53% las emisiones de CO₂ y permite ahorrar un 38% de energía en todo el proceso.

Durante el año 2023, en España, se ha reflejado un sólido compromiso ambiental por parte de los ciudadanos: **más del 70% de los envases de vidrio fueron reciclados, equivalente a aproximadamente 9 millones de envases diarios o más de 6.000 cada minuto.** En este ámbito, ANFEVI destaca la necesidad de concienciar a la infancia desde el hogar y también con una educación interactiva y práctica, por ejemplo, implementando programas educativos en los colegios que incorporen actividades prácticas vinculadas al reciclaje y uso del vidrio.



EL USO DE VIDRIO REICLADO DISMINUYE EN UN 53% LAS EMISIONES DE CO₂ Y AHORRA UN 38% DE ENERGÍA EN TODO EL PROCESO

Las ideas más nuevas

ARTISTRY Ojos de gata

● La gama de maquillaje waterproof para ojos de Artistry (máscara-sérum, lápiz de ojos y lápiz y gel fijador de cejas) incluye fitonutrientes como la semilla de chía o extracto de granada para lograr un maquillaje de cine.

www.amway.es



EMOLIANTA LABIOS Protege del frío



● Emolienta Labios es una crema eficaz y segura en el tratamiento de la sequedad labial por el uso de Isotretinoína. Además, su contenido en filtro solar favorece la conveniente protección de los labios frente a la acción dañina del sol. Tiene una cánula especial para aplicarla sin utilizar los dedos. www.vinas.es

KÉRASTASE Sérum para el cabello

● Los sérum se han convertido en parte imprescindible para el cuidado del cabello. El Nutritive de Kérastase te aporta un extra de nutrición y previene las puntas abiertas. Pvr: 50,40 € www.kerastase.es



SOLIDARIDAD El sueño de Lawla

● Lawla es una adolescente que ha crecido en un campo de refugiados y quiere estudiar música para usarla como terapia con niños en su situación. Conoce su historia en www.lauladreams.com

Crêpes salados

¡Deliciosos!

Estas finas tortas de harina dan lugar a diferentes versiones con su propia personalidad: crêpes en Francia, frixuelos en Asturias, filloas en Galicia...



Fotos: Archivo Semana/ Soledad González/ Anel Fernández y Agencias

Crêpes de quinoa con ragù vegetal

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

Para las crêpes:

- 1 taza de harina de quinoa
- 1,5 tazas de leche de almendras
- 1 cuch. de semillas de lino molidas
- aceite de coco o de oliva
- una pizca de sal

Para el ragù:

- 1 cebolla
- 2 calabacines
- 1 rama de apio
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 750 ml salsa de tomate
- 1 pizca de tomillo
- sal
- aceite de oliva

PREPARACIÓN

Crêpes: Triturar las semillas de lino. En un bol mezclar todos los ingredientes y batir hasta que queden bien combinados. Dejar reposar la masa 10 minutos hasta comprobar que está ligeramente fluida y permite hacer las crêpes finas. Si fuera necesario agregar más leche de almendras. Calentar un poco de aceite de coco o de oliva en una sartén antiadherente a fuego

medio y, cuando esté suficientemente caliente, freír las crêpes. Verter un poco de la masa en la sartén y extender hasta cubrir con una capa delgada la base de la sartén. Cocinar por unos minutos hasta que los bordes estén dorados y dar la vuelta. Repetir la operación hasta agotar la masa.

Para el ragù: Cortar la verdura en cubos por separado. Sofreír, en dos cucharadas

de aceite, el ajo prensado durante 1 minuto. Agregar ahora la cebolla picada y dejar 7 minutos a fuego medio. Añadir el apio picado y la zanahoria. Sofreír unos minutos y agregar el calabacín. Sazonar al gusto y añadir el tomillo. Echar la salsa de tomate, subir el fuego y, cuando hierva, tapar el cazo y bajar el fuego. Poner a fuego mediod bajo. Cocinar durante 30 o 40 min y listo para servir sobre las crêpes.

Crêpes de espárragos con crema de queso

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 100 g de harina
- 1 huevo
- 1 vaso de leche
- 3 cucharadas de aceite
- 24 espárragos
- mantequilla para engrasar
- sal

Salsa:

- 4 quesitos de los de porciones
- 1 vaso de leche
- pimienta
- sal

PREPARACIÓN

Batir la harina con leche, huevo, aceite y sal, hasta obtener una crema, colar y dejar reposar 20 minutos. Calentar una sartén de 18 cm de diámetro y fundir una pizca de mantequilla, poner una cucharada de pasta, extenderla y hacer la crepes por ambos lados.

Limpiar los espárragos, cortarlos y cocerlos con sal 10-12 min. Escurrirlos y

reservarlos. Rellenar cada crêpe con una cucharada de salsa y 3 espárragos, cubrir con el resto de la salsa y darles un calentón en el horno.

Salsa: Calentar la leche y añadir poco a poco los quesitos, sin parar de mover a fuego suave (o batir con la minipimer) hasta que se fundan y quede una crema con la consistencia de una bechamel clarita y salpimentar.



Galettes con manzana y Camembert

4 RACIONES 30 MIN

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 170 ml de leche
- 90 g de harina de trigo sarraceno integral
- 25 g de mantequilla derretida o 1 cucharadita de aceite
- 1 pizca de sal

Relleno:

- 1-2 manzanas en gajos según tamaño
- 2 cuch. de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- 150 g de queso camembert en lonchas

PREPARACIÓN

Crêpes: Batir la harina, la leche, el aceite, la sal y el huevo y dejar reposar ½ hora. Engrasar una sartén pequeña y echar 1 cucharada de masa.

Mover la sartén para que cubra el fondo y cuajar por los dos lados, continuar así hasta terminar con la masa y reservarlas.

Caramelizar la manzana con el azúcar y la mantequilla. Rellenar las crepes con la manzana y el queso, y calentarlas para que se funda el queso. Servir.



AL ESTAR HECHAS CON TRIGO NEGRO O SARRACENO, NO CONTIENEN GLUTEN

Higiene postural en el trabajo más vale prevenir que curar

Mantener una buena postura en la oficina es esencial para tener a raya pequeñas lesiones y dolores. ¡Apunta estas claves!

Si trabajas frente a un ordenador es muy posible que pases muchas horas sentada, por lo que es importante que cuides tu postura para no sufrir molestias. Toma nota y ten en cuenta estos consejos.

✓ **La altura de tu silla siempre debe permitir que ambos pies se apoyen en el suelo** y que tus rodillas estén al mismo nivel de altura que tu cadera.

✓ **El respaldo de la silla también debe situar la cadera en 90º**, y se debe respetar la curvatura de la columna en la zona lumbar. Si tu silla carece de un respaldo con ergonomía lumbar, lo ideal es utilizar un pequeño cojín que rellene ese hueco entre la espalda y la silla.

✓ **Recuerda que la silla debe estar a una altura que permita apoyar bien los brazos en la mesa.** En cuanto al teclado, debe quedar a la altura de los codos.

✓ **Por último, la pantalla de tu ordenador debe estar situada en frente de tus ojos**, de tal manera que tu cabeza permanezca erguida, para evitar la tensión cervical. Además, la distancia hacia la pantalla debería ser de unos 45 centímetros.

4 Ejercicios imprescindibles



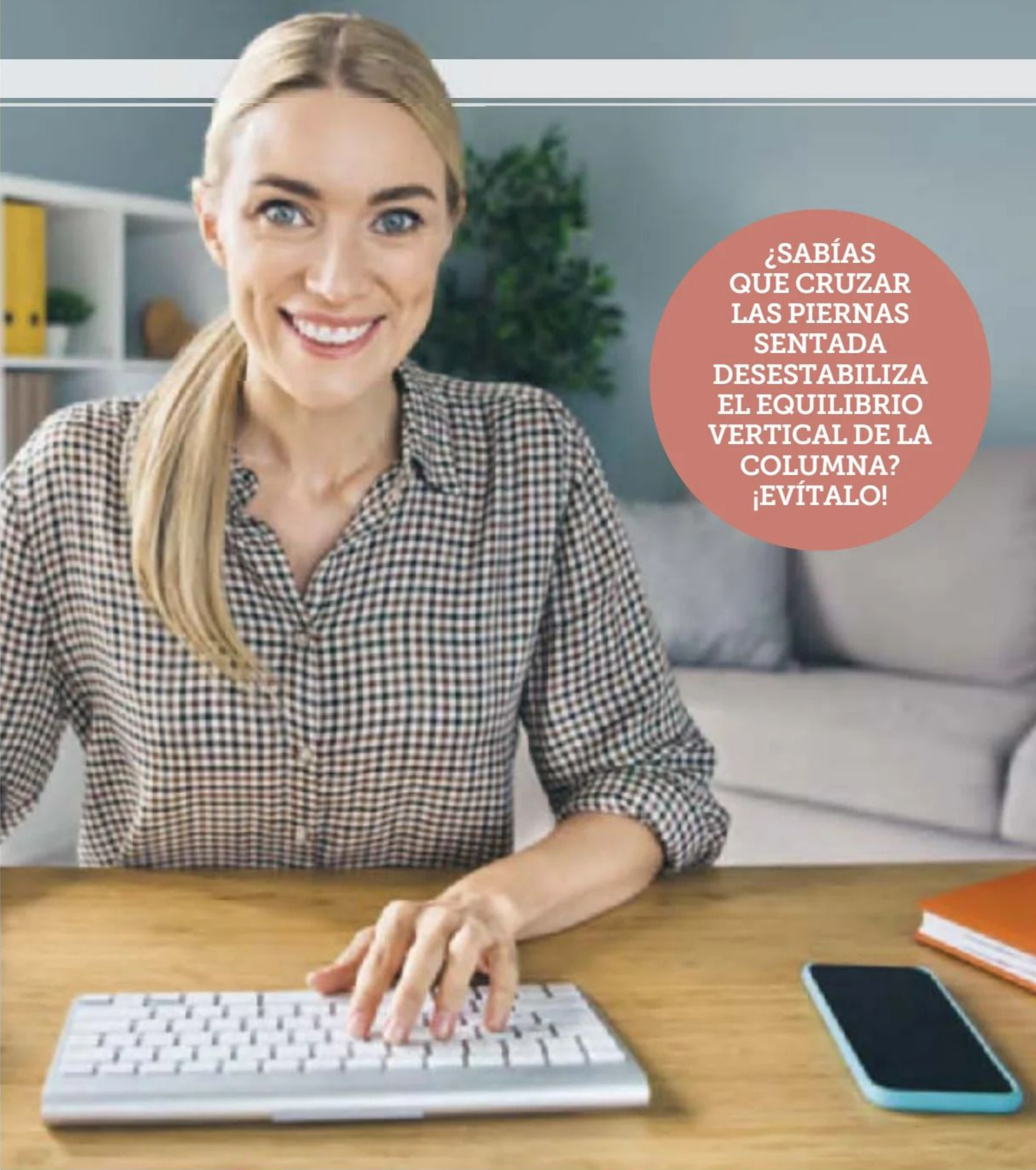
* Brazos arriba

Siéntate correctamente en la silla apoyando toda la espalda en el respaldo. Mira hacia delante asegurándote de que tu cuello está recto y tus hombros relajados. Eleva ambos brazos hacia arriba estirando todo lo que puedas tu columna vertebral. Mantén esta postura durante tres inhalaciones. **Repite este ejercicio 4 veces a lo largo de tu jornada laboral.**



* Giro de cuello

Siéntate correctamente en la silla apoyando las plantas de los dos pies en el suelo. Cierra los ojos, baja la barbilla ligeramente, y mueve tu cuello lentamente hacia tu hombro izquierdo (mientras cuentas hasta cinco). Después, vuelve a la posición inicial. Toma aire y repite el giro, pero esta vez hacia tu hombro derecho. **Repite este ejercicio 5 o 6 veces a lo largo de tu jornada laboral.**



¿SABÍAS QUE CRUZAR LAS PIERNAS SENTADA DESESTABILIZA EL EQUILIBRIO VERTICAL DE LA COLUMNA? ¡EVÍTALO!

.....
El 36% de la población atribuye su dolor de espalda a su actividad laboral
.....

El principal punto a proteger mediante la higiene postural es la columna vertebral. A estas alturas todos sabemos que al levantar peso debemos flexionar las piernas y no hacer la fuerza con la espalda, pero hay otras posturas inadecuadas y menos evidentes que pueden perjudicarnos y crearnos malestar en el día a día.

Sentarse en el filo de la silla, cruzar las piernas, echarse hacia delante para acercarse a la pantalla del ordenador... Estas posiciones no son adecuadas para cuidar nuestra salud y pueden acarrear diferentes problemas como dolores de cabeza, de mandíbula, hernias discales, fatigas... No te lo tomes a broma.

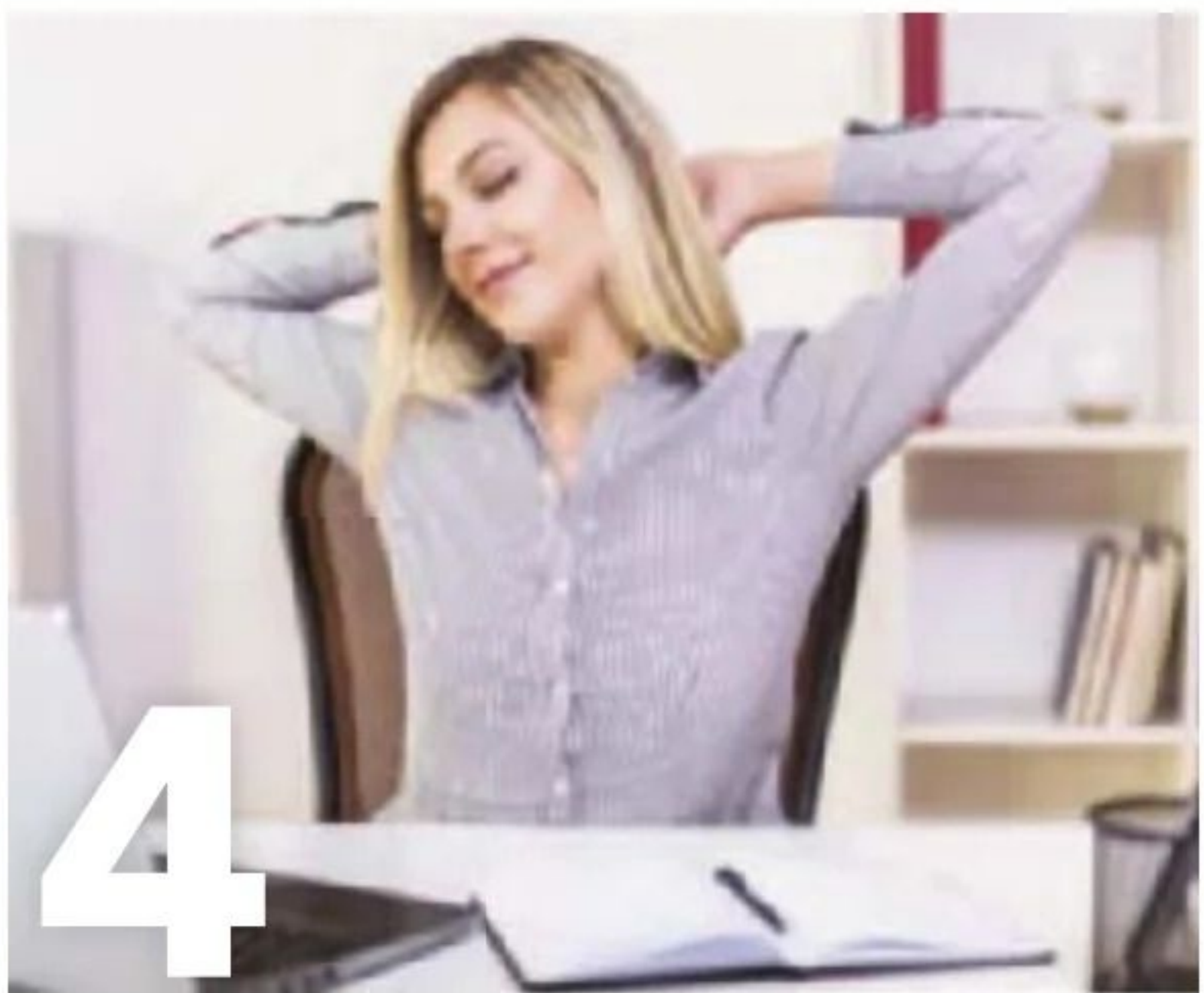
Y además, ten en cuenta...

- Trabajar sentada no favorece una correcta circulación sanguínea. Por eso los expertos recomiendan que cada 50-60 minutos nos levantemos y caminemos por, al menos, unos 5 minutos. Puedes aprovechar para ir al baño, tomar un café, salir a tomar el aire...
- Tampoco olvides que debes mantenerte muy hidratada. Aunque te suene raro los discos vertebrales, encargados de absorber las presiones que recibe la columna a lo largo del día, están formados en gran parte por agua. Y, a medida que realizamos actividades, se van deshidratando, lo que puede provocar que las vértebras se desgasten más fácilmente. Para evitarlo, es fundamental que tomes al menos 2 litros de agua al día. Si te cuesta mucho alíate con las infusiones, pero no hay excusas que valgan.



✱ **Manos al frente**

Siéntate correctamente en la silla apoyando toda tu espalda en el respaldo. En esta posición, estira tus brazos al frente y entrelaza los dedos, de tal forma que las palmas queden hacia afuera. A continuación, tira lo más fuerte que puedas. Trata de mantener esta postura durante 20 segundos. **Repite este ejercicio 4 veces a lo largo de tu jornada laboral.**



✱ **Hombros a las orejas**

Siéntate correctamente en la silla apoyando las plantas de los dos pies en el suelo. En esta posición, mueve tus hombros de arriba para abajo lentamente, intentando tocar tus orejas. A continuación, inclina el torso muy suavemente hacia adelante e intenta coger la parte inferior de la silla. **Basta con que realices este ejercicio una sola vez a lo largo de tu jornada laboral.**

Pon en orden tu neceser

Este fin de semana tienes una nueva misión: organizar tu neceser cosmético y deshechar todos los productos que ya no desempeñen bien su función

HABÍAS escuchado hablar del término 'decluttering'? Es una filosofía que se define en tres palabras: reducir, despejar y organizar. O lo que es lo mismo, ha llegado el momento de poner en orden tu neceser.

Adiós a los cosméticos caducados

Los productos cosméticos cuentan en su envase con lo que llamamos el PAO (Period After Opening), que significa el tiempo de vida de ese producto desde que ha sido abierto. Esto está indicado con un símbolo en forma de tarro

de crema abierto y se compone de un número y la letra 'M', haciendo alusión al número de meses que tarda en caducarse desde que lo abres por primera vez. Salvo productos cuya fórmula tarda más de 30 meses en caducar, que no están obligados a indicar su PAO, el resto de cosméticos tienen una vida aproximada. Atenta.

✓ Productos en polvo

Por lo general, los productos en polvo como sombras de ojos, fijadores, bronceadores, coloretes o iluminadores, tienen una caducidad de entre 18 a 24 meses.

✓ Productos en crema

Los cosméticos en crema como sombras en stick, cremas hidratantes o sérums, se mantienen perfectos entre 6 y 12 meses. Aunque es fácil identificar si están pasados, ya que en ese caso presentan mal olor y una fórmula menos cremosa.

✓ Bases de maquillaje

Las bases líquidas normalmente duran en buen estado alrededor de un año. Sin embargo, las que están formuladas sobre una base de aceite resisten bastante mejor.

✓ Labiales

En formato barra, los labiales aguantan bien 18 meses. Por el contrario, en formato líquido duran unos 12 meses, aunque si los conservas en la nevera pueden mantenerse útiles algo más de tiempo.

✓ Eyeliner

Si la fórmula es líquida solo duran 6 meses. Pero si hablamos de los lápices de ojos clásicos, pueden aguantar hasta 2 años.

✓ Máscara de pestañas

No las uses más de 6 meses, ya que la entrada y salida del oxígeno constante oxidan la fórmula con facilidad.

Presta atención a tus brochas

Para limpiar tu material cosmético, solo necesitas agua y jabón, o un limpiador con pH neutro

✓ Si tienes tiempo, tras el primer lavado de las brochas, enjuaga con agua templada y añade una gota de acondicionador.

✓ Después del aclarado, seca el exceso de agua y déjalas expuestas, para que estén listas al día siguiente.

✓ Por último, añade un plus de seguridad con un spray con alcohol, rociando el material y asegurando así que todos los gérmenes desaparecen.

Ojo a tu lima y cortauñas

Recuerda que la lima de uñas debe ser desinfectada antes y después de usarse. Y no olvides que si la utilizas frecuentemente (una vez a la semana) tendrás que despedirte de ella en dos meses. Por su parte, el cortauñas tiene una vida útil de un año, y también es indispensable que lo desinfectes con alcohol después de cada uso. En cuanto a las lacas de uñas, aproximadamente duran en buen estado 12 meses. Sin embargo, cuando un esmalte está pasado de fecha, también se nota en la separación del color.



Tienes que probarlos



► Base de maquillaje Even Better Clinical, de Clinique. 40€



► Sombra en stick Long Wear Cream, de Bobbi Brown. 48€



► Barra de labios Dolcissimo, de Dolce & Gabbana en El Corte Inglés. 45€



► Crema de color multiusos para ojos labios y mejillas The No-Rules Cream, de 3INA. 16,95€



► Base de maquillaje en polvo Accord Parfait, de L'Oréal Paris. 18,99€

.....CONSULTORIO DE.....

Carmen Navarro

.....



ESTUCHE LIMPIO Y LIBRE DE GÉRMENES

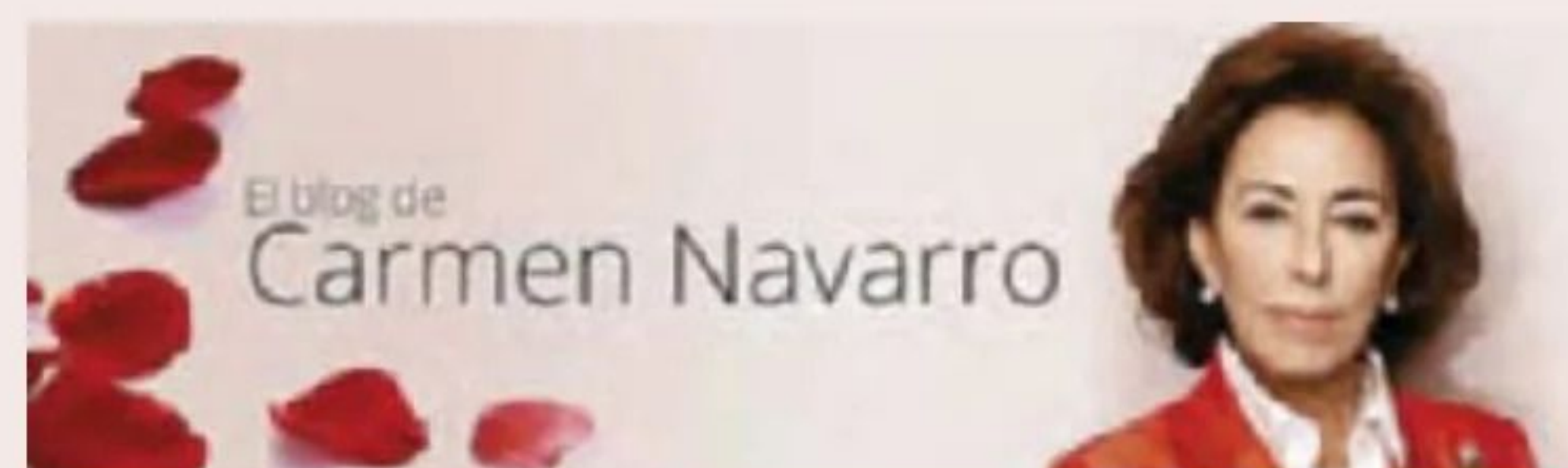
Si hay algo que nos provoca pereza extrema es dedicar tiempo a mantener en orden nuestro neceser. Acumulamos productos, dejamos siempre envases a medias y nos resistimos a retirar aquellos que, en realidad, sabemos que nunca más vamos a usar. Pero os aseguro que si dedicáis un tiempo a hacerlo, el resultado no solo será liberador, sino especialmente beneficioso para la salud de vuestra piel.

Lo primero que debemos hacer para mantener una rutina facial liberada de gérmenes, es cerrar correctamente los envases. Mejor aún si los guardas en un armario, en tu vestidor... Es decir, dentro del neceser pero alejados del baño, el lugar donde están expuestos a un mayor número de bacterias. Por si no lo sabías, existen incluso neveras cosméticas para mantenerlos alejados de la luz directa.

Por otro lado, recuerda: lo ideal es utilizar productos con aplicador o envases dispensadores con *airless*. ¿El motivo? Aportan solo la dosis exacta de producto, y permiten aislarlo de partículas contaminantes. Y, si eres de las que tira la espátula, no lo hagas. Tiene más ventajas al margen de la higiénica. La más importante es que nos permite coger la cantidad exacta de producto (ya que, habitualmente, es menor de la que imaginamos).

Por último, no olvides que también se acumulan gérmenes en el neceser, o en el cajón que emplees para guardar los productos. Humedeciendo un *tissue* en spray con alcohol, podrás desinfectarlo igual que los envases cosméticos, manteniendo siempre la atención para que no penetre ni contamine su contenido.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

Un toque de perejil para mejorar tu salud

● **Rico en vitaminas y minerales**, ayuda a prevenir la anemia y el cansancio.

● **Es un remedio eficaz contra la cistitis**, ya que favorece la eliminación de líquidos debido a su efecto diurético, que se complementa con grandes dosis de vitamina C.

● **Ya sea en infusión o como aliño**, favorece la digestión al aumentar la producción de jugos, disminuir los gases y tener efecto calmante. Una forma de tomarlo es hervir 30 g de perejil, junto con el zumo de un limón y un vaso de agua, y colarlo. Puedes hacerlo cada día en ayunas.



BELLEZA

Pelo más liso

El secreto está en combinar 1/4 taza de miel, 1 plátano y 1 taza de leche. Mezcla todo hasta formar una mascarilla homogénea y extiéndela desde la raíz hasta las puntas. Deja que actúe durante una hora y enjuaga.

REMEDIO EFICAZ

CUCHARAS DE MADERA COMO NUEVAS

Si con el paso del tiempo tus cucharas y tenedores de madera cogen olor, puedes probar a hervirlos en agua con limón y dejarlos secar al sol. Quedarán como nuevos.

Consigue que tu perfume sea duradero

APLÍCALO EN LA ZONA ADECUADA

La clave está en extender el perfume en las zonas de tu cuerpo que desprenden más calor. Es decir, la nuca, las muñecas, los codos e, incluso, los tobillos.

Trucos para limpiar objetos de oro

1 Lava con agua y jabón

Si se puede mojar, como una cadena de oro, introdúcelo en agua caliente y lavavajillas durante 15 min. Frota con un cepillo antes de enjuagar.

2 Baño de vinagre y bicarbonato

Otra opción es introducir el objeto en 1/2 taza de vinagre blanco y 2 cuch. de bicarbonato durante 1 hora. Aclarar y secar.

3 Dentrífico, si no se puede mojar

En el caso de que sea un reloj o una pieza que no se pueda sumergir, extiende sobre él dentrífico y frota con un paño. Retira con otro paño humedecido y seca.

Cómo sobrellevar los sofocos

✓ **El 80 % de las mujeres sufren sofocos al llegar la menopausia** debido a la disminución de estrógenos y la dificultad del cuerpo para regular la temperatura. Una repentina sensación de calor agobiante y sudor que, además de la incomodidad diurna, interfiere en el descanso nocturno, provocando muchas veces problemas de insomnio.

✓ **Una opción para combatir los sofocos es tomar suplementos de melatonina**, hormona que está en nuestro organismo de forma natural, cuya producción se reduce con la edad, que nos ayuda a mantener los ritmos biológicos que regulan el sueño. Otra opción son los suplementos de isoflavonas de soja, que también reducen los síntomas.

✓ **Es aconsejable evitar el consumo de café y de bebidas estimulantes** y los alimentos altos en azúcares, que elevan el cortisol (hormona del estrés); incluir en la dieta alimentos ricos en magnesio, mineral que favorece el sueño; practicar ejercicio físico, en especial, yoga y pilates, y darse un baño relajante antes de acostarse.

Pasatiempos de invierno

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 24 cuadros en blanco	ADMINISTRASE UN SEDANTE DERRAMÉ REALIZA UN BORDADO	ESTILO DE NATACIÓN QUERER ATAN AL YUGO PATRIA DE ABRAHAM	DE LA INDIA, FEM. INSTITUTO NACIONAL DE EMPLEO COLEAR	PASCAL CIUDAD DE ALICANTE SESIÓN MATINAL VOCAL, PL.	NOMBRE DE LA FUT-BOLISTA DE LA FOTO REZAN SÍMBOLO DEL URANIO	ROENTGEN UTILICEN SEAMOS OSADOS COLOQ., CHUPETE	THOR PLANTA GRAMÍNEA POBLADO DE JARAS LETRA DOBLE	ESQUIVO HICIERA TASA-SIONES EÓLICO	HICISTE SISAS CAUDILLO ARTÍCULO, FEM., PL.
ESCANDIO TRANSPORTES									
PÁRAMO PERCIBÍ MEDIANTE EL OLFATO									
REGALO COLOQ., PERSONAS INFLUYENTES									
PUEBLOS PEQUEÑOS LEONARDO ... VINCI, PINTOR									
AZUFRE LEVANTEMOS					↓				
¡ÁNIMO! METEOR., GOTA FRÍA TONELADA									
EMITIR SU VOZ EL GATO, MAULLAR INSPEC. DE EDIFICIOS									
VINCENT ... GOGH ZAGALA									
FORMEMOS ERAS SALAMANCA									
SÍMBOLO DEL ROENTGEN MANIPULAD									
EL QUE ESCUCHA PALMERA DATILERA									
PARA MÁS ..., PARA COLMO VERBAL									
ENCANECIDO UNO									
SATISFACER LA SED NECESIDAD Y DESEO DE BEBER									
EN INGLÉS, UNO LLEVÓ A REMOLQUE UNA NAVE									
CONSONANTE VIBRANTE UNIFIQUE CIERTO DÍGRAFO									
SUBSISTA DURANTE UN TIEMPO ACCIÓN DE TRIAR									
UNA TERMINACIÓN DE INFINITIVO LÍQUIDO SEROSO, PL.									



CRUCIGRAMA

Nº 2.780

HORIZONTALES

- 1:** Una víscera del cuerpo humano. Tinaja, vasija grande de barro.
- 2:** Descenderían. Decimoséptima letra del alfabeto griego.
- 3:** Pondremos al yugo.
- 4:** Villa portuguesa. Nombre de letra.
- 5:** Certificación oficial, pl. Franjas de adorno.
- 6:** Comité de Ayuda al Desarrollo. Earth Observing System.
- 7:** Palanca que se acciona con el pie. Ponga de lado.
- 8:** Distraída, como ausente. Despacho.
- 9:** Tocaríais con los labios.
- 10:** Educación infantil. Cargo de deán, pl.
- 11:** ... Penn, actor. Se ..., pasan mucho calor.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

VERTICALES.

- 1:** Portaequipajes exterior de un coche. Coloq., muchacho.
- 2:** Bario. Tenéis acceso.
- 3:** Entalladas.
- 4:** Paso largo. Una terminación de participio, fem.
- 5:** Cetáceos voraces. Sophia ..., actriz italiana.
- 6:** En romanos, tres. Vende postergando el pago.
- 7:** Conj. de huesos del pie. Bejuco, planta.
- 8:** Instituto de estadística. Remisas.
- 9:** Autor de melodías.
- 10:** Aromatizasen. Circuito cerrado.
- 11:** Te comportes con osadía. European Aeronautic Defence and Space Company.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

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

Difícil

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



FOTO 1 MIRA	MENTAR	¡QUÉ VA! DIOS EGIPCIO	CIENO MUY OSCURA	DISTRITO FEDERAL	OVASE ARTÍCULO NEUTRO	VELA GRANDE A ..., CASI TOCANDO	ACTINIO NAVARRA	FOTO 6 SUFIJO DIMINUTI- VO, FEM.
	DE IRÁN EXHALÓ			FOTO 3 EMPRESA DE EMPLEO				
DESAFÍA FOTO 2			NOMBRE DE LETRA HERMANO DE MOISÉS		DA FORMA OVALADA ALTARES			CÓDIGO POSTAL ASTRÁ- GALOS
		CONSUME ECHAR LA RED			HIZO EN EL HORNO FORMAN ERAS		PRINCIPIO TAOÍSTA CAFETERÍA	
RELATAR APÓCOPE DE "SANTO"				TRÍO LISO			BÁSQUET DE USA MADUREZ	ACUSADOS DE UN DELITO
		VACUNO JOVEN ELEVASEN LAS VELAS			DIOS GRIEGO DE LA GUERRA ANILLO		DESTAPA YUNQUE DE PLATERO	
PUNTO ÚNICO DEL DADO	SENTIDO CORPORAL FOTO 7			QUE TIENE LASITUD, FEM. SAJA		EJERCES ATRACCIÓN CÓLERA, ENOJO, PL.		
	DIRIMIR PERSONAJE BÍBLICO				CIUDAD FRANCESA ALMACÉN DE GRANO		VOZ DEL ARRIERO ESTÉRIL, INFECUNDA	CALLE DE UN PUEBLO
IJADA SONIDOS LEJANOS			ORIF. REC- TAL. PL. BARRAS MOTRICES		... REGÁS, ESCRITORA DARÉ MATICES		SEÑOR EXCAVADA CON DRAGA	
		BANDA SO- NORA ORIGI. EN INGLÉS, ARN		HIERRO IMANTADO INTERJ. TAURINA		REAL DECRETO UNA VIRTUD TEOLOGAL		MILITRO
COMPañA AÉREA ESPANOLA ALMERÍA				OLEADAS ACTUARÁ		EMPRESA COMERCIAL ENTREGAD		
	NORNO- RESTE SERPENTEE		POBLACIÓN DE GIRONA DOS VOCALES		FUNDA PA- RA EL DEDO DAN BALIDOS			FOTO 8
IRIDIO UNA PRO- VINCIA DE ANDALUCÍA		ELOGIE GAS NOBLE			SE DIRIGÍA HACIA ALLÁ PREF., CARENCIA		PLATA AUDIOFRE- CUENCIA	HIERBA SECA PARA EL GANADO
		EN INGLÉS, AIRE AGARRA		INSTRUM. AGRÍCOLA SILICIO			EN ESE LUGAR DISTRÁIDA	
ÁNADES, AVES PAL- MÍPEDAS	COLOQ., BO- RRACHERAS ABREV., AVENIDA			DEL ASNO CIENTO UNO		NOMBRE DE VARÓN EGO		
			ONOMA- TOPEYA DEL CANTO DEL GRILLO		... LORIGA, ESCRITOR		DEPRESIÓN AISLADA EN NIVELES ALTOS	
FOTO 4				FOTO 5			CIRCUITO EN FUNCIÓN	



DAMERO

Nº 2.833

1	S	2	L		4	G	5	L		7	I	8	K	9	E	10	L	11	E	12	J	13	K		15	O	
16	R	17	J	18	N		20	H	21	L	22	M		24	S	25	N		27	R	28	R	29	E	30	Q	
31	G		33	G	34	O	35	E	36	G		38	I		40	D	41	S		43	G	44	H	45	P		
46	B	47	J	48	M		50	O	51	O	52	Q	53	P		55	J	56	F	57	O	58	P		60	Q	
61	C	62	C	63	Q	64	Q	65	C	66	C	67	B	68	B	69	P		71	R	72	D	73	H	74	C	
76	B	77	A	78	D		80	A	81	D	82	I	83	O	84	G		86	F	87	D	88	F	89	A	90	Q
	92	I	93	D		95	M	96	H	97	Q	98	D	99	F	100	M		102	I	103	M		105	L		
106	L	107	I		109	M	110	H		112	K	113	R		115	A	116	F	117	M	118	C		120	I		
121	R	122	F	123	F		125	P	126	O		128	P	129	J	130	K	131	G	132	K	133	A		135	P	
	137	J	138	R	139	E	140	H		142	A	143	B	144	L		146	S	147	S		149	N	150	S		
151	K	152	K	153	N	154	H		156	N	157	N	158	B	159	E	160	N	161	E	162	S	163	J			

Fragmento del poema "Renacer". Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y los dos apellidos de la autora.

- A. 142 89 133 80 77 115
Eche llamas.
- B. 143 158 46 76 67 68
Aupados.
- C. 65 61 62 66 118 74
Relativo a las cejas.
- D. 81 98 40 72 78 87 93
Hacen inhalaciones.
- E. 11 29 139 9 161 35 159
Desastrado.
- F. 122 56 88 86 123 99 116
Dejáis libre.
- G. 31 4 84 131 43 36 33
Ajustar a una horma.
- H. 110 154 20 44 73 96 140
Natural de Navia, fem.
- I. 7 120 92 38 102 82 107
Tuviese fe.
- J. 55 137 17 129 12 163 47
Finca, hacienda.
- K. 152 112 8 130 132 13 151
Alteración afectiva intensa.
- L. 144 2 105 106 5 10 21
Coloq., persona torpe.
- M. 103 95 109 117 100 22 48
Herida de saeta.
- N. 157 149 160 18 156 25 153
Aumentar la gravedad.
- O. 15 57 126 50 83 34 51
Echemos una ojeada.
- P. 128 53 135 58 45 69 125
Harás rayas.
- Q. 64 97 52 63 30 90 60
Nos percatemos de algo.
- R. 28 138 16 27 113 71 121
Relativo al istmo.
- S. 24 41 1 150 162 147 146
Releyeses.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.832

El sol se asomaba por el horizonte.
El hermoso día de primavera
se anunciaba fresco y agradable.
Pero ante nosotros, entre las torres
erguidas, acechaba lo desconocido.

Clave: H. Bates. La dimensión fatal.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.779

HORIZONTALES.

- Ojal. Pela.
- Psicopática.
- Ocurrir. Mil.
- Cu. Oceánica.
- Araba. Notan.
- Ela. Mal.
- Acata. Midan.
- Libación. Re.
- Ada. Enlates.
- Saborearais.
- Saba. Naos.

VERTICALES.

- Poca. Alas.
- Oscurecidas.
- Jiu. Alababa.
- Acróbata. OB.
- Lorca. Acera.
- Pie. Ine.
- Paran. Molan.
- Et. Nominara.
- Limitad. Tao.
- Acicalareis.
- Alan. Ness.

LIBROS

● **Ellie y los perros fantasma.** Ellie tiene un don que heredó de su abuela: puede convocar a los espíritus de los que ya no están. Cuando su primo Trevor la visita en un sueño, Ellie se da cuenta de que su muerte no fue un accidente. Ahora, con la ayuda de Kirby, su perro fantasma, deberá averiguar quién y por qué lo hizo, con un solo objetivo: proteger a su familia.. **Duomo Ed. 18 €.**

● **Las diurnas.** Londres, 1662. Lawrence, un joven con una misteriosa enfermedad, comienza a trabajar como aprendiz de encuademador con John Advent, quien tiene reglas estrictas: cerrar puertas y postigos mientras brille el sol y jamás permitir que entre nadie en la biblioteca... **Umbriel. 17,50 €.**



● **La isla de los anhelos.** Una tarde, Rosie vio cómo su hija Saoirse se alejaba en bicicleta. Nunca regresó. Ocho años más tarde, tras una intensa investigación sobre su desaparición, ella es la única que sigue creyendo que su hija podría seguir con vida. **Plata. 19 €.**

● **Entre chicos.** Ginny casi no tiene amigas y se siente más cómoda con los chicos. Con ellos la amistad es fácil, siempre y cuando no se enamoren de ella y viceversa. Por eso se mantiene fiel a esa norma. Pero cuando conoce a Adrian empieza a cuestionarse sus propias reglas. **Titania. 17,50 €.**

● **Todas las criaturas oscuras.** Lira puede adoptar cualquier forma, incluso la de la princesa. La entrenaron para eso desde niña y ahora actúa, habla y piensa como la verdadera heredera, a la que debe matar y reemplazar. Lo primero fue fácil. Lo segundo está siendo más complicado. **Puck. 19 €.**

CINE ESTRENOS 23 DE FEBRERO



Secretos de un escándalo

Nac: EE.UU. **Dir:** Todd Haynes. **Int:** Julianne Moore, Natalie Portman, Charles Melton, Cory Michael Smith.

La relación de Gracie (Julianne Moore) y Joe (Charles Melton), 22 años menor que ella, escandalizó al país en su día. Ahora llevan dos décadas casados, sus hijos son mayores y se va a rodar una película sobre ellos. La actriz Elizabeth Berry (Natalie Portman) interpretará a Gracie y su llegada a la casa para conocerla lo cambiará todo.



Políticamente incorrectos

Nac: España. **Dir:** Arantxa Echevarria. **Int:** Adriana Torrebejano, Juanlu González, Gonzalo de Castro.

Se acercan las elecciones generales y la liberal Laura (Adriana Torrebejano) y el conservador Pablo (Juanlu González) están dispuestos a revolcarse en el fango político para conseguir la victoria de sus respectivos líderes. Pero como pasa siempre en política, cuando los rivales se lanzan a la arena, nada sale como se espera.



ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Mejora notable, o quizá completa, en algún tema sanitario.

DINERO: Gastos extraordinarios que, aunque necesarios, complicarán tus planes.

AMOR: Inestabilidad en las relaciones. Tensiones. Evita llevarte preocupaciones a casa.

Alguna pieza de oro favorecerá la prosperidad.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Riesgo de abandonar algún hábito saludable por falta de motivación.

DINERO: Oportunidad laboral, de negocio o de inversión. Celebración por algún éxito económico.

AMOR: Pon más atención, tiempo, y paciencia en los hijos o nietos.

Llevar contigo una piedra ágata te dará buena suerte.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: En los suplementos naturales y la alimentación sana encontrarás tus aliados.

DINERO: Terminarás algo pendiente. Inicio laboral o nuevo proyecto financiero.

AMOR: Cuidado con los juegos de seducción y con provocar situaciones confusas.

Quemar incienso de sándalo atraerá la energía positiva.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Mejora de ánimo y energía vital. Optimismo y motivación.

DINERO: Recompensas a tus esfuerzos pasados. Llegada de noticias que mejorarán tus finanzas.

AMOR: Recuperación de la ilusión, la fe y la confianza en el amor y el compromiso.

Quema hojas de laurel para eliminar la negatividad.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Éxito en tus propósitos de cambios físicos o estéticos.

DINERO: La impaciencia y la precipitación te podrían llevar a perder dinero.

AMOR: Limpieza del entorno. Que venga del pasado no significa que deba permanecer en tu presente.

Prende velas blancas para tomar decisiones.

VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Tendencia al dolor generalizado, especialmente muscular. Ponte en forma.

DINERO: Organízate porque la falta de previsión y la mala administración te llevarán a gastar demasiado.

AMOR: Evita los triángulos amorosos complejos y las relaciones tóxicas.

Quema un poco de palo santo para protegerte.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Tendrás a tu disposición tratamientos de prestigio.

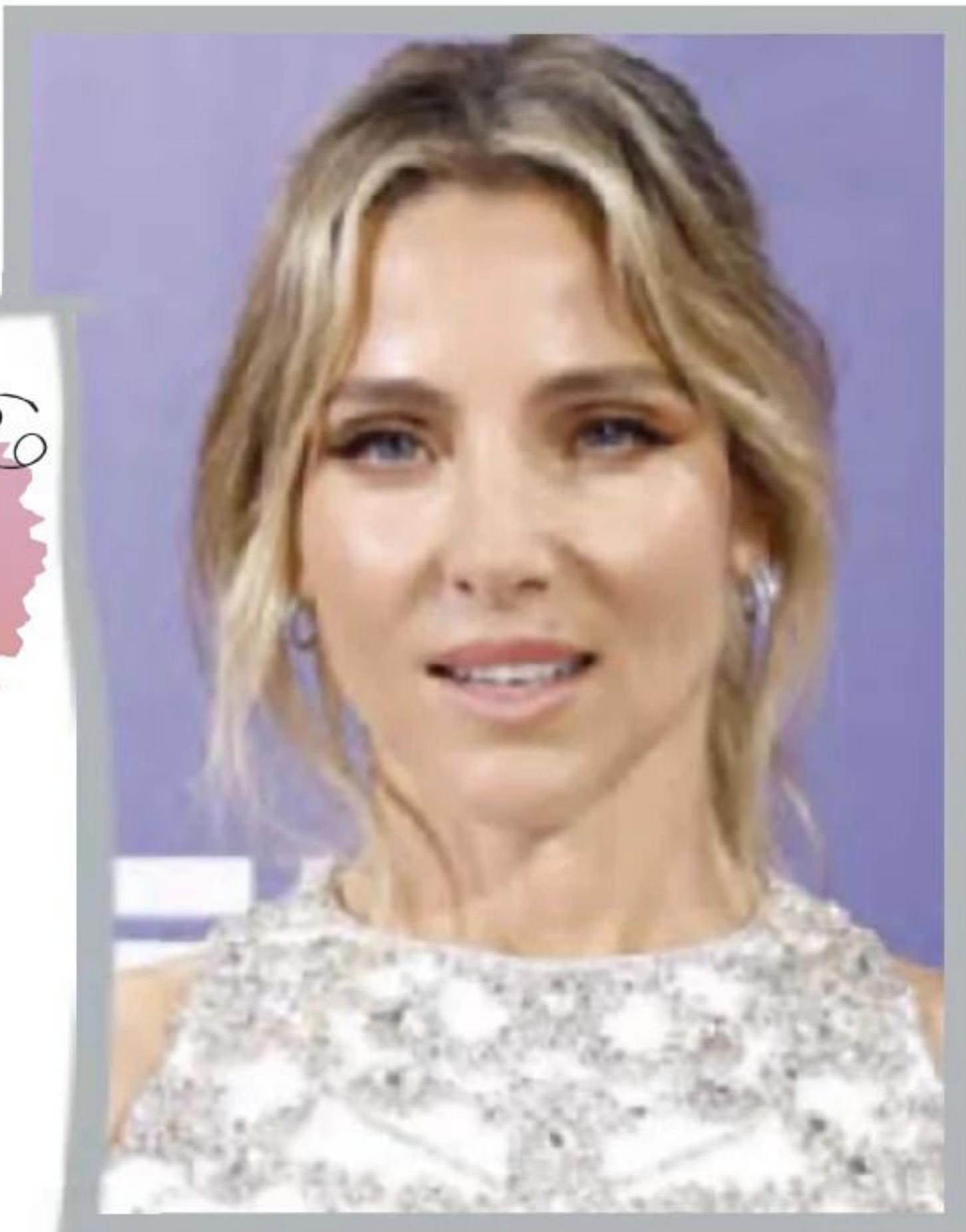
DINERO: Darás forma a viajes y a proyectos que te entusiasmarán. Posible cambio de residencia.

AMOR: Confía en los que te quieren. Comparte lo que te preocupa y pide lo que necesitas.

Pon velas moradas para apartar lo negativo.

El mejor signo

Cáncer
Elsa Pataky
18 de julio de 1976 (47 años)



ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Alguna preocupación recurrente pondrá en riesgo tu sueño y tu descanso.

DINERO: Aumentarán tus ingresos a través de algún nuevo trabajo, afición o actividad.

AMOR: Evita que lo que piensen otros condicionen tus decisiones. Cree en tu instinto.

Usar agua de rosas sobre tu piel favorecerá el amor.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: La falta de atención puede provocarte pequeños accidentes.

DINERO: Los asuntos financieros avanzarán a ritmo lento. Sé paciente y no desistas.

AMOR: Mejorarán tus relaciones. Reencuentro con seres queridos y ampliación de tu círculo social.

Alguna pieza de coral será un gran protector.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Cuida y fortalece la espalda, especialmente la parte baja.

DINERO: Gastos extraordinarios deseados. Posible viaje o desplazamiento. Regalos o caprichos.

AMOR: Riesgo de desacuerdos, pérdida de apoyos o dificultades en las negociaciones.

El perejil fresco en la cocina atraerá abundancia.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Dolor o molestias en las cervicales o la garganta.

DINERO: Deberás tomar alguna decisión complicada pero que mejorará la situación financiera del hogar.

AMOR: Nuevas personas entrarán en tu vida entre las cuales consolidarás amistades.

Las perlas atraerán la buena suerte y la protección.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Intenta pasar más tiempo al aire libre.

DINERO: Debes detectar qué puedes hacer para mejorar tu situación y ponerlo en marcha.

AMOR: Tendrás que tomar alguna decisión difícil que te permitirá liberarte de alguien negativo.

Coloca rosas en agua y tenlas hasta que se marchiten.

Tarot
ALICIA GALVÁN

922 679 362
806 514 514

Coste Mátamo 804 / 1,21 € / sesión red fax 1,37 € / sesión red móvil, IVA incluido. Impresión de 11 líneas. Alameda S. L. Avenida de los Reyes 145. Código Postal 28200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Día y Noche.

PREDECICIONES
2024
aliciagalvan.com



M^a ROSA COBO
Amiga, consejera
y vidente

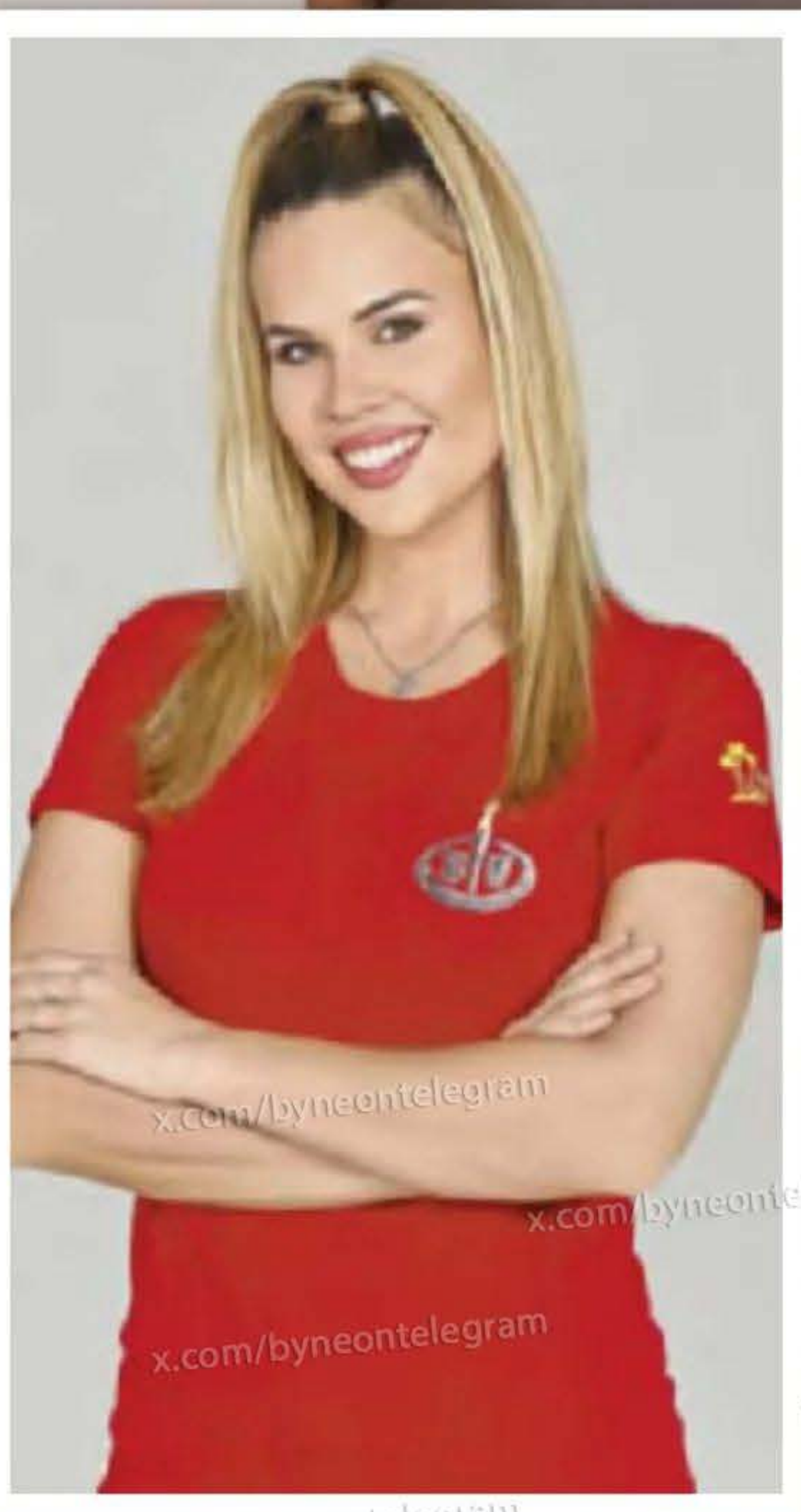
91 838 2130

Déjate guiar hacia
un futuro lleno
de luz y claridad

806 585 373

34 años de experiencia
en consultas tarot y videncia

Costa Máximo 804 / 1,21 € / sesión red fax 1,37 € / sesión red móvil, IVA incluido. Impresión de 11 líneas. Alameda S. L. Avenida de los Reyes 145. Código Postal 28200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Día y Noche.



SÉPTIMA FINALISTA
La modelo consiguió convertirse en una cara conocida gracias a su participación en 'Supervivientes 2023'. Allí convivió con personajes como Adara Molinero o Raquel Mosquera, entre otros.



La joven nos ha invitado a conocer la casa familiar que tiene en el centro de Madrid.

Raquel Arias: "Desde el principio supe que la gente se iba a equivocar conmigo"

La colaboradora de 'Así es la vida' nos abre las puertas de su casa y nos confiesa lo que la ha traído hasta aquí

"Colaborar en 'Así es la vida' fue como un sueño para mí y al principio me encontraba muy nerviosa"

COMO en casa. Así nos hemos sentido durante nuestro encuentro con Raquel Arias (30), una de las colaboradoras que amenizan cada tarde a los espectadores en el programa, *Así es la vida*. Nos abre las puertas de su piso en el centro de Madrid, en compañía de su perro, que, por cierto, no deja de ladrar al vernos. "No, eso es solo al principio, luego es un amor", nos dice mientras nos presenta a su madre, que se ha pedido el día libre para ser testigo de la sesión de fotos. En esta casa familiar se ha criado Raquel y aquí viene cada fin de semana. De lunes a viernes la colaboradora comparte piso con amigas, pero es esta la que siente su casa. Mientras charlamos con ella, tenemos un objetivo: conocerla de verdad y sí, lo hemos conseguido.

¿Dónde nos encontramos?

En casa de mis padres Me siento muy orgullosa porque los fines de semana siempre que puedo estoy aquí con ellos.

A tu madre se le cae la baba contigo.

Siempre digo que es como la madre de la Pantoja.

Me ha confesado que a ella le hubiera gustado seguir tus mismos pasos.

Cuando estaba en los certámenes de belleza, en parte, lo hacía mucho por ella, porque sé que la hacía mucha ilusión. Ella se ve reflejada en lo que le hubiese gustado vivir si hubiese nacido en otra época.

¿Siempre te ha gustado este mundillo?

Desde pequeña me ha encantado el mundo de la

moda. Lo cierto es que, como nadie de mi familia se ha dedicado a esto, siempre han tenido un poco de miedo. Me acuerdo que con 16 años me presenté a un concurso de belleza y mi padre se negó en rotundo. Yo conseguía ir a las agencias acompañada de mi madre después de mucho llorarle. Ella ha sido la que me dio la vía libre de poder empezar a hacer estos trabajos.

Modelaje, interpretación, realities, reportera...

Con 16 me centré en la moda, luego hice mi carrera de turismo, después me volví a centrar en la moda y quedé segunda finalista en Miss Universo Spain (hasta en dos ocasiones) y a pesar de no haberme llevado el título, la preparación no me la va a quitar nadie. Y ya de ahí me hice un máster en ▶▶▶

▶▶▶ locución, radio, televisión y luego me hice el máster de oratoria y luego uno de presentadora en Antena3. Me siento orgullosa de la trayectoria que llevo, aunque sea desconocida para la mayoría de la gente.

¿Y cuál fue el punto de inflexión en tu carrera? ¿Tu paso por 'Supervivientes 2023' o ser ganadora de Insider 2?

Obviamente fue con la oportunidad que tuve en *Supervivientes*, porque el reality que hice internacional era en una plataforma en Netflix. Ganarlo fue un subidón. El programa tuvo una buena repercusión, pero a nivel personaje, como fue en una plataforma, no me llegaron a conocer tanto. Sin embargo, en *Supervivientes* me pudieron conocer.

¿Sabías a lo que te enfrentabas presentandote?

Desde el primer momento sabía que la gente iba a tener una idea equivocada de mí. Y efectivamente, nada más empezar me nominaron diciendo que solo valía para las pasarelas, pero yo sabía que me iba a adaptar bien y ahí se vio. Quedé séptima finalista.

Esta oportunidad te ayudó a convertirte en una de las colaboradoras de 'Así es la vida' ¿Cómo te sientes en ese programa?

Fue como hacer un sueño realidad. Recuerdo que mi primera semana estaba muy nerviosa, pero creo que ha sido una evolución y un aprendizaje increíble.

¿Qué tal con César Muñoz y Sandra Barneda?

Muy bien, porque, además, César es extremeño, y hablamos muchísimo de nuestros productos de Extrema-



La modelo lleva siete años felizmente enamorada.



"Me hace gracia cuando me dicen que soy 'amiga de', porque yo lo único que hago es mi trabajo", nos dice.

dura (risas). Es una cara muy fresca y divertida. Era necesario algo así en televisión. Y Sandra Barneda me encanta y siempre me quedo embobada cuando habla. Mi objetivo es hablar como ella.

A 'Así es la vida' le costó mucho, al principio de emitirse, asentarse en la parrilla.

Creo que le han dado muchas vueltas al programa hasta llegar aquí. Había que probar qué es lo que busca la audiencia. Nos han machacado mucho, pero creo que la mejor respuesta que hemos tenido ha sido lo que está pasando ahora, que poco a poco, todos juntos, hemos conseguido que el espectador se enganche a un programa que ahora es de una hora.

Y con los colaboradores, ¿qué tal?

Con Antonio Montero y con Antonio Casado me llevo

súper bien, son muy divertidos. Carmen Borrego me ha sorprendido porque yo sé que no me apoyó mucho en *Supervivientes*, pero es súper cercana. Me ayuda muchísimo y me ha sorprendido muchísimo.

SEMANA publicó que irá a 'Supervivientes'.

Me encantaría que fuera. Alguna pullita le hemos soltado en el grupo en el que estamos todos los colaboradores y ha dicho que ya nos gustaría a nosotros verla ahí. Sería un gran fichaje. Me encantaría verla en el barro.

Uno de los momentos más destacados que has tenido en tu programa ha sido las exclusivas que has llevado de Gabriela Guillén.

A mí me encantó poder tenerla de primera mano porque sentía la necesidad de aportar algo al programa que no fuese solo comentar. Al empezar, yo no tenía muchas fuentes de donde poder sacar información y ofrecer esto al programa me pareció un bombazo.

¿Es amiga tuya desde hace mucho tiempo?

Nosotras nos conocemos desde hace años, pero no somos del grupo de amigas de toda la vida. Lo que pasa es que yo siempre he ido a su clínica para hacerme diferentes tratamientos y nos llevamos muy bien. Me hace gracia cuando escucho que soy "la amiga de", porque yo lo único que estoy haciendo es mi trabajo. Yo por eso siempre intento comentar e informarme de todos los temas. También he escuchado que me voy sentando en los diferentes platós solo por hablar de ella. Yo no estoy cobrando por ser amiga de Gabriela, yo estoy cobrando por ir a trabajar. No me pagan



"Me encanta que estén juntos", nos dice sobre el romance entre Alejandra Rubio y Carlo Costanzia.

un plus por dar determinada información. Yo cobro igual que el resto de mis compañeros y tengo la oportunidad de dar esto de primera mano.

También compartes plató con Alejandra Rubio ¿Qué te ha parecido sus fotos con Carlo Costanzia?

Me he quedado alucinada. Me encanta que estén juntos porque hacen una buenísima pareja los dos.

¿Y qué tal anda Raquel en temas del amor?

Yo sigo feliz con mi pareja de toda la vida.

Llevas tu noviazgo de una manera muy discreta.

Nosotros hemos querido llevarlo de una manera muy natural. Él respeta mi trabajo y yo respeto su trabajo, que es totalmente anónimo y desvinculado de todo esto.

¿Y cuánto tiempo lleváis juntos?

En julio haremos siete años. Los dos somos personas independientes y nos apoyamos en nuestras carreras profesionales.

Y profesionalmente ¿Cuáles son tus metas?

Yo siempre pienso todo a largo plazo. Quiero seguir formándome en este medio. Un sueño que tengo es presentar un reality. Me encantaría porque lo vivo muchísimo. Y, a corto plazo, me gustaría poder tener una sección de algo de entretenimiento que guste a las nuevas generaciones. Mi objetivo es atraer a la gente joven a la televisión.

.....
Iván Reboso
Fotos: Joan Crisol
Peluquería y maquillaje:
Alberto Dugarte Institute by Lucía
Martínez y Rocío Barreto.

BELLEZA CON PROPÓSITO

Paula Pérez, Miss Mundo España: "Mi madre me verá desde el hospital"

La joven representará a nuestro país el próximo 9 de marzo en India. Tiene un propósito: concienciar sobre la salud mental



"Mi proyecto se llama SPES y está enfocado en la educación y la inclusión social. Lo que intento es ayudar a mejorar la salud mental de la población", nos dice.

ESTÁ a punto de partir rumbo a Nueva Delhi para competir en la 71ª edición del concurso Miss Mundo que tendrá lugar el próximo sábado 9 de marzo desde Bombay (India). Nuestra representante, Paula Pérez, que parte como una de las favoritas, tiene claro que este concurso es la oportunidad de compartir con el mundo su lucha y darle un altavoz a una de las causas que más le importan en esta vida: la salud mental.

Estás tan solo a pocos días de embarcarte en esta maravillosa aventura ¿Cómo te encuentras?

Estoy con la mente y toda el alma puesta en ello. Me levanto y me acuesto pensando en todos los preparativos y que no se me quede nada en el tintero. Estoy preparando no solo el vestuario que me pondré, sino también la oratoria. Voy a llevar una prueba de talento bastante diferente.

¿La salud de tu madre ha sido la que te ha llevado a llevar como bandera el tema de la lucha por la salud mental?

La salud de mi mamá se vio afectada hace años por un tumor cerebral no diagnosticado. Ha sido en este último año cuando se lo han diagnosticado como tal y ha tenido muchos impactos no solo a nivel físico, sino también a nivel emocional. Creo que el origen de la implicación que tengo con la salud mental ha sido por ver el sufrimiento tan de cerca. Esto ha sido un poquito mi vida y mi labor, y será mi propósito de cara al certamen de Miss Mundo, ya que voy a tener la oportunidad de darles voz a mayor escala todavía.



La enfermedad de su madre y el reciente fallecimiento de su abuela le inspiraron una canción que cantará en la prueba de talentos.

Porque además eres médico, ¿verdad?

Sí, yo estudié Medicina y trabajo en diferentes centros de salud, sobre todo realizando sustituciones, porque he tenido que compaginarlo con el modelaje, con Miss Mundo España y ahora también con el cuidado de mi madre.

¿Cómo descubriste el mundo del modelaje?

Durante la carrera. Para pagarme mis estudios desempeñé diferentes puestos de trabajo y un día me descubrieron en una agencia y empecé a trabajar de modelo poquito a poco. Fue por casualidad.

Por si fuera poco, también has compuesto una canción muy especial de cara a la competición.

La canción nació porque este 2023 ha sido un año a nivel personal muy duro. Se juntó lo de la enfermedad de mi madre con el fallecimiento de mi abuela.

Tu madre tiene que estar muy orgullosa de la hija que tiene.

A ella el certamen de Miss Mundo le está haciendo mucha ilusión. Lo vive intensamente y está esperando a que vaya al hospital para que le cuente los vestidos que me voy a poner. Le llevo los periódicos, las revistas y me

acompaña muchísimo. Tiene ganas de verlo desde el hospital y yo la echaré muchísimo de menos.

¿Y cómo se encuentra tu corazón?

Mi corazón sufrió mucho y tenía un poco de miedo a abrirse, pero ahora estoy enamorada de quien me cuida y de quien me apoya en este proceso.

Iván Reboso

Fotos: Ernesto Castillo

Estilismo: Sara de Benítez

MUAH: El tocador de

Raquel

Complementos: Morlote Alta

Bisutería

Sombreros: Envol Complementos



La pareja selló su amor en el Dolby Theatre con un beso.

Jennifer Lopez: los 20 millones de dólares que ha pagado para contar su historia de amor

Nadie creía en su nuevo proyecto, una trilogía, en formato película, disco y documental, en la que repasa cómo ha evolucionado desde que comenzó su relación con Ben Affleck, hace 20 años, hasta la actualidad

La película se puede ver en Prime video desde el 16 de febrero, la misma fecha en la que se publicó el disco 'This Is Me... Now', ideado como continuación de 'This Is Me... Then', editado en 2002.



SEGUNDAS PARTES

Jennifer Lopez mantuvo una relación con Ben Affleck entre 2002 y 2004. Veinte años después, sus caminos se volvieron a cruzar y su amor culminó en una boda de ensueño en 2022.

La actriz lució como la estrella que es con un vestido de Zuhair Murad.

DICEN que la experiencia es un grado y si algo ha aprendido Jennifer Lopez (54), a lo largo de sus más de tres décadas de carrera, es a brillar en los estrenos y más si se trata de uno en el que se juega tanto. La actriz y cantante se ha embarcado en un megaproyecto conformado por un disco, una película-musical

y un documental, financiados por ella misma, en el que ha invertido 20 millones de dólares y donde repasa su trayectoria y su historia de amor con Ben Affleck.

Y es que, aunque todo lo que toca parece convertirse en oro, ningún productor quiso apostar por este proyecto tan personal. Incluso, Elaine Goldsmith-Thomas, la productora con la que

suele trabajar, le dijo que no terminaba de entenderlo. "Todo el mundo pensaba que estaba loca. De hecho, yo también pienso que estaba loca", ha dicho la actriz.

Pero ella, que por algo es 'la diva del Bronx', no se achantó: "Era el momento, Ben y yo nos hemos redescubierto y ahora que estamos casados tengo algo nuevo que ofrecer. Esta es la pieza

definitiva que va a cerrar un capítulo y así podré avanzar a la siguiente parte de mi vida".

Cartas de amor

Así, el 14 de febrero, Día de San Valentín, con el Dolby Theatre como escenario, y un espectacular vestido de Zuhair Murad, la neoyorquina presentó la película *This Is Me... Now: A Love Story* (*Esta soy yo... ahora: una historia de amor*). En la misma, además de mostrar las canciones de su nuevo disco, repasa los 20 años que han pasado desde su primera etapa con Ben, con quien rompió en 2004, hasta la segunda y actual, que culminó en boda en el verano de 2022.

Aunque ningún productor quiso apostar por Jennifer, 'la diva del Bronx' no se achantó y se produjo a sí misma

Tanto la película como el documental *The Greatest Love Story Never Told* (*La historia de amor más grande jamás contada*) tienen como hilo conductor las cartas de amor entre la pareja. Así, fue en una conversación de Jennifer con su mánager, Benny Medina, sobre su ruptura con Ben y su segunda oportunidad veinte años después, en la que salió el tema de las cartas que han inspirado esta trilogía. "La vida es dura, pero tú eres dulce. Espero que te gusten las flores. Me dijiste que nunca podrías tener suficientes. Te creo", escribió Affleck a Jennifer el 24 de diciembre de 2002. Por entonces, su bella historia de amor no había hecho más que comenzar. ■

Telecinco se prepara para la edición más extrema de 'Supervivientes'

● La arena blanca, los Cayos y el grito más famoso de la televisión están de vuelta. *Supervivientes* calienta motores para su edición número 23 en Telecinco. Es quizá la que más expectación está generando en los últimos años, por varios motivos: cambia su productora tras 8 temporadas a cargo de Bulldog, significa la vuelta de Jorge Javier a la televisión tras el tropiezo de *Cuentos Chinos* y es la primera edición bajo las órdenes de la nueva directiva del grupo. Prometían sorprender y todo parece indicar que lo van a

estar dirigida por Raúl Prieto. El mítico director de *Sálvame* regresa a la cadena para ponerse al frente de las galas que conducirá Jorge Javier Vázquez. Los debates serán cosa de Sandra Barneda, los *Tierra de nadie* llevarán el sello de Carlos Sobera, y Laura Madrueno volverá a Honduras por segundo año consecutivo. Arancha del Sol, Javier Ungría y el rapero Arkano son los primeros confirmados, a los que se unen Zayra Gutiérrez, Carmen Borrego, Aurah Ruiz o Rocío Madrid, entre otros.

Raúl Prieto, uno de los directores míticos de *Sálvame*, vuelve a Telecinco para dirigir las galas de *Supervivientes*

conseguir. Un casting más 'deluxe' y una revolución en su mecánica son sólo algunos de los alicientes de esta edición. Según ha podido saber SEMANA, Telecinco trabaja a contrarreloj para que llegue a la parrilla la primera semana de marzo. Una vuelta por todo lo alto que



ARANCHA DEL SOL

Brilló en la década de los 90, pero ella misma decidió apagar su estrella para formar una familia junto al torero Finito de Córdoba. Ahora regresa con ganas de arrasarse en la isla.



ROCÍO MADRID

La actriz saltó a la fama en *Crónicas marcianas* y, desde entonces, no ha parado de encadenar proyectos. *Arrayán* o la última edición de *Tu cara me suena* están en su currículum.



Jorge Javier Vázquez (galas), Carlos Sobera (Tierra de Nadie) y Laura Madrueno (Honduras) repiten este año en el elenco de presentadores al que se suma Sandra Barneda (Debates).



CARMEN BORREGO

SEMANA ya adelantó su fichaje a principios de enero. La menor de las hermanas Campos ha negociado un caché cercano a los 17.000€ semanales. Es, sin duda, una de las estrellas de la edición.



AURAH RUIZ

Tras casarse con el futbolista Jesé Rodríguez, Aurah va a romper estos años de parón televisivo para saltar del helicóptero. Será su tercer reality tras *GHVIP* y *La casa fuerte*, en 2020.



ZAYRA GUTIÉRREZ

La hija de Guti y Arancha de Benito se convirtió en la sensación de la pandemia por su alocada vida. Tiempo después tuvo a su primer hijo y ahora pone rumbo a Honduras.

La Ser reúne a las voces de la radio

● No siempre se cumplen 100 años. Y por eso la Cadena Ser ha decidido celebrarlo por todo lo alto. Hay diversos actos programados, pero el primero fue la Gala Conmemorativa del Centenario, celebrada el pasado miércoles en la Sala Oval del Museu Nacional d'Art de Catalunya en Barcelona. Un evento presentado por Andreu Buenafuente y con rostros de la casa como Àngels Barceló, Carles Francino, Manu Carreño, Mara Torres, Tony Aguilar o Berto Romero, entre otros.

Y allí se reunieron algunas de las grandes figuras de la radio de nuestro país, como Iñaki Gabilondo, Pepa Bueno, Gemma Nierga, Luis del Olmo, Julia Otero, Boris Izaguirre o Isabel Gemio, algunos de los cuales no dudaron en compartir divertidos *selfies* en sus redes sociales. Una ocasión muy especial de que las voces de las ondas lucieran sus mejores galas.



Boris Izaguirre consiguió que leyendas como Julia Otero, Luis del Olmo e Iñaki Gabilondo posaran en un divertido *selfie*.



Echevarría estuvo en el cargo durante 26 años.

Muere Alejandro Echevarría expresidente de Mediaset

● Alejandro Echevarría, presidente de honor del grupo de comunicación, falleció el pasado 19 de febrero, a los 81 años, en Vizcaya. Echevarría estuvo 26 años en el cargo de presidente de Gestevisión-Telecinco, que pasó luego a ser Mediaset España tras la absorción de Sogecuatro en 2011. El empresario vasco estuvo en el cargo desde mayo de 1996

hasta abril de 2022, cuando cedió el testigo a Borja Prado. Echevarría estuvo trabajando y activo hasta el último momento. El pasado 9 de febrero presidía la primera edición de los premios Comunicando Futuro de la fundación que lleva su nombre en el Palacio Euskalduna de Bilbao, donde Iñaki Gabilondo recibió uno de los galardones.

'Bake Off': 1,2 millones de euros en sueldos

● El Portal de Transparencia de RTVE ha anunciado lo que cobran los concursantes de *Bake Off. Famosos al horno*, que se emite cada jueves en La 1. Las estrellas famosas del *talent* repostero acumulan 1.219.368€ en sueldos en su

conjunto, pero no se aclara cuánto gana cada uno: "No hay detalle de los cachés individualizados para cada uno de los 14 concursantes", informan. Es de suponer que hay algunos más altos que otros y también depende del

tiempo que permanezcan en el programa, claro. Y a ellos hay que sumarles el sueldo de los tres miembros del jurado, Eva Arguiñano, Paco Roncero y Damián Betular, y de Paula Vázquez como presentadora del concurso.



Alba Carrillo, Rocío Carrasco y Terelu Campos, amigas y rivales en el concurso pastelero.

Un Mozo de Arousa, al Parlamento gallego



● Raúl Santamarina, uno de los integrantes de Mozos de Arousa, que triunfan en *Reacción en cadena*, ha conseguido un escaño en el Parlamento de Galicia. Raúl, que es concejal de su ciudad, Vilagarcía de Arousa, iba de número 7 en las filas del Partido Popular por la provincia de Pontevedra, donde la formación política consiguió 11 escaños. Al principio rechazó la propuesta porque no sabía si podría compaginarlo con el programa, pero al final terminó aceptando.

FLASHES

JESÚS CALLEJA DIRECTO A MARTE

● *Planeta Calleja* despide la temporada con programa doble, *Planeta Calleja Especial Misión a Marte*, con Inés Hernand y Félix Gómez.



LLEGA 'SUEÑOS DE LIBERTAD'

● Este domingo se estrena en Antena 3 *Sueños de libertad*. Al día siguiente, ocupará el hueco de las 15:45 horas, siendo la encargada de sustituir a *Amar es para siempre*, que llega a su final tras casi 19 años en antena.



SANTI MILLÁN EN 'ADIVINA QUÉ HAGO'

● La versión de *Adivina qué hago esta noche*, emitido en Cuatro, saltará a Telecinco presentado de nuevo por Santi Millán.



Carlos Lozano y Chenoa, una de cal y otra de arena



Carlos Lozano alabó el trabajo de Chenoa, pero le lanzó una pullita.

● *Operación Triunfo 2023* ha llegado a su fin en Amazon Prime Video y el último programa de *OT al día*, que presenta Xuso Jones ha tenido muchas sorpresas, incluyendo la visita de la flamante presentadora del nuevo formato Chenoa. Y a la cantante, a su vez, le ha emocionado un mensaje del primer presentador de *OT*, Carlos Lozano, que se deshizo en halagos. "Chenoa esto es un mensaje para ti. Te quería mandar un beso muy grande y decirte que lo has hecho muy bien. Te he estado siguiendo y felicidades hija, vales para todo. Tú le has dado tu toque y lo has hecho muy bien. Me alegro mucho por ti...", desgranaba el presentador en el vídeo. Pero eso sí, entre piropo y piropo aprovechó para soltar una pullita que dejó a más de uno descolocado. "Y no quiero ser pelota porque no debería, porque no me habéis llamado ni siquiera como invitado. Un beso para todos", se despidió, con retranca.



Alejandro Parreño y el distanciamiento de 'OT1'

● Han pasado más de 20 años y los primeros concursantes de *Operación Triunfo* forman ya casi parte de la leyenda. Y la leyenda dice que hay un chat en el que no están todos los integrantes de la primera edición del concurso. Uno de ellos, Alejandro Parreño, se ha 'mojado' y aunque se lleva muy bien con la mayoría de sus compañeros, ha dado en

televisión algunas pistas. Y además se ha puesto nostálgico: "El momento más inocente y feliz es cuando estábamos dentro. Cuando salimos, se empezó a intoxicar todo, también por las familias. '¿Por qué está este aquí y tú no?' Evidentemente, la familia siempre va a tirar a lo suyo. 'Mi hijo es el mejor', tal, y creo que eso pasó en todas las familias".

Benidorm Fest: sabemos lo que cobraron sus presentadores



● Ana Prada, Marc Calderó y Ruth Lorenzo, fueron los encargados de presentar las diferentes galas del *Benidorm Fest* y ahora, al igual que con *Bake Off: Famosos al homo*, hemos sabido lo que han cobrado, gracias al Portal de Transparencia de RTVE.

Aunque la Corporación no ha especificado cuál es la cifra que corresponde a cada uno, todo indica que el salario más alto lo percibió Ruth Lorenzo, ya que la cantante también actuó en la final del certamen, abriendo la gala interpretando su ya mítico *Dancing In The Rain*.

Los tres sueldos se desglosan en 35.000 euros, que serían los de Ruth; 21.000 euros para Calderó y 1.000 euros plus por gala, que se supone que corresponden a Ana Prada, que forma parte de la plantilla de la corporación.

Adara, a punto de ser denunciada por su médico

● Adara ha vuelto a verse envuelta en la polémica. Hace unos días denunció que había acabado en el hospital tras someterse en un clínica a un tratamiento para eliminar las marcas que tenía en la piel tras *Supervivientes* y acusó al centro de una posible negligencia médica. Ahora en la clínica dicen que son ellos quienes la van a denunciar a ella por difamación.



Eduardo Noriega y su accidente de moto

● El actor subió a sus redes una foto en el hospital. "Hace unos días sufrí un accidente. Un coche me embistió por detrás y salí despedido de la moto. Aparte del susto solo fueron policontusiones y algunos puntos. Aunque me sienta apaleado, no es nada que un buen reposo y unos mimos no puedan sanar", aclaró.



Toñi Moreno: "Quiero enamorarme, tengo las puertas abiertas de par en par"

PRESENTADORA, dueña de una agencia de comunicación y ahora... empresaria del mundo de la belleza. A Toñi Moreno no se le resiste nada y su última aventura, aunque le ha costado algún desvelo, amenaza con darle muchas alegrías. Su objetivo es que su nueva línea de cosmética llegue a esas mujeres que superan los 50 años (como ella), que tan a menudo se sienten invisibles. "Tenemos que romper el estereotipo de mujeres subidas a un tacón que entran en la talla 36", nos cuenta.

Con su naturalidad de siempre, nos atiende para hablar de su nueva etapa vital y también de su amistad con María del Monte o María José Campanario. La 'pillamos' justo antes de empezar su clase de inglés. Lo dicho: no hay nada que se le resista.

Un año trabajando en tu propia línea de cremas, ¿cómo surge?

Pues porque yo tengo 50 años y me he cuidado poquísimo, porque soy un desastre. Todo el mundo que me conoce lo sabe. Entonces me alié con mi amiga Paloma Cuenca para sacar esto adelante. Yo quería una crema que estuviese bien de precio y que fuese ponértela y olvidarte, que no tengas que hacer más que ponerte el sérum y la crema.

Empiezas con las cremas, pero ¿podremos ver el perfume o el maquillaje de Toñi Moreno?

Claro. Yo tengo la intención de explorar todo el mundo de la belleza y de la cosmética. Lo siguiente que voy a hacer van a ser gominolas para el tema de la menopausia. Estamos ya traba-



UNA CREMA 'CON ALMA'

"Se llama así por mi agencia de comunicación. Este año es un año de emprendimientos porque he creado mi agencia y también estas cremas, que se fabrican aquí, en España".

jando en ello. Lo que quiero es trabajar en los productos que a mí, como mujer madura de 50 años, me vienen bien.

Cumpliste 50 en junio y estás en tu mejor momento, ¿Cómo lo has conseguido?

Yo he vivido cosas muy gordas como el parto o la muerte de mi padre, pero a mí el clic en la cabeza me ha dado con los 50 años. Yo he dicho: "Antonia, le estás dado la vuelta al jamón. Lo que te queda, a partir de ahora, es disfrutar cada segundo. Y, además, dejarte de tontearías: enfadarte muy poco y ser muy feliz". Entonces yo me veo, que soy una madre de 50 tacos con una niña de 4 años y me siento más joven que nunca. Y, sobre todo, lo más importante: sabiendo lo que no quiero.

Hablemos de tele. Es curioso que aunque has triunfado en muchas cadenas, no has roto el cordón umbilical con Canal Sur.

Nunca. Yo he renunciado a contratos de exclusividad por no perder mi conexión con Canal Sur. Para mí, tener

una pata en Canal Sur era y es una parte de no perderme y de no perder mi esencia.

Últimamente te hemos visto con Jesús Janeiro y María José por Masterchef pero lleváis manteniendo una amistad muchos años, ¿cómo los ves tú ahora?

Los veo como siempre. Muy enamorados, no ha cambiado nada. Solo que están viviendo una segunda juventud, tienen a un bebé pequeño. Tenemos muchas cosas de las que hablar cuando nos vemos, ahora solo hablamos de niños.

Se les ve más cercanos.

Yo creo que cuando llegas a una edad, ya te importa menos todo. Te relajas, le das a las cosas la importancia que tienen.

Dicen de ti que eres una amiga en mayúsculas. ¿Cómo ves a María del Monte?

Yo he hablado con María todos los días y he sido la persona que menos información ha dado del tema. Con eso te lo digo todo. Yo cuando la llamo sólo le puedo

preguntar cómo está, porque estoy llamando a mi amiga. Nos hemos quedado todos impresionados con la detención de Antonio y María tiene que asumir muchas cosas. En eso está, en recuperarse y recuperar su vida.

Se ha comentado que el entorno y la propia María ya conocía la implicación de Antonio, ¿te ha pillado por sorpresa?

Yo no tenía ni idea, para mí ha sido una sorpresa todo. No me lo esperaba para nada.

Hemos hablado de la felicidad y de tu momento actua. Imagino que tu Lola tendrá gran parte de culpa.

Yo estoy en ese momento que, si el día tiene 24 horas, a mí me gustaría que tuviese 34. Tengo una empresa que llevar para adelante, mi profesión, una niña de 4 años y además yo estoy viviendo en Málaga y la niña vive en Sevilla porque todavía no la he escolarizado y la tengo que escolarizar.

¿Te vas a quedar en Málaga definitivamente?

No lo sé. Ya tengo aquí mi casa y ahora estoy haciendo mi hogar con mi niña. Estamos las dos solas y bueno, si aparece el amor... Le abriré las puertas de par en par (risas).

¿Cómo está tu corazón?

Mi corazón está más solo que la una. No estoy desesperada, pero casi entro en el club de las mujeres desesperadas. El amor es lo más bonito que hay, en todas sus dimensiones. Yo tengo la puerta abierta, lo que pasa es que soy muy antigua. No sé lo que es el sexo sin amor.

.....
Fermín Díaz

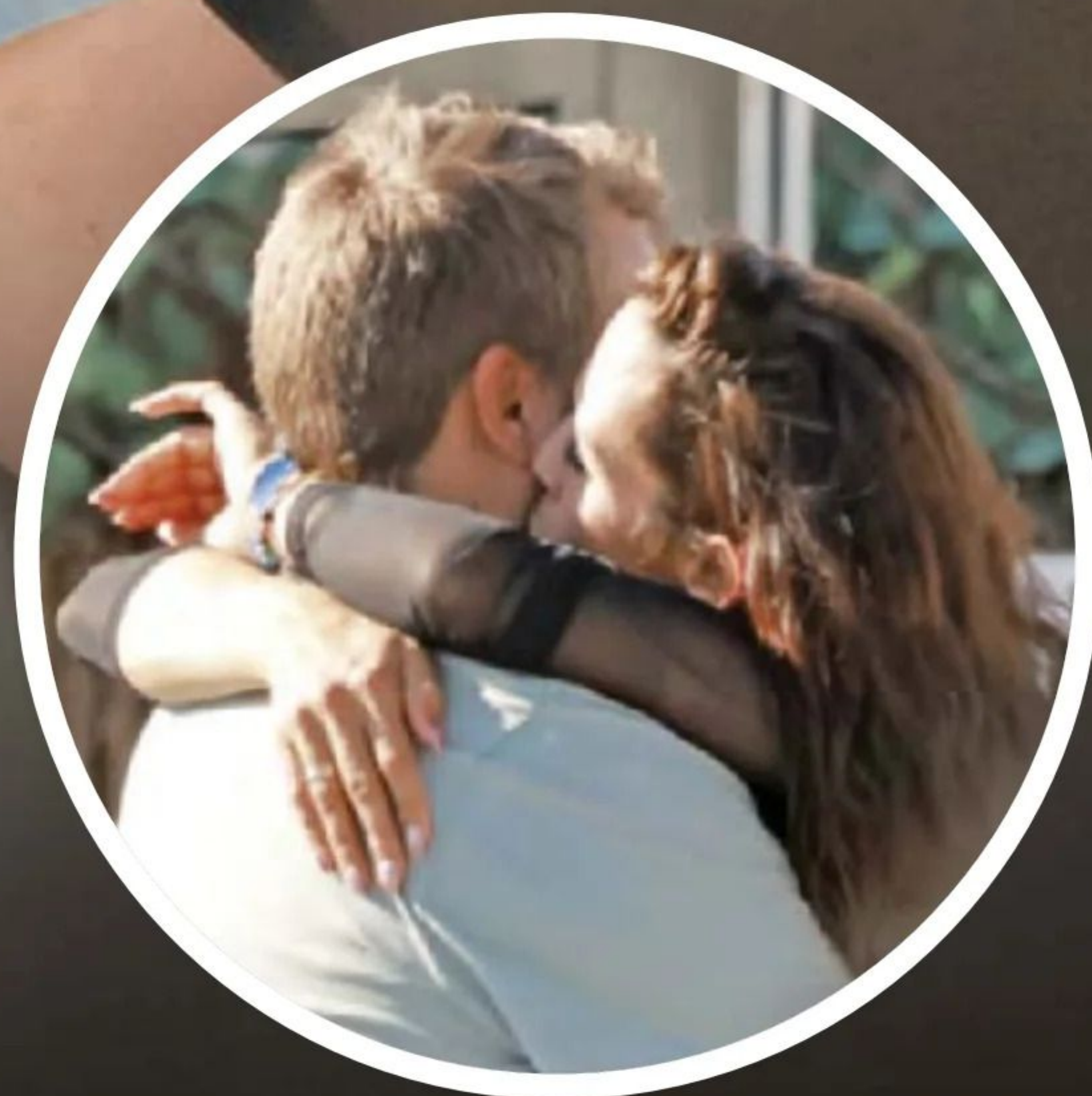
"María del Monte tiene que asumir muchas cosas. Tiene que recuperar su vida"

"Jesús Janeiro, María José Campanario y yo tenemos muchas cosas de las que hablar cuando nos vemos. Solo hablamos de niños"

UNIDOS

El hijo de Carmen Borrego, un padre enamorado

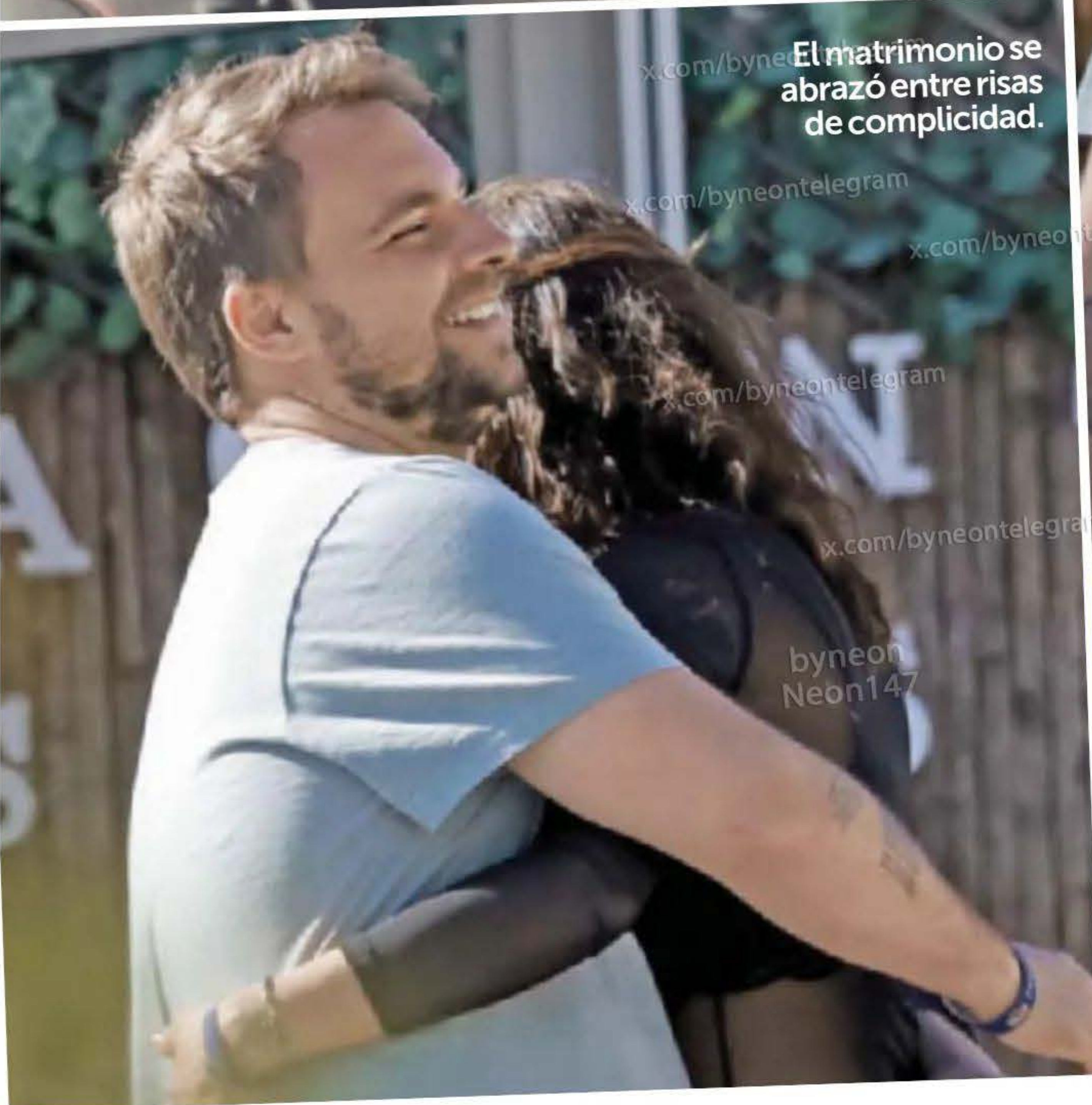
José María Almoguera se come a besos a su esposa, Paola, con la que tiene un hijo



La pareja celebrará su segundo aniversario de boda el próximo mayo.



José María y Paola se fundieron en un apasionado beso.



El matrimonio se abrazó entre risas de complicidad.



Los felices papás, con su primer hijo en común, Marc, de 8 meses. Paola tiene una hija y un hijo de una relación anterior.

El pequeño Marc nació en junio de 2023 y ha vuelto a unir a José María con su madre tras un tiempo distanciados

LAS fotografías hablan por sí solas: el hijo de Carmen Borrego es feliz. Y más desde que se ha convertido en padre junto a su esposa, Paola Olmedo. Su hijo, Marc, ya ha cumplido ocho meses y los tiene locos.

Estos días hemos visto a la pequeña familia disfrutar con su bebé de una escapada a Málaga. Allí, por cierto, se han alojado en la que fuera casa de María Teresa Campos, abuela del joven.

En un momento dado fuimos testigo de la gran com-

plicidad que une a la pareja, entre besos, abrazos y risas que lo decían todo.

Retomando la relación

José María y Paola se casaron en mayo de 2022 y todo parecía ir de maravilla. Sin embargo, pronto estallarían los

problemas por el distanciamiento de Carmen Borrego de su hijo mayor. Ahora, afortunadamente, han vuelto a acercar posiciones y la colaboradora ya conoce a su nieto y puede ejercer, en la medida de lo posible, como orgullosa abuela. ■

El actor (49), con gafas y gesto serio a su llegada a los juzgados por la citación por supuesta violencia de género.

Silvia Bronchalo, madre de Daniel Sancho, durante su estancia en Tailandia.

Rodolfo Sancho, contra su ex, Silvia Bronchalo: "Flaco favor hace a la violencia de género"

El actor ha declarado por la denuncia interpuesta por su expareja y madre de su hijo contra él por presuntos insultos y vejaciones

La bomba tras conocerse la denuncia interpuesta por Silvia Bronchalo (49) contra su expareja y padre de su hijo, Rodolfo Sancho (49), al que acusa por supuestos insultos y vejaciones, ya tiene consecuencias. Porque este nuevo y sorprendente frente abierto llega en un momento muy delicado para Daniel Sancho, que está acusado de asesinato y en prisión en Tailandia a la espera de un juicio decisivo.

Rodolfo Sancho ha tenido que acudir a los juzgados de Alcobendas (Madrid) para declarar por violencia machista. Antes de comparecer ante el juez, la discreción del actor saltó por los aires: "Estoy muy enfadado con esto y flaco favor hacen este tipo de denuncias a las personas que de verdad sufren violencia de género", dijo.

"Estoy muy enfadado con esto", dijo el actor a los medios antes de declarar ante el juez

Aunque los problemas de la pareja se remontan a mucho tiempo atrás, parecía que ahora estaban a una para apoyar a su hijo en su difícil situación y que esto les habría hecho aparcarse sus diferencias. Sin embargo, nada más lejos de la realidad: la guerra se reabrió y recrudeció.

Y en vez de aunar fuerzas, ahora se han separado. De hecho, la abogada de Silvia Bronchalo ha confirmado que Daniel Sancho apoya a su padre en este litigio con su madre. Aunque esto también podría ser utilizado en contra del joven en el juicio por el Caso Edwin Arrieta, para el que piden pena de muerte. ■



Rodolfo Sancho acudió a los juzgados de Alcobendas (Madrid) con su abogado, Marcos García Montes.

El príncipe Harry recula: "Amo a mi familia"

Harry y Meghan reaparecen en Canadá para promocionar los Juegos Invictus, donde el príncipe habla por primera vez sobre el cáncer de su padre, el rey Carlos



Harry probó su habilidad en un trineo adaptado, mientras Meghan le grababa con su móvil.



El príncipe Harry (39) y Meghan Markle (42), muy sonrientes con looks invernales.



Los duques, de la mano, demostrando su unión pese a todo. Meghan llevaba un plumas de Calvin Klein y unas botas de Sorel.

HARRY y Meghan han vuelto a lo grande. Desde hace un tiempo sus apariciones públicas están contadas, pero estos últimos días se han desquitado. Su reaparición en Canadá, para promocionar los Juegos Invictus, ha sido en clave de película romántica. El príncipe incluso ha aprovechado su estancia para tender una especie de puente con la familia Windsor en su primera entrevista tras serle diagnosticado un cáncer a su padre, el rey Carlos III, y la operación

abdominal de su cuñada, la princesa Kate. "Amo a mi familia", ha dicho Harry.

Muy sonrientes, de la mano y en actitudes enamoradas, los duques de Sussex también se dedicaron a promocionar sus propios proyectos. La vida sigue, naturalmente.

Con los veteranos

El príncipe y la exactriz viajaron desde su residencia en Montecito (California) hasta Canadá para auspiciar el evento preparatorio para los próximos Juegos Invictus, que se celebrarán en ▶▶▶

Meghan Markle ha lucido perfectos looks 'après ski': plumas y botas a la última, de las mejores firmas

El príncipe Harry ha dicho: "En cuanto pude subí a un avión y fui a ver a mi padre"

▶▶▶ dicho país en 2025. Recordemos que esta competición deportiva fue fundada por Harry de Inglaterra para apoyar a los veteranos de guerra heridos. La próxima edición incluirá disciplinas invernales, de ahí que este evento tuviera lugar en la estación de esquí de Whistlers, cerca de Vancouver.

Ante las cámaras de tv

Harry y Meghan aparecieron derrochando complicidad y felicidad. Una actitud que contrasta con la seriedad del príncipe Guillermo en la gala de los premios Bafta, a los que acudió en solitario por la baja médica de su esposa.

Los duques de Sussex, entretanto, no han dado muestras de estar afectados en

Meghan Markle, con una bomber de Hermès y unas originales botas de Kamik.



La pareja ha viajado a Canadá sin sus dos hijos: Archie Harrison (4) y Lili Diana (2).

ninguna de sus apariciones públicas. Tampoco ha pasado inadvertido que en Canadá les rodeasen las cámaras del programa de televisión estadounidense *Good Morning America*, al que Harry ha concedido una entrevista.

Su encuentro con el rey

El príncipe Harry ofrecía así sus esperadas primeras palabras tras su fugaz viaje y encuentro con su padre en Londres, de solo 45 minutos. "Hablé con él, me subí a un avión y fui a verlo tan pronto como pude. Estoy agradecido por el hecho de pasar tiempo con él", ha dicho. Respecto al contenido de este cara a cara, Harry fue más cauto: "Eso queda entre él y yo".

Han cambiado el apellido de sus dos hijos, Archie y Lili Diana: borran el de Mountbatten-Windsor y ahora son Sussex

Ante la pregunta de si la situación del rey Carlos iba a tener un "efecto reunificador" para la familia, Harry respondió: "Absolutamente, sí, estoy seguro. Veo la fuerza de una familia cuando se une ante la enfermedad".

El príncipe Harry aseguró: "Tengo mi propia familia y ahora mi vida está en California, pero veré a mi familia en Reino Unido tanto como pueda". Eso sí, silencio sobre su hermano, el príncipe Guillermo, y Kate Middleton.

Harry también tuvo palabras para sus dos hijos: "Los niños están muy bien. Están creciendo increíblemente rápido. Nos hacen reír y nos mantienen con los pies en la tierra todos los días. Estoy muy agradecido de ser padre", concluyó. ■



En otra de las citas de este evento deportivo, la exactriz lució una capa de Sentaler y unas botas de montar.

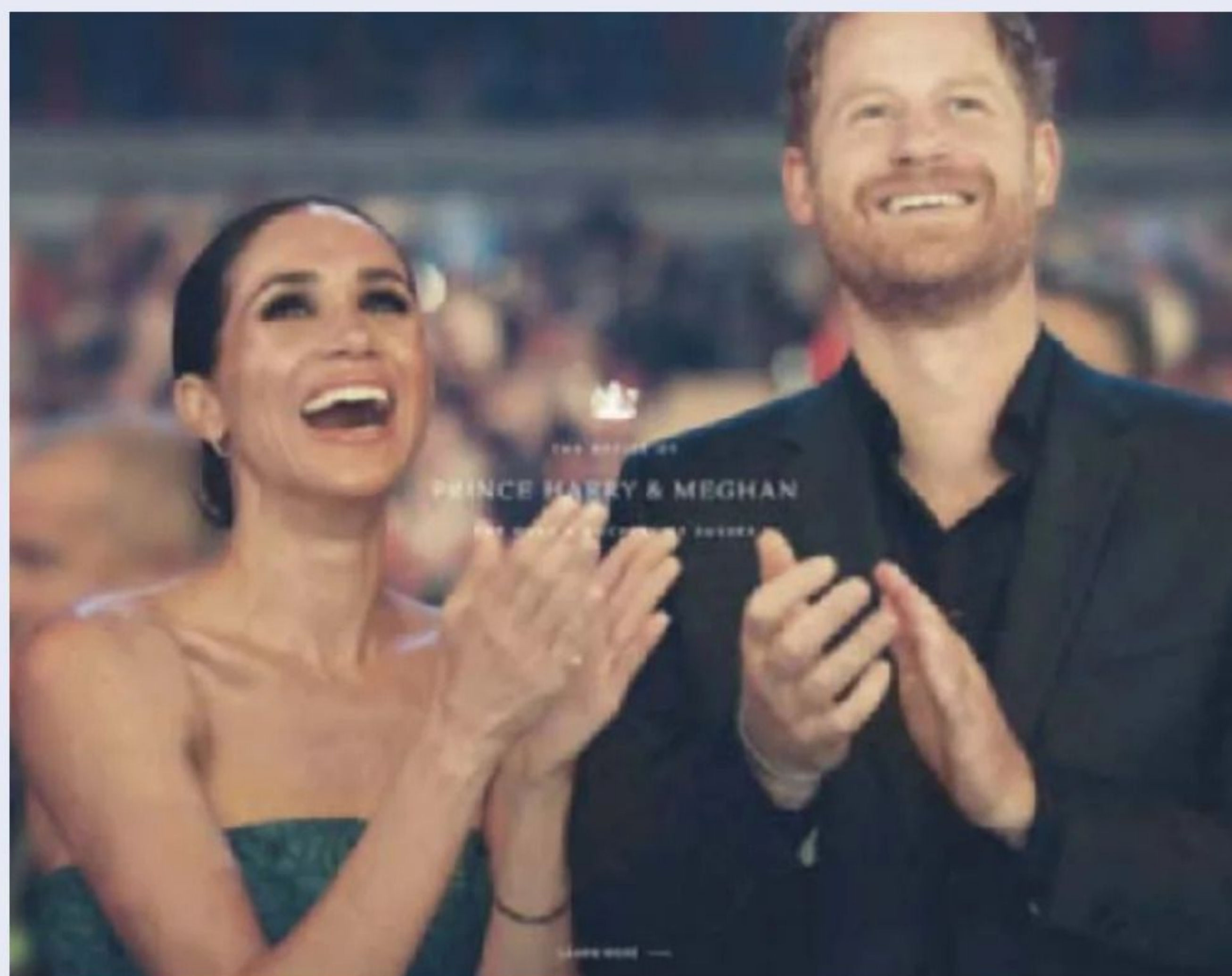


Para la cena de gala de clausura, Meghan eligió un vestido verde asimétrico de Greta Constantine.



Una romántica mirada de la duquesa hacia su esposo.

POLÉMICA: SU WEB USA SUS TÍTULOS REALES



Cambios.

Esta es la nueva web de "la oficina del príncipe Harry y Meghan", que firman como duque y duquesa de Sussex y está presidida por una sonriente imagen de la pareja. En Reino Unido no ha sentado bien que recurran a sus títulos reales para sus negocios privados, pues así lo pactaron en su momento con la reina Isabel II.

MAL MOMENTO

La tristeza de Guillermo de Inglaterra en los Premios Bafta

El príncipe de Gales acudió en solitario a la gran fiesta del cine británico



Los gestos del príncipe de Gales dejaban entrever cierta tensión a su llegada a la alfombra roja.

LA cita más glamurosa a la que acuden los Príncipes de Gales ha estado esta edición marcada por un cierto halo de tristeza. Año tras año los Premios Bafta, los equivalentes a los Goya españoles, tienen a la princesa de Gales como la gran estrella de la alfombra roja, pero este 2024 las cosas han sido muy diferentes. Solo hemos podido ver al príncipe Guillermo, elegante pero visiblemente más delgado, y con el rostro embargado por la emoción y la melancolía, quizás acordándose de pasadas ediciones cuando su esposa, radiante y ele- ▶▶▶



El heredero cambió su seriedad por una gran sonrisa al saludar a David Beckham (48).

El príncipe de Gales (41) sacó fuerzas para disfrutar de la gala, a pesar de su difícil situación.

Debido a la operación y convalecencia de Kate Middleton, el príncipe aseguró sobre las películas: "He visto menos que nunca. Espero que nos pongamos al día"

Aunque visiblemente más delgado, Guillermo estaba muy elegante con un esmoquin de chaqueta de terciopelo azul.



Cate y Guillermo mostraron una gran simpatía.



La actriz australiana y el príncipe se saludaron con dos cariñosos besos.

La actriz australiana, que tiene cuatro premios Bafta como mejor actriz, siguió la gala sentada al lado del príncipe de Gales, con quien se mostró muy cercana



El príncipe de Gales disfrutó de la gala sentado al lado de Cate Blanchett.



Cate Blanchett (54) volvió a demostrar su innata elegancia con un vestido de Louis Vuitton.

▶▶▶ gantísima, caminaba a su lado iluminándolo todo.

Hasta el último momento no se confirmó la presencia del heredero británico, quien, desde que Kate Middleton se sometió a una cirugía abdominal, ha restringido su agenda pública para estar pendiente de ella y sus hijos. Pero, a pesar de los difíciles momentos que está pasando la familia Windsor, no quiso faltar al Royal Festival Hall de Londres para presidir la entrega de los Premios Bafta, de los que es presidente de honor desde 2010.

Rodeado de estrellas

Por unos horas intentó relajarse y dejar las preocupaciones a un lado para disfrutar de una velada rodeado de las estrellas del cine y de todos los ámbitos. Llegó con el gesto tenso y serio, pero poco a poco se fue transformando cuando se encontró con personalidades como el exfutbolista David Beckham o la actriz Cate Blanchett, quien 'ocupó' el puesto de Kate sentándose a su lado.

Aunque amante del cine, las circunstancias personales han hecho que este año el príncipe de Gales no haya podido estar al tanto de los estrenos: "He visto menos que nunca. Con mi mujer ha sido un poco.... Pero espero que nos pongamos al día, haré mi lista esta noche", aseguró.

Lo que sí confirmó fue su admiración por el director Christopher Nolan y su película *Oppenheimer*. Y como viene siendo norma en todos los premios celebrados hasta ahora, el filme sobre el creador de la bomba atómica fue el gran triunfador al llevarse siete premios Bafta, entre ellos el de mejor película, director y actor protafoquista para Cillian Murphy.

Fotos: Agencias



Naomi Campbell (53) eligió un look con capa y capucha de Chanel.



Emma Stone (35) recogió el Bafta como mejor actriz por su papel en 'Pobres criaturas', con un vestido en jacquard de seda y organza de Louis Vuitton.



Bradley Cooper (49) y Carey Mulligan (38), de Dior. Ambos estaban nominados por sus papeles en 'Maestro', aunque se quedaron sin premios.

Dua Lipa (28) apostó por la espectacularidad con un vestido rojo plisado, de escote halter y capa convertida en cola de Valentino.



Claire Foy (39), que interpretó a Isabel II en 'The Crown', lució un delicado vestido de encaje de Armani Privé.



Emma Corrin (28), Diana de Gales en la serie 'The Crown', con un original diseño de Miu Miu.



Margot Robbie (33) lució un vestido bicolor con lentejuelas y escote corazón de Armani Privé.

El príncipe Guillermo se encontró en la gala con dos de las actrices que interpretaron a su abuela y su madre en la serie 'The Crown': Emma Corrin, que hizo el papel de Diana de Gales, y Claire Foy, que dio vida a una de las etapas de la reina Isabel II

BAFTA



Lily Collins (34) eligió un vestido negro de escote joya floral y mangas globo de Tamara Ralph.

Florence Pugh (28), con un vestido corsé de Harris Reed.

Molly Sims (50) lució un vestido negro con cola y cuello con volantes a contraste de Tony Ward.



Enzo Vogrincic (30), actor de 'La sociedad de la nieve'.



Taylor Russell (29), con un vestido halter con la espalda al aire y plumas de Loewe.



Emily Blunt (40), con un vestido cut-out semitransparente y bordado de Elie Saab.

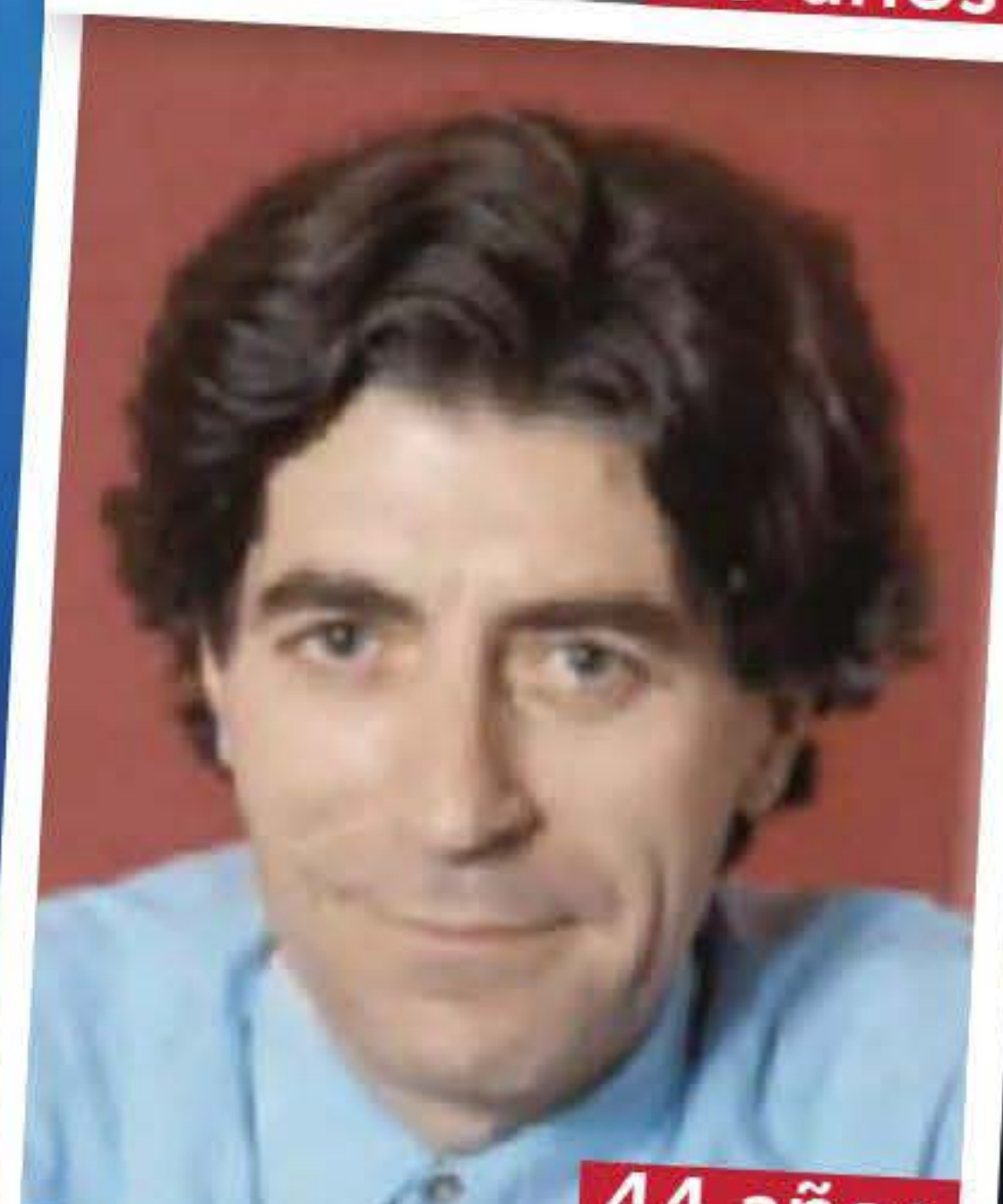
'La sociedad del a nieve', de Juan Antonio Bayona, estaba nominada a mejor película no inglesa que terminó ganando 'La zona de interés'

Joaquín Sabina

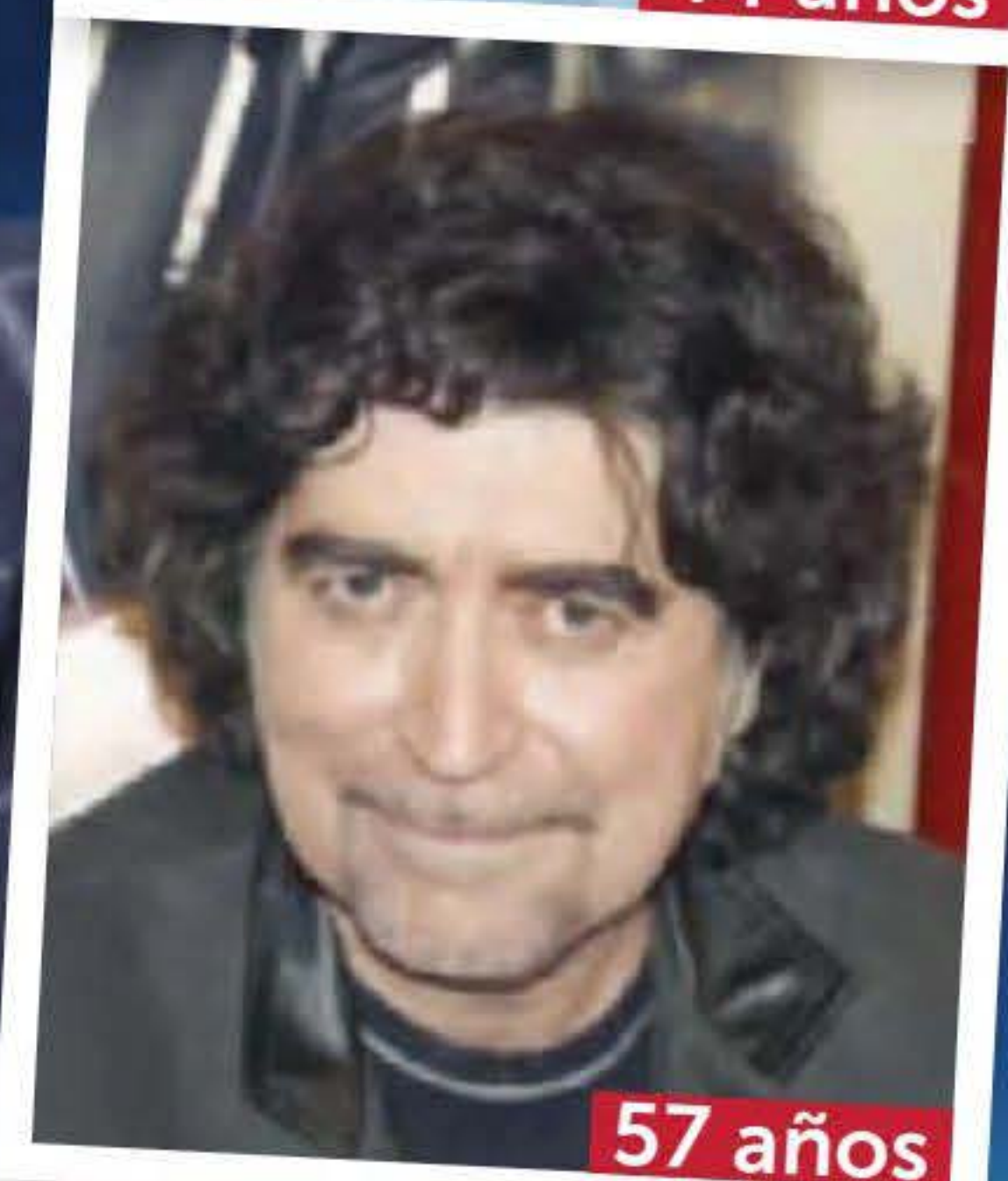
El gran poeta urbano, el Dylan español, el mejor narrador del amor (y sobre todo del desamor). Ninguna definición logra abarcar la personalidad y obra de este inmenso artista. Las letras de Joaquín Sabina, merecedoras incluso de una tesis doctoral de la Universidad de Viena, son la banda sonora que ha acompañado las vivencias de varias generaciones. Pero el éxito multitudinario de este catautor canalla con 'alma de peluquera' tardó en llegar y no fue hasta mediados los 80 cuando logró el estatus de estrella. Vivió el exilio en Londres, formó La Mandrágora junto a Javier Krahe y Alberto Pérez, después creó la banda Joaquín Sabina y Viceversa y, ya en solitario, llegó la explosión. En 2001 sufrió un ictus que no le dejó secuelas, pero que le sumió en una gran depresión. Hoy sigue en la carretera y canciones como *Princesa*, *Amores eternos*, *Contigo*, *Calle Melancolía...* nunca morirán.



29 años



44 años



57 años



68 años

Una sección del departamento de Documentación.



DIRECTOR: Jorge Borrajo.
REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.
REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorta, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero, e Iván Reboso.
MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección), Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.
DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.
SEMANA.ES: Alina Varela (Jefe), Ana Campuzano, Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre y Diana Torres.

EDITA: SEMANA, S.L.
REDACCIÓN: Avda. de Burgos, 16D - 6ªA. 28036 Madrid. Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: redaccion@semana.es
ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: administracion@semana.es
E-mail: distribucion@semana.es
E-mail: suscripciones@semana.es
IMPRESIÓN: Rotocobrih S.A.
 Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid
 Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
 Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD: RBA PUBLIVENTAS, S.A.
 CEO: Enrique Blanc.
 Directora general: Ariadna Hernández.
 Directora comercial nacional de revistas femeninas: Maria del Mar Casals.
 Director de negocio digital: Serafín González.
 Subdirector de estrategia comercial digital: Iván Lorente.
 Soluciones implementación de publicidad digital: Alicia Cortés.
Madrid y norte
 Directora de publicidad: Belén González.
 Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
 Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
 Jefa de publicidad: Juncal Utrilla
 Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
 C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
 Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante
 Directora de publicidad: Ángela Carpio.
 Directora de publicidad: Olga Fernández
 Directora de publicidad: Cristina Hombravella
 Coordinadora de publicidad: Ainhoa Argente del Castillo.
 Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
 Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información

ARI Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

SEMANA TAMBIÉN EN:



LA ÚNICA ESPECIE CAPAZ DE CAMBIAR EL PLANETA

EL EFFECTO SER HUMANO

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Únete al cambio

900 811 888

bizum 33439

efectoserhumano.org





AIRE

BARCELONA

COLECCIÓN 2024

www.airebarcelona.com



Descubre
toda la
colección*