

DIEZ MINUTOS

8 MAYO 2024 • NÚM. 3794

2,50 € Canarias 2,65 €

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.



**PAOLA OLMEDO,
ENCANTADA CON SU EX**

La ex nuera de Carmen Borrego mantiene una estupenda relación con José María. Él estuvo ayudándola a hacer unos arreglos en su local de uñas



FOTOS EXCLUSIVAS

JOSÉ MARÍA ALMOGUERA se refugia en su padre tras su separación



ENTREVISTA POR ROSA VILLACASTÍN

PILAR RUBIO
Zanja los rumores: "Mi relación con Sergio es muy bonita"

BUSTAMANTE
"Yana y yo no hemos hablado ni de boda ni de hijos"



DIEZ MINUTOS cuida de ti

Las mejores **Ofertas**, los consejos de **Hogar**, las tendencias de **Moda**, los trucos de **Belleza**...

REGALOS PARA EL DÍA DE LA MADRE

VIVA LA MAMA



MAMÁ CUIDANDO DE SU BEBÉ.

3 de cada 10 mujeres sufren depresión postparto.
Cuidemos de ellas como cuidamos del recién nacido.

REPORTAJES



David Bustamante
habla de su futuro con Yana Olina
El cantante no piensa ni en boda ni en hijos 18



Manuel Díaz 'El Cordobés'
Emocionante encuentro Su padre acudió a escuchar su pregón en Córdoba. 22



Joaquín Torres
Por fin en casa El arquitecto recibió el alta después de someterse a cuatro operaciones 26

Diez Minutos cuida de ti
Hogar, Salud, Moda...

Haya de Jordania vuelve a la vida pública junto a sus hijos y Sarah Ferguson.

Cayetana Guillén-Cuervo, la anfitriona perfecta en los premios Talía.

Ana Boyer ya tiene en brazos a su tercer hijo.

Victoria de Suecia, impresionante en la cena de honor del presidente de Finlandia.

Doña Sofía vuelve al trabajo tras su ingreso hospitalario.

La reina Letizia prefiere el tacón medio en el Premio Cervantes.

Louise, el príncipe de las travesuras cumple seis años.

Gente con estilo: Lorena García.

Rosa Villacastín: Pilar Rubio.

Ángel Antonio Herrera: William Levy.



LA INFANTA CRISTINA de la mano con su exsuegra, Claire Liebaert



La madre de Iñaki Urdangarín parece que ha optado por copiar el ejemplo de nuestra querida duquesa de Alba, que seguía considerando a Fran Rivera su yerno (para desesperación de Eugenia Martínez de Irujo). Esta imagen no deja lugar a dudas: Claire Liebaert sigue queriendo a la infanta Cristina como a una hija, un comportamiento que no sabemos cómo le sentará tanto a Iñaki como a su novia, Ainhoa Armentia. Las dos asistieron de la mano y muy cómplices al partido de balonmano entre el Barcelona y el Granollers, equipo donde juega Pablo Urdangarín. En el pabellón también se encontraban las hermanas de su ex.



SAÚL CRAVIOTTO **Protagonista de Emidio Tucci**

El piragüista más famoso de nuestro país, y el resto del equipo olímpico masculino de K4, son los encargados de presentar la nueva campaña de la colección de Emidio Tucci para El Corte Inglés. El deportista está muy centrado en los JJOO de París que comenzarán en julio de este año y que serán los quintos para él ¡Os deseamos muchos éxitos, equipo!

SAMUEL FLORES


Homenajeadado por la Infanta Elena

Los premios de la Real Unión de Criadores de Toros de Lidia de este año han sido entregados por la Infanta Elena. El criador Samuel Flores recibió el "Premio a una trayectoria ganadera ejemplar". La Infanta acudió muy elegante con un traje rojo de algodón y unos stiletos camel con punta negra.



JOAN MANUEL SERRAT **Premio Princesa de Asturias**

El cantautor barcelonés, a sus 80 años, recibirá el Premio Princesa de Asturias de las Artes 2024. El autor de "Mediterráneo" se retiró de los escenarios en 2022. "Es un buen colofón", ha declarado tras conocer la noticia.



El sol sale seguro.

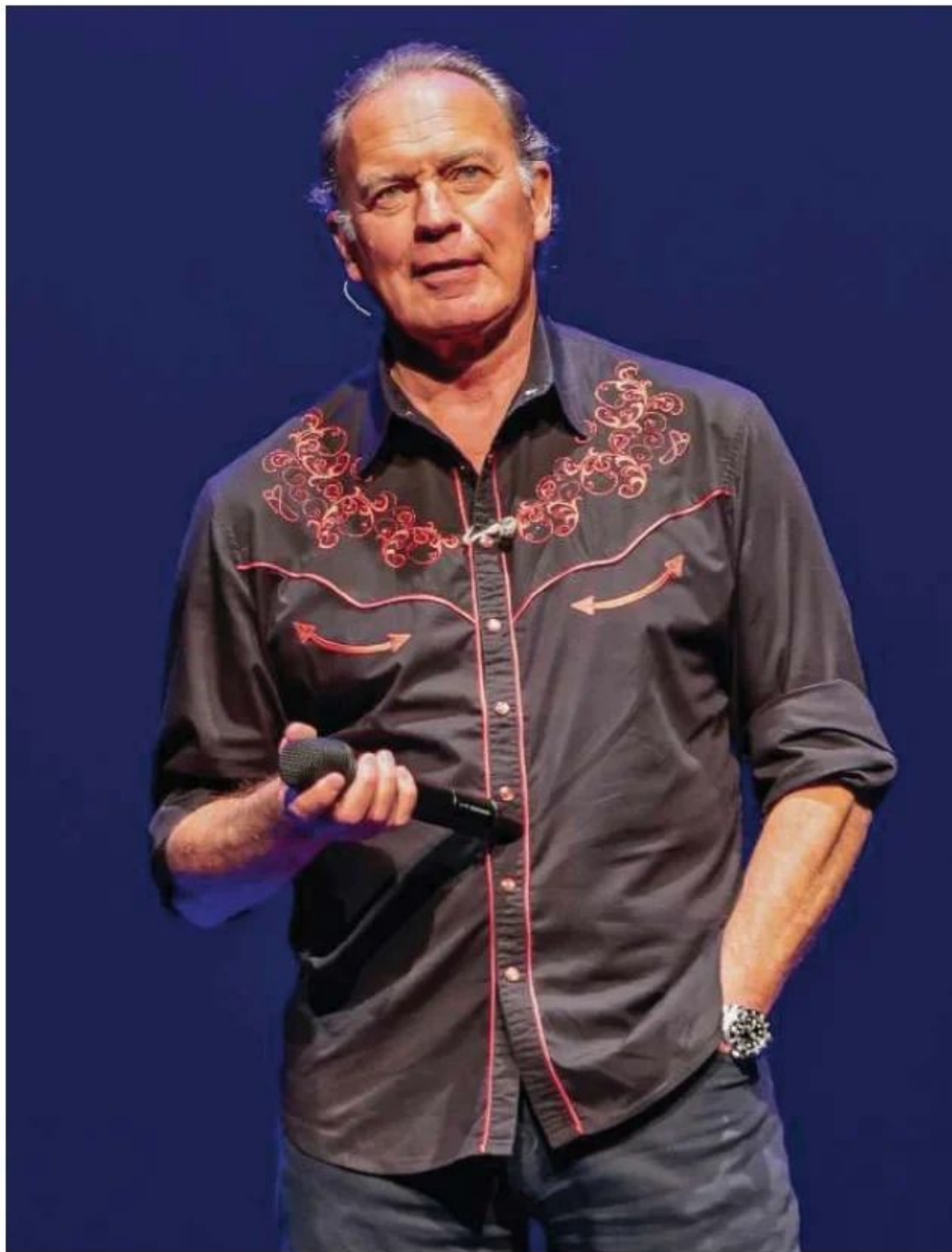
Somos la aseguradora que te acompaña en los momentos difíciles y te recuerda que el sol

siempre vuelve a brillar.

Descubre nuestros seguros en:
www.ocado.es



OCASO



BERTÍN OSBORNE

Vuelve a subirse a los escenarios

El cantante volvió a cantar tras su retirada temporal, y fue por una buena causa, en concreto por el concierto solidario de Amacovid, la Asociación Madrileña de Afectados por el Covid-19 de San Sebastián de los Reyes. En el escenario, Bertín declaró: "He estado malo como un perro" tras haber vuelto a pasar el covid el pasado mes de enero.

CANDELA PEÑA Y TRISTÁN ULLOA

Presentan "El caso Asunta"

Hace once años, el asesinato de la niña Asunta Bastera a manos de sus padres adoptivos nos dejó a todos horrorizados. En Netflix se puede ver ya la serie de seis capítulos donde Tristán Ulloa y Candela Peña dan vida a Rosario Porto y Alfonso Bastera, padres adoptivos de Asunta. La crítica asegura que ambos actores hacen aquí un trabajo brillante.



MIGUEL POVEDA

Homenaje a García Lorca

El último trabajo del genial cantautor se titula "Poema del cante jondo", toda una declaración de intenciones que pone música, voz y flamenco al poemario de Federico García Lorca. El artista barcelonés ha iniciado una gira que le llevará a recorrer la geografía nacional para presentar su último trabajo y que ya cuenta con más de quince conciertos cerrados a lo largo de este año.

¡LA COMEDIA N°1 EN FRANCIA!

SND PRESENTA
UNA COPRODUCCIÓN DELEGADA WHITE AND YELLOW FILMS - SND

CHRISTIAN
CLAVIER

DIDIER
BOURDON

SYLVIE
TESTUD

MARIANNE
DENICOURT

OOH LA LA!

VUELVE EL PROTAGONISTA DE *DIOS MÍO*, ¿PERO QUÉ TE HEMOS HECHO?



 **RESULTADOS TEST ADN**
DESCUBRE TUS ORÍGENES

1 DE MAYO SOLO EN CINES

UNA PELÍCULA DE
JULIEN HERVÉ

JULIEN PESTEL CHLOÉ COULLAUD CON LA PARTICIPACIÓN DE PATRICK PRÉJEAN GUION ORIGINAL DE JULIEN HERVÉ

MÚSICA ORIGINAL DE MATEI BRATESCOT DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA JÉRÔME ALMERAS MONTEUR STÉPHAN COUTURIER DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN LAURENT SIVOT PRIMER ASISTENTE DE DIRECCIÓN THIERRY MAUVOISIN VESTUARIO EMMANUELLE YOUCHNOVSKI

DISEÑADOR LAURE LEPELLEY MONBILLARD A.D.C. SONIDO JÉRÔME CHENEVOY EMMANUEL AUGÉARD y VINCENT COSSON SCRIPT VERONIQUE GABBARINI DIRECCIÓN DE POSTPRODUCCIÓN SIDONIE WASSERMAN UNA COPRODUCCIÓN DE WHITE AND YELLOW FILMS SND MG FILMS BESIDE PRODUCTIONS

CON EL APOYO DE CANAL+ Y LA PARTICIPACIÓN DE CINÉ+ MG et V9 PRODUCCIÓN POR PHILIPPE MECHÉLEN JULIEN HERVÉ CAROLINE MOUGEY RÉMI JIMÉNEZ THIERRY DESMICHÈLLE PRODUCTOR ASISTENTE AHMED LOUATI



Padre, hijo y nieto se citaron en un centro comercial a las afueras de Madrid.



Francisco siente adoración por su nieto, al que sentó en sus rodillas cuando hicieron una parada para tomar algo.

FOTOS EXCLUSIVAS

José María Almoguera se refugia en su padre tras su separación

El exmarido de Carmen Borrego, Francisco Almoguera, mantiene una estrecha relación con su hijo, con el que se ha volcado después de su ruptura con Paola. Juntos les vimos disfrutando de una bonita tarde con el pequeño Marc.



Desde que volvió de “Supervivientes”, Carmen Borrego está especialmente sensible y no atraviesa su mejor momento familiar, ya que su hijo José María no quiere saber nada de ella. Sin embargo, sí que ha recurrido a su padre para superar el bache anímico que ha supuesto su separación de Paola Olmedo. Hace unos días, padre, hijo y nieto se citaban en un centro comercial de Madrid para pasar la tarde juntos. Allí aprovecharon para hacer unas compras, pero sobre todo fue una jornada donde el ex de Carmen disfrutó de su nieto Marc.



José María aprovechó el paseo por el centro comercial para realizar unas compras.

Vuelve a sonreír

José María lleva unas semanas muy duras, pero junto a su padre y su hijo Marc, le vimos lucir la mejor de sus sonrisas. Francisco se derrite con su nieto.



CARMEN Y FRANCISCO ESTUVIERON SIETE AÑOS CASADOS Y ÉL CONSIGUIÓ LA CUSTODIA INICIALMENTE

► Francisco no dudó en empujar el carrito de su nieto y sentarle en sus rodillas cuando hicieron un descanso para tomar algo. Después llegó el momento de la despedida en el garaje, donde padre e hijo se mostraron muy efusivos. En el momento del adiós, y junto a su pequeño Marc, José María volvía a sonreír después de unas semanas muy duras.

Según contamos en exclusiva en el número anterior, el hijo de Carmen ha tenido que abandonar la casa que compartía junto a Paola y ha alquilado un piso para empezar de cero con Marc. Su padre Francisco tampoco lo ha debido pasar bien porque las hermanas Campos insinúan –veladamente, nunca directamente– que ha maldito entre madre e hijo. ►



Según confesó Bigote Arrochet, Francisco siempre ha estado muy pendiente de su hijo.



LAS ÚLTIMAS VECES CON SU HIJO

Desde que se emitieran los famosos audios de Paola Olmedo en "Sálvame" hablando mal de su suegra, la relación entre Carmen y su hijo no ha vuelto a ser la misma. Antes de irse a "Supervivientes", la hija de María Teresa se acercó con su marido a despedirse de José María (imagen izquierda). También acudieron al bautizo de Marc, el pasado noviembre. Sin embargo, desde que Carmen volvió de "Supervivientes", su hijo no quiere saber nada de ella, al culparla de su ruptura con Paola.



TERELU CONFESÓ EN "¡DE VIERNES!" QUE, DESDE LA SEPARACIÓN, SU SOBRINO "SE UNIÓ MÁS A LA OTRA PARTE"

► La propia Carmen aseguró tras volver de la isla que sospecha "quién está detrás de todo" (en referencia a la exclusiva que dio su hijo criticándola sin piedad) y su hermana Terelu desveló en

"¡De viernes!" que, tras la separación, su sobrino se unió "más a la otra parte". José María tan sólo ha abierto la boca para defender a su progenitor ante las cámaras: "Dejad de nombrarlo", dijo hace unos días.

Edmundo Arrochet también dio la cara por Francisco en su exclusiva a "Diez Minutos". "Siempre ha estado pendiente de su hijo y se preocupaba. Tenían mucha relación. Yo de ese primer matrimonio sé todo. José tiene mucho cariño a su padre y no perdona que se metan

con él". Y echó aún más leña al fuego al añadir: "El padre de José María es una gran persona. Le ganó el juicio de la custodia a Carmen. Todos los abogados los pagaba Teresa y no dejó de pagar hasta que Carmen consiguió otra vez la custodia a golpe de talonario".

"Me casé muy joven"

Francisco tiene 65 años, trabaja también en un medio de comunicación y volvió a casarse después de que fracasara su relación con Carmen. La hija de María

Teresa Campos siempre ha confesado que el litigio que mantuvo con él por la custodia de los niños fue la etapa más difícil de su vida, aunque ahora ya ha pasado página. "No voy a hablar de él porque es una persona que no está en mi vida desde hace muchísimos años. Me casé muy joven, pero me dio dos hijos y no me arrepiento de nada", explicaba. La expareja celebró su boda en 1989 para protagonizar un duro divorcio siete años después.

Agencias

Grandes **MIJERES**
del **ARTE**



**ESTE MES, DE REGALO
BOLSA SHOPPING
HARPER'S BAZAAR**

3 modelos disponibles

TODOS SÓLO 6,50 €





Tras su separación, Paola está volcada en los dos negocios que comparte con su familia.



Herramienta **en mano**

José María llegó al local con una herramienta que utilizó para reparar algunos desperfectos. Estuvo allí alrededor de dos horas.

Durante el tiempo que permaneció haciendo reparaciones en el local, la empleada de Paola cuidó al pequeño Marc.



EXCLUSIVA

Paola Olmedo su ex le ayuda con su local de uñas

Pese a que muchos aseguraban que había mal rollo entre ellos, estas imágenes vienen a demostrar lo contrario. De hecho, José María acudió a uno de los locales que la esteticista tiene en Madrid para hacerle algunos arreglos.

Se han separado cuando estaban a punto de cumplir los dos años de casados, pero a pesar de todo, Paola Olmedo y José María Almoguera siguen manteniendo una estupenda relación, y no sólo por el hijo que

tienen en común, Marc. De hecho, el sábado 20 de abril, aprovechando que no trabajaba, el hijo de Carmen Borrego, acompañado del pequeño, llegó a uno de los centros de estética que Paola tiene con su familia. Y lo hizo con va-

rias herramientas con las que pretendía ayudar a su exmujer con pequeñas reformas del establecimiento.

José María estuvo allí trabajando más de dos horas, en las que pudimos comprobar la buena relación entre él y la

esteticista. Y eso que muchos, en diferentes platós de televisión, han asegurado que no se podían ni ver... De hecho, incluso se ha llegado a decir que Paola tenía una nueva ilusión y que esa era la causa de la ruptura... ▶

A PESAR DE QUE SE HA DICHO QUE **PAOLA Y JOSÉ MARÍA** TIENEN MALA RELACIÓN, ESTAS IMÁGENES LO DESMIENTEN

► “He hablado con amigos de Paola y me dicen que están sospechando que Paola podría tener una nueva ilusión, que hay otro hombre en su vida”, dijo Silvia Taulés en “TardeAR”. Y continuó: “Sus amigos no entienden muy bien por qué se va sola los fines de semana. Creen que se va con una nueva ilusión”. “Este chico no sería tan nueva ilusión porque parece que conoce muy bien a la esteticista y a José María. Y se está convirtiendo en su paño de lágrimas”, apuntó Leticia Requejo. En caso de que eso fuese cierto, no parece que haya afectado a su relación con José María, tal como muestran estas fotografías.

Por la tarde, recados

José María estuvo en el establecimiento dos horas. Después, el hijo de Carmen Borrego se llevó a su hijo y tras realizar algunas compras en un centro comercial cercano al centro de belleza de su ex, puso rumbo al chalé de unos amigos, con los que pasó el resto de la tarde.

La esteticista se subió en su nuevo vehículo, un Dacia Jogger valorado en unos 21.000 euros, y se pasó la tarde haciendo recados. Cuando terminó se marchó a su casa. Ella sigue viviendo en el domicilio conyugal, aunque dicen que pronto tendrá que marcharse porque su casera no le ha renovado el contrato. Al parecer, la argentina ya habría encontrado un nuevo piso de alquiler.

Agencias



Paola llegó al establecimiento cuando José María estaba dentro ayudándola con algunas reparaciones.



Nuevo **coche**

Tras su separación, Paola ha adquirido este vehículo, un Dacia Jogger valorado en unos 21.000 euros.



La pareja dio un romántico paseo en las afueras de la capital antes de quedar con el hermano del cantante.

David Bustamante

“Yana y yo no hemos hablado ni de boda ni de niños”

El cantante y la bailarina van a celebrar pronto su sexto aniversario como pareja, y aunque están muy felices, el cántabro confiesa que no piensa pasar por el altar ni tener hijos.

Estoy feliz y muy enamorado”, nos dice David Bustamante al otro lado del teléfono. Y se nota que lo está, como podemos comprobar en estas imágenes de hace unos días, cuando el cantante y Yana Olina paseaban juntos por Boadilla del Monte (Madrid), aunque luego se les unió Igor Bustamante y su mujer, Sofia.

La pareja va a celebrar pronto su sexto aniversario. Seis años han pasado desde que el cántabro y la rusa se conocieron en “Bailando con las estrellas”. Poca gente confiaba en que esta relación durara, pero así ha sido. De todas formas, según nos dice David en nuestra charla aprovechando un

pequeño descanso en los ensayos de “Tu cara me suena”, de momento no piensan en formalizar su relación y tampoco se han planteado formar una familia. “Estamos bien así. No hemos hablado de boda ni de niños”, dice.

Viaje a París

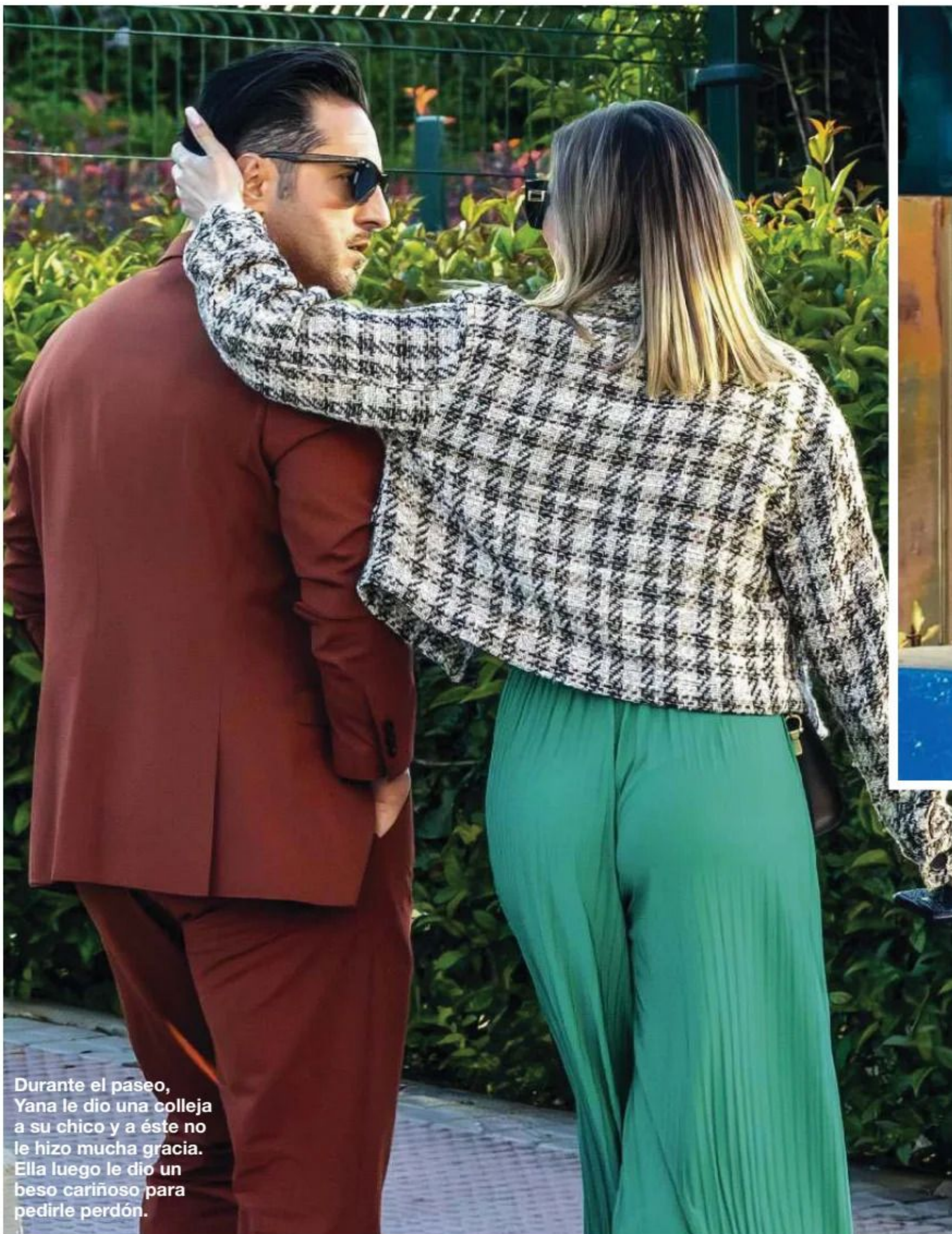
El pasado 25 de marzo, la pareja viajó a París para celebrar el 42 cumpleaños de David. Allí, la bailarina le dedicó unas bonitas palabras a su novio: “Gracias por ser el hombre maravilloso que eres. Por tu amor incondicional, tu apoyo constante y tu sonrisa que ilumina mis días. Eres mi roca, mi compañero y mejor amigo. Por más aventuras inolvidables a tu lado”. ▶



Seis años **románticos**

Hace seis años que el cántabro y la rusa se conocieron en “Bailando con las estrellas”. David dice que están muy enamorados y que la felicidad reina en su relación.





Durante el paseo, Yana le dio una colleja a su chico y a éste no le hizo mucha gracia. Ella luego le dio un beso cariñoso para pedirle perdón.



DAVID Y PAULA ECHEVARRÍA HAN CONSEGUIDO TENER UNA RELACIÓN CORDIAL POR EL BIEN DE SU HIJA, DANIELLA, DE QUINCE AÑOS

► A lo que el cantante le contestó: “Qué suerte tuve al encontrarme contigo. ¡Te amo”.

Y es que el cantante ha encontrado la estabilidad al lado de Yana Olina. Y además, actualmente se lleva bien con su exmujer, Paula Echevarría, con la que ha limado las asperezas que tuvieron cuando

anunciaron su separación. Ambos han entendido que tienen que tener una relación cordial por su hija Daniella, de 15 años.

Paula le piropea

“Que se acabe el amor no significa que termine todo lo demás. No estar bien como

pareja no significa que uno no pueda llevarse bien con la otra persona”, declaraba hace unos días Paula, que concluía piropeando a su exmarido: “Siempre he dicho que David es uno de los mejores cantantes de España, y lo seguiré diciendo”.

Tanto David como Paula han encontrado la estabilidad sentimental. Ella junto a Miguel Torres, con el que tampoco piensa casarse, y David con Yana.

Fotos: Xanas



“UNA EXPERIENCIA INCREÍBLE”

Conocimos a Bustamante hace dos décadas en “Operación Triunfo”, pero no ha sido el único concurso en el que ha participado. En 2018, consiguió el triunfo en “Bailando con las estrellas”, donde también encontró el amor. Ahora, David está demostrando sus dotes en “Tu cara me suena”, donde ganó la primera gala imitando a la perfección a Nino Bravo.

David y Yana quedaron en un local de Boadilla del Monte con uno de los hermanos del cantante y su mujer.





Manuel Díaz 'El Cordobés'

nuevo y emocionante
encuentro con su padre

El torero fue elegido para dar el pregón de las Fiestas de Mayo en Córdoba. Su progenitor acabó subiendo al escenario para abrazar a su hijo y certificar que siguen empeñados en recuperar el tiempo perdido.

Ante estas imágenes, está claro que padre e hijo disfrutaban como niños de la compañía mutua.



Después de dar el pregón, las autoridades le entregaron a Manuel un recuerdo en forma de cuadro.

Después de 30 años en los ruedos, Manuel Díaz decidió retirarse hace unos meses y eligió a su padre para que le cortara la coleta. Desde entonces, el torero disfruta al máximo de su familia y reúne a los suyos siempre que puede. El pasado 23 de abril, Manuel ejerció como pregonero en las Fiestas de Mayo de Córdoba, una labor con la que emocionó a los asistentes. En primera fila, y muy orgulloso, su padre, al que Manuel subió al escenario. ▶



MANUEL DÍAZ DESVELÓ QUE **SU MADRE ESTÁ** DELICADA DE SALUD Y QUE SE HA TRASLADADO A CASA DEL TORERO

► “Estoy muy contento de este reencuentro. Y en Córdoba, donde hemos luchado mucho los dos. Es un sueño hecho realidad”, dijo Manuel. También tuvo palabras de cariño y admiración para su progenitor, al que reconoció que todavía no se atreve a llamarle papá. “Es símbolo de una época, de unas condiciones de vida muy duras. El cordobés más ilustre, y que ha llevado el nombre de la ciudad por los cinco continentes. Le tengo que agradecer tanto... Me ha dado quitándome, y ahora me lo está devolviendo”, aseguró.

Además de su padre, Manuel contó con la presencia de su mujer, Virginia Troconis, que



Gestos **de cariño**

Manuel siente adoración por su padre y ahora que se han reencontrado, el diestro no escatima en gestos de cariño. Benítez también se mostró feliz.

Virginia Troconis reconoció que estaba “muy orgullosa” de su marido.

estaba muy guapa con un vestido blanco y negro de la firma Vogana. Un look que completó con unas sandalias de Guess. “Estamos muy emocionados y orgullosos”, confesó ante las cámaras. Después escribió en su Instagram: “Una noche coleccionando momentos”.

Se lamenta del tiempo

Con tanta emoción en el ambiente, Manuel Díaz no pudo sino acordarse de su madre y confesó que anda delicada de salud. “En el mejor momento de mi vida, cuando mi madre por fin puede estar más tranquila porque su hijo ya no se juega la vida, bueno, pues se me ha puesto un poquito malita, ¿no? Y la tengo en casa, la estoy cuidando y en ese momento llega uno y hace así, dice: mecachis en la mar...”, se lamentó. Y reconocía que sería capaz de sacrificar lo que fuera para ganar tiempo junto a su familia.

Agencias



Manuel Benítez llegó al Teatro Góngora junto a su pareja, María Ángeles Quesada.



El arquitecto ha pasado varias semanas ingresado tras su cuarta operación. Así de feliz se marchó a casa.

Joaquín Torres

recibe el alta tras su cuarta operación: “¡Me siento Rambo!”

Tras someterse a su cuarta intervención de cadera y pasar varias semanas ingresado, el arquitecto ya se recupera en casa. De Raúl, su marido, ni rastro.

Ha vivido un calvario. El accidente de moto que sufrió a finales de 2022 le ha llevado en cuatro ocasiones al quirófano para intentar recuperar la movilidad de su cadera. El pasado 25 de abril recibió el alta y Joaquín se mostró pletórico: “Estoy muy feliz. Me siento Rambo. Se me cae la baba. No sabéis lo que es esto, no os imagináis. El día que me

dijeron que tenía infección de huesos me puse a llorar como un niño pequeño y hoy me pondría a bailar”, le dijo a Sonsoles Ónega. Joaquín ha estado durante todo este tiempo de ingreso junto a su hermana Mayte, que no se ha separado de su lado. Al que no vimos fue a su marido, Raúl Prieto, del que está distanciado...

Agencias



Raúl salió del hospital en silla de ruedas y acompañado de su hermana Mayte.

**DIEZ
MINUTOS**

CADA SEMANA CON TU REVISTA

LAS BOLSAS SHOPPING MÁS DIVERTIDAS



Prácticas, cómodas...
¡Llévalas siempre contigo!



2ª ENTREGA:
8 de mayo



3ª ENTREGA:
15 de mayo

Revista + Bolsa* sólo 2,95 €

*Compra opcional



Premios Laureus

Rafa Nadal, escoltado por su madre y por Mery Perelló

Las estrellas del deporte internacional se dieron cita el pasado 22 de abril en Madrid en los Oscar deportivos. La Fundación Rafa Nadal recibió premio. Entre los asistentes Garbiñe Muguruza, Bellingham, Salma Paralluelo y Aitana Bonmatí.



El campeón de tenis Novak Djokovic llegó junto a su esposa Jelena Ristic.



Jude Bellingham, Premio Laureus a la Revelación mundial del año. A la dcha., la tenista paralímpica Diede de Groot.



Las futbolistas Salma Paralluelo y Aitana Bonmatí, con vestido burdeos Radiance, de Rick Owens.

El Palacio de Cibeles de Madrid se vistió de gala el pasado 22 de abril para acoger la conocida gala de los Oscar del deporte, los Premios Laureus, que este año se celebraban por primera vez en la capital española. Como no podía ser de otra

forma, grandes nombres del mundo del deporte pisaban su escenario para recoger los galardones en una gran gala presentada por el actor Andy García. La futbolista Aitana Bonmatí recogió premio a la Deportista Femenina Revelación y la Selección Española

Femenina de Fútbol también recibió galardón por hacer historia. La Fundación Rafa Nadal también fue premiada y su directora Mery Perelló, aseguró que el deporte tiene el poder de cambiar el mundo y que es lo que intentan hacer ellos desde su fundación.

El premio Deportista Revelación fue a parar a manos del futbolista Jude Bellingham por su gran año con el Real Madrid; Novak Djokovic volvió a ser galardonado (el año pasado arrasó con tres grand slam) como Deportista Masculino del Año.



Marc Márquez llegó acompañado de Gemma Pinto, su pareja desde casi un año. Ella llevaba un vestido de Natalia Però.

MARC MÁRQUEZ CON SU NOVIA, Y GARBIÑE MUGURUZA, ENTRE LOS GRANDES PROTAGONISTAS

► Y una de las protagonistas de la noche: Garbiñe Muguruza, que llegó acompañada de su novio, Arthur Borges. La tenista, de 30 años, anunció su retirada del tenis. “En la vida hay que saber retirarse a tiempo y creo que ha llegado el mío”, dijo. Tampoco faltaron Marc Már-

quez con su novia Gema Pinto, el alcalde de Madrid, José Luis Martínez Almeida, y su esposa Teresa, recién llegados de la luna de miel; Isabel Díaz Ayuso, Paula Echevarría y Miguel Torres, Nieves Álvarez y Carla Pereyra con Simeone, entre otros.

Agencias ►



A la izda., el extenista Boris Becker con su pareja Lilian de Carvalho Monteiro. A la dcha., Ona Carbonell, de Rosa Clará.



Garbiñe se retira

La tenista ha sido la protagonista de los últimos días al anunciar su retirada: “Ha llegado el momento de despedirme. Ha sido una carrera larga, preciosa y llena de momentos”. Este año se casa con Arthur Borges.



Carmen Jordá eligió un diseño de Bulgari, que le sentaba como un guante.



Simeone con su esposa Carla Pereyra, con vestido en rosa palo y joyas de Bulgari.



Emilio Sánchez-Vicario, que vive en Estados Unidos, llegó con su esposa, Simona Bronzetti.



El tenista Carlos Alcaraz se llevó el año pasado el Laureus a deportista revelación.



Raúl González, actual entrenador del Castilla y miembro del jurado de los Premios Laureus, junto a su esposa Mamen Sanz.



Nieves Álvarez, impresionante con un vestido de Pronovias y joyas de Bulgari.



Paula Echevarría eligió un vestido de Galia Lahav largo de escote corazón con corpiño drapeado y falda con volumen en rojo y fucsia.



Andy García fue el maestro de ceremonias de los premios. A la dcha., Isabel Díaz Ayuso, con vestido verde botella.



María Pombo, de Versace, junto a su marido, Pablo Castellano. A la dcha., Laura Escanes, con vestido de David Koma con transparencias.



Recién **casados**

El alcalde de Madrid, José Luis Rodríguez Almeida, llegó con su esposa, Teresa Urquijo. Acaban de volver de su luna de miel.

PRESENTADORA, DISEÑADORA Y MODELO

Pilar Rubio

“Mi relación con Sergio es muy bonita”

Por Rosa Villacastín FOTOS: BEATRIZ VELASCO

¿Quién es ella?

NACIÓ el 17 de marzo de 1978 en Torrejón de Ardoz, Madrid.

TRAYECTORIA Comenzó su andadura profesional como reportera en el programa de La Sexta, “Sé lo que hicisteis...” Vinculada a varias cadenas de televisión, en Telecinco presentó “Operación triunfo” y “¡Más que baile!”. Desde enero de 2014 colabora en “El hormiguero” de Antena 3. Fue la protagonista de la serie “Piratas”, además de participar en películas como: “Isi Disi”, “Alto voltaje”, “Carlitos y el campo de los sueños”, y “Tensión sexual no resuelta”. Ha realizado reportajes fotográficos como modelo en revistas masculinas y ha actuado en varios cortometrajes. En 2003 apareció en el videoclip “Hoy no te escaparás”, de Hombres G. Deslumbró en el SIMOF 2024, con su colección “A mi manera”. Pilar está involucrada en la segunda temporada de “Discovering Canary Islands”, un programa de televisión que explora las maravillas de las Islas Canarias.

FAMILIA Pilar contrajo matrimonio con Sergio Ramos en Sevilla, el 15 de junio del 2019. La pareja tiene cuatro hijos: Sergio Jr. Marco, Alejandro y Máximo.



Hay que tener mucha moral para sentarse junto a Pilar Rubio, siendo como es un bellezón de mujer. De sonrisa ancha y piernas súper modeladas, es madre de cuatro hijos y esposa del futbolista Sergio Ramos. Con un carisma que la ha convertido en una destacada figura de la televisión, donde ejerce de colaboradora en “El Hormiguero” desde hace años, así como en un programa de televisión que explora las maravillas de las Islas Canarias.

En Madrid estuvo para presentar la colección Selmark Mare, la marca gallega con la que colabora desde hace años, y que esta temporada ha diseñado ropa de baño para que las mujeres se sientan cómodas. Colección de la que se ha inspirado en lugares paradisíacos como Las Galápagos o Bora.

Una moda para todas las mujeres, independientemente de la edad.

-Pilar, ¿cuál es su secreto para tener ese cuerpazo?

-Ser feliz. Intento cuidarme sobre todo mentalmente que es lo importante, porque consigues la tranquilidad y la paz mental, con lo que se consigue que tu cuerpo refleje esa imagen, que tu mirada tenga una viveza que de otra manera no tendría.

-La veo igual que cuando hacía de reportera en “Sé lo que hiciste”.

-Qué va, sinceramente creo que con los años he llegado a tener una paz, una madurez que me permite ver las cosas de otra forma, quitando importancia a las cosas que no la tienen e invirtiendo la energía en lo importante.



Rosa y Pilar posan durante la presentación de la colección Selmark Mare.

“No he ido a la Feria de Sevilla porque tenía que trabajar. Estuve en Alicante y después en Madrid”





► **-¿Que para usted es...?**

-Ver felices a mis hijos, poder hacer los trabajos que me gustan, que es lo que va alimentando esa energía que necesito, pero sobre todo ser optimista porque yo disfruto mucho con mi trabajo e intento que cada día sea una aventura.

-¿Qué aprendió de su época de reportera de calle?

-Era duro, pero lo pasaba muy bien, porque aprendí mucha psicología, para saber cómo manejarme en cada situación.

-¿También con la fama?

-Sí, porque lo importante es saber en el espejo que te quieres mirar y en el que no.

-¿Y usted en cuál se mira?

-En el que se mira la gente que cuanto más grande es, más humilde se comporta. Porque para mí la gente que tiene un talento innato son siempre mi referencia.

-¿Sus padres son su espejo?

-Mis padres son personas tranquilas con valores de familia que me han enseñado muchas cosas buenas. También me gusta mucho fijarme en las estrellas del Rock, tipo AC/DC que, aunque se les considere unos dioses suelen ser humildes y tranquilos, porque han empezado desde abajo, y la gente que empieza desde abajo, ha tenido que trabajar para llegar a lograr sus metas.

-Que valoran lo que tienen porque lo han conseguido trabajando duro.

-Exacto, por eso lo valoran, y a los hijos no les suelen dar todo lo que piden, para que valoren lo que cuesta conseguir lo que uno tiene.

-¿Qué famoso de los que ha conocido le ha sorprendido más?

-Sylvester Stallone me ha gustado mucho porque es una persona que creyó en él mismo y trabajó mucho para ir con un guión escrito por él y decirle a un director: lo quiero hacer yo y lo quiero hacer así. Al final, creyeron en él y consiguió lo que ha conseguido.

-¿Qué valores le enseñaron sus padres que les transmite a sus hijos?

-El trabajo, la humildad y tratar a todo el mundo con respeto. Me han enseñado a ser autosuficiente y responsable. Yo siempre les pedía dinero para cosas que quería hacer como apuntarme a clases de inglés, y ellos siempre han confiado en mí y me han dado ese espacio de independencia que me ha permitido crecer y buscarme la vida sola.

Yo nunca he tenido a nadie que me diga que no puedo hacer esto o lo otro.

-¿Es por lo que con su estatus sigue al pie del cañón?

-No tengo ningún estatus, soy conocida porque trabajo.

-Se lo ha ganado.

-Sigo en ello, siempre es bueno poner primero los cimientos de la casa, en vez de empezarla por el tejado.

-Su pasión por la moda es herencia de su madre.

-Yo de pequeña ya estaba detrás del mostrador de una tienda de ropa de niños que tenían mis padres. Mi madre es modista y al final es algo que llevas en la sangre. Yo he crecido entre agujas, hilos y dedales. Coser es una forma de desarrollar esa parte que tanto echo de menos, ya que toda la vida he cosido en mi casa.

-¿Cuál es su trabajo en la elaboración de la colección "Selmark Mare" de trajes de baño?

-Yo intervengo en los diseños, en la elección de las telas, en las calidades, o cómo vamos hacer cada modelo. Intento basarme en las necesidades que creo que tiene cada mujer y de qué manera podemos innovar para que cada una se sienta única, tanto cuando se pone un bikini o un traje de baño, que pueden ser bonitos, modernos pero cómodos.

-¿Una moda en la que la mujer madura se sienta atractiva también?

-Sí, sí. La ropa de baño de Selmark está diseñada por mujeres, pensada por mujeres y para mujeres, eso es lo primordial. Ya que la estructura que lleva cada bañador es una pasada, porque lo que pretendemos es que resalten la silueta y que tengan calidad las prendas, eso es primordial.

-¿La ropa de baño es un complemento más a la moda deportiva que ya presentó anteriormente?

-Ya sabes que yo tengo pasión por el deporte, y quería prendas que se adaptasen a mi cuerpo o al cuerpo de cualquier mujer que se la ponga.

-Tiene cuatro hijos en edades tempranas, ¿qué le han enseñado?

-Responsabilidad, a ser consciente de que no soy yo sola, porque ellos consiguen que todas mis energías y pensamientos estén puestos en ellos. No sé si eso es bueno o malo, pero es lo que yo siento. ▶



► **-Dicen que el cariño de una madre no se puede comparar con ningún otro.**

-A mí, mis hijos me dan un amor infinito, cada vez que me pongo mala o monto en un avión, pienso: que no me pase nada, que tengo cuatro hijos.

-¿Es una madre súper protectora?

-Con el primero, sí, pero ahora que tengo cuatro les observo mucho, aunque soy consciente de que hay que dejarles experimentar, pues de lo contrario crías a niños muy dependientes, y hoy en día la educación se basa en la experiencia, en el ensayo, en la práctica, porque el mundo de ahora es así. Hay que fomentar la creatividad en los niños dejándoles hacer...

-¿Van a colegios públicos o privados?

-Al Internacional, con educación en inglés.

-Usted vive a caballo entre Sevilla y Madrid.

-Sí, porque, aunque vivimos en Sevilla yo vengo a Madrid a trabajar, también voy mucho a Canarias y a Barcelona, depende de la agenda que tenga.

-Lleva ya 10 años en el "Hormiguero".

-Ya estaba ahí antes de que naciera mi primer hijo.

-¿Qué ha aprendido junto a Pablo Motos?

-“El Hormiguero” me ha dado una vida, ha sacado otra parte de mí que no sabía que tenía, por ejemplo, la valentía que gracias a Pablo he desarrollado en mí. A él le debo prácticamente todo, desde que trabajo con él soy otra mujer, sin miedo a nada, descubriéndome cada día, teniendo los mejores compañeros, el mejor jefe, más que jefe es amigo. He tenido mucha suerte de llegar a esta familia y seguir ahí tantos años después.

-¿Le molesta cuando le critican?

-Me molesta cualquier cosa que vaya en contra de la gente que quiero. Pablo es una de las personas que más quiero en este mundo y se merece respeto en la profesión porque es una persona excepcional, un ejemplo para todos, Y me molesta que se inventen cosas, que se retuerza la verdad y manipulen todo lo que hace o dice para sacar noticias injustas. Me duelen más las críticas que hacen a la gente que quiero que las que me puedan hacer a mí misma.

-¿Cuál cree que es el secreto del éxito de El Hormiguero”?

-El secreto de “El Hormiguero” es que es un programa muy familiar, que pueden ver

los padres y los hijos. Un programa constructivo en el que cada día aprendemos algo, ya que Pablo es consciente de lo importante que es el mundo de la ciencia y del conocimiento, con el fin de que la sociedad tenga un conocimiento mayor en todos los sentidos.

-¿Y cómo es él?

-Es quien consigue que el equipo respire amabilidad, que haya buen rollo entre los invitados para que vuelvan, porque si lo pasan bien, lo harán. Él siempre ha pretendido generar una televisión positiva, y en esa línea sigue. No ha apostado por el sensacionalismo sino por una televisión de calidad, constructiva para toda la familia. Ese yo creo que es por lo que a todo el mundo le apetece ir a “El Hormiguero”.

-¿Qué siente cuando escucha que su relación con Sergio, su marido, va mal?

-Supongo que debe ser más divertido contar e inventarse cosas cuanto más sensacionalistas mejor, que decir que una pareja se quiere.

-Pese a ser muy diferentes.

-Totalmente diferentes.

-¿Es lo que le atrajo de Sergio?

-Hay una cosa en la que estamos de acuerdo: cuando vamos a un restaurante, siempre nos gusta lo mismo, no nos gusta el pescado crudo, no nos gusta el caviar, nada crudo.

-Al final van a estar hechos el uno para el otro...


-Solo puedo decirte que nuestra relación es muy bonita.

-Vive entre Sevilla y Madrid, ¿cómo no se ha quedado a la Feria?

-Porque tenía que trabajar. He estado en Alicante haciendo fotos, de donde me vine a Madrid, donde voy a estar toda la semana presentando “Selmark Mare”, la moda de baño que has visto.

-¿Se identifica con esa forma de disfrutar que tienen los andaluces?

-Yo no soy andaluza, soy de Madrid, pero me encanta, igual que la feria de Málaga, la de Córdoba, porque son las ferias más importantes de nuestro país a ese nivel. Debemos estar orgullosos de la cultura que tenemos en España. Da igual el lugar donde vivas o donde vayas, en todas las ciudades hay grandes monumentos artísticos. Yo soy una admiradora de nuestro país.



“No tengo ningún estatus, soy conocida porque trabajo. Siempre es bueno poner los cimientos de la casa en vez de empezarla por el tejado”



Breves respuestas a GRANDES PREGUNTAS

A MI EDAD, ¿QUÉ ME PONGO: BIKINI O BAÑADOR?

Lo que te dé la gana.
Yo te pondría un bikini de
estampados. Te pega el color.

¿SOL O AUTOBRONCEADOR?

Autobronceador, yo no tomo
el sol.



MI FOTO FAVORITA

“Esta foto me gusta porque
estoy jugando con los niños,
una escena cotidiana de
nuestro día a día”.

ICONOS DE MODA



**ADEMÁS, REGALO BEAUTY:
CREMA CORPORAL DE ALGAS ANTICELULÍTICA**

VALQUER
LABORATORIOS

TODO SÓLO 5,50 €

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo



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

Día de la madre



Máscara antiedad Foto-Regeneración Genius Light, de Talika, 363 €.



ESTERILLA de Oysho, 29,99 €

El próximo domingo 5 de mayo sorpréndela con lo que más le gusta. En nuestro amplio escaparate encontrarás lo que buscas

Lápiz contorno de ojos y labios, de LPG, 75 €.



MALLAS Y TOP de Mango, 44,99 € y 49,99 €

CESTA de picnic Maison du Monde, 48,84 €



L'Eau d'Issey, de Issey Miyake, 110 €.



Signature, de Daniel Josier, 125 €.



ASTENIA PRIMAVERAL

Cansancio, falta de apetito y de energía... Son solo algunos de los síntomas de este trastorno que afecta al 40% de los españoles, sobre todo mujeres.

Te damos las claves para combatirlo. **Página 52**



PON A PUNTO TU JARDÍN

La primavera es el momento de preparar plantas, flores, suelo... de cara al verano. Los especialistas nos dan los consejos para disfrutar a tope de tu jardín o terraza.

ADEMÁS...

DIETA PARA BAJAR LOS TRIGLICÉRIDOS

Una alimentación saludable es lo más recomendable para lograr unos niveles normales. Además de las pautas correctas que se deben seguir, te ofrecemos una dieta semanal completa para rebajar los triglicéridos.

RUTA DEL VINO EN LA MANCHA

Es la época ideal para hacer una escapada con restaurantes, bodegas alojamientos con vistas a molinos... Además, el día 1 de mayo se celebra por todo lo alto la Fiesta del Mayo Manchego en el municipio de Pedro Muñoz. rutadelvinodelamancha.com

SHOPPING

Se lo merece

EL PRÓXIMO 5 DE MAYO ES EL MOMENTO DE REGALAR, O QUE TE REGALEN. AQUÍ LAS MEJORES PROPUESTAS PARA EL DÍA DE LA MADRE



AMERICANA
de Mirto,
275 €



JERSEY
de Tory Burch,
430 €

PENDIENTES
de Swarovski,
42,50 €



COLLAR
de Massimo
Dutti, 49,95 €



BOLSO
de Morgan,
55 €



SANDALIAS
de Kazar,
145 €



FALDA
de Zara X Studio
Nicholson, 199 €



PENÉLOPE CRUZ

DÍA DE LA MADRE



AMERICANA
XL de C&A,
49,99 €



GAFAS
de Dolce &
Gabbana, 250 €



SUDADERA
de The Iny Big
Sister, 98 €



BLUSA
de H&M, 39,99 €



FALDA
de piel de
Zara, 189 €



BOLSO
de Cuplé, 45 €

VESTIDO
de Mirto, 315 €



BOLSO
de Pons Quintana,
295 €



ANILLO
de
Secrecy,
79 €



PENDIENTES
de Secrecy,
109 €



PULSERA
de Singularu,
26,69 €

ZAPATOS
de Ángel
Alarcón, 89,90 €



SANDALIAS
de Wonders,
109 €



DÍA DE LA MADRE



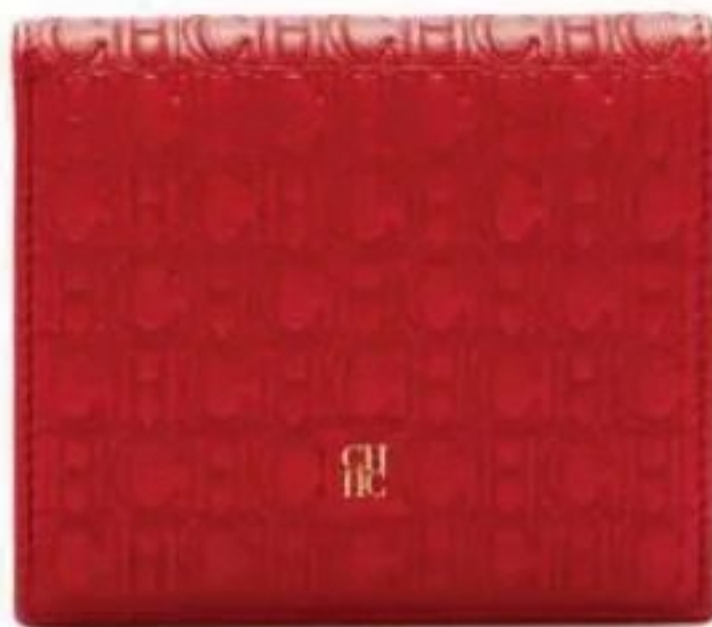
INALÁMBRICOS
de pccomponentes,
29,89 €



ESTERILLA
de Oysho,
29,99 €



PATINES
de Decathlon,
106 €



CARTERA
de Carolina Herrera,
175 €



CUADERNO
de Amazon,
9,99 €



LIBRO RELLENABLE
de Weareuo, 14,96 €



ABANICO
de Toni
Pons,
24,95 €



MALLAS Y TOP
de Mango, 44,99 €
y 49,99 €



SET PINCELES
de Flying
Tiger, 13 €



PAÑUELO
de Fun & Basics,
25 €



JUEGO
de películas,
de Amazon,
19,90 €



PORTAORDENADOR
de Misako, 32,99 €



CESTA
de picnic
Maison du
Monde, 48,84 €



TIENDA
de Lidl, 99,99 €



KIT
Mamá eres única,
de Weareou,
19,95 €



SET
jardín de
Fronda,
23,95 €



APPEL
WATCH
de aluminio,
271,99 €



JARRÓN
de El Corte
Inglés,
79,95 €



LLAVERO
de Purificación
García, 38 €

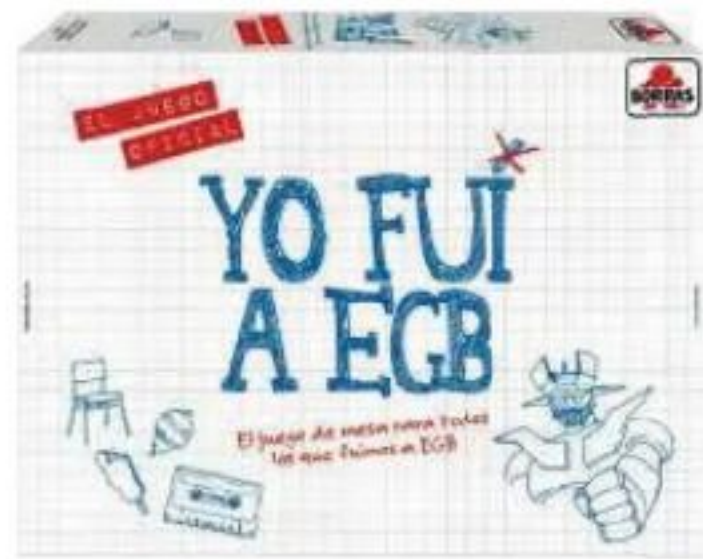


VELA
de Primark,
13 €

TOCADISCOS
de El Corte
Inglés, 94,90 €



CENTRO
de flores, de
Margarita
se llama mi
amor, 60,70 €



JUEGO
de Borrás, 33,99 €



MOCHILA
de North Face,
124,99 €



TAZA
de El Corte Inglés,
9,95 €



NECESER
de
Women'secret,
19,99 €

KIT
de bordado,
de Flying
Tiger, 5 €



LIBRO
de Taschen para
Amazon, 20 €



NOVELA
de Tusquets,
21,75 €



DISCO
de vinilo, de Harry Styles
para Zara Home, 29,99 €



PLUMA
de Lamy, 22,50 €

Pide un deseo, mamá...

NO HAY MEJOR REGALO QUE SORPRENDERLA CON ALGO QUE VAYA A LLEVAR PUESTO Y QUE LA HAGA SENTIRSE MÁS GUAPA: UN PACK ILUMINADOR, UN DISPOSITIVO FACIAL O UN PERFUME. HAY DONDE ELEGIR...



Kit de maquillaje. Edición limitada. Bálsamo, barra de labios, delineador y brillo. De Charlotte Tilbury, 46 €.



Pack cinco cepillos, de Thermix, 54,99 €.



Illuminador Touche Éclat, de Yves Saint Laurent, 29,95 €.



Set de cremas antiedad, de Elizabeth Arden. Ahora rebajado, de 118 € a 94,40 €.



Pack facial antimanchas. Incluye: crema de día, de noche, contorno de ojos, sérum y crema de manos, de Nivea, 67,70 €.



Rutina luminosidad: Timexpert y Radiance C+, de Germaine de Capuccini, 79,90 €.

Lápiz contorno de ojos y labios, de LPG, 75 €.



Pack Rénergie, de Lancôme, 77,99 €.



Resilience
Multi-Effect
Spf15 Estuche,
de Estée Lauder,
69,90 €.



Máscara antiedad Foto-
Regeneración Genius Light,
de Talika, 363 €.



Rutina facial
día y noche, de
Filorga, 95,93 €.



Cepillo de
limpieza facial,
USU, 40,60 €.



Protección
capilar bajo el sol:
laca, mascarilla,
protector... de La
Biosthetique (c.p.v).



Contorno
de ojos, efecto
bótox, de
Babaria, 8,19 €.

Pack
de baño,
de Rituals,
59,90 €.



Dispositivo
facial: Glo
Face. Combate
arrugas, acné,
flacidez y
tensiones
musculares, de
Glo, 399 €.



Crema reductora
efecto calor 7 noches,
de Somatoline, 39,99 €.



Crema multicorrectora
con retinol, de Biotherm,
74,99 €.



Flash Kit
ocasionales
especiales
compuesto
por cuatro
ampollas de
piel radiante,
de LaCabine,
4,99 €.

Producto
estrella

Secador, alisador
y voluminizador 3
en 1, de Babyliss

129,90 €





Amor, Amor, de Cacharel, 55 €/100 ml.



Eau de Cologne, Acqua di Parma, 69,38 €/100 ml.



Perfume Paradoxe, de Prada, 160 €.



Irresistible Eau de Parfum, de Givenchy, 78,95 €.



The Scent Le Parfum For Her, Hugo Boss, 39,95 €.



L'Eau d'Issey, de Issey Miyake, 110 €.



Eau de Parfum, de Byredo, 165 €.



Eau de Parfum Black Orchid, de Tom Ford, 135 €.



Idôle Eau de Parfum Lancôme, 150 €.



Libre, Eau de Parfum, de YSL, 79,94 €.



Narciso Poudree, de Narciso Rodriguez, 73 €.



My Way Eau de Parfum, de Armani, 120,95 €.



Solo Ella Eau de Parfum 50 ml, de Loewe, 102 €.



Guilty pour Femme Eau de Parfum, de Gucci, 113, 80 €.



Eau de Parfum Miss Dior, 82 €.



L'Interdit Eau de Parfum, de Givenchy, 72,59 €.



Signature, de Daniel Josier, 125 €.



Eau de Parfum Sur La Lande, de Yves Rocher, 59, 90 €.



Aqua Allegoria Forte, de Guerlain, 79,99 €.



Divin, formato de viaje de regalo, de Jean-Paul Gautier, 72,99 €.



Fame, de Paco Rabanne con máscara de pestañas, 71,99 €.



Good girl, de CH, 84,99 €. (50 ml + 50 ml)



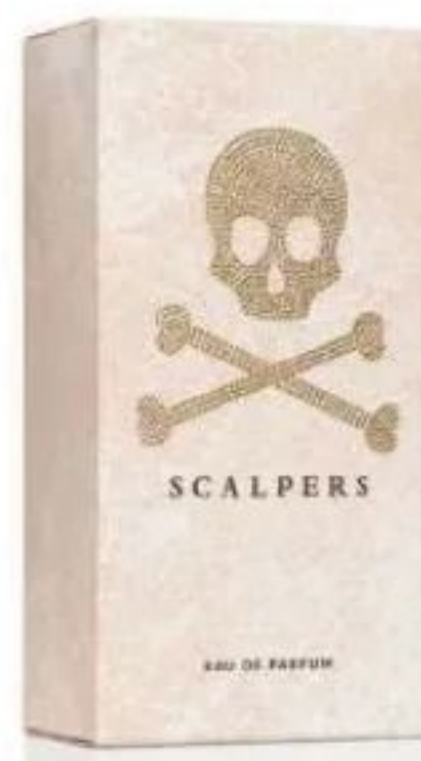
Flower by Kenzo con bálsamo labial de regalo, 64,99 €.



La vie est belle, con máscara de pestañas y loción corporal, de Lancôme, 86 €.



Her&Here, de Scalpers, 49,90 €.



Daisy So Fresh, de Marc Jacobs, 63,40 €.



Pack Chloé: perfume, pulverizador de viaje y loción corporal, 72,99 €.



Carthusia, Fiori di Capri, 100 €.



LoveMe, de Tous 103 €



Pack Sí, intense. Eau de parfum, de Armani, 99, 99 €.

Cifras récord en la 080

La 33ª edición de 080 Barcelona Fashion se consolida como una cita ineludible del panorama internacional. Además de las cifras presenciales destacan sus récords de visualizaciones en Instagram y YouTube en streaming.

080barcelonafashion.cat



Una buena salud dental

Cepillarse los dientes no es suficiente, ya que sólo se limpia el 60% de la superficie dental total; el resto lo constituyen los espacios interdetales que también tienen que ser limpiados a diario para una salud bucal óptima.

sunstargum.com



ColaCao, al lado del equipo olímpico

La marca de cacao ha renovado su compromiso con ADO (Asociación de Deportistas Olímpicos). Esta colaboración se remonta a 1988 y ha repartido más de 12.000 becas. Deportistas como Paco Cubelos, piragüista, competirán en los JJOO de París en 2024. colacao.es



¡VALIDA te facilita la vida!

Haz de tu casa un lugar accesible con las sillas salvaescaleras VALIDA. Máxima seguridad, comodidad y confort al subir y bajar las escaleras. Sin peligro a caídas. Instala una silla salvaescaleras y mejora tu calidad de vida. ¡Solicita presupuesto gratuito! en el 900 414 000 o en valida.es



La concentración de colágeno que se nota

Beauty In & Out Elixir, de laboratorios MARNYS, es un suplemento de nutricosmética en viales para beber. Contiene colágeno hidrolizado, ácido hialurónico, semillas de uva, vitaminas y minerales. Una fórmula muy completa de ingredientes que actúa desde el interior y que se absorben rápidamente en el organismo para combatir los signos del envejecimiento en la piel, atenuando las líneas de expresión y dando firmeza a la piel de cara, cuello y escote. Sus efectos también se reflejan en cabello y uñas. marnys.com

Cuida tu piel con Aloe Vera BioGel

Estamos ante un cosmético biológico, apto para todo tipo de pieles, formulado sin conservantes de síntesis química y con un 60% de gel fresco rehidratado de aloe vera, especial para pieles que necesitan una acción lenitiva después de estar sometidas a agentes externos. aboca.com/es



LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE



ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



ESQUIRESPAIN



@ESQUIREES



ESQUIREES



ESQUIRESPAIN

esquire.es

Astenia primaveral, sus síntomas y cómo combatirlos

CANSANCIO, FALTA DE APETITO Y ENERGÍA EN GENERAL... ¿TE SUENAN? SON TRASTORNOS TÍPICOS DE ESTA ESTACIÓN DEL AÑO, QUE AHORA RETOMAMOS CON FUERZA. LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EL EJERCICIO Y EL DESCANSO SON MÁS QUE RECOMENDABLES.

Pasado este episodio de bajada de temperaturas en casi todo el país, la primavera volverá con fuerza, con días soleados, más largos y el renacer de flores y plantas. Para muchos, esta es una estación llena de alegría y transformación, en lo físico y lo mental, pero también da lugar a la llamada astenia primaveral.

-En qué consiste y sintomatología.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) no la recoge como una enfermedad como tal, pero quienes manifiestan este trastorno, y sería el 40% de los españoles, según la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), experimentan alteraciones como cansancio físico e intelectual; debilidad; ausencia de apetito, incluso sexual; trastornos del sueño y, en general, falta de energía. Suele manifestarse sobre todo en mujeres, aunque un 2% de la población puede padecerla en alguna etapa de la vida.

-Cuáles son las causas. Se cree que está relacionada con la dificultad de algunos cuerpos a adaptarse a los cambios climáticos que trae esta época del año. La elevación de la temperatura y la presión atmosférica y el aumento de horas de luz son factores que pueden alterar el ritmo de nuestro reloj biológico e influir en nuestra producción hormonal, lo que a su vez puede afectar a nuestra vitalidad y estado anímico. Su incidencia ha crecido en los últimos años, y podría deberse al actual estilo de vida, donde

el estrés, la ansiedad o la sobrecarga laboral provocan un estado anímico bajo, dificultando la capacidad adaptativa del cuerpo ante cualquier cambio. La buena noticia es que hay remedios para acelerar nuestra recuperación. Los expertos de Solgar®, marca especializada en bienestar y complementos alimenticios, ofrecen algunas recomendaciones:

1. Cuida tu alimentación. Apuesta por los cereales, las legumbres, las frutas y verduras de temporada. Y evita las grasas saturadas y los alimentos hipercalóricos; prueba a sustituirlos por alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como el pescado o el aguacate. También hay suplementos que anticipan los efectos de la astenia primaveral y hay que añadir a la ingesta diaria de vitamina C.

2. Controla tu consumo de cafeína. Supone un plus de energía, pero es conveniente controlar lo que consumimos de café u otras bebidas estimulantes. Lo ideal es beber agua o tomar zumos naturales, mejor recién exprimidos; e infusiones relajantes como manzanilla, menta o poleo.

3. Ejercítate. Realiza actividades físicas que vayan a la par de tu estado de ánimo y nivel de energía, desde caminatas, montar en bici o practicar yoga. Todo vale para mantener el cuerpo en movimiento. El ejercicio, en todas sus versiones, te ayudará a liberar endorfinas de forma natural, elevar tu ánimo y la resistencia al estrés.

El 40% de los españoles experimentan este trastorno, que suele manifestarse sobre todo en mujeres





DORMIR BIEN, UN FACTOR IMPORTANTE

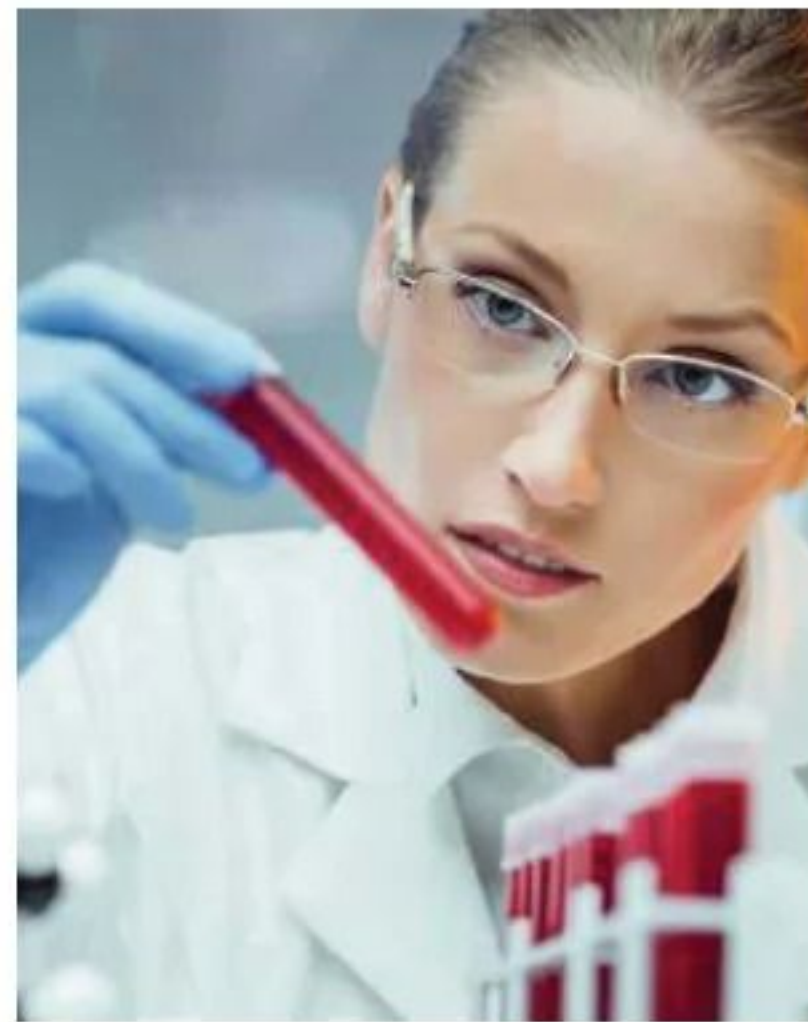
También es muy aconsejable respetar nuestros horarios de sueño, alejándonos de las pantallas en general antes de acostarnos. Es importante dormir como mínimo 7 horas al día, aunque el calor o la alergia primaveral lo pongan difícil, para darle al cuerpo el descanso merecido. Y antes, cenar ligero, un gran aliado para incitar el sueño.

ÚLTIMAS NOTICIAS



LA IMPORTANCIA DEL AGUA

El agua es el componente principal del cuerpo humano, y el de un adulto está formado por entre un 60-70% de agua. Y entre el 20-30% proviene de los alimentos. Sin agua, se aumenta el riesgo de muchas enfermedades. Beberla tiene múltiples beneficios, entre ellos que ayuda a controlar el peso, explican desde Fit Generation. Lo ideal es beber entre 2 y 2,5 litros al día.



DETECTAR LA EM ANTES DE LOS SÍNTOMAS

Un estudio de la Universidad de California en San Francisco (UCSF) reveló una abundancia de autoanticuerpos previos al diagnóstico en pacientes con esclerosis múltiple. El descubrimiento ofrece esperanzas de un diagnóstico más temprano. En aproximadamente el 10% de los casos de EM, el cuerpo empieza a producir anticuerpos contra sus propias proteínas años antes de los primeros síntomas.

Sabías que..?

ESPAÑA, EL PAÍS CON MÁS CALVOS

Así lo concluye un estudio de la plataforma Medihair. Lideramos un ranking mundial, con un 44,50% de calvos, seguido de Italia, Francia, EE UU y Alemania. La genética, el estilo de vida y los factores ambientales hacen que la pérdida de pelo varíe de un lugar a otro

246

PLAZAS VACANTES EN MEDICINA DE FAMILIA

después de la repesca o convocatoria extraordinaria de Sanidad a Médicos Internos Residentes (MIR). En la primera vuelta resultaron desiertas 459 plazas. Las condiciones económicas y laborales son determinantes y exigen una reflexión "amplia". El ministerio de Mónica García quiere abordar el problema.



En esta época toca mimar nuestro paraíso particular, con joyas como los jacintos, que florecen ahora y cuyos bulbos se plantan en otoño.

Mantén la terraza y el jardín a punto

EL CUIDADO DE PLANTAS, FLORES, ETC. EN PRIMAVERA ES ESENCIAL PARA QUE ESTÉN EN BUENAS CONDICIONES Y PREPARADAS DE CARA AL VERANO.

Después de un comienzo de primavera que parecía verano y unos días que se asemejaban al invierno, ya estamos en la estación de las flores. Si tienes la fortuna de disfrutarlas en la terraza o jardín, anota los consejos de Freehand Arquitectura.

-Higiene jardinera. Limpia el lugar de tu casa donde tienes tu particular pa-

raíso verde, retirando restos de plantas muertas, malas hierbas y escombros para dejar espacio al nuevo crecimiento.

-Haz poda selectiva de plantas, arbustos y flores que lo necesiten, para estimular un crecimiento saludable. Ojo con la poda de lo que florece ahora.

-Escarda el terreno con un rastrillo y repón el sustrato, añadiendo tierra.

-De temporada. Invierte en el vivero y hazte con bulbos de verano y flores anuales para asegurar un jardín lleno de color y vida durante los próximos meses. Y siembra según el calendario de plantación de tu zona.

-Si tienes césped, airea y fertilízalo. Este proceso puede aliviar la compactación del suelo. Luego, aplica fertilizante o semilla, seguido de riego.

-Conecta el riego, revisándolo si es automático, y ajústalo a las necesidades de tu vergel ahora que llega el calor.



Plantar rosas

UN CLÁSICO DE ESTE TIEMPO

Si aún no lo has hecho, estás a tiempo de plantar rosas. Elige la más fácil de cultivar de entre las innumerables especies. Las semillas, para plantarlas, deben tener brotes. Plántalas en el semillero con el brote hacia abajo, ya que ese brote será la raíz. Luego cúbrealas con tierra, de modo que queden a pocos milímetros de la superficie y entre semilla y semilla, deja unos 5 cm. Luego ponlas al sol al menos 6 horas al día y mantén la tierra húmeda. En una semana tendrás vástagos de rosal que trasplantar.

oferta
estrella

Herramientas de jardinería
YAUNGEL:
10 piezas de
acero y mango
de madera.

36,99 €
amazon.es



Tu mejor versión



FITNESS ▪ EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS ▪ NUTRICIÓN
MODA ▪ BELLEZA ▪ TECNOLOGÍA

¡Ya a la venta!



Los triglicéridos son las grasas más abundantes de la naturaleza, que suponen una reserva energética para el organismo. Se recomienda mantenerlos por debajo de los 150 mg/dl, ya que tenerlos en un nivel más alto supone un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares e incluso pancreatitis.

Una parte de este aumento se debe a la ingesta de alimentos. Y en este caso es cuando podemos regularlos (ya que también se pueden dar casos genéticos de aumento de los niveles; o al metabolismo de los triglicéridos por parte del organismo; o a su aporte por parte del hígado).

Los ácidos grasos omega-3 y el aceite de oliva, los grandes aliados para bajar los niveles. Para bajar los niveles es fundamental prescindir de alimentos ricos en grasas saturadas: mantequilla,

EL ALCOHOL Y LOS AZÚCARES AUMENTAN LOS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS

nata, carnes grasas, aceites de coco y de palma, bollería industrial... y sustituir estas grasas nocivas para la salud por las saluda-

bles, presentes en aceite de oliva y alimentos ricos en omega-3 como son los pescados azules, nueces y aceite de oliva.

Desde la **Fundación Española del Corazón** nos recuerdan que una alimentación saludable es lo más recomendable. A continuación, te facilitamos una dieta base que te ayudará a conseguir tu objetivo.

Dieta para bajar los triglicéridos

SI TE HAN DIAGNOSTICADO NIVELES ALTOS DE TRIGLICÉRIDOS, SIGUE LAS RECOMENDACIONES MÉDICAS Y ESTAS PAUTAS. TE SERÁ MÁS FÁCIL ALCANZAR LOS NIVELES NORMALES.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Café con leche desnatada. Frutas variadas.	Té o infusión. Tostada de pan integral con tomate.	Café con leche. Tostada de pan integral con aceite.	Té o infusión con fruta.	Café con leche. Tostada de pan integral con aguacate.
COMIDA	Ensalada mixta. Lentejas estofadas con verduras. Pan integral. Fruta.	Ensalada de remolacha. Macarrones con tomate y berenjena. Fruta.	Ensalada de lechuga. Potaje de garbanzos. Pan integral. Fruta.	Ensalada mixta. Arroz con almejas. Pan integral. Fruta.	Gazpacho. Espaguetis con gambas y calabacín. Fruta.
CENA	Pimiento asado. Tortilla de espinacas. Pan integral. Requesón con miel.	Ensalada de lombarda con manzana y brotes de soja. Merluza a la plancha. Yogur desnatado.	Ensalada de lechuga y zanahoria. Tortilla de espárragos. Pan integral. Requesón.	Calabaza asada con especias. Pollo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado.	Parrillada de verduras. Bonito a la plancha. Pan integral. Cuajada con miel.



Preguntamos a...

MARÍA VERDOY

¿Te gusta cocinar?

Cocino poco para lo mucho que me gusta. Confieso que amo comer fuera de casa.

Si abro tu nevera, ¿qué me encuentro?

Verdura, mucha verdura. Huevos y tofu como principal proteína. Quesos de diversos tipos, encurtidos y bebida de avena. Ah, ¡y el contorno de ojos! descongestiona muchísimo las bolsas, si no te lo comes y lo aplicas fresquito en las ojeras.

¿Qué es lo más exótico que has probado?

Sin saberlo, comí lenguas de pato fritas. Eran las "patatas fritas" de un plato de Diverxo. No nos dijeron qué era hasta que acabamos de comer.



Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvjecimiento y nutrición.

La experta responde

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE REUTILIZAR DEMASIADO EL ACEITE?

El aceite de oliva y el de girasol tienen muchas propiedades beneficiosas sobre la salud, pero la reutilización para frituras puede alterar su estructura por el calentamiento y se producen sustancias perjudiciales para el organismo. Si se reutiliza, no debe ser más de 2 o 3 veces, siempre que lo limpiemos bien de residuos.

AGUA DE LÚPULO

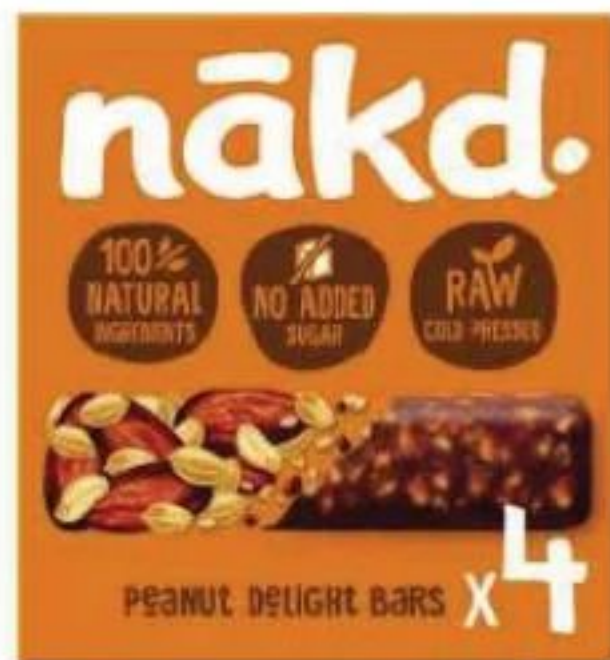
También conocida como "hop water" es una de las bebidas novedosas que buscan su lugar en el mercado. Se trata de una base de agua con gas, lúpulo (sí, como la cerveza), pero sin alcohol, sin calorías, sin gluten ni azúcares. Una opción refrescante, suave y ligera para el verano.



Bombones Dark Sublime Nestlé. 143 g

4,99 €

Alcampo



Barritas de proteínas. Sin azúcares añadidos, Con cuenta de BM

1,58 €

BM



Postre La Lechera. Un pack: 1,49 €, si compras dos packs, la unidad sale a

1 €

Supeco
Tu Super Económico

OFERTAS DEL SÚPER

El chocolate ayuda a sentirse bien. Te damos tres opciones para darte un capricho, eso sí, puntual.

Receta económica

Tallarines al ajillo

- 350 g de tallarines
- 250 g de chirlas
- 250 g de gambas
- 4 dientes de ajo
- aceite de oliva
- 1 guindilla roja
- sal fina de mesa



1. Poner una cazuela con abundante agua al fuego. Añadir los tallarines y dejar cocer hasta que queden al dente. Retirar y escurrir.
2. Mientras se cuece la pasta, pelar y laminar los ajos. Poner una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva. Añadir los ajos, las chirlas y las gambas, y rehogar 3 minutos.
3. Añadir sal, la guindilla troceada y los tallarines. Remover unos segundos y servir.

El precio es de 3 €/ración

ECOMAR: el gran sueño de Theresa Zabell



THERESA ZABELL
Presidenta
Ejecutiva de
ECOMAR y
bicampeona
olímpica.

LA DOBLE CAMPEONA OLÍMPICA DE VELA LLEVA CASI TRES DÉCADAS CON SU FUNDACIÓN, ENFOCADA EN LA PROTECCIÓN DE LOS OCÉANOS. "MI HÁBITAT NATURAL", EXPLICA.

Los océanos están en peligro y Theresa Zabell lucha con firmeza por protegerlos con la Fundación Ecomar, un proyecto que puso en marcha hace casi ya tres décadas. Una de sus últimas iniciativas la realizó con la empresa inmobiliaria RH Privé, y juntos recogieron más de 100 kilos de residuos en la Playa de Torrequebrada (Fuengirola, Málaga), una acción que contó con un centenar de voluntarios. Hablamos con Theresa Zabell sobre su amor por el mar y cómo decidió volcar su energía en protegerlo después de haber logrado todo en el deporte (es dos veces campeona olímpica, tres veces campeona mundial y tres veces campeona de Europa de vela).

-¿Cómo surgió la idea de ECOMAR?

-No fue una idea, fue un sueño. Todo fue surgiendo a lo largo de mi carrera deportiva. Salir al mar todos los días me dio la oportunidad de ver el estado de los mares, cosa que la gran mayoría de las personas no pueden presenciar. Después de preguntar durante muchos años por qué alguien no hacía algo, decidí ponerme manos a la obra. Los primeros voluntarios de ECOMAR fueron mis hijos, Olimpia y Eugenio, cuando apenas andaban.

-La organización va camino de cumplir 30 años. ¿Cuál cree que es el reto más grande al que se ha enfrentado?

-Sin duda, la financiación. Más del 90% de nuestros fondos proceden de la empresa privada y no dependemos de una gran fuente de financiación. Cada año tenemos que recaudar fondos para poder cumplir los objetivos. Todas las personas pueden colaborar haciéndose socios y eligiendo la cuota que deseen, que además hasta 250 € al año es 80% desgravable. En el caso de RH Privé, con la que realizamos la última actividad, no sólo estamos alineados en cuanto

a sostenibilidad, sino que nos une una relación muy cercana que se remonta a mi infancia. Desde pequeña conozco a su CEO, Guillermo Rodríguez, porque navegábamos juntos por la Costa del Sol.

-En su experiencia, ¿cómo podemos inculcarles el amor por los océanos a los pequeños de la casa?

-Una persona se enamora de los mares y océanos cuando los conoce, y eso sucede cuando estás en contacto con ellos. Está comprobado que cuidas lo que amas, con lo cual tenemos que inculcar el amor por los océanos. En ECOMAR somos "azules" porque no podemos obviar que, sin mar, no hay vida. El 70% del oxígeno que respiramos viene de los océanos y el ciclo del agua empieza en ellos. Por mencionar dos elementos cruciales para nuestra existencia y que provienen de la parte azul del planeta.

-¿Por qué cree que no terminamos de concienciarnos? ¿Qué podríamos hacer en nuestro día a día para cuidarlos?

-Solemos cambiar de hábitos ante lo urgente y el cuidado de nuestros mares y océanos ahora mismo lo catalogaría de importante. Es necesario empezar a ver el cuidado del planeta en el que vivimos como urgente antes de llegar a un punto de no retorno.

-Su implicación con los océanos es indiscutible. ¿A qué edad se enamoró de ellos?

-Mis primeros recuerdos de niña son en la playa a orillas del mar Mediterráneo. Me fascinaba la mar y en ella siempre me sentí muy a gusto. Creo que era y es mi hábitat natural. De la fascinación pasé a considerarlo mi terreno de juego y de ahí a querer protegerlos.



160

KILOS DE RESIDUOS...

La última acción de ECOMAR tuvo lugar el pasado 22 de abril, donde 350 alumnos de la ESO del Colegio Lestonnac recogieron 160 kilos de residuos de la playa Fórum de Barcelona.



Una de las voluntarias recogiendo residuos en la playa de Torrequebrada, Málaga.

ESTÁ PASANDO



OJO AL CALOR QUE NOS ESPERA...

El Servicio de Cambio Climático de Copernicus, de la Comisión Europea y la Organización Meteorológica Mundial, ha pronosticado que tendremos otro verano más cálido de lo normal, después de certificar un 2023 plagado de temperaturas récord. Esos récords, aseguran los expertos, tienen consecuencias directas sobre la salud pública de los europeos. Por ejemplo, “la mortalidad relacionada con el calor ha aumentado alrededor de un 30% en los últimos 20 años”, tal y como se expone en el informe sobre el estado del clima en Europa 2023.



LIMPIEZA DEL TAJO

Hubo un tiempo en el que el río Tajo era un lugar de encuentro para toledanos y toledanas. Sin embargo, hace 52 años se prohibió el baño por contaminación y... hasta hoy. Para concienciar sobre esta situación y,

sobre todo, para reivindicar el Tajo como patrimonio natural, Cerveza LA SAGRA y la Real Fundación de Toledo se han unido para poner en marcha “Más Tajo”, un proyecto que se vertebra a través de dos acciones: un documental divulgativo y una campaña de recaudación de fondos para una batida de limpieza. A través de cervezalasagra, es puedes adquirir lotes de “Basuralza”. Con lo recaudado se espera recoger alrededor de 3.000 kilos de basura del río.

Oferta estrella

11

TEMPORALES

Los episodios de clima extremo en el Reino Unido, con once temporales desde septiembre, amenazan con arruinar las cosechas de patatas, trigo y vegetales a lo largo de este año e imponer racionamientos en los supermercados.



Euken presenta esta fiambarrera ecológica de acero inoxidable y apta para microondas. La tienes en Amazon.

25,21 €



Los protagonistas de la película se enfrentan a un sorprendente resultado de los análisis de ADN.

Ooh La La!

LLEGA A LOS CINES LA COMEDIA DE LA TEMPORADA. EN FRANCIA HA SIDO UN TAQUILLAZO CON CASI 2 MILLONES DE ESPECTADORES.

1 mayo Director: Julien Hervé. Intérpretes: Christian Clavier, Didier Bourdon, Sylvie Testud, Marianne Denicourt. **Comedia.**

Julien Hervé es uno de los guionistas más respetados del país galo, y suyos son los diálogos de los míticos "Guiñoles" de Canal+ o de la última entrega de la película de Astérix. Ahora debuta en la dirección en solitario con "Ooh La La!", una comedia que se estrena sólo en cines y que ha revolucionado la taquilla francesa. La cinta, realmente muy divertida, cuenta con un tándem de lujo: los actores Christian Clavier y Didier Bourdon, viejos conocidos, ya que trabajaron juntos en el teatro, en la obra "Una jaula de grillos".

La película se centra en Alice y François, una joven pareja que está muy ilusionada porque está a punto de casarse. Antes de la boda, los novios deciden reunir a sus dos familias, y para la ocasión han preparado un regalo muy especial para sus padres: unas pruebas de ADN para que todos puedan conocer el origen de sus antepasados. Pero la sorpresa se convierte en fiasco cuando los Bouvier-Sauvage, una gran familia aristocrática, y los Martin, mucho más modestos, descubren los resultados, que son, por decirlo de alguna manera... ¡inesperados!



¿SABÍAS QUE...?

UN GRAN MAESTRO DE LA COMEDIA

Tiene 71 años y sigue siendo uno de los reyes de la comedia en Francia. Aunque, además de actor, también ha ejercido de guionista y director. En los 90 se hizo muy popular en nuestro país gracias a "Los visitantes", un taquillazo donde interpretaba a un señor de la Edad Media que viajaba en el tiempo hasta la actualidad.

OCIO



UN VERANO DE DIEZ CON SERVIGROUP

El verano está a la vuelta de la esquina y llega el momento de planear nuestras vacaciones. Para disfrutar de las mejores playas de nuestro país, te recomendamos optar por los hoteles Servigroup, sinónimo de calidad y buena gastronomía. Cuentan con 18 establecimientos en la Comunidad Valenciana y en todos ellos encontrarás lo necesario para disfrutar al máximo, tanto en pareja como en familia. En la imagen, el Hotel Koral Beach, un cuatro estrellas superior en Oropesa del Mar, que acaba de estrenar su Centro Wellness situado en primera línea de playa. servigroup.com

NO TE PIERDAS

libros/ música



“PERDER EL JUICIO”

La escritora argentina Ariana Harwicz entrega su cuarta novela, un texto que narra la historia de una relación enfermiza con secuestros, huidas y familias rotas. El libro está protagonizado por una madre que está dispuesta a hacer todo lo necesario para recuperar la custodia de sus hijos. Editorial Anagrama.

“UN ANIMAL SALVAJE”

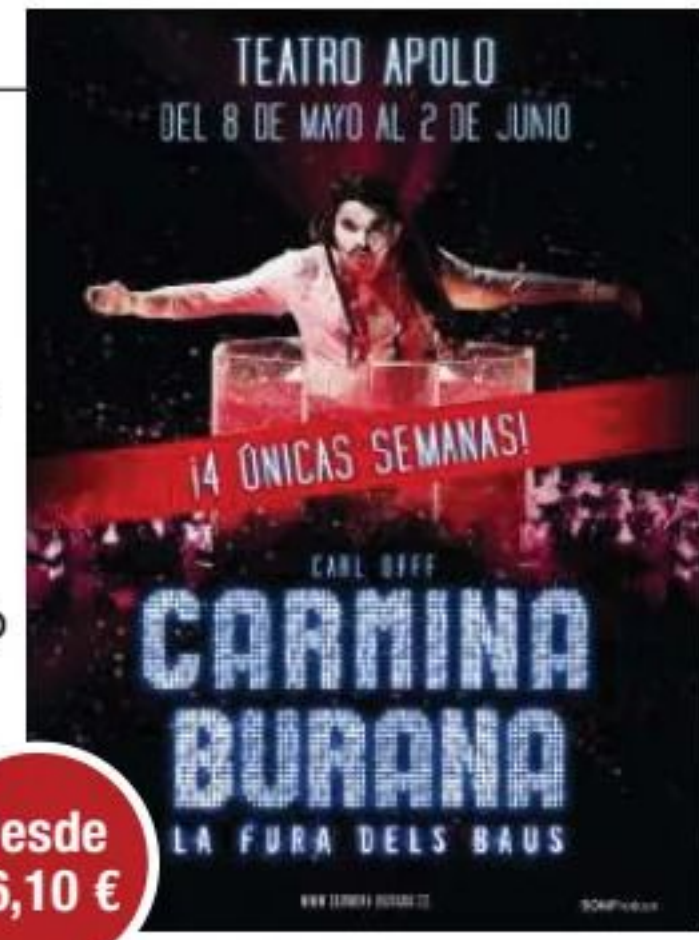
Joël Dicker se convirtió en un fenómeno editorial cuando publicó la adictiva “La verdad sobre el caso Harry Quebert”. En esta ocasión, el autor regresa con otro thriller: dos delincuentes se disponen a robar en una importante joyería de Ginebra, un atraco que no resulta nada convencional. Editorial Alfaguara.



OFERTAS DE LA SEMANA

CARMINA BURANA EN MADRID

El espectáculo de mayor éxito de La Fura dels Baus regresa a Madrid para su cita anual con la capital. El espectáculo estará en el Teatro Apolo cuatro únicas semanas, del 8 de mayo al 2 de junio. Una oportunidad para ver un espectáculo con música en directo y con más de 50 artistas sobre el escenario. Efectos especiales e impactantes escenas para disfrutar de la contundente música de Carl Orff. entradas.com.



Desde 26,10 €



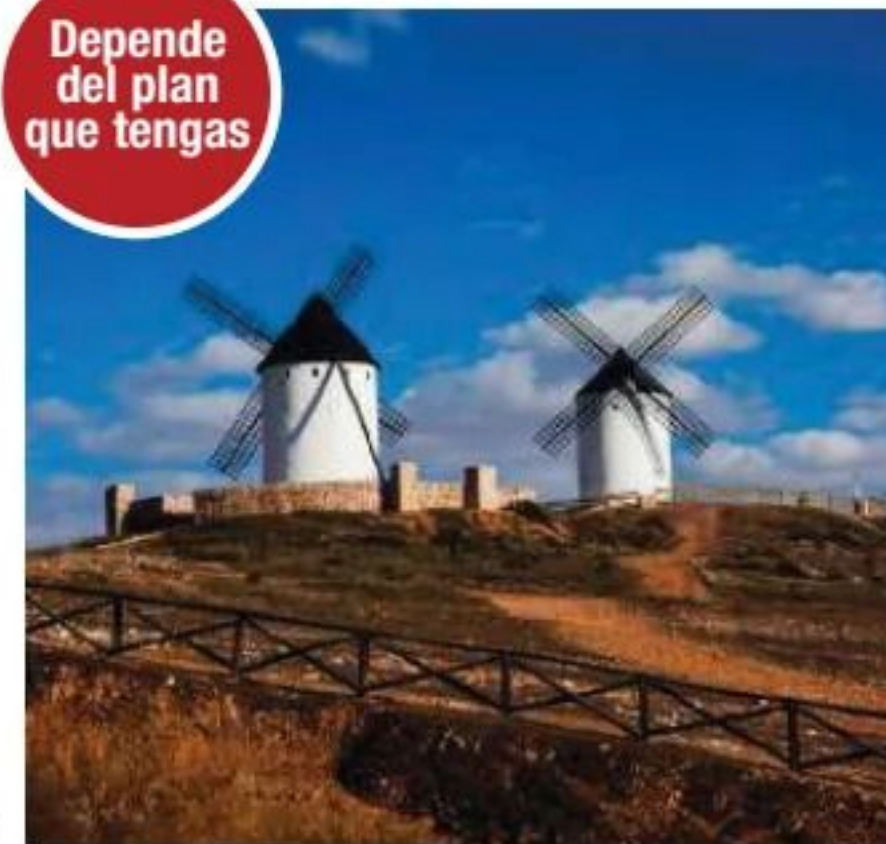
PLAN PARA EL DÍA DE LA MADRE

El primer domingo de mayo el Hotel InterContinental Madrid colabora con Clarins, que obsequiará con una barra de labios a todas las madres asistentes a su lujoso brunch dominical, uno de los más exclusivos de Madrid (incluye 200 referencias culinarias). Los niños tienen un 50% de descuento. madrid.intercontinental.com

RUTA DEL VINO EN LA MANCHA

600.000 hectáreas de viñas y más de 3.000 horas de luz al año bien merecen una escapada con restaurantes, bodegas, alojamientos con vistas a los molinos o catas de vino únicas. Además, el día 1 podrás disfrutar de La Fiesta del Mayo Manchego, declarada Interés Turístico Nacional y que rememora la antigua festividad de los mayos en la región de La Mancha, que se celebra actualmente en el municipio de Pedro Muñoz. rutadelvinodelamancha.com

Depende del plan que tengas



CIRCO DEL SOL, SU MAGIA EN BARCELONA

Última oportunidad para ver “Alegria” en la Ciudad Condal, uno de los espectáculos más impresionantes del Circo del Sol. En este 2024, sus creadores han renovado la puesta en escena, el vestuario y muchos de sus números “con el fin de mantener esa magia que consigue hacer soñar a los espectadores”. taquilla.com

TELEVISIÓN

ENLACE AL CANAL **HUGO SILVA, EN "MARBELLA" DESDE EL 2 DE MAYO**



Para la nueva serie de Movistar Plus+, el actor se pone en la piel de César, un ambicioso y seductor abogado que está dispuesto a retorcer la ley y saltarse cualquier código ético o moral para convertirse en el letrado más cotizado, incluso por los grupos criminales que operan en la Costa del Sol.

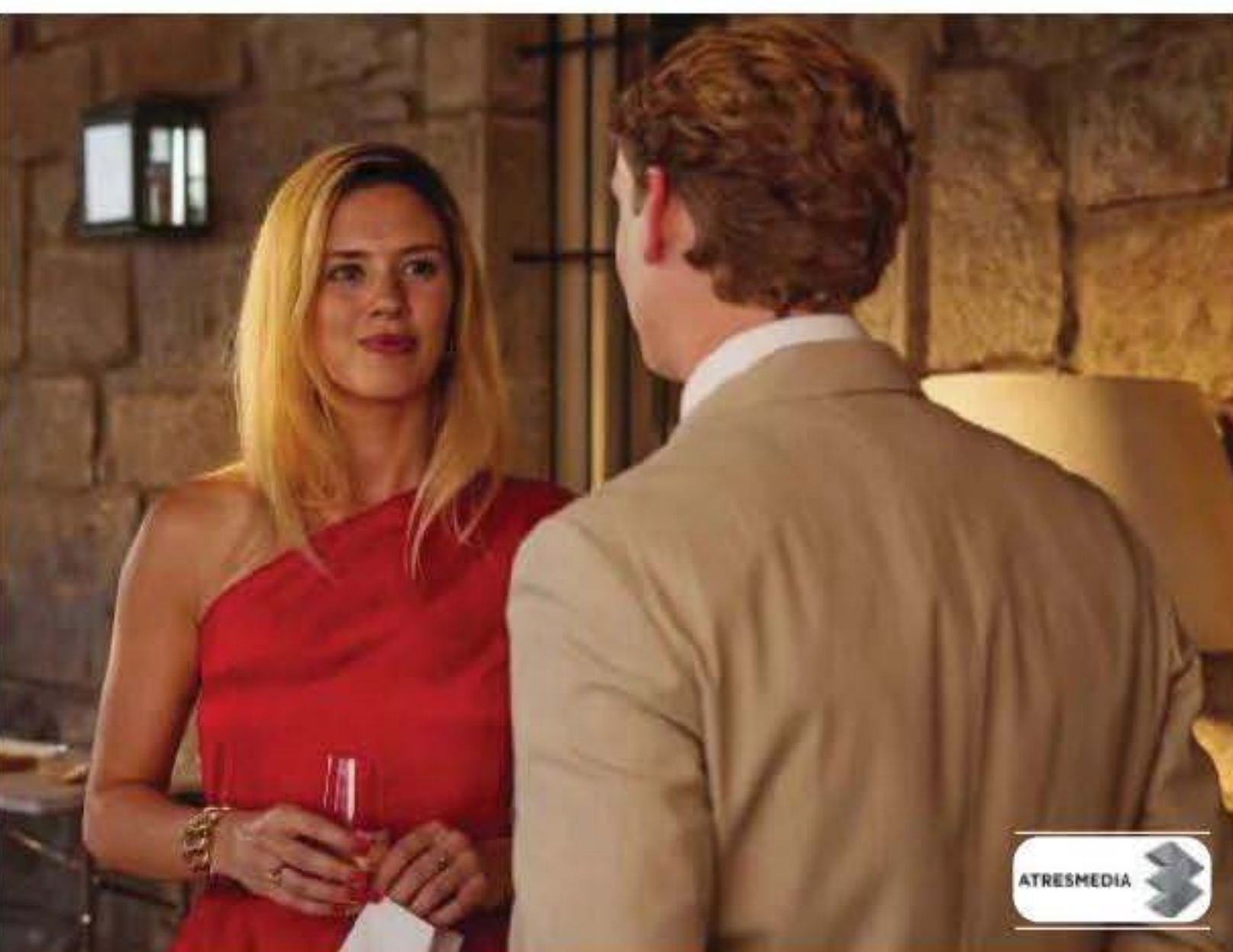


ENFRENTADOS EN "EL MARQUÉS" O EL CRIMEN DE LOS GALINDOS

El asesinato de cinco personas ocurrido el verano de 1975 en la finca Los Galindos de Paradas, de Sevilla, es un crimen múltiple ya prescrito, que se archivó sin juicio y que conmocionó a la sociedad española en los últimos días del franquismo. Y este es el hecho real en el que se inspira la serie que Telecinco estrenará próximamente.

La trama se desarrolla en dos líneas temporales: en 1977, cuando Onofre Romera (José Pastor), un joven periodista, regresa a su pueblo natal para escribir un artículo sobre el suceso y termina enfrentándose con el otro gran protagonista de la historia, el marqués, don Rafael Pertierra de Medina (Víctor Clavijo); y otra que retrocede a 1975, para centrarse en las siete semanas que precedieron al suceso.

SERIES INTERNACIONALES



MÁXIMA

El grupo Atresmedia ha adquirido los derechos de emisión en España de esta serie en la que Delfina Sánchez interpreta a la reina consorte de Países Bajos, desde sus primeros años en su Argentina natal y en Nueva York (EE UU), hasta su compromiso con el entonces príncipe heredero de Holanda, Guillermo Alejandro, al que da vida Martijn Lakemeier. La ficción neerlandesa está basada en el libro "Máxima Zorreguieta. Madre Patria".



AGATHA CHRISTIE. MATAR ES FÁCIL

El miércoles 8 de mayo llega esta ficción, "la primera vez que una adaptación de Agatha Christie tiene a un joven héroe negro", cuenta el protagonista, David Jonsson. Está ambientada en la Inglaterra de 1854, donde un asesino anda suelto en el tranquilo pueblo de Wychwood Under Ashe.



LAS PAREJAS VIAJERAS DE “PEKÍN EXPRESS”

Catorce concursantes, organizados en parejas, pondrán a prueba su preparación física y mental, e incluso sus propias relaciones, en el reality de aventura que emitirá el canal Max, con Miguel Ángel Muñoz de presentador. Destacan los dúos formados por Miriam Díaz-Aroca y su hija María Grant; Octavi Pujades y su hija Alicia; Alba Paúl y su cuñado Álex Domènech, o Gonzalo Miró y su amigo Ángel Díaz.



CRISTINA TÁRREGA

La colaboradora de “TardeAR” volverá a pasar el verano en Telecinco, que ha renovado su programa “La vida sin filtros”. Ya lo presentó el año pasado, con audiencias discretas. Un espacio nocturno con testimonios, en el que la comunicadora se empleaba con el género de la entrevista.



“FIRST DATES HOTEL”, LA VERSIÓN DEL VERANO

Las citas de Cuatro volverán a salir del restaurante. Tras “First Dates Crucero”, primera adaptación del dating show, que transcurría en un barco, Mediaset España prepara para este verano “First Dates Hotel”, una nueva versión del formato, en el que las citas tendrán lugar en un alojamiento de la costa mediterránea. Carlos Sobera y su “staff” de cupidos serán los anfitriones.



“EL GRAND PRIX DEL VERANO” CALIENTA MOTORES

Tras el éxito de la edición del año pasado, este verano vuelve a La 1 la nueva versión del concurso presentado por Ramón García. Ya se han elegido las 14 localidades que competirán en siete eliminatorias, dos semifinales y una gran final. Alfacar, en Granada, triunfó en 2023.

24

AÑOS CUMPLE “GRAN HERMANO”

Y para celebrarlo, Mediaset España ha abierto el casting de una nueva edición del reality, con anónimos. El mítico programa volverá por todo lo alto, con un premio de 300.000 €. Hace siete años, Jorge Javier Vázquez presentó “GH Revolution”, también con anónimos.

AUTODEFINIDO

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

	1			1			0
0		1					0
0	0						
	0	1	0	0			
		1			1		0
0			1				0
		0		0			
						0	
1						0	
1	1			1	0	0	

Meg Ryan

recoge
emocionada
su premio
Sant Jordi

Tras diez años de parón “no buscado”, la estrella aterrizó en Barcelona donde, además de llevarse su galardón, estrenó su segunda película como directora.

Meg Ryan estaba feliz con su premio de Honor. En los 90 era la reina de las comedias románticas.

La directora Arantxa Echevarría, que le dio la primera oportunidad con “Carmen y Lola”, entregó el premio a Carolina Yuste por su papel en “Saben aquell”.

Para la gala, la actriz americana llevó un vestido negro de tirantes tan sencillo como elegante.



“Os quiero **mucho**”

Esto es lo que repetía una emocionada Gemma Cuervo al recoger su premio en manos de su hija Cayetana. En junio, esta actriz con mayúsculas cumplirá 88 años.



Belén Rueda subió al escenario para galardonar a Juan Antonio Bayona, íntimo amigo suyo desde que la dirigió en “El orfanato”.



En los años 90, Meg Ryan era la actriz más taquillera del mundo gracias a sus comedias románticas. Sin embargo, fue separarse de Dennis Quaid, vivir un tormentoso romance con Russell Crowe y recurrir a la cirugía estética, para caer en el ostra-

cismo más absoluto. Ahora, la actriz regresa por la puerta grande. Meg Ryan (62) aterrizó en Barcelona para presentar una película como directora –“Lo que sucede después”– y recoger el premio RNE Sant Jordi de Honor a su carrera. La americana se mostró muy

emocionada con el galardón. “Reconozco que la fama para mí ha sido como una burbuja. Y estos diez años de parón no han sido buscados”, reconoció a “Fotogramas”.

Además, la gala contó con momentos tan emotivos como el que protagonizó Gem-

ma Cuervo, premiada por toda su trayectoria, un galardón que le entregó su hija, Cayetana Guillén-Cuervo. Carolina Yuste fue reconocida como la Mejor Actriz y Bayona recogió un nuevo premio, Mejor Película, para “La sociedad de la nieve”.

Agencias

PERIODISTA

Lorena García

“La maternidad me ha enseñado a delegar y a relativizar”

SE CENTRA EN LA PARTE MÁS INFORMATIVA DE “ESPEJO PÚBLICO”, ES LA SUSTITUTA DE SUSANNA GRISO Y AHORA PUBLICA LIBRO OFRECIENDO CLAVES PARA SOBREVIVIR A LA CRIANZA CON HUMOR.

Se sintió muy cómoda y favorecida con este mono camisero de Mango, 49,99 €.

Este look también le quedaba fantástico: vestido corte campana de Alba Conde, 243 €; combinado con sandalias de cuña de Ángel Alarcón, 115 €, y colgante de Luxenter, 32,98 €.



“Nunca digas nunca, pero a estas alturas de la película yo creo que no iremos a por un tercer hijo/a”

“Susanna Griso es mi referente, la que tira del carro, una curranta, tiene muchísima energía...”

Lorena luce un outfit en lino de Alba Conde: chaleco, 192 €, y pantalón, 169 €. Los salones son de Ángel Alarcón, 99,99 €; y los colgantes, de Luxenter: el grande, 32,98 €, y el pequeño, 24,71 €.

Está feliz. Acaba de debutar en Sant Jordi presentando su libro “Claves para una maternidad estoica” (Ed. Planeta) y seguirá de promoción con él. Una labor que ha podido compaginar con “Espejo público” (Antena 3) y el cuidado de sus dos hijos. Sobre sus múltiples facetas hablamos con Lorena García.

-Si tuvieras que definirte...

-Yo te diría que sobre todo soy madre, mujer y periodista. Son tres facetas que tienen que ir encajando.

-¿Tú has podido?

-He aprendido a delegar, que me ha costado, pero me ha salvado de mucho. No puedes estar al cien por cien en todo, por salud mental es imposible. Si en casa está todo controlado, si sabes en manos de quién están tus hijos... Es imposible sobrevolar sobre todo. Si estoy en el trabajo, me centro en el trabajo, y si pasa algo grave en casa, quien está con los niños evidentemente me va a avisar.

-La de los hijos, en tu caso particular, es una responsabilidad compartida.

-Sí, con mi marido. He aprendido a delegar en él y he intentado enseñarle que los hombres pueden hacer mucho de lo que ellos descargan en las mujeres. Eso de “es que la niña solo se duerme contigo”. Pues no, si yo no estoy, la niña se duerme. El libro me ha ayudado a entender la forma que tiene él de ver la maternidad, a mí, y llegar así a esa corresponsabilidad. Que no me cargue con tareas que él piense que solo puedo hacer yo, y sobre todo que no escude su responsabilidad en que la madre lo hace mejor.

-¿Este sentimiento lo tienes desde que tuviste a tu primer hijo, Mario?

-Lo he ido aprendiendo. El libro lo escribo tras nacer mi hija Gabriela, y esa es la clave. El primer posparto fue muy duro y ahí aprendí mucho para el siguiente.

-¿Desde que nacieron tus niños, hace cinco y dos años, eres mejor?

-Sin duda. Si algo me ha enseñado la maternidad es a relativizar y a tener claro qué es lo importante y qué no. Y a valorar más lo bueno que tengo, que es mucho. Yo soy una persona con carácter, muy perfeccionista, pero el exceso te puede llevar a la frustración, y eso es de lo que huyo.

-¿Tú has podido conciliar?

-La conciliación es una asignatura pendiente en general, pero yo me considero una privilegiada porque tengo un horario de trabajo que me ha permitido compaginarlo con la crianza.

-¿Siempre has tenido tan acentuado el sentimiento maternal?

-Me gustan mucho los niños pero he sido muy práctica, sabía que si los hijos llegaban, perfecto, pero tampoco iba a luchar contra los elementos. De hecho, me encontré con la imposibilidad real de convertirme en madre. Mi primer hijo es fruto de una inseminación artificial. Pasé por un tratamiento de fertilidad porque el embarazo no llegaba, y lo intentamos años. Ahí aprendí a no frustrarme, deseaba con todas mis fuerzas ser madre pero aprendí, y ahí empezó mi relación con el estoicismo, que tenía que ser feliz aunque no fuera madre. Y me quedé embarazada de Mario...

-Háblame de tu marido.

-Jorge y yo nos conocemos desde hace años porque su madre y la mía descendían del mismo pueblo de Guadalajara, del Alto Tajo. Él es dos años menor, nunca me llamó la atención, ni yo a él, hasta que nos hicimos mayores, coincidimos un verano en las fiestas, y al año siguiente. Ahí ya sí que dijimos "vamos a intentarlo". Nos casamos en 2015, hicimos una boda rural, la que queríamos, en contra de lo que pensaban mis padres. Lo repetiría todo tal cual. Y hasta hoy.

-¿Tiene que ver con tu profesión?

-Nada, pero me ha entendido mucho. Y pese a nuestras diferencias, hemos creado un muy buen equipo, nos queremos muchísimo, y hay respeto.

-¿Os animáis a por un tercer hijo/a?

-Nunca digas nunca, pero a estas alturas de la película yo creo que no. Estamos muy bien ahora mismo. Cuatro es un número precioso. Te diría que por la excusa de la edad (tiene 42 años), pero no.

-¿Cómo son tus peques?

-Mario es un clon mío, es innegable que es mi hijo, y Gabriela de carácter es igual que yo. La polvorilla de la casa es ella. Tiene mucho carácter y personalidad. Es un reto porque yo he sufrido mucho por mi carácter, pasé por una adolescencia complicada. Tiene dos años, terribles, los de las pataletas. ▶



La periodista lleva un vestido asimétrico de Zara, 19,95 €; sandalias de Magrit, 330 €, y cadena bañada en plata de UNO de 50, 205 €.

► **-Hablemos ya de tu trabajo. ¿Eres una periodista vocacional?**

-No tengo antecedentes, pero siempre he sido muy locuaz. De niña me gusta hablar, narrar, y una profesora de EGB vio en mí ese gusanillo del periodismo. Llegó un momento en que no me imaginaba haciendo otra cosa. Lo que no tuve tan claro era lo de ser periodista de televisión, me lo he ido encontrando en el camino.

-¿Cuáles fueron tus inicios?

-En la radio, en COPE Guadalajara, de ahí salto a la tele de Castilla-La Mancha.. Disfruté muchísimo esa etapa de reportera. Si hoy me gusta tanto el periodismo es por lo que viví entonces, el estar al pie de la noticia, el periodismo de cercanía, el local y regional en el que yo me curti.

-¿Y cómo es ahora estar en un gigante de la comunicación como Antena 3?

-Me siento una persona muy afortunada. Cuando quise ser periodista, mi madre me dijo que me iba a morir de hambre (risas), no le veía ni mucho futuro ni mucha seguridad. Nunca me atreví ni siquiera a soñar que pudiera acabar en un sitio como "Espejo público". Fue el trabajar y también el tener un poquito de suerte. He conseguido llegar en el momento adecuado, con mi esfuerzo

-Ya que hemos estado charlando de maternidad y de tele, ¿quién podría ser la "madre" televisiva de Lorena García, o al menos esa figura referente?

-Yo es que profesionalmente trabajo al lado de Susanna Griso, que es mi referente. Es la que tira del carro, una curranta. Tiene muchísima energía, lleva cantidad de años presentando "Espejo público" pero para ella cada programa sigue siendo un reto, y eso lo transmite al equipo. Que tenga esa fuerza es contagioso. Resulta un lujo tenerla al lado. La definiría como una profesional como la copa de un pino, además de una tía súper maja. Y no le tengo que hacer la pelota porque mi puesto de trabajo no depende de ella (risas).

-¿Otros ejemplos a seguir?

-Trabajo en una empresa en la que hay gente muy buena. Matías Prats, por ejemplo, es el periodismo. Si pienso en noticia, él me viene a la cabeza, es inevitable. Pasa lo mismo que con Susanna. Es un lujo cruzarse con él por los pasillos. Tenerle de compañero, ni lo soñaba.

-En un magazine matinal como es el caso de "Espejo público", los temas son muy variados. ¿Con qué te quedas?

-Como vengo de informativos, me siento más cómoda en esa primera parte del programa: política, economía, internacional... Pero disfruto y me divierto cantidad cuando no está Susanna y tengo que sustituirla. Porque se tratan temas sociales, entre otros tantos, con los que yo empatico bastante.

-¿Y la parte de corazón?

-Es verdad que he tenido un perfil un poco serio, viniendo de informativos. Me lo dijo Alberto Díaz, el director de "Más Espejo" (y antes de "Sálvame") en verano. En nuestra primera reunión me comentó que quería verme reír en la tele, y tiene razón. Al final, si tú te diviertes eso traspasa la pantalla. La tele también es entretenimiento, compañía para mucha gente.

-¿Con qué colaborador de esa sección te lo pasas mejor?

-Pilar Vidal es maravillosa. Es que hay que quererla. Ahí donde la ves, que tiene una parte muy dura, luego es un cacho de pan. Merece que le vayan bien las cosas. ¡Una persona vitamina, vaya!

-¿Y el entrevistado con el que te quedas, sin dudarlo?

-Nunca he sido fan de David Bisbal, tenía mil reservas sobre él, lo confieso, pero fue llegar al programa y me resultó tan majo, tan simpático, tan cercano... Me ganó totalmente.

Belén Alonso

Fotos: Ana Ruiz

Ayudante de fotografía: Idoia Vitas

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería: Pablo Cerdán

Agradecimientos: Hard Rock Hotel Madrid.

Ronda de Atocha, 17. 28012 Madrid

Teléfono: 915 30 80 00

hotel.hardrock.com/madrid/es/

"Pilar Vidal es maravillosa. Hay que quererla. Merece que le vayan bien las cosas"

Con un polo de Zara, 15,95 €; pantalones de rayas de Mirto, 220 €; gargantilla con baño de plata de UNO de 50, 205 €, y zapatos de rafia de Angel Alarcón, 130 €.



CITA EN...

Con Lorena todo se dio de maravilla en el Hard Rock Hotel Madrid, cuyo emblemático RT60, exclusivo rooftop del establecimiento, acaba de reabrir sus puertas. Con vistas panorámicas de 360 grados a la capital, esta terraza, situada en la 8ª planta, ofrece un ambiente relajado y una nueva carta gastronómica, perfecta para compartir. Está abierta todos los días de 15.00 a 22.00.

Mi belleza al descubierto

Soy una persona coqueta...

Sí lo soy, quién no. A todos nos gusta vernos bien, es autoestima pura.

Parte de mi cuerpo que cuido más...

Donde más cremitas me pongo es en la cara. Y hago mucho deporte para verme bien los brazos.

Por la noche...

No me voy a la cama sin desmaquillarme, sin limpiarme bien la cara, y luego ya me pongo mis productos, para

que hagan su trabajo por la noche.

Productos que no me pueden faltar...

El contorno de ojos y el sérum para la noche.

Me haría algún retoque en la cara...

Sí, por qué no. No me refiero a una cirugía, pero todo lo que pueda ayudar a estar mejor, sin llegar a cambiar mi esencia...

Qué no me tocaría...

Ni la nariz ni los labios.



Corrector Mirada Radiante de SAIGU, 28 €.



Polvos translúcidos de SAIGU, 30 €.



Elixir multiactivo renovador de SAIGU, 50€.

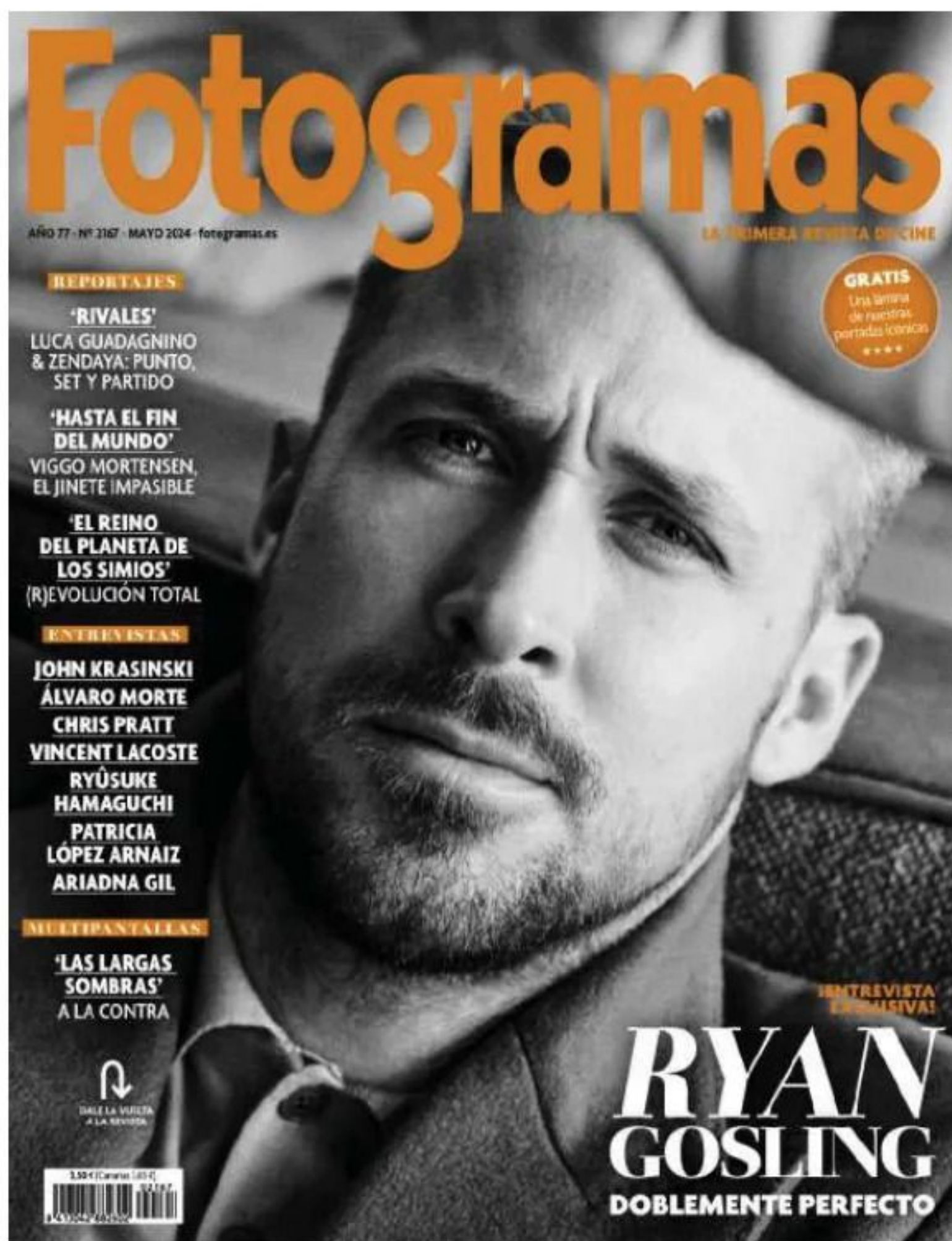


Base de maquillaje Piel Radiante de SAIGU, 35 €.

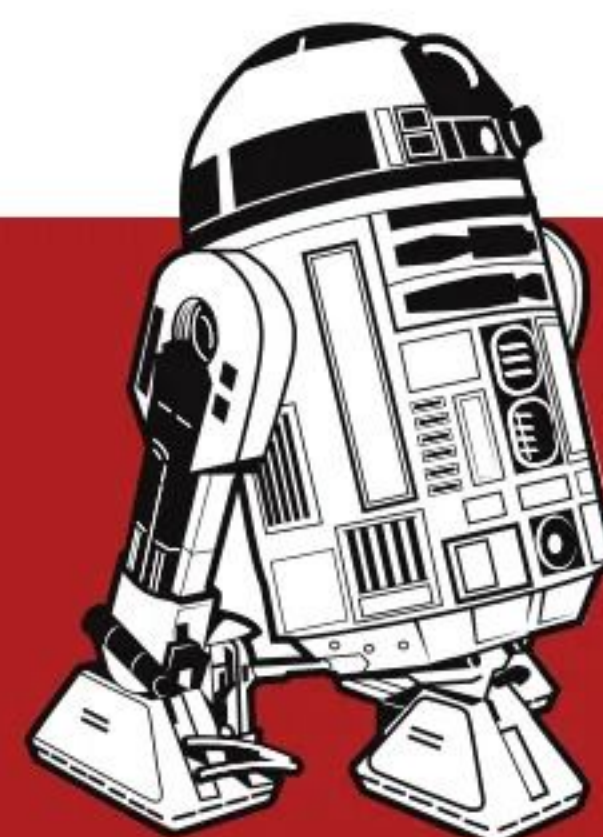
Fotogramas

UN REGALO DE OTRA GALAXIA

LAS MEJORES LÁMINAS DE LA SAGA 'STAR WARS'



¡COLECCIONÁLAS!
Lámina de 28 x 36,5 cm.
SEGUNDA ENTREGA:
YA EN TU KIOSCO





Haya, sus hijos Jalila y Zayed y Sarah Ferguson, que se enfrenta a un cáncer de piel.

Haya de Jordania

vuelve a la vida pública junto a sus hijos y Sarah Ferguson

Tras años de ostracismo, la hermana del rey Abdalah II reapareció en compañía de la duquesa de York.

Después de su traumático divorcio, Haya de Jordania pidió asilo en el Reino Unido y, desde entonces, vive totalmente alejada de los focos. Sin embargo, hace unos días, la hermana del rey Abdalah II reapareció en la ciudad portuaria de Southampton, al sur de Inglaterra, para dar su apoyo a la Fundación Maiden Factor,

dedicada a cuidar a niñas en situación vulnerable. La princesa llegó con sus hijos, Jalila y Zayed, de 16 y 12 años, y junto a Sarah Ferguson, que colgó esta imagen en su Instagram. Los cuatro dieron la bienvenida al yate Maiden, una embarcación que el difunto rey Hussein de Jordania compró en 1989.

DM/Agencias



TERRORÍFICO

En 2019, Haya huyó de Dubái al Reino Unido alegando que temía por su vida. Su marido, Mohamed bin Rashid, negó las acusaciones pero publicó un poema bajo el título "Viviste, moriste", además de piratear los dispositivos móviles de la princesa, sus guardaespaldas y del equipo jurídico que defendía sus intereses legales. El Tribunal Supremo concluyó una sentencia de divorcio sin precedentes: el emir tuvo que pagar 650 millones de euros a la su ex.

Cayetana Guillén-Cuervo

la anfitriona perfecta
en los premios Talía



Paloma San Basilio, divina a sus 73 años. A la derecha, Cayetana Guillén-Cuervo, que lució un diseño de la firma De la Cierva y Nicolás.

La actriz, presidenta de la Academia de las Artes Escénicas, estuvo al frente de una gala emotiva donde se dejaron ver desde Antonio Banderas a la gran Paloma San Basilio.

El emblemático Teatro Español de Madrid acogió la segunda edición de los premios Talía, unos galardones que concede la Academia de las Artes Escénicas de España, presidida por Cayetana Guillén Cuervo. La actriz, que presentó también la gala, llegó radiante con un imponente vestido negro de corpiño de terciopelo, un diseño creado a medida por la firma De la Cierva y Nicolás. Tras su aparición, la alfombra roja empezó a llenarse de rostros conocidos: Aitana Sánchez-Gijón, impresionante con su look futurista; una siempre sonriente Lolita; y Antonio Banderas, que después de triunfar en la gala del año pasado, asistió junto a Nicole Kimpel, con un precioso vestido verde de Alicia Rueda.

Banderas llegó con la misma energía de siempre y confesó ante las cámaras que piensa seguir ligado al mundo del espectáculo toda su vida. "Reconozco que en algún momento de enfado pensé en jubilarme, pero no... Este año cumplo 64 años y a estas alturas ya no me voy a dedicar al mundo del fútbol", confesó entre risas. Paloma San Basilio no es muy dada a los saraos, pero en esta gala entregó premio. La cantante, siempre impecable, reconoció que no le gusta la canción "Zorra", el tema que representará a España en Eurovisión y que canta Nebulossa, también en la alfombra roja.



Nicole Kimpel, de Alicia Rueda, acompañó a su amor, Antonio Banderas.



Estaba nominada y no se llevó premio, pero Lolita no perdió la sonrisa.



Aitana Sánchez Gijón impactó con este vestido de Retrofête.



Vicky Luengo, de largo, se llevó el premio a la Mejor Actriz.

ANABEL ALONSO,
NOMINADA: **“EL
MEJOR PREMIO
ES TRABAJAR Y
QUE LA GENTE TE
QUIERA”**

► “La palabra ‘zorra’ es muy peyorativa, tremendamente dura y crítica. A mí me parece que el sentido del humor tiene su espacio, pero para mí la música está por encima de todo lo demás”, explicó.

Contra la violencia

Durante la gala se vivieron momentos muy emotivos, como el recuerdo a Concha Velasco –la propia Guillén-Cuervo cantó “La Chica Ye-Yé”– o el homenaje al tenor Josep Carreras, que fue reconocido con el premio de Honor de manos de Ainhoa Arteta. Por su parte, Carolina Yuste y el cantaor Kiki Morente recibieron el galardón al Joven Talento. “Me siento muy afortunado de estar rodeado de tanto arte”, explicó el exnovio de Sara Carbonero, que se subió al escenario para recoger su galardón de manos de su madre, Aurora Carbonell.

La gala también tuvo un tono reivindicativo, después de salir a la luz la denuncia contra el dramaturgo Ramón Paso, acusado de agresiones sexuales a catorce mujeres. Vicky Luengo, que recogió el premio a la Mejor Actriz de Teatro por “Prima Facie”, alzó la voz desde el escenario: “Las mujeres necesitamos que cedan ya los abusos de poder y la violencia sexual”. Los ‘Goya’ del teatro entregaron más de treinta galardones y la obra “Forever” se llevó los dos premios gordos de la noche: Mejor Espectáculo y Mejor Dirección de Escena para Iñaki Rikarte.

Agencias ►

Anabel Alonso estaba nominada por su labor en “La celestina”.



Carolina Yuste, premio al Joven Talento.



Eduard Fernández, ahora en Netflix con “Mano de hierro”.





Josep Carreras, de 77 años, llegó acompañado de su familia para recoger su galardón.



Hiba Abouk ha fichado por la próxima edición de "MasterChef Celebrity".



Recuperada de sus problemas de salud, Ainhoa Arteta ha vuelto a los escenarios con fuerza.



Toni Acosta apostó por este diseño verde de Hervé Leger.



Antes de **Eurovisión**

El próximo 11 de mayo, el dúo Nebulossa actuará en Malmö, Suecia, en la final de Eurovisión. "Pase lo que pase, no haremos un drama", explicaron.

► MARÍA ADÁNEZ HA VUELTO A "LA QUE SE AVECINA" NUEVE AÑOS DESPUÉS: **"ESTOY FELIZ"**



Silvia Marsó, que estrenará "La importancia de llamarse Ernesto", lució un vestido de Chiara Boni La Petite Robe.



María Adán, impresionante con un diseño de Michael Costello.



Carlos Latre aseguró hace unos días haberse aruinado en dos ocasiones.



Dos de **las grandes**

Gema Cuervo y Lola Herrera son dos actrices imprescindibles. La primera lo llegó acompañada de su hija Natalia mientras Lola posaba con el productor de teatro Jesús Cimarro.



Laia Alemany con vestido largo y rosa de lentejuelas.



Cristina Castaño estaba divina con este diseño azul de Ze García.



“Bienvenido Martín
24.04.24 ¡¡¡Tus
hermanitos y padres
ya te quieren más que
a nada en el mundo!!!”,
fue el mensaje que
acompañaba a la foto
que Ana y Fernando
compartieron en redes.



Tamara, **entrenando**

Más orgullosa no podía estar la marquesa de Griñón con su sobrino Martín en brazos, como mostró en redes. Ella e Iñigo Onieva quieren ser padres.





Ana Boyer

ya tiene en brazos a su tercer hijo, Martín



La ganadora de “Bake off: famosos al horno” dio a luz el 24 de abril en la clínica Ruber de Madrid. Ella y Fernando Verdasco compartieron en redes la alegría de ser ya familia numerosa.

Ana Boyer y Fernando Verdasco han sido padres por tercera vez. El miércoles 24 de abril, la hija de Isabel Preysler y el tenista daban la bienvenida a su nuevo hijo, un niño que nació en la clínica Ruber de Madrid. El bebé se convertirá así en el perfecto compañero de juegos para sus hermanos mayores, Miguel y Mateo. Horas después del nacimiento, la pareja usaba sus redes para presentar a Martín, quien les ha convertido en familia numerosa.

Como era de esperar, los papás han ido recibiendo visitas, entre ellas la de Tamara Falcó. La marquesa de Griñón estaba muy emocionada con la llegada del pequeño y no dudó en presumir de sobrino guapo en Instagram: “¡Bienvenido al nuevo miembro de nuestra preciosa familia!”.

Felices tía y abuela

La tertuliana de “El hormiguero” no ha sido la única en ir a ver a la pareja y al pequeño. Una de las primeras visitas

fue la de Isabel Preysler, feliz de estar con su hija pequeña y el recién nacido, que se ha convertido en su séptimo nieto. Mientras esperaban el feliz acontecimiento, Ana, Fernando y sus retoños han estado en casa de la abuela materna, en Madrid, ya que ellos tienen instalada su residencia en Doha (Catar). Y la idea es volver a la residencia de Preysler tras recibir el alta. Este es su segundo hogar, y allí tienen todas las comodidades.

Agencias



Isabel Preysler no podía ocultar su felicidad al llegar en coche a ver a su hija y al recién nacido.

Victoria de Suecia

impresionante en la cena en honor del presidente de Finlandia

La familia real sueca ha ofrecido un banquete con motivo de la visita de Alexander Stubb y la primera dama finlandesa, Suzanne Innes-Stubb.

El 23 de abril por la noche, el Palacio Real de Estocolmo abrió sus puertas para celebrar una maravillosa cena en honor del presidente de Finlandia, Alexander Stubb, y su esposa, la primera dama, Suzanne Innes-Stubb. Presidida por los reyes Silvia y Carlos Gustavo, destacaron las princesas Victoria y Sofía con sus elecciones estilísticas. La heredera al trono, acompañada de su marido Daniel, optó por un diseño en blanco de inspiración nupcial con mangas

de plumas de Toteme. Lo acompañó de la tiara Laurel, que perteneció a la princesa Lilian y que es su favorita.

Sofía, radiante

Su cuñada, la princesa Sofía, no se quedó atrás. La esposa de Carlos Felipe de Suecia recuperó un vestido de tafetán en azul con cuerpo encorsetado y transparencias de Óscar de la Renta. Siguiendo el protocolo se puso la tiara azul de su boda, la Palmette, con diamantes y topacios.

Agencias



La princesa Victoria eligió un modelo nupcial de la firma Toteme. Llevaba la tiara Laurel.



La reina Silvia de Suecia con la tiara de las Nueve Puntas de la reina Sofía. A su lado, la primera dama Suzanne Innes-Stubb.



La princesa Sofía recuperó este vestido de tafetán en color azul de Óscar de la Renta y su tiara nupcial. A su lado, Carlos Felipe.



Alexander Stubb junto al rey Carlos Gustavo de Suecia.

Reina Sofía

vuelve al trabajo tras su ingreso hospitalario

Después de recuperarse de una infección urinaria, la emérita ha viajado a Polonia para apoyar la lucha contra el alzhéimer.

Tras permanecer unos días ingresada en una clínica madrileña a causa de una infección urinaria, la madre de Felipe VI ha vuelto al trabajo.

Y lo ha hecho viajando a Cracovia, Polonia, para participar en la 36ª Conferencia Mundial Internacional sobre la Enfermedad del Alzhéimer, donde coincidió con la

princesa Muna, madre del rey Abdalá de Jordania, y amiga de la reina.

Para la jornada, doña Sofía eligió un look de trabajo de blazer y pantalón en tonos verdes, el color de la esperanza. Durante la conferencia, aseguró estar “comprometida con la defensa de una respuesta global a la demencia”.

DM/Agencias



A la izda, Sofía con Paola Barbarino y Meera Pattabiraman, directora y vicepresidenta de Alzheimer's Disease International. Al día siguiente lució un look similar (dcha).





Felipe VI y su esposa fueron los encargados de entregar el Premio Cervantes al escritor Luis Mateo Díez. A la dcha, un gesto de complicidad entre los Reyes.



La Reina Letizia

prefiere el tacón medio en el Premio Cervantes

Tras verse obligada a sentarse en un besamanos por el neuroma de Morton, ha dejado los “letizios” en casa.

U nos días después de finalizar su viaje a Países Bajos, y ya en España, los Reyes acudieron a la entrega del Premio Cervantes. Felipe VI y Doña Letizia entregaron el galardón de Literatura en Lengua Castellana al escritor leonés Luis Mateo Díez. En esta edición en la madrileña Universidad de Alcalá de Henares, la Reina estrenó un diseño en tweed en tonos azules,

violetas y grises, con manga francesa, cuello a la caja y largo midi, con acabado desflecado. La firma es desconocida.

Pero lo que más llamó la atención fue la altura de sus tacones, más bajos de lo que acostumbra después su percañe en Países Bajos, donde tuvo que sentarse por la dolencia crónica que sufre en su pie izquierdo. Sus salones destalonados, de Massimo Dutti. ▶





La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso; el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez; Felipe VI; el escritor, Luis Mateo Díez y la reina Letizia.

Muy **cómplices**

En el besamanos, la reina Letizia coincidió con su gran amiga, Sonsoles Ónega. Los gestos cómplices entre ellas fueron más que evidentes.



ANTES DEL ALMUERZO, **LA REINA COINCIDIÓ CON SU ÍNTIMA AMIGA, SONSOLES ÓNEGA**

► Un día después, los Reyes ofrecieron en el Palacio Real una comida en honor al premio Cervantes, y allí se produjo un encuentro muy especial. Durante el besamanos previo al almuerzo, numerosos rostros conocidos saludaron a los monarcas: Isabel Díaz Ayuso, muy guapa con un vestido de inspiración japonesa de Panambi; José Luis Martínez-Almeida; el presentador Ángel Martín o el escritor y periodista Luis García-Rey. El gran momento llegó cuando entró a saludar Sonsoles Ónega, la presentadora de “Y ahora

Sonsoles”, que es una de las mejores amigas de Doña Letizia. Ambas se dieron un gran apretón de manos, intercambiaron unas palabras y se dedicaron una amplia sonrisa ante la mirada de Felipe VI, que no pudo contener la risa.

Fondo de armario

Para la recepción, la soberana volvió a optar por tacón bajo y un vestido de su fondo de armario, de Pedro del Hierro, en color rosa empolvado, que estrenó en 2021 durante un viaje oficial a Suecia.

Agencias



Letizia tiró de fondo de armario para el almuerzo en honor del Premio Cervantes, Luis Mateo Díez.

El niño tiene un exceso de energía. Aquí tirando al arco con una flecha de goma, con los scouts. Fue el 8 de mayo del año pasado, en las celebraciones por la coronación de su abuelo, el rey Carlos III.





En plan **formalito**

Parece mentira, pero así de serio acudió a la Misa de Pascua del 9 de abril de 2023. Ir de la mano de su madre "parecía" imponerle.

Louis de Inglaterra

el príncipe de las travesuras cumple seis años

El hijo pequeño de los príncipes de Gales es la estrella de la familia, un niño muy espontáneo cuyas travesuras no pasan desapercibidas. Aquí te mostramos algunas de sus fotos más divertidas.



El 8 de junio de 2019, los hijos de Kate y Guillermo robaron el protagonismo a toda la familia real británica en el desfile del "Trooping The Colour". Louis, con un año, ya apuntaba maneras.

Es uno de los miembros más divertidos de la casa real británica. Louis, el tercer hijo de los príncipes de Gales, nació el 23 de abril de 2018 a las 11.01 en el hospital St. Mary's de Londres, donde también vinieron al mundo sus hermanos mayores, George y Charlotte. Desde sus primeras apariciones públicas, el pequeño, que ahora cumple seis años, se ganó el cariño de todos por su espontaneidad y simpatía, propia de un niño pero menos común en los miembros de la familia del rey Carlos III.

Louis pasó a ser habitual en los actos familiares y, en 2019, ya llamaron la atención sus gestos en su primer desfile del "Trooping the Colour" donde, desde el balcón del palacio de Buckingham, siguió el desfile militar en brazos de su padre y sin parar de sorprenderse.

Y nunca defrauda. Está claro que es un niño travieso, cuyas muecas hacen las delicias de los fotógrafos en cuanto aparece en cualquier acto. Pero estos se han vuelto más esporádicos, en parte por la decisión de sus padres de protegerlo de una excesiva exposición pública. La última vez que se le vio fue en la tradicional misa de Navidad en Sandringham, antes de intensificarse los problemas de salud de su madre.

El niño de mamá

Louis es el ojito derecho de Kate Middleton, y el pequeño siente adoración por ella. Solo hay que ver sus fotos juntos. De no ser por su enfermedad, este año la princesa de Gales le hubiera organizado un cumpleaños en condiciones, aunque nos ha sorprendido con su regalo en redes sociales. ▶

EL **MINIROYAL** HA RECIBIDO UN BONITO REGALO DE SU MADRE, KATE MIDDLETON, EN FORMA DE RETRATO

► Se trata del posado por su sexto aniversario. Un bonito retrato realizado por su progenitora y que compartió en su cuenta oficial. "Feliz 6º cumpleaños príncipe Louis. Gracias por todos los amables deseos de hoy", es el mensaje que acompaña la foto. Según el Palacio de Kensington, la imagen fue tomada en Windsor en los últimos días y no ha sido editada, como la que ella compartió el Día de la Madre.

Esta es la quinta vez (hubo un año que se encargó a un fotógrafo profesional) que Kate Middleton ha sido la encargada de retratar al niño. Ha sido su "retorno" después de estar ausente de la vida pública desde el pasado mes de marzo, cuando anunció que tenía cáncer y que estaba en tratamiento desde febrero.

Agencias



El 23 de abril de 2018 nació el tercer hijo de Guillermo de Inglaterra y Kate Middleton, felices aquí con su bebé.



El miniroyal, todo simpatía y muy guapo en la misa navideña ofrecida en Sandringham el 25 de diciembre de 2022. Ha sido su última aparición pública.

Carlos III intentaba calmar a su movido nieto sentándolo en sus rodillas, en las celebraciones del Jubileo de Platino de Isabel II, en junio de 2022. Camila estaba atónita.



Muecas varias, su especialidad

Se ha ganado a todos con sus ocurrencias. Su abuelo el rey Carlos III se derretía con él en el Jubileo de Platino de Isabel II, y el niño se desataba con los estruendos de los desfiles del "Trooping The Colour".



Impactos en la **red**

AITANA Y YATRA ESTÁN TAN FELICES CON SU VUELTA QUE HAN GRABADO UNA CANCIÓN. ADEMÁS, "GRAN HERMANO" ESTÁ DE ANIVERSARIO.

@frankblanco

El presentador rescató esta imagen junto a Mercedes Milá para festejar el 24 aniversario de "Gran Hermano". "Orgulloso de formar parte de tu historia", apuntó Blanco.



@maluma

El cantante está totalmente entregado a su pequeña París, que nació el 9 de marzo. "Lo que tú me das, nadie me lo da", escribió junto a esta foto.



@anamena oficial

Después de cantar en los premios Platino, en México, Ana Mena nos regaló este sugerente posado en aguas del Caribe. ¡Qué envidia!



@anabel pantoja00

La sobrinísima de Isabel Pantoja se escapó a Los Ángeles en un viaje difícil de olvidar. A su vuelta, su chico David Rodríguez la esperaba en el aeropuerto. Menuda vidorra.

síguenos en...



@aitanax

“Diez Minutos” publicó las fotos de su reconciliación y ellos han aprovechado para grabar un tema juntos, Akureyri, que han promocionado con esta imagen. “Esta canción es la más especial en mucho tiempo...”, escribió Aitana.



El personaje de la semana Luis Miguel y Michelle Salas

Después de celebrar por todo lo alto su 54 cumpleaños –en Las Vegas y junto a Paloma Cuevas–, el cantante se mostró así de cariñoso con su hija, con la que estuvo años sin mantener relación. Por eso, esta imagen, que colgó la propia Michelle Salas en su Instagram, ha generado un enorme revuelo. La chica tiene ahora 24 años y es fruto de la relación de Luis Miguel con Stephanie Salas.

La frase de la semana

Hice una fuente gigante de croquetas para ella (Cristina Pedroche), para pedirle matrimonio. En el fondo de la fuente estaba el anillo.

(Dabiz Muñoz)

Nuestros vídeos... Arrasan



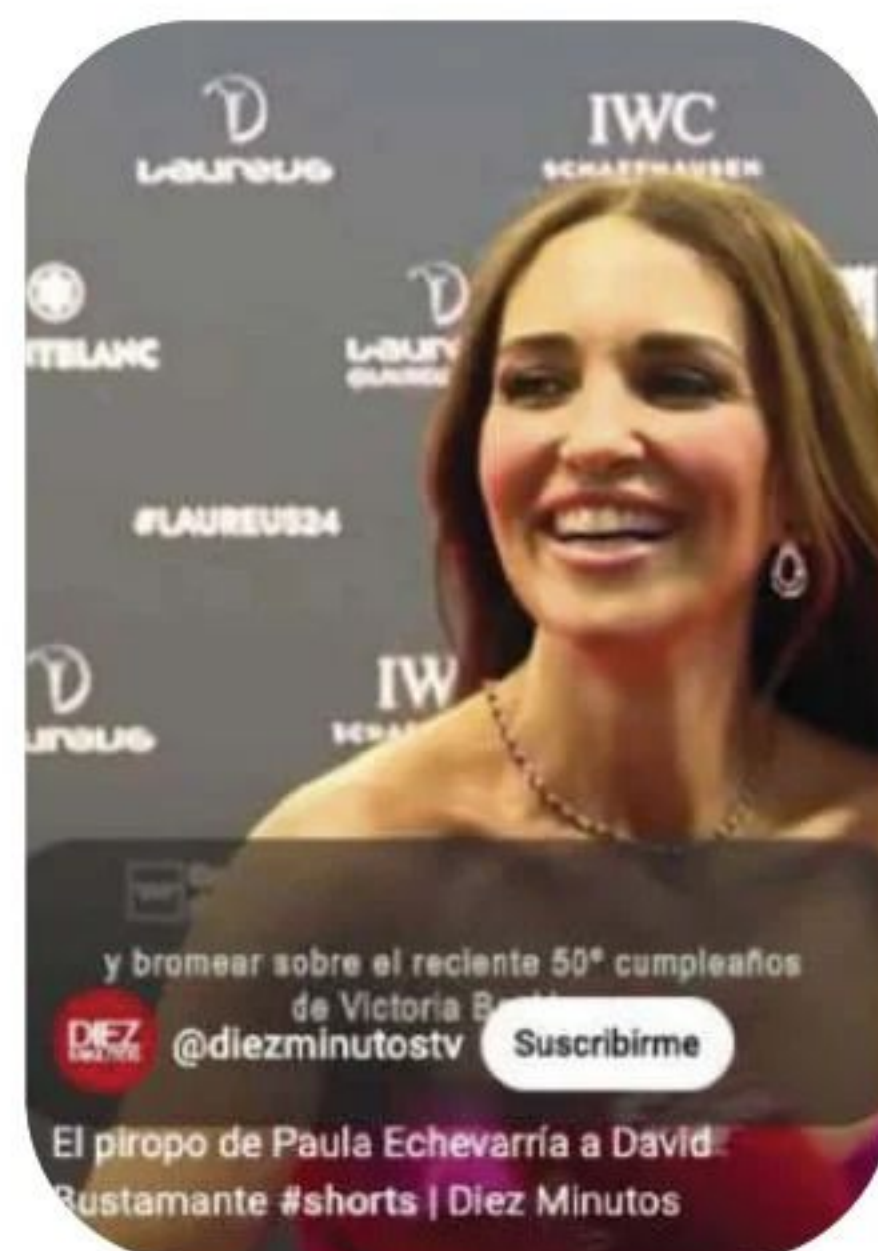
Manuel Benítez arropa a su hijo Manuel Díaz durante su pregón en Córdoba: “Tiene un corazón que no le cabe dentro”

PADRE E HIJO, INSEPARABLES

Manuel Díaz fue elegido para dar un pregón en Córdoba y su padre no quiso perderse el evento. Allí volvieron a demostrar que están centrados en recuperar el tiempo perdido. Escucha las palabras de los toreros en nuestra web.

PAULA, PIROPOS A SU EX

Bustamante está triunfando en “Tu cara me suena”, donde bordó su imitación a Nino Bravo. Su ex, Paula Echevarría, no dudó en elogiarle ante las cámaras cuando la prensa le preguntó por el cántabro. Todos los detalles en la web.



y bromear sobre el reciente 50º cumpleaños de Victoria B...
@diezminutostv Suscribirme

El piropo de Paula Echevarría a David Bustamante #shorts | Diez Minutos



Los príncipes de Gales, Kate y Guillermo están de celebración tras los muros

KATE MIDDLETON, SU PEQUEÑO CUMPLE AÑOS

La princesa sigue en pleno tratamiento contra su cáncer, y ha podido despejar su mente gracias a la celebración del sexto cumpleaños de su hijo pequeño Louis, al que ha retratado en una foto que ahora ha visto la luz. Echa un ojo a nuestro vídeo.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS

youtube.com/diezminutostv

HORÓSCOPOS

MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA



Diana Navarro

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Durante estos días, la evolución del Sol te favorece y si has tenido problemas musculares, la recuperación será total. No vas a parar ni un instante y disfrutarás del tiempo libre como hacía tiempo que no lo hacías. ¡Aprovecha!

AMOR: Hace poco que comenzaste una relación. Te lo estabas tomando con calma, pero por la influencia positiva de Venus en el signo de Aries, esta relación está cuajando y vais a empezar a hacer planes de futuro.

FORTUNA: El Cuatro de Oros me indica que pasas por un buen momento económico. Vas a plantearte estudiar algo, que te vendrá muy bien para mejorar en tu puesto.

TAURO

21-4 al 20-4

SALUD: La influencia de Júpiter en tu signo hará que te sientas algo nerviosa, aprende a reconocerlo y lo podrás controlar. Además, puedes tener molestias en las rodillas.

AMOR: Tu vida amorosa puede cambiar radicalmente para bien si pones en marcha tu lado más cariñoso y pasional gracias a la influencia positiva de la Luna. Si te has dado cuenta de que echas de menos a alguien que ocupó tu corazón en el pasado, lo único que tienes que hacer es volver a tener contacto con esa persona. El Dos de Copas me indica que la puerta no está cerrada.

FORTUNA: Tenéis un nuevo proyecto en el trabajo y será una experiencia positiva. El número siete y el color marrón te darán suerte.

GÉMINIS

21-5 al 21

SALUD: Si has pasado un molesto catarro, no lo dejes a medio curar, ya que podrías tener complicaciones. Procura hacer un poco más de ejercicio, así tu musculatura estará en perfecto estado. Tu estado de ánimo no será del todo maravilloso.

AMOR: Hace tiempo que no le muestras a tu pareja lo que significa para ti, abre más tu corazón, el amor fluirá por ambos lados. Si no tienes pareja, no vas a sentir la necesidad de encontrar a alguien que ocupe por ahora tu corazón porque te gusta vivir tu soltería.

FORTUNA: Gracias a la influencia positiva de Mercurio en tu signo, en el trabajo irá todo sobre ruedas. Esta semana no habrá nada que se te resista.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Llevar un orden metódico en las comidas te hará sentirte en forma. No debes darte grandes comilonas por la noche, ya que te afectan a la hora de descansar. Si estás pensando en dejar de fumar, es el momento porque te encuentras con la fuerza moral necesaria.

AMOR: Si tienes una relación a distancia o estás iniciando algo que te hace mucha ilusión, debes ir con cautela para no equivocarte. Ten cuidado, puede que las cosas no sean como tú las estás viendo. Si estás soltera, estarás muy cómoda con tu situación.

FORTUNA: El Dos de Espadas me indica que en el trabajo las cosas se pueden poner tensas y debes aguantar un poco.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Debes dejar de obsesionarte con tu organismo y no te sometas a dietas sin un control médico porque te perjudicará. No debes olvidarte de hacer ejercicio suave y controlado por un monitor. Tu estado de ánimo será bastante positivo.

AMOR: El Dos de Copas me indica que tienes que prestar más atención a tu pareja y ser más detallista. Si no tienes pareja, gracias a Mercurio conocerás a una persona algo más joven que llamará tu atención y con quien saltará la chispa.

FORTUNA: Aprovecha que el Sol te da buenas energías para encontrar un empleo. Si ya lo tienes, céntrate en lo que haces para evitar problemas. El número siete y los colores oscuros te darán mucha suerte.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Tienes que tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura, ya que puedes tener molestias articulares. Deberías empezar a dormir mejor, si quieres que tu estado anímico sea ideal para enfrentarte al día a día.

AMOR: Gracias al tránsito de Marte por tu signo, tu relación va a atravesar por un momento de mucha estabilidad. No estaría nada mal que rompieras con la monotonía con una cena romántica o incluso un viaje. Si no tienes pareja, puedes conocer a alguien muy especial en estos días, no rechaces ninguna invitación.

FORTUNA: Si te ofrecen un contrato debes leerlo muy bien, ya que podrían tenderte una trampa. Ten prudencia, así me lo indica la carta del Tres de Espadas.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Esta semana la espalda va a ser tu punto débil, sobre todo la zona lumbar. Tienes que evitar las corrientes de aire y coger peso. Vas a tener que cuidar a un familiar mayor que no está pasando por un buen momento.

AMOR: Desde hace unas semanas, has entrado en una etapa muy positiva en lo que respecta al terreno sentimental gracias a la influencia positiva de la Luna. Es el momento de dejar los miedos atrás y empezar a hacer planes de futuro. Si todavía no has encontrado a tu media naranja, vas a encontrar a esa persona que te va a hacer feliz.

FORTUNA: Si estás pensando en hacer una compra importante, será todo un éxito.

SCOPO

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

Por Nati Minerva.

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: No pretendas conseguir dormir ayudándote de pastillas, ya que te pueden perjudicar. Los nervios te crean ansiedad y por ello no puedes conciliar el sueño. Si continúas esta dinámica, lo mejor es que visites a un especialista.

AMOR: El Cuatro de Espadas me indica que un amigo va a confundir sus sentimientos hacia ti. Debes dejarle las cosas claras desde el primer momento. Si tienes pareja, va a tener una fuerte discusión que puede tener consecuencias negativas. Intentad arreglarlo cuanto antes.

FORTUNA: Según el Seis de Oros: si estás buscando empleo vas a tener suerte y vas a encontrar un trabajo a tu medida. Empiezas una temporada afortunada.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Te sientes con buen ánimo, pero aunque también te encuentres bien físicamente no debes olvidar hacerte la analítica anual para revisar el colesterol y la glucosa.

AMOR: De un tiempo a esta parte, la vida sexual se ha convertido en algo muy importante para ti. Es mejor que lo hables con sinceridad con tu pareja y no dejar las cosas en el aire, porque lo tienes que solucionar cuanto antes. Si estás solteras, vas a disfrutar como nunca de las aventuras esporádicas.

FORTUNA: Gracias a la influencia positiva de Marte en el signo de Leo, en tu trabajo vas a vivir un buen momento y todo saldrá a pedir de boca. El número nueve y el color rojo te darán suerte.

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Debes cuidarte el corazón y la tensión arterial. Controla tu peso porque el exceso de kilos te puede perjudicar. Tienes que empezar a llevar una alimentación equilibrada y no te olvides de hacer más ejercicio. Tu estado de ánimo será positivo.

AMOR: El Tres de Espadas me indica que vas a tener problemas con tu pareja por hacer un favor a un amigo. Ten mucho cuidado con la gente nueva que conozcas, ya que hay quien buscará aprovecharse de ti y de tu buena voluntad.

FORTUNA: En el trabajo tienes que ser más constante, con ello conseguirás que tus superiores te valoren mucho más y tengas más opciones de conseguir ese ascenso.

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: La evolución de Marte en tu signo favorece tu salud. Si tienes algún pequeño problema, te vas a sentir mejor y con mucho más ánimo. Aunque tienes que procurar descansar un poco más.

AMOR: El Cinco de Copas me indica que te vas a enamorar de alguien de fuera de tu ciudad. Tendrás que disfrutarlo y replantearte si puedes llevar una relación a distancia. Ya lo has intentado otras veces y no ha funcionado. Además, tendrás invitados en casa, con los que puedes tener unos pequeños problemas. No te pongas nerviosa.

FORTUNA: El Uno de Oros me indica que tu economía va a mejorar notablemente. Esto no significa que debas derrochar.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: $1+2+1+0+1+9+9+5=28$; $2+8=10$; $1+0=1$
El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | Intenta centrarte en los estudios. | 2 | Vas a tener suerte en la relación que acabas de comenzar. |
| 3 | La relación con tu familia política va a mejorar notablemente. | 4 | Es hora de planificar tus vacaciones de verano. |
| 5 | Vas a pasar momentos muy divertidos con tus amigos. | 6 | Vas a conseguir un aumento de sueldo con el que no contabas. |
| 7 | Tu pareja te va a revelar un gran secreto. | 8 | Esta semana vas a tener suerte en todos los terrenos. |
| 9 | Vas a poder cambiarte de casa como querías. | | |



Carlos Lozano

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Tienes que evitar llevar calzado que te ocasione rozaduras o algún tipo de molestias. Tienes que tener cuidado con los lugares en los que puedas resbalar. Debido a la influencia negativa de Marte en tu signo, estarás un poco triste, pero se pasará pronto.

AMOR: Si llevas tiempo sin pareja, será mejor que no confundas amistad con atracción sexual, porque te puedes llevar un chasco y luego tendrá difícil solución.

FORTUNA: El Siete de Espadas me indica que es un momento complicado en el trabajo. Vas a notar que no cuentas con el apoyo de tus compañeros y te decepcionarás.

YO opino

por ángel antonio herrera

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

Cesión de derechos y material gráfico:
documentacion@hearst.es
Teléfonos: 91 728 89 91 / 91 728 89 92

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

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA

Fernando Roi, Ana Ruiz
ASISTENTE REDACCIÓN

María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034
Madrid Tel.: 91 728 70 00. Fax: 91 728 91 32 Gran Vía de Les
Corts Catalanes, 133. 08014 Barcelona Tel.: 93 242 53 01.
Fax: 93 242 54 50

Gracias a **William Levy** comprobamos que la vida a veces se parece a un culebrón. Lo de “Café con aroma de mujer”, tan televisivo, igual podría servirnos para titular de las épocas últimas del actor y su pareja, **Elizabeth Gutiérrez**, aunque igual en este caso hay poco café y mucho aroma de mujer. Porque resulta que la separación de esta pareja viene muy animada de infidelidades diversas, y otros trajines, que ahora se van aireando hasta componer un guión abierto de sexo, mentiras y cintas de vídeo que la propia vida de estos guapos ya trae muy escrito. Y faltan capítulos. Veinte años de matrimonio dan para mucho, obviamente. Dan incluso para tener rachas de felicidad según enfatizan él, o ella, mientras los hijos de ambos, ya mayorcitos, se ponen del lado de papá, o bien de mamá. Suele ocurrir. Lo malo de la infidelidad es que te pillen, lo escuché un día en un torero muy toreador. Y se vislumbra que a **William** le han pillado de rodaje más allá de los rodajes. Hasta la policía ha llegado a su casa, previo aviso, a ver si estaba preparando el café de infiel. Con aroma de mujer.



Lo de Elizabeth Reyes y William Levy es todo un culebrón. Ella llamó a la policía para que echara de su casa a la mujer que estaría con su ya ex.

A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejercite sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientes@telephonepublishing.es.

EDITA: Hearst España S. L.
CEO

Cristina Martín Conejero
DIRECTORA GENERAL DE PUBLICACIONES
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Raúl Paseiro
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS
Guillermo Moreno
JEFA DE PRODUCTO
Cristina Domínguez

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Proserpi
DIRECTOR HEARST AGENCY: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: M^a Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget
JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Francisca Guasch
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/Aribau 112, 6^o, 1^o. 08036 Barcelona
Tel.: 93 5661558.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
JEFA DE PUBLICIDAD: Marta Martínez
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

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

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

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

Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, RIPP.

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



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



EL PODER DE LA POSITIVIDAD



HEARST

Creamos las mejores historias y experiencias para informarte, entretenerte,
emocionarte e inspirarte para que disfrutes más la vida.

La positividad está en el corazón de todo lo que hacemos en Hearst.*

ELLE

COSMOPOLITAN

BAZAAR

Esquire

ELLE

ELLE
DECORATION

Women'sHealth

RUNNER'S

Men'sHealth

NuevoEstilo
collection

micasa

DIEZ
MINUTOS

CAR AND DRIVER

Fotogramas

HEARST AGENCY

HEARST EVENTOS



SERVIGROUP
HOTELES

BENIDORM VILLAJYOSA ORIHUELA COSTA LA MANGA DEL MAR MENOR
MOJÁCAR BENICASIM OROPESA DEL MAR ALCOCÉBER PEÑÍSCOLA



Reserva ahora tus vacaciones
de verano



www.servigroup.es
Tel.: 96 585 59 00



hasta
35% Dto.