

Nº 1.976

mi

GUÍA PRÁCTICA
para entender la
menopausia

COCINA RÁPIDA
Recetas que
prepararás
EN SOLO
MEDIA HORA

Viaje

Andalucía

Rutas para conocer
las Vírgenes
más veneradas
(Parte 1)

Maquillaje

Consejos para
potenciar tus
pestañas

SI TIENES
MÁS DE 50...

Mantente
activa con la
GIMNASIA
SUAVE

LA DECORACIÓN
MÁS PERSONAL
CON COLECCIONES
de relojes, botellas,
fotografías...

← **Aida**
Folch

“Me siento más
acompañada y
entendida desde que
hay más voces de
mujeres en la
industria del cine”



6 TENDENCIAS DE MODA

QUE TRIUNFARÁN EN LA 'RENTRÉE'

¡El próximo 5 de septiembre, con tu revista **mia!**
Empieza la colección que Andalucía esperaba:

Vírgenes de Andalucía

VÍRGENES de ANDALUCÍA
POR ANTONIO SÁNCHEZ CARRASCO

ÁLBUM VÍRGENES de ANDALUCÍA

Esperanza
Macarena
Historia • Devoción • Arte • Patrimonio

PROMOCIÓN
VÁLIDA EN
ANDALUCÍA

Cada semana, una Virgen y su
estampa para coleccionar

¡Y con el primer número, el álbum para coleccionarlas es **gratis!**



ENTENDER LA MENOPAUSIA

Cada mujer es única y, de la misma forma que no sabíamos cuándo la regla nos iba a llegar por primera vez, tampoco podemos saber la edad exacta a la que se retirará. La menopausia es mucho más que el fin de la menstruación o la fertilidad. Los ovarios cumplen funciones que van más allá de la reproducción, y su actividad hormonal disminuye bruscamente en este período, lo que provoca cambios físicos y emocionales. En el dossier de esta semana prestamos nuestra atención a esta etapa tan importante de nuestras vidas. Entender lo que sucederá es la mejor forma de convivir con la menopausia. Pero además de este interesante dossier, también prestamos nuestra atención a la posibilidad de reinventarnos profesionalmente, para dar un nuevo aire a nuestras vidas. También te damos las pistas de las tendencias de moda para la *rentrée* y te proponemos cómo puedes decorar tu casa con colecciones. ¿Nos acompañas?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

29

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.273 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Aida Folch.
Fotografía:
Juanjo Molina.
Maquillaje y peluquería:
María García para Dior.
Estilismo:
José Carlos de la Osa.
Ayudante de estilismo:
Candi Cabral.

ESTA SEMANA

DEL 21 AL 27 DE AGOSTO DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
Tendencias de moda que triunfarán en la *rentrée*.
- 12 ENTREVISTA**
Aida Folch.
- 29 DOSSIER**
Guía práctica para entender la menopausia.
- 34 BELLEZA**
Consejos para potenciar tus pestañas.
- 36 EN FORMA**
Mantente activa con la gimnasia suave.
- 38 DECO**
La decoración más personal con colecciones.
- 42 COCINA**
Recetas que prepararás en solo media hora.
- 48 VIAJES**
Rutas de pasión por Andalucía.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Carmina Barrios.
- 6 MUJER GLOBAL**
Shirin Ebadi.
- 16 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 20 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 22 NUTRICIÓN**
Desayunos con los que es más fácil cuidarse.
- 24 COACH**
Libérate con la desconexión digital.
- 26 BIENESTAR**
Cómo reinventarse profesionalmente

HOGAR

- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Peret.

ENLACE AL CANAL



Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en





LA NATURALIDAD es la seña de identidad de Carmina en cualquier momento, ya sea trabajando como actriz, cocinando en televisión o posando en la alfombra roja.

Carmina Barrios

FUERZA Y PODERÍO

La vida de esta sevillana cambió por completo hace doce años cuando protagonizó 'Carmina o revienta', la primera película de su hijo, Paco León, y España entera descubrió la estrella que hay en ella. **Ahora podemos verla en 'Tu madre o la mía. Guerra de suegras'**. POR SILVIA RUEDA

Cuenta Paco León "que todo el mundo que conoce a Carmina, alucina con sus historias", y esa fue la razón por la que decidió que ella fuera la absoluta protagonista de su primera aventura como director de cine, *Carmina o revienta*. "Dije: 'esto lo tiene que ver la gente'", explica. No se equivocaba el famoso actor, ya que la gente no solo la vio, sino que se enamoró de ella y Carmina Barrios (Sevilla, 1953) se

convirtió, de la noche a la mañana, en toda una estrella nacional. Se podría decir que incluso eclipsó a sus hijos, el citado Paco y la también actriz María León. Tanto el público como la crítica se rindieron a su talento y personalidad; al fin y al cabo, el filme es un retrato de ella misma y de sus andanzas. Gracias a este trabajo, Carmina ganó el premio Biznaga de Plata a la Mejor actriz en la decimoquinta edición del Festival de Málaga de Cine

GANÓ EL PREMIO BIZNAGA DE PLATA A LA MEJOR ACTRIZ EN EL FESTIVAL DE MÁLAGA POR SU PRIMER TRABAJO EN LA GRAN PANTALLA.

Español y comenzó una nueva etapa vital como intérprete, sin abandonar nunca, claro está, su faceta de matriarca familiar y su querido barrio sevillano.

"CAPAZ Y CAPATAZ" DE TODO

Tal y como aseguraba recientemente en una entrevista en *Onda Cero*, en la que se define como "capaz y capataz" de todo, lo que más disfruta de su nueva profesión de actriz son los rodajes y jugar con sus personajes. Aunque también se lo pasa "divinamente" en estrenos, fiestas, festivales o programas de televisión. Auténtica como pocas, espontánea, muy divertida y sin pelos en la lengua, Carmina sabe exprimir al máximo cada momento, como bien demostró, por ejemplo, en su paso por *MasterChef Celebrity*. Las películas *¿Quién mató a Bambi?*, *Carmina* y *Amén*, *El silencio del pantano*, *Rainbow* y *Alimañas* son algunos de los títulos más destacados de su corta pero intensa carrera interpretativa. También la serie *Allí abajo*. Ahora podemos verla en la gran pantalla con su último proyecto: la comedia *Tu madre o la mía. Guerra de suegras*.



↑ EN 'TU MADRE O LA MÍA. GUERRA DE SUEGRAS', Barrios da vida a Carmen, la progenitora de Paco y toda una experta en el chantaje emocional.



MOMENTO DE REVISAR EL BOTIQUÍN

En la época estival recurrimos al botiquín mucho más que el resto del año, sobre todo para curar heridas o golpes y tratar infecciones de los niños, más propensos a padecerlas en su intenso periodo vacacional. Por eso, resulta fundamental revisar que se encuentra en condiciones óptimas, entre otras cosas, para evitar que los más pequeños se intoxiquen con fármacos caducados, situación que ocurre con más frecuencia de lo que se piensa. Lo que hay que hacer es retirar del botiquín todos los medicamentos que hayan sobrepasado la fecha de caducidad, así como aquellos que ya no se utilicen. Después, hay que depositarlos, junto con sus recipientes o cajas, en el Punto SIGRE de la farmacia. Además, se aconseja comprobar también el estado de tijeras, pinzas, gasas y tiritas.

LAS ADOPCIONES INTERNACIONALES SE DESPLOMAN

En 2023 únicamente se formalizaron 153

En la última década, las adopciones internacionales han ido disminuyendo hasta el punto de que el año pasado tan solo se produjeron 153 en nuestro país, según el Ministerio de Juventud e Infancia. Una cifra muy alejada de las casi 1200 que se llevaron a cabo hace diez años y de las más de 3000 que se formalizaron en el año 2000. Las razones que explican esta significativa bajada son los cambios legislativos y de requisitos para adoptar de algunos países de origen, como, por ejemplo, Rusia; qué fenómenos como el 'boom' que se produjo de adopciones de niñas chinas tras la emisión de varios reportajes sobre las condiciones de los orfanatos han pasado, y que las técnicas de reproducción asistida han evolucionado mucho.



LA ANSIEDAD SE CEBA CON LOS JÓVENES



El 37,8% de los españoles de entre 15 y 29 años padece ansiedad y sufre ataques con frecuencia. Se trata de una afección que desde que disparó su prevalencia en la pandemia, no deja de aumentar, siendo también cada vez más habitual en niños a partir de los 5 años. El estrés sostenido en el tiempo, el perfeccionismo, las altas exigencias poco realistas, la exposición en las redes sociales, la falta de resiliencia, comunicación, y/o autoridad, la incapacidad para esforzarse, la intolerancia a la incertidumbre y la sobreprotección son factores que la disparan.

OJO CON BEBER MODERADAMENTE

La mayoría de la gente tiene claro que beber mucho es perjudicial para la salud. No en vano, el consumo excesivo de alcohol provoca 2,6 millones de muertes al año en el planeta y causa 200 enfermedades, que van desde el cáncer hasta la cirrosis. No obstante, también la mayoría, incluidos científicos, opina que beber de manera moderada no es tan malo. Es más, algunos estudios incluso aseguran que tomar, por ejemplo, una copa de vino



al día puede alargar la vida. Pues bien, nada más lejos de la realidad. Tal y como advierte la OMS, "ninguna forma de consumo de alcohol está exenta de riesgos".



ADIÓS A ESTE POPULAR APERITIVO

Las patatas fritas con sabor a jamón tienen los días contados. El motivo es que contienen aromas artificiales que han sido prohibidos por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria porque entrañan serios riesgos de genotoxicidad. Las empresas que las tienen un plazo de cinco años para dejar de usar estos aromas.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR TRINI CALZADO

Shirin Ebadi

ABOGADA, JUEZ Y ACTIVISTA
POR LOS DERECHOS HUMANOS

La figura emblemática de la iraní Shirin Ebadi (Hamadán, 1947) en la lucha por los derechos humanos, no solo es significativa en su país natal, sino en todo el mundo. Su trayectoria es un testimonio de coraje, dedicación y una inquebrantable lucha por la justicia.

ORÍGENES Y EDUCACIÓN

Desde joven, Ebadi mostró un profundo interés por la justicia social. Se graduó en Derecho de la Universidad de Teherán en 1969 y continuó sus estudios hasta obtener un doctorado en Derecho Privado. En 1975, hizo historia al convertirse en la primera mujer en presidir un tribunal en Irán, pero la Revolución islámica de 1979 la despojó de sus responsabilidades judiciales debido a las nuevas leyes que prohibían a las mujeres ejercer como jueces. Fue relegada al puesto de secretaria del mismo tribunal que antes presidía.

GIRO PROFESIONAL

Al no poder ejercer como juez, solicitó la jubilación, que le fue concedida, para solicitar a su vez una licencia para ejercer la abogacía. Aunque tardaron siete años en concedérsela, ya que ciertas publicaciones críticas no habían gustado a quienes ahora estaban en el poder, empezó a defender a mujeres y niños en casos controvertidos contra abusos de los derechos humanos.

Al mismo tiempo, fundó en 2001 el Centro de Defensores de los Derechos Humanos en Irán, desde donde

defendió valientemente a disidentes políticos y luchó por el respeto de los derechos humanos en un ambiente de creciente represión. También es cofundadora de la Sociedad para la Protección de los Derechos del Niño y de la Asociación de Colaboración para la Eliminación de Minas.

RECONOCIMIENTO MUNDIAL

En octubre de 2003, su incansable labor fue reconocida mundialmente cuando recibió el Premio Nobel de la Paz, convirtiéndose en la primera mujer musulmana y la primera ciudadana iraní en ser galardonada con este prestigioso premio. El comité del Nobel destacó sus esfuerzos en promover la democracia y los derechos humanos, enfatizando su enfoque en los derechos de las mujeres y los niños en Irán. Esto le valió incluso más amenazas de las que ya recibía, pues sus conferencias y distintos galardones en el extranjero no sentaban nada bien en su país.

REPRESALIAS

El Gobierno iraní congeló sus cuentas, le confiscó sus bienes y allanó su oficina en 2008, lo que la hizo exiliarse. “Si no regreso a Irán no es porque me dé miedo la cárcel. Ya he experi-

Foto: Carlos Alvarez/Getty Images).

mentado lo que es estar encarcelada. Es porque quiero vivir en un lugar en el que pueda ser de máxima utilidad para mis compatriotas. Y, si estoy en prisión, nadie podrá escuchar mi voz”, declara.

“Lo primero que me viene a la cabeza cuando mencionas la palabra ‘justicia’ es ‘igualdad’. Y, después de eso, ‘libertad’. Cualquier cosa que restrinja la libertad, a mis ojos, es contradictorio a la justicia”, asegura Shirin.

CULTURA

‘Refúgiate en la Cultura’, iniciativa del Prado y el Ayuntamiento de Madrid

Impulsada por el Área de Cultura, Turismo y Deporte del Ayuntamiento de Madrid como una alternativa para que residentes y turistas se protejan de las altas temperaturas, acudiendo a espacios culturales en las horas de más calor, el Museo del Prado participa en la campaña ‘Refúgiate en la Cultura’. Así, como complemento a la visita al museo, se han agendado nueve actuaciones de flamenco, de unos 15 minutos de duración, con artistas de renombre junto a jóvenes emergentes. Los miércoles 21 y 28 de agosto, a las 15:00 horas, en la Sala de las Musas, serán los últimos días en que se podrán disfrutar.



DEPORTE

Una jugadora de ‘rugby’ defiende la diversidad corporal

Es deportista, es medallista olímpica (acaba de conseguir la medalla de bronce en rugby en los Juegos Olímpicos de París con Estados Unidos) y, aun así, Ilona Maher lleva años recibiendo críticas por su cuerpo ‘masculino’ y musculoso, alejado de ciertos cánones y estereotipos que, todavía hoy, parte de la sociedad espera para una mujer. Sin embargo, esto no la ha amedrentado lo más mínimo. De hecho, aunque durante años se sintió avergonzada por su índice de masa corporal (que, en su caso, no es una medida precisa para valorar su salud), todo este tiempo no ha hecho más que defender y apoyar en sus redes sociales (donde tiene millones de seguidores) la diversidad corporal. “Yo voy a los Juegos Olímpicos y tú no”, le espetó a una mujer que se burlaba de su complexión física. Y no solo eso, porque además de brillar en su deporte, también lo hace con campañas para L’Oréal Paris o Victoria’s Secret.



EL 93% de los logopedas de nuestro país son mujeres. Es el colectivo de profesionales sanitarios colegiados más numeroso y está seguido de los terapeutas ocupacionales (90% de mujeres) y las enfermeras (84,2% de mujeres).

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

ACUERDO



Un convenio de colaboración para fortalecer la lucha contra la trata y la explotación

La Asociación para la Prevención, Reinserción y Atención a la Mujer Prostituida (APRAMP) y la Confederación Nacional de Mujeres en Igualdad firmaron un convenio de colaboración en la lucha contra la trata y la explotación de personas, cuyas víctimas son, principalmente, mujeres y niñas. Además de reiterar su compromiso de seguir trabajando incansablemente para construir una sociedad más justa e igualitaria y libre de violencias y explotación, con este convenio, se establece un marco de colaboración entre ambas entidades para el desarrollo de programas, proyectos y actividades que tengan por objeto la sensibilización y prevención de la violencia de género, la transformación social del papel de las mujeres en todos los niveles de la sociedad, la educación inclusiva y el fomento del emprendimiento por mujeres. En el primer semestre de 2024, en APRAMP detectaron a 5.643 personas en situaciones de riesgo de explotación y trata de personas.

6 TENDENCIAS DE MODA QUE TRIUNFARÁN EN LA 'RENTRÉE'

Los diseñadores se ponen de acuerdo.

Todas seguiremos estas tendencias de otoño porque son elegantes, ponibles y muy favorecedoras.

POR LAUREN IZQUIERDO

Q ueda menos para la vuelta a la rutina y, aunque el calor nos recuerda que la moda de verano seguirá vigente durante algunas semanas más, no podemos evitar pensar en las tendencias de otoño que darán pie a la famosa *rentrée*, es decir, al nuevo curso.

A PARTIR DE SEPTIEMBRE, LA MODA SE VUELVE MÁS PRÁCTICA Y SENCILLA.

A partir de septiembre, la moda se vuelve más práctica. Tus conjuntos buscarán verse fáciles, simples y sin complicaciones ni quebraderos de cabeza. Eso no quiere decir que serán aburridos o poco elegantes. Más bien, ocurrirá todo lo contrario. El minimalismo ganará terreno y dejará a un lado los excesos y los adornos extravagantes.

Tendremos a nuestra disposición piezas muy sencillas y accesorios con mucha personalidad, que se adaptarán a cualquier escenario, estilo y tipo de cuerpo.

En cuanto a los colores, los neutros reclamarán su foco protagonista, con el objetivo de satisfacer las necesidades de aquellas mujeres a las que no les gusta complicarse la vida. No obstante, también habrá espacio para el color y para modas pasadas que cada vez se vuelven más atemporales.



Tommy Hilfiger (102 €).

Roberto Garrudo (59,95 €).



Jo & Mr. Joe (45,95 €).



Stradivarius (29,99 €).



Bershka (55,99 €).

1

'BOHO CHIC'

Los espíritus más desenfadados están de suerte, porque la esencia del verano continúa en los meses de otoño e invierno a través de ponchos, botas de caña media y faldas estampadas de aire bohemio.



© PILAR ARCA



@GRECEGHANEM

2

ESTAMPADO LEOPARDO

El *print* más salvaje y a la moda estará muy presente durante estos próximos meses, para añadir un toque diferente a nuestros estilismos, tanto diarios como los más especiales. Puedes apostar por prendas con personalidad o usarlo en pequeñas dosis a través de complementos.



C&A (21,99 €).



Tintoretto (69,99 €).



Mango (39,99 €).



Bijou Brigitte (10,95 €).



Pepe Jeans (72 €).



Flabelus (162 €).

EL ESTAMPADO DE LEOPARDO COMBINA FANTÁSTICAMENTE CON PRENDAS O COMPLEMENTOS EN COLOR NEGRO.

3

CAPAS

Formas de llevarlas hay muchas, pero lo único que debes tener claro es que las capas livianas que triunfaron en verano cogen peso y grosor para decorar nuestros estilismos de otoño más formales y elegantes. Apuestes por una que combine con todo.



adL (79,95 €).



Vero Moda (8,79 €).



Benetton (59,95 €).

Dime que me quieres (79 €).



Parfois (32,99 €).



Guess (125,96 €).

ESCOGE PIEZAS MUY MINIMALISTAS Y ACCESORIOS CON MUCHA PERSONALIDAD QUE COMBINEN CON TODO.



4

→ DOBLE 'DENIM'

Diseñadores como Diesel, Dsquared2 o Dior, entre otros, se han puesto de acuerdo. El doble *denim* de Britney Spears en los 90 regresa de una forma más elegante y atemporal que podrás combinar con accesorios de todos los colores.



Ipekyol (88€).

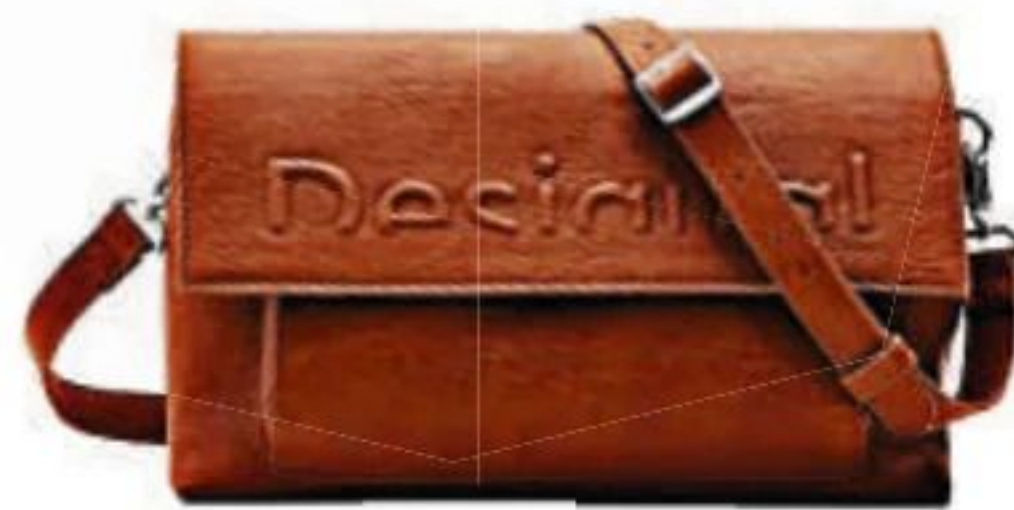


Cortefiel (9,99€).

Singularu (19,99€).



El Corte Inglés (45,99€).



Desigual (29,98€).



Hoff (89€).

COMPLEMENTA TU DOBLE 'DENIM' CON ACCESORIOS DE TONOS CONTRASTADOS.



@CAROLRIBEIRO

5

ELEGANCIA CLÁSICA

Es la tendencia favorita de las más elegantes, que apostarán por esa imagen femenina y muy sofisticada. Tan solo necesitarás básicos de armario cápsula y optar por los tonos neutros más versátiles y ponibles. Son *looks* muy sencillos e intercambiables.



H&M (29,99€).



Guess (190€).



Aristocrazy (139€).



Becksöndergaard (69,95€).



H&M (35,99€).



Jimmy Lion (10,95€).



Camper (175€).

6

VUELTA A LA OFICINA

La vuelta a la oficina significa vuelta a las americanas, las faldas lápiz y los mocasines y zapatos de tacón cómodo. La raya diplomática será el estampado estrella, al igual que los tonos neutros, destacando el negro, azul marino y marrón.



@ARIVIERE



La Redoute
(35,99 €).



Sfera
(19,99 €).



Pandora (19 €).



Lonbali (156 €).



Deichmann (20,99 €).



Calvin Klein
(28,75 €).



La Redoute
(23,99 €).

PARA LA OFICINA,
ESCOGE PRENDAS LIGERAS
QUE PUEDAS COMBINAR CON
AMERICANAS O CÁRDIGAN.
LAS CAPAS SIEMPRE SON
BUENAS ALIADAS.

GEstuz
(139 €).



Tous (119 €).



JW Pei
(49,50 €).



Carmela
(89,95 €).



Happy Socks
(11,95 €).

7

CÁRDIGAN

Son prácticos, combinan con todo y nunca pasan de moda. Lléalos con tus vaqueros en tu día a día o con tus vestidos femeninos más elegantes. Nuestro consejo es que optes por los de colores neutros como el negro, el blanco o beige.

AIDA FOLCH



Fotografía: Juanjo Molina. Maquillaje y peluquería: María García para Dior. Estilismo: José Carlos de la Osa. Ayudante de estilismo: Candi Cabral. Ropa: Trench naranja de raso de Yves Saint Laurent, camiseta blanca de Adolfo Domínguez y vaqueros de Zara.

“Me siento más acompañada y entendida desde que hay más voces de mujeres en la industria”

POR ROCÍO PONCE

¿QUIÉN ES?

Aida Folch (Reus, 1986) es una actriz española de cine y televisión que saltó a la fama, siendo aún adolescente, de la mano de Fernando Trueba en *El embrujo de Shanghai*, nominada al Goya por *El artista y la modelo* y con personajes destacados en series como *Cuéntame*, *Madres. Amor y Vida*, y *Amar es para siempre*.

¿POR QUÉ AHORA?

Vuelve a la gran pantalla con Trueba en la película *Isla perdida* que protagoniza junto a la estrella de cine Matt Dillon y que se estrenará el 23 de agosto.

La conversación con Aida Folch fluye de forma sencilla y agradable, cero prisa para masticar cada respuesta, cada pausa, cada comentario desde la máxima naturalidad. La chica que descubrió Fernando Trueba en 2002 es ahora una actriz consagrada y con una carrera internacional, viene de estar dos años trabajando fuera de nuestro país y ya valoran su talento en Italia, en Gran Bretaña... Vuelve a abrazar la mirada del director más importante de su vida en un nuevo reto interpretativo: rodar en inglés un personaje en *Isla perdida*, mano a mano, con Matt Dillon. Una historia de suspense clásico en la que lo que parece un romance ideal se convierte

en toda una pesadilla. Justo el tipo de historias que adora.

De *El embrujo de Shanghái* a *Isla perdida* de la mano de Trueba, ¿sigues descubriendo cosas nuevas con él?

Hemos trabajado en tres décadas diferentes. La primera vez yo tenía 14 años, la segunda vez 25 y ahora con 37. Hemos ido creciendo los dos como personas y como cineastas, y es muy interesante ver esa evolución porque la hay. En la primera película yo era una niña que no tenía ni idea de cómo funcionaba el mundo del cine y me dirigía con mucho amor, pero como a una niña. En nuestro reencuentro yo ya tenía una carrera y nos retábamos y esta vez, con absoluta confianza y libertad para decirnos las cosas, porque nos conocemos muy bien, le entiendo cuando quiere una cosa u otra, y hay una relación profesional y personal que nos enriquece a los dos.

¿Con qué actriz se ha encontrado en esta tercera ocasión?

A una actriz más madura, pero con la misma ilusión del primer día. Para mí Fernando es muy importante porque me dio mi primera oportunidad en el cine y con él lo doy absolutamente todo, es de una generosidad recíproca.

¿A qué reto te ha enfrentado con este nuevo personaje?

Primero ha sido un reto para él porque es la primera película de género que hace. Es suspense romántico, se ha querido acercar como fan que es a las novelas de Patricia Highsmith y al cine de Hitchcock. Ya hemos trabajado en español y en francés, y ahora en inglés. ¡Siempre me propone algún desafío que es lo que más me gusta como actriz! El personaje está constantemente en pan-



'ISLA PERDIDA'. "Es de mi género favorito, el suspense, el *thriller* psicológico... Me encanta que me enganchen, son escorpianas, sensuales, oscuras y con algo de luz". En la foto le vemos en una escena de la película con Matt Dillon.

talla y tiene un arco dramático muy interesante. La película se divide en tres estaciones que van de la luz del verano, hacia el otoño y el invierno más oscuro. Comienza en una isla griega a la que una chica llega a trabajar y se enamora de su jefe, le persigue, se enrollan... En otoño comienza a descubrir cosas..., y en invierno llega el suspense de la película. Es un viaje en el que mi personaje tiene colores y matices, que van de la alegría al desgarró.

¿Qué tal ha sido el trabajo con Matt Dillon?

Siempre que trabajo con Trueba me brinda la posibilidad de trabajar con grandes actores de carreras increíbles y es un reto porque en lugar achantarme, trabajo mucho más para estar a la altura. Me pasó en *El embrujo de Shanghai*, con Fernando Fernán Gómez, Rosa María Sardà... En *El artista y la modelo* con dioses como Claudia Cardinale y Jean Rochefort, y ahora con Matt. Es un lujo estar con esta talla de actor. Nos conocimos antes de la película y quedamos

para cenar un par de veces. Estuvimos hablando mucho sobre la película, los personajes... Una vez en la isla me iba a su casa a pasar texto, a hablar sobre las escenas y de cómo queríamos contarlo. Le dije que, para mí, era muy importante lo más simple, que hubiera mucha verdad y estar conectados al mirarnos. Allí me olvidé de todo, porque lo importante era que funcionara nuestra química. Quienes la han visto nos han dicho que es brutal y estoy deseando saber qué opina la gente.

¿Qué dirías si te llamara para irte a Hollywood?

Estoy abierta a la vida y al trabajo, cualquier aventura que suponga un reto profesional siempre me apetece.

¿Cómo te cambió la vida *El embrujo de Shanghái*, a los 14 años?

Por completo porque dos meses después ya trabajando con Fernando León y Javier Bardem en *Los lunes al sol* y después me siguieron llamando para películas. Hacía una media de dos películas al año. Fui viendo que la cosa iba en serio y eso me dio la oportunidad de entrar en el mundo del cine, que creo que es lo más complicado, y más en aquella época. Primero poner un pie y luego, seguir demostrando que eres una pro- ➔

No estoy lista para dirigir, pero, desde que era joven, esa idea ha estado en mi cabeza. Es una necesidad de expresión.

→fesional para que te sigan llamando. También me descubrió mi vocación y mi modo de vida, trabajar en esto, viajar, no tener horarios, conocer a gente... Todo por contar historias.

¿Eras consciente siendo tan joven??

Yo lo tenía clarísimo, no fue casualidad, fue buscado. Vi el *casting* y fui corriendo porque deseaba con todas mis fuerzas ser actriz. Era mi manera de expresarme y sentirme viva, tenía la intuición de que es lo que quería hacer y con la primera película corroboré que en un set me sentía como si hubiera estado ahí siempre.

¿Te quitó algo de tu adolescencia y juventud?

No lo creo, viví mi juventud muy feliz compaginando el cine con mi vida normal. Seguí siendo niña, a veces sí que en un mundo de adultos, pero es algo que me hizo crecer y espabilar y, sobre todo, abrir la mente. No tengo la sensación de haberme perdido nada, estaba donde quería estar.

Tras más de dos décadas, ¿qué es la fama para ti?

No me siento famosa. Es verdad que a veces me reconocen por la calle, pero hago una vida completamente normal: voy en metro, salgo a la calle y no pienso en que soy actriz... Soy una ciudadana normal y corriente, por lo que no noto la diferencia. Es verdad que a veces tengo privilegios o acceso a ciertas cosas más fácilmente, pero tengo una vida más en la tierra. No he tenido un bombazo mundial que me cambiase la vida de un día para otro, lo mío ha sido muy paulatino, siempre he trabajado de esto, pero muy en calma.



AIDA JUNTO A MATT DILLON y Fernando Trueba en el photocall de la presentación de *Isla perdida*.

Lo que más me divierte es no encasillarme, probar cosas nuevas como actriz.

Nunca has parado de trabajar...

No y además he disfrutado y crecido trabajando en distintos proyectos, en los que siempre encuentro cosas interesantes. Obviamente, he dicho que no a cosas que no me han gustado nada y eso es el éxito, me lo he podido permitir. No quiero olvidar que esto es un trabajo que nos da de comer y nos mantiene en activo porque los ratos de espera son muy duros de llevar porque esto es lo que sabemos hacer. Sea una serie diaria, semanal, una película o el teatro, nos gusta transmitir y mejor eso que estar en casa.

¿Ha cambiado en algo la industria con respecto a lo que se pide a las actrices?

Creo que es lo mismo ahora que antes, esa obsesión por encajar, por

la belleza, pero hace tiempo es algo que he puesto en *pause*. No quiero que nada externo perturbe mi valía y soy consciente de que hay mucha presión sobre la imagen, pero no voy a entrar –ni lo he hecho– en ese juego. No me interesa tener seguidores ni que me conozcan, no lo he necesitado hasta ahora y me ha ido bien. No hay una sola forma de hacer las cosas, hay muchas y todas son viables. Quiero trabajar en un set y transmitir emociones, lo que hay alrededor es una consecuencia. Intento, desde mi humilde parte, ser consecuente con quien soy y lo que pienso y con todo lo demás, al ser externo a mí, no puedo hacer nada.

¿Notas el avance de la presencia femenina en el sector?

Lo he visto y lo consumo a menudo. Sin darme cuenta, en estos años he leído más literatura femenina que nunca, he visto películas y series de directoras, he trabajado en una película con Silvia Munt, cada vez hay más mujeres dirigiendo, que es algo que nos alienta a todas. Creo que estamos conquistando terreno, no hay que bajar la guardia, pero creo que está siendo un mundo más plural y equitativo y eso es de agradecer.

¿Y en los personajes que te llegan?

Veo una mirada y una sensibilidad distinta, también ciertos temas y aspectos que no se abordaban antes. Este cambio de punto de vista hace que nos entendamos mejor y que nos desprendamos de lo que tenemos que ser como mujeres, dando espacio a nuestra mirada y lo que nos importa. Eso nos hacía falta. Me siento más acompañada y entendida desde que hay más voces de mujeres.

TODO LO QUE PUEDAS NECESITAR EN TU ETAPA SÉNIOR, EN UN MISMO ESPACIO

Existe un espacio para socios y familiares mayores de socios pensado para ayudar a los sénior tanto a cubrir sus necesidades como a ofrecerles asesoramiento en distintos ámbitos para **asegurar su calidad de vida. Es el Espacio Sénior del Club MAPFRE.**

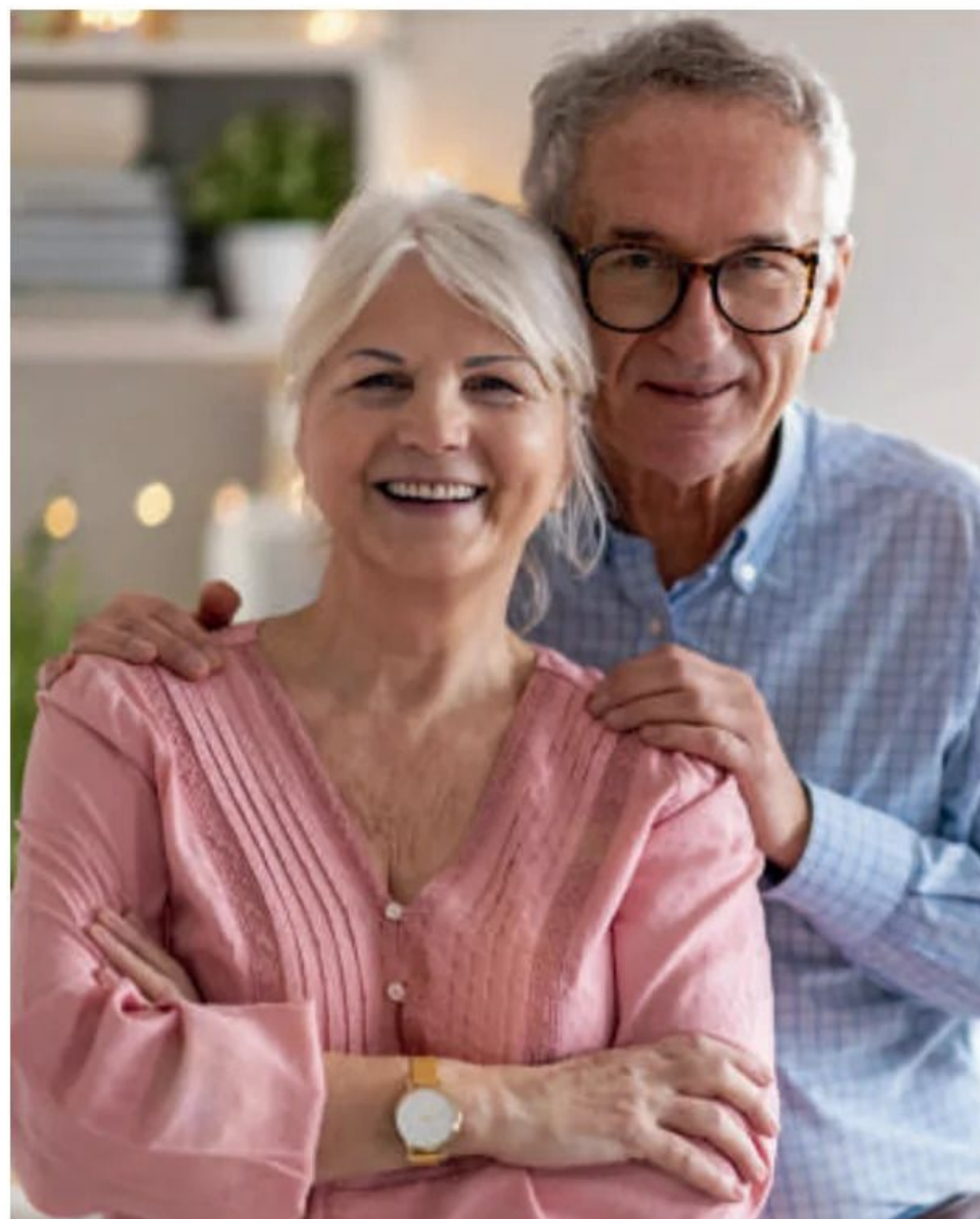
La esperanza de vida crece y esto significa que vamos a tener más años para disfrutar después de nuestra jubilación. Por eso es tan importante prepararnos adecuadamente para ella, desde todos los puntos de vista (la salud, las finanzas...).

De ahí que compañías como MAPFRE ofrezcan productos para complementar la pensión pública de jubilación, seguros de dependencia o de accidentes para ayudarnos a enfrentar ese tipo de situaciones si se producen, así como productos como la hipoteca inversa, con la que se obtiene una renta fija mensual mientras se mantiene la propiedad de la vivienda. Todo un abanico de opciones para asegurar una jubilación tranquila y con las necesidades que se presenten adecuadamente cubiertas.

A este tipo de soluciones se une un espacio específico para los clientes de la aseguradora, donde pueden **encontrar las respuestas a sus necesidades**, así como asesoramiento en distintos ámbitos.

UN ESPACIO DE CONFIANZA

Se trata del **Espacio Sénior del Club MAPFRE** (el club de fidelización de clientes de la aseguradora), especialmente enfocado a los clientes de este colectivo de edad y a sus familias, un lugar de confianza para que los socios, sus padres o abuelos, encuentren servicios gratuitos que les pueden ayudar en sus diversas necesidades, incluido el asesoramiento en la Ley de Dependencia.



Servicios como farmacia a domicilio, para recibir en casa periódicamente la medicación organizada por un farmacéutico, un beneficio que muchos sénior necesitan, y con el que evitarán errores u olvidos; descuentos exclusivos para residencias, centros de día, atención sociosanitaria, teleasistencia... o el programa Yo elijo vivir en casa, que incluye formación para cuidadores, atención a la mascota en caso de hospitalización de su propietario... entre otros muchos servicios.

Y si, durante el día, el sénior necesita hablar o ser escuchado, tiene a su disposición un teléfono que le ayudará a combatir la soledad.

MAYOR TRANQUILIDAD

Todos estos servicios se prestan en colaboración con MensajeroSAD, división de Mensajeros de la Paz especializada en este colectivo. Contar con este equipo profesional, cuyo

CÓMO SER SOCIO

Para quienes deseen ser socios del Club MAPFRE, es muy fácil darse de alta.

Basta con acceder a la página web mapfretécuidamos.com/particulares/ventajas-beneficios/hazte-socio. De este modo, podrán acceder a las mejores soluciones adaptadas a cada caso y al apoyo necesario para que tanto ellos como sus seres queridos tengan garantizada una vida cómoda y segura.



principal aval es la humanidad en el cuidado de las personas, proporciona una tranquilidad extra.

Además, **los servicios del Club también se complementan con asesoramiento personalizado de expertos**, como el asesor fiscal o el asesor en bienestar, y ofertas de la plataforma de grandes marcas y ocio del plan que más se adecúan a sus intereses y modo de vida.

De esta forma, los clientes de MAPFRE pueden disfrutar de la mejor calidad de vida en esta etapa sénior, tan vital como cualquier otra, con servicios personalizados que les faciliten su día a día. Y todos reunidos en el mismo espacio.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN 'PLANT BASED' Y CÓMO PUEDE SER EQUILIBRADA?

Respuesta: La alimentación *plant based* se basa en el consumo principalmente de alimentos de origen vegetal, como verduras y hortalizas, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas. Aunque no implica necesariamente eliminar por completo los productos de origen animal, se enfoca en reducir su consumo y dar prioridad a los alimentos de origen vegetal que tienen un papel fundamental en nuestra dieta por sus numerosos beneficios.

Sabemos que consumir de manera regular alimentos vegetales nos ayuda a llevar una alimentación más equilibrada, a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, contribuye a proteger el medio ambiente y a promover el bienestar animal.

Además, incluir más alimentos vegetales en la dieta brinda la oportunidad de explorar una amplia variedad de sabores, texturas y recetas. La cocina basada en plantas puede ser creativa y deliciosa y permite descubrir nuevas

formas de disfrutar de los alimentos. Para que una alimentación basada en vegetales sea nutritiva y equilibrada, es importante:

1 Variedad. Incluir una amplia variedad de alimentos y combinarlos correctamente entre sí, para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales. Esto implica consumir diferentes tipos de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas...

2 Proporciones. Tener en cuenta las proporciones óptimas en las que deben estar presentes los diferentes grupos de alimentos y cómo combinarlos en una comida o cena para que sea equilibrada. ¿Esto cómo se hace? La mitad de tu plato deberías llenarlo de verduras y hortalizas variadas de temporada y proximidad, un cuarto del plato con alimentos ricos en carbohidratos (como cereales integrales o tubérculos) y el cuarto restante llenarlo con alimentos ricos en proteínas (como



legumbres, frutos secos, semillas, huevos...). Además, es importante incidir en el consumo de agua como bebida principal, en el uso de aceite de oliva y en el consumo prioritario de fruta como postre.



LAURA GONZÁLEZ.
Nutricionista y tecnóloga de alimentos. Responsable de Nutrición de Nestlé España.

¿CÓMO AFECTA PERDER UNA PIEZA DENTAL?

RESPUESTA: La pérdida de uno o varios dientes abarca diferentes consecuencias, desde problemas funcionales de la boca como es el habla o la masticación, hasta problemas relacionados con la estética y la autoestima.

Por un lado, la falta de una o varias piezas dentales conlleva una mala trituración de los alimentos y, en consecuencia, una mala deglución y digestiones. En cuanto a la fonación, dependiendo del diente que se haya perdido, puede afectar a la pronunciación y sonidos linguodentales y labiodentales.

Por otro lado, la pérdida ósea provocada por la falta dental acaba afectando a los rasgos faciales del paciente, formándole un labio más hundido, creándole la pérdida del contorno y de la densidad labial, y generando un envejecimiento facial prematuro.



DRA. PAULA VÁSQUEZ.
Odontóloga y directora de la Clínica W Paula Vázquez, Barcelona (clincasw.com).



FUE APUÑALADO HASTA LA
Ó UN ADOLESCENTE ASESIN



ROB KNOX

EL ACTOR ASESINADO

ESTRENO EXCLUSIVO
MIÉRCOLES 21, 20:20

amc CRIME

CANAL DISPONIBLE EN LAS PRINCIPALES PLATAFORMAS DE TV DE PAGO



¿QUÉ SE RECOMIENDA A QUIEN QUIERE INICIARSE EN EL YOGA?

RESPUESTA: Sobre todo, paciencia. Primero, es bueno reflexionar sobre cómo se llega al mundo del yoga. La gran mayoría de las personas acceden a él porque se lo ha prescrito el médico o el psicólogo, porque ya no pueden hacer ejercicio de alto impacto, pero sí quieren seguir haciendo algún tipo de actividad física más moderada, o porque necesitan sentirse en calma, en paz, liberar tensión, pero no a través de un chute de dopamina. A partir de ahí, de cada motivación, sea física o mental, hay que saber qué es lo que más se ajusta a las necesidades. Es decir, un yoga más físico, un yoga más mental o meditativo o un yoga más enfocado a trabajar más ampliamente los aspectos respiratorios.

Además de estas observaciones, es imprescindible cultivar otros aspectos. Lo primero es trabajar lo que denominan los *yamas* o actitudes sociales. Ya que formamos parte de un entorno social, el yoga entiende que no podemos prescindir de que nuestras relaciones sociales tengan una base ética para que el desarrollo personal pueda realizarse.

Entre estas actitudes, están: *ahimsa* (no violencia), *satya* (verdad), *asteya* (no robar), *bramhacharya* (relación con los demás desde lo más puro) y *aparigraha* (no acumular). Tras este fiel compromiso con estas actitudes, vendría el siguiente escalón, los *niyamas* o las actitudes personales, con el fin de afrontar la responsabilidad que tenemos sobre el cuerpo, los sentidos y la mente. Se trata de *sáuca* (pureza), *samtosa* (contentamiento), *tapah* (voluntad), *Svadhya* (autoindagación) e *Isvara* (actuar con res-

peto). Si día tras día, el discípulo (yogui o yoguini), ha hecho de estas actitudes su forma de vida, podría pasar al siguiente escalón.

Y este es el asana, o postura, que prepara al cuerpo para una respiración correcta y una mente en calma. A la hora de practicar yoga, hay que tener muy en cuenta dos aspectos importantes en cuanto a adoptar una asana: que este sea firme y confortable. En el momento en el que cualquiera de estos elementos no está reflejado en el asana, se está haciendo cualquier cosa menos yoga.

El siguiente es el pranayama, la respiración, la extensión de la energía. Se llega a ella tras trabajar todo lo anterior. Cultivando una respiración correcta se consigue ir acallando el murmullo de la mente. Una respiración correcta es aquella en la que las exhalaciones se hacen cada vez más amplias, con lo cual se activa el sistema nervioso parasimpático para que el cuerpo esté más relajado y se puedan hacer inhalaciones cada vez más profundas. La respiración correcta se basará, pues, en su amplitud y sutileza.

Tras estos escalones, o angas, en sánscrito, se pasa al *pratyahara*, o la absorción de los sentidos, es decir, que el estímulo sensorial no sea el que viene del exterior, sino que sea el objeto elegido por la mente para meditar durante la práctica.



CRISTINA Z. DOMÉNECH. Profesora de Yoga y creadora de Gurucards Yoga for Kids (gurucards.es).

¿CÓMO MANTENER UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA DURANTE LA MENOPAUSIA?

RESPUESTA: Entre las distintas estrategias que se pueden seguir, la primera es que las mujeres reciban información sobre esta etapa, la sexualidad, sus funciones y sus beneficios para la salud física, mental y relacional. Es importante incorporar la actividad sexual periódica y satisfactoria como un elemento que mejora la calidad de vida y, como reflejan los estudios científicos, disminuye la mortalidad. Además, también mejora la autoestima y la funcionalidad de los órganos y del cuerpo.



Igualmente importante es también reconocer lo que la actividad sexual nos aporta y pensar en sexo de manera positiva. Rememorar recuerdos eróticos agradables, leer relatos o literatura erótica, pensar en sexo como algo deseable y agradable, mantiene y favorece el deseo sexual a solas o compartido. En definitiva, somos seres sexuales desde el nacimiento y hasta la muerte y su función fundamental es activar nuestros circuitos de recompensa para hacernos sentir mejor.



DRA. FRANCISCA MOLERO. Sexóloga clínica del centro Máxima, especializado en Menopausia (maximahealth.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

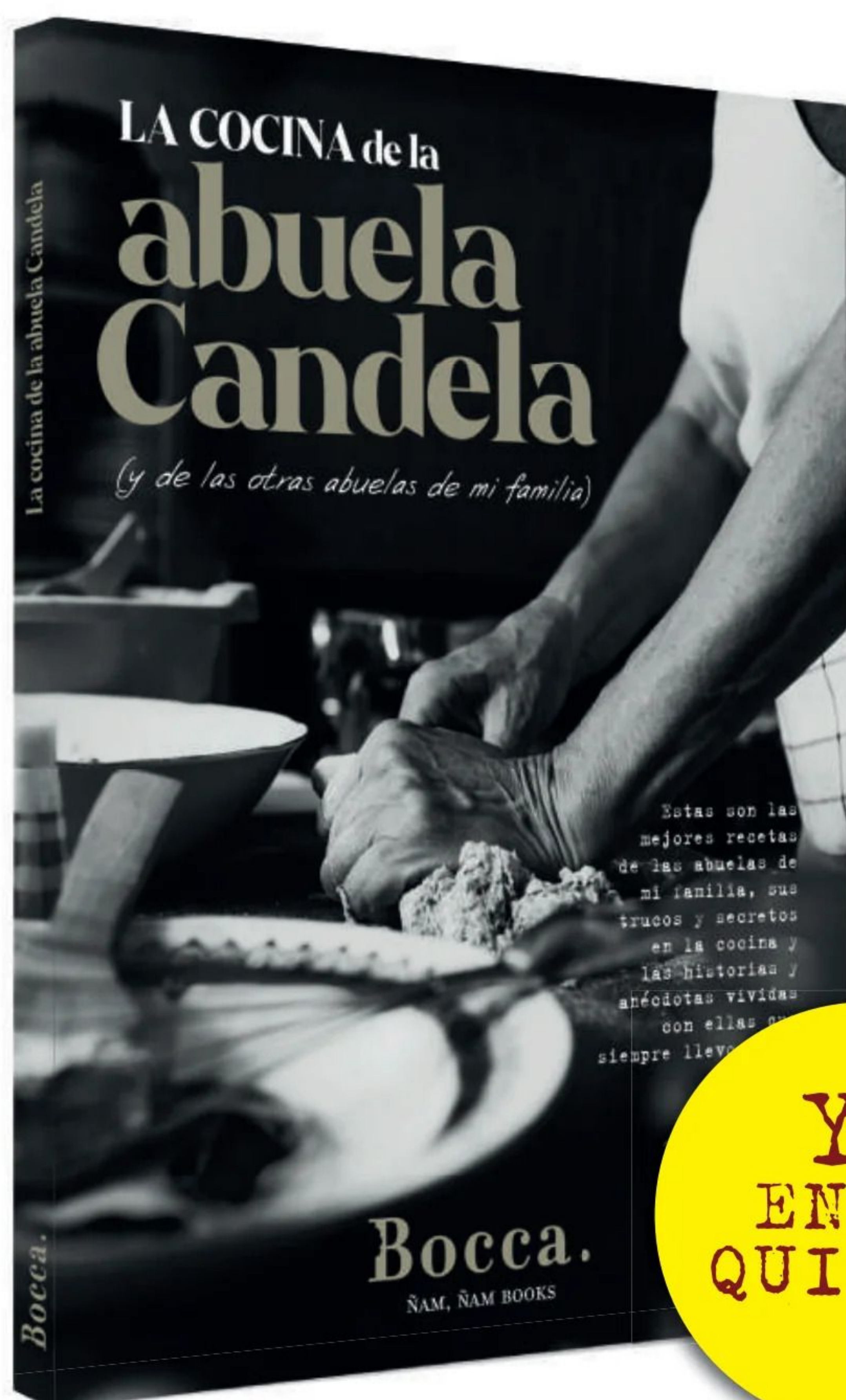
Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

No hay nada como la cocina de la abuela

Vuelve a sentir el placer de los platos de toda la vida. 185 recetas hechas con el corazón.



Los platos de siempre aderezados con historias que sentirás como tuyas

En este libro encontrarás las recetas de cocina de las abuelas de mi familia. Los platos auténticos, los de toda la vida, esos que se hacían con ingredientes frescos de temporada, con paciencia, con un poquito de chupchup y con mucho amor.

Os comparto sus recetas junto con las vivencias y los recuerdos que las acompañan y que me han hecho entender (y querer) la cocina como lo hago hoy.

Alma Vidal

**YA
EN TU
QUIOSCO**



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ



Puedes escribirnos a redaccion@miarevista.es o enviarnos un WhatsApp al 661 675 375.

POR TRINI CALZADO

¿POR QUÉ ME ATRAGANTO CON LA SALIVA?

➔ Aunque suena un poco absurdo, a veces, la saliva se me va por otro lado y me provoca una tos que parece que me voy a ahogar. Me han comentado que puede que tenga que ver con que como muy rápido, pero lo cierto es que me atraganto con cierta frecuencia y me gustaría evitarlo, porque lo paso realmente mal. ● Janire Etxaniz, Zumaia.

RESPUESTA: Janire, a quien sea que te haya comentado lo de que estos atragantamientos con la saliva puede que tengan que ver con que comes demasiado rápido no le falta razón, pues es del todo cierto eso de que masticar tranquilamente es clave para no atragantarse. Si, en algunas ocasiones, no eres capaz de controlar la saliva, mi consejo es que mastiques bien los alimentos, incluso contando las veces en que lo haces, y los tragues de manera consciente.

Notarás la diferencia si evitas comer con prisas y prestas atención a cada bocado. Por otro lado, asegúrate de que mantienes una postura adecuada siempre que bebas y comas. Para ello, procura sentarte siempre con la espalda y la cabeza erguidas y rectas. Además, es importante que no hables con la boca llena, ya no solo como un gesto de educación hacia los demás, sino para evitar atragantarte. Y, si ingieres pequeñas cantidades de comida, mejor todavía.



¿HAY SOLUCIÓN A LOS PUNTOS NEGROS O SOLO CABE RESIGNARSE?

➔ No es que tenga demasiados puntos negros, pero los que tengo no hay manera de eliminarlos, por más tratamientos de belleza que haya probado. A veces, parece que lo consigo, pero acaban regresando como si nunca se hubieran ido de mi nariz. Aunque sea consciente de que no existen los remedios milagrosos, me gustaría saber si hay alguna recomendación médica para algo así o si la única opción es ir a un dermatólogo. ● Sandra Carmona, Olivenza.

RESPUESTA: Además de llevar una buena higiene facial, exfoliar la piel todas las semanas, hidratarla bien y evitar el consumo de alimentos excesivamente grasos, te aconsejo que acudas a la consulta de un dermatólogo, Sandra. Un profesional médico experto en la piel es quien mejor puede analizar los problemas de tu dermis y recomendarte soluciones eficaces.



¿POR QUÉ SE ME DUELE



¿CÓMO PUEDO SOLUCIONAR EL MAL ALIENTO?



→ Llevo un tiempo que, por más que mantengo una estricta higiene bucal, el mal aliento que me sobrevino no acaba de solucionarse. ¿Alguna idea de a qué puede deberse o cómo debería de actuar para ponerle remedio? Me está creando inseguridad y con razón. ● **Fe Cabello**, Utiel.

RESPUESTA: Fe, el mal aliento al despertar (por la reducción de la saliva durante ese período) o tras comer ciertos alimentos (ajo, cebolla...) es común. Pero, si mantienes una estricta higiene bucal (cepillarte los dientes tras cada comida, además de usar hilo dental a diario y enjuagues bucales regulares) y no tienes ninguna enfermedad de las encías, evita los alimentos que puedan provocar el mal aliento,

como azúcares, café, alcohol, tabaco, así como las dietas hiperproteicas o hipocalóricas. Mantén una buena hidratación, que la boca no quede seca, y no olvides cepillarte bien la lengua, la gran olvidada en las rutinas de higiene dental. Tampoco pases por alto renovar el cepillo de dientes cada tres meses y acude a tu dentista con regularidad, no esperes a que exista algún tipo de dolor.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CALENTARME LAS PIERNAS?



→ Desde hace un tiempo, que me despierto muchas veces con, al menos, una pierna dormida y algunas noches también tengo calambres. Nunca me había ocurrido algo así de manera frecuente, solo ocasionalmente, y la verdad es que estoy un poco preocupada. No sé si puede deberse al uso de zapatos de tacón alto, los he llevado toda la vida y no me pasaba algo similar. ● **Patricia Gimeno**, Illescas.

RESPUESTA: Lo que te pasa suele estar provocado por problemas o bien circulatorios, o bien del sistema nervioso. Mi consejo es que acudas al médico para que evalúe cuál es tu problema concreto, Patricia. Mientras lo descubris, evita los tacones y la ropa ajustada y realiza estiramientos frecuentes para ver si se alivia esa sensación.

¿QUÉ SON ESAS ROJECES EN LA ZONA DEL PAÑAL?

→ Hace poco más de tres semanas que mi hijo y mi nuera me hicieron abuela. Y aunque todos atendemos a mi nieta con todo el cuidado y amor, he notado algo que me preocupa. La zona de su piel que está en contacto con el pañal se le enrojece e incluso a veces se le inflama. Me da miedo que estemos haciendo algo mal. ¿Cuál puede ser la causa? ● **María Dolors Colldeforn**, La Roca del Vallès.



RESPUESTA: María Dolors, como seguro que ya todos sabéis, la piel de los recién nacidos es muy delicada y las continuas horas con el pañal puesto pueden provocar reacciones en la misma. Ahora que estamos en verano y

que las temperaturas son las más altas del año, aprovechad para dejar descansar la zona quitándoselo durante unas horas. Eso sí, en el caso de que no observéis mejora, llevad a la niña al pediatra, para que explore esas rojeces.

¿ES NORMAL EL DOLOR DE ESTÓMAGO SI ESTOY NERVIOSA?

→ Desde que soy una niña, cuando estoy nerviosa, me duele la tripa, en ocasiones, incluso con intensidad. Aunque desagradable, es algo que tenía normalizado, pero una amiga me ha comentado que no lo es, que se pueden tener mariposillas en el estómago por nervios, pero que no es habitual experimentar dolor, como me pasa a mí. Así que, desde entonces, llevo dándole vueltas al tema. Por un lado, no me parece grave como para ir al médico, pero, por otro, me preocupa que sí lo sea... ● **Catalina Collado**, Almansa.



RESPUESTA: Catalina, hay diferentes partes del cuerpo, como el estómago, que pueden doler cuando se vive

una situación de nervios. Por lo que cuentas, tus molestias no tienen por qué ser signo de algo grave, pero sí de que deberías aprender a llevar mejor los momentos de estrés mediante diferentes técnicas, como la relajación o la respiración consciente.

DESAYUNOS

CON LOS QUE ES MÁS FÁCIL CUIDARSE



Planear la primera comida del día para que sea equilibrada y saludable no solo nos ayuda a estar más activos y con extra de energía, también a **evitar muchas dolencias**. Sin duda, razones más que suficientes para prestar más atención y dejar de lado la idea de un café rápido y a correr.

POR MARÍA GARCÍA

Si eres de esas personas que desayuna lo primero que pilla (más el obligatorio café), de pie y lo más rápido posible, deberías plantearte muy en serio cambiar de hábitos alimentarios por la mañana.

La primera comida del día es fundamental por muchos motivos. No

solo porque nos aporta energía para comenzar la jornada, sino porque, además, si se elige bien, contribuye a mantenernos sanos y a que ciertas patologías se mantengan bien lejos.

CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Saltarse el desayuno es mucho más perjudicial de lo que se puede creer.

Además de no disponer de la energía necesaria, ese supuesto ahorro de calorías puede salir demasiado caro. Según un estudio realizado por la Universidad de la República de Montevideo (Uruguay), el riesgo de sufrir diabetes es muy superior en personas que no desayunan frente a las que tienen en hábito de sí hacerlo. Esto es debido a la dificultad del cuerpo para mantener los niveles

EL RIESGO DE SUFRIR DIABETES ES MUY SUPERIOR EN PERSONAS QUE NO DESAYUNAN, FRENTE A LAS QUE SÍ LO HACEN.

PLANIFICAR BIEN EL DESAYUNO es fundamental para tener una buena salud. Por mucho que nos gusten los dulces, el exceso de azúcar puede ser perjudicial.



de insulina correctos. Tras un largo periodo de ayuno, la concentración de insulina disminuye y el cuerpo acumula más azúcar.

Por otro lado, la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, realizó otro estudio para valorar el impacto de la falta de alimentos a primera hora con los problemas relacionados con el sistema cardíaco. La conclusión fue muy clara: quienes no consumen un desayuno tienen hasta un 27% más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o enfermedades coronarias graves.

Y HAY MÁS

Además de estos dos estudios tan relevantes y destacados, existen

otros muchos que afirman que no desayunar puede provocar problemas digestivos, así como otros que se centran en el bienestar y sitúan la baja productividad y motivación, así como los cambios de humor entre las causas de una falta de desayuno.

PONER REMEDIO

Está claro que desayunar está entre las claves para presumir una salud de hierro y comenzar el día con buen

ES RECOMENDABLE QUE LAS CALORÍAS DEL DESAYUNO SEAN UN 25% DE LAS DEL DÍA.

pie. Eso sí, no todo vale. El desayuno ideal es el resultado de muchos factores. Uno de ellos es el aporte calórico y los expertos aconsejan que sea un 25% de las calorías consumidas en el día.

BUENAS IDEAS PARA EL DESAYUNO

Algunos de los desayunos que nos cuidan mejor y logran que estemos en forma y, al mismo tiempo, nos mantengamos en nuestro peso saludable, son los siguientes:

AVENA CON FRUTOS SECOS

Prepara este cereal cocido con leche o agua y agrégale rodajas de plátano, fresas o arándanos y una cucharada de nueces, almendras o semillas de chía. De esta manera, tendrás un desayuno repleto de proteínas, vitaminas y grasas saludables, que además es de lo más apetecible. Para ponerle un toque dulce, apuesta por la miel.



YOGUR GRIEGO CON GRANOLA

Esta combinación es ideal si el primero no lleva azúcares añadidos y si la segunda casera. Aporta muy buenos niveles de fibra dietética y de calcio.



TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO

Una rebanada de pan integral untada con aguacate machacado con un huevo escalfado o revuelto encima es el desayuno perfecto para empezar el día con alegría y mucha energía, ya que proporciona al organismo grasas saludables, proteínas de alto valor biológico y carbohidratos de liberación lenta. Los huevos se pueden sustituir por queso fresco.





←
ESTABLECE HORARIOS
 sin tecnología:
 Dedicar momentos
 específicos del día
 para estar libre
 de dispositivos
 electrónicos.

LIBÉRATE CON LA DESCONEXIÓN DIGITAL

POR TU BIENESTAR PERSONAL

¿Te sientes saturada por tanta información como recibes diariamente? **Desconectar digitalmente se ha convertido en una necesidad imperante para mantener nuestro bienestar mental y emocional.**

POR MAR CANTERO

Tomarse un respiro y alejarse temporalmente de la constante estimulación que ofrecen los dispositivos electrónicos no solo es saludable, sino esencial para recuperar el equilibrio en nuestras vidas. En este artículo, exploraremos por qué la desconexión digital es crucial y cómo puedes integrar prácticas efectivas para lograrlo.

SATURACIÓN DIGITAL

Vivimos en la era de la hiperconectividad, inmersos en un mar de notificaciones, correos electrónicos, mensajes instantáneos y redes sociales. Si bien

la tecnología ha revolucionado nuestra forma de comunicarnos y trabajar, también ha traído consigo una sobrecarga de información y una constante necesidad de estar conectados, más la presión de responder rápidamente a mensajes y correos, y todo ello puede conducir a niveles elevados de estrés, ansiedad y una disminución en nuestra capacidad de concentrarnos en lo verdaderamente importante. La saturación digital puede confun-

dirnos al ver a otras personas que aparentemente son un modelo de virtudes y disfrutan de una felicidad constante, esto puede hacer que nos comparemos con ellos y deseemos esa felicidad irreal que vemos en la pantalla, convirtiéndose en un problema psicológico, pues, la constante comparación con esa irrealidad, hace que nos infravaloremos y nos sintamos inferiores.

Esta confusión emocional es muy dañina, pero también podemos vernos afectados físicamente. La luz azul emitida por teléfonos, tabletas y computadoras puede alterar nuestros patrones de sueño, mientras que la postura prolongada frente a una pantalla puede provocar problemas musculares y de vista.

LA LUZ AZUL EMITIDA POR TELÉFONOS, TABLETAS Y COMPUTADORAS PUEDE ALTERAR NUESTROS PATRONES DE SUEÑO.

ESTABLECE LÍMITES DIGITALES SALUDABLES PARA CREAR EQUILIBRIO INTERNO Y VIVIR CON ESTABILIDAD EMOCIONAL Y PSICOLÓGICA.

LA NECESIDAD DE DESCONECTAR

Numerosos estudios demuestran que tomarse un tiempo para desconectar digitalmente puede llevar a una mejora significativa en muchos aspectos y trae numerosos beneficios: mejorar la calidad del sueño, reducir el estrés, aumentar la capacidad de concentración, la creatividad y la toma de decisiones, empezar a ser más consciente del entorno, y disfrutar más y mejor del tiempo, gestionándolo de forma más efectiva.

También permite reconectar con una misma y con el entorno, fomentando relaciones más profundas y significativas. Es esencial descansar de tanta información recibida, estableciendo límites con el uso de dispositivos electrónicos y dedicando momentos sin distracciones digitales. Eso no implica renunciar por completo a la tecnología, algo que sería absurdo en la época que vivimos, se trata solo de establecer límites saludables y crear un equilibrio interno para vivir con estabilidad emocional y psicológica. Es

un acto de autocuidado y una práctica esencial para mantener el bienestar. Implementa estos consejos y observa cómo mejoras tu calidad de vida, tu salud mental y tus relaciones personales. Recuerda, la verdadera conexión comienza cuando nos permitimos desconectar.



10 estrategias PARA DISFRUTAR DE LOS BENEFICIOS DE UNA DESCONEXIÓN DIGITAL

1 Establece horarios sin tecnología: Dedicar momentos específicos del día para estar libre de dispositivos electrónicos. Por ejemplo, puedes decidir no usar tu teléfono durante las comidas o una hora antes de dormir.

2 Practica la atención plena (mindfulness). Es una excelente forma de desconectar mentalmente. Dedicar unos minutos al día para practicar la respiración consciente o la meditación guiada.



3 Fomenta actividades sin pantallas. Encuentra hobbies y actividades que no impliquen el uso de tecnología, como leer un libro, salir a caminar, hacer ejercicio, pintar o cocinar. Te ayudarán a desconectar y a disfrutar del momento presente.

4 Crea zonas libres de tecnología. Designa ciertos espacios en tu hogar donde el uso de dispositivos esté prohibido, como el dormitorio o la mesa del comedor. Esto permite vivir el momento presente y reduce la tentación de revisar constantemente el teléfono.

5 Comunica tus límites. Informa a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo sobre tus tiempos de desconexión. Así, entenderán que no estás disponible 24/7 y respetarán tus momentos de descanso.



6 Desactiva notificaciones no esenciales. Ajusta las notificaciones en tu teléfono para recibir solo las más importantes. Esto reducirá las interrupciones y la tentación de revisar el dispositivo constantemente.

PLANIFICAR ACTIVIDADES sociales y sin pantallas. Te ayudará a desconectar y a disfrutar del presente.

7 Inicia tu mañana sin tecnología. Dedicar la primera hora del día a una rutina sin pantallas. Meditar, leer, hacer ejercicio o disfrutar de un desayuno tranquilo.

8 Planifica un "Día de desconexión" semanal. Reserva un día a la semana para desconectar por completo de la tecnología. Utiliza este tiempo para recargar energías y disfrutar de actividades al aire libre o en compañía de seres queridos.

9 Haz una limpieza digital. Revisa tus aplicaciones y redes sociales, elimina aquellas que no utilizas y reduce el tiempo en las que no aportan valor significativo a tu vida.

10 Programa pausas digitales. Durante tu jornada, programa pausas regulares en las que te alejes de las pantallas. Utiliza estos momentos para estirarte o descansar la vista. Estas pausas ayudan a mantener un equilibrio saludable entre el tiempo en línea y fuera de línea, mejorando tu bienestar general.



SI EN ALGUNA OCASIÓN te ves sin trabajo o lo que haces no te llena, es buen momento para reinventarte y dedicarte a lo que siempre soñaste.

PASO A PASO PARA REINVENTARSE PROFESIONALMENTE

Tanto si te ves abocada a ello porque te has quedado sin trabajo o porque necesitas dar un giro a tu vida, **la reinvención profesional supone un nuevo horizonte lleno de posibilidades.**

POR SILVIA ROJO

En una era de cambios constantes y rápidos avances tecnológicos, la reinvención profesional puede ser una experiencia tremendamente enriquecedora y revitalizante, al presentarse como una estrategia crucial no solo para mantenerse relevante en el mercado laboral, sino también para aumentar la satisfacción personal y la realización. A diferencia de un simple cambio de trabajo, la reinvención profesional implica una

transformación más profunda, donde se reconsideran y se redefinen los objetivos y aspiraciones personales, a menudo llevando a explorar nuevos campos, aprender nuevas habilidades y adaptarse a nuevas realidades.

POR QUÉ REINVENTARTE

La decisión de reinventarse profesionalmente a menudo surge de una combinación de factores personales y profesionales. Cada persona puede tener motivaciones únicas, pero

existen varios impulsores comunes que llevan a considerar seriamente la reinvención de la carrera. Los más influyentes tienen que ver con los cambios en el mercado laboral, la discriminación por edad que hay en ciertos sectores, la búsqueda de una mejora en la calidad de vida, un cambio personal significativo (mudanza a otra ciudad, accidente o enfermedad propio o de un familiar que se tiene al cuidado...) o el desarrollo personal, tanto con el objetivo de

MUCHAS PERSONAS LLEGAN A UN PUNTO EN EL QUE SE SIENTEN DESCONECTADAS DE SU TRABAJO. PARA ELLAS, LA REINVENCIÓN PROFESIONAL LES OFRECE UNA NUEVA MOTIVACIÓN.

aprender explorando nuevas industrias o disciplinas como con la idea de alinear la carrera con las pasiones personales o encontrar un propósito más significativo en el trabajo.

PASO A PASO

La reinvencción profesional es un viaje transformador que requiere consideración cuidadosa, planificación y ejecución.

1 Autoevaluación profunda. Evalúa honestamente tus habilidades actuales, intereses y pasiones. Después, define tus objetivos, reflexionando sobre lo que realmente valoras en tu vida y carrera. Pregúntate qué te motivaría todos los días y qué tipo de impacto deseas tener a través de tu trabajo.

2 Educación y capacitación. Dependiendo de la nueva dirección que desees tomar, puede ser necesario adquirir nuevas habi-



lidades o certificaciones. Investiga y considera cursos, talleres, seminarios en línea o incluso grados avanzados, si son relevantes para tu nueva carrera. El aprendizaje ha de ser continuo.

3 Ampliación de la red de contactos. Crea nuevas conexiones: participa en eventos de *networking*, únete a grupos profesionales relacionados con tu nuevo campo e interactúa con profesionales en redes sociales como LinkedIn.

4 Gana experiencia práctica. El voluntariado o realizar proyectos freelance pueden proporcionarte experiencia valiosa y, a menudo, son más flexibles y accesibles que los trabajos a tiempo completo, especialmente en las etapas iniciales de tu transición.

5 Evaluación financiera. Asegúrate de tener una situación financiera estable para pasar cualquier período de transición sin ingresos fijos. Necesitas contar con ahorros o una estrategia de ingresos alternativos mientras te estableces en tu nueva carrera.

6 Implementación y ajuste. Inicia las actividades de tu nueva carrera gradualmente y evalúa constantemente tu progreso hacia tus objetivos. Mantente abierta a realizar ajustes en tu plan según lo que aprendas en el camino, ya que la reinvencción profesional es un proceso dinámico y a menudo iterativo.

EN LA DECISIÓN DE REINVENTARSE INFLUYEN FACTORES PERSONALES Y PROFESIONALES.



DESARROLLA TU MARCA PERSONAL

EN EL PROCESO de reinvencción, desarrollar una marca personal sólida y coherente es crucial para comunicar tu nueva identidad y capacidades en el mercado.

- **Actualiza tu currículum,** carta de presentación y perfil en línea para reflejar tus nuevas habilidades y objetivos de carrera. Asegúrate de que tu marca personal transmite claramente tu nueva dirección y pasión.
- **Comunicación efectiva.**

Aprende a comunicar tu historia de transición de manera convincente: explica por qué te estás reinventando y cómo tus experiencias pasadas se alinean con tus objetivos futuros.

- **Evaluación continua.** Busca retroalimentación sobre tu marca personal en colegas de confianza, mentores o evaluaciones profesionales. Usa esta información para ajustar y mejorar tu presentación y estrategias de comunicación.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas más cautivadoras.

revista + 2 libros
por solo
3'99€
Canarias: 4,09 €



La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que **mia** tiene para ti!

GUÍA PRÁCTICA PARA ENTENDER LA MENOPAUSIA



Esta nueva etapa de la mujer es mucho más que el final de su edad fértil. **La carga hormonal desciende de manera brusca en esta época, y los cambios van más allá de los clásicos sofocos. De hecho, no solo afecta al plano físico, también al emocional.** Motivos más que suficientes para aceptar que, durante este recorrido, son varios los profesionales los que deben acompañar y aconsejar a la mujer.

POR INMA COCA



GANAR ALGO DE PESO, dificultad para dormir, olvidos constantes, colesterol alto... todo esto es fruto de una caída en la producción de hormonas. Pero cada síntoma debe tratarse de forma individual por el especialista correspondiente.

La menopausia no es un momento o un hecho concreto. Es un periodo que abarca unos cuantos años y que pasa por diferentes estados. El hecho de haberse tratado como un tabú durante tanto tiempo, ha provocado que muchas mujeres no sepan identificar qué le está ocurriendo a su cuerpo y, que muchas menos, se animen a consultarlo con un médico. La información es la mejor arma para afrontar los cambios de una forma natural.

La primera pregunta que debemos hacernos es: ¿qué es la menopausia? Es importante entender que se trata de un proceso prolongado que dura varios años. Aunque comúnmente nos referimos a ella como el momento en que se retira el período, en realidad es un proceso más largo. Durante este largo periodo de tiempo, el descenso en la producción hormonal ocurre de forma progresiva. Es decir, nuestro cuerpo empieza a producir menos estrógenos y progesterona, por lo que se pierde la capa

LAS MUJERES DE HOY EN DÍA SIGUEN TAN ACTIVAS COMO EN LA DÉCADA ANTERIOR ¡O INCLUSO MÁS!

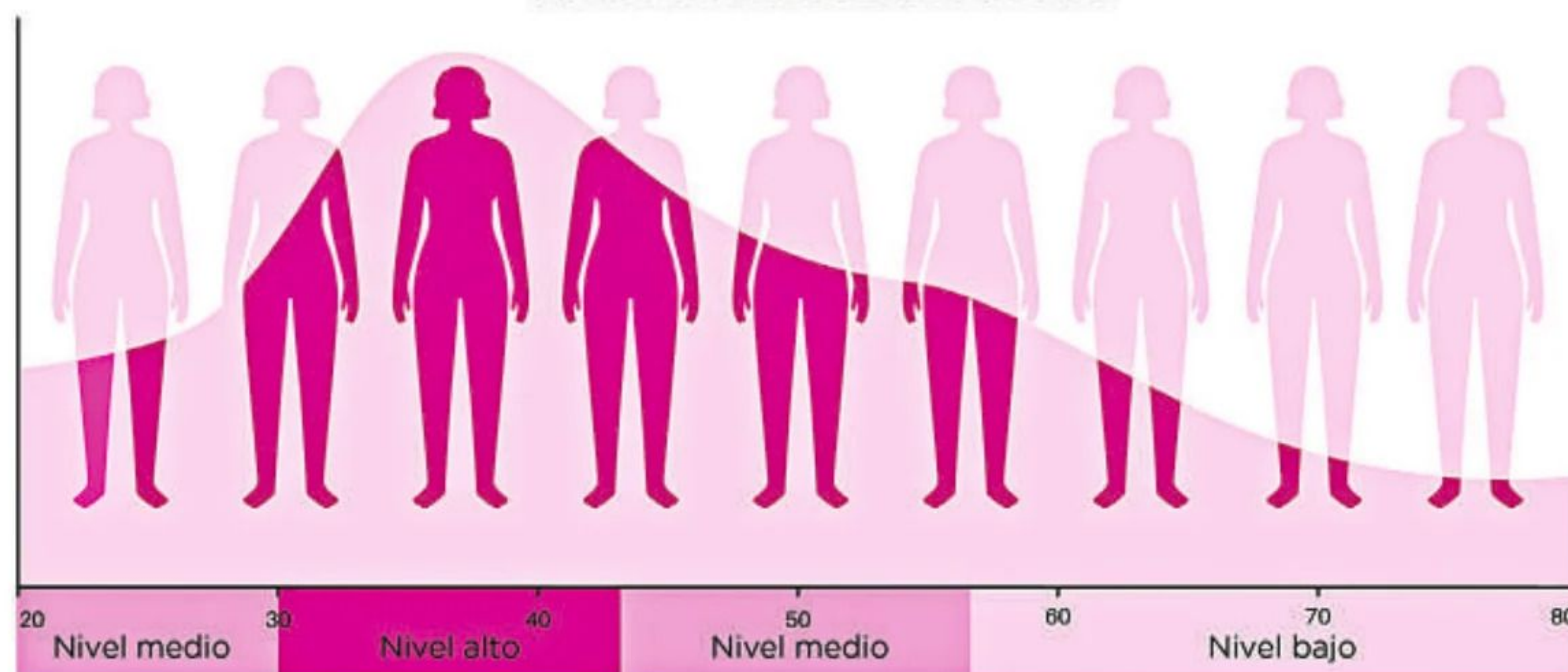
reproductiva. En este tiempo, la menstruación empieza a ser irregular, hasta que se retira por completo. Esto suele ir acompañado de síntomas tales como sofocos o enfermedades asociadas, como el colesterol alto o la osteoporosis. →

➔ MÁS ALLÁ DE LO OBVIO

Dejar de ser fértil es el hecho más obvio y la retirada del periodo es lo más evidente, pero no el único cambio que se produce en el cuerpo de la mujer. Las hormonas, que los ovarios han estado produciendo, tenían un papel mucho más amplio y estaban involucradas en muchos procesos biológicos importantes.

Uno de los grandes problemas que afecta a la salud femenina es lo poco que se ha estudiado. Durante siglos, ha sido el cuerpo del hombre el que se utilizaba para investigaciones, obviando los problemas propios de las mujeres. Esto ha cambiado en los últimos años, pero todavía queda mucho camino por recorrer. Los últimos estudios han demostrado como los estrógenos colaboran en el sistema cardiovascular, ya que ayudan a dilatar los vasos

NIVELES DE ESTRÓGENOS POR EDAD



sanguíneos y que sus paredes sean más resbaladizas. Esto se traduce en una menor presión arterial y la dificultad para la formación de coágulos.

Esa misma hormona participa en el proceso de construir y reparar los músculos, así como a mantener los huesos fuertes. También tiene su papel en el

cerebro, reduciendo la inflamación. Es decir, cuando la carga hormonal decae, la mujer se queda sin una importante protección cardíaca, sus arterias pierden elasticidad, siendo más probable sufrir un infarto o presentar problemas como el colesterol. También es más sensible a enfermedades como la osteoporosis, así como a otras patologías como la demencia.

¿COLESTEROL?

ESTA ES UNA DE LAS SORPRESAS más frecuentes que las mujeres menopáusicas o premenopáusicas se llevan al realizarse unos análisis rutinarios. Y es que, los valores de colesterol pueden aumentar hasta en un 15%, multiplicándose las probabilidades de sufrir un accidente cardiovascular. Y es que, esos estrógenos que los ovarios están dejando de producir, también intervenían en el metabolismo del colesterol. Cuando estos dejan de trabajar, los niveles de colesterol se descompensan. Por un lado, los niveles de LDL (colesterol malo) y triglicéridos, aumentan considerablemente, mientras que bajan levemente los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno).

EL BUENO Y EL MALO

Seguro que siempre te has preguntado cuál es la diferencia entre los dos tipos de colesterol que se utilizan para medir el riesgo cardiovascular, y más aún, por qué a uno lo llamamos “bueno” y el otro “malo”. El colesterol “malo” circula por todo el cuerpo a través del torrente sanguíneo y se acumula en las paredes de las arterias, lo que puede



bloquearlas si su concentración es demasiado alta. Por otro lado, el colesterol “bueno” actúa como un camión que recoge el colesterol “malo” y lo transporta hasta el hígado, donde se procesa y elimina el exceso. Por lo tanto, si llegamos a un punto en el que no solo tenemos un alto nivel de colesterol acumulado, sino que también falta este mecanismo de “limpieza”, la situación se vuelve preocupante. Y esto es lo que ocurre durante la menopausia en mayor o menor medida.

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y HUIR DE LA VIDA SEDENTARIA SON LAS CLAVES PARA EVITAR PROBLEMAS COMO EL COLESTEROL.

SIN FECHA DE SALIDA

Cada mujer es diferente, por lo que no se puede definir una edad exacta. Al igual que ocurre con el primer periodo, la menopausia tiene un amplio abanico que puede ir desde los 48 hasta los 54 años. Esto no quiere decir que se den casos en los que sucede más tarde, sin tener porque existir problema alguno, de hecho, es muy beneficioso para esas mujeres.

El caso contrario es cuando la menopausia llega antes de tiempo. La denominada menopausia precoz o prematura (dependiendo de la edad) puede ocasionar algunos problemas de salud, ya que estas mujeres vivirán más tiempo sin la “protección” que les brindan las hormonas femeninas. Lo que está claro es que, cuanto más tarde en llegar, mucho mejor para la salud en general.



¿ESA SOY YO?

Aumentar de peso y no lograr quitarse esos kilos de más es algo demasiado común en esta etapa de la vida.

Según un estudio del Instituto Médico europeo de la Obesidad (IMEO), las mujeres engordan de media siete kilos entre los 45 y los 55 años. Algo preocupante si se tiene en cuenta que el índice de sobrepeso en ese rango de edad en mujeres está casi en un 50%.

Elvira Berengüí, responsable de Nutrición de PronoKal asegura que: “Con el descenso de los estrógenos se produce un mayor almacenamiento y distribución de la grasa, sobre todo en la zona de la cintura. Además, hay una pérdida de masa muscular debido a la edad y a estos los cambios hormonales. Si le sumamos la disminución de la actividad física, esto ralentiza el metabolismo. Con este cambio aparecen diferentes síntomas como los sofocos, problemas de sueño, aumento del apetito y disminución de la saciedad, que también contribuyen al aumento de peso, así como el estrés y el envejecimiento”.

¿VIENEN PARA QUEDARSE?

Deshacerse de esos kilos a lo que nadie esperaba ni nadie desea puede resul-



tar más complicado sin la ayuda de los estrógenos, pero no imposible. “Hay algunas pautas generales que sí pueden contribuir a una pérdida de peso eficaz” destaca la experta:

- **Mantener una dieta rica en proteínas de calidad:** durante esta etapa, la proteína es vital para proteger la masa muscular. Esto se puede lograr a través de alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico.

- **Incorporar ejercicio de fuerza:** el ejercicio de fuerza ayuda a preservar la masa muscular, lo cual es fundamental para mantener un metabolismo activo y eficiente. Además, tiene beneficios adicionales para la salud mental y emocional, reduciendo el estrés y mejorando la calidad de vida.

- **Buscar apoyo de un equipo de profesionales:** contar con el apoyo de un equipo multidisciplinar que incluya médicos, nutricionistas y técnicos en actividad física, es crucial para personalizar y ajustar el tratamiento, según las necesidades individuales. El *coaching* nutricional también es fundamental para brindar apoyo emocional durante todo el proceso de pérdida de peso. →

SIEMPRE GUAPA

ALGUNOS DE LOS CAMBIOS que se producen en nuestro interior también se reflejan en el exterior y pueden generar más de un dolor de cabeza. La piel y el cabello se resienten con este proceso hormonal y el resultado no suele gustar.

Los estrógenos, de nuevo, son los culpables, al menos en parte. En esta ocasión, su ausencia pasa factura al colágeno, que sin él no puede sintetizarse. Esta proteína estructural es la encargada de mantener la piel firme y elástica. Es como un andamio sobre el que descansa la piel y, al decaer o mostrarse más débil, la piel se arruga y

pierde firmeza en el contorno.

A partir de los 25 años, nuestro organismo deja de producir colágeno y, cumplidos los 45, es complicado incluso procesar el que llega de fuera, ya sea en forma de crema o de suplementos alimenticios. Por eso, cuidarse y aplicarse productos indicados para cada edad y cada problema es fundamental en esta etapa de la vida.

Ya no vale con una simple hidratante. Ese tratamiento deberá incluir más activos como colágeno o antioxidantes para luchar contra el envejecimiento de la piel.

UNA NUEVA VERSIÓN

Durante la menopausia se producen muchos cambios en el organismo de la mujer. Desde problemas de salud como el aumento del colesterol “malo” o el debilitamiento de los huesos, hasta esa grasa que se acumula en la zona abdominal. Pero hay otros cambios que no son tan evidentes y, lo que es más importante, no son tan fácilmente medibles.

Los cambios psicológicos son los que más cuestan aceptar y, sobre todo, hablar y tratar. Aquí siguen existiendo un buen puñado de tabús que dificultan todavía más este proceso. Tal y como explican desde Quirón Salud: “A nivel psicológico, la mujer presenta síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad, inseguridad, miedo, desconfianza, cambios en la memoria, sentimientos de inferioridad y el más frecuente es el insomnio de iniciación (precoz), que es quizá el síntoma que más impacto negativo tiene en la vida de la mujer”.

Como explica Elena de Iracheta Ruíz, psicóloga clínica y sexóloga de la Unidad de la Mujer del Hospital Ruber Internacional, “a nivel físico muchos de los síntomas son molestos, como los sofocos, cambios hormonales, aumento de peso, etc., y esto hace que la mujer a nivel psicológico este mucho más afectada”.



OTRA HORMONA

Ya hemos visto cómo los estrógenos influyen en multitud de procesos vitales, entre los que destacan algunos tan diferentes como proteger las arterias, fortalecer los huesos o sintetizar el colágeno. Pero también tiene un papel importante a la hora de decidir cuánta serotonina produce el cerebro.

La serotonina es conocida como “la hormona del bienestar”. Este neurotransmisor interviene en procesos cognitivos como el aprendizaje o la memoria, también en el estado de ánimo

mo y un déficit está muy relacionado con procesos depresivos.

Cuando los niveles de estrógenos caen, lo hace también la producción de serotonina y, por lo tanto, el bienestar de las mujeres se tambalea. Realmente, esto ocurre durante toda la edad fértil siguiendo un patrón, ya que los niveles de estrógenos no son iguales durante todo el ciclo menstrual. Eso sí, es con la llegada de la menopausia cuando no solo hay un bajón de la producción, sino que este se mantiene en el tiempo.

¿QUÉ TE QUITA EL SUEÑO?

MÁS DE UN 40% de las mujeres que han cumplido los 50 años sufren problemas para dormir en mayor o menor medida. Los sofocos y otros síntomas propios de la menopausia pueden estar detrás, pero no son los únicos.

Durante la menopausia, no solo se ve afectado el nivel de estrógenos en el organismo, sino también el de progesterona (ambas hormo-

nas sexuales femeninas producidas por el ovario). Una de las principales funciones de esta última es controlar el sueño, por lo que, si sus niveles descienden, el sueño, lógicamente, se verá afectado.

Los problemas de sueño repercuten directamente en la calidad de vida de las personas. Una mala noche seguida de otra y otra más termina repercutiendo en la productividad, el humor y las relaciones personales. Motivos más que suficientes para intentar poner una solución y acabar con el problema.



TOCA SER FELIZ

LO DICE LA CIENCIA y lo refleja en un gráfico, por lo que habrá que tener presente esta información.

Andrew Oswald, profesor de Economía y Ciencias del Comportamiento en la Universidad de Warwick; y David Blanchflower, economista, fueron quienes dibujaron el que gráfico que muestra a qué edades se es más feliz. El dibujo que traza la felicidad a lo largo de nuestra vida tiene forma de U. Esto quiere decir que durante la infancia se vive inmensamente feliz, una buena racha que empieza a descender en la adolescencia y empieza a tocar fondo sobre los 25. La entrada al mundo laboral, la independencia de los padres y el intentar crear una familia propia podrían ser hitos en la vida que sonasen bien, pero no es así. Los problemas laborales y familiares nos mantienen en esa U hasta, precisamente, los 50 (más o menos). La estabilidad ya sí ha llegado para quedarse y eso nos libra de mucha carga mental que no estaba robando felicidad. Es, en este punto, cuando esa U vuelve a remontar.

Es decir, la menopausia es el punto de inflexión, el inicio de una de las épocas más felices de la vida.

Así se podrían explicar todos esos síntomas relacionados con la menopausia que abarcan desde tristeza a cambios de humor repentinos o incluso lagunas en la memoria. Eso sí, al igual que hay tratamientos para los sofocos, para el colesterol alto y hábitos que pueden ayudar a regular el peso, también todos estos trastornos psicológicos pueden tratarse y obtener muy buenos resultados que permitan a las mujeres comenzar esta nueva etapa de su vida con energía, vitalidad y positividad.

LA FALTA DE DESEO SEXUAL

Para muchas mujeres, esta es la guinda del pastel envenenado que es la meno-

pausia, y es así debido a que es la suma de muchos factores, tanto físicos como emocionales.

Por un lado, el descenso de hormonas se traduce en sequedad vaginal y dispareunia, que afectan directamente en la disminución del interés por las relaciones sexuales. Por otro lado está la libido, ese término con el que los expertos se refieren al deseo sexual y que en esta etapa puede estar por los suelos.

Ana Lombardía, experta en salud y bienestar sexual de Womanizer recuerda que: “Durante la menopausia se producen un montón de cambios en el cuerpo de las mujeres. Los niveles de estrógenos van bajando paulatinamente durante la perimenopausia, lo que hace que el deseo sexual disminuya en ese sentido”.

Pero esto no es algo nuevo, es algo se ha ido viviendo de forma cíclica y que ahora se estanca. “Antes de la menopausia, durante los días de ovulación, las mujeres suelen notar un aumento del deseo, propio del momento más fértil del ciclo. En menopausia la ovulación ya no se produce, por lo que el deseo sexual no tendrá un componente tan hormonal como lo solía tener”, destaca la experta.

¡NO ESTÁ TODO PERDIDO!

“Que estemos en menopausia no significa que la sexualidad desaparezca o que no podamos disfrutar más. Sí que es cierto que la sexualidad ya no tendrá tanto ese componente hormonal, pero existen otros factores que influyen en el deseo sexual y que pueden potenciarse con la edad: la confianza, la seguridad en una misma, el estar a gusto con tu cuerpo, el autocoñocimiento del mismo, la desinhibición, relaciones más satisfactorias, la erotización de la vida diaria...” destaca Ana Lombardía.

Además, la capacidad de sentir y disfrutar no disminuye, por lo que la menopausia es en muchas mujeres un “renacer” de su vida sexual,

una nueva etapa muy placentera para ellas.

Uno de los consejos de la sexóloga es “ponerse ropa que guste y con la que nos veamos bien, hacer algo de ejercicio, salir a divertirnos, rodearnos de amigas y de gente que nos quiere, disfrutar de una buena comida, etc., son cuestiones fundamentales para

LA MENOPAUSIA ES EL COMIENZO DE UNA NUEVA ETAPA EN LA QUE SE TIENEN UNAS NECESIDADES DIFERENTES Y TAMBIÉN OTRAS PRIORIDADES.

potenciar un buen estado de ánimo y practicar el hedonismo. Esto hará que esté mucho más receptiva y con la sexualidad a flor de piel”.

Por otro lado, la sexóloga destaca que “esta etapa suele estar marcada también por cambios vitales en los que dejamos en un segundo plano el cuidado a los demás y nos centramos en nosotras mismas. Es ideal aprovechar esto para explorarme, buscar formas nuevas de sentir placer, regalarme un juguete y permitirme ser egoísta con mi disfrute”.



CONSEJOS PARA POTENCIAR TUS PESTAÑAS

Dicen que los ojos son el espejo del alma y nosotras sumamos que las pestañas son el reflejo de un buen maquillaje. Tener pestañas separadas, largas y voluminosas ayuda a lograr una mirada más abierta y rejuvenecida. Dependiendo del producto y la aplicación, se puede obtener un resultado natural o un acabado espectacular.

POR ANNA PARDO

Si solo pudiésemos aplicar un producto en nuestra ruina de maquillaje, ese sería la máscara de pestañas. Aunque el corrector o el colorete generan el efecto buena cara, es cierto que unas pestañas bien trabajadas tienen la capacidad de cambiar nuestro aspecto sin volvernos locas en el intento. Aplicar el rímel no es un desafío complejo, pero hacerlo de forma efectiva es clave para lograr todos los beneficios de este producto.

Con el fin de conocer qué secretos de profesional en la materia podemos adoptar en nuestro día a día, nos sentamos con varias expertas para dar con pautas sencillas y rápidas. Noemí Bermúdez, CEO de Mímate Cosmetics, y Xenia García, directora del centro de belleza Cinc Estética, comparten sus trucos infalibles.

LAS PESTAÑAS, BIEN LIMPIAS

Aunque parezca obvio, es importante subrayar la importancia de trabajar sobre una superficie limpia y seca. “Comenzar con pestañas limpias es esencial para una aplicación impecable del rímel. Las pestañas acumulan polvo, aceites y restos de maquillaje que pueden formar grumos y dificultar la adherencia de la máscara de pestañas. Antes de aplicar el rímel, asegúrate de que tus pestañas estén, también, completamente limpias y libres de residuos de maquillaje. Para limpiarlas, explica Bermúdez, usa un desmaquillante de ojos bifásico y discos de algodón”.



POR MENOS DE 10 EUROS

1. Without Limits Extreme. Pestañas extra largas y voluminosas, **Essence** (4,19€).
2. Curl It Volume & Curl. Para unas pestañas rizadas, **Catrice** (4,99€). **3. Colossal Curl Bounce.** Hasta 24 horas de duración, **Maybelline** (9,95€).

APOSTAR POR UN RIZADOR

Ayudar a dar forma las pestañas es más sencillo con un clásico “rizador de pestañas para darles una curva natural. Aprieta suavemente en la base de las pestañas y luego en el medio para un rizo más natural”, recomienda Noemí Bermúdez.

TRABAJAR DE RAÍZ A PUNTAS

Una correcta ejecución lo cambia todo. En este sentido, Xenia García aconseja aplicar el rímel de raíz a puntas, peinando las pestañas con suavidad en sentido ascendente, ya que “así

quedan las pestañas más abiertas y con más volumen”. Además, la especialista detalla la importancia de realizar un movimiento en zigzag, con el fin de separar las pestañas y otorgarles longitud.

APLICAR CAPAS FINAS

A todas nos ha pasado: nos hemos excedido con las capas y el resultado es nefasto. Por este motivo, la paciencia es un ingrediente fundamental. “Es mejor aplicar varias capas finas de rímel en lugar de una sola capa gruesa”, aconseja Bermúdez. A lo

CINDY CRAWFORD



DE 10 A 20 EUROS

4. Luxurious Lashes. Efecto remodelado, **Kiko Milano** (10,95€). **5. Lash Genius.** Fórmula que incluye cinco beneficios en 1: volumen total, longitud, elevación, intensidad y definición, **Avon** (12,50€). **6. Telescopic Lift.** Con ceramida y un efecto *lifting*, **L'Oréal Paris** (13,55€).

que propone “dejar que cada capa se seque ligeramente antes de aplicar la siguiente, esto evitará que las pestañas se apelmacen y les dará más volumen y longitud”.

LAS PESTAÑAS SUPERIORES E INFERIORES POR SEPARADO

Otro truco de García consiste en tra-

bajar las pestañas superiores e inferiores de forma independiente. Primero, aplicamos el producto en las de arriba y dejamos secar por completo. Cuando estén listas, pasamos a las de abajo. Siguiendo este sistema evitaremos que una capa acabe con la otra y que el párpado fijo se manche.

EL PEINE DE PESTAÑAS

Como movimiento final, Noemí Bermúdez aconseja usar un peine de pestañas limpio. “Después de aplicar el rímel, pasa un peine de pestañas limpio para separar y definir las pestañas”, recalca la profesional. “Esto elimina cualquier grumo y asegura que tus pestañas se vean perfectamente peinadas”.

RENOVACIÓN DEL PRODUCTO

Al igual que ocurre con todas las fórmulas de belleza, debemos renovar la máscara de pestañas de forma regular. “Recuerda que el rímel tiene una vida

útil de aproximadamente tres meses. Después de este tiempo, los ingredientes pueden comenzar a descomponerse y convertirse en un caldo de cultivo para bacterias”, confirma la CEO de Mimate Cosmetics.



A PARTIR DE 20 EUROS

7. Miraculeux. Máscara voluminizadora y alargadora, **Yves Rocher** (26,90€). **8. Legendary Lashes Volume 2.** Fórmula con efecto volumen, **Charlotte Tilbury** (32€). **9. Lipocils Mascara Water Resistant.** Máscara que además ayuda a crecer las pestañas, **Talika** (33€).

AVON PARA MÍA MÁSCARA WONDERCURL DE AVON, LA NOVEDAD DEL AÑO QUE PROMETE REVOLUCIONAR EL UNIVERSO DEL MAQUILLAJE.

La marca fundada en el año 1886 presenta su nueva **máscara de pestañas para una curvatura de infarto y elevación máxima durante todo el día: WonderCurl.**

¿**S**ueñas con unas pestañas de infarto, con una curvatura y elevación perfectas durante todo el día? Si la respuesta es “sí, claro” tenemos el producto ideal para ti. Avon, una de las firmas más queridas del mercado, experta en crear productos de ensueño a precios competitivos, ha ampliado su catálogo de máscaras y lo han hecho con un producto que promete unas pestañas con volumen, curvatura y elevación máximas.

WonderCurl, de Avon, cuenta para ello con una exclusiva fórmula llamada LIFT'N'LOCK. Para desarrollarla, un equipo de científicos y expertos en máscaras de pestañas han unido sus fuerzas para potenciar al máximo la elasticidad de las pestañas y crear el rizo y la elevación de pestañas perfectos que se mantienen fijos durante todo el día.

Su cepillo, con una ligera curva, también ha sido diseñado para favorecer el rizo y la elevación perfectos en todo momento y conseguir una largura máxima. Gracias a su diseño podemos olvidar el uso del rizador, ya que levanta y riza cada pestaña desde la raíz hasta la punta.

Avon te propone dos tonos naturales y fáciles de llevar en el día a día, negro y marrón, bautizados como

Blackest Black y Brown Black. Su precio es de 12€ y se puede comprar a través de las asesoras de Avon y en www.avon.es a partir de este mes de agosto.

WonderCurl. Máscara con cepillo curvado para dar forma, longitud y volumen a las pestañas durante todo el día, **Avon** (12€).





LA GIMNASIA SUAVE

está pensada para aumentar la movilidad, mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos sin someter al cuerpo a esfuerzos excesivos.



SI TIENES MÁS DE 50... MANTENTE ACTIVA CON LA GIMNASIA SUAVE

Que tu edad o tu condición no te echen para atrás a la hora de cuidarte: siempre habrá una **actividad física que puedas practicar o adaptar a tus circunstancias. La gimnasia suave es una de ellas.**

POR SILVIA ROJO

A medida que la sociedad progresa y la esperanza de vida aumenta, la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable en la madurez se ha vuelto más evidente que nunca. Sin embargo, conforme el cuerpo envejece, también cambian sus necesidades y capacidades. Los entrenamientos intensos y de alto impacto, que quizás eran adecuados en décadas anteriores, pueden empezar a presentar más riesgos que beneficios, llevando a una necesidad de adaptar

las rutinas de ejercicio a formas más suaves y sostenibles. Aquí es donde la gimnasia suave se presenta como una solución óptima, proporcionando una manera efectiva de mantenerse activo y ágil sin sobrecargar el cuerpo.

ADAPTACIÓN NECESARIA

La gimnasia suave no es simplemente una opción de ejercicio modificada para la edad; es una reconceptualización completa de lo que significa mantenerse en forma y saludable. Diseñada para aumentar la movilidad,

mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos sin someter al cuerpo a esfuerzos excesivos, en este tipo de actividad física, se priorizan los movimientos de baja intensidad y bajo impacto, por lo que es especialmente adecuada para personas que buscan mantenerse activas de manera segura, como las de edad avanzada o aquellas que se recuperan de lesiones.

CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS

Estudios han demostrado que los ejercicios de baja intensidad, como

los de la gimnasia suave, son excepcionalmente beneficiosos para prevenir enfermedades cardiovasculares, mejorar la regulación del metabolismo y fortalecer músculos y huesos sin causar daño o desgaste excesivo. Además, se puede practicar tanto en casa como en centros comunitarios o gimnasios, con poco o ningún equipo especial.

● **Bajo impacto.** Los ejercicios implican movimientos suaves que no ejercen mucha presión sobre las articulaciones, lo que los hace ideales para personas con problemas articulares o limitaciones físicas.

● **Fomento de la flexibilidad y movilidad.** La gimnasia suave incluye una variedad de estiramientos y movimientos que ayudan a mejorar la flexibilidad general del cuerpo y la movilidad de las articulaciones. De esta manera, facilitan el desempeño de las actividades diarias y reducen el riesgo de caídas y lesiones.

● **Fortalecimiento muscular.** Aunque los ejercicios son de baja intensidad, están diseñados para fortalecer los músculos, especialmente los del *core*, que son cruciales para mantener el soporte postural y el equilibrio.

● **Prevención de lesiones.** Al mejorar la flexibilidad, la movilidad y la fuerza, la gimnasia suave ayuda a reducir el riesgo de caídas y lesiones, un aspecto especialmente importante para las personas mayores.

● **Mejora de la salud cardiovascular.** Los ejercicios se realizan a un ritmo que permite aumentar la frecuencia cardíaca de forma moderada, contribuyendo así al fortalecimiento de la salud cardiovascular sin ponerlo bajo demasiada tensión con actividades más extenuantes.

● **Reducción del estrés.** Entre sus beneficios mentales, la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional, gracias a su ritmo pausado y su enfoque en la respiración controlada.

RUTINA DE EJERCICIOS DE GIMNASIA SUAVE

Esta es una rutina segura, efectiva y fácil de seguir, ideal para principiantes que están interesadas en incorporar la gimnasia suave en su vida diaria.

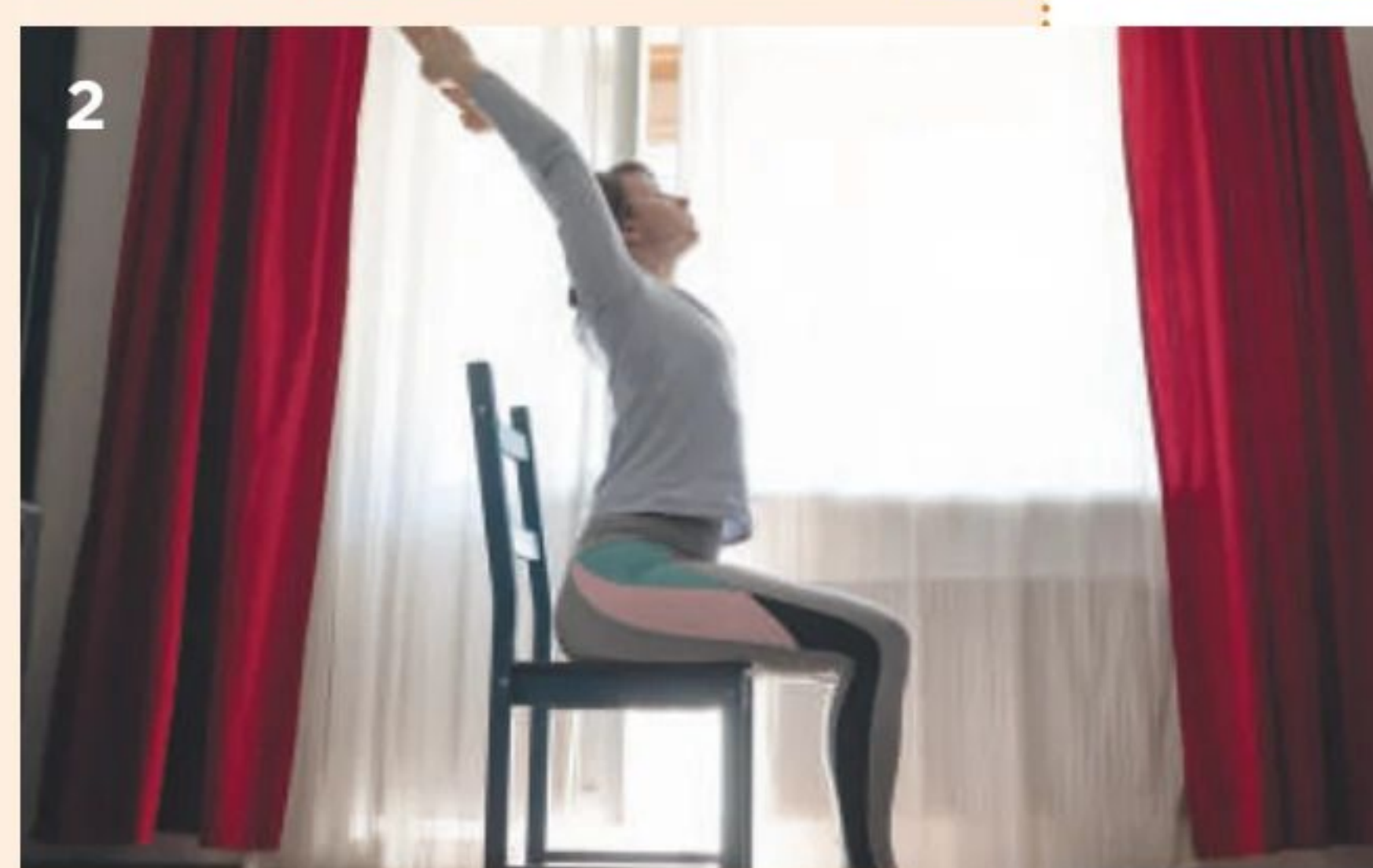
1 CAMINATA LIGERA

Esto ayuda a aumentar gradualmente la circulación sanguínea y prepara los músculos y articulaciones para el ejercicio. Comienza con una caminata ligera de 5 a 10 minutos para calentar el cuerpo. Mantén un ritmo suave que te permita conversar sin quedarte sin aliento.



2 ESTIRAMIENTOS DE BRAZOS Y PIERNAS

Estos estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y a reducir la tensión en los músculos y articulaciones. Sentada en una silla o de pie, levanta los brazos por encima de la cabeza y estírate hacia arriba, luego hacia los lados. Para las piernas, mantén el equilibrio con la silla y estira cada pierna hacia adelante y hacia atrás, manteniendo cada estiramiento durante unos 15 a 30 segundos.



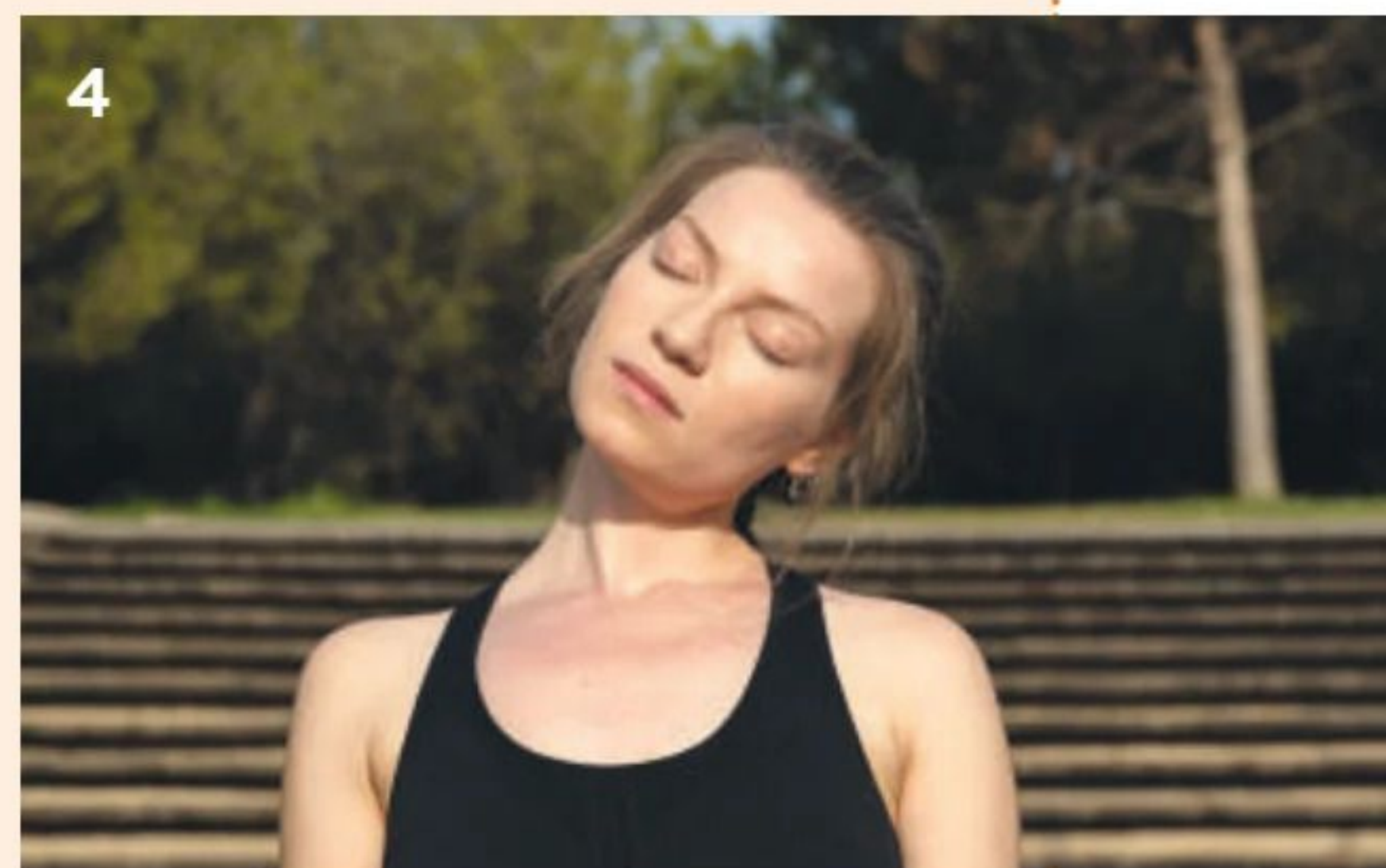
3 LEVANTAMIENTOS DE PIERNA

Este ejercicio fortalece las piernas y mejora la estabilidad del core. Sentada en una silla, levanta una pierna recta sin llegar al punto de tensión máxima. Mantén la posición durante unos segundos y luego baja suavemente. Repite 10 veces con cada pierna.



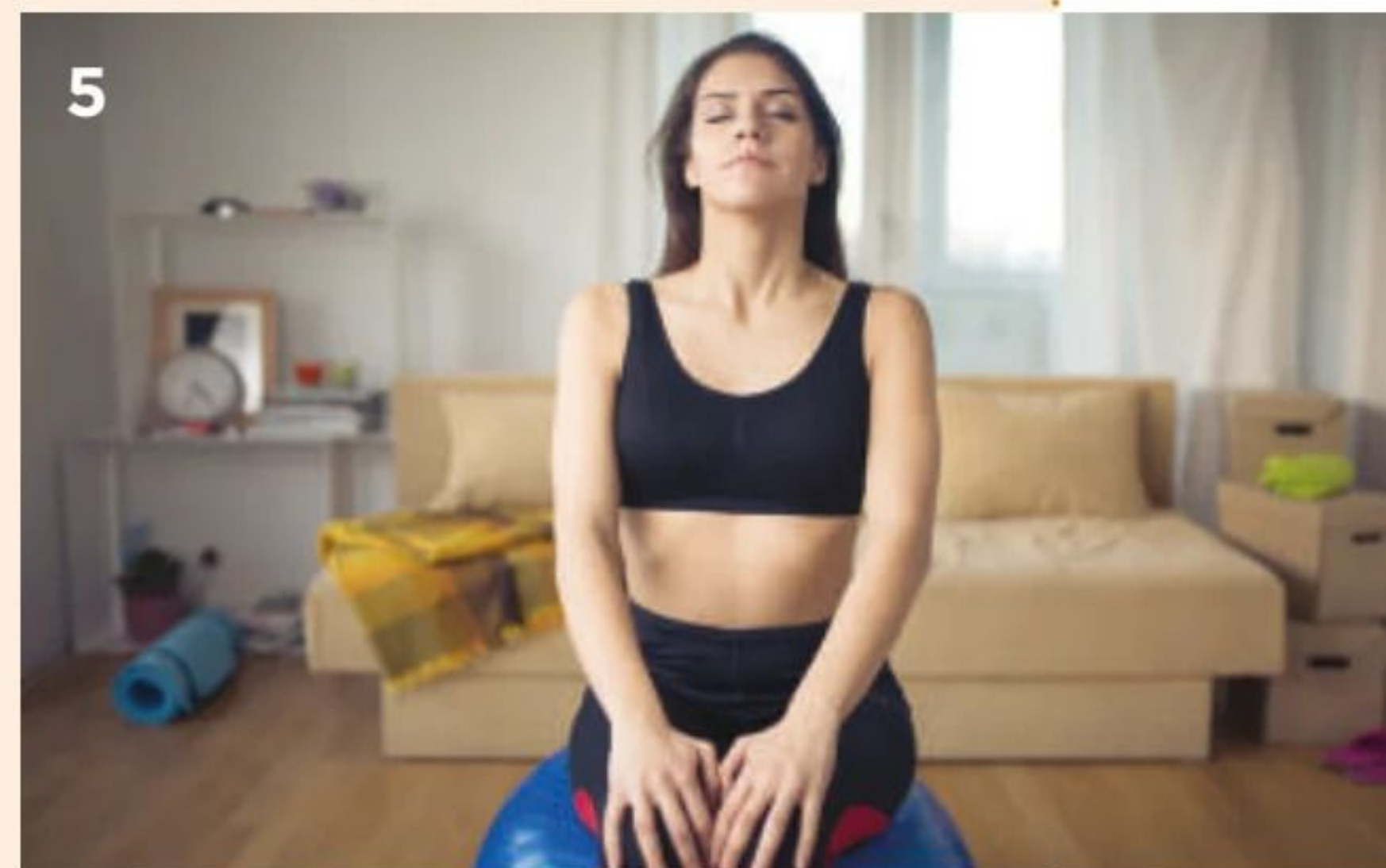
4 ROTACIÓN DE CUELLO Y HOMBROS

Reduce la tensión y mejora la flexibilidad en el cuello y los hombros. Realiza rotaciones lentas y suaves del cuello, primero en una dirección y luego en la otra. Para los hombros, realiza elevaciones lentas hacia arriba y luego rotaciones hacia atrás y hacia adelante. Realiza 10 repeticiones de cada lado.



5 RESPIRACIÓN PROFUNDA

Concluir con ejercicios de respiración ayuda a relajar el cuerpo y clarifica la mente. Sentada cómodamente con los ojos cerrados, inhala profundamente por la nariz, mantén la respiración por unos segundos y exhala lentamente por la boca. Repite este proceso varias veces para maximizar la relajación.



LA DECORACIÓN MÁS PERSONAL CON COLECCIONES

Decorar con colecciones no solo es una forma de embellecer Tu hogar, sino también **una manera de expresar tu personalidad y compartir tus historias con quienes visitan Tu espacio.** Con un poco de planificación y creatividad, puedes convertir cualquier habitación en un reflejo de tus pasiones y experiencias. **POR M. T. PASCUAL**



WESTWING

Las colecciones pueden transformar cualquier espacio en un hogar lleno de personalidad y carácter. Cada pieza cuenta una historia y añade un toque único a tu decoración. La pasión por coleccionar del ser humano ha estado presente desde el inicio de los tiempos y los objetos coleccionables son muy variados, a veces realmente peculiares. En este artículo nos centraremos en las colecciones decorativas más habituales, tales como cuadros, fotografías, artículos marinos, objetos artesanales, porcelana o vidrio, para darte algunas ideas. Exploraremos formas de integrar colecciones de diferentes estilos en tu hogar, creando ambientes acogedores y armoniosos.

EXPOSICIÓN DE CUADROS DE TUS AFICIONES O FOTOGRAFÍAS

Coleccionar es más que acumular objetos; es un viaje personal que refleja tus intereses, recuerdos y estilo de vida. Cada colección tiene el poder de narrar una historia única y añadir profundidad a tu hogar. Las fotografías enmarcadas de viajes, familia, o los cuadros con tus temas favoritos son una forma de exponer tus colecciones de recuerdos o

← **LA DISPOSICIÓN** y coherencia de esta colección de cuadros con fotografías en blanco y negro tiene un fuerte impacto decorativo.



EL CORTE INGLÉS

LAS COLECCIONES DE CONCHAS, ESTRELLAS DE MAR Y TROZOS DE CORAL APORTAN UN AIRE FRESCO Y COSTERO A LA DECORACIÓN

por un elegante diseño en blanco y negro o utilizar colores vivos para una atmósfera alegre y vibrante. Para empezar, selecciona un tema o estilo que te apasione. Puede ser arte abstracto, paisajes, retratos o una mezcla de diferentes estilos. La clave está en la coherencia: elige marcos que se complementen entre sí y que armonicen con la decoración existente.

Presta especial atención a la disposición de los cuadros buscando un equilibrio armónico. Al colgar las láminas y cuadros, juega con diferentes tamaños y formas para crear dinamismo visual. Puedes optar por una disposición simétrica para un aspecto ordenado y elegante, o una disposición asimétrica para un enfoque más artístico y *casual*.

DA A TU HOGAR UN TOQUE COSTERO CON ARTÍCULOS MARINOS

Las conchas, estrellas de mar y trozos de coral pueden aportar un aire fresco y costero a cualquier habitación. Además de utilizar estantes y muebles, también puedes colocar estas piezas en frascos de vidrio transparentes o en bandejas decorativas. Otra opción es crear cuadros enmarcando estos objetos marinos para una presentación más artística. Los muebles y accesorios inspirados en el mar, como objetos con cuerdas, cojines con estampados de conchas o alfombras de sisal, pueden complementar tu colección de artículos marinos. Usa una paleta de colores que refleje la costa, como azules suaves, verdes acuáticos y tonos arena para dar el toque final a tu decoración marinera. ➔

↑ **LAS COLECCIONES** de artículos costeros son un tema muy habitual en segundas residencias y apartamentos de costa.



EL CORTE INGLÉS

↑ **COLECCIONAR** objetos artesanales de cerámica o mimbre es una excusa perfecta para pasear y conocer mercados locales.

arte convirtiéndolos en elementos decorativos.

Una de las formas más efectivas de decorar con láminas y cuadros es crear una galería de arte perso-

nal en una pared destacada de tu hogar. Ya sea en el salón, el pasillo o incluso en el dormitorio. Para un *look* armonioso, utiliza marcos del mismo color y estilo. Puedes optar

➔ **LAS COLECCIONES DE OBJETOS ARTESANALES APORTAN CALIDEZ**

Las colecciones de mimbre y los objetos artesanales añaden un toque rústico y acogedor a cualquier espacio. También puede ser muy divertido coleccionarlas comprando este tipo de artículos en mercados locales. Estos elementos son versátiles y pueden integrarse en cualquier habitación de tu hogar.

Una idea es usar cestas de mimbre para almacenamiento decorativo. Pueden servir para guardar mantas en el salón, toallas en el baño o juguetes en la habitación de los niños. Las cestas colgadas en la pared también pueden funcionar como estantes únicos.

Los objetos artesanales incluyen una gran variedad de artículos coleccionables como cerámicas, textiles y figuras que añaden un toque auténtico a tu hogar. Al elegir estos elementos, también estás apoyando a artesanos locales. Si adquieres estas piezas durante tus viajes añadirás un valor sentimental a tu colección.

OBJETOS DE VIDRIO; DECORATIVOS Y ELEGANTES

Las colecciones de botellas de vidrio, especialmente las antiguas o las de colores, resultan muy llamativas. Puedes agruparlas para crear centros de mesa llamativos. Colócalas en mesas auxiliares, repisas o estantes. También quedan muy bonitas adornadas con flores frescas, ramas secas o luces de hadas para añadir un toque mágico.

Otra opción es reutilizar botellas de vidrio para crear nuevos objetos decorativos. Pueden convertirse en candelabros, lámparas o incluso en jarrones. La creatividad es tu mejor aliada cuando se trata de decorar con botellas de vidrio.

Las colecciones de piezas de vidrio son una opción sostenible, si te gusta dar una segunda vida a los objetos. Además de coleccionar, puedes ponerte imaginativa y usarlas de múltiples maneras. Por ejemplo,



↑ **LAS COLECCIONES** de vidrio de colores pueden agrupar diferentes elementos como botellas, jarrones e incluso vasos.

las botellas de vidrio pueden usarse como jarrones para flores frescas o secas. También puedes reconvertirlas en lámparas únicas añadiendo luces LED en su interior. Si tan solo te gusta la idea de exponer tu colección, puedes colocar botellas de vidrio en estantes abiertos en la cocina o comedor para que luzcan en todo su esplendor.

LA PASIÓN DE COLECCIONAR RELOJES

Los relojes de pared no solo sirven para ver la hora, sino que también son piezas decorativas de gran impacto. Una colección de relojes de distintos tamaños y estilos puede convertir una pared vacía en un punto focal impresionante. Opta por relojes antiguos si quieres aportar un estilo vintage o, por el contrario, elige relojes modernos y minimalistas si tu casa tiene un ambiente contemporáneo. Los relojes de sobremesa son elemen-

tos decorativos que pueden tener un alto valor, dependiendo de las piezas. Colócalos en estanterías, mesas auxiliares en el salón o en tu despacho. Reflejan tu pasión por coleccionar y suben el tono decorativo de la estancia.



SI EL ESTILO de tu vivienda es contemporáneo, tu colección quedará más integrada si va en la misma línea decorativa.

LAS COLECCIONES DE BOTELLAS DE VIDRIO, ESPECIALMENTE LAS ANTIGUAS Y LAS DE CRISTAL DE COLORES, RESULTAN MUY LLAMATIVAS.



ESTA COLECCIÓN de jarrones de porcelana oriental son piezas diferentes que consiguen un resultado unificado y armonioso gracias a un estilo y color unificados.



EL CORTE INGLÉS

Los bolsos y zapatos, pueden convertirse en piezas decorativas si se exhiben de manera creativa. Si eres una *fashion victim* e inviertes un montón de dinero en zapatos y bolsos de marca, sácale partido, al fin y al cabo, también son piezas de diseño. Construye un buen vestidor para mostrar tu pasión por la moda y luce tus tesoros. Utiliza estanterías abiertas, percheros de pie o incluso vitrinas de cristal para mostrar tus colecciones de bolsos y zapatos favoritos. Este enfoque no solo ahorra espacio, sino que también añade un toque de lujo y estilo a tu hogar.



LEROY MERLIN

ESTE IMPRESIONANTE VESTIDOR con puertas de vidrio transparente y estantes abiertos permite lucir la colección de bolsos y zapatos de la propietaria, convirtiendo los artículos de moda en decoración.

PORCELANA: DELICADEZA Y SOFISTICACIÓN

La porcelana es perfecta para exponerla en vitrinas de cristal o estanterías abiertas, ya que te permite mostrar tus piezas más preciadas. Agrupa elementos similares, por color o por estilo a la hora de exhibir. Ya sean tazas de té, platos decorativos, jarrones o figuras de porcelana, necesitas algún nexo en común para crear una exhibición coherente y atractiva.

Desde hace siglos la porcelana ha sido utilizada para decorar mesas. Hoy en día también podemos exhi-

bir un juego de té vintage en una mesa auxiliar o utilizar un conjunto de platos de porcelana como centro de mesa. Estos detalles pueden transformar una simple mesa en una obra de arte.

Combinar piezas antiguas con diseños modernos crea una apariencia ecléctica y sofisticada. La clave está en encontrar un equilibrio y mantener una paleta de colores armoniosa.

CUANDO LA MODA SE CONVIERTE EN COLECCIÓN; BOLSOS Y ZAPATOS

Tus accesorios de moda, como bol-

CUATRO CONSEJOS PARA EXPONER TUS COLECCIONES

1 Aunque las colecciones pueden ser diversas, es importante mantener una coherencia en la decoración. Esto puede lograrse a través de una paleta de colores unificada, un estilo decorativo coherente o incluso mediante la repetición de ciertos elementos en diferentes habitaciones.

2 Para mantener tu hogar siempre fresco y sorprendente, considera rotar tus colecciones. Cambia las piezas de lugar o guarda algunas temporalmente y sácalas en diferentes épocas del año. Esto también ayuda a que cada pieza se mantenga en buen estado y siempre luzca su mejor aspecto.

3 Asegúrate de que tus colecciones se integren armoniosamente con el espacio. No sobrecargues una habitación con demasiados objetos. La clave está en encontrar el equilibrio entre la decoración y la funcionalidad del espacio.

4 Cada colección cuenta una historia. Asegúrate de que esta historia sea visible y se entienda. Puedes añadir pequeñas descripciones o etiquetas, especialmente si se trata de objetos con un valor histórico o sentimental.

COCINA RÁPIDA

RECETAS QUE PREPARARÁS EN SOLO MEDIA HORA



En ocasiones, el ritmo de la vida moderna hace que no tengamos demasiado tiempo para meternos en la cocina a preparar platos nutritivos. O que no nos apetezca pasar nuestros momentos de ocio ante los fogones o que, sin más, nos dé pereza. **Hay múltiples razones para no cocinar, pero hay que mentalizarse de la importancia de este acto, que puede llevar menos de media hora.** ¡No te dejes llevar por la apatía y ponte manos a la obra!

POR CARMEN LÓPEZ

ESPECIAL

Para que el plato sea aún más apetitoso, decóralo con flores comestibles.



PANNA COTTA DE LIMÓN CON TARTAR DE MANGO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 ml de nata para montar • 130 g de azúcar • 60 ml de zumo de limón • 1 hoja de gelatina • 1 mango • 1 lima.

● **Pon la nata y el azúcar** a fuego medio en un cazo. Remueve para que se disuelva bien el azúcar y llévalo a ebullición. Baja un

poco el fuego y deja que cueza 3 minutos más.

● **Retira la mezcla del fuego** y añade el zumo de limón. Mezcla bien y agrega la hoja de gelatina escurrida, previamente hidratada, en agua fría. Una vez disuelta, deja reposar hasta que se haya atemperado.

Rellena los vasos y resérvalos en el frigorífico durante 4 horas aproximadamente.

● **Para el tartar,** pela y corta el mango en daditos y marínalo con unas gotas de zumo de lima. Saca los vasos del frigorífico, pon encima el tartar de mango y decora con un gajo de lima.

ELECCIÓN

Si utilizas tagliatelle, puedes cortar las tiras de salmón del mismo ancho que la pasta. Así los enrollarás juntos con facilidad.

PASTA CON SALMÓN AHUMADO Y PUERROS

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 100 g de salmón ahumado • 1 puerro • 500 g de farfalle • 150 ml de nata para cocinar • queso parmesano rallado • 1 cucharada de mantequilla • vino de Jerez.

- **Corta el puerro muy fino.** Póchalo con la mantequilla en una cazuela hasta que esté transparente.
- **Mientras tanto,** hierva la pasta para que quede al dente. A la par, corta el salmón en tiras finas.
- **Echa la nata** y un chorrito de vino en la cazuela de los puerros. Remueve para hacer una salsa.
- **Escurre la pasta,** viértela en la cazuela, mezcla y esparce el parmesano por encima.



LA PASTA ES UNA BUENA ALIADA EN MOMENTOS DE PRISA, AUNQUE MEJOR USAR SIEMPRE LA INTEGRAL PORQUE APORTA FIBRA.



FETTUCCHINE ALFREDO

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 250 g de nata para cocinar • 25 g de mantequilla • 1 cucharadita de harina de maíz • 100 g de queso parmesano rallado • nuez moscada • 250 g de fettuccine frescos.

- **Echa en una cazuela** la mantequilla, la nata y la harina y llevar a ebullición. Remueve hasta ligar y reserva.
- **Hierva la pasta** durante 4 minutos. Cuando esté al dente, reserva un vaso de agua de cocción y escurre el resto.
- **Echa la pasta en una sartén,** añade el queso y 3 cucharadas del agua reservada. Remueve hasta que la absorba y añade la crema. Espolvorear la nuez moscada al servir.

INFO

Esta es la receta clásica de este plato, aunque hay más variantes que le añaden vegetales o pollo, por ejemplo.



PREFERENCIAS

También puedes hacer esta receta con otros cítricos, como el pomelo o la mandarina.

CERDO A LA NARANJA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 chuletas de cerdo • pimienta negra molida • sal • 3 cucharadas de aceite • 2 cebollas • 1/2 l de zumo de naranja • 3 naranjas.

- **Salpimenta las chuletas** de cerdo. Pon en una cacerola un poco de aceite y, cuando esté caliente, fríe las chuletas vuelta y vuelta.
- **Pica la cebolla** muy finita y sofríe junto con la carne. A media cocción, agrega el zumo de naranja y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos, hasta que se reduzca.
- **Pela las naranjas** y córtalas en dados. Márcalos en una plancha. Saca las chuletas de la cacerola, ponlas en un plato y coloca por encima los dados de naranja.

AUNQUE LA FRUTA FRESCA SIEMPRE VA BIEN PARA EL POSTRE, TAMBIÉN COMBINAN MAGNÍFICAMENTE EN DIVERSOS PLATOS, CALIENTES O FRÍOS.

BROCHETAS DE CARNE ENCEBOLLADA, PIMENTÓN Y SÉSAMO

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de carne picada • 1 cebolla • 1 diente de ajo • perejil picado • semillas de sésamo • pimentón • sal • pimienta • aceite.

- **En un recipiente**, mezcla la carne picada con la cebolla, el diente de ajo y el perejil, todo picado muy finamente. Añade el pimentón, la sal y un chorrito de aceite de oliva. Mézclalo todo muy bien.
- **Haz porciones** con la carne, moldéalas e inserta en cada porción un palillo.
- **En una sartén** con un poco de aceite o una plancha, marca las brochetas hasta que se cocinen al punto. Acompaña la carne con un fondo de ensalada.



COMPAÑÍA

Una manera muy original y divertida de servir estas brochetas sería con un bol de hummus y otro de baba ganoush de berenjena.



GUARNICIÓN

Acompaña el plato con unas patatas panadera, son la mejor opción.

PESCADILLA AL HORNO CON VERDURAS

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 lomos de pescadilla de 200 g cada uno, limpios • 2 puerros • 4 nabos • 250 g de tomates • 1 escalonia • 100 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de eneldo picado • pimienta • sal.

- **Pela los nabos** y cuécelos en agua hirviendo con sal. Luego, córtalos en rodajas finas. Escalda los tomates y enfríalos. Pélalos, quítales las semillas y córtalos en dados. Elimina la parte verde de los puerros y corta la blanca en rodajas.
- **Calienta 1 cucharada de aceite** y rehoga los puerros. Pela y pica la escalonia. Rehógala en 2 cucharadas de aceite sin que se dore. Agrega los dados de tomate y saltéalos. Salpimenta. Retira y reserva.
- **Dispón los puerros** en una bandeja de horno, luego las rodajas de nabo y la mitad de la preparación de los tomates. Deja 5 minutos en el horno precalentado a 190 °C.
- **Salpimenta los lomos de pescado** y disponlos en la bandeja. Añade el resto de los tomates y el aceite reservado. Continúa la cocción 4 minutos más. Retira del horno, espolvorea un poco de eneldo y sirve.

COCINAR PESCADO, EN GENERAL, NO LLEVA DEMASIADO TIEMPO TANTO A LA PLANCHA COMO AL HORNO.

HABAS TIERNAS CON CHIPIRONES

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 400 g de habas desgranadas • 12 chipirones pequeños • 4 cebolletas • 1 pimiento rojo • 2 dientes de ajo • 200 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de eneldo picado • pimienta • sal.

- **Escalda las habas** en agua hirviendo con sal 2 minutos. Escúrrelas y ponlas en un recipiente con agua con hielo. Pélalas y reserva. Limpia y corta el pimiento en dados pequeños. Pela y pica los dientes de ajo.
- **Limpia los chipirones**, pásalos por agua fría, escúrrelos y sécalos con papel absorbente. Salpimenta.
- **Pela las cebolletas** y córtalas en juliana fina. Calienta 50 ml de aceite en una sartén y rehoga las cebolletas sin que adquieran color. Incorpora los ajos y los dados de pimiento. Salpimenta y rehoga. Agrega las habas y saltéalas.
- **Calienta el aceite** restante en una sartén y fríe los chipirones por cada lado. Sirve el guiso de las habas con los chipirones. Espolvorea con el eneldo picado.

BEBIDA

Cásalas con un vino blanco seco de aguja servido a temperatura fría o con un Ribeiro.



POLLO CON FRUTOS ROJOS

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 50 g de miel • 250 g de compota de frutos rojos • 6 pechugas de pollo • 1/2 cucharadita de sal.

- **Precalienta el horno a 200 °C.** Mezcla la miel con 3/4 partes de la compota y reserva.
- **Sala el pollo.** Píntalo ligeramente con aceite y pásalo por la sartén vuelta y vuelta, hasta que se dore.
- **Pinta la carne** con un poco de la mezcla dulce. Ponla en una bandeja de horno y asa por ambos lados durante 6 minutos.
- **Vierte el resto** de la mezcla por encima y hornea 1 minuto más. Sirve caliente.

PREFERENCIAS

Si quieres, puedes sustituir el pollo por pescado. Mejor blanco, como la merluza o el lenguado.



AÑADE

Incluye unas rodajas de tomate deshidratado en aceite de oliva picadas en el mix de verduras, darán un toque muy especial.

LOMO DE SALMÓN CON ANCHOAS Y VERDURAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 lomos de salmón • 1 latita de anchoas en aceite de oliva • 1 berenjena • 1 calabacín | 200 g de espárragos verdes • 1 limón • 1 lima • 100 ml de aceite • eneldo picado • pimienta • sal.

- **Con la punta de un cuchillo** haz unas incisiones en el salmón e introduce las anchoas.
- **Lava la berenjena**, córtala en rodajas finas y ponla en un colador con 1 cucharada de sal. Corta el calabacín a lo largo en láminas finas. Trocea los espárragos. Pasa la berenjena por agua fría, escúrrela y sécala. Dispón en un cuenco las verduras y rocíalas con 3 cucharadas de aceite y el zumo. Salpimenta. Calienta una plancha y saltea las verduras, por tandas, durante 3 minutos por cada lado.
- **Unta el salmón** con aceite y ásallo 4 minutos, dar la vuelta y continúa 3 minutos. Espolvorea eneldo y sírvelo con las verduras. Adorna con rodajas de lima.



CARPACCIO DE BACALAO CON VINAGRETA DE MIEL

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 300 g de bacalao en salazón • 1/4 de pimiento amarillo • aceite de oliva • pimienta roja • **Para la vinagreta:** 3 cucharadas de miel • 50 ml de vinagre • 2 cucharadas de aceite de oliva.

- **Lamina el bacalao** en lonchas lo más finas que puedas y luego, ponlas en un bol con agua y déjalas reposar. Cambia el agua dos veces y mantén el bacalao en agua un mínimo de 2 horas o hasta que se desale.
- **Después**, escurre el bacalao y sécalo con un paño de cocina para eliminar el exceso de agua. Pon un poco de aceite sobre un plato y reparte cuidadosamente las láminas por encima. Luego, vierte un poco más de aceite. A la nevera unas 2 horas.
- **Mientras**, mezcla en un cuenco la miel con el vinagre y el aceite y bate bien, hasta conseguir una salsa homogénea. Rocía el bacalao con la vinagreta y échale con pimienta roja y trocitos de pimiento amarillo.

DECORACIÓN

Una *brunoise* de tomate y fresco le dará un toque exquisito, además de un contraste de colores.



OPCIÓN

Puedes sustituir el mirin por vino blanco seco joven mezclado con una pizca de azúcar.



CARABINEROS CON CALDO DE TÉ Y JENGIBRE

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: Para los carabineros: 4 carabineros grandes • 2 dl de aceite de oliva • Para el caldo de té negro y jengibre: 25 g de té negro • 25 g de jengibre fresco • 25 g de dashi en polvo • 50 g de salsa de soja • 200 g de agua • 100 g de mirin.

- **Pela el jengibre** y córtalo en láminas finas. Hierve el agua, retírala del fuego y añade todos los ingredientes. Tapa y deja infusionar 3 minutos. Cuela y reserva.
- **Abre los carabineros** por la parte inferior sin llegar a separarlos del todo (en forma de libro). Retira el intestino (una tira negra que recorre toda la cola). Todo esto se hace en el último momento para que no pierdan demasiado jugo.
- **Calienta a fuego medio** una sartén con una pizca de aceite. Coloca los carabineros por la parte de la cáscara y deja que se cocinen hasta que la carne esté casi hecha. En ese momento añade unas cucharadas del caldo de té y jengibre encima de los carabineros y termina la cocción. Emplata los carabineros en una fuente con unas lascas de sal por encima y salseando con el jugo resultante.

RUTAS DE PASIÓN POR ANDALUCÍA (1)

Comenzamos un recorrido único por los lugares, las tradiciones y las vírgenes más veneradas de la Andalucía occidental. **Citas destacadas para empaparse del folclore y las tradiciones de algunos de los rincones más hermosos y con mayor historia de nuestra geografía.** Las Vírgenes más queridas serán las protagonistas de este viaje lleno de arte, cultura y fe.

POR INMA COCA



Andalucía es conocida por su alegría, por ese carácter abierto, por su folclore y por sus fiestas y tradiciones. También por la fuerte devoción que existe por la Virgen y lo presente que está en muchos de estos festejos, siendo ella protagonista en una gran mayoría de ocasiones. Siguiendo los pasos de las figuras más queridas y veneradas se pueden conocer los rincones más destacados de cada provincia andaluza.

ruta 1 CÓRDOBA VIRGEN DE LOS DOLORES

La devoción de los cordobeses por la Virgen de los Dolores viene de lejos y, a pesar de que el título de patrona lo ostenta la Virgen de la Fuensanta, es la de los Dolores la que más fervor despierta, de ahí que sea conocida como la Señora de Córdoba.

● **Con tres siglos de historia**, la Virgen de los Dolores es el icono mariano más representativo de la ciudad. Tal es la devoción de los cordobeses por esta imagen que, a pesar de no ocupar el puesto de patrona, es conocida como la Señora de Córdoba.

La historia de la talla es peculiar. En un primer momento, se encargó al escultor local Juan Prieto, al que se le pagaron 1.053 reales y 8 maravedíes. Pero la hermandad no quedó contenta con el resultado y se le pidió cambiar el rostro. Esa imagen transmite un dolor más sereno, lleno de compasión y ternura.



LA MEZQUITA-CATEDRAL es uno de los símbolos de la ciudad en la que descansa la Virgen de los Dolores. Sus patios llenos de flores es otra de sus fotos típicas.

● **Una plaza señalada**

El templo que acoge a esta Virgen data del siglo XVIII y forma parte del Hospital de San Jacinto, levantado en el siglo XVI. Situada en la plaza de Capuchinos, este es un



lugar estratégico para comenzar un recorrido por una de las ciudades más bonitas de nuestro país. La plaza está presidida por el Cristo de los Faroles, otra figura muy querida por los cordobeses.

MILES DE FIELES visitan la aldea del Rocío cada año.



LA VIRGEN DEL ROCÍO también es conocida como "Blanca Paloma" o la "Reina de las Marismas"

ruta 2 HUELVA

VIRGEN DEL ROCÍO EN ALMONTE

Entre todas las muestras de devoción y fervor que se dan en Andalucía, las celebraciones en las que la Virgen del Rocío es protagonista son las más multitudinarias. Una fiesta al que todo el mundo está invitado y en la que las carretas, los caballos y el folclore son ingredientes imprescindibles.

● **Dice la leyenda** que un pastor se encontró la talla de la Virgen apoyada junto a un tronco. Este no dudó en cogerla para llevarla al pueblo de Almonte y así protegerla. Pero se quedó dormido y, al despertar, la figura ya no estaba con él. Volvió al punto en el que la había encontrado y allí estaba de nuevo. Este es el motivo por el que la ermita está ubicada fuera del pueblo y por el que los locales comenzaron a desplazarse ellos para venerarla. En la actualidad, el día de la Virgen del Rocío se celebra durante el fin de semana del Domingo de Pentecostés, es decir, 50 días después de finalizar la Semana Santa. En su



ALMONTE forma parte del Parque Nacional de Doñana, considerado uno de los ecosistemas más valiosos de toda Europa. De hecho, el impacto que tiene la Romería en el ecosistema es uno de los aspectos más preocupantes.

romería participan más de 120 hermandades rocieras, que parten una semana antes desde sus centros para llegar a tiempo. Uno de los momentos claves es el salto de la verja, que tiene lugar la madrugada del domingo al lunes, tras el Santo Rosario. Son los habitantes de Almonte los encargados de coger a la Virgen y llevarla en procesión.

● **El resto del año, la aldea del**

Rocío no experimenta el bullicio de carros y caballos en sus calles, tan característico de los días de romería. Sin embargo, sigue siendo un lugar muy especial, en parte debido a su ubicación en pleno Parque Nacional de Doñana. El Santuario, construido en 1969, está siempre abierto al público y es tan impresionante como el sentimiento tan especial que se siente al entrar.



LA APARICIÓN DE LAS ROMERÍAS

La palabra romería deriva de romero, nombre con el que se conocía a los que peregrinaban a Roma, donde descansaban San Pedro y San Pablo. Durante la Edad Media, esos desplazamientos se vuelven más comunes y no solo con dirección Roma, también a otros templos señalados. Además de consolidarse el trazado, también se rodean de otros eventos como toros o bailes. La romería más antigua de nuestro país es la que se sigue celebrando en Olvera (Cádiz) para visitar a la Virgen de los Remedios. Pero la más conocida, tanto dentro como fuera de Andalucía, es la que tiene lugar en la aldea del Rocío.

RUTA 3 **SEVILLA** DE LA MACARENA A TRIANA

Separadas por el río Guadalquivir y eternamente unidas por la pasión con las que la Sevilla arroja a sus dos Esperanzas. La Esperanza Triana y la Esperanza Macarena son las protagonistas de la Madrugá durante la Semana Santa, pero también cada día el resto del año.

● **Con dos de las hermandades más conocidas y arraigadas de Sevilla,** decir cuál es la más querida o cuál es más sevillana es luchar contra su propia esencia. El amor de la capital andaluza por la Virgen es tan grande que hay hueco para dos Esperanzas, una a cada lado del Guadalquivir, cada una reinando en su barrio, pero igual de querida en toda la ciudad. Y así se ha demostrado en las dos únicas ocasiones en las que ambas se han visto frente a



DA NOMBRE A TODO UN BARRIO, cuyo punto de encuentro es la Basílica de la Macarena. El templo de estilo gótico andaluz es fácil de reconocer.

frente durante la famosa Madrugá, la noche del Viernes Santo.

● **La más guapa.** Así se le conoce a la Esperanza Macarena, piropo que



es habitual escuchar cuando sale en procesión. Pero la belleza de esta figura todavía no tiene nombre y es que no se ha conseguido saber quién es el autor, incluso se ha llegado a especular sobre si fue obra de una mujer. Se sabe que llegó junto a un comerciante que cayó gravemente enfermo en Sevilla y aquí se quedó.

● **En la capilla de los Marineros,** que se construyó en el siglo XVIII, descansa la otra Esperanza sevillana, la de Triana, que da nombre al barrio con más sabor de la ciudad. Visitar a las que siguen siendo las vírgenes más queridas de la ciudad nos regala un recorrido por los lugares más destacados de la ciudad como las famosas Setas y sus espectaculares vistas, la tradicional calle Sierpes, la impresionante catedral junto a la Giralda, el Real Alcázar, la emblemática Torre del Oro y, como no, el inconfundible puente de Triana, hasta llegar a la calle Betis, una de las más animadas.



EL BARRIO DE TRIANA es uno de los más tradicionales de Sevilla.

SEMANA SANTA

Imposible hablar de devoción y fe en Sevilla sin nombrar la Semana Santa. En la capital hispalense se celebra desde el siglo XVI y hoy cuenta con fama internacional. Unas 70 hermandades y cofradías dan vida a unas celebraciones que duran diez días, y para las que la ciudad al completo se prepara durante meses. Una de las características de esta Semana Santa es que todos los pasos que procesionan deben hacer parada en la Catedral, convirtiéndose esta en la gran protagonista cada día y cada larga noche.



RUTA 4 CÁDIZ VIRGEN DE LA PALMA

Se trata de una de las ciudades más antiguas de Europa, por lo que posee una extensa y fascinante historia. Por ella han pasado muchas culturas diferentes que han vivido momentos que han marcado el carácter de la ciudad y el devenir de sus habitantes. La Virgen de la Palma protagonizó uno de ellos, y por eso sigue teniendo un hueco en el corazón de todos los gaditanos.

- **Las huellas de los fenicios, los griegos, los romanos o los árabes** son visibles en cada paseo por las calles de Cádiz, una ciudad con miles de años a sus espaldas, cuyo amplio patrimonio es un regalo en la actualidad. El barrio del Pópulo es el más antiguo de la ciudad. Aquí destaca el Teatro Romano, pero también su catedral, uno de los grandes símbolos y reflejo de la época de esplendor que vivió la ciudad en el siglo XVIII. Muy cerca



LA CÚPULA DORADA de la catedral gaditana es visible desde muchos puntos de la ciudad, definiendo así el *skyline* de la ciudad.

de este templo destaca otro igual de querido por los gaditanos, el de la Virgen de la Palma.

- **Un milagro que sigue vivo.** El gran terremoto de Lisboa tuvo consecuencias más allá del país vecino. El



maremoto que se generó después estuvo a punto de asolar la ciudad de Cádiz. Ante la desesperación, los fieles de la virgen de la Palma decidieron sacarla en procesión y conseguir así parar el agua para que no destruyese por completo la ciudad.



RUTA 5 JEREZ VIRGEN DEL CARMEN

Esta ciudad gaditana suena a flamenco y sabe a vino, el mismo al que le da nombre y que la coloca en el mapa a nivel mundial. También son muy valorados sus caballos y las fiestas que rodean a sus festejos, y es que, pocas ciudades hay en Andalucía con unas tradiciones tan arraigadas.

- **Sin mar y sin marineros,** Jerez de la Frontera es el hogar de la Virgen de Carmen Coronada, su patrona. La relación de esta virgen con la ciudad es tan antigua como la llegada de los primeros carmelitas en el siglo XVI. Se les cedió la capilla de Nuestra Señora de Loreto para que celebrasen misa, justo el lugar al que solían acudir los pescadores.

- **La Basílica de Nuestra Señora del Carmen Coronada** se comenzó a construir años después, en un estilo puramente barroco. Un buen punto de inicio para conocer el centro de la ciudad, muy cerca de algunas de las plazas más destacadas, y también de la grandiosa catedral de la ciudad, consagrada a San Salvador. A unos pasos se ubica el Alcázar y también algunas de las bodegas con más renombre e historia, sin duda, una parada imprescindible.



LA VIRGEN DEL CARMEN es muy querida en zonas de costa, ya que es la patrona de los marineros, pero también de los habitantes de Jerez de la Frontera (Cádiz).



LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

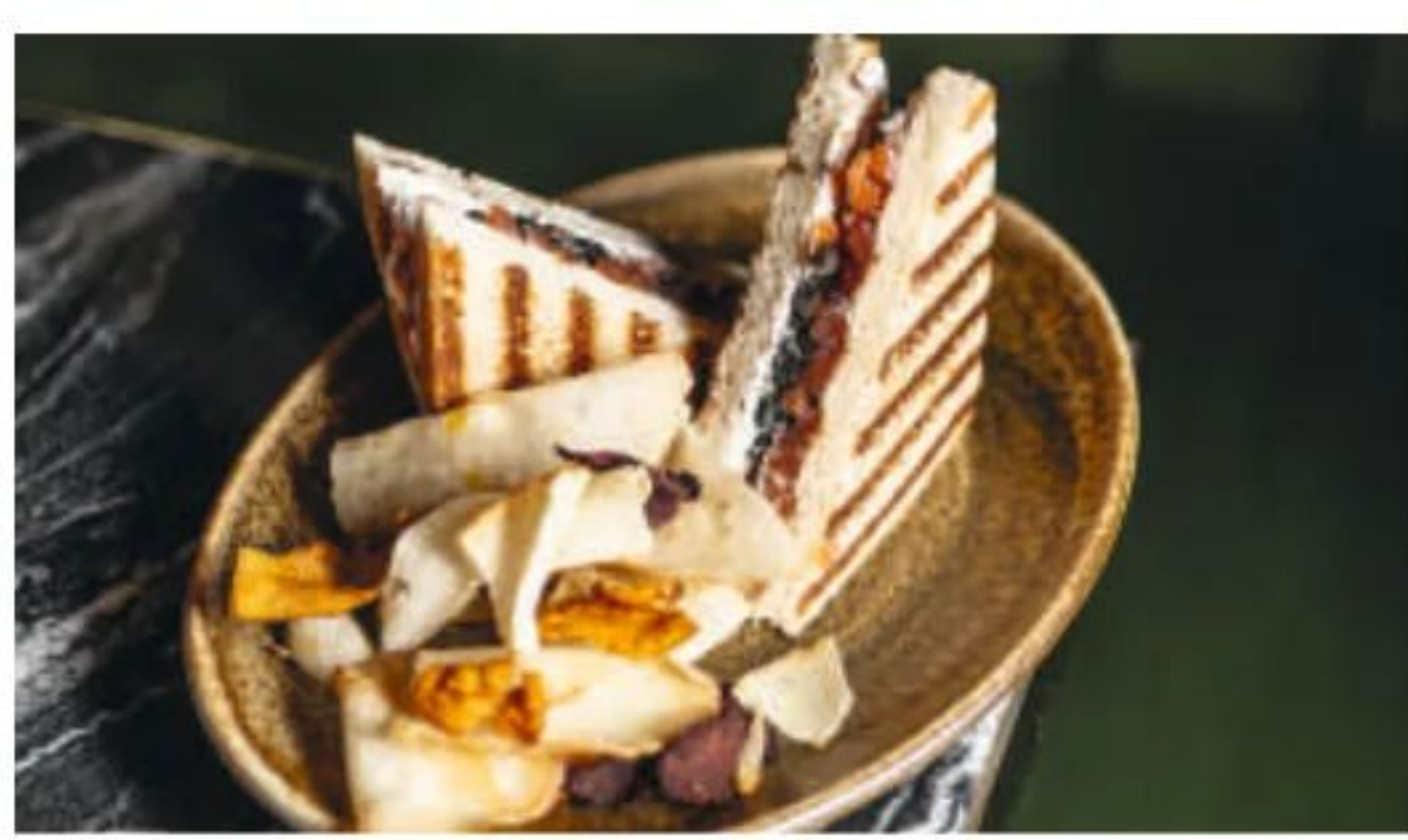
'GOURMET'

Un oasis de sofisticación

Siete años después de abrir sus puertas en el madrileño barrio de Chamberí, **el restaurante El Picaporte ha actualizado su imagen sin perder un ápice de su esencia.**



➔ Ubicado en el emblemático barrio madrileño de Chamberí, El Picaporte (García de Paredes, 51) ha sido desde su nacimiento en 2017 un punto de encuentro para aquellos que buscaban el equilibrio perfecto entre la mejor gastronomía, una cuidada coctelería de autor y un ambiente sofisticado, acogedor y desenfadado. Con motivo de su séptimo aniversario, este restaurante ha decidido reinventarse y sorprender con un cambio de imagen que representa sus valores de siempre, pero con un punto de vista más moderno y actual. Una renovación que tiene como meta conseguir que comer, cenar o tomarse algo en este local sea una experiencia única que vaya más allá de lo gastronómico. No obstante, la



magia de El Picaporte empieza en la cocina. Cada una de las elaboraciones destaca por su frescura y calidad. Desde los entrantes ideales para compartir, hasta los postres, la carta combina tradición y modernidad, y cuenta con delicias como el Trikini Royal con crema agria con eneldo, tartar de salmón marinado y real caviar. Mención aparte merece la coctelería, ideal para arrancar o poner el broche de oro a la velada, así como para disfrutar del aperitivo o el tardeo.



Volta

Situado en el barrio de El Born de Barcelona, en el corazón del Hotel Borneta, acaba de abrir sus puertas este vibrante restaurante de cocina abierta, en el que se realiza un placentero viaje por la costa mediterránea, con un menú que celebra los sabores vivos y diversos de la región. Sus platos, elaborados con ingredientes locales y concebidos para compartir, son refinados y deliciosos.



Picos Pardos Sky Lounge

La fabulosa terraza de Bless Hotel Madrid, en el número 62 de la calle Velázquez, cuenta esta temporada con un renovado menú diseñado por el chef Álvaro Frutos, que incluye elaboraciones tan apetecibles como los tacos de camarón mexicano, los *rolls* vietnamitas de pato confitado con pistachos o los platos elaborados a la parrilla en una barbacoa de última generación.

LIBROS

'La pareja perfecta'

ELIN HILDERBRAND

La temporada de bodas ha llegado a Nantucket y todo el mundo está expectante ante una muy especial: la que unirá a las y las familias Otis y Winbury. Los acaudalados padres del novio no han escatimado en gastos para que el enlace sea lo más lujoso y espectacular posible, y todo apunta a que será inolvidable. Sin embargo, antes de la ceremonia, hallan el cuerpo sin vida de una mujer en el puerto y, de repente, todos los asistentes a la boda del año, incluidos sus protagonistas, se convierten en sospechosos del crimen. Cuando el jefe de la Policía, Ed Kape-nash, comienza con los interro-

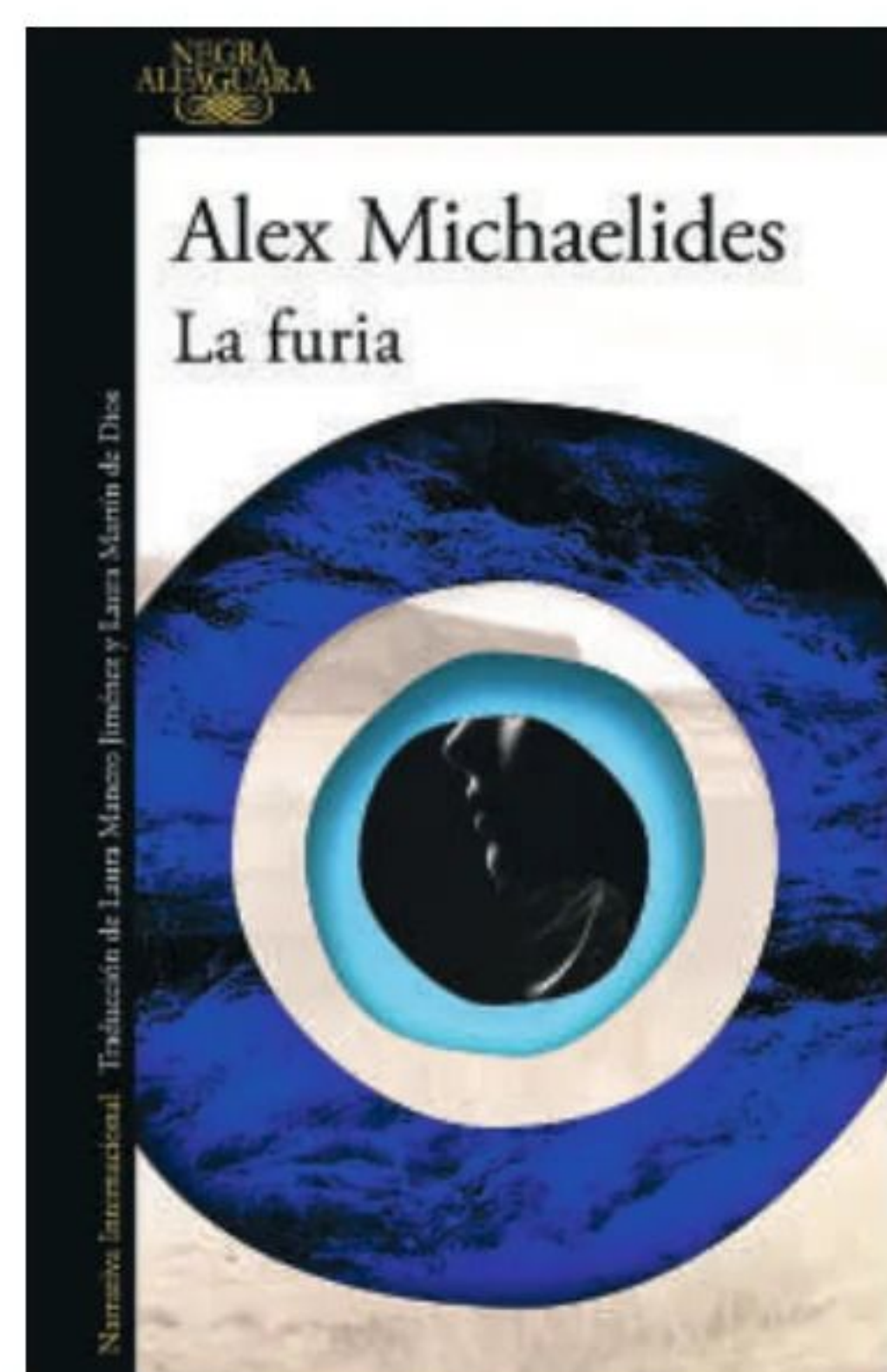
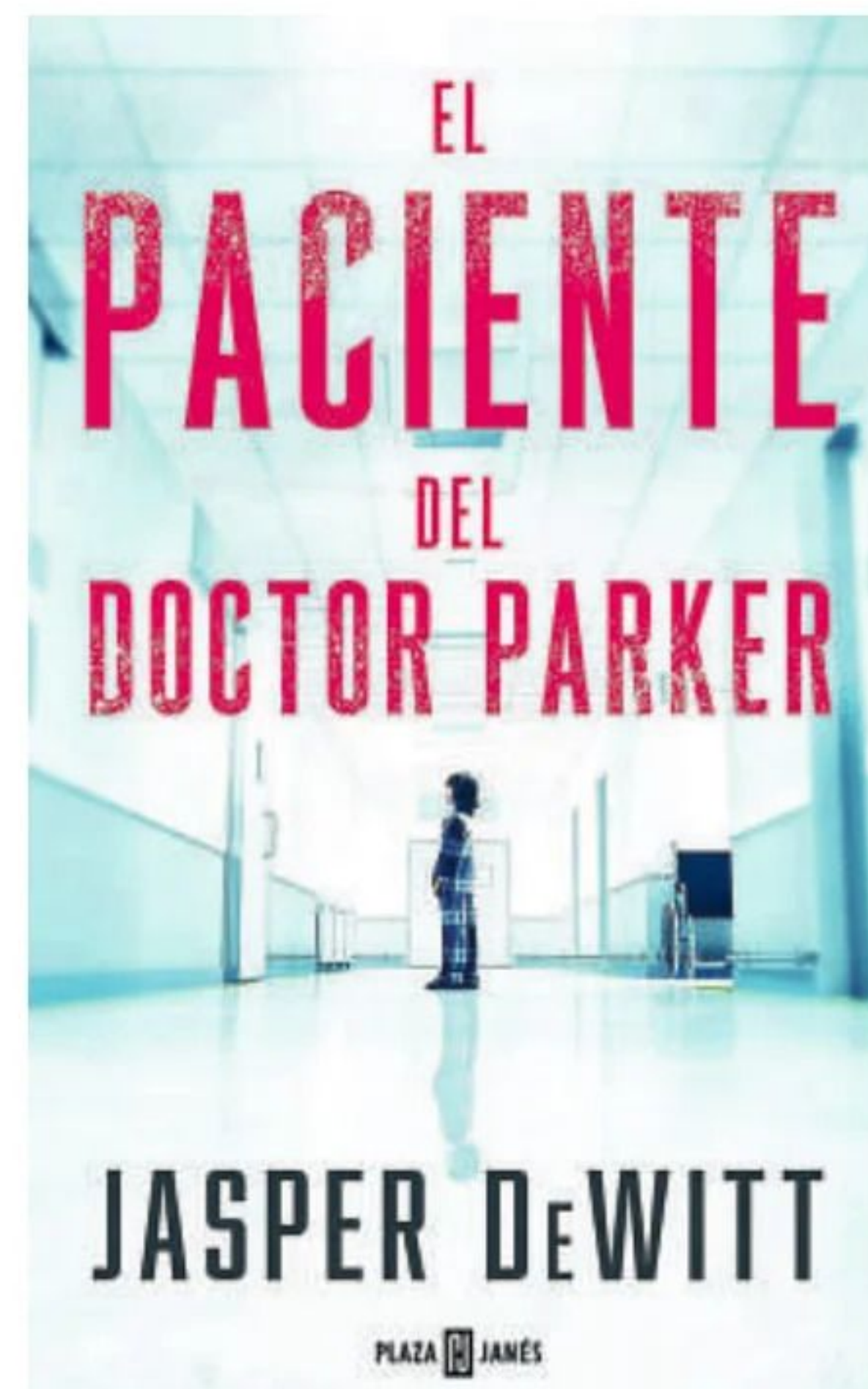


gatorios, enseguida salen a la luz oscuros secretos que confirman que ninguna pareja, por idílica que parezca, es perfecta, y que el amor de familia a veces puede resultar una losa demasiado grande. **SUMA. Edición impresa: 21,90 €. E-book: 9,49 €.**

'El paciente del doctor Parker'

JASPER DEWITT

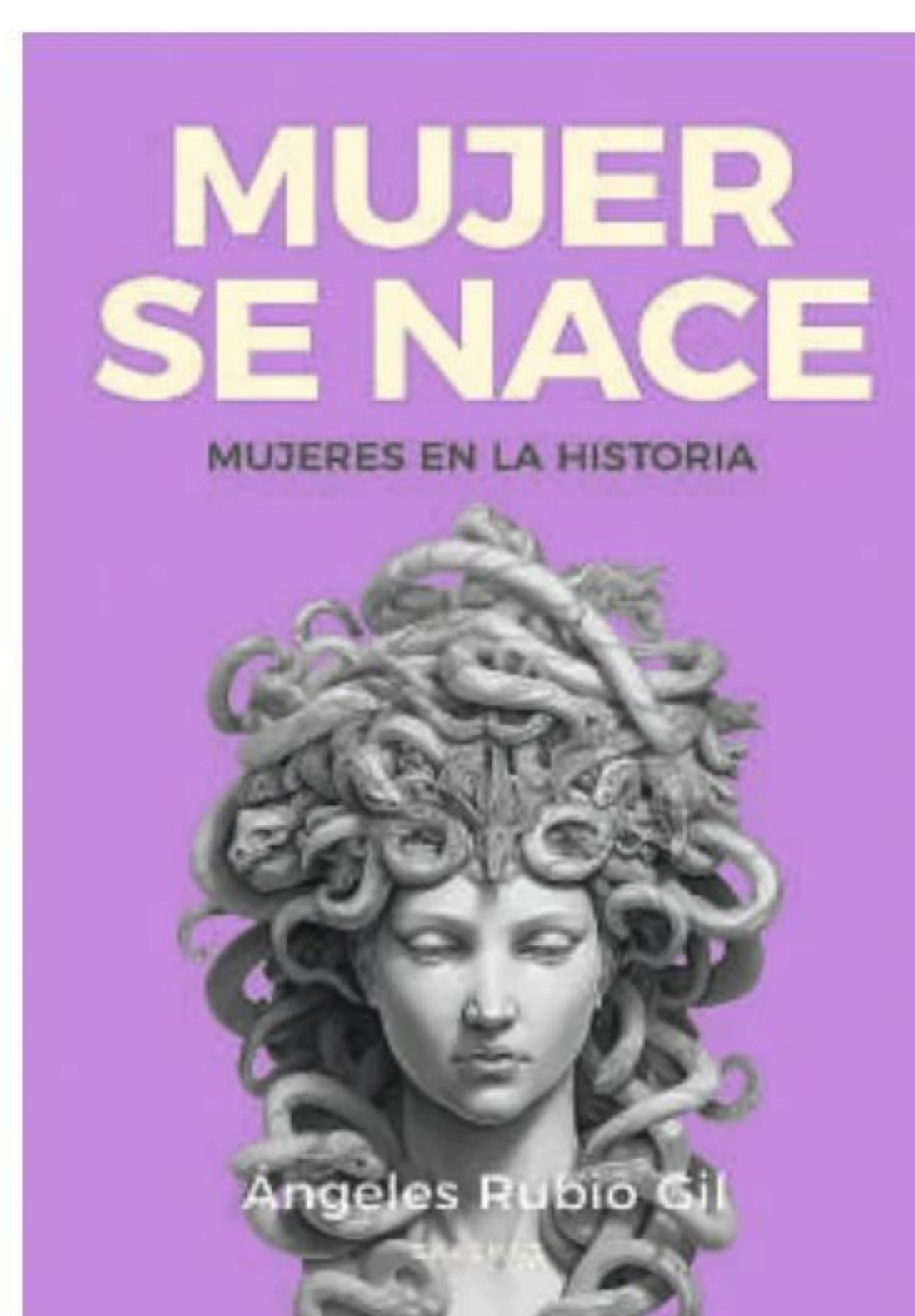
Parker, un joven psiquiatra, relata en un foro de Internet su paso por un sanatorio mental y su experiencia con un paciente muy particular. Un hombre entre los treinta y los cuarenta que ingresó cuando era un niño y, sin diagnóstico conocido, es el interno más peligroso del centro. **Plaza & Janés. Edición impresa: 21,90 €. E-book: 8,54 €.**



'La furia'

ALEX MICHAELIDES

Desde que falleció su marido, la antigua estrella del cine e icono de la moda Lana Farrar vive recluida en su mansión londinense. Pero cada año invita a sus amigos más cercanos a pasar los días de Pascua en la isla privada que posee en Grecia. Un lugar azotado por un vigoroso viento que los lugareños conocen como 'la furia', que deja atrapados a la artista y sus invitados en el islote sin poder salir. **Alfaguara. Edición impresa: 21,90 €. E-book: 10,44 €.**



'Mujer se nace'

ÁNGELES RUBIO GIL

La primera obra escrita de naturaleza literaria es de una mujer sumeria, sacerdotisa mayor, princesa y poeta, Enheduanna. Pese a ello, durante mucho tiempo, la gran aportación de las mujeres a la cultura y la historia ha quedado oculta o tergiversada. Este libro reclama el reconocimiento que muchas mujeres merecen a lo largo de la historia. **Erasmus. Almuzara. Edición impresa: 23,95 €.**

MÚSICA

'éXtasis'

EDURNE

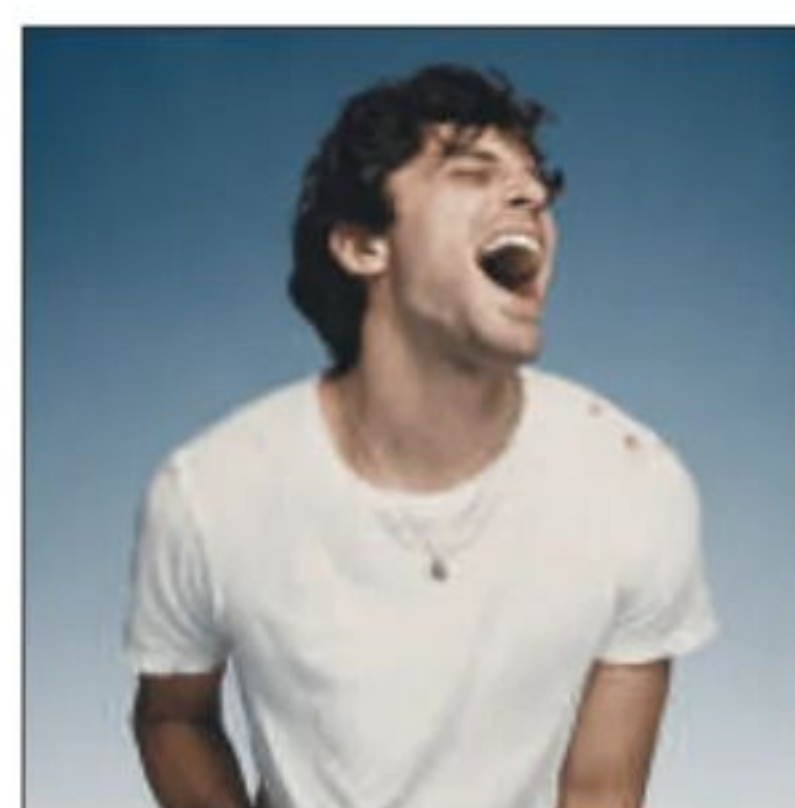
El octavo disco de estudio de la cantante madrileña ya está aquí para hacernos bailar. Tal y como explica en su web oficial, este nuevo trabajo es "un ejercicio de actualización de los sonidos dance y pop" con los que comenzó su carrera. Tomando como referencia su segundo disco, *Ilusión*, así como *Future Nostalgia*, de Dua Lipa, y *Fever*, de Kylie Minogue, Edurne explora y revisita un universo marcado por sintetizadores y sonidos *uptempo*. **Edición vinilo azul: 26,99 €.**



'And Then Again'

BILL CHARLAP TRIO

Bill Charlap continúa siendo uno de los mejores pianistas del mundo. Y lo que hace con el bajista Peter Washington y el baterista Kenny Washington es magia. **Vinilo: 31,99 €.**



'Rockwood'

MARK AMBOR

Álbum debut del cantautor americano, uno de los artistas revelación de este año, conocido por su sencillo *Belong together*. **Edición CD: 15,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



‘María Antonieta’

A los 14 años, María Antonieta deja su Austria natal para casarse con el Delfín de Francia. Proporcionar un heredero que asegure una alianza entre las dos naciones es su cometido. Pero las cosas no serán fáciles para ella, es solo una extranjera en una corte llena de intrigas y su esposo parece no mostrar ningún interés por ella, lo que la obligará a madurar deprisa. **Disponible en Movistar Plus+.**



‘The Bear’

YA ESTÁ AQUÍ LA TERCERA TEMPORADA

En su empeño por colocar en lo más alto a *The Bear*, Carmy, Sydney y Richie deben hacer todo lo posible por mantener el negocio a flote, ahora que se ha convertido en un restaurante de lujo. El negocio de la restauración es una batalla perdida cada día, pero Carmy se esfuerza más que nunca y exige excelencia a su equipo para que igualen su pasión. Los nuevos retos pondrán a prueba sus lazos. **Disponible en Disney+.**



CINE

‘Odio el verano’

Julián López, Roberto Álamo, Malena Alterio y María Botto encabezan el reparto de esta refrescante comedia estival. **Estreno en la gran pantalla el 23 de agosto.**

➔ Alonso (Roberto Álamo) y Marisa (Malena Alterio), barrendero él y tarotista ella; Torres (Jordi Sánchez) y Fátima (María Botto), los propietarios de una charcutería; y Calatrava (Julián López) y Vicky (Kira Miró), un cirujano plástico y una *influencer*, han alquilado una casa en Canarias para disfrutar de las mejores vacaciones de su vida con sus respectivas familias. Lo que no saben, hasta llegar al lugar, es que han reservado el mismo alojamiento y, como ninguno de ellos está dispuesto a ceder, todos acaban compartiendo el espacio. Como es lógico, las patentes diferencias que existen entre ellas provocarán más de una caótica y divertida situación. **Odio el verano llega a las salas el 23 de agosto.**



MÁS CINE



‘Parpadea dos veces’

El multimillonario Slater King invita a Frida, una camarera a la que acaba de conocer y con la que saltan chispas, a unas idílicas vacaciones con amigos en su isla privada. **Estreno el 23 de agosto.**

‘Maxxxine’

Hollywood, años 80. Maxine Minx es una estrella del cine para adultos y una aspirante a actriz que, por fin, consigue la gran oportunidad que anhelaba. Pero mientras un asesino acecha a sus compañeras, un rastro de sangre amenaza con revelar su pasado. **Estreno el 23 de agosto.**



OCIO



PLAN



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegian

O escanea el código QR



Flor de Caña Experiencia

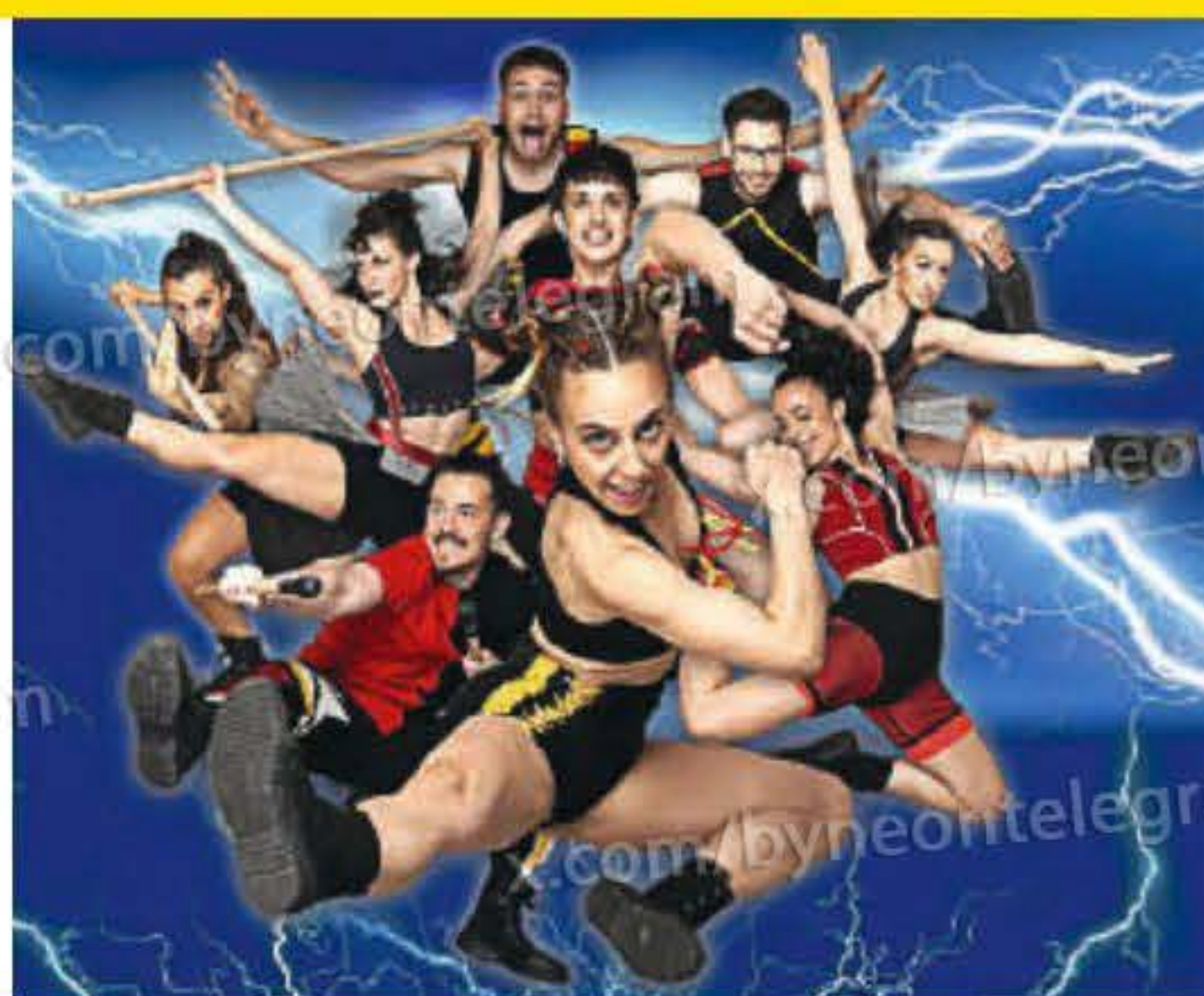
UNA EXPERIENCIA SENSORIAL ÚNICA EN EL CENTRO DE MADRID

Como preámbulo a la celebración de su 135º aniversario, el ron Flor de Caña ha inaugurado el "Flor de Caña Experiencia", un espacio en el centro de Madrid en el que se interactúa de una manera íntima e inolvidable con la marca nicaragüense. Los visitantes pueden escoger entre una serie de singulares actividades, como catas sensoriales, exquisitos maridajes o divertidas *masterclasses* en coctelería en las que convertirse en un verdadero maestro ronero. Además, podrán crear su propia mezcla de ron en una botella 100% personalizada y única en el mundo. **Más información en www.flordecanaexperiencia.com.**

SHOW

'Mayumaná. Impulso'

La compañía Mayumaná aterriza en la ciudad del Turia con su nuevo espectáculo, *Impulso*. Un show en el que se cuenta "la historia del viaje de la vida a través de la perspectiva del ritmo y el movimiento". Toda una experiencia escénica que explora los diferentes estados de la vida y las emociones que conviven en ella. **Del 22 de agosto al 1 de septiembre en el Teatro Olimpia de Valencia.**



ARTE



'Kimono, identidad cambiante'

MADRID. El Espacio Cultural Serrería Belga acoge esta muestra sobre la prenda nipona por excelencia dentro del marco de Veranos de la Villa. **Hasta el 6 de septiembre.**



'Eduardo Chillida + Godofredo Ortega Muñoz'

BILBAO. El Museo de Bellas Artes presenta esta muestra sobre dos grandes del arte español del siglo XX, aparentemente diferentes en su obra. **Hasta el 21 de octubre.**



'Teorema'

MURCIA. Selección de obras cuidadosamente escogidas de entre las cientos que conforman la Colección La Naval, impulsada por Martín Lejarraga y Ángel Mateo Charris. **Hasta el 29 de septiembre.**

CONCIERTO

Sebastián Yatra

El célebre cantante, compositor y actor colombiano ofrece un único concierto en nuestro país este verano. ¿Cuándo? El 24 de agosto. ¿Dónde? En Marbella, en el Festival Starlite. Una oportunidad formidable para disfrutar de su música en directo y bailar al ritmo de canciones como *Ojos marrones*, *Devuélveme el corazón* o *Traicionera*. **Más información y entradas en www.sebastianyatra.com.**



TEATRO

'Bernarda y Poncia (Silencio, nadie diga nada)'

Ocho años después de la muerte de Adela, la menor de las hijas de Bernarda Alba -la protagonista de la célebre obra de Lorca- esta y Poncia pasan doce horas de un día de verano desvelando los secretos de una familia marcada por la tragedia. **Los sábados hasta el 16 de febrero en el Teatro Lara de Madrid.**



JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para pasar un buen rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

➔ **Aún queda lejos, pero te animamos a encontrar estas 15 palabras relacionadas con la época más deseada del año.**

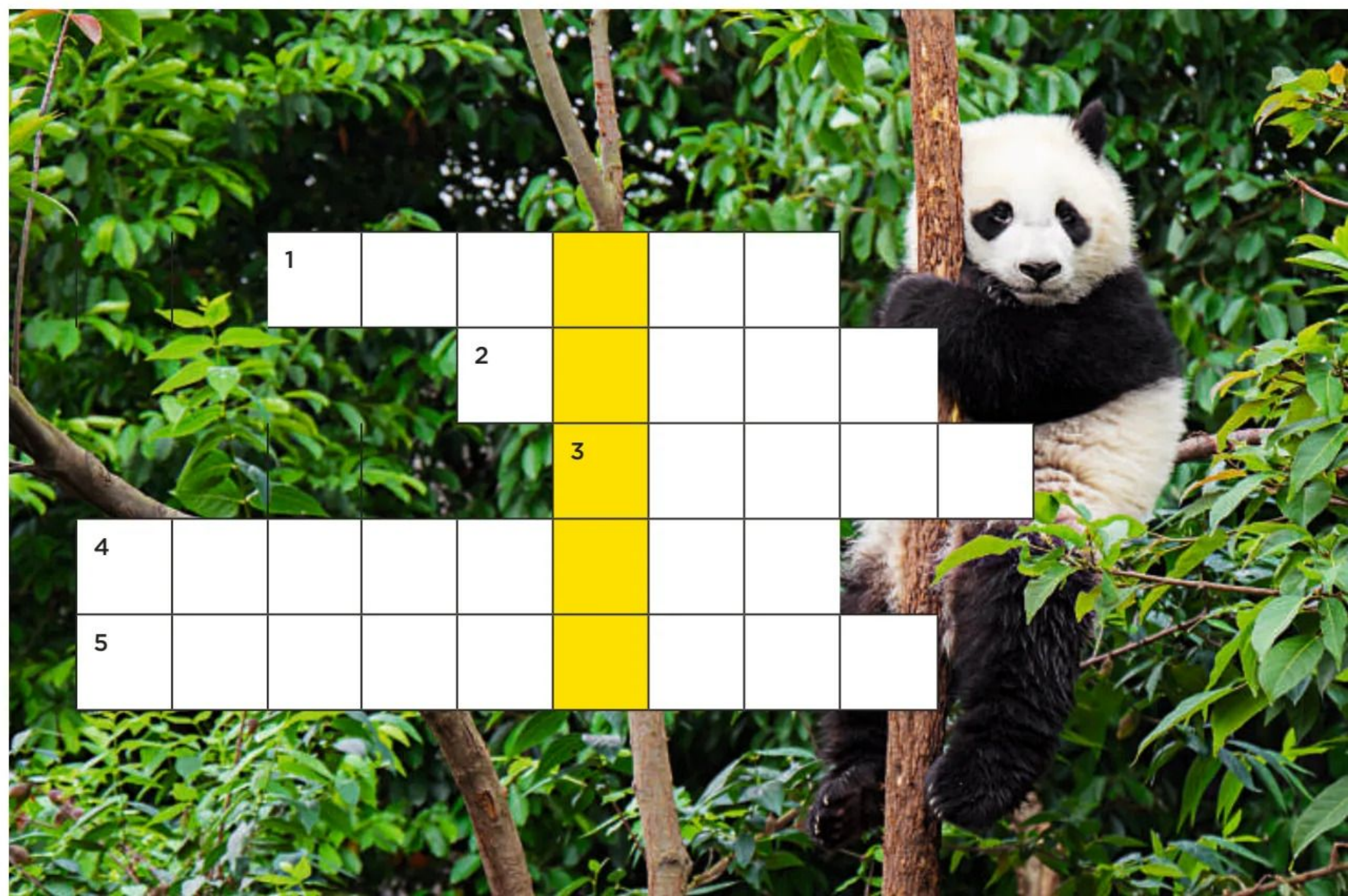
- AGOSTO
- VACACIONES
- PLAYA
- CALOR
- HELADO
- MALETA
- VIAJE
- SANDALIAS
- MAR
- FAMILIA
- BARCO
- GRANIZADO
- VENTILADOR
- BAÑADOR
- ORILLA

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

CRUCE DE PALABRAS

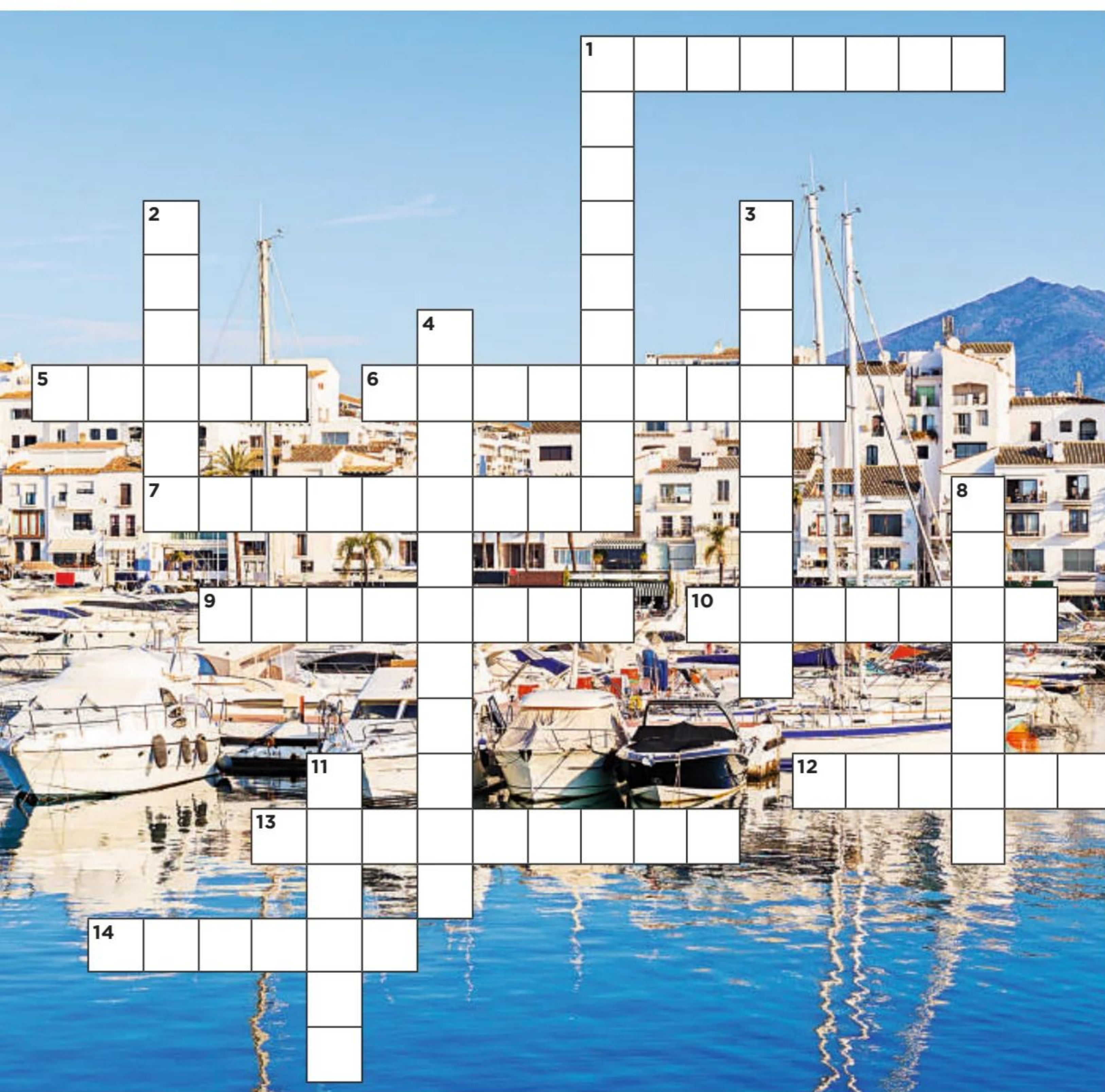
➔ **Es uno de los animales más queridos, y a punto estuvo de extinguirse. Este oso tiene un apetito insaciable y poco tiene de torpe, aunque lo parezca. Para poder visitarlo, hay que viajar hasta las montañas de China. Resuelve las siguientes preguntas para dar con la palabra oculta.**

1. Subir a un lugar alto o poco accesible ayudándose de los pies y las manos.
2. La cultura asiática utiliza esta planta para la construcción, la alimentación o incluso para confeccionar tela y papel.
3. Ausencia de color. Se asocia a la noche, a la oscuridad y al misterio.
4. Capacidad de cambiar la posición del cuerpo de forma eficaz. De moverse con rapidez y soltura.
5. Se dice de quien le gusta vivir retirado, aislado.



CRUCIGRAMA

Presta atención a cada una de las definiciones que te facilitamos sobre palabras comunes que solemos utilizar para poder completar los espacios en blanco. Buena suerte.



HORIZONTALES:

1. Que hace un bien o presta ayuda a la gente de manera desinteresada.

5. Tipo de corona ricamente ornamentada que usan las princesas.

6. Refrán. Expresión de pocas palabras que se vuelve popular con la finalidad de transmitir un mensaje, enseñanza, consejo moral...

7. Calzado con suela de esparto muy típico del Mediterráneo.

9. Se dice de una persona que guarda un secreto o tiene cautela para no contar lo que sabe y no hay necesidad de que conozcan los demás.

10. Igualdad de las cosas entre sí.

12. Lugar en la costa o en las orillas de un río que sirve para que las embarcaciones puedan embarcar o desembarcar, cargar y descargar...

13. Técnica para tejer con una aguja de gancho. Este tipo de tejido se hizo famoso en los años 60 y 70 más *hippies*.

14. Pasar por una parte para introducirse en otra.

VERTICALES:

1. La madre de uno de los abuelos de una persona.

2. Lugar donde pega el sol de lleno y sin paliativos.

3. Hablar a grandes voces. Levantar la voz de manera excesiva.

4. Electrodoméstico que produce frío y que permite conservar los alimentos.

8. Accesorio que permite tener todas las llaves bajo control.

11. Sombrero de paja con nombre de país convertido en un clásico del verano, sobre todo, para protegerse del sol.

AHORCADO

Los ochenta fueron una década dorada para la música. Completa las letras que faltan para dar con el nombre de algunos de los cantantes y grupos más famosos de la movida madrileña. ¿Lista para recordar?

IN / CA_A_

NA_H_ / P_P

H_MB_ / _

L_S / _E_R_T_S

_EC_N_



SUDOKU

→ Rellena la cuadrícula utilizando las cifras del 1 al 9, pero recuerda no repetir los números en las filas ni en las columnas ni bloques.

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

LAS SIETE DIFERENCIAS

Se dice que **San Francisco** es una de las ciudades americanas más europeas, pues, en ella, se encuentran construcciones tan pintorescas como *Las damas pintadas* o *Painted Ladies*. Este conjunto de siete casas victorianas es de los más fotografiados y seguro que las habrás visto en un sinfín de películas. Ahora, te proponemos mirar con atención ambas fotografías, porque, en una de ellas, se esconden siete diferencias.



ADIVINA

Una de estos famosos no sigue la misma lógica que el resto. ¿Lista para dar con el personaje infiltrado?

- BLANCA SUÁREZ
- MARIO CASAS
- PABLO ALBORÁN
- JAVIER BARDEM
- ANTONIO BANDERAS
- ESTER EXPÓSITO
- INMA CUESTA



RELACIÓN DE ELEMENTOS



A lo largo de los siglos, por la península ibérica, han pasado muchas civilizaciones que han dejado huella. Prueba de ello es que, en España, existen ciudades amuralladas dignas de ser visitadas. Seguro que muchas te suenan, pero ¿sabrías ubicarlas en el mapa?

- | | |
|--------------|-------------------------|
| Lugo 1. | A. Extremadura |
| Trujillo 2. | B. Castilla-La Mancha |
| Ávila 3. | C. Cataluña |
| Morella 4. | D. Galicia |
| Toledo 5. | E. Comunidad Valenciana |
| Tarragona 6. | F. Andalucía |
| Córdoba 7. | G. Castilla y León |



FALSO O VERDADERO

Las siguientes afirmaciones pueden no ser del todo correctas. ¿Te atreves a adivinar cuáles son verdad y cuáles no?

- Los búhos son las únicas aves que pueden distinguir el color azul.
 Falso / Verdadero
- Ciudad del Vaticano es el país más pequeño del mundo.
 Falso / Verdadero
- A Neptuno se le conoce como el 'planeta rojo'.
 Falso / Verdadero
- El inglés es el idioma más hablado del mundo.
 Falso / Verdadero
- La nariz puede detectar más de un billón de olores.
 Falso / Verdadero

SOLUCIONES

● **Falso o verdadero:**
1. Verdadero, 2. Verdadero, 3. Falso, 4. Falso, 5. Verdadero.

● **Relación de elementos:**
1D, 2A, 3G, 4E, 5B, 6C, 7F.



● **Las siete diferencias:**

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

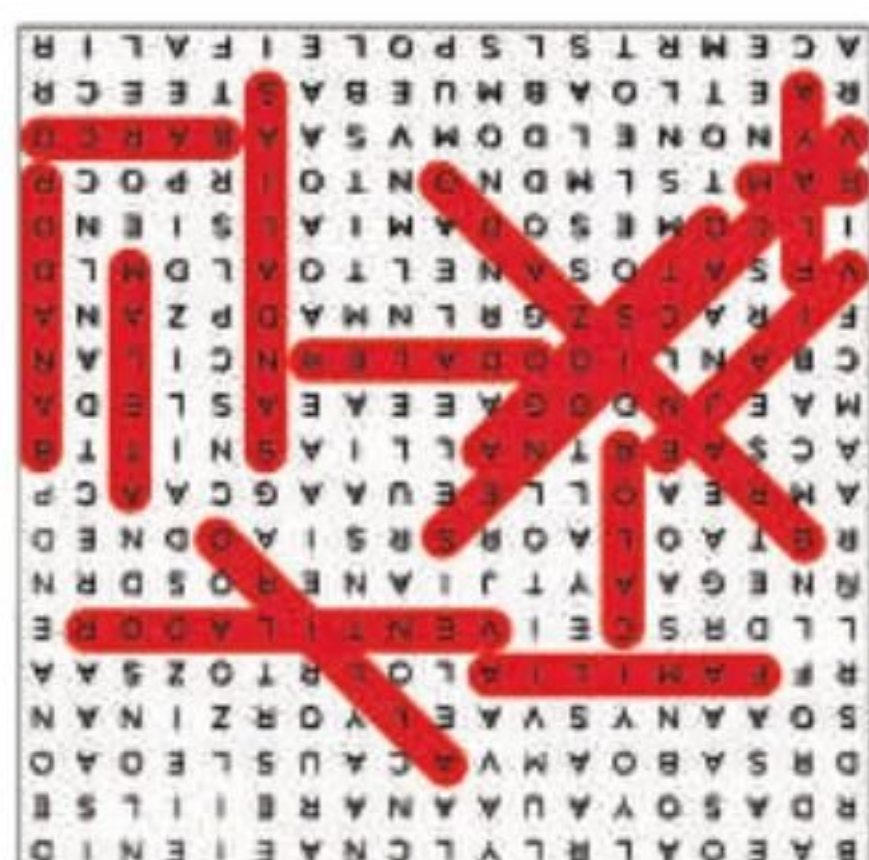
● **Sudoku:**

● **Adivina:** Pablo Alborán.

● **Ahorcado:**
Tino Casal, Nacha Pop, Hombres G, Los Secretos, Mecano.

● **Crucigrama: Horizontales:**
1. Benéfico, 5. Tíara, 6. Proverbio, 7. Alpargata, 9. Discreta, 10. Paridad, 12. Puerto, 13. Ganchillo, 14. Entrar. **Verticales:**
1. Bisabuela, 2. Solana, 3. Vociferar, 4. Frigorífico, 8. Llavero, 11. Panamá.

● **Cruce de palabras:**
1. Trepas, 2. Bambú, 3. Negro, 4. Agilidad, 5. Solitario.



● **Sopa de letras:**



Directora: **María Alemany** (direccion@miarevista.es),

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela** y **Rocío Ponce**; redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, María García, Mar Cantero** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres, Silvia Rojo** y **Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lauren Izquierdo** y **Tamara Vitón** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lauren Izquierdo** y **Anna Pardo** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Silvia Rojo**; redactora de Decoración **M. T. Pascual**; redactora de agenda y juegos: **Silvia Rueda**; maquetación **Manuel Reyes** y **Rafa Barroso**;

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;

coordinación editorial **Jordi Gironès**.

RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

Cristian Toledo ctoledo@zinetmedia.es. Tel.: 657 354 129.

PUBLICIDAD ONLINE:

Beatriz Segovia (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

Nunca te asustaron los retos y no iba a ser distinto ahora. Tu vida cambia a pasos agigantados, pero tienes toda la disposición para asumir todo lo nuevo que llegue con una sonrisa y muchas ganas.

AMOR. No concibes las relaciones de otro modo, ni tampoco quieres cambiar esa parte de ti: quien esté a tu lado, sabe perfectamente lo que hay, pues, desde el primer momento, te muestras tal y como eres.

SALUD. Las temperaturas no dejan lugar a dudas: el verano está en su máximo esplendor, así que no descuides tu salud y protégete de los cambios bruscos de temperatura por el aire acondicionado.

TRABAJO. Quien siembra, más tarde recogerá. Hace tiempo que vienes trabajando en aquello que te permitirá dar un salto de calidad en tu presente profesional, también en cuanto a responsabilidad.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Si te resta, dile adiós. Deja ir lo que no te hace feliz. Es algo que sabes y sueles aplicarte, pero a veces no está de más un pequeño recordatorio.

SALUD. En nada, estarás a tope, como siempre. Recuperas poco a poco la energía perdida en los últimos días. **TRABAJO.** Como cualquiera, podrás equivocarte, pero no podrán decirte jamás que no vas de cara o que no te entregas al máximo.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Os da igual la época del año: planes, reuniones infinitas con familia y amigos, encuentros, risas... donde digas, los tuyos van contigo de cabeza. **SALUD.** La máxima que no te falla nunca es que, al mal tiempo, buena cara, lo tienes muy claro. **TRABAJO.** Pon en práctica tu perfecta organización. La necesitas tú, pero también tu equipo. Te da calma.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Recibirás noticias de alguien de tu infancia. No te puede ilusionar más ese reencuentro. **SALUD.** Unos días en la playa o la naturaleza te sentarán de maravilla. Eso sí, recuerda protegerte bien del sol. **TRABAJO.** No hay proyecto que se cierre si no tiene antes tu visto bueno. La confianza que te tienen es máxima y no es porque sí.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Con tu simple presencia, haces sentir fantásticamente bien a tu entorno y ni te das cuenta de ello. Normal que te sean incondicionales, lo mereces. **SALUD.** Al final, interiorizarás el trabajo mental que llevas haciendo las últimas semanas. **TRABAJO.** No dudes. Aunque te falta un pequeño empujón, en este momento, los astros te

sonríen aún más que antes, así que tienes garantizado un futuro éxito.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Los amores pasajeros existen y, a veces, se convierten en amores sin fecha de caducidad. **SALUD.** Necesitabas algo así para recargarte. Estas vacaciones en familia te han sentado realmente bien. **TRABAJO.** Espera unos meses, que ahora no es momento de solicitar una mejora, tus superiores no están receptivos.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. Al final, quien decide por ti es lo que dicta tu corazón. Ante eso, no te vale lista alguna, por mucha balanza entre los pros y los contras. **SALUD.** No lo postergues más, ganarás en salud. Necesitas un plan depurativo lleno de sol, aire puro, naturaleza y desconexión de todo y de todos. **TRABAJO.** En tu caso, lo inesperado suele traerte cosas positivas, así que cualquier sorpresa es bienvenida.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Alguien tiene que hacerlo y, aunque no te pertoque, tendrás que asumir en casa un nuevo rol. **SALUD.** Expresa cómo te sientes. No estás ni de lejos al 100 %, pero sabes que algunos de los tuyos dependen de ti y, por ellos, sacas fuerzas de flaqueza. **TRABAJO.** Te rondará un nuevo proyecto, pero, aunque parezca tentador, valora si realmente es lo que te apetece hacer en estos momentos, no te ciegues.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Aunque te costó lo tuyo, tomaste las de-

cisiones más adecuadas a tus necesidades. No caigas en lo de antes, no te hacía ningún bien.

SALUD. Necesitas dormir algunas horas más, especialmente, descansarlas mejor, que te cundan de verdad. Busca cómo relajarte y refrescar el cuerpo y la mente. **TRABAJO.** Más adelante ya te cobrarás el esfuerzo de los días que vienen, que serán semanas de no parar, en las que no te sobrarán ni un minuto.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Aunque minaron tu autoestima durante años, ahora, sientes que no podrías tener a tu lado a alguien que te quisiera más y mejor. **SALUD.** El exceso de trabajo reduce tus descansos a la mínima expresión, trata de aumentar su calidad. **TRABAJO.** Haces lo que más te gusta y, encima, los resultados son excelentes. Disfrutas como nadie de la vorágine de trabajo en la que te encuentras.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Aún queda verano, pero tienes tantos planes por hacer y sitios a los que ir, que te faltarán días para hacer todo. **SALUD.** Como siempre, más vale prevenir, que curar, así que atiende a tus pies antes de que te den guerra. **TRABAJO.** El miedo, para otros. Las ideas bullen en tu cabeza y las ganas de emprender proyectos no cesan.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Tómate tu tiempo, en compañía o a solas, según sientas. Estás más sensible de lo habitual. **SALUD.** Cambia algunas de tus actitudes, debes ser más consciente de lo mucho que te perjudican. **TRABAJO.** No cierres tu mente. Aceptar otros puntos de vista es aceptar tu propia evolución personal.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 21 de agosto, saldrá a las 7:33 h y se pondrá a las 21:05 h. El martes 27, saldrá 5 minutos después, a las 7:38 h, y se pondrá 9 minutos antes, a las 20:56 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 14 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 21 de agosto, la Luna Gibosa Menguante estará en Piscis, pasará a Aries al día siguiente y entrará en Tauro el domingo 25. El martes 27, ya como Luna Menguante, estará en Géminis.



FIEBRE POR LAS BARBACOAS

En verano, celebramos más barbacoas que en otras épocas, con lo que **Just Spices**, la marca de especias que arrasa con sus botes de colores, ha lanzado un *pack* con seis sazonadores cuyo nexo en común es la preparación de carnes, pescados y verduras en barbacoas, ya sean al carbón, eléctricas o de gas. Así, la caja **BBQ Like a pro** ("barbacoa como si fueras un profesional") incluye el sazonador de pollo al limón, el sazonador Texas bbq, el de ajo y perejil, el de verduras mediterráneas, el de pescado y el sazonador de guacamole. Y aunque cada uno de estos sazonadores está pensado para un tipo de recetas específico, la imaginación para crear nuevas elaboraciones es infinita. **Precio: 32,99€.**

PARA CABELLO, PIEL, UÑAS Y ARTICULACIONES

La marca de nutricosmética en formatos divertidos e innovadores **Oh My Goods** tiene como objetivo cuidarte por dentro de una manera deliciosa. Tras el lanzamiento de las gominolas funcionales, ahora, Oh My Goods apuesta por una fórmula potente con sabores deliciosos: colágeno hidrolizado en polvo, ácido hialurónico, magnesio, biotina y vitaminas, ideal para la salud

del cabello, las uñas, las articulaciones y la piel. **Super Collagen** se toma mezclado con agua, leche o bebida vegetal y está disponible en sabores tan apetecibles como cereales chocolate, cereales miel, cereales canela, vainilla y neutro, lo que hará que tomárselo sea más fácil. **Precio 26,95/unidad€.**



CONTRA LA DEFORESTACIÓN

La **Fundación COPADE**, cuyo objetivo es impulsar y desarrollar el comercio justo, el consumo responsable y la preservación del medioambiente a través de alianzas público-privadas, ha puesto en marcha el proyecto '**Bosques Vivos**', que tiene el propósito de concienciar a más de 50.000 personas y empresas en promover la adopción de prácticas sostenibles en la producción y en el consumo. Por ello, COPADE solo trabaja con productos maderables certificados FSC® y Madera Justa®, es decir, madera proveniente de bosques gestionados de manera sostenible y comercio justo.



ESTRÉS BAJO CONTROL

Formulado con tecnología bicapa, **Stress Balance**, de **Kneipp**, son unos comprimidos para paliar el estrés. La primera de sus capas, con vitamina B6 y vitamina B5, que ayudan a reducir el cansancio, es de liberación inmediata y actúa reduciendo la fatiga. La segunda capa, de liberación



prolongada, está formada con plantas adaptógenas como albahaca morada y rhodiola, que ayudan a adaptarse al estrés emocional y a tener un rendimiento cognitivo óptimo. **Precio: 11,55€.**

PIEL DE PORCELANA

Luminous Milk Essence, de **Two Poles**, es una loción hidratante y reparadora que deja la piel con efecto *glass skin* y súper jugosa al momento, gracias al aporte de ceramidas y péptidos. Apto para las pieles más sensibles y en formato leche, es hidratante, antienvjecimiento y antioxidante, mejora la función barrera, estimula la síntesis del colágeno y la elastina, mejorando las arrugas y devolviendo firmeza a la piel. **Precio: 39€.**



Peret

Se cumplen 10 años de la muerte del cantante **que creó la popular rumba catalana.**

POR MARÍA RODRÍGUEZ

Peret es el “el principal responsable de la divulgación, la eclosión comercial y la proyección internacional” de la rumba catalana, según La Asociación Fomento de la Rumba Catalana. Este género musical que fusiona la rumba flamenca con ritmos caribeños y pop se originó en Barcelona en la década de 1950 y 1960 y se convirtió en una parte esencial de la cultura musical española. Peret siempre se disputó con Antonio González, el Pescaílla, el título del rey de este estilo musical, algo que él rechazaba. “Yo no soy el rey de nada. Soy el creador. He creado un estilo, he creado un género que es la rumba catalana. Quien diga lo contrario, miente”, decía convencido, reivindicando su labor. Lo cierto es que contribuyó a la cultura gitana y catalana, promoviendo y preservando su identidad a través de su arte. Esto hizo que su impacto cultural haya sido significativo, tendiendo un puente entre diferentes comunidades y generaciones. Su estilo a la hora de interpretar los temas, tocar la guitarra junto con su característica voz contribuyeron a su éxito y a su imagen como artista.

PASIÓN FLAMENCA EN LAS VENAS

Peret, cuyo nombre real era Pedro Pubill Calaf, nació el 24 de marzo de 1935 en Mataró (Barcelona) en

PARTICIPÓ EN EL FESTIVAL DE EUROVISIÓN DE 1974, EN EL QUE GANÓ EL GRUPO SUECO ABBA.



el seno de una familia gitana. Desde niño, mostró un amor innato por la música y la guitarra flamenca. Su pasión lo llevó a tocar en las calles de Barcelona, donde perfeccionó su estilo único. A los 12 años debutó en el Teatro Tívoli en un festival infantil y a mediados de los 60 dio el salto a Madrid, siendo contratado por un tablao flamenco. Su primer éxito llegó con el tema *Una lágrima*, una versión rumbera de un vals que se convirtió en la canción del verano de 1968. Cuatro años después, *Borriquito* lo dio a conocer en todo el mundo, ya que coincidió con el *boom* del turismo en España y fue su primer éxito internacional, al que siguió *Es preferible reír que llorar*, que triunfó especialmente en Latinoamérica. En 1982, y por sorpresa,

POR QUÉ AHORA

Peret falleció el 27 de agosto de 2014 a los 79 años, víctima de un cáncer de pulmón.

SU CARRERA

El artista publicó un total de 30 discos a lo largo de su carrera. Su discografía incluye tanto álbumes de estudio como recopilatorios, reflejando su prolífica producción musical y su evolución a lo largo de las décadas. Algunos de sus álbumes más destacados son *Rumbas*, *Gipsy Rhumbas*, *Canta y sé feliz* y *El rey de la rumba*, que contienen muchos de sus éxitos más conocidos y han sido fundamentales para consolidar su reputación como el pionero de la rumba catalana.

decidió retirarse de la música para ser pastor de la iglesia Evangelista. Y en 1992, hizo un regreso triunfal con su álbum *Gitano Antón*.

MEDIO SIGLO CASADO

Peret contrajo matrimonio a los 22 años con Fuensanta Escudero, de la que se separó 50 años después, con quien tuvo dos hijos. Era un hombre muy familiar y creyente.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 146
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE

mia Horóscopo

**Predicciones
día a día
para julio y agosto**

Viajar con estrella
¿Sabes cuál es el
mejor destino para
tu signo del Zodiaco?

Pedimancia
¡Deja que hablen
tus pies!

Tu futuro
Numerología,
Horóscopo lunar
y chino, Tarot

ECOASTROLOGÍA
Disfruta del verano con magia verde

A la
venta el 3 de
julio
por solo 1,99 €



TODOS LOS SECRETOS
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO
PARA DISFRUTAR DEL AÑO
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

También puedes conseguir tu revista **mia** Horóscopo en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



PITILLOS[®]

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

www.calzadospitillos.com

ENCUENTRA TU MODELO
FAVORITO CON
ANCHO ESPECIAL.
EL I+D DE LA MARCA
LIDER EN CONFORT
AL SERVICIO DE TU
COMODIDAD.



PREGUNTA POR ANCHOS ESPECIALES EN TU ZAPATERÍA DE CONFIANZA*