

DIEZ MINUTOS

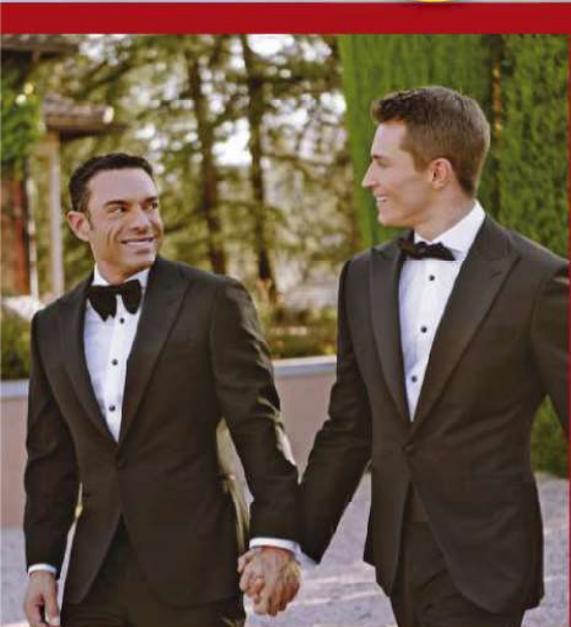
28 AGOSTO 2024 • NÚM. 3810

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

ESPECIAL PASATIEMPOS DE VERANO



ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,90 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.



ANTONIO ROSSI Y HUGO FUERTES

Celebran su boda con un auténtico fiestón



NADAL Y XISCA
Vacaciones familiares en Ibiza



Junto a su marido Juan del Val y sus tres hijos, ha disfrutado de unos días de descanso en familia



EXCLUSIVA NURIA ROCA

se relaja en las playas de Cádiz



Pedro Luis
· CONSERVA LO NATURAL ·

Natubé
ALIMENTACIÓN
— INFANTIL —

de
TEMPORADA

⇒ **SOMOS** ⇒
FABRICANTES

100% ELABORADOS en
nuestras **INSTALACIONES**

www.conservapedroluis.com
www.natube.es



REPORTAJES



Lara Álvarez
Vacaciones en Mallorca La presentadora confesó estar "soltera y feliz" **22**



Norma Duval
Destrozada El hijo mayor de su hermana Carla "ha decidido irse" a los 36 años..... **24**



Carlos Alcaraz
Se olvida de la raqueta El tenista pasó unos días de playa en Mallorca **26**

DM cuida de ti
Belleza, Nutrición, Psico...

Carlos Sainz,
un año de amor junto a Rebecca Donaldson.

Teresa Urquijo, accidentadas vacaciones en Sotogrande.

Meghan Markle se lanza a hablar español en su viaje a Colombia.

Rihanna, descanso familiar en Barbados.

Valeria Vegas: Tamara.

Ángel Antonio Herrera: Álvaro Morata.



TERESA URQUIJO se lesiona durante sus vacaciones en Sotogrande

La abogada y su marido, José Luis Martínez-Almeida, alcalde de Madrid, pasaban unos tranquilos días de verano en Cádiz, entre paseos con sus perros y jornadas de golf con amigos, cuando Teresa sufrió un percance que ahora la obliga a llevar muletas. Así que la pareja ha tenido que adelantar su regreso a Madrid. En la foto vemos a Teresa el pasado día 15 de agosto en Sotogrande, mientras el alcalde de Madrid pasaba esa jornada en la capital inaugurando las fiestas de la Virgen de la Paloma. Luego volvió a Cádiz, y el 18 de agosto ambos pusieron fin a su veraneo. (Más información en la pág. 76).



LUIS MERLO Y NATALIA MILLÁN Presentan “Conspiranoia”

A estos dos actores experimentados podremos verles en el Teatro Alcázar de Madrid con esta obra divertida donde interpretan a un matrimonio que representa a la sociedad de hoy. Ella se ve envuelta en todas las teorías conspiranoicas que surgen y él intenta devolverle el sentido común. Cierran el reparto Clara Sanchís y Juanan Lumbreras.

IRURETA, GALLEGO, CONDE Y HAZAS Premios al mejor talento de comedia femenino

La actriz vasca Elena Irureta (izda) fue premiada con el Premio Tarazona y el Moncayo por su trayectoria artística (inolvidable su papel de Bittori en “Patria”). La actriz Cristina Gallego, a la que podemos ver en “El Intermedio”, recibió el Premio Talento de Comedia, galardón que también recibieron Patricia Conde y Marta Hazas.



ALAIN DELON Adiós al seductor del cine francés

Decían de él que no tenía que actuar, que su encanto natural era todo lo que bastaba para ponerse ante una cámara. Protagonizó “Rocco y sus hermanos” o “El gatopardo”. A nivel personal fue un personaje controvertido. Falleció a los 88 años diagnosticado de linfoma y rodeado de sus hijos.

La música es el hilo conductor de este espectáculo al más puro estilo Broadway.

NUEVO SHOW



VIBRANTE, ROTUNDO E INNOVADOR

El show más espectacular de Madrid se renueva por completo

Seguramente te han hablado de él, pero ahora es el mejor momento para venir a sentirlo en vivo. 'WAH Show Madrid' vuelve y se supera con impactantes novedades.

1. LA GASTRONOMÍA

Nada más adentrarse en el #NuevoWAH te encuentras con 2.000 metros cuadrados de *Food hall*. Un impresionante *Street Food Market* en el que puedes elegir platos de la gastronomía de todo el mundo: desde la mediterránea a la del lejano oriente, pasando por la latinoamericana o la americana. Degusta la que te apetezca mientras disfrutas de actuaciones en directo a tu lado. Un lujo.

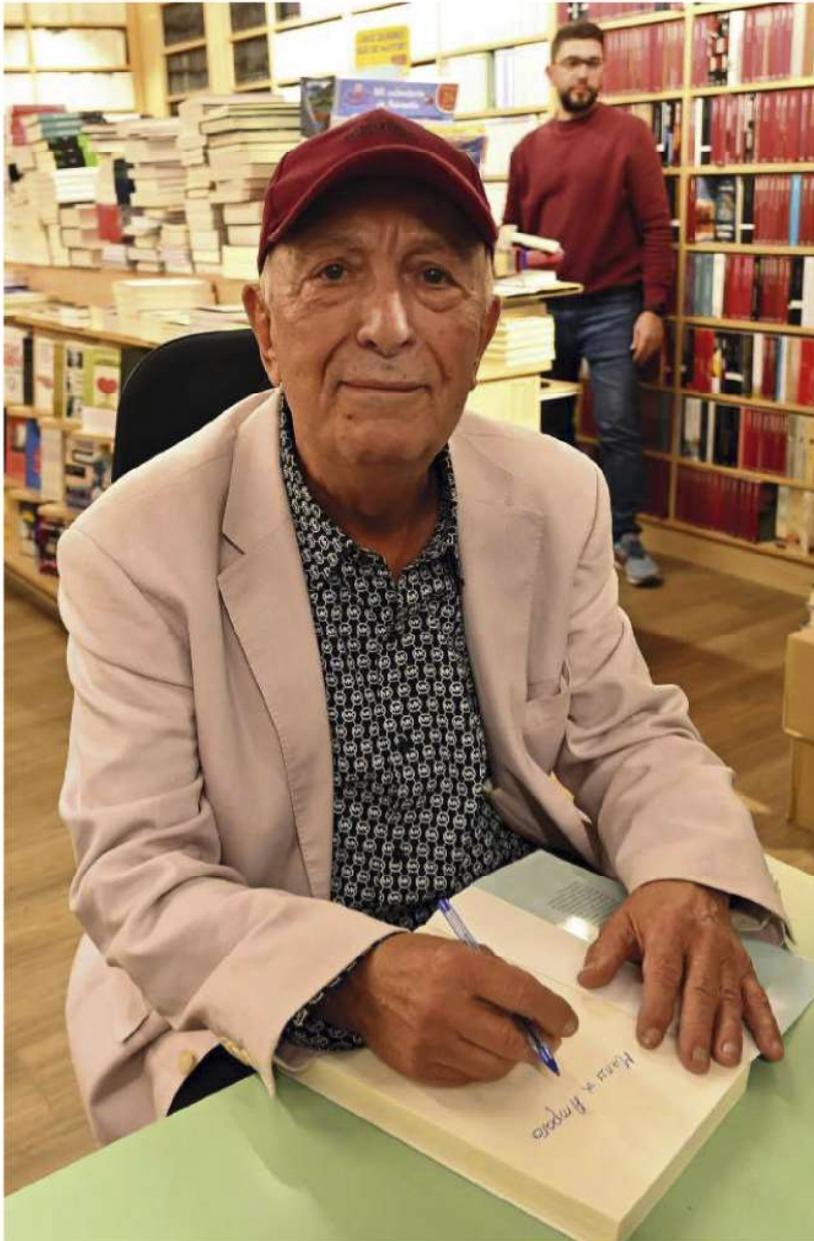
2. EL ESPECTÁCULO

Es seguro que algo te han contado, pero vivir *WAH Show Madrid* en directo supera todas las expectativas y más esta temporada llena de novedades: nuevas coreografías, efectos especiales y una narrativa envolvente se suman a su impresionante repertorio musical que abarca los mejores temas de la Historia. Más de 40 artistas en escena te harán sentir, vibrar y disfrutar al máximo.

3. ¡Y LA FIESTA!

Y cuando creías que el espectáculo había llegado a su fin, empieza el tercer acto: el *aftershow*. En la parte denominada *La Catedral*, puedes alargar la noche con música en directo que pinchan increíbles DJs, actuaciones y los mejores cócteles de la ciudad. En definitiva, *WAH Show Madrid* es un plan diferente en el que tú sólo tienes que dejarte llevar. ¡No te lo puedes perder!





CARLOS FERRANDO **Fallece a los 76 años**

Durante décadas fue uno de los rostros y las voces más reconocibles de la crónica rosa nacional, su humor y mordacidad le hicieron aún más popular en programas como "Crónicas Marcianas". El periodista fue intervenido quirúrgicamente dos veces a consecuencia de una hernia discal y desde entonces su estado de salud se resintió. Fue una de sus amigas, Alejandra Grepí, la que acudió a su domicilio y lo encontró muy débil, y aunque tenía pulso, los servicios médicos no pudieron hacer nada por salvarle la vida.



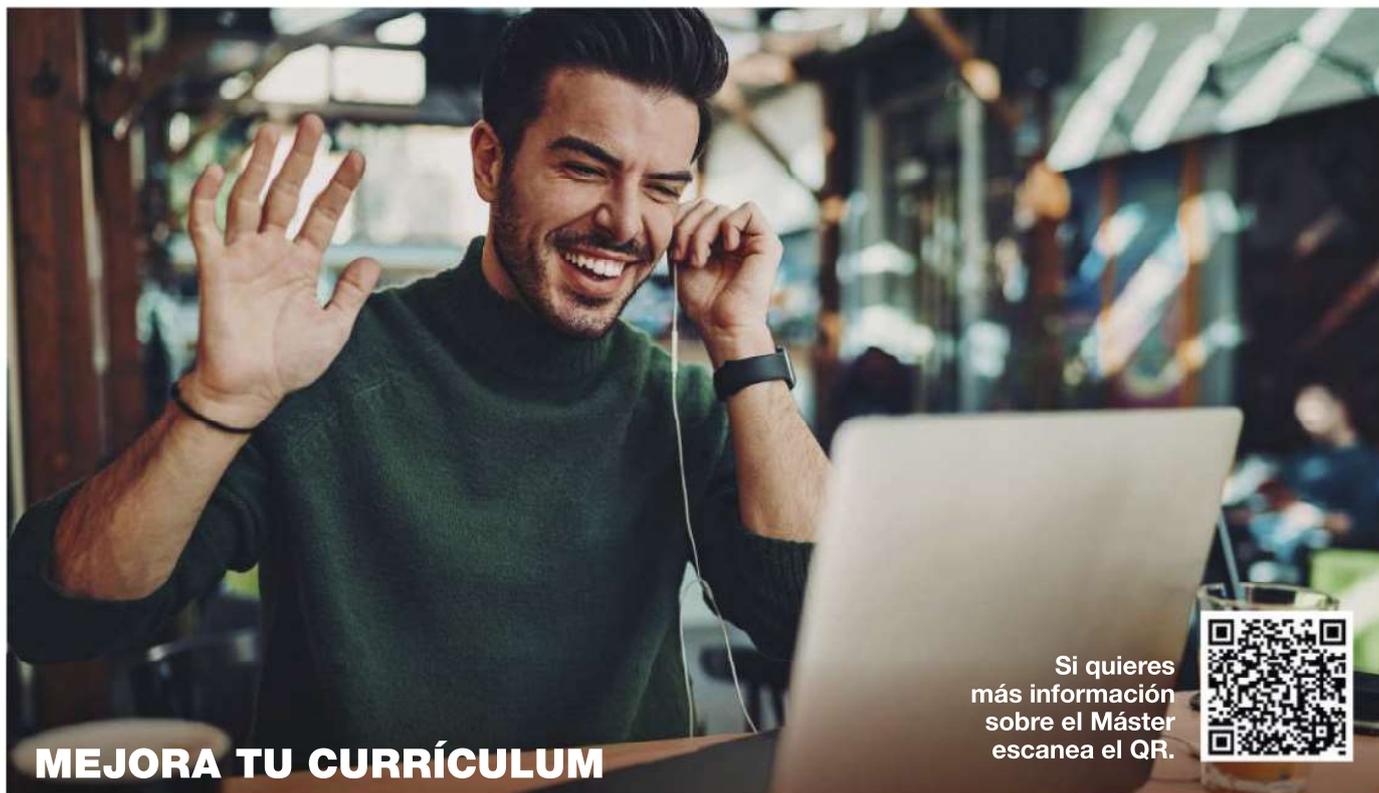
CELIA FORNER **"Tuve que pararle los pies a algún pulpo"**

La top model, que triunfó en las pasarelas de los años 90, ha sido elegida, junto a su marido, Francisco Venturi, para recibir el Premio Mallorquín del Verano 2024 por su condición de personaje que ejerce de embajadora de la isla de forma desinteresada. La actual empresaria ha recordado su época de modelo, con algún recuerdo desagradable y las amigas que conserva de esos años.

FABIOLA MARTÍNEZ **Llora la muerte de su abuela, Ada**

La exmujer de Bertín Osborne está rota de dolor y ha dejado un sentido mensaje en sus redes para decir adiós a su abuela: "Despedirse... soltar... dejar marchar lo que quieres y a quien quieres siempre duele. Adiós abuela Ada". Fabiola también ha declarado que no hay ninguna relación y que disfruta de su soltería.





MEJORA TU CURRÍCULUM

Si quieres más información sobre el Máster escanea el QR.



Más cerca del ascenso gracias al inglés

Una de las principales premisas para encontrar trabajo o mejorar el que tienes es dominar el inglés. Con el Máster en Inglés Profesional lo lograrás en cinco meses.

A la hora de buscar empleo o ascender en el que ya tienes, un título ya no es suficiente. Los profesionales de Recursos Humanos buscan perfiles cada vez más cualificados y, siempre, es una condición imprescindible dominar el inglés. La oferta de cursos es amplia, pero pocos programas se centran sólo en el inglés dirigido a negocios, como es el caso del Máster en Inglés Profesional de Pueblo Inglés. Te contamos sus puntos fuertes, justo antes de que empiece la próxima convocatoria el día 1 de octubre.

•Proporciona habilidades de negocio

La mayoría de las actividades del Máster están enfocadas a aprender a desenvolverse en las situaciones laborales más comunes como una reunión, una presentación o asistir a una negociación.

•Amplía tu vocabulario profesional

Por medio de ejercicios y simulaciones, como la redacción de *e-mails* se consigue manejar al 100% el vocabulario específico de empresa. Y todo con naturalidad.

•Una gramática impecable

Hablar con corrección es clave para dominar realmente la comunicación tanto de forma oral como escrita.

•La importancia de la pronunciación

Aprenderás la pronunciación correcta del vocabulario y con ello perderás la vergüenza al enfrentarte a un cliente, colega de otro país, a tu jefe...

•Una conversación realmente fluida

Esto se consigue a través de debates de temas de actualidad con los que practicar lo aprendido cada semana.

•Profesores con amplia experiencia

Durante el curso estarás acompañado de profesores nativos de diferentes nacionalidades y acentos que te guiarán para conseguir la mejor versión de tu inglés.

Máster en Inglés Profesional se amolda a ti: hay una modalidad Full Time, pero también tienes horario de tardes, fines de semana o de mañanas y mediodías.



EL COMPLEMENTO PERFECTO

Los programas Máster de Pueblo Inglés incluyen una experiencia de inmersión lingüística en Pueblo Inglés y Villa Inglesa. En concreto, ocho días en el primero, conviviendo con angloparlantes nativos de todo el mundo, y tres días en el segundo, enriqueciéndote con los mejores profesores. Dos estancias de más de 130 horas de práctica intensiva que te ayudarán a enfrentarte a situaciones de comunicación diversas en un ambiente multicultural. Para aprender el inglés de la vida real.



A Nuria le encanta salir a caminar y este verano se ha aficionado al yoga.

EXCLUSIVA

Nuria Roca y Juan del Val relax en Cádiz junto a sus tres hijos

Después de pasar unos días por separado –ella estuvo en Menorca y él, en Santander–, el matrimonio disfrutó de unos días en la localidad de Sancti Petri, acompañados por Pau, Juan y Olivia.

Se merecían unas buenas vacaciones después de un año sin parar de trabajar. Recordemos que Nuria Roca y Juan del Val comparten tertulia en “El Hormiguero” (Antena 3), son protagonistas de “La Roca”, espacio de La Sexta que ella presenta, y hace unos meses lanzaron el podcast “Cita Doble” en Pódimo. Ante esta

agenda de locos, el matrimonio soñaba con unos días de playa y familia. La pareja eligió Cádiz para descansar, una escapada que no se trató de un viaje romántico, sino de una oportunidad para estar cerca de sus tres hijos: Juan (21), Pau (17) y Olivia (13). Los cinco se alojaron en el Palacio de Sancti Petri Gran Meliá, un establecimiento

de cinco estrellas que cuenta con todas las comodidades, y que no es precisamente un hotel económico (supera los 500 euros la habitación doble por noche).

Mamá fotógrafa

Nuria (48) y Juan (50) se comportaron como dos turistas más: chapuzón en el Atlántico, charlas con sus hijos

a la orilla del mar y descanso y lectura en la tumbona. Después se fueron todos a comer a un restaurante con vistas, donde pidieron las típicas tortillitas de camarones. Nuria sacó su teléfono móvil para inmortalizar el momento, aunque confesó en su Instagram que los suyos no eran demasiado aficionados a salir en las fotos.



Juan y Nuria son una pareja que se lleva de maravilla. “Nos sigue gustando pasar tiempo juntos”, confesó ella a “Diez Minutos”.



En septiembre, la pareja regresará a la tertulia de "El Hormiguero" y a "La Roca", programa que ella presenta.

NURIA Y JUAN LLEVAN MÁS DE DOS DÉCADAS JUNTOS. LA PAREJA SE CASÓ EN EL PUIG, VALENCIA, EN EL AÑO 2000 Y CON 300 INVITADOS

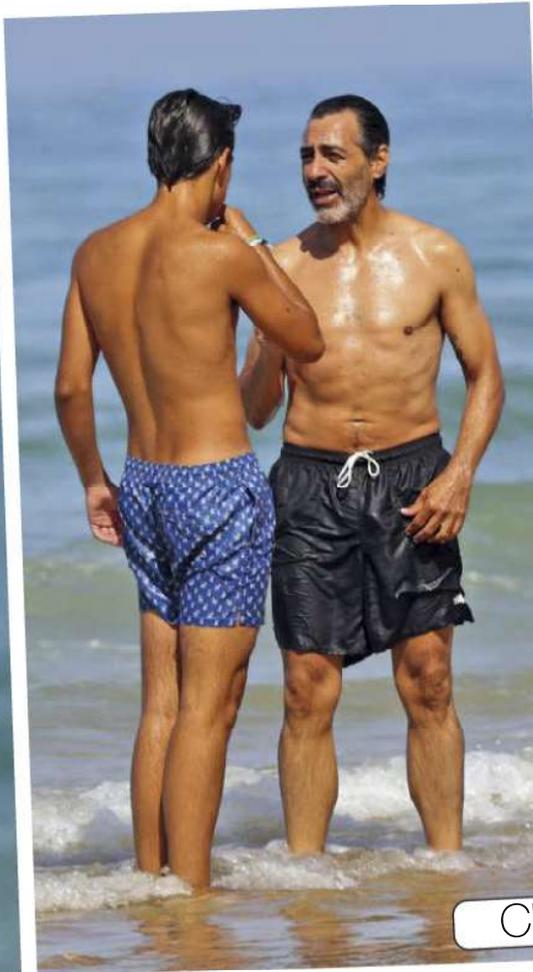
► Nuria lució guapísima un bikini estampado, mientras Juan se decantó por un sencillo bañador negro. La pareja volvió a demostrar que se lleva fenomenal después de 25 años de relación, aunque también disfrutaban de su tiempo a solas. Hace unas semanas fueron noticia cuando ella se escapó a Menorca, mientras él viajaba a Santander. Se publicó que estaban en crisis, un hecho que encendió mucho

al matrimonio, que utilizó sus redes para negar la información. "No hay ninguna crisis entre nosotros. Llevamos más de 25 años queriéndonos y ojalá sean muchos más. Seguimos juntos... A pesar de que durante siete días una se haya quedado en Menorca y el otro se haya ido a Santander, porque a los dos nos ha dado la gana. ¡Qué barbaridad!", publicaron.

Agencias



Nuria siente pasión por sus hijos. Olivia, de 13 años, es un clon de su madre.



Charlas **en el mar**

Nuria y Juan, muy atlético, se bañaron junto a su hijo mediano, Juan, de 17 años. Padre e hijo charlaron animadamente en la orilla.

Después del chapuzón, Nuria y Juan alquilaron unas tumbonas para descansar.



Antonio Rossi y Hugo Fuertes

celebran su boda con un auténtico fiestón

El periodista y el bailarín se casaron en Madrid ante unos 250 invitados, entre los que se encontraban muchos de los compañeros de Rossi, como Bibiana Fernández o Patricia Pardo. Una ceremonia donde hubo sorpresas, emociones y, sobre todo, mucho amor.

Durante la pandemia nació el amor entre el periodista Antonio Rossi y el bailarín y modelo Hugo Fuertes, y ha sido ahora, el 16 de agosto, cuando la pareja ha querido oficializar la relación. Ambos reunieron en la finca Casa De Mónico, a las afueras de Madrid, a casi 250 invitados entre familiares, amigos de toda la vida (como los del colegio de ambos), y compañeros de trabajo que se han convertido con el tiempo en íntimos. Fue un auténtico fiestón que comenzó a las 20:30 horas del viernes en la capital, y que duraría hasta las seis de la mañana.

Declaraciones de amor

Los novios hacían su entrada a la finca cogidos de la mano, sin padrinos, y leían sus discursos. Dos declaraciones de lo más románticas. Hugo explicaba cómo había nacido su amor "sincero, cómplice y libre". "He crecido tanto como persona a tu lado que a veces pienso lo orgulloso que me siento de despertarme todos los días a tu lado", dijo el bailarín, de 26 años.

Por su parte, Antonio, de 44 años, emocionó a sus amigos, que le conocen bien porque era la primera vez que el tímido periodista se abría así ante ellos: "Te vi Hugo y comencé

a sentir algo que nunca había sentido hasta ese momento. Ese día cambió mi vida... Lo importante para mí es el día a día. Levantarme a tu lado cada mañana, cruzarme contigo en el pasillo de casa o sentarme junto a ti en el sofá. Para mí esa es la verdadera felicidad. Abrir la puerta de casa, de nuestro hogar, y saber que tú y yo vamos a estar ahí esperándonos el uno al otro".

Pero no era la única sorpresa que los felices novios tenían preparados a sus invitados, entre los que estaban Bibiana Fernández, Patricia Pardo, Toñi Moreno o Sonia Ferrer. Argentina, Las negris o Mercedes Durán fueron algunas de las actuaciones que amenizaron la velada. Está última, cantó junto a los mariachis, y entonó una canción de "La quinta estación" muy importante para la feliz pareja. Luego la misma cantante entonaba una canción que sirvió para que Hugo le diera una sorpresa a su ya marido. El bailarín ha estado ensayando durante semanas una coreografía para sorprender a Rossi, que nunca le había visto bailar en público hasta el día más especial de sus vidas.

Una velada en la que no faltó jamón ibérico de Salamanca, ostras, pescadito frito...



Amor **en pandemia**

Fue en pandemia cuando comenzaron a hablar por las redes sociales. Ahora, Antonio Rossi y Hugo Fuertes han sellado su amor.



Rossi y Hugo confiaron en la sastrería Mansolutely para los dos esmóquines.



Los novios emocionaron a sus invitados con sus discursos de amor y sus miradas cómplices.



LA FIESTA SE ALARGÓ HASTA **LAS SEIS DE LA MAÑANA**

► También se sirvieron todo tipo de cócteles y bebidas. Antes de la ceremonia, el periodista sevillano dijo a sus compañeros de prensa, que se desplazaron hasta la finca para cubrir el evento, que tanto él como Hugo tenían claro que no querían ser padres. Además de no tener instinto paternal, ambos quieren vivir su relación con libertad y sin parar de hacer planes.

Luna de miel

Al ya matrimonio siempre le ha gustado viajar. De hecho, su destino para la luna de miel será Colombia, "un país al que Hugo siempre ha querido ir".

DM/Agencias



Miguel Ángel Nicolás y Adriana Dorronsoro, con un diseño de Vicky Martín Berrocal. Sonia Ferrer, de Cayma Closet, acudió con su marido, Sergio Fontecha.



Los recién casados, bailando de lo más divertidos.



Toñi Moreno con su amiga Sandra Aladro. Cristián Gálvez junto a Patricia Pardo, de Rosa Clará.



Bibiana Fernández fue una de las más sexys entre las más invitadas a la boda.

LOS NOVIOS SE
HAN MARCHADO
**DE LUNA
DE MIEL A
COLOMBIA**



Belén Rodríguez, con un vestido de Teria Yabar, acudió con su amigo Juan Luis. Cristina Tárrega lució un diseño de Etro.



De izda a dcha.: Las periodistas Mayka Navarro, Paloma García Pelayo y la colaboradora Marta López.

En la boda no hubo padrinos, solo testigos que eran amigos de toda la vida de ambos.



Rafa Nadal y Xisca todo amor con su pequeño

Después de participar en los Juegos Olímpicos de París, el tenista se ha refugiado en Ibiza junto a su mujer y su hijo, unas vacaciones que le han servido para pensar en su futuro.

Rafa Nadal se resiste a dejar el tenis. A pesar de las lesiones y de haberlo conseguido todo en la pista, el mallorquín quiere retirarse a lo grande. Después de su actuación en los Juegos Olímpicos junto a Carlos Alcaraz, que tuvo a España entera pegada al televisor, Rafa está disfrutando de unas merecidas vacaciones en la costa ibicenca. Y lo hace junto a su familia: su mujer Xisca PELLÓ y su pequeño Rafa, que el próximo mes de octubre cumple dos años.

Madre e hijo estuvieron al pie del cañón durante toda su estancia en París, apoyando al jugador desde la grada, y ahora le tocaba a él llenarles de atenciones. Los tres disfrutaron de altamar a bordo de

un yate, y suponemos que se trata de la embarcación que compró hace unos meses el tenista, un catamarán de lujo con 24 metros de eslora, capacidad para 12 invitados, equipado con todo tipo de juguetes acuáticos, y con un valor que supera los cinco millones de euros.

Muy amoroso

Rafa y Xisca estuvieron súper cariñosos con su pequeño. De hecho, nunca antes habíamos sido testigos de esta imagen tan amorosa del tenista, que jugó durante todo el día con su hijo, Rafa junior. Primero la pareja dio un paseo en una gran moto de agua, y luego pusieron los manguitos a su peque para lanzarse al mar y divertirse con unas colchonetas. ▶

Xisca y Rafa están radiantes con su pequeño, que cumple dos años el próximo mes de octubre.

Qué felicidad

Esta imagen transmite toda la felicidad que siente el mallorquín cuando se junta con su pequeño. El tenista asegura que no tiene ninguna fijación en que Rafa siga sus pasos.

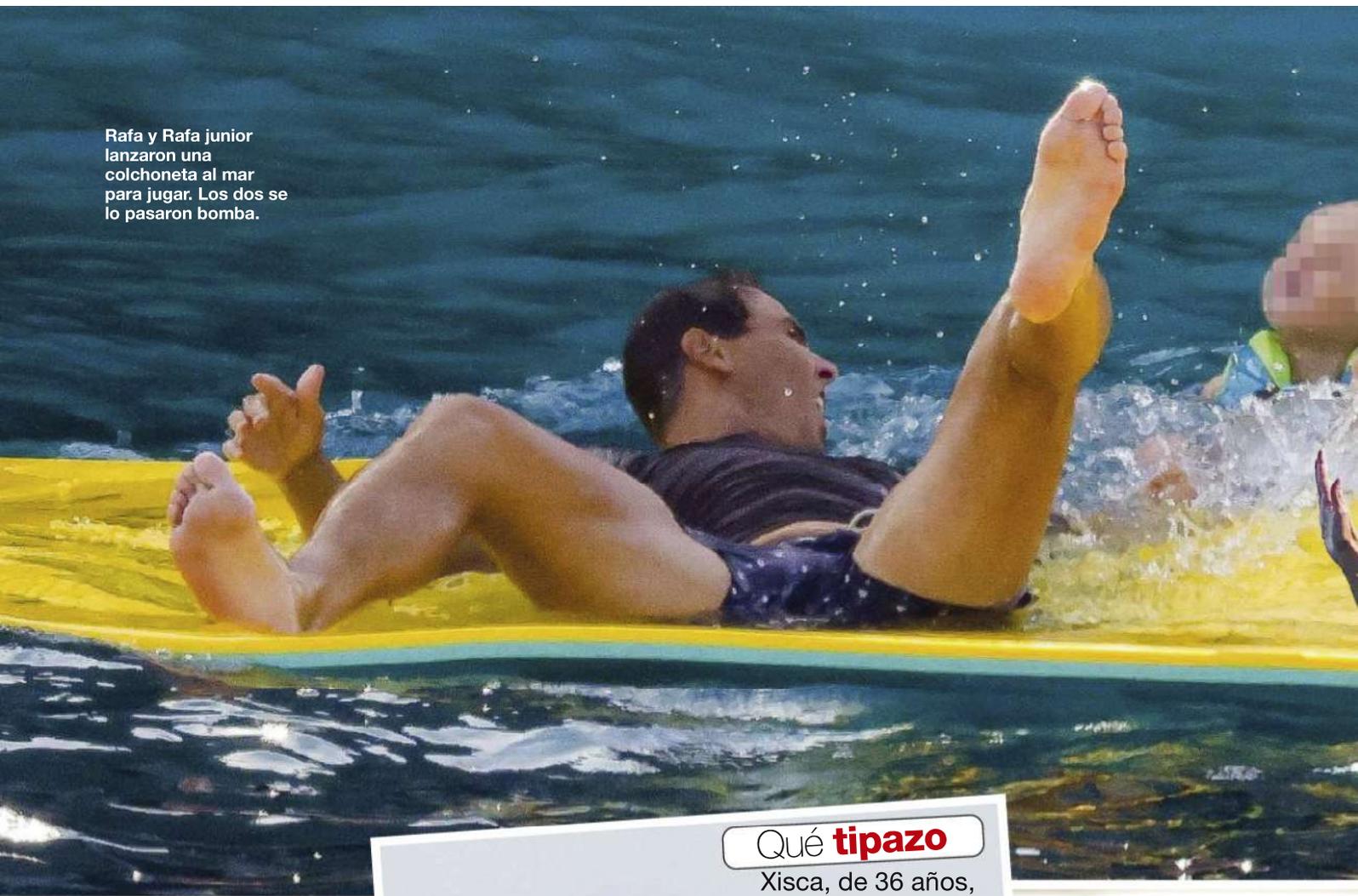


Xisca conoció a Rafa gracias a la hermana del tenista, Maribel, una de las mejores amigas de ella.



Tanto Rafa como su mujer adoran el mar y viven en Mallorca, la ciudad que les vio crecer y donde el tenista tiene su academia.

Rafa y Rafa junior lanzaron una colchoneta al mar para jugar. Los dos se lo pasaron bomba.



RAFA Y XISCA SE CONOCIERON EN EL AÑO 2000 Y NUNCA SE LES HA CONOCIDO BACHES

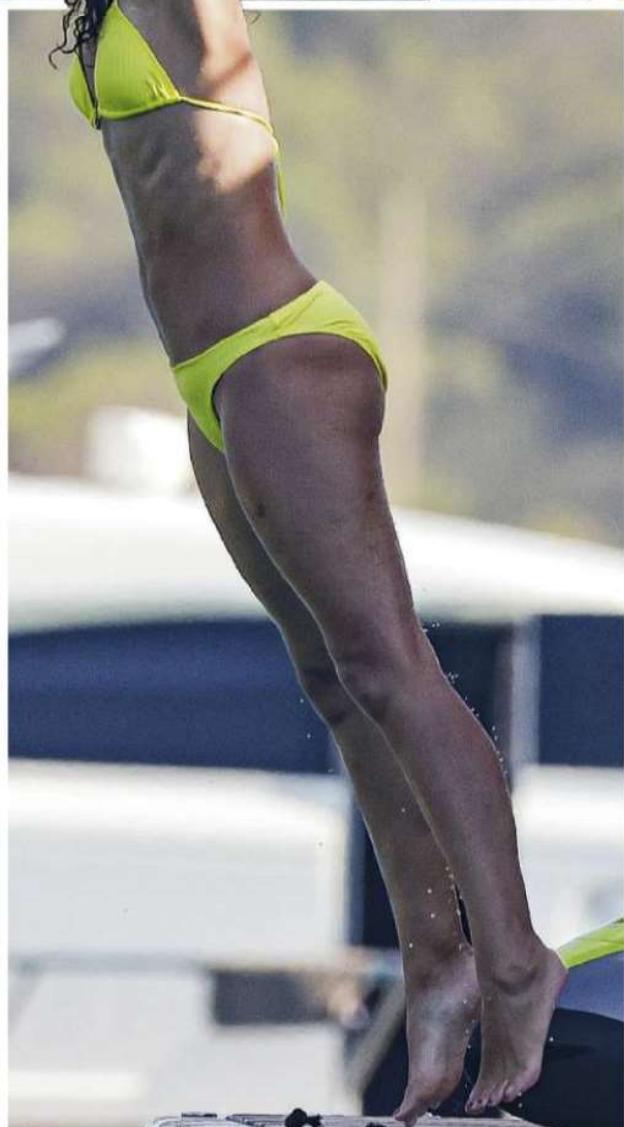
► El tenista lució una figura atlética, al igual que su mujer, al frente de la Fundación Rafael Nadal, ideal con un bikini color lima. Durante estas vacaciones, Rafa también ha pensado en su futuro, tal y como confesó en redes cuando quedó eliminado en los Juegos Olímpicos: “Ahora es tiempo de volver a casa, disfrutar de las vacaciones y pensar qué será lo siguiente”, escribió. Días después, Nadal explicó que no participaría en el US Open y que su próximo torneo sería The Laver Cup, en Berlín, un campeonato que se celebra del 20 al 22 de septiembre.

Agencias

Qué tipazo

Xisca, de 36 años, lució un cuerpazo de lo más atlético, y es que le encanta practicar deporte junto a su marido.





Rafa quiere retirarse a lo grande, pero ha pedido a la prensa que no le pregunte más por su "jubilación" tenística.

Lara Álvarez

“Estoy soltera, tranquila y feliz”

La presentadora ha pasado unos días de relax en Mallorca junto a una amiga. La hemos visto radiante con un colorido bikini de rayas.

Espectacular es la palabra que mejor define la estancia de la presentadora en Mallorca. Llegó para la Copa del Rey de Vela de Mapfre y se ha quedado para disfrutar de la isla junto a una amiga, tal y como ha compartido en sus redes. Cerca del hotel en el que se hospedan, Lara coincidió un día con María José Suárez y compartieron comida en un chiringuito.

Sin rastro de pareja

El pasado mes de mayo pudimos verla en unas imágenes junto al también periodista Antonio Teixeira, de “La mirada crítica”, en Telecinco, y saltaron todas las alarmas, pero al respecto Lara ha comentado a Europa Press: “Estoy soltera, tranquila, feliz”. Parece que esta relación tampoco será la definitiva para Lara, que en más de una ocasión ha declarado que quiere tener hijos y que, aunque no descarta ser madre soltera, le gustaría formar una familia con la presencia de un padre. La asturiana acabará su verano en Gijón, donde disfruta de su familia y sus perros.

Agencias



A sus 38 años Lara presume de unas cuidadas curvas. Para la ocasión eligió un bikini en diferentes tonos verdes que resaltaba su bronceado.



NUEVA TEMPORADA GRANDES TALENTOS

Iconos de hoy y de siempre



ESTE MES, REGALO BEAUTY CREMA DE NOCHE

Con ácido hialurónico, vitamina B5, agua de bambú y microalgas
Regalo valorado en 33 €

VALQUER
LABORATORIOS

TODO SÓLO 5,95 €



Norma junto a sus sobrinas, Carla y Andrea, hermanas del fallecido, Juan Carlos.

Norma Duval

en el velatorio de su sobrino: “Ha decidido irse”

El pasado sábado 17 de agosto, la exvedette despidió a Juan Carlos Rojas, de tan solo 36 años e hijo de su hermana Carla, también fallecida.

Oculta tras unas grandes gafas de sol y vestida de riguroso negro. Así acudía Norma al tanatorio Parces La paz, en Madrid, para despedir a su sobrino Juan Carlos. El joven, hijo de Carla Duval y del empresario mexicano Rafael Rojas, tenía 36 años, hacía solo un par de

meses que había sido padre y padecía una depresión. “Nos parte el corazón el pensar que ya no estarás entre nosotros. Nos dejas un bebé precioso, igualito a ti, el mejor legado. Esperamos que hayas encontrado la paz eterna junto con tus padres. Tu familia te quiere y te querrá siempre”, escri-

bió Norma en sus redes. La artista también estuvo acompañada de sus hijos Marc, Cristian y Yelco, además de sus sobrinas gemelas, Carla y Andrea, hermanas del fallecido y de las que Norma se hizo cargo tras la muerte de su hermana Carla.

Agencias

EMPIEZA EL 'SHOW'

LO MEJOR DE LA NUEVA TEMPORADA



**DE REGALO, FRAGANCIA
AIRE DE SEVILLA**

**+ FASHION BOOK
(EN EL INTERIOR DE LA REVISTA)**

TODOS SÓLO 5,50 €

Carlos Alcaraz

merecido descanso en Mallorca



Además de navegar y bucear, el tenista también disfrutó de una tabla de paddle surf.

El tenista, que continúa siendo un soltero de oro, está disfrutando de unos días en aguas mallorquinas con unos amigos.

Han sido meses de duro trabajo para Carlos Alcaraz después de su victoria en las pistas inglesas de Wimbledon y su paso por las Olimpiadas de París, donde no se pudo colgar la medalla de oro. Por eso, el murciano ha aprovechado para desconectar en Mallorca.

Escapada de chicos

El tenista, de 21 años, ha disfrutado del mar Mediterráneo en compañía de su hermano Álvaro y unos cuantos amigos como su fisioterapeuta, Fran Rubio. Además de navegar y prac-

ticar con la tabla de paddle surf, Alcaraz y sus amigos también bucearon durante un largo rato.

El tenista está pasando por un buen momento profesional y disfrutando de cada triunfo que consigue. Pero parece que lo de ocupar su corazón no es una de sus prioridades en este momento. Alcaraz sigue soltero desde que rompió con la tenista murciana María González Giménez. Aunque se le ha relacionado con Ana Mena o Aitana, Carlos es uno de los solteros de oro, ya no solo de nuestro país sino del mundo.

Agencias



Cuerpo **10**

El murciano, de 21 años, tiene un auténtico cuerpazo, como hemos podido comprobar durante sus vacaciones.

DIEZ MINUTOS

CADA SEMANA CON TU REVISTA

NOVELAS ROMÁNTICAS **MEGAN MAXWELL**

Este verano vuelve la pasión y el erotismo con los nuevos *best sellers* de la autora española más leída. ¡Te enamorarán!

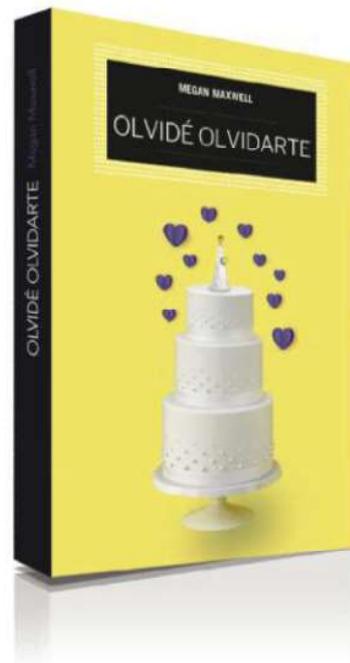
ÚLTIMA ENTREGA: 28 DE AGOSTO

Madrid, 1994. Aída, Elsa, Rocío, Shanna y Celine estudiaron juntas en el Colegio Americano de Madrid. Sus carreras profesionales las han distanciado, ya que se han visto obligadas a trasladarse a distintos lugares del mundo. Pero ahora tienen un motivo muy importante para reunirse de nuevo: la boda de Aída.

Diez años más tarde, Aída ya no es feliz en su matrimonio. Elsa se reencuentra con Javier, el hermano de Aída, que se ha convertido en un atractivo doctor.

Rocío sufre un accidente y la rescata un bombero.

Shanna ha cambiado de hombre cada vez que su trabajo de reportera la ha forzado a mudarse. Sin embargo, el verdadero amor está mucho más cerca de lo que ella imaginaba. Celine se enamora de repente...



NOVELA POR SÓLO 2,45 € MÁS

REVISTA + LIBRO*: 4,95 €. *Compra opcional.

¡COLECCIONALAS!

A photograph of Orlando Bloom shirtless, wearing dark blue briefs, walking on a pebbly beach. He is looking slightly to his right. The background is a vast expanse of grey pebbles.

Orlando Bloom y Katy Perry

días de playa con polémica

Sus caras eran un poema. Aunque se escaparon a Cerdeña en un viaje para dos, ella no disfrutó demasiado: se enfrenta a una infracción del Gobierno Balear por grabar un videoclip en Formentera.

Durante sus vacaciones de verano, la pareja introdujo también se tiró al mar desde un helicóptero en plan

El actor de "Piratas del Caribe" y la cantante americana llevan juntos ocho años y tienen una hija, Daisy, de dos.



Hace tan solo unos años, Katy Perry era la absoluta reina del pop. Sin embargo, ahora ha perdido la corona a favor de Taylor Swift, una situación que, según la prensa de Estados Unidos, no acaba de asumir. Quizás con la necesidad de tomar aire y coger impulso, la cantante se ha escapado a Cerdeña con su chico, el actor Orlando Bloom, en un viaje donde no les acompañaba Daisy, la hija de ambos, que cumple tres años el próximo 27 de agosto. La pareja no mostró su mejor cara, bastante cabizbaja en su día playero, seguramente porque no esperaban que Katy tuviera que enfrentarse a una nueva polémica. La Consejería de Medio Natural de Baleares ha desvelado

que acaba de abrir una investigación para determinar si el rodaje de su último videoclip ha incurrido en una infracción.

Alto valor ecológico

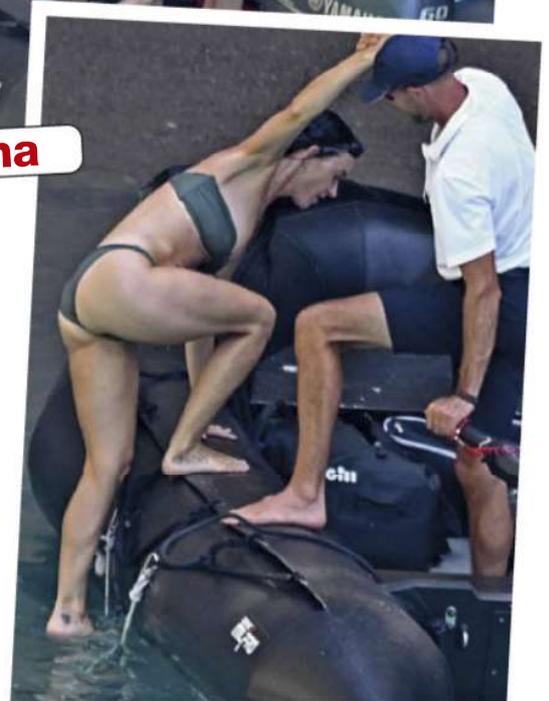
Katy grabó el vídeo de su nueva canción, "Lifetimes", en el paraje natural del islote de s'Espalmador de Formentera, y ni ella ni ningún miembro de su equipo pidió permiso para hacerlo. S'Espalmador es un islote privado situado al norte de la isla y forma parte desde 1980 del Parque Natural de Ses Salines. Según la Consejería, el videoclip está grabado dentro de una zona de alto valor ecológico que está delimitada por palos y cuerdas que indican que está prohibido el paso.

Agencias



Pareja **en forma**

A pesar de ser muy ágiles, Orlando y Katy fueron ayudados a subirse a una lancha que les llevara a la embarcación que han alquilado para recorrer la costa italiana.



CANTANTE

Tamara

“No viví la adolescencia, pasé de niña a adulta”

Por Valeria Vegas FOTOS: BEATRIZ VELASCO

¿Quién es ella?

NACIÓ en Sevilla, en 1984.

TRAYECTORIA Con tan solo once años participó en el programa “Menudas estrellas”, y con 15 ya estaba publicando su primer disco, “Gracias” (1999), con el que obtuvo no solo la popularidad, sino también cinco discos de platino que avalaban sus ventas en España, además de Latinoamérica. Un lustro más tarde le entregarían el disco de diamante, por sus tres primeros álbumes.

COLABORACIONES A lo largo de su carrera ha cantado junto a Juan Gabriel, David Bustamante, Los Panchos y Cristian Castro, entre otros muchos. Actualmente prepara su duodécimo álbum de estudio.

FAMILIA Nieta del cantante Rafael Farina e hija de la bailaora Matilde Salazar, se casó en 2005 con Daniel Roque, con el que tiene cuatro hijos: Valentina, Daniela, Héctor y Leandro.

Tamara se encuentra cantándole a “Ese hombre”, como adelanto de su próximo disco, en justo homenaje a Rocío Jurado y Manuel Alejandro. Son ya 25 años los que celebra en la música, y aquella joven que descubrió el bolero a las nuevas generaciones y cautivó a sus antecesores, sigue fiel a sí misma. El cuarto de siglo no ha pasado en vano, y ahora es una mujer que sabe lo que quiere, que adora su profesión, y por encima de todo, a sus hijos.

-Celebras 25 años en la música, aunque ya antes estabas abriendo camino. ¿Qué balance haces de todo este tiempo?

-Ha sido muy intenso y precioso, no puedo decir otra cosa, pero es

un mundo muy complicado, eso sí, muy difícil. Hay que trabajar mucho, hay que estar mucho por tu carrera y requiere mucha constancia. Pero trabajar y hacer lo que a ti te gusta es algo maravilloso, aunque hay que reconocer que es un camino complejo, eso hay que decirlo.

-Te llegó el reconocimiento con solo 15 años, que es algo bastante inusual. ¿De qué manera se vive el éxito a esa edad, siendo tan jovencita?

-Con once años estaba yo ya en algunos programas de televisión, porque era algo vocacional y me apetecía. No he sentido que haya perdido mi infancia, porque creo que este era mi camino, y eso sucede una vez en la vida. ▶





“Hubo un momento en el que mi cuerpo se bloqueó y me dijo hasta aquí hemos llegado”



► Sí que tuve que quitarme del colegio, como tantas artistas. Yo quería, pero estaba ya con la promoción, conciertos y decían que mi fama distraía a los compañeros, y hasta venían de otras clases a verme. Así que entre los profesores y mis padres decidimos que lo mejor era tener una profesora particular, y yo iba cada trimestre a hacer mis exámenes.

-Y en aquellos inicios, ¿quiénes te daban los mejores consejos y te ponían los pies en tierra?

-Los que siguen ahí, mi familia, mis padres. Soy la mayor de cinco hermanos y eso te hace tener más madurez y responsabilidad. He estado súper rodeada de niños, que me encanta. En mi casa, como venimos de saga de artistas, es algo natural. No es un juego ni algo impostado. Forma parte de toda mi combinación de lo que yo soy como persona y como mujer.

-Recuerdo cómo entonces se destacaba tu lazo familiar, nieta de Rafael Farina, un grande de la copla. ¿Aquello te imponía o llegó a ser un peso para ti?

-No, nunca. Y además ha sido muy positivo. Aparte de mi abuelo, mi abuela también era una de las bailaoras más importantes de nuestro país. Él era coplero y yo me he ido a cantar a otro lado totalmente diferente, más melódico. A lo mejor si me hubiera puesto el mismo apellido, me hubieran visto de otra manera, con esa presión encima.

-Has añadido recientemente a tu repertorio el tema "Ese hombre", imagino que no tienes nada que reprocharle a tu marido, ¿no?

-Mira, mi hijo más pequeño, que va a cumplir nueve ahora, me dice, mamá, ¿tú no le estarás cantando la canción a papá? Y me reí y le tuve que explicar que soy la intérprete, porque también los cantantes tenemos un toque de actor y tienes que creerte la canción. Está claro que va hacia un maltratador, sobre todo maltratador psicológico, que esos son los peores. Pero con mi marido llevo 22 años y gracias a Dios no es ese tipo de hombre.

-En este caso, además de Rocío Jurado, ¿quiénes han sido tus ídolos?

-Mi referente es Luis Miguel, que es algo sobrehumano y empecé a escu-

charlo con diez años. Pero siendo todavía más pequeña ya escuchaba a Rocío Dúrcal y a Ana Gabriel, porque nunca he sido de canciones infantiles, ya era yo muy melódica. Luego mi abuelo tenía amistad con Rocío Jurado, la admiraba mucho, y en casa se escuchaba, había mucha cultura musical, que no solamente era flamenco. Y me tenía loca Vicente Fernández, que aquí se escuchaba mucho por las telenovelas.

-Siempre te has mantenido fiel a la canción melódica y lograste acercar los boleros a una generación más joven, ¿cuesta mucho seguir el camino marcado, en tiempos donde la gente se guía por las modas?

-En eso ocurre que tengo un temperamento terrible. Cuando de jovencita me preguntaron qué quería hacer, yo tenía claro que cantar boleros. Con 14 años ya tienes que ser muy atrevida, bastante atrevida, para hacer un disco de boleros, tan joven. Lo que pasa que vivimos con la etiquetita colgada y no se entiende que la música es universal. Y ojo, que la música urbana me vuelve loca, de verdad. Pero para bailarla y escucharla con mis hijos, no para cantarla yo. No me guío por lo que esté o no esté de moda.

-Resulta increíble que con 15 años ya cantases a dúo junto a artistas como Juan Gabriel o Los Panchos. ¿Qué recuerdos guardas de ellos?

-La sensación de que con esa edad te llame Juan Gabriel y te diga que quiera cantar contigo, no se puede explicar. He vivido cosas extraordinarias, como cuando me dedicó un concierto, en Guadalajara. Y Los Panchos igual. Me quedaba mirando lo que cantaban, lo que hablaban, lo que conversaban y lo absorbía como una esponja. Y en cambio a Luis Miguel no lo conocí hasta 2018.

-¿Y qué tal con él? ¿Te impuso en las distancias cortas?

-Maravilloso, increíble de verdad. Una persona con una luz muy especial. Conmigo fue cercano y muy afectuoso. Me hice una foto con él y no la he subido ni a las redes, ni la voy a enseñar a nadie, es algo muy personal. La tengo en mi casa, enmarcada, como tengo las fotos de mis hijos, y a él como si fuese un familiar más. ▶



Tamara ha lanzado "Ese hombre", como adelanto de su próximo disco.

► **-¿Eres muy exigente contigo misma?**

-Sí, y demasiada exigencia no es buena, pero es a lo que nos han acostumbrado a las mujeres. Yo no viví la adolescencia, pasé de niña a adulta, directamente. Como la canción de Julio Iglesias, de niña a mujer. A esa edad me hacía mis 80 conciertos, la promoción y sacaba los exámenes con un notable alto. Eso solo te lo da ser exigente.

-María Teresa Campos siempre apoyó la música y le daba su espacio, contando habitualmente contigo hasta que estrechasteis una amistad. ¿Con qué te quedas de ella?

-Al haber empezado tan jovencita he pasado por todos sus programas. Creo que somos muchos los que echamos de menos su energía y su presencia. María Teresa adoraba la música, era algo que estaba dentro de su ADN y no podía evitarlo. Y adoro a sus hijas, adoro a la familia Campos. Carmen además siempre ha sido fiel a mi música.

-Tu hija mayor tiene la edad con la que

“Sufrí el machismo de la industria cuando fui madre”

tú ya estabas de giras y actuaciones en televisión. ¿Te gustaría verla ahora mismo dedicándose a la música?

-Pues la verdad es que no, pero si ella quisiera, yo estoy para apoyarla igual que me apoyaron a mí. Esta profesión es muy dura y muy sacrificada, y no deseo eso para mis hijos. Y no es por el ritmo que llevas, porque fijate que los conciertos son de lo más bonito. Igual que meterte en el estudio a grabar, es un momento increíble. Lo que no me gusta, y lo voy a decir porque me da igual que me critiquen, es la industria. Eso es lo que no me gusta.

-Es que, llevando más de la mitad de tu vida en esto, tendrás muchas experiencias...

-No me gusta la gente que lo controla, no me va nada. Sufrí el machismo de la industria cuando fui madre. Estamos hablando de hace casi dos décadas, y en ese momento había quien quería que diese la imagen de muñeca perfecta, no de madre. Cuando dije que iba a tener a mi tercera hija, ahí ya

hubo gente en la discográfica que puso el grito en el cielo. Les parecía fatal. En cambio, el hombre puede tener todos los hijos que quiera, ahí está Julio Iglesias. Y sin desmerecer mi carrera, lo más bonito que he hecho en mi vida son mis hijos. Quería tener tres y al final son cuatro, el último es un regalo.

-En 2022 demostraste mucha valentía al visibilizar la depresión que habías sufrido tiempo atrás, con su correspondiente ayuda psicológica. ¿Quién fue tu gran apoyo en esos momentos?

-La familia, siempre. Y las amistades importantes también. Estaban pendientes de mí. Tenía 31 años cuando sucedió y creo que esos dos años han sido los más complicados de mi vida. Hubo un momento en el que mi cuerpo se bloqueó, y me dijo, stop, hasta aquí hemos llegado. Mis niños todavía eran más pequeñitos y yo tenía que seguir, tenía que animarme.

-Durante mucho tiempo era un tabú hablar de temas así, pero al final tú eres una artista que canta a los sentimientos...

-También hice público que mi hijo pequeño tiene TEA, un tipo de autismo en grado leve. Como te dije antes, en mi familia ser artista no es nada extraordinario, entonces ¿por qué no voy a contar lo que nos ocurre al igual que el resto de la gente? Creo que eso hay que hacerlo visible. Encima, yo tengo el poder, gracias a Dios, de ser una persona pública y poder decir esto y ayudar a mucha gente. ¿Qué problema hay? Ninguno. Mi hijo va a terapia, es el más malo del mundo, por travieso, pero es maravilloso.

-En toda edición de “MasterChef” siempre hay alguien que se va el primero, y te tocó a ti. ¿Cómo lo llevaste?

-Me supo mal por mi marido y mis hijos, que les hacía mucha ilusión que fuera al programa. Vamos, les hacía más a ellos que a mí, que son los que me animaron. Yo veía un jaleo estar yendo todo el rato de Madrid a Barcelona, y ellos fueron los que me motivaron.

-¿Qué tal concilias la vida de artista con la de madre? Porque conlleva ausentarse en ocasiones...

-Es difícil, pero como dice el refrán, el que quiere puede, y ese es mi caso. Hago mis esfuerzos, tanto aquí como en la vida personal. Antes de venirme a la entrevista he hecho la compra de la semana, para dejar a toda la familia abastecida.



“Sin desmerecer mi carrera, lo más bonito que he hecho en mi vida son mis hijos”



La entrevista con Tamara se realizó en el Hotel Mayorazgo de Madrid. El hotel más castizo situado en plena Gran Vía madrileña. Habitaciones temáticas, deliciosas propuestas gastronómicas, magníficas vistas...
C/ Flor Baja, 3. Madrid



MI FOTO FAVORITA

“Me gusta mucho esta foto de hace dos años, en la Comunción de mi hija Valentina, porque estamos todos juntos; mi marido Daniel y el resto de mis hijos, Daniela, Héctor y Leandro”.

¿Ultraprocesados? No, gracias

SABER RECONOCERLOS Y DESCUBRIR LOS RIESGOS QUE PUEDEN TENER PARA LA SALUD HARÁN QUE TE PLANTEES SI QUIERES CONSUMIRLOS O, AL MENOS, LIMITAR SU FRECUENCIA.



Tus elecciones a la hora de comer condicionan tu estado de salud.

Cuando un alimento se elabora a partir de ingredientes ya procesados y no contienen materia prima fresca en su elaboración, estamos hablando de ultraprocesados.

Cómo reconocerlos Podrás identificarlos fácilmente consultando la etiqueta. Estos productos contienen más de cinco ingredientes entre los que se encuentran: almidón, harinas refinadas, azúcar, sal, aceites vegetales refinados, aditivos (que podremos identificar precedidos por la letra E). También podrás observar que la mayoría de sus ingredientes son conservantes, estabilizantes, resaltadores del sabor, colorantes, aromatizantes, emulsionantes... todas ellas sustancias sin valor nutricional y ningún ingrediente natural. De hecho, los expertos señalan que a mayor grado de procesamiento menos saciedad generan los alimentos y mayor respuesta glucémica producen, con el riesgo que esto genera para la salud.

Más adictivos Los ultraprocesados son los que suelen contener combinaciones adictivas al mezclar altas cantidades de sal y grasas y/o grandes concentraciones de azúcares y grasas. Aunque no son saludables, estas combinaciones resultan muy agradables al paladar.

La sociedad médica alerta Son cada vez más frecuentes los estudios, como el publicado por "The American Journal of Clinical Nutrition" en los que remarcan la relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y la presencia de sobrepeso y obesidad. También se asocia su

consumo con la mayor incidencia de casos de cáncer y enfermedades cardiovasculares debido a la gran cantidad de aditivos y a la pobre calidad nutricional que poseen.

Cuáles son En este grupo encontramos: bebidas energéticas, refrescos azucarados, precocinados, bollería, carnes procesadas, panadería industrial, galletas, dulces, cereales refinados, pizzas, nuggets, barritas energéticas.

Adoptar modelos saludables Desde la Revista Española de Cardiología nos recuerdan que la dieta mediterránea es el modelo mejor fundamentado en la evidencia científica para la prevención cardiovascular. Tener una buena salud en general y cuidar nuestro corazón en particular, es fácil volviendo a retomar la alimentación saludable y variada basada en vegetales, legumbres, cereales integrales, lácteos, frutas, carnes blancas y pescados.

**APRENDE A IDENTIFICAR
LOS COMPONENTES
NO SALUDABLES
EN LA INFORMACIÓN
DE LAS ETIQUETAS**

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, NUEVAS SOLUCIONES BIO, TODO PARA CUIDAR DE TI

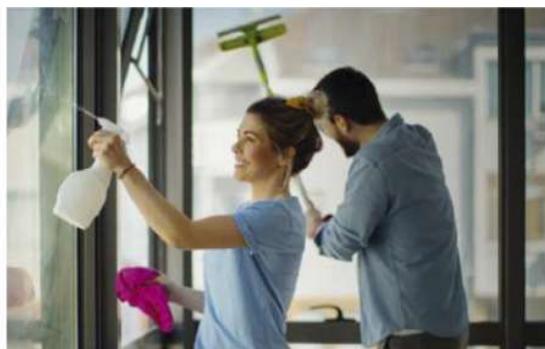


La piel del pecho es de las más delicadas de nuestro cuerpo. Dedícale cuidados diarios; el ejercicio es un arma fundamental.

Pecho firme y bien cuidado



BRÉCOL, UN SUPERALIMENTO Esta hortaliza de la familia de las coles no puede faltar en tu dieta. Ayuda con el peso por su efecto saciante, es baja en calorías y tiene gran contenido en fibra.



LIMPIEZA SIN TÓXICOS Es la nueva tendencia más Bio: la vuelta a la limpieza del hogar utilizando productos naturales. Eso sí, siempre ventilando la casa previamente durante diez minutos.



SEMANA GRANDE DE BILBAO Un año más, la ciudad vizcaína está de fiesta. Hasta el 25 de agosto no puedes perderte más de 100 actividades musicales al aire libre, teatro... y un gran ambiente.

TENDENCIAS

Generación Z

ES EL OBJETIVO DE MUCHAS FIRMAS.
UNA GENERACIÓN MENOS CONVENCIONAL
QUE APUESTA POR LA DIVERSIDAD



NUEVA APUESTA

“New” es la campaña de El Corte Inglés dirigida a la generación Z. Con la actriz Clara Galle (dcha) y la cantante Emilia (izda) como protagonistas femeninas, el Corte Inglés rinde homenaje a la generación menos convencional que apuesta por la diversidad. Una campaña que une moda y belleza, tecnología y alimentación.

elcorteingles.es



ELEGANCIA

Roberto Verino quiere elevar tus looks con un toque de sofisticación en una selección de bolsos diseñados al detalle con materiales de calidad como la rafia y las fibras naturales. Se adaptan a cualquier ocasión.

robertoverino.com



OBJETO DE DESEO

El dorado es sinónimo de elegancia. Los colores brillantes destacan las pieles bronceadas y animan los días de verano. Esta moda viene de lejos, en el antiguo Egipto el dorado se convirtió en símbolo de riqueza. Vestido de Norma Kamali (240 €).

normakamali.com





MINIVESTIDO
de Primark,
12 €

PARA BRILLAR

Los metalizados están de moda. Atrévete con este look de complementos plateados combinados con azul. Un binomio triunfador.



BOLSO
de Zara, 9,99 €



SANDALIAS
de Zara,
15,99 €



PENDIENTES
de Parfois,
7,99 €



GAFAS
de Bershka,
15,99 €

look **TOTAL**
61,96 €



VESTIDO 39,99 €
WOMAN
El Corte Inglés

LOW COST EN TIENDAS

Echa un ojo a las propuestas de esta semana. Estilo apto para todos los bolsillos.



BLUSA 110 €
ROBERTO VERINO



BOLSO 130 €
MICHAEL KORS



SANDALIAS 87,50 €



ÁNGEL ALARCON



VAQUERO 25,99 €



Southern Cotton

SHOPPING

Metalizados

DORADOS, PLATEADOS O DE COLORES, PERO QUE BRILLEN. APÚNTATE A LA TENDENCIA QUE MEJOR SIENTA. NO PASARÁS DESAPERCIBIDA.



PENDIENTES
de Bárbara
Goneaga, 290 €



GARGANTILLA
de Thomas
Sabo, 59 €



ANILLO
de Aristocrazy,
75 €



RELOJ
de Fossil,
159 €



BOLSO
de Zara,
29,95 €



VESTIDO
de Boss para
Farfetch, 326 €



SANDALIAS
de Mango,
35,99 €



REINA LETIZIA

PENDIENTES
de Nunu
Barcelona, 55 €



TOP
de punto de
Zara, 19,95 €



BLUSA
de Weekend Max
Mara, 185 €



VESTIDO
de Massimo
Dutti, 89,95 €



VESTIDO
de Ba&sh, 265 €



TOP
halter de Zara,
49,95 €

PANTALÓN
de Desigual,
49,97 €



BIKINI
de Tezenis,
22,98 €



RELOJ
de Bering,
89,50 €



BAÑADOR
de Guess,
120 €



FALDA
de Bimba y
Lola, 95 €



SANDALIAS
de Unisa,
79,90 €



BOLSO
de Maje,
156 €



SANDALIAS
de Pedro
Miralles, 105 €

Pecho firme y en su sitio; ejercicios y cuidados

LA PIEL DEL ESCOTE SUFRE MUCHO EN VERANO. POR ESO ES IMPORTANTE QUE LE DEDIQUES CINCO MINUTOS AL DÍA PARA CUIDARLA. EL EJERCICIO ES FUNDAMENTAL.

La piel del escote y del pecho es la gran olvidada y la más perjudicada los meses de verano. El sol incide de manera más directa y no solo envejece el tejido, sino que la pérdida de agua y firmeza hacen que se debilite”, dice Lorena Suárez, directora de MIMAthé, centro especializado en cuidados estéticos. Por eso es importante cuidarlos y tratarlos de la manera adecuada en casa o en el salón de belleza. “El pecho y el escote necesitan una hidratación máxima y productos regeneradores que aporten flexibilidad. Cuanto más tersa sea la piel del pecho, más firme será este”, afirma la experta.

1. En casa: Es importante realizar ejercicios que fortalezcan el músculo pectoral; el yoga es buenísimo para corregir la postura; también dormir boca arriba y fundamental utilizar un sujetador adecuado, tanto en el día a día como al hacer ejercicio.

LA RADIOFRECUENCIA INDIBA ES LA GRAN ALIADA. NO ES DOLOROSA NI INVASIVA. TRABAJA INCREMENTANDO EL FLUJO SANGUÍNEO

2. En el centro de estética:

Los productos más demandados para el pecho pasan desde la exfoliación con hidratación intensa, el rejuvenecimiento del tejido con radiofrecuencia indiba e incluso terapia holística y trabajo manual con aceites específicos reafirmantes y redensificantes.

Los resultados son fabulosos y si se potencian en casa con cuidado diario y productos específicos podemos obtener una reafirmación de centímetros.

“En MIMAthé preparamos estas zonas hidratando y exfoliando. La radiofrecuencia Indiba es, sin duda, la gran aliada con plus a estos cuidados, no es dolorosa ni invasiva. Trabaja provocando una subida de la temperatura interna y lo hace de manera localizada incrementando el flujo sanguíneo. De esta forma también se produce la regeneración celular en pecho. Además, aportamos hidratación y vitalidad a la piel y conseguimos un efecto reafirmante desde la primera sesión. Precio sesión: 90 €.



Delial Sensitive Advanced Sérum Cuerpo FPS50, 11, 68 €.



Hidratación profunda senos, de Trofolastin, 8,40 €.



Elifexir reafirmante de pecho, 11,95 €.



Bust Phytoserum, de Talika, 37,04 €.



Gel reafirmante protensor, de Yacel, 16,99 €.





LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Doctora, ¿qué son los polinucleótidos? ¿Funcionan?

Si es de las primeras veces que oyes hablar de polinucleótidos quiero contarte que es el último producto que se ha incorporado a la medicina estética para marcar tendencia y romper barreras. Los polis, como les llamamos nosotros, aportan un extra de hidratación, bioestimulación y regeneración cuando los infiltramos a nivel cutáneo a modo de mesoterapia. Son estos tres términos precisamente los más deseados en estas fechas en las que necesitamos un extra que nos proteja de la exposición al sol y a la sal, que deshidrata nuestra piel, le resta luminosidad y desencadenan el fotoenvejecimiento.

No es la primera vez que la ciencia obtiene del mundo animal productos con propiedades cosméticas, esta vez el reino marino nos surte de fragmentos de ADN llamados nucleótidos que, al combinarlos, envían información al tejido que tratamos:

- 1.-Aumentando el número de fibroblastos y mejorando su función. Estimulan la síntesis de colágeno, hialurónico y elastina, fundamental para mejorar la elasticidad, la firmeza y el tono de la piel.
- 2.-Actúan a nivel de los radicales libres proporcionando efectos antioxidantes.
- 3.-Proporcionan un alto grado de hidratación.



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

La popularidad de este manjar, que **no es apto para alérgicos al marisco**, le viene no sólo por los resultados, sino también porque lo notáis de forma inmediata tras el tratamiento. Todo ello está también demostrado científicamente, mediante análisis de biopsias obtenidas para compararlo con piel no tratada. Nuestro protocolo recomienda realizar dos o tres sesiones en los meses de verano y, posteriormente, tratamiento de mantenimiento anual en función de tu tipo de piel. Pueden utilizarse a nivel facial, corporal o capilar, con excelentes resultados en la piel de la ojera o del cuello.

Diseñados para aportar nuevas opciones al cuidado de vuestra piel, su versatilidad nos permite combinarlos con plasma rico en plaqueta o tecnología láser saciando nuestro apetito de veros radiante

Estimulan la síntesis de colágeno, hialurónico, y elastina, fundamental para mejorar la elasticidad, la firmeza y el tono de la piel

Sabías que..?

NECESITA MÁS PROTECCIÓN

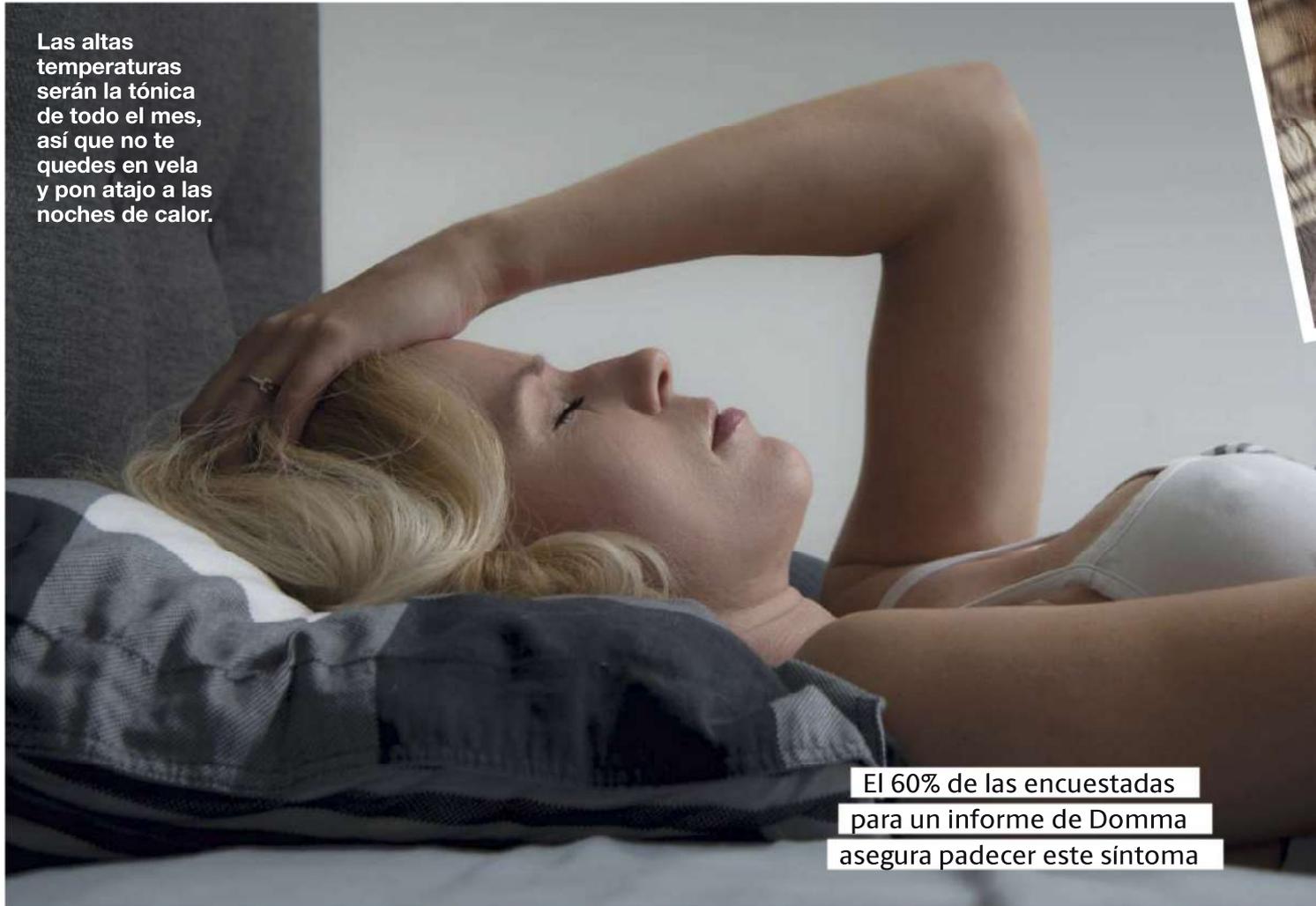
La piel del pecho es mucho más fina que la del resto del cuerpo y necesita cuidados especiales y protección solar adecuada. Además, es una de las cosas que más delata nuestra edad porque a partir de los 35 y con los embarazos empieza a descolgarse

20,4%

DE MUJERES

se operan el pecho, según los datos de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética (SECPRE). De ellas, el 9,8% se reduce el pecho, mientras que el 9,5% se lo aumenta y se lo eleva, y el 8,7% solo opta por la elevación.

Las altas temperaturas serán la tónica de todo el mes, así que no te quedes en vela y pon atajo a las noches de calor.



El 60% de las encuestadas para un informe de Domma asegura padecer este sintoma

Decálogo contra los sudores nocturnos de la menopausia

TE OFRECEMOS DIEZ RECOMENDACIONES PARA SOBRELLEVAR UNO DE LOS SÍNTOMAS TÍPICOS DE ESTA IMPORTANTE ETAPA DE LA VIDA DE LA MUJER, Y QUE SE AGRAVA CON EL CALOR DEL VERANO.

En verano, uno de los síntomas más molestos de la menopausia son los sudores nocturnos. "Aparecen debido a la bajada del nivel de estrógenos y progesterona, asociado a la ausencia de función folicular ovárica, que altera el funcionamiento normal del centro termorregulador del cuerpo...". Lo que se traduce en que "la mujer siente

una fuerte oleada de calor repentina y una sudoración excesiva", explica Cristina Martínez, de la empresa Domma, que acompaña a la mujer durante la menopausia. Estas son sus recomendaciones:

1 Dieta equilibrada, sana y variada, con cenas ligeras para evitar las digestiones pesadas. Entre los alimentos que reducen la

sudoración están las legumbres (sí), prueba con la soja; las semillas de lino; las espinacas o las nueces.

2 Evita ultraprocesados, picantes y limita el alcohol y la cafeína, pues aumentan la temperatura corporal. También se aconseja no fumar.

3 Prendas de dormir y sábanas de tejidos ligeros y transpirables.

Piensa también que dormir desnuda es lo más fresco.

4 Hidrátate. Beber entre litro y medio o dos litros diarios mejora la sudoración y la sensación de sofoco.

5 Infusión fría de salvia antes de acostarse. Es una planta que ayuda a lidiar con los sudores y sofocos, pues contribuye a la regulación de la temperatura corporal.

6 Controla el peso. El exceso de grasa actúa como un aislante térmico.



LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO

Los sudores nocturnos llevan aparejado insomnio, otro de los síntomas de la menopausia. Y en esta etapa es importante dormir bien para evitar el recurrente cansancio, la falta de concentración y memoria, la irritabilidad o la depresión.



7 Habitaciones frescas y ventiladas. Manténlas de esta modo, sobre todo el dormitorio. Valora, además, dormir con el ventilador.

8 Refréscate a menudo. Utiliza una toalla húmeda para secar el sudor y estar fresca por la noche. Una ducha antes de acostarte puede aliviar el calor.

9 Deporte suave a modo de relajación. El yoga, el pilates, la meditación o los paseos nocturnos ayudan a mantenerte activa, disminuyen el estrés y favorecen la relajación y el bienestar.

10 Tratamiento. La menopausia no es una enfermedad, pero se puede tratar con hormonas o con suplementos naturales.

ÚLTIMAS NOTICIAS



UNA FAMILIA CON CORAZÓN

La Sociedad Española de Cardiología (SEC), la Fundación Española del Corazón (FEC), la Organización de Asociaciones de #PacientesFEC y la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), junto a la periodista Olga Viza y el exfutbolista David Villa (segunda y tercero por la izda.) han presentado la campaña "Salvavidas" para concienciar sobre cómo la práctica de ejercicio físico, una alimentación saludable o la adherencia al tratamiento pueden reducir los niveles de colesterol malo y el riesgo cardiovascular.



BUENA SALUD ORAL EN VACACIONES

En este tiempo hay que llevar un kit de higiene bucal que incluya un cepillo de dientes normal, otro interdental para una limpieza más profunda, dentífrico y colutorio; mantener una buena hidratación y proteger los labios del sol. "No debemos dejar de lado aquellos hábitos que nos protejan de enfermedades orales y que aseguren nuestra higiene, también en estos meses", detalla Elena Espada, de Fluocaril.

Sabías que..?

EL PARÁSITO DE LA TOXOPLASMOSIS puede tratar enfermedades del cerebro. Neurocientíficos estadounidenses han descubierto que su capacidad de entrar en la cabeza puede ser una oportunidad para curar, o al menos tratar, enfermedades cerebrales muy graves

100

VECES MÁS CONTAGIOSO QUE EL VIH

La hepatitis B, una enfermedad hepática producida por un virus, es 100 veces más infecciosa que el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana), según el gobierno de Perú. Se transmite por contacto sexual sin protección de "métodos barrera", transmisión perinatal de la madre al hijo, uso de drogas inyectables o transfusión de sangre contaminada.

Somos nosotros mismos quienes primero debemos aceptar con naturalidad un cuerpo no normativo.



Gordofobia: el estigma, peor en verano

EL RECHAZO O BURLA HACIA LAS PERSONAS OBESAS O CON SOBREPESO SON UN LASTRE CUANDO HAY QUE MOSTRAR EL CUERPO. SABER MÁS DEL PROBLEMA AYUDA A ATAJARLO.

Sigue siendo tiempo de playas y piscinas, un trago para quienes temen “no estar a la altura” de lo que la sociedad espera de su físico. “La gordofobia, el rechazo a los cuerpos grasos, puede darse de manera más manifiesta en esta época del año, cuando nuestra apariencia está más expuesta”, explica la experta en nutrición y psicología, especializada en obesidad, Andrea Arroyo, profesora colaboradora de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Con ella conocemos algo más de un estigma que empeora en verano:

-El origen: La gordofobia tiene causas sociales y personales, que van desde la idealización de la delgadez; unos cánones de belleza inalcanzables, esculpidos incluso a base de bisturí o con imágenes alteradas a través de la tecnología; hasta la frustración por no conseguir los cuerpos que se desean o se creen desear.

-Neutralidad corporal. La experta apunta a que una de las razones por la que se produce es porque se ha perdido la llamada “neutralidad corporal”, que puede convertirse en una

herramienta que nos permita aceptar nuestro cuerpo con naturalidad. En ese sentido, la profesora critica la Operación bikini por tener “un fin lucrativo y económico que no tiene en cuenta ningún tipo de criterio de salud”.

-¿Y si todos somos gordófobos? Hay que analizar si esos comportamientos gordofóbicos están tan asumidos como para que todos, en mayor o menor medida, tengamos actitudes gordofobas. Son las “microgordofobias”, comportamientos habituales y asumidos que suponen una discriminación de las personas con sobrepeso. Y hay un tema preocupante: para algunos, la defensa de la diversidad corporal es vista como una defensa de la obesidad.



Mujeres jóvenes

POR LA ACEPTACIÓN DEL ENTORNO Y LA SOCIEDAD

El Instituto de las Mujeres ha publicado un estudio sobre el impacto de los roles de género en el desarrollo de trastorno de conducta alimentaria en mujeres jóvenes, realizado por la psicóloga y profesora universitaria María Calado. La experta hace hincapié en el estigma del peso en los cuerpos no normativos y en la necesidad de transformaciones en el entorno y en la sociedad.



Niños y adolescentes

CÓMO PROTEGERLOS

Los profesionales sanitarios han de trabajar con ellos para reforzar su autoestima y lograr la autovaloración de su cuerpo a través de la neutralidad corporal y la aceptación de sí mismos. También se les ha de instruir para que obvien ese tipo de mensajes hirientes, sean voluntarios o involuntarios, y se valoren por lo que son, no por su aspecto. Son respuestas aplicables también a los adultos.

Summer bag ELLE

70% DESCUENTO

POR SÓLO
149 €



VALORADA EN 485 €

CONSÍGUELA AQUÍ.
Incluye 18 productos imprescindibles para que no te falte de nada este verano y además, 12 números de la revista ELLE. Promoción válida sólo en Península y Baleares.



¿Ultraprocesados? No, gracias

SABER RECONOCERLOS Y DESCUBRIR LOS RIESGOS QUE PUEDEN TENER PARA LA SALUD HARÁN QUE TE PLANTEES SI QUIERES CONSUMIRLOS O, AL MENOS, LIMITAR SU FRECUENCIA.



Tus elecciones a la hora de comer condicionan tu estado de salud.

Cuando un alimento se elabora a partir de ingredientes ya procesados y no contienen materia prima fresca en su elaboración, estamos hablando de ultraprocesados.

Cómo reconocerlos Podrás identificarlos fácilmente consultando la etiqueta. Estos productos contienen más de cinco ingredientes entre los que se encuentran: almidón, harinas refinadas, azúcar, sal, aceites vegetales refinados, aditivos (que podremos identificar precedidos por la letra E). También podrás observar que la mayoría de sus ingredientes son conservantes, estabilizantes, resaltadores del sabor, colorantes, aromatizantes, emulsionantes... todas ellas sustancias sin valor nutricional y ningún ingrediente natural. De hecho, los expertos señalan que a mayor grado de procesamiento menos saciedad generan los alimentos y mayor respuesta glucémica producen, con el riesgo que esto genera para la salud.

Más adictivos Los ultraprocesados son los que suelen contener combinaciones adictivas al mezclar altas cantidades de sal y grasas y/o grandes concentraciones de azúcares y grasas. Aunque no son saludables, estas combinaciones resultan muy agradables al paladar.

La sociedad médica alerta Son cada vez más frecuentes los estudios, como el publicado por "The American Journal of Clinical Nutrition" en los que remarcan la relación entre la ingesta de alimentos ultraprocesados y la presencia de sobrepeso y obesidad. También se asocia su

consumo con la mayor incidencia de casos de cáncer y enfermedades cardiovasculares debido a la gran cantidad de aditivos y a la pobre calidad nutricional que poseen.

Cuáles son En este grupo encontramos: bebidas energéticas, refrescos azucarados, precocinados, bollería, carnes procesadas, panadería industrial, galletas, dulces, cereales refinados, pizzas, nuggets, barritas energéticas.

Adoptar modelos saludables Desde la Revista Española de Cardiología nos recuerdan que la dieta mediterránea es el modelo mejor fundamentado en la evidencia científica para la prevención cardiovascular. Tener una buena salud en general y cuidar nuestro corazón en particular, es fácil volviendo a retomar la alimentación saludable y variada basada en vegetales, legumbres, cereales integrales, lácteos, frutas, carnes blancas y pescados.

**APRENDE A IDENTIFICAR
LOS COMPONENTES
NO SALUDABLES
EN LA INFORMACIÓN
DE LAS ETIQUETAS**



Preguntamos a...

ARES TEIXIDÓ

¿Qué no falta nunca en tu lista de la compra?

¡El hambre! Es algo que tengo que aprender, "no hacer la compra con hambre".

¿Qué vas a comer en cuanto llegues a tu destino de vacaciones?

Espetos de sardinas, ¡qué ganas!

¿Tu bebida favorita de verano?

Una cervecita... ¡bien fría!

¿Te gustan los mercados tradicionales?

Sí, y mis puestos favoritos son los de carne. ¡No me resisto a una buena barbacoa!

¿La fruta que no te falta?

La sandía y el melón. El matrimonio perfecto en mi nevera.

Superalimento



BRÉCOL

Esta hortaliza de la familia de las coles resulta un estupendo aliado para las personas que quieran perder peso gracias a su poder saciante, su bajo contenido en calorías y su efecto laxante debido a su alto aporte en fibra. Tiene propiedades anticancerígenas, gracias al sulforafano que combate el estrés oxidativo de las células, es antiinflamatorio y rico en vitamina C y minerales como calcio soluble y hierro.



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

La experta responde

¿QUÉ NOS RECOMIENDAS PARA EVITAR INTOXICACIONES ESTE VERANO?

Con la llegada de las altas temperaturas debemos estar muy atentos a la conservación de los alimentos y consumirlos, en la medida de lo posible, recién cocinados. No consumir alimentos caducados, que huelan mal, y en algunas zonas consumir agua mineral embotellada.

APRENDER DE LAS MEJORES

Noelia Tomoshige, la pastelera sevillana de ascendencia japonesa y que hace las delicias de los vecinos de Getafe con su maravillosa pastelería MonroeBakes, comparte en este libro parte de sus deliciosos postres de pastelería japonesa y francesa. Una joya de libro para regalar o regalarte. planeta.es



Receta económica

Berenjenas con queso parmesano

- 1 k de berenjenas
- 120 g de parmesano
- 200 g de queso para gratinar
- 1 lata de tomates pelados enteros
- 3 dientes de ajo
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Pelar y cortar las berenjenas en rodajas. Espolvorear con sal y dejar reposar en un colador treinta minutos.
2. Precalentar el horno a 190 °C. Poner una sartén grande al fuego con un chorrito de aceite y los ajos pelados y laminados. Añadir los tomates picados y con su jugo, sal y pimienta, y dejar a fuego lento 20 minutos. Retirar y reservar.
3. Poner las berenjenas en bandeja de horno. Pintar con aceite y hornear. Retirar. Pintar el fondo de una fuente con aceite. Extender un poco de la salsa de tomate y cubrir con una capa de berenjenas. Espolvorear con parmesano y repetir creando capas. Acabar con el queso para gratinar. Gratinar hasta que se dore.

El precio es de 1,50 € / ración



Especial para aliviar las picaduras

La línea Aromapic de Pranaróm está formada por repelentes de mosquitos y también roll-on postpicaduras para aliviar los efectos de las picaduras con aceites esenciales. pranarom.com



Accesibilidad para tu hogar

Descubre los beneficios de instalar una silla salvaescaleras en casa. Experimenta la máxima seguridad, comodidad y bienestar al subir y bajar las escaleras. Más información en valida.es

Acondicionadores bifásicos para tu melena

Desenredar tu pelo nunca fue tan fácil, con un simple gesto gracias a los acondicionadores bifásicos de Lov'yc. Protege el cabello de los efectos nocivos del sol manteniéndolo hidratado. lovyc.com



Tecnología con descuentos

La marca Polar, líder en tecnología aplicada al deporte y wearables para deportistas ofrece descuentos exclusivos en relojes o sensores de frecuencia cardiaca. La mejor tecnología deportiva con hasta un 35% de descuento. polar.com/es/sale



Lefties te trae la colección más cool y urbana

Lefties Woman Collection SS24 - City Groove es la colección de los looks urbanos rompedores más cool con tops, camisetas, shorts... lefties.com



Aprovecha la oferta exclusiva de Ahorramás

En la Sección de Bazar de tu supermercado Ahorramás puedes encontrar la toalla fucsia de Benetton 100% algodón con unas medidas de 90 x 160 cm. Su precio para clientes pasa de 32,95 € –que es el precio original– a 19,99 €. El neceser de rayas con motivos marinos solo cuesta 7,95 €. Tus básicos de playa o piscina al mejor precio. ahorramas.com

COSMOPOLITAN

SUMMER BAG

CAPRICHOS TOP PARA EL VERANO

70% DESCUENTO

POR SÓLO
79 €



Valorada en más de
en 260 €



CONSIGUE AQUÍ TU 'SUMMER BAG'

Además de estos 17 productos 'premium', recibirás seis números de la revista Cosmopolitan. Promoción válida sólo para Península y Baleares.

Limpia tu casa sin tóxicos

VUELTA A LOS PRODUCTOS NATURALES. UNA MANERA EFICAZ DE LIMPIAR NUESTRA CASA, ADEMÁS DE CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE. TE CONTAMOS CÓMO HACERLO.

Además de limpiar sin tóxicos, es importante ventilar la casa cada mañana. Con diez minutos es más que suficiente

Parecen costumbres de otra época, pero cada vez hay más personas que se animan a limpiar el hogar utilizando productos naturales que no dañan el planeta. Su eficacia está más que comprobada, ¿te animas a probar? La EPA (Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos) afirma que el 72% de nuestra exposición a químicos se produce dentro de los edificios, donde, según los informes de la OMS, pasamos el 90% de nuestro tiempo.

-Vinagre blanco. Es un desinfectante natural que funciona muy bien en superficies, vidrios y espejos. Además, es ideal como descalcificador, para eliminar la acumulación de cal en grifos, duchas, cafeteras o planchas. Coge una botella con atomizador y mezcla partes iguales de vinagre y agua.

-Agua oxigenada. Puedes usarlo para limpiar y desinfectar su-

perficie como tablas de cortar, baños y cocinas. Además, elimina los malos olores de una manera definitiva.

-Bicarbonato sódico. Es muy útil como desengrasante. Úsalo para limpiar hornos, desodorizar alfombras y limpiar baños. Para manchas difíciles, mezcla bicarbonato con agua para formar una pasta. También es efectivo como neutralizador de ácidos, como el olor del sudor o de la comida.

-Zumo de limón: El ácido cítrico tiene propiedades antibacterianas. También es un blanqueador natural, que se puede usar en telas para eliminar manchas. Si huele mal tu lavavajillas, coloca medio limón y el olor desagradable desaparecerá.

-Sal: Si derramas vino tinto, cubre inmediatamente la mancha con sal, absorberá el líquido y facilitará la limpieza posterior. También sirve para retirar residuos incrustados en sartenes.



ESTÁ PASANDO

UNA LEY PIONERA

El Gobierno de España ha dado el primer paso para crear una legislación para grandes simios, es decir, para orangutanes, bonobos, gorilas y chimpancés. El motivo está en su cercanía genética al ser humano y porque comparten los quince atributos que en su día el bioético Joseph Fletcher estableció para definir la personalidad humana. Por el momento, el Ministerio de Derechos Sociales ha sacado una consulta pública previa a la norma.



OJO AL CALOR. LAS ALTAS TEMPERATURAS

CAUSARON 47.000 MUERTES

EN EUROPA EN 2023

LA CONTAMINACIÓN CAMBIA EL ADN EN BOGOTÁ

Una investigación pionera ha puesto sobre la mesa que la altísima contaminación del aire en algunas zonas de la capital colombiana está modificando el sistema respiratorio de los ciudadanos. La permanente exposición a pequeñas partículas nocivas ha generado alteraciones significativas en su ADN, cambios que aumentan los riesgos de sufrir asma.

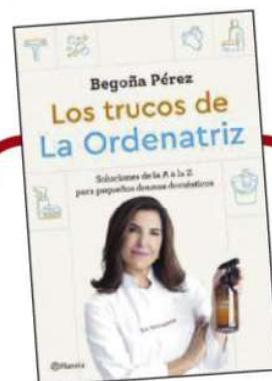


Oferta
estrella

22

DE JULIO...

...fue el día más caluroso registrado en la historia de La Tierra, según un análisis de la NASA, que registra la temperatura diaria global.



La Ordenatriz (así se hace llamar en IG) lanza un libro con un montón de remedios naturales y súper efectivos.
En Amazon

17,95 €

-Té negro: Haz una infusión cargada, déjala enfriar y úsala para limpiar y dar brillo a tus muebles de madera. Te sorprenderá.

-Leche: Es ideal para limpiar y reparar artículos de cuero. Además, la grasa natural de la leche también ayuda a disolver las manchas de tinta.

-Jabón de Marsella en escamas: Con él podrás lavar tu ropa, el suelo o utilizarlo de multiusos para mil superficies.

-¿Qué puedo hacer más? A la hora de limpiar, usa paños de microfibra o algodón reutilizables en lugar de toallas de papel para reducir residuos. Asegúrate de etiquetar adecuadamente tus soluciones caseras y almacenarlas fuera del alcance de los niños.

CINE

Malena Alterio y Roberto Álamo se llevan al abuelo y a sus dos hijos de vacaciones.



Odio el verano

UNA COMEDIA DONDE TRES FAMILIAS RESERVAN POR ERROR LA MISMA CASA DE VACACIONES. CON JULIÁN LÓPEZ Y MALENA ALTERIO.

23 agosto Director: Fernando García-Ruiz. Intérpretes: Julián López, Kira Miró, Jordi Sánchez, María Botto, Roberto Álamo. **Comedia**

El verano se llena de comedias, películas para disfrutar en familia y que consiguen sacarte más de una sonrisa. El director Fernando García-Ruiz ya disfrutó del éxito de taquilla gracias a “Descarrilados”, una descacharrante aventura donde un grupo de cuarentones se apunta al Interrail. Ahora el realizador regresa con “Odio el verano”, una cinta coral protagonizada por Julián López, Malena Alterio y Kira Miró, que desde “Machos Alfa” no para de trabajar. La película se centra en tres familias, de distinta procedencia y clase social, que reservan, sin ser conscientes del

error, la misma casa para pasar sus vacaciones, convirtiendo el verano en un cómico ejercicio de tolerancia. El guión está escrito por David Marqués, que ya firmó la mítica “Campeones”, y la película se grabó en Tenerife y Madrid.

Julián López se ha convertido en uno de los reyes de la comedia y no para de encadenar un trabajo con otro desde que se descubriera gracias a “Muchachada Nui”. En el próximo curso cambiará de registro gracias a “Los destellos”, la esperada película de la directora Pilar Palomero (“Las niñas”, “La Maternal”).



¿SABÍAS QUE...?

ACTRIZ INFALIBLE

Hija de Héctor Alterio y hermana de Ernesto, Malena se ha labrado una carrera llena de éxitos. Se dio a conocer gracias a la mítica “Aquí no hay quien viva”, pero ha sabido no encasillarse gracias a un talentazo que le hace dominar tanto el drama como la comedia. Con su anterior película, “Que nadie duerma”, ganó todos los premios, incluido el Goya.

OCIO



FESTIVAL GIGANTE EN GUADALAJARA

Del 29 al 31 de agosto, en el Estadio Municipal Fuente de La Niña de Guadalajara, regresa el Festival Gigante con un cartel muy apetecible: Iván Ferreiro (en la imagen), Rayden, Marlena, Dorian, The Vaccines, Xoel López, entre otros muchos. El precio de las entradas de día es de 35 € (más gastos de gestión). Además, también estará disponible un servicio de autobús desde Madrid hasta Guadalajara y zona de acampada con vigilancia 24 horas a 50 metros del concierto. festivalgigante.com



REFRÉSCATE EN EL HARD ROCK HOTEL MADRID

Ubicado en el corazón de la ciudad, en el número 17 de Ronda de Atocha, el hotel cuenta con una apetecible piscina situada en el llamado Roxy Garden. Gracias a su Day Pass, permite la entrada sin estar alojado. Además de la piscina, existen otras razones por las que visitar Hard Rock Hotel Madrid, y una de ellas es su renovada oferta gastronómica, con platos perfectos para compartir con amigos. hotel.hardrock.com/madrid/es

NO TE PIERDAS

libros/ música



“FRANKIE”

Richard Gold lo tiene todo, pero pasa el tiempo en el sofá en bata, bebiendo, mientras ve torneos de dardos. Hasta el día en que aparece Frankie, un gato callejero, feo y descarado que pone su vida patas arriba. Ambos necesitan un amigo y compartirán algo profundo y extraordinario, aunque todavía no lo sepan. De Maxim Leo y J.M Gutsch. Ed. Seix Barral.

“LA MENNULARA”

Simonetta Agnello Hornby recoge el interesante retrato de una mujer humilde que llega a convertirse en una figura poderosa en un universo rural y opresivo. En 1963, en un pueblo siciliano, fallece la Mennulara, así llamada por haber sido en su niñez una hermosa recogedora de almendras, una mujer que consigue convertirse en la administradora del dinero de todos sus jefes. Ed. Tusquets.



OFERTAS DE LA SEMANA

MUJERES CREADORAS

Entre el 29 y el 31 de agosto en Puentedura y Santo Domingo de Silos (Burgos), y entre el 5 y 7 de septiembre en Covarrubias (Burgos), se celebra el VI Festival Internacional de Mujeres Creadoras de Castilla y León, que llenará de actuaciones, talleres y exposiciones este entorno del Valle de Arlanza. creadorascastillayleon.es



Desde
2 €



Desde
35,50 €

UN MOMENTAZO DE RELAX

Caldea, el centro de ocio termal de Andorra, ha reabierto su gran laguna este verano, con unas instalaciones totalmente renovadas. Este emblemático espacio estrena un look minimalista y moderno, con una espectacular iluminación, nueva zona de relax ajardinada y un escenario para espectáculos. caldea.com

BILBAO ES UNA FIESTA

La ciudad celebra su Aste Nagusia, o lo que es lo mismo, su Semana Grande. El Ayuntamiento de Bilbao ha programado más de 100 actividades musicales gratuitas para todos los gustos, sin olvidar las tradicionales bilbainadas y su teatro de calle. Además, todas las noches, a las 22:30 horas, los fuegos artificiales serán los protagonistas. bilbao.eus



Muchas
actividades
gratuitas



Desde
4 €

UN CAPRICHOS MUY DULCE

El Gelato Festival World Ranking 2024 que premia los mejores helados de estilo tradicional italiano ha publicado su lista con las mejores heladerías del mundo y una de ellas tiene local en el centro de Madrid. Se trata de Véneta, que tiene tres sedes en Valencia y desde hace un año tiene local en la capital. heladosveneta.com

TELEVISIÓN

MARTA TORNÉ Y JOSIE, NUEVOS COLABORADORES DE "BABYLON SHOW"

Carlos Latre ha anunciado a estos dos nuevos fichajes para el prime time de Telecinco. Rafa Maza, Leonor Lavado y Raúl Maro ya están también manos a la obra para el programa donde el humor será su principal baza. Ya hemos podido ver a Carlos Latre imitando a Tamara Falcó, Milei o al rey emérito. "Babylon show" se enfrentará en franja horaria nada menos que a "El hormiguero" y a la llegada de David Broncano a La 1.



"LAZOS DE SANGRE" FINALIZA SU 7ª TEMPORADA

El programa conducido por Jordi González ha cerrado su 7ª temporada recientemente, sin duda, esta ha sido la más complicada de su historia en cuanto a audiencias, consiguiendo resultados menores que en las anteriores ediciones. El último programa emitido ha sido una entrega dedicada a una de las sagas de actores más queridas de nuestro país, los Guillén-Cuervo.

ESTRENOS INTERNACIONALES



FURIOSA, DE LA SAGA MAD MAX

Desde ahora mismo puedes disfrutar del esperado regreso al icónico mundo distópico de Mad Max (que se creó hace más de 30 años) con "Furiosa: de la Saga Mad Max", protagonizada por Anya Taylor-Joy y Chris Hemsworth. Una aventura de acción nueva que revelará los orígenes del protagonista. En Max.



BREATHTAKING

Esta serie británica es la adaptación de las memorias de Rachel Clark, una sanitaria asediada por la presión en los días más duros de la pandemia del Covid-19. Joanne Froggatt ("Liar", "Angela Black", "Downton Abbey") es la encargada de dar vida a Rachel. Puedes verla desde el 27 de agosto en Filmin.



LA RULETA DE LA SUERTE

Con cara de asombro se quedaron Jorge Fernández y el resto del equipo de "La ruleta de la suerte" cuando Sandra resolvió el panel final en ¡solo 3 segundos! El dinero conseguido (casi 6.000 €) lo destinará a viajar.



SE AVECINAN GRANDES ESTRENOS

Ya puedes ver en Movistar Plus+ la esperada precuela "Outlander: sangre de mi sangre" donde podrás seguir a los padres de Jamie y Claire en dos líneas temporales diferentes. Después del éxito de la adaptación de "Reina Roja", de Juan Gómez-Jurado, se presenta "Cicatriz", perteneciente a la saga pero con otra protagonista: Irina (Milena Rudolovic), que se estrenará a finales de año. Vuelven Steve Martin, Martin Short y Selena Gómez con la cuarta temporada de "Solo asesinatos en el edificio", no te la pierdas en Disney desde el 27 de agosto.

"RECORRIENDO ITALIA" CON STANLEY TUCCI

Viajar siempre es un placer, y para el actor Stanley Tucci más, ya que recorre Italia disfrutando de los secretos y las delicias gastronómicas de diferentes ciudades: desde la cremosa carbonara de Roma, el clásico ragù alla boloñesa o la mejor pizza del mundo en Nápoles. Puedes verlo en AMC.



12,5%

DE SHARE

"Hermanos", la serie turca de Antena 3 ha conseguido un 12,5 % de share ganando la apuesta en su franja horaria a "First Dates Hotel", emitida por Telecinco, que consiguió un 8,5%, según los datos de audiencias del pasado día 13 de agosto.

AUTODEFINIDO

Clues and Answers:

- HUO DEL REY → HELENO
- GLOBO DIRIGIBLE ALARGADO → MOVER UNA BANDERA
- EXCESO DE CUALQUIER COSA → INDICA POSESIÓN
- DELIBERADAMENTE, A PROPOSITO → CUARTO DE ENCIERRO
- UNIDAD DE MEDIDA → PABLO EN CATALÁN
- SERIES DE VIÑETAS → FLORES CON ESPINAS
- LADY ..., PRINCESA INGLESA → SEÑORITA
- CAMINAR → TUESTAN
- CENTRO METALICO DE LA RUEDA → TABLERO
- SU NOMBRE → PLANTA IRIDÁCEA
- DEPÓSITO LEGAL → NIVELAR
- USTED, EN CONFIANZA → OCASIONAL
- 0,01 HECTÁREAS → HINCHAZÓN BLANDA
- BARRIO SEVILLANO → COL., MUY LARGA
- LA DE AHÍ → REVISTA DE DISEÑO
- Y EN LATÍN → CIERTO ARTÍCULO
- MUSICAL NOCTURNO → SIN PIGMENTACIÓN
- NO EN RUSO → PLATÓ DE RODAJE
- ... ARÉVALO, ACTOR → OBSERVE
- 200, EN ROMANOS → NÚMERO DE MANDAMIENTOS
- SALUDO FAMILIAR → SE DES-PLOMA
- ESCUCHABA → REAL DECRETO
- PERFUME → BOXEADOR AMERICANO
- TIPO DE CUADERNO REMOTO, APARTADO → ... CANTÓ, ACTOR
- PROFETA MUSULMÁN → REAL DECRETO
- PERFUME → QUE SOLO AFECTA A UNA PARTE
- CIERRE DE ENVASE → LOTERÍA ESTATAL
- PRECEDE AL TRES → ENVASADO EN BOTE
- EQUIPO DE FÚTBOL DE ÁMSTERDAM → OLIMPIADAS
- EN ESTE MOMENTO → SUF. QUE INDICA LA PROFESIÓN
- MUSLO DE ANIMAL → PORCIONES DE NIEVE
- CROMO → INTERJ. IRÓNICA
- CONOZCO → MOTIVO DECORATIVO
- ONDA MEDIA → SU ALTEZA REAL
- QUE ACOMPAÑA A UN DOCUMENTO PRINCIPAL

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

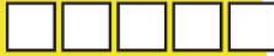
Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



- | | | |
|----------|---------|----------|
| ACATO | ENSAYO | REACIO |
| AFGANO | FUSTA | SIMA |
| ALTOZANO | GRANADA | SONAR |
| ARADOR | INDUCIR | TRANCO |
| BERNARDA | MACULA | VERANEAR |
| BREGA | OFIDIO | |
| CANJE | ORDENAR | |
| COLMO | PODA | |
| CUBO | RAPERO | |

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

EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1 Cosmético contra la calvicie | 6 Ciudad del Úlster |
| 2 Comerciar traficando | 7 Lo fue Robinson Crusoe |
| 3 Por antonomasia, el Cid | 8 Disponible para matrimonio |
| 4 Estudiante (f.) | 9 Emisiones de votos |
| 5 Anteojos extensibles | 10 Sustitución |

1	2	10	2	8	11	7			
2	8	3	6	2	1	10			
3	2	12	4	6	8	13	7		
4	12	11	1	4					
5	2	12		12	11	7	3		
6	8	11	5	12	3				
7	9		1	5	10		7		
8	12	3	12	13	8		7		
9	8	11	8	2		7	9	8	3
10	10		4	6	11		7		

CRUCIGRAMA

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

Horizontal 1 Neutralidad de juicio. **2** Se aplica a la persona de edad avanzada. **Tren rápido.** **3** Cierta constelación. Observarás. **4** Ciudad Real. Disponer de algo. Artículo francés. **5** Confederación futbolística europea. Pedir o rogar algo. **6** Cantidad de fluido que corre. Desgastar una superficie. **7** Col., golpe, caída. Símbolo de una unidad de longitud. **8** Parte de la cara. Ciudad de Tennessee. **9** Diosa del agua. Arácnido diminuto.

Vertical 1 Manera de hablar. **2** Tira muy resistente. Repetido, manifiesta júbilo. **3** Combiné, fusioné. Cama japonesa. **4** Acabado, gastado. **5** Niño de poca edad. Medio para conseguir algo. **6** 4, en romanos. Protagonizó *El príncipe de las mareas*. **7** Hacer que algo funcione. Propietaria. **8** Formar tierras para cultivo. Ordenador personal. **9** Repartir los naipes. Golpe de viento. **10** Firma que obliga. Príncipe árabe. **11** Sentir atracción hacia algo. Punto cardinal que indica el sudoeste.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

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

EL HORIZONTAL

10	R	E	E	M	P	L	A	Z	O	
9	E	L	E	C	C	I	O	N	E	S
8	C	A	S	A	D	E	R	O		
7	C	A	U	D	A	L	E	R	A	
6	B	E	L	L	E	F	A	S	T	
5	S	C	A	T	A	L	E	J	O	S
4	A	L	U	M	N	A				
3	C	A	M	P	E	A	D	O	R	
2	E	M	P	E	L	A	R			
1	C	R	E	C	E	P	E	L	O	

SUDOKU

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

AUTODEFINIDO

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

BINARIO

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

SOPA DE LETRAS

JOYU

Si te ha gustado esta selección de Juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!



Y también en iPad

www.megastarediciones.es

AUTODEFINIDO

Claves de la Autodefinita:

- MAHO-METANO, ISLÁMICO, NUTRITIVA, SABROSA
- FINCA RÚSTICA
- BAÑO DE VAPOR
- JOHN ..., DIRECTOR DE CINE
- ADJETIVO POSESIVO
- ATREVIMIENTO EN LA FORMA DE ACTUAR
- HERBA ..., PLANTA MEDICINAL
- CREMA DE AGUACATE, ZAPATOS DESTALONADOS
- PLATÓ DE TV
- 100 M
- VOZ DE LA RISA
- MELOCOTÓN SECO
- ACOMPaña AL FUEGO
- UBICACIÓN, BASE
- FRUTO SECO
- ALIAS
- HOMBRE MECÁNICO
- DESEMPEÑA POR TURNOS
- GANSO DOMÉSTICO
- POÉT., DONDE
- AVE BLANCA Y NEGRA
- SOC. DE AUTORES
- PLANTA TREPADORA
- ANDAR, CAMINAR
- BROTE DEL NABO
- EQUIPAR UNA CASA
- MASA DE AGUA SALADA
- ADVERBIO DESPECTIVO
- PERCIBÍ UN SONIDO
- A EL
- LO DE AHÍ
- ENLACE ADVERSATIVO
- SONIDO DEL TAMBOR
- TENSIÓN, ANSIEDAD
- LETRERO LUMINOSO
- APÓCOPE DE PARA
- HOMBRE MUY FORZUDO
- QUE NO TRAICIONA
- FUTBOLISTA ESPAÑOL
- DOS
- EXPRESÉ ALEGRÍA
- SU EXCELENCIA
- ABANDONA UN LUGAR
- COCHE EN INGLÉS
- DEFICIENCIA
- JUNTAR, UNIR
- YOGUI Y BUBU
- NOMBRE DEL CANTANTE
- ANTICUADO
- VOZ AL TELÉFONO
- EMPAPAR EL PAN
- ANATOMÍA DE ..., SERIE
- SALA DONDE SE ENSEÑA
- DIFERENTE, DISTINTO
- PUSO SUAVEMENTE
- ESPECIE, GÉNERO
- CONCEDER, REGALAR
- HEBRA CAPILAR BLANCA
- TOMA CINEMATOGRÁFICA
- NAVARRA
- USTED
- REVISTA DE DISEÑO
- NOMBRE DE LA Y
- PARTE DEL AVIÓN
- ESCALA EN SU ESPECIE
- TRABAJAR CON FATIGA

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



- | | | |
|----------|----------|--------|
| BEARNESA | OCHO | SITO |
| CIAO | POCERO | SLIP |
| EPONIMO | RAYON | SOTO |
| FEMUR | RECARGAR | SUECO |
| FRANCES | RECEJAR | TUMBAL |
| GLANDULA | RIZAR | |
| GROG | RONRONEO | |
| HELICE | SABOR | |
| MIOPIA | SAUDITA | |

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

EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1 Adhesivos pequeños | 6 Ser, sustancia |
| 2 Contestan, objetan | 7 Col., abrazar con cariño |
| 3 Emisión de moneda | 8 Pedir, suplicar |
| 4 Por separado | 9 Golpear repetidamente |
| 5 Sentir aversión hacia una cosa | 10 Quitar imperfección |

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

CRUCIGRAMA

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

Horizontal 1 Palabra cabalística. 2 Col., arribista. Censurar o reprochar. 3 Artículo determinado. Bebida con gas. Dirigirse, andar. 4 Formar, instruir. Instrumento pesado. 5 Vasos de barro para plantas. 6 Que no ha sufrido daño (f.). Fue el primer hombre. 7 Buena para la salud. Escalinata. 8 Onomat. del toro. Estoy obligado. Viuda de Lennon. 9 Aborrecer, detestar. Machos bovinos.

Vertical 1 Deporte de Alberto Juantorena. 2 El Pitt actor. Instrumento musical de cuerda. 3 Exposición breve de un asunto. 4 Associated Press. Que ha celebrado sus nupcias. 5 Antigua prenda masculina con faldones. Sufijo de la 2.ª conjugación. 6 Rece, ruegue. Gran Bretaña. 7 Donad, regalad. Tipo de baraja. 8 Popular (f.). 9 Onomatopeya del balido. Un restaurante. 10 Sostén de la planta. Prefijo que significa muy pequeño. 11 Monedas de boda. Petición urgente.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

S	O	S	O									
I	N	O										
O	N	O										
S	A	N	A									
N	A	N										
S												
S												
I	R	A										
A	B	R	A									

EL HORIZONTAL

1	P	E	G	A	T	I	N	A
2	R	E	S	P	O	N	D	E
3	A	C	C	O	N	C	I	O
4	A	P	A	R	T	E		
5	S	A	B	O	R	E	C	E
6	E	S	E	N	C	I	A	
7	Z	A	R	P	I	L	S	
8	H	A	M					
9	M	A	C	H	O			
10	T	O	R	O				

SUDOKU

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

AUTODEFINIDO

R	A	R	A									
L	A											
U	O	N	A									
V	A	R	A									
E	L	V	A									
S	O	S										
S	E											
N	O	N										
N	A	T	A									
O	S	E										
J	A	M										
C	A	E										
I	R											
O	D	O										
M	A											
J	A											
S	A											
N	O											
U	R											
A	V											
S	C											

BINARIO

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

Si te ha gustado esta selección de Juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!



Y también en iPad
www.megastarediciones.es

AUTODEFINIDO

Claves de la Autodefinita:

- CARCAJADA ↓
- LUIS ... CANTANTE →
- VIENTO DE GRAN FUERZA ↓
- SUPERFICIE SIN RELIEVE ↓
- LÍDER DE NIRVANA →
- SEGUNDA LETRA ↓
- INVULNERABLE ↓
- MÚSICA ELECTRÓNICA DE BAILE →
- SEBOSO ↓
- FASE DEL SUEÑO ↓
- HECTÁREA →
- ANTES DE MEDIODÍA →
- SANTA DE ÁVILA ↓
- LUGAR CALUROSO ↓
- BEBIDA CON GAS ↓
- CIERTO CETÁCEO ↓
- EN LA BARRAJA HAY 4 →
- ROSCO TIERNO Y DULCE →
- ABURRIMIENTO ↓
- SEDUCIR →
- NORDESTE →
- TIPO DE CEMENTO ↓
- USTED, EN CONFIANZA →
- INDICA PROCEDENCIA →
- DESCENDER →
- NOMBRE DE LA MODELO ↓
- TRANQUILIZAR O SERENAR →
- A QUÉ LUGAR ↓
- POLVO BLANCO →
- SEXTA NOTA MUSICAL →
- SIGNO DE SUMAR →
- CIERTO EUFEMISMO ↓
- OTORGUÉ ↓
- NEGACIÓN ↓
- ENGALANADA →
- CLASE, CONDICIÓN ↓
- PREF., CASI →
- COZA ÍNTEGRA →
- ONDAS EN EL MAR ↓
- FLOR MUY AROMÁTICA ↓
- SE DIRIGE ↓
- MIRÉ, OBSERVÉ →
- PAREJA DE LENNON →
- ARA SAGRADA ↓
- DECILITRO →
- DISCO DIGITAL ↓
- EN ESTE LUGAR →
- BARRIO SEVILLANO →
- SALA DE UNA CASA ↓
- NATURAL DE TEHERÁN ↓
- PUEBLO PEQUEÑO →
- PRIMER PLATO ↓
- LA CAJA TONTA →
- BOLSA GRANDE ↓
- AGARRADEROS ↓
- HAGO SURCOS EN LA TIERRA ↓
- DESPEDIDA →
- SENTIMIENTO ↓
- QUETOMA RIESGOS (F.) →
- SU ALTEZA →
- COCIENTE INTELECTUAL ↓
- EXISTÍAN →
- ENSALZAR A ALGUIEN →
- ANTES DEL PRESENTE ↓
- ...DC, GRUPO DE ROCK →
- COCHE EN INGLÉS →
- VERDURA DE TALLO COMESTIBLE →
- FLOJO, DESCUIDADO →

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

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

ESCRITORA Y ABOGADA

Cruz Sánchez de Lara



“Mi prioridad en la vida es ser feliz. Me preocupa mucho la vejez”

La abogada y escritora nos recibe en su nueva casa de la capital, donde vive con su marido Pedro J Ramírez, y donde nos habla de su nueva novela, “En la corte de la zarina”. Nos adelanta que ya está preparando una nueva...

Cruz, sentada en uno de los sofás de su salón, viste una camisa y pantalón pijamero de Adolfo Domínguez, 69 € y 59 €, y sandalias acolchadas de Adolfo Domínguez, 128 €.



La abogada luce en el recibidor de su casa un kimono de seda de Vida y Milagros, 985 €; pantalón de Elisabetta Franchi, 220 €, y zapatos de Mascaró, 290 €.



La escritora luce un vestido de Hoss Intropia, 199 €, y pendientes de Patricia Nicolás, 79 €.

Su vida cambió radicalmente cuando Pedro J Ramírez entró en su corazón. Cruz Sánchez de Lara, 51 años, colgó la toga como letrada –“Es la prenda que mejor me queda”– y se convirtió en la vicepresidenta del diario “El Español”. También dio rienda suelta a su faceta como escritora. Hace unos meses lanzó “En la corte de la zarina” (Espasa), una novela histórica cuyos protagonistas son Catalina la Grande y el español José de Ribas, fundador de la ciudad ucraniana de Odesa.

La vida de Cruz cambió, dice que la popularidad está sobrealorada y que aunque echa de menos su vida de antes, no se arrepiente del cambio.

-¿Por qué ahora una novela histórica?

-Porque “El maldito amor” me dejó hecha polvo. Todos los malditos amores te dejan hecha polvo, quise construir aquel personaje y me dejó tocada a mí también. Pensé que una novela histórica era mejor, aunque haya que estudiar y llenar los huecos.

-¿Pedro te influenció?

-No, porque a Pedro no le gusta la novela histórica. Cuando se lo dije, se sorprendió y no le hizo mucha gracia. Tengo que reconocer que me lo he pasado muy bien, y me he dado cuenta de que no sabía casi nada del Imperio Ruso, a pesar de haber estado en Rusia.

-Te metes en la vida de José de Ribas y en la de Catalina la Grande.

-Lo que más he disfrutado es saber cómo era ese palacio, donde se vivían relaciones muy abiertas y que a él le impactó porque venía de un mundo latino.

-¿Cómo hubiera vivido Catalina en nuestra época?

-Habría sido una reina influencer. Catalina era una mujer de Estado y tomaba grandes decisiones. Yo estoy convencida de que a Putin le hubiera encantado ser como ella.

-A lo largo de la Historia ha habido mujeres de Estado como Isabel la Católica. Ahora, ¿por qué no?

-Yo reivindicó el puesto de la mujer y su figura, pero yo creo que no vale el hecho de ser mujer para llegar a un gobierno. Cuando sale una Presidenta del Gobierno creo que tiene una responsabilidad mayor porque está ocupando espacios que tradicionalmente no hemos ocupado,

pero a mí no me gustaría que cualquier mujer fuera Presidenta del Gobierno.

-¿Crees en las cuotas de paridad?

-Yo tengo muchas ganas de que sean de forma natural. Y creo que en las próximas generaciones va a ser así.

-Volviendo al libro, ¿has hecho esta novela por la guerra de Ucrania?

-Es verdad que la novela es muy actual, pero es una reivindicación. Me he dado cuenta que ahora entiendo mucho más las noticias de Ucrania que antes. El personaje de Potemkin, amante de Catalina, que presumía de gran miembro viril y conseguía todo en la guerra, es el héroe militar de Putin. Y te hace comprender que Putin pretende ser emperador.

-Cuándo escribes un libro, ¿esperas el éxito?

-No. Mi aspiración en la vida es ser feliz. He conocido a gente con mucho dinero y éxito, pero infeliz. A mí me preocupa mucho la vejez y estoy preparando mi plan de jubilación y tener una actividad que me haga estar bien. Porque vivimos en una sociedad en la que necesitamos la aprobación de la gente.

-¿Tú has necesitado esa aprobación?

-Todos necesitamos en alguna medida esa aprobación y la buscamos.

-A ti se te ha criticado mucho.

-¡Muchísimo! Ese momento ha sido un aprendizaje de la vida, porque me di cuenta de que no solo no le fuera a gustar a todo el mundo, sino que tenía que partir de la base del desconocimiento hacia mí y que la gente se montó una idea sobre mí de la que yo no tenía nada que ver. Visto con perspectiva y con lo mucho que sufrí, me ha ayudado a ser más fuerte y mejor persona. No me arrepiento.

-¿Eres débil?

-Creo que soy fuerte, pero las debilidades de los fuertes son las más difíciles. Pero yo lloro y sufro y es importante que los jóvenes sepan que la vida no es de color de rosa.

-Volviendo a Catalina, que tenía una catadora de amantes...

-Sí, fíjate que los reyes no tenían. Pero es verdad que las mujeres podemos sentir más las decepciones físicas y saber cuándo un hombre no es un buen amante.

-¿El tamaño importa?

-El tamaño no importa, pero creo que todo importa. ▶



Cruz lleva un chaleco y falda de Adolfo Domínguez, 89 € y 69 €; camiseta de Zara, 9,99 €, y sandalias de Magrit, 209 €.

Gente con estilo

► **-¿Has tenido muchos amantes?**

-Yo confieso que he vivido y tuve un amante que hoy es mi marido. Pedro y yo fuimos amantes antes de ser marido y mujer.

-Me decía un amigo que ser la otra es mejor.

-Yo creo que no y se frivoliza. Al final, la vida es de verdad y creo que nadie piensa en sí mismo pensando que es la amante de nadie.

-¿Cuando te separaste del padre de tu hijo, pensaste que no ibas a encontrar a tu media naranja?

-Yo cuando empecé con Pedro llevaba catorce años separada y había tenido otras relaciones. Yo no me quería casar otra vez y Pedro se lo trabajó bastante. Pensaba que no era necesario el matrimonio. Lo que nunca pensé es encontrar a alguien con el que no me aburro. He tenido el privilegio de encontrar una relación así.

-Es que sois muy parecidos.

-Sí, no nos gusta la playa, no conducimos... Nos entendemos muy bien.

-¿Es difícil estar al lado de alguien tan culto?

-Yo siempre digo que era la más lista y trabajadora en mis relaciones y ahora soy la más vaga y más tonta. Siendo trabajadora y no soy tonta. Es verdad que cuesta mucho acoplarse a una cabeza como la de Pedro. Yo tengo más inteligencia emocional que él.

-Tú aprendes de Pedro, ¿él aprende de ti?

-Por supuesto, y es muy bonito. Pedro había vivido una vida retirada de la normalidad. Yo siempre digo que Pedro no tenía abrigo, porque iba de un portal a otro. Ahora tiene muchísimos.

-¿Escribes cartas de amor?

-He escrito y he dictado cartas de amor a mis amigas. Al principio de estar con Pedro era una relación más por escrito que oral.

-¿Qué es lo más bonito que te han dicho?

-“Te quiero”.

Daniel I. Carande

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Sara Guillén

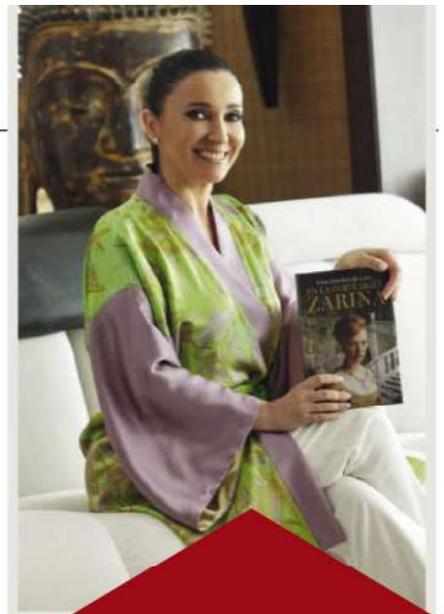
Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Topicrem



Cruz, en el comedor de su casa, viste una chaqueta de Lola Casademunt, 84,95 €; camiseta de Zara, 9,99 €; pantalón de Elisabetta Franchi, 234 € y sandalias de Lola Casademunt, 99 €.



CITA EN...

Cruz Sánchez de Lara nos recibió en su casa de Madrid, donde convive con su marido Pedro J Ramírez desde hace un año. La abogada y escritora es una auténtica anfitriona y nos cuidó con un exquisito trato a todo el equipo. Entre risas y confesiones, Cruz nos presentó su último libro "En la corte de la zarina" (Espasa) y nos lo dedicó a todos cariñosamente.

Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...

Siempre me desmaquillo y me pongo una crema hidratante.

Mi perfume...

Portrait of a lady.

Mi producto de belleza ideal...

El que se pusiera solo. Soy muy perezosa.

En mi neceser de viaje nunca falta...

Una barra de labios, corrector de ojeras y un cepillo de dientes.

Dieta...

Procuro cuidarme.

En mi cuarto de baño siempre hay...

Sal gorda, porque tengo la espalda mal y me baño en sal.

Voy a la peluquería...

Lamentablemente para mí voy cada quince días por las canas y quiero seguir siendo morena.

Ejercicio...

Pilates, los sábados con mi hijo.

Cirugía estética...

Sí, siempre para quitar, nunca para poner.

Crema protectora Topicrem, 7,50 €.



Gel de ducha Sun Protect Topicrem, 5,15 €.



Crema after sun Topicrem, 5,95 €.



Crema hidratante Beauterra, 8,55 €.

La Embajadora de Unicef desde 2019 viajó hasta Panamá, y una vez allí se desplazó en piragua por ríos caudalosos de la jungla del Darién, una de las más densas y peligrosas del mundo.



Sara Carbonero

impactada en su viaje solidario a la selva

La periodista realizó, de la mano de UNICEF, su viaje más duro del verano a la selva del Darién para visitar a las niñas y niños migrantes que atraviesan esta peligrosa ruta que separa Colombia de Panamá.



Muy **implicada**

Sara escucha atentamente los testimonios de los menores que llegan al centro de Lajas Blancas. Y quiso compartir con ellos algunas fotos de su móvil.



Que Sara es una mujer comprometida lo sabemos, y que la infancia le toca especialmente, también. Por ello, UNICEF no podría encontrar a alguien mejor para hacerla su embajadora. De hecho, la periodista colabora con UNICEF España desde el año 2017, pero fue nombrada Embajadora en 2019. Desde entonces, no ha faltado a las llamadas de la organización internacional que vela por los derechos de la infancia. Este verano, en el que aún no la hemos visto con su novio, Nacho Taboada, ha querido seguir apoyando a los niños.

Sara ha querido conocer sobre el terreno cuál es la situación crítica de estos menores y las familias migrantes que atraviesan la selva de Darién entre Colombia y Panamá en su camino hacia el norte del continente americano.

Impactada con el viaje

Las cifras son impactantes, más de 30.000 niños y niñas se adentraron en esta ruta, que está considerada como una de las más peligrosas del mundo y se calcula que la mitad de ellos son menores de 5 años. La periodista, madre de dos hijos de su relación con el futbolista Iker Casillas, está muy sensibilizada con las problemáticas de la infancia más vulnerable.

-¿Por qué te has desplazado hasta Panamá.?

-Esta es una de las rutas migratorias más peligrosas, pero por otro lado es la única alternativa que tienen muchísimas familias para aspirar o buscar ese futuro mejor. Quería comprobar de primera mano estando en el terreno con el equipo de UNICEF, cómo es su labor aquí, cómo llega la ayuda, conocer el testimonio de las familias y hablar con ellas. ▶



Sara se ha integrado con las familias del centro de acogida, ha bailado con los niños, se ha dejado pintar por las mujeres y ha compartido unos días maravillosos.





La periodista quiso llevar su solidaridad y simpatía a este lugar perdido donde hay muchos niños que sufren.

ESTE VERANO AÚN NO HEMOS VISTO A **SARA CON SU NOVIO NACHO TABOADA**, AUNQUE SÍ EN LA PLAYA CON AMIGAS COMO ISABEL JIMÉNEZ

► -¿Qué es lo que más te ha impactado?

-Lo que más me ha impactado sin duda es la cantidad de niños y niñas que han sido capaces de hacer esta ruta migratoria terrible y llegar con

vida a su destino porque es una ruta salvaje en la que hay todo tipo de obstáculos y grupos armados.

-¿Cómo llegan al centro de Lajas Blancas?

-Llegan en condiciones

muy críticas, desorientados, con miedo... Eso se refleja perfectamente, y es de las cosas que más se me marcan, en sus miradas, sus ojos, esos abrazos que no te dan porque están totalmente desubicados, eso es lo que más me ha impactado. Por otro lado, me ha gustado comprobar que ahí está UNICEF para eso. Llegan muchas mujeres embarazadas y bebés enfermos. Ahí

la ayuda todavía tiene que ser más urgente y especializada.

-¿Qué encuentran luego?

-Necesitan mucha ayuda para que puedan superar este trauma y no les queden secuelas. Y un espacio seguro donde se sientan cómodos para poder jugar, pintar, hacer pulseras, hablar, para poder volver a reír, y para recuperar una normalidad en sus vidas.

UNICEF España

OTOÑO VIBRANTE

Moda, belleza, planes... para darlo todo esta temporada



ADEMÁS, LLÉVATE UN REGALO ESPECIAL



TODO SÓLO 3,95 €

Carlos Sainz

un año de amor junto a la modelo Rebecca Donaldson



Su cara de felicidad lo dice todo. La pareja disfruta al máximo de su tiempo compartido.

Él, un piloto de Fórmula 1 que recorre el mundo compitiendo en los diferentes grandes premios (en 2025 en la escudería Williams); ella, una escocesa de 28 años que ganó su primer concurso de belleza cuando solo tenía 17 años y que desde entonces trabaja como modelo. Juntos, una pareja enamorada que pasa las vacaciones en Mallorca.

Una más de la familia

Fue el verano pasado cuando pudimos ver a la pareja por primera vez y en enero de este año se produjo la confirmación de la relación con la foto de familia en la que Rebecca posaba abrazada a Carlos Jr, para celebrar el triunfo de Carlos Sainz padre en el Rally Dakar.

Agencias

Pareja de éxito

Han pasado unos días de descanso en Mallorca, y allí los hemos visto en barco junto a familiares de él, pero también han disfrutado de momentos de complicidad a solas.



Rebecca lució un bikini azul, como sus ojos. La modelo participó en el concurso "Top Model UK" y tiene su propia marca de ropa deportiva, "Muse Activewear".

Teresa Urquijo

accidentadas vacaciones en Sotogrande

La abogada y su marido, José Luis Martínez-Almeida, han tenido que interrumpir sus días de descanso en Cádiz tras sufrir ella una lesión.

La pareja no ha podido disfrutar como pensaba sus primeras vacaciones de verano casados. Y es que el alcalde de Madrid y su mujer se encontraban pasando unos tranquilos días de asueto en Sotogrande, Cádiz, cuando Teresa sufrió un pequeño accidente que la obliga a caminar con muletas. Así que el matrimonio se ha visto obligado a regresar antes de lo previsto a Madrid. En estas imágenes les vemos el día 18 de agosto por la mañana, tras salir de misa. Su siguiente destino ya era la capital.

Paseos con los perros y partidos de golf

Antes de sufrir este imprevisto, José Luis y Teresa disfrutaban de una agradable rutina en Cádiz: por las mañanas se dedicaban a dar largos paseos con sus perros y las tardes las dedicaban a jugar al golf, deporte por el que ambos sienten pasión. Antes de acabar sus vacaciones, el alcalde viajó de Cádiz a Madrid el día 15 de agosto para inaugurar los actos de las fiestas de la Virgen de la Paloma.

Agencias ▶



Teresa tuvo que adaptarse rápidamente a las muletas. Aquí la vemos, tras salir de misa.



CANNAXINE

Efecto Calmante muscular

Natural, eficaz e instantáneo

Eficacia "2 en 1"

Antiinflamatorio*
+ Analgésico **

Extracto de Cannabis
(*CBD: antiinflamatorio natural)

Veneno de serpiente
(**PÉPTIDOS: acción analgésica)



¡ÉXITO EN
¡TV!



✓ Alivio para **todo el cuerpo**



Tensión y sensibilidad muscular

Rigidez

Hinchazón

Pies cansados

Contracturas

Torceduras

✓ Muy agradable y de fácil aplicación

- Efecto Mentolado
- Sensación de frescor
- Acción prolongada



¡OFERTA ESPECIAL!

Cannaxine Crema (50 ml)

Sólo 39,95

(más 4,95€ de gastos de envío)

+ Roll On ¡GRATIS!

Llame HOY MISMO

900 670 369

www.efectocalmante.com

CILMD • Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

Oferta válida solo para Península,
Baleares y Canarias

EX47



▶ LA PAREJA SE CASÓ EL PASADO 6 DE ABRIL **Y DISFRUTÓ DE UNA LUJOSA LUNA DE MIEL EN MALDIVAS**



Vuelta a **Madrid**

Teresa y José Luis tuvieron que regresar antes de lo previsto a Madrid. El 18 de agosto abandonaron Sotogrande.



El matrimonio, con unos amigos, disfrutó del golf en Sotogrande (Cádiz) hasta el accidente de Teresa.

LUJO Y VANGUARDIA SE UNEN
EN EL CRONÓGRAFO SOLAR
MÁS INNOVADOR DE LANSCOTTE

SOLAR EXPLORER

RELOJ-CRONÓGRAFO

LA ENERGÍA DE LA LUZ EN SU MUÑECA...

Nuevos tiempos, nuevas formas de entender la Alta Relojería. Lanscotte ha unido su saber hacer suizo con la última tecnología: **aprovechar la energía lumínica** para dar vida al reloj de caballero más actual.

Los **mini paneles solares** insertados en el corazón del Reloj **SOLAR EXPLORER** recogen la luz del sol, y también la artificial, y la convierten en energía: por ello **no necesita pilas**. Así de fácil e innovador.

Firma suiza, Oro de 1ª Ley, Acero 316L... cuidado al detalle

- 100% Acero 316L Quirúrgico y Antialérgico, con acabado selectivo en Oro de 1ª Ley IPG.
- Bisel exterior negro con marcas estilo taquímetro.
- Bisel interior azul, indexes con marca de luminiscencia y escala dorada de segundos.
- Agujas con marca de luminiscencia, visible en la oscuridad.
- 3 subesferas: cronógrafo (min y seg) y 24h.
- Cristal mineral de alta resistencia.
- Esfera multinivel Azul petróleo con 3 alturas, panel solar y calendario "Open date" a las 3h
- Mecanismo Cronógrafo de máxima precisión, alimentado por energía lumínica, ensamblado a mano.
- Cierre de seguridad.
- Grabados exclusivos en lateral, trasera, corona y cierre.
- Water resistant: 10 ATM - Caja: ø 46 mm.
- Estuche de Relojería, Certificado de Autenticidad y Garantía internacional de 3 años.

ACABADO
ORO
1ª LEY

★ 100% ★
ACERO
QUIRÚRGICO
★★★

SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 360€)

LANSCOTTE

Alta Relojería suiza de Vanguardia
para el hombre de hoy

Consígalo ahora con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ **ENVÍO GRATIS A DOMICILIO**
- ✓ **15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO**
- ✓ **100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN**
- ✓ **CÓMODAS CUOTAS sin intereses**
(36 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA | Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EX46

Meghan Markle

se lanza a hablar español en su viaje a Colombia

Los duques de Sussex viajaron al país para promocionar su fundación, Archewell. Ella se mostró tan relajada que se atrevió a cambiar de idioma, una lengua que aprendió en Argentina.

Harry y Meghan siguen totalmente ajenos a las turbulencias que padece la corona británica. El pasado 15 de agosto, la pareja se embarcó en un viaje de cuatro días a Colombia, una visita donde aprovecharon para promocionar su fundación, Archewell, tarea en la que ambos están plenamente implicados. Los duques de

Sussex fueron recibidos con todos los honores por la vicepresidenta y ministra de Igualdad, Francia Elena Márquez, que se encargó de darles una calurosa bienvenida.

Durante su estancia en el país, el príncipe Harry y Meghan desplegaron todo su carisma y participaron en muchas actividades, no solo filantrópicas, sino también culturales y

deportivas. Para cerrar su visita, la pareja se trasladó a Cali para participar en el foro “Mujeres Afro y Poder”, en el Teatro Municipal del Valle del Cauca. Durante la charla, se vivió uno de los momentos del viaje: Meghan se animó a hablar español. “Muy buenas tardes, perdonar si no es perfecto, porque lo aprendí hace veinte años en Argentina”, expresó la exactriz. ▶



Eventos **culturales**

Además de actos filantrópicos, Harry y Meghan también participaron en el Festival Petronio Álvarez.



La pareja llegó a la ciudad de Cali de lo más conjuntada con dos looks desenfadados.

ANTES DEL VIAJE A COLOMBIA, EL JEFE DE GABINETE DEL PRÍNCIPE HARRY DIMITIÓ DE SU PUESTO DE TRABAJO

► Y añadió: "Estamos en este país mi marido y yo, y puedo sentir el abrazo de Colombia, que es increíble, así que muchas gracias. La cultura, la historia... Todo ha sido como un sueño en este viaje". Después ya continuó en inglés para hablar de su hija pequeña. "Lilibet tiene tres años y ya ha encontrado su propia voz. Estamos muy orgullosos de su independencia", aseguró. El calor era casi insoportable y Meghan no tuvo reparos en levantarse para encender un ventilador que colocaron encima del escenario, un gesto que provocó las risas de los asistentes.

Días intensos

En días anteriores, el inglés y la americana visitaron una escuela en Bogotá y después pusieron rumbo a San Basilio de Palenque, un lugar situado a 50 kilómetros de Cartagena y reconocido como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Uno de los momentos más divertidos fue cuando aterrizaron en el Festival Petronio Álvarez, un evento que celebra la música y cultura afrocolombiana, y donde Harry y Meghan se animaron a bailar.

La pareja parece que ha superado con nota su último golpe: la renuncia antes del viaje de Josh Kettler, jefe de gabinete de Harry, un apoyo fundamental en sus recientes compromisos internacionales. Kettler decidió abandonar su puesto de trabajo sin que se conozcan aún los motivos.

Agencia



En su primer día, Meghan lució un vestido estampado de Johanna Ortiz. Abajo, la americana con una niña de la escuela La Giralda, en Bogotá.





Durante los cuatro días de viaje, el matrimonio recibió toneladas de cariño. Su fundación está muy involucrada con la infancia, y con los problemas que surgen a raíz de las redes sociales.



Los looks de Meghan han sido muy comentados. Dicen que llevaba una maleta que superaba los 60.000 euros. En la imagen, mientras visitaban a deportistas del país.



Rihanna

descanso familiar en su tierra, Barbados

La cantante y empresaria se escapó a la isla caribeña junto a su novio, ASAP Rocky, y sus dos hijos, RZA y Riot Rose. La pareja demostró estar muy enamorada, y ella ha confesado que no descarta tener más niños.

Rihanna y ASAP se alejaron de la orilla en esta barca hinchable, donde se mostraron muy cariñosos.



El rapero alquiló una moto acuática para disfrutar del mar a toda velocidad.



Hace ocho años que no saca nuevo disco –para desesperación de sus fans–, pero Rihanna no ha perdido el tiempo. En 2017 lanzó Fenty Beauty, una firma cosmética que arrasa en ventas, mientras también ha aprovechado este parón para formar una preciosa familia junto al rapero ASAP Rocky. Hace tan solo unos días, la cantante se desplazó junto a él y sus dos hijos a Barbados, la isla que la vio nacer y donde es una

auténtica estrella. Además de disfrutar del famoso carnaval de la ciudad, también aprovecharon para zambullirse en sus aguas cristalinas. Lejos de quedarse descansando en la tumbona, Rihanna y su chico se decantaron por pasar un día movidito practicando deportes acuáticos. El look de Rihanna fue de lo más sorprendente: falda de tela brillante como para salir de fiesta, camiseta de baloncesto y chaleco salvavidas.



Rihanna asegura que ya está trabajando en nuevas canciones, después de ocho años de silencio discográfico.

RIHANNA QUIERE AUMENTAR LA FAMILIA. DESPUÉS DE DOS NIÑOS, LA CANTANTE IRÁ A POR LA NIÑA

► Después de divertirse con unas motos de agua, Rihanna y ASAP llegaron a la orilla para jugar con sus pequeños, RZA, de dos años, y Riot Rose, de uno. A pesar de tener dos hijos tan seguidos, la cantante confesó hace unos meses que quiere ampliar la familia. “Tendré todos los hijos que Dios quiera. No sé qué me tiene preparado Dios, pero yo voy a por más de dos hijos, me gustaría una niña pero si es otro niño, pues otro niño. Cuando te conviertes en madre, algo pasa que sientes que puedes hacer cualquier cosa”, aseguró.

Grandes amigos

Rihanna y ASAP empezaron a salir en 2020, pero eran amigos íntimos desde 2011, cuando ambos colaboraron en el estudio. Su amistad era tan estrecha que la cantante contó con él como telonero en la gira que ofreció por Estados Unidos en 2013. “Nos hemos conocido con otras parejas y ya sabemos nuestros puntos débiles. Ser amigos ha sido fundamental para que lo nuestro funcione”, confesó Rihanna cuando se desveló su relación.

Él también está como loco con su chica. “Es el amor de mi vida. Todo en la vida es mejor, mucho mejor cuando has encontrado a la persona definitiva. Y ella lo es, lo sé”, confesó. Lo cierto es que ASAP tuvo bastantes problemas con la justicia antes de estar con Rihanna, pero ahora parece un hombre nuevo.

Agencias



Rakim Athelaston Mayers es el nombre real del rapero, que tiene un gran historial de exnovias.



El look de la cantante fue de lo más variopinto: falda con brillantes y camiseta de baloncesto.



Unos **padrazos**



Los cantantes se mostraron muy atentos con sus dos hijos, RZA y Riot Rose, con los que jugaron en la orilla de la playa.

Cuando calienta el sol...

nuestros famos@s se van de vacaciones

Esta semana vemos en sus días de asueto a Ester Expósito, Kim Kardashian, Andrea Duro y muchas más...

ANITA MATAMOROS
La influencer se mostró así de sonriente en la playa de Zahara de los Atunes. En esta ocasión no se dejó ver con su chico, el cantante punk Johnny Garso.



ESTER EXPÓSITO

Es un "cañón del Colorado". La actriz siempre pasa sus vacaciones con sus amigos de toda la vida, aunque hace unos días saltó el rumor de que podría estar roneando con Nico Williams, uno de los héroes de la Eurocopa.



EDURNE

La cantante se enfundó este sugerente look veraniego para rodar el videoclip de su nuevo single, "Mírame". ¿Se puede lucir más espectacular?





MARIBEL VERDÚ

Parece que la actriz ha hecho un pacto con el diablo. ¡Cada día está más joven! Así de relajada se mostró mientras estudia su próximo proyecto de cine. Ojo al tatuaje de los pingüinos.

LUCÍA RIVERA

La modelo confesó que en Asturias estaba perdiendo todo su moreno. Pero poco importa: la hija de Cayetano Rivera está guapa en cualquier tonalidad. La chica es la nueva imagen de "Sarda".

IRENE ROSALES

La mujer de Kiko Rivera ha disfrutado de unos días en familia en Matalascañas, Huelva. La sevillana es ya toda una influencer con casi 700.000 seguidores.

**LA HIJA DE JOSÉ BONO,
LA EX DE MARC BARTRA,
ROCÍO CRUSSET...TODOS A
REMOJO.**



JESSICA GOICOECHEA
La empresaria y exnovia de
Marc Bartra aprovecha el
verano para promocionar
su firma, "Gio", que cuenta
con bikinis minúsculos. Hay
que tener mucho arte para
lucirlos así de bien.



AMELIA BONO
A pesar de que su
reconciliación con
Manuel Martos
no ha funcionado,
Amelia está
disfrutando de un
verano sereno.
Sus hijos y sus
amigas no la
dejan sola.



CLARA GALLE
La actriz se ha
convertido en
un icono para la
generación Z.
A pesar de esta
imagen, la actriz
se ha quedado
sin vacaciones
porque rueda
"Olympo", una
serie donde
interpreta a una
nadadora de élite.



ROCÍO CRUSSET

La hija de Mariló Montero vive en Nueva York junto a su chico, el empresario italiano Maggio Cipriani, pero en verano siempre busca la costa para olvidarse de focos y pasarelas.



MALENA COSTA

La modelo nació en Mallorca y siempre vuelve a casa cuando coge vacaciones. La mujer de Mario Suárez lució divina en una de las calas de la isla.

SOFÍA SUESCUN

El look veraniego le sienta genial, aunque el pañuelo en la cabeza no le favorece demasiado. Ahora está lidiando con un conflicto familiar de aúpa: su chico Kiko dice que ha denunciado a su madre, Mayte Galdeano.



**MAKOKE, KIM KARDASHIAN,
JENNIFER LÓPEZ, REMEDIOS
CERVANTES... MUJERES MADURAS Y
ESPECTACULARES**

MAKOKE

Tiene 54 años y un cuerpo espectacular. Así de guapa posó en las playas de Cádiz. Lleva un año junto a su amor, Gonzalo, pero todavía no se animan a vivir juntos.



**REMEDIOS
CERVANTES**

Después de celebrar un fiestón por su 60 cumpleaños, la sevillana se relajó en el mar. "El verano es mi debilidad", asegura.



ANDREA DURO

La actriz ha estado ocho meses inmersa en el rodaje de su nueva serie, "La Favorita 1922", y ahora toca descansar y reponer fuerzas. No esperó ni a salir de casa para hacerse un selfie en bañador.



**KIM
KARDASHIAN**

La influencer y empresaria aterrizó en la isla de Caicos, cerca de las Bahamas, para juntar a la familia y vivir una semana a todo trapo. Como el resto del año, vaya...





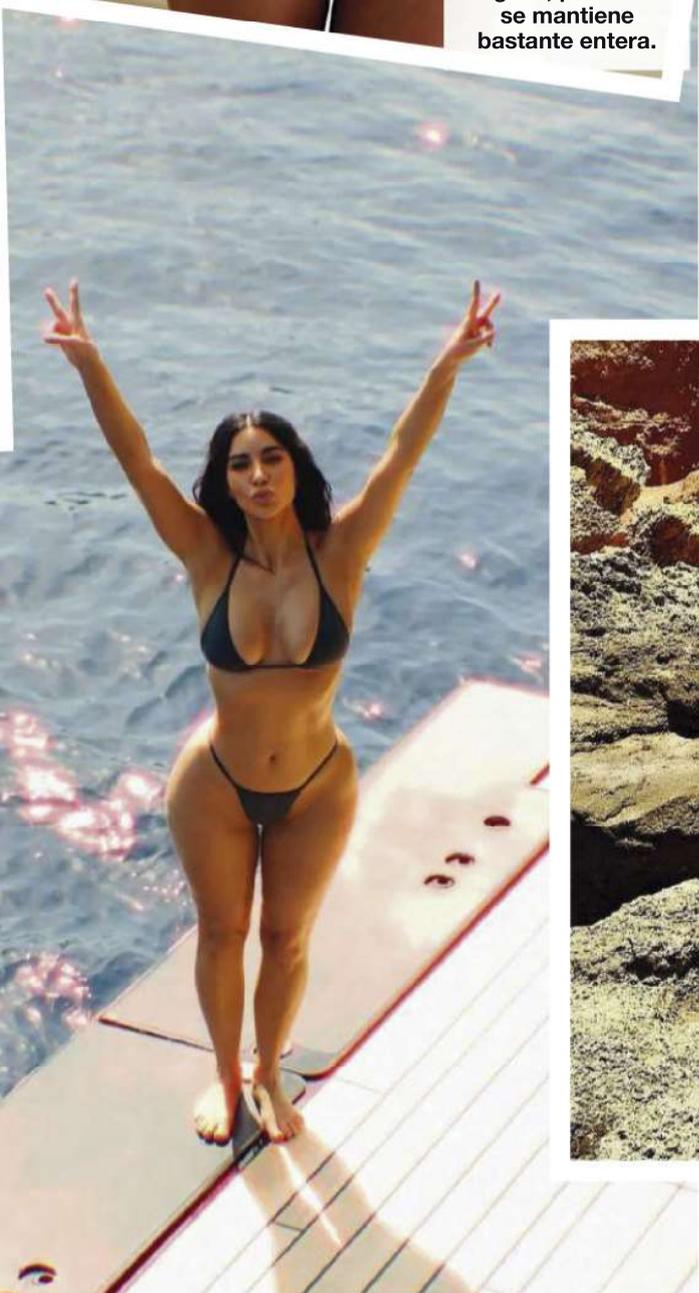
JENNIFER LÓPEZ

El 24 de julio cumplió 55 años y quiso celebrarlo con este selfie espectacular. Dicen que su relación con Ben Affleck hace aguas, pero ella se mantiene bastante entera.



MARTA LÓPEZ ÁLAMO

Menudo súper verano se está pegando. Después de relajarse en la costa italiana, la modelo y su marido, Kiko Matamoros, aterrizaron en África para irse de safari.



JESSICA BUENO

La sevillana está viviendo su verano más especial gracias a Luitingo. Cuando sus hijos estaban con sus padres, Jessica y su chico se escaparon a Zahara de los Atunes y Lanzarote.

Impactos en la red

ANA GUERRA DISFRUTÓ DE UNA DIVERTIDA DESPEDIDA DE SOLTERA, MIENTRAS JESÚS VÁZQUEZ NOS ENSEÑA SU OJO MORADO.



@anaguerramusic

La cantante Ana Guerra, prometida de Víctor Elías, fue sorprendida por sus siete amigos íntimos, que le organizaron una divertida despedida de soltera. En la imagen junto a Ricky Merino, compañero en "OT".

@jvazquez oficial

Está guapo hasta con el ojo morado. El presentador se encontraba de vacaciones cuando sufrió un "accidente veraniego sin muchas consecuencias".

@natalia sanchezmol

"El tiempo en familia es un regalo", escribió junto a esta imagen tan bonita. La actriz disfruta al máximo de Marc Clotet y sus dos hijos, Lía y Neo, tras un año de rodajes intensos con "Sueños de libertad".



@marflores_mar

La exmodelo y empresaria abrió su álbum de vacaciones en Cerdeña. Y así de espectacular posó ante la cámara con un vestido de La Maison Malne.

siguenos en...



www.facebook.com/diezminutos.es



www.youtube.com/diezminutostv



http://twitter.com/diezminutos_es



instagram.com/revistadiezminutos/



@jessica_bueno

El pasado 17 de agosto, Jessica Bueno celebró sus 34 primaveras con sus hijos: Francisco, Jota Jr. y Alejandro. Los tres le ayudaron con las velas...¡Y menos mal! Con tanta llama, la tarta parecía un dulce de lo más peligroso.



**El personaje de la semana
Inma Cuesta**

Con esta bonita imagen, la actriz quiso que conociéramos a su pareja, la guionista Ángeles Maeso, con la que tiene dos hijos. Además, las dos han creado su propia productora, "Loba Loba". "Selfie Mon Amour", escribió Cuesta junto a la foto. Hace un par de años, la actriz explicó: "Hemos formado una familia preciosa y estamos muy contentas. Es un amor absolutamente incondicional, maravilloso".

“ **La frase de la semana**
Yo no quiero amar mis canas.
Yo quiero estar buena
y enamorarme como a los 20
(Pilar Eyre) ”

Nuestros vídeos... Arrasan



ISABEL PANTOJA SE CONFIESA

La tonadillera ha aprovechado su concierto en Murcia para mandar un mensaje sobre el significado de las canciones que interpreta sobre el escenario. Todos los detalles en nuestra web.



En las últimas horas, Carmen Borrego ha pedido públicamente a su hijo poder ejercer su papel de abuela con su nieto.

LA REACCIÓN DEL HIJO DE CARMEN BORREGO

Si hace sólo unos días la hija de María Teresa Campos le pedía públicamente que la dejara estar con su nieto, ahora José María Almoguera parece que tiene la respuesta a esa petición. Mira nuestro vídeo.



El "extraño anillo" de la princesa Kate en su reaparición del que todo el mundo habla

LA JOYA DE KATE MIDDLETON

La princesa de Gales ha lucido un anillo misterioso en su última aparición pública, el vídeo con el que felicitó a los deportistas del Reino Unido que han participado en los Juegos Olímpicos de París 2024. Los detalles, en la web.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS
youtube.com/diezminutostv

HORÓSCOP

MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA



Miguel Ángel Muñoz

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: Te sentirás muy fuerte estos días y darás ánimo a todo el mundo. Sigue en tu línea y aprovecha para hacer deporte al aire libre, así sentirás la fuerza de la naturaleza y estarás mucho más vital.

AMOR: Durante esta semana Venus potencia tu sensualidad y necesitas demostrar el afecto que sientes por tu pareja de una manera abierta y sin tabúes. La pasión va a ser la protagonista durante estos días.

FORTUNA: Si llevas tiempo sin trabajo, gracias a la fuerza del Sol en tu signo te van a llegar varias ofertas interesantes. Solamente es cuestión de saber elegir lo que más te interesa. Irá de maravilla.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: No achagues todas tus molestias al estrés o los nervios. Es hora de que te cojas unas merecidas vacaciones para desconectar y mimarte. Te vendrá bien y volverás con las pilas totalmente cargadas.

AMOR: Llevas un tiempo que te sientes atraída por la gente más mayor que tú y esto te puede ocasionar algún problema. Medítalo bien antes de tomar la decisión de comenzar una relación estable. Respecto a tu familia, tendrás una discusión con un hermano.

FORTUNA: Si trabajas con personas de tu mismo sexo, puedes tener algunas dificultades para entenderte con ellos, pero solo es cuestión de tener más paciencia. El ocho y el verde te darán suerte.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Vas a comenzar la semana teniendo la garganta irritada por los cambios de temperatura. Respecto a tu estado de ánimo, estarás un poco apática, pero debes aceptar los planes de tus amigos para animarte.

AMOR: En tu relación ya no existe la pasión, siento decirte tan fríamente, pero es lo que me muestran la carta del Tres de Espadas y la carta de El Carro. Te aconsejo que te plantees terminar la relación y recuperar la ilusión con otra persona, aunque te cueste un tiempo.

FORTUNA: Has pensado muchas veces en cambiar de empleo. Procura pensar las cosas bien antes de actuar para no cometer ningún error. El número cinco y el color blanco te darán suerte.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Podrías notar pequeños problemas en las vías respiratorias. Consulta al médico. El agotamiento por el que estás pasando se puede solucionar descansando lo que necesitas. Además, estaría bien que visitaras a un dentista. No dejes pasar más tiempo.

AMOR: Esta semana te aconsejo que pongas ilusión y buenos propósitos por esa persona que has conocido hace relativamente poco. La carta del Dos de Copas me indica que esta relación puede llegar a buen puerto.

FORTUNA: Si llevas tiempo sin empleo, vas a recibir la llamada de un amigo de la infancia para darte una buena noticia sobre un puesto en su empresa. No lo pienses mucho y acepta.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: No debes excederte en la mesa, porque tu estómago se va a resentir. Debes evitar las grasas y el picante, ya que es precisamente lo que peor toleras. No te excedas con el alcohol. Tu estado de ánimo será bastante bueno.

AMOR: Debes abrirte y hablar de tus cosas con tu pareja, ya que la comunicación es fundamental para tener una buena relación. La persona que está a tu lado te comprende y te apoyará en todo. Si no tienes pareja, Venus te va a favorecer para conocer a alguien interesante.

FORTUNA: La monotonía del trabajo te aburre mucho y no te decides a cambiar. El Cinco de Oros anuncia nuevos proyectos.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Tendrás una agenda social intensa y con tanto ajeteo puedes sentir molestias gástricas. Debes intentar comer más despacio y, sobre todo, más frutas y verduras. Respecto a tu estado de ánimo, debes descansar porque la falta de sueño afecta a tu humor.

AMOR: Te voy a dar un consejo muy importante: no intentes disimular tus sentimientos porque estás muy enamorada, tengas o no pareja. Si tu corazón está ocupado, no agobies a tu pareja. Y si no la tienes, declárate de una vez. Los astros te favorecen.

FORTUNA: Vas a firmar un contrato importante. Debes fijarte muy bien en lo que tienes delante y, si es necesario, asesórate. El siete y el negro te darán suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Te encuentras bien de salud, pero hay veces que pasas un bache melancólico que, por suerte, lo superas con facilidad. En este momento que no te encuentras con ánimo, no tienes que quedarte en casa, llama a tus amigos y diviértete.

AMOR: Si estás viviendo una aventura, no debes comprometerte, porque en el fondo sabes que ahora no es el momento para comenzar una relación estable. Respecto a tu familia, vas a tener que dar consejo a alguien. Tus consejos siempre son bien recibidos.

FORTUNA: Si llevas tiempo sin empleo, encontrarás lo que llevas buscando gracias a la influencia positiva del Sol en el signo de Sagitario. Vestir de blanco te da suerte.

SCOPO

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

Por Nati Minerva

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Te importa demasiado tu imagen y durante estos días vas a emplear mucho tiempo en mejorarla probando nuevos tratamientos y cremas.

AMOR: Los astros te favorecen durante esta semana y encontrarás en tu pareja el apoyo y la comprensión que necesitas. Lo que más te preocupa es sentirte apoyada. Si no tienes pareja, la carta del Tres de Copas me indica que puedes conocer a alguien muy especial en una fiesta que te va a invitar una amiga.

FORTUNA: Estás preocupada por un dinero que te deben, van a tardar, pero te lo devolverán. Si estás pendiente de la nota de un examen, te aconsejo que enciendas por la noche una vela azul.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Esta semana te sentirás un poco débil y con sensación de cansancio. Tendrás que recuperar fuerzas con una alimentación sana y un poco más de descanso. Unos días de vacaciones te vendrían muy bien, plantéatelo.

AMOR: Tienes a tu lado a una persona que te ama con pasión, pero llevas un tiempo que no estás en su misma onda. Si quieres luchar por lo vuestro, muestra tu lado más cariñoso. Intenta tener más paciencia con los niños.

FORTUNA: A finales de semana puedes conocer a alguien que te va a proponer un negocio muy interesante. No debes firmar nada sin consultarlo con un abogado para evitar problemas. El cuatro y el amarillo te darán suerte.

NUMEROLOGÍA

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

- | | | | |
|---|--|---|---|
| 1 | Vas a conseguir conquistar a quien te propongas. | 2 | Tu vida sentimental dará un cambio radical. |
| 3 | Estás agotada y necesitas unas vacaciones cuanto antes. | 4 | Si tienes un tema legal pendiente, se solucionará muy pronto. |
| 5 | Tu economía está saneada. Así que te puedes dar un capricho. | 6 | Un familiar te va a presentar a una persona que te cautivará. |
| 7 | No lo dudes y lánzate. Te va a decir que sí. | 8 | Te van a hacer una oferta de trabajo muy interesante. |
| 9 | Buen momento para hacer planes de futuro con tu pareja. | | |

CAPRICORNIO

22-1 al 20-1

SALUD: Si te encuentras en un lugar con mucha humedad, esto afectará a tus oídos. Sé previsora y cuida tus defensas. Tu estado de ánimo será bastante bueno, porque conseguirás superar un problema que te perturbaba.

AMOR: La influencia de Marte en tu signo hará que busques el apoyo y la comprensión de tu pareja. Tienes que hacer que mejore la complicidad entre vosotros. Si no tienes pareja, huye de las personas comprometidas, porque puedes tener problemas.

FORTUNA: Tu economía es bastante buena y te puedes dar un capricho. Las cartas me dicen que dentro de poco tendrás que hacer frente a un gasto importante, eso sí, por una celebración.

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Tienes que poner un poco más de tu parte, ya que llevas tiempo sin hacer nada de ejercicio y te sientes pesada y sin ganas de nada. Levanta el ánimo, porque tienes la fuerza suficiente para superarlo y los astros te ayudarán a ello.

AMOR: No debes comentar las intimidades de tu vida privada con tus amigos, porque lo único para lo que te servirá será para tener más de una discusión con tu pareja y llevarte a pasar un mal rato. Si tu corazón no está ocupado, esta semana no te vas a sentir atraída por nadie.

FORTUNA: Tu economía está pasando una temporada bastante estable y buena. Así que puedes aprovechar para invertir, con una buena asesoría, claro.



Ana Mena

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: Si vas a la playa estos días, ten mucho cuidado con el sol porque puedes sufrir problemas en la piel. Debes protegerte con cremas solares. Respecto a tu estado de ánimo, te puedes llegar a sentir algo depresiva a finales de semana.

AMOR: Últimamente estáis un poco distanciados, intenta hablar con tu pareja para revertir la situación. No pretendas mezclar amigos con familia, ya que podría haber una discusión.

FORTUNA: Los problemas en tu trabajo van a ir en aumento, según el Tres de Espadas, ya que la relación con tus compañeros no es buena.

YO opino

por ángel antonio herrera

Se han separado **Álvaro Morata y Alice Campello**. Lo acreditan en redes, y más bien lo que avalan es que la felicidad tiene una fecha de caducidad, como el yogur, o el antibiótico. Más allá de las causas de la ruptura, que sólo ellos sabrán, me interesa de este caso que la sorpresa general, o el susto, casi, reside en que gente tan reguapa, refina, rica, y archifamosa, como ellos, también pueden ver cómo el amor se muere. Lo que no lo ven son sus seguidores de legión en las redes, porque Alice y Alvaro han sido el amor perfecto de Instagram, la dicha perpetua de los likes, los románticos insuperables del escaparate virtual, y eso no puede acabarse nunca. Al gentío le parece que esta pareja celeste no puede dejar de ser pareja, porque entonces se nos viene abajo toda la hemeroteca de perfección que han ido dejando en redes, que ya vemos que no vencen a la realidad, cuando en la realidad el desamor, o el desencanto, dicen que hasta aquí hemos llegado. Los fans de Alice y Álvaro viven en el cabreo, porque tienen sentimiento de estafa, con la noticia, y parece que Alice, o Álvaro, se han separado de su clientela, y no entre ellos mismos. Pero lo que Instagram ha unido también lo separa de pronto el hombre. O la mujer. La vida.



Alice Campello y Álvaro Morata se han separado tras siete años de matrimonio y cuatro hijos en común.

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



DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

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

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

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) mprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es
DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

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

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

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

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

IMPRESIÓN: Edición Normal / Corneo Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocorbhi

DISTRIBUCIÓN: SGEI

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.

suscripciones@hearst.es

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

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain

Depósito legal Edición Pocket: M-3068-2013

Cualquier forma de reproducción,

distribución, comunicación pública o

transformación de esta obra sólo puede

ser realizada con la autorización de sus

titulares, salvo excepción prevista por Ley.

Dirigirse a CEDRO

(www.cedro.org) si necesita fotocopiar

o escanear algún fragmento de esta obra.



Women's Health *Live*

LA GRAN NOCHE DEL FITNESS Y DE LA MUJER

MADRID 04/10/24

PLAZA DE COLÓN
DE 17.00H - 22.00 H

DISFRUTARÁS DE
CLASES IMPARTIDAS
POR LAS MEJORES
ENTRENADORAS DEL
PAÍS, CONCURSOS,
ACTIVIDADES, REGALOS
Y UN FIN DE FIESTA
LLENO DE RITMO...

¡APÚNTATE YA!

Toda la información en
www.womenshealthmag.es

#WHLIVE



INSCRÍBETE AQUÍ



CON LA COLABORACIÓN DE:

**TODO ESTA
EN MADRID**
MADRID

**BARRIO DE SALAMANCA
DISTRITO 41**
THE PLACE TO BE IN MADRID

Con SENTIDO:

Que te dé un beso,
no significa que quiera algo más.

ESCUCHA

PREGUNTA

RESPETA

MARCA LA DIFERENCIA ENTRE
UN SEXO SIN SENTIDO Y UN SEXO *Con*SENTIDO.