

Cómo llevar el **marrón chocolate**  
**EN TUS 'LOOKS' INVERNALES**

**Evita**  
**LOS EMPACHOS NAVIDEÑOS**  
**Te contamos cómo**  
(Pág. 24)

**Ejercicios que alivian la tensión y mejoran la movilidad del cuello**

**Recetas MUY FÁCILES para CELEBRACIONES ESPECIALES**

**Deco**  
Descubre las innovadoras **TENDENCIAS EN PINTURA**  
(Pág. 40)

**Viaje**  
**Planes en la nieve**  
**CON TODA LA FAMILIA**

← **María Adánez**  
"Los actores convivimos con el 'no' y con el examen continuo"

**100** Moda, belleza, tecnología, deportes...



ENLACE AL CANAL  
x.com/byneontelegram  
O escanea el código QR

**REGALOS PARA TODOS LOS GUSTOS**

# DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 148  
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

## **mia** Horóscopo

**Predicciones**  
día a día  
para noviembre  
y diciembre

**ENIGMAS DE LA HISTORIA**  
El Misterio de  
Nuestra Señora  
de Guadalupe

**Psicoastro**  
La energía  
de los signos  
opuestos

**YA A LA VENTA**  
por solo 1,99 €

# Magia de INVIERNO

Rituales para atraer la buena energía del solsticio



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

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



## TODO PREPARADO PARA LAS NAVIDADES

Las fiestas navideñas ya están aquí. Seguro que lo tienes todo previsto, pero si el tiempo se te ha echado encima y aún necesitas ideas sobre qué cocinar para tus invitados o qué regalar a tu hermana o cuñado, ¡aquí estamos para ayudarte! En este número te ofrecemos recetas fáciles para deleitar a tus invitados. También hemos preparado un amplio dossier con más de 100 regalos, entre los que encontrarás ideas para todos los gustos. Y si te preocupa evitar empachos navideños o ahorrar en el recibo de la luz con tantas guirnaldas encendidas, no te preocupes, también te damos soluciones. Como verás, ¡nos hemos puesto en modo navideño! Ah, y si la presión de estas fechas te pasa factura en el cuello, con tensión y rigidez, te contamos cómo aliviar el malestar y mejorar la movilidad. Además, para desconectar, nada mejor que un plan en la nieve con los tuyos. ¡Todo el equipo de Mía te desea una Feliz Navidad!

**ELISABET PARRA**  
SUBDIRECTORA



En portada:  
María Adánez.  
Fotografía:  
Carlos Álvarez/Getty Images.

# ESTA SEMANA

DEL 18 AL 24 DE DICIEMBRE DE 2024

## EN PORTADA

- 8 MODA**  
Cómo llevar el marrón chocolate este invierno.
- 12 EN PORTADA**  
María Adánez.
- 24 NUTRICIÓN**  
Evita los empachos navideños.
- 29 DOSSIER**  
100 regalos para todos los gustos.
- 38 EN FORMA**  
Ejercicios que alivian la tensión y mejoran la movilidad del cuello.
- 40 DECO**  
Descubre las innovadoras tendencias en pintura.
- 44 COCINA**  
Recetas muy fáciles para celebraciones especiales.
- 50 VIAJE**  
Planes en la nieve con toda la familia.

## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
Karla Sofía Gascón.
- 6 MUJER GLOBAL**  
Teresa Ribera.
- 10 MODA**  
Botines de tacón cómodo.
- 14 CONSUMO**  
Ahorrar luz en Navidad es más fácil de lo que crees.
- 16 EXPERTOS**

## SALUD-PSICO

- 19 SALUD**  
Bebidas energéticas. ¿Son saludables para los jóvenes?
- 20 SALUD**  
Dudas sobre la reducción de pecho.
- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 26 COACH**  
Microaventuras urbanas. Redescubre la magia de tu ciudad.

## BELLEZA

- 36 BELLEZA**  
Cremas antimanchas que dan luminosidad a la piel.

## HOGAR

- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**  
Alejandro Sanz.

ENLACE AL CANAL  
x.com/byneontelegram  
O escanea el código QR



# 44 MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.\*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.289 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

\* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.

Más contenidos en [www.miarevista.es](http://www.miarevista.es) y nuestros perfiles. Visítanos en



## ZAPPING

LA ESPAÑOLA es una de las actrices del momento y su nombre suena con fuerza de cara a la próxima temporada de premios cinematográficos.

# Karla Sofía Gascón

## LA ARTISTA QUE DERRIBA BARRERAS

Esta madrileña, que lleva décadas trabajando en cine y televisión en España y México, ha hecho historia al convertirse en **la primera mujer transgénero en ganar la Palma de Oro a Mejor actriz en Cannes, por su papel en 'Emilia Pérez', ahora en cartelera.** POR SILVIA RUEDA

**N**acida en Madrid en 1971, Karla Sofía Gascón no solo es una de las actrices del momento, sino que también se ha convertido en todo un referente de la diversidad. Transicionó de género a los 46 años, tras varias décadas dedicándose a la televisión y el cine, tanto en España como en México. Desde entonces, su renacer como mujer y también como artista no podría ser más deslumbrante. Por un lado, ha alcanzado la fama

mundial y está triunfando por todo lo alto con *Emilia Pérez*, de Jacques Audiard, filme con el que ha hecho historia al ser la primera mujer transgénero en alzarse con la Palma de Oro a la Mejor actriz en la última edición del Festival de Cannes. Un premio que dedicó a “todas las personas *trans* que estamos sufriendo todos los malditos días, el odio y que nos denigren”. Su nombre, además, suena con fuerza como posible candidata a ganar el Oscar. Por otro, está realizando una

EN SU SEGUNDO LIBRO, 'KARSIA. UNA HISTORIA EXTRAORDINARIA', HIZO PÚBLICA SU CONDICIÓN DE GÉNERO COMO MUJER TRANS.

labor encomiable, visibilizando la diversidad de género en la gran pantalla, acallando y derribando prejuicios. Una lucha por la que este año recibió el Premio Arcoíris otorgado por el Ministerio de Igualdad de España. “Quiero trabajar para que la sociedad entienda que hay personas diversas, que todas las historias son válidas y que nadie puede decirnos qué hacer con nuestros cuerpos”, asegura en una entrevista otorgada recientemente a medios de México y Latinoamérica. Gascón, además, también es pintora y escritora. *El fénix que llevas dentro* y *Karsia. Una historia extraordinaria* son los libros que ha publicado por el momento. En el segundo, autobiográfico, hizo pública su identidad de género como mujer trans.

**“LO MEJOR QUE ME HA PASADO”** Pese al éxito, Karla Sofía mantiene los pies en la tierra y no olvida lo que es más importante. “Mi hija es lo mejor que me ha pasado en la vida: disfruto cada momento con ella”, explica, consciente de que la clave reside en ver las cosas con perspectiva. “Al final todo lo veo como un juego, desde arriba, para no caer en la fina línea en la que el sueño se vuelve pesadilla”, dice.



↑ EN 'EMILIA PÉREZ', Karla Sofía Gascón da vida al jefe de un cartel de narcotráfico que decide transicionar para convertirse en la mujer que siempre ha soñado ser.



## LA TERAPIA MÁS ECONÓMICA

Que caminar es muy bueno para la salud no es ningún secreto, pues sus beneficios son enormes. Tanto que han surgido iniciativas que lo promueven como una de las mejores actividades que se pueden realizar. Es el caso del movimiento 'caminata intencional', impulsado por la coach y escritora Joyce Shulman. Esta iniciativa consiste en que las mujeres queden para salir a andar juntas sin más objetivo que el disfrutar del paseo y de la compañía, ya que está comprobado científicamente que "mejora el estado de ánimo" y es un poderoso antídoto contra la soledad. "Las conversaciones que mantienen mientras caminan fluyen de un tema a otro en un clima de intimidad especial. Son charlas que forjan esas conexiones significativas que todos anhelamos. Las mujeres que caminan juntas de forma habitual tienen menos probabilidades de sentirse solas", explica Shulman.

## CONFLICTOS EN LAS AULAS, LA PESADILLA DE LOS PROFESORES

**El 70 % de los docentes dice sufrir ansiedad por esta causa**

Según el último informe del Defensor del Profesor de la Asociación Nacional de Profesionales de la Enseñanza (ANPE), la conflictividad en las aulas supone un problema para el 35% de los docentes de nuestro país. Además, las actuaciones de apoyo a estos, debido a enfrentamientos ocurridos en el entorno escolar, aumentaron un 8% durante el curso 2023/24. La mayor parte de las peticiones de ayuda y asesoramiento que recibió la ANPE durante ese periodo provenían de primaria y secundaria y se relacionaban con problemas de salud mental. Un 70% de los profesores aseguraron padecer ansiedad y un 13% depresión; las bajas laborales por estos motivos ascendieron al 16%.



## ¿POR QUÉ ESTAMOS TAN CANSADAS?



Tres de cada cinco españoles admiten estar cansados a diario. El remedio para solucionarlo consiste, tal y como explica Héctor Castiñeira -conocido en redes como 'Enfermera Saturada' y autor de *¿Quién se ha llevado mi energía?*- en una entrevista para la web de Telecinco, en adoptar ciertos hábitos: "Hay que analizar el tipo de cansancio que se tiene y elegir la forma de descanso que se necesita; suprimir de la cena los alimentos que interfieren en nuestro sueño y priorizar durante el día los que estimulan la producción de serotonina y dopamina".

## CONFIRMADO: LA SACARINA ES SEGURA



La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFESA por sus siglas en inglés) ha concluido que la sacarina es un edulcorante "seguro para el ser humano" y ha aumentado el límite de consumo diario recomendado, de 5 a 9 miligramos por kilo. La cantidad máxima aconsejada anteriormente se estableció en 1985 y era más baja porque se había registrado un aumento de la incidencia de tumores de vejiga, en estudios con ratas en los que se les había suministrado sacarina. "Ahora existe un nuevo acuerdo científico de que estos tumores son específicos de las ratas macho y no relevantes para los humanos", dice la EFESA.



## NO, LA MIGA NO ENGORDA MÁS

Según Miguel Herrero, doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, la miga del pan no engorda más que la corteza: "Las dos tienen la misma composición. Lo que pasa es que en el horno se seca más la corteza y tiene menos agua. De modo que la misma cantidad de miga tiene más agua y engorda menos". explica este experto.

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

**POR** TRINI CALZADO

# Teresa Ribera

VICEPRESIDENTA PRIMERA DE LA COMISIÓN EUROPEA

**N**acida en Madrid, Teresa Ribera (1969) encontró su vocación en el derecho y la política ambiental desde temprano. Se licenció en Derecho en la Universidad Autónoma de Madrid (1992) y, un año después, se especializó en Derecho Constitucional y Ciencia Política del Centro de Estudios Constitucionales (1993).

## ASCENSO EN LA POLÍTICA

Comenzó su carrera en la Administración pública en diversos roles que, poco a poco, la encaminaron hacia la política ambiental de alto nivel. Entre 1996 y 2004, ocupó diferentes puestos en los Ministerios de Obras Públicas, Transportes y Medio Ambiente. Su habilidad para combinar conocimientos técnicos con habilidades políticas la llevó a ser nombrada secretaria de Estado de Cambio Climático en España en 2008, un puesto en el que jugó un papel crucial en la promoción de políticas para reducir las emisiones de carbono y fomentar las energías renovables. También fue responsable de AEMET, la Agencia Estatal de Meteorología.

## MINISTRA PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA

Tras ejercer como directora del Instituto de Desarrollo Sostenible y



Foto: Unión Europea.

Relaciones Internacionales (IDDRI) entre 2014 y 2018, lo que reforzó su figura en el ámbito internacional, en junio de ese mismo año, Teresa Ribera fue nombrada ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) del Gobierno de España. Desde su ministerio, impulsó la ambiciosa agenda de transición energética del país. Bajo su liderazgo, España adoptó medidas significativas para aumentar el uso de energías renovables, reducir la dependencia de los combustibles fósiles y mejorar la sostenibilidad en diversos sectores económicos.

## SU SALTO A EUROPA

En septiembre de este año, Ursula von der Leyen, presidenta de la Comisión Europea, nombró a Teresa Ribera

como vicepresidenta ejecutiva para la Transición Limpia, Justa y Competitiva y consejera de Competencia, una de las más relevantes de la Comisión, y para la que el Ejecutivo de España la había propuesto. “Su responsabilidad será guiar el trabajo para asegurar que Europa está en el camino correcto para cumplir con sus metas climáticas y descarbonizar e industrializar la economía europea, al mismo tiempo”, dijo de ella Von der Leyen.

El Pleno del Parlamento Europeo dio su consentimiento a los nombramientos del Colegio de Comisarios para el período 2024-2029 el 27 de noviembre, con lo que Ribera dejó su puesto como vicepresidenta tercera del Gobierno de España y responsable del MITECO y tomó posesión de su nuevo cargo europeo el 1 de diciembre de 2024.

**“No me parece incompatible luchar contra la barbarie, exigir más diplomacia, más inversión en desarrollo, más defensa de los derechos humanos y luchar contra el cambio climático”, asegura Teresa Ribera.**



Foto: @elrefugiadesmares.

## La jurista Engràcia Querol, premiada por su lucha contra la violencia machista

Se jubiló en octubre y ahora acaba de recibir el premio del Observatori de Justícia en Violència Masclista de la Generalitat de Catalunya por su trayectoria profesional contra la violencia machista. De esta manera se reconoce a Engràcia Querol, jurista que impulsó la creación e implantación de los SIE (Servicios de Intervención Especializada) en todo el territorio catalán, con un modelo innovador metodológico de concienciación social feminista en el acompañamiento y recuperación de las supervivientes de violencia de género y sus hijos e hijas.

**51.100** mujeres fueron asesinadas en 2023 en el mundo por sus parejas u otros familiares. Esto supone que una mujer fue asesinada en su entorno doméstico cada 10 minutos.

Fuente: ONU Mujeres y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC).

## VIOLENCIA DE GÉNERO

### Juezas y fiscalas relatan casos de violencias machistas

La Asociación Mujeres Juezas de España acaba de publicar *Hijas del miedo y otros relatos de violencia de género*, un libro en el que se recogen 19 historias que visibilizan distintos casos de violencias machistas. Se trata de casos reales que han conocido estas profesionales de primera mano. A lo largo de los relatos, las protagonistas comparten cómo se sienten al

enfrentarse a las agresiones y el temor de que la justicia no les crea ni actúe para protegerlas. A través de los relatos, las expertas denuncian la violencia contra las mujeres y exigen políticas efectivas para su erradicación, visibilizando el sufrimiento y luchando por un cambio profundo en el sistema judicial y social. Los beneficios irán a una asociación de víctimas de violencia de género.

ASOCIACIÓN DE MUJERES JUEZAS DE ESPAÑA



**Hijas del miedo**  
y otros relatos de violencia de género

**mia** 40 años contigo **El concurso de 1986**

Ponemos a prueba tus conocimientos sobre este año. Solo tienes que bucear en tu memoria y animarte a contestar estas sencillas preguntas. ¿Te atreves?

**¿CUANTO SABES DEL AÑO 1986? QUE LA MEMORIA NO TE FALLE...**

- ¿Qué película de Charo López y José Sacristán se estrenó este año?
  - 'Esplogo'
  - 'La muerte de Mikel'
  - 'Tasio'
- ¿Qué cantante arrasó con su tema 'Eterna melodía'?
  - Bertín Osborne
  - José Luis Perales
  - Dyanço
- ¿Dar cera, pulir cera se convirtió en una frase mítica, ¿sabes de qué película?
  - 'Splash'
  - 'Karate Kid'
  - 'Los cazafantasmas'
- ¿Qué escritor triunfó con 'Caballo de Troya'?
  - J. J. Benítez
  - Camilo J. Cela
  - Mario Vargas Llosa
- Un cantante inglés se casó este año, ¿lo recuerdas?
  - Michael Jackson
  - Freddy Mercury
  - Elton John
- Victoria Vera protagonizó una serie de televisión, ¿cuál?
  - 'Ramón y Cajal'
  - 'La plaza del Diamante'
  - 'Ninette y un señor de Murcia'
- ¿Qué escritor gaditano recibió el Premio Cervantes?
  - Federico García Lorca
  - Rafael Alberti
  - Antonio Machado
- Un piloto de motos ganó su decimotercer campeonato del mundo en 50 cc, ¿quién?
  - Ángel Nieto
  - Jorge Martínez Aspar
  - Sito Pons
- Un cantante convirtió 'Purple rain' en todo un himno, ¿lo recuerdas?
  - Julio Iglesias
  - Bob Marley
  - Prince

Para participar en el sorteo, contesta a las preguntas y completa tus datos personales. Envíalo a la siguiente dirección: Revista Mia - Apartado de correos 7003 - 08180 Barcelona. O bien envía un WhatsApp al 661 675 375 con los mismos datos.

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_  
 Dirección: \_\_\_\_\_ Localidad: \_\_\_\_\_

**Llévate este lote de cosméticos**

Cada semana se publicará en la revista la respuesta correcta de la semana anterior. Al final del concurso se anunciará el nombre de la ganadora.

## ¡¡Muchas gracias a todas por participar!!

Se acerca el número 2.000 de la revista y queremos celebrarlo con vosotras. ¡¡Gracias por ayudarnos a elegir la mejor forma de hacerlo en la revista!!

La mayoría os habéis decidido por un **gran concurso** en el que cada semana, durante 40 números, se realizarán varias preguntas sobre hechos relevantes ocurridos a lo largo de estos últimos 40 años. Un reto para ponerse a prueba, diver-

tirse y ganar premios que empezará en la revista del 5 de febrero.

De entre todas las que habéis participado en nuestra encuesta, las cinco ganadoras de un lote de productos I.C.O.N. son:

- **Raquel P. J.** (Madrid),
- **Araceli G. P.** (Saldaña),
- **Carmen M. Z.** (Villarreal),
- **Laura M. B.** (Burgos),
- **Vanesa R.** (Lugo).

# CÓMO LLEVAR EL MARRÓN CHOCOLATE EN TUS 'LOOKS' INVERNALES

El marrón chocolate es uno de los colores de moda de esta temporada. **Estamos ante un aliado infalible para construir 'looks' que gritan sofisticación** a pleno pulmón.

POR ANNA PARDO

**D**urante años, el marrón chocolate ha sido un color denostado por la moda. Para algunas, es soporífero; para otras, el mejor aliado del otoño-invierno. Seas del equipo que seas, esta intensa variante del marrón es pura tendencia esta temporada, y saber cómo aprovecharla es esencial para ir a la última. Cuando hablamos de marrón chocolate, las opciones son variadas: desde

la tonalidad más oscura, cercana al negro y con un toque endurecedor, hasta la versión chocolate con leche, que rejuvenece al instante. Además de elegir el tono que mejor nos sienta, es clave saber cómo incorporarlo en el día a día. Aquí proponemos varios estilismos con este color como protagonista, adaptados a todo tipo de amantes de la moda, desde las más arriesgadas hasta las más clásicas.



MATHILDE RAYN Y MARIA JONSSÉN



Woman  
El Corte  
Inglés  
(120 €).



Kiabi  
(30 €).

C&A  
(25,99 €).



Pitillos  
(99,95 €).



Tiwi  
(c.p.v.).



Mercules  
(285 €).

## LA FORMA MÁS FÁCIL: A TRAVÉS DEL BOLSO

No es ningún secreto: los accesorios son la vía más sencilla para añadir color a nuestro look. De este modo, añadir un bolso marrón chocolate en un estilismo marcado por el tejido vaquero es una magnífica apuesta que no conlleva apenas riesgo.

## CON QUÉ TRES COLORES NO COMBINAR, ¡NUNCA!, EL MARRÓN CHOCOLATE

- **Azul eléctrico:** el contraste entre el chocolate y el azul eléctrico es extremo y puede resultar incongruente. En lugar de complementarse, ambos tonos luchan por llamar la atención, así que la opción de fracasar es alta.
- **Rosa pastel:** aunque el chocolate combina bien con tonos tierra, el rosa pastel puede parecer "anticuado" junto a un color tan cálido y profundo como el chocolate.
- **Verde neón:** este color es tan vibrante que puede apagar la elegante calidez del marrón, generando un look desequilibrado.





**Massimo Dutti**  
(199 €).

**C&A** (19,99 €).

**Kalk**  
(29,99 €).

**Massimo Dutti**  
(129 €).

**H&M** (37,99 €).

**Deichmann**  
(24,99 €).

### LA OPCIÓN INFALIBLE: TODO AL MARRÓN CHOCOLATE

Otra de las fórmulas mágicas para optar por un color es hacerlo a través del formato "total look". En este caso, un traje marrón chocolate en compañía de un jersey fino del mismo tono es el mejor uniforme para ir a la oficina en días fríos. Los zapatos negros y el bolso más claro juegan al contraste sin restar sofisticación.

### EL MARRÓN CHOCOLATE QUE TIRA LIGERAMENTE HACIA EL COLOR CARAMELO REJUVENECE NUESTRA IMAGEN.



**Algo Bonito**  
(36,99 €).

**Uniqlo**  
(39,90 €).

**Zara**  
(29,95 €).

**Hispanitas**  
(99,90 €).

**Pull&Bear**  
(29,99 €).

### LOS MEJORES AMIGOS: MARRÓN CHOCOLATE + BLANCO

El blanco combina con todo y el marrón chocolate no es una excepción. Pese a que somos muchas las que limitamos el uso del blanco al verano, estamos ante un gran error estilístico, ya que el blanco aporta frescura y luminosidad a nuestra imagen.



**Gigi Studios**  
(185 €).

**Parfois**  
(89,99 €).

**Uniqlo**  
(34,90 €).

**October**  
(44,95 €).

**Mango**  
(29,99 €).

**Hune**  
(99,95 €).

### LA OPCIÓN PARA LAS ATREVIDAS: MARRÓN CHOCOLATE + ROJO

Dejamos para el final la opción más arriesgada, apta únicamente para las que deseen ser el centro de atención. Aunque el marrón chocolate y el rojo puedan parecer colores antagónicos, si los mezclamos con acierto, podemos construir una imagen elegante y singular. En estos casos, es mejor no añadir más colores al look, tan solo se acepta un clásico vaquero de lavado medio-oscuro.

# BOTINES DE TACÓN CÓMODO

PARA LLEVAR DURANTE TODO EL OTOÑO-INVIERNO

**Junto a las botas, los botines forman parte de la exclusiva familia de calzado que reina durante los meses más fríos del año.** Las amantes de la moda, que buscan comodidad sin renunciar a la elegancia, solo tienen que seguir cinco consejos clave para elegir su calzado perfecto. **POR ANNA PARDO**

**C**uando hablamos de comprar calzado, hay algo que no falla: probarnos el zapato, caminar un poco con él y ver qué tal se adapta a nuestros pies. En algunos casos, no tenemos la oportunidad de acudir a una tienda física o el modelo en cuestión parece muy cómodo en un inicio, pero acaba siendo una mala compra. Con el fin de acertar con el par de botines que tenemos pensado exprimir durante el otoño-invierno, podemos poner en práctica cinco sencillas recomendaciones.

**SI BUSCAS UNOS BOTINES FÁCILES DE COMBINAR, NADA MEJOR QUE UN MODELO NEGRO, BEIGE, CAMEL O MARRÓN CHOCOLATE.**

**1 LA ALTURA DEL TACÓN.** Apostar por un tacón cuadrado y ancho que no supere los 5 centímetros, suele ser un acierto.

**2 EL MATERIAL.** Es interesante quedarse con diseños de cuero, que evitan la rigidez, y con modelos que incluyan una plantilla acolchada o de espuma, ya que reducen el impacto al caminar.

**3 PLANTILLA.** El interior es tan importante como el exterior. Los modelos con plantilla acolchada o de espuma son más cómodos y reducen el impacto al caminar.



**LOS TACONES CUADRADOS Y ANCHOS DE 5 CENTÍMETROS NOS PERMITEN IR CÓMODAS LAS 24 HORAS DEL DÍA.**

**4 LA PUNTERA.** Si nos decantamos por uno de puntera afilada, es clave fijarse en si nuestros dedos no están demasiado apretados. Si es así, puede ser que no sea un calzado apto para andar durante varias horas.

**5 EL COLOR.** Los tonos neutros (como el negro, el beige, el camel o el marrón chocolate) son un básico del fondo de armario. Con estos consejos lograrás que tu inversión merezca la pena.



# LA COCINA TIENE ALMA

Estas Navidades disfruta y vive la magia  
de los fogones con

*Alma Vidal*



¡El fenómeno editorial de este año!

# MARÍA ADÁNEZ

“LOS ACTORES CONVIVIMOS CON EL ‘NO’ Y CON EL EXAMEN CONTINUO”

## SU REGRESO A

*La que se acerca* supone para ella un maravilloso reencuentro con el equipo que hace posible la serie.



Fotografía: Instagram.

“Para las actrices, el teatro es nuestro seguro de vida, porque no hay tanta presión con el físico”.

María empezó en el cine con seis años de edad y pasó de ser una niña artista a un personaje popular gracias a su participación en series españolas de mucho éxito. **Hoy la actriz puede presumir de una carrera consolidada que abarca cine, televisión y teatro.**

POR M. T. PASCUAL

**M**aría Adán ha hecho de la interpretación, su vida. Desde que era una niña, la actriz sabía que su destino estaba entre las cámaras. A los seis años, comenzó a forjar su carrera en el cine, y a los 13 ya formaba parte de la exitosa serie *Farmacia de guardia*. Hoy, a sus 48 años, la actriz disfruta de su momento más dulce, un momento en el que, además de su trabajo en la televisión y el teatro, vive una etapa de maternidad plena y de nuevos proyectos profesionales.

## CUATRO SERIES QUE SON HISTORIA DE LA TELEVISIÓN

La actriz ha participado en cuatro series de gran éxito en televisión. Con papeles que dejaron huella en el público, como el de María en *Pepa y Pepe*, Lucía Álvarez en *Aquí no hay quien viva*, María en *Farmacia de guardia*, y Rebeca Ortiz en *La que se acerca*, Adán se ha consolidado como una de las grandes comediantes de la televisión española. Sin embargo, para ella, lo más importante no es el



‘La gramática’ se puede ver en Madrid solo hasta el 22 de diciembre. En ella comparte protagonismo con José Troncoso.

reconocimiento, sino el recorrido. “A mí me han visto crecer, porque a los 6 años hice ocho películas... El público español me ha visto crecer”, recuerda con cariño a los medios.

#### HECHA DE ‘OTRA PASTA’

María es consciente de que la vida de un actor es una carrera de resistencia. “Es una profesión de muy largo recorrido. Los actores tenemos que estar hechos de una pasta distinta. Somos unos supervivientes”, comenta, sabiendo que la crítica y la exposición son parte del trabajo. La actriz valora enormemente el esfuerzo y la confianza que la profesión requiere. “Siempre convivimos con el ‘no’ y con el examen continuo”, ha comentado en alguna ocasión.

#### EL TEATRO, SU GRAN REFUGIO

Pero más allá de la televisión y el cine, el teatro ha sido siempre su gran refugio. “El teatro es un lugar magnífico para crecer como actriz. Además, para las actrices es nuestro gran seguro de vida, porque no hay tanta presión con

“Los actores estamos hechos de otra pasta. Somos unos supervivientes”.

→  
María Adán siempre ha sido muy discreta con su vida privada, aunque le encanta presumir de hijo.

el físico”, asegura Adán, quien no ha dudado en sumergirse en papeles complejos sobre el escenario. Obras como *Salomé*, *La escuela de la desobediencia* o *Divinas Palabras* han sido algunos de los retos que ha aceptado con valentía, demostrando que es una actriz de gran capacidad y versatilidad. En 2024, María Adán se enfrenta a un nuevo reto: protagonizar *La gramática*, una obra de teatro escrita y dirigida por Ernesto Caballero. Una comedia muy inteligente y divertida sobre el uso de la lengua.

#### VUELTA A LOS ORÍGENES CON ‘LA QUE SE AVECINA’

En los primeros meses de 2024, Adán estrenó dos películas y, más recientemente, regresó a *La que se avecina* en su temporada número 15. “Volver a trabajar con Alberto y Laura Caballero es maravilloso porque forman uno de los tandems creativos más genuinos y originales de la televisión” asegura la actriz. *La que se avecina* es actualmente la serie más longeva de la televisión y demuestra que la convivencia entre vecinos, con sus piques, peleas y miserias, sigue dando para una buena serie de humor en televisión.

# 4

## DATOS SOBRE... MARÍA

● **PREMIO EN EL SOUTH INTERNATIONAL SERIES FESTIVAL.** María ha ganado este año el Premio de Honor en el South Internacional Series Festival de Cádiz.

● **FUE MADRE A LOS 45 AÑOS.** Ha formado una familia junto al neurólogo Ignacio Hernández Medrano. Es el padre de su hijo Claudio y su marido desde 2021.



Fotografía: Instagram.

● **MADRE MAQUILLADORA.** Es hija de la maquilladora de cine Paca Almenara, que ganó un Goya en 1992 gracias a su trabajo en *Acción mutante* de Álex de la Iglesia. Paca comparte su vida con el también actor Santiago Ramos (a quien también se ha podido ver en *Aquí no hay quien viva*, dando vida a Andrés Guerra).

● **RODÓ UNA PELÍCULA PRODUCIDA POR TOM HANKS.** María Adán rodó junto a María Botto la comedia *My Life in Ruins* (*Mi vida en ruinas*), una producción de la compañía Playtone, perteneciente a Tom Hanks. En la película interpretaban a dos jóvenes españolas que pasan sus vacaciones en Grecia.

# AHORRAR LUZ EN NAVIDAD ES MÁS FÁCIL DE LO QUE CREES

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR:



**En fiestas, el consumo de luz tiende a dispararse.** Si este año quieres controlar el gasto sin que tu hogar pierda encanto navideño, toma nota de nuestras sugerencias. **POR ROSA MESTRES**

**L**lega la Navidad, una de las épocas más bonitas del año. Es tiempo de iluminar cada rincón de la casa, de tenerla bien calentita para no pasar frío y de tener la cocina a pleno rendimiento para preparar todos los platos con los que vas a agasajar a tus invitados. Sin embargo, todos estos hábitos se traducen en un derroche eléctrico que, luego, se refleja directamente en la factura de la luz. Y es que, contagiados por el espíritu navideño, consumimos más luz de la que deberíamos.

## CONSEJOS PARA EL AHORRO

Siguiendo unas sencillas pautas, compaginarás las tradiciones navideñas con el ahorro energético:

- **Sigue la máxima de “menos es más”.** No es necesario llenar toda la casa de luces ni que estén encendidas todo el tiempo. Lo ideal es encenderlas unos minutos antes de que lleguen los invitados y apagarlas al empezar la cena, cuando ya nadie las mirará. Además, conviene optar por luces LED: aunque son un poco más caras, consumen hasta un 80 % menos que las tradicionales. Instalar un programador para apagarlas a una hora determinada también es útil. Otra opción es usar velas en rincones estratégicos, creando un ambiente cálido y agradable por muy poco dinero.

- **Baja la calefacción.** En estos días, sobre todo si el tiempo en el exterior es frío, querrás que tus comensales se sientan a gusto en tu casa. Para no



**PARA NO GASTAR DEMASIADO,** lo mejor es tener la casa calentita para cuando lleguen los invitados, pero, cuando todo el mundo esté comiendo, bajar un poco el termostato.

gastar demasiado, lo mejor es tener la casa calentita para cuando lleguen los invitados, pero, cuando todo el mundo esté comiendo, bajar un poco el termostato o, incluso, apagarlo. Seguro que nadie lo notará. Recuerda que, en invierno, para estar a una temperatura de confort, la calefacción debe estar entre 18 y 21 grados. No es necesario estar en manga corta.

- **Saca partido a los electrodomésticos.** Uno de los aparatos eléctricos que, seguro, estará funcionando a tope en estos días será el horno. Sé previsora y, antes de encenderlo, piensa cómo puedes sacarle el

máximo partido. Si puedes cocinar varias cosas a la vez, mucho mejor. En cuanto a la nevera, para no estar abriéndola y cerrándola constantemente, puedes dejar las bebidas en el balcón o la terraza. Así se conservarán fresquitas. Y, respecto al lavavajillas, acuérdate de no encenderlo hasta que esté lleno del todo.

- **Apuesta por platos que no necesiten cocinarse.** A la hora de planificar tu menú navideño, puedes incluir algún plato que no requiera horno. Por ejemplo, prueba con canapés, cremas frías o ensaladas que combinen frutas de temporada, frutos secos y quesos. Además, puedes preparar postres fáciles sin horneado, como mousses o tiramisús.

**ESTE AÑO, ILUMINA TU CASA SIN QUE EL CONSUMO DE LUZ SE DISPARE.**

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHES PRO

# ¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTES?

**Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.**

**N**uestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

## EFECTO-PARCHES PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parches PRO.

Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

## EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa *B. bifidum* HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.



## Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parches PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

Para su farmacia:  
**Kijimea Colon Irritable PRO**  
(CN-195962.1)



La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. **Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.** CPSP20068CAT

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

## ¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN PROPIEDADES REJUVENECEDORAS?

**Respuesta:** Conectar con la comida saludable no significa aburrirse en la mesa, sino todo lo contrario. Basta con priorizar la calidad frente a la cantidad, priorizando opciones ricas en nutrientes y antioxidantes. En cuanto a la elección de alimentos con propiedades rejuvenecedoras, apuesta por:

- **Antioxidantes.** Presentes en frutas y verduras de colores vivos como granada, arándanos, zanahorias y espinacas. Neutralizan los radicales libres responsables del daño celular.
- **Grasas saludables.** El omega 3 de las nueces, el salmón o el aceite de oliva mejora la elasticidad de la piel y reduce la inflamación.
- **Colágeno y precursores.** Los alimentos ricos en vitamina C, como cítricos y pimientos rojos, ayudan a sintetizar colágeno, vital para mantener la piel firme y joven.
- **Polifenoles.** Tienen efectos antiinflamatorios y protectores para el corazón y se encuentran en el choco-



late negro, el té verde y la cúrcuma. Las sustituciones saludables para platos tradicionales pueden marcar una gran diferencia en cuanto a la salud:

- **Azúcar refinado.** Sustitúyelo por eritritol, dátil o estevia.
- **Harina refinada.** Utiliza harinas integrales o de frutos secos, como almendra o avena, que aportan fibra y mejoran la digestión.
- **Mantequilla.** En su lugar, prueba con aceite de coco o puré de aguacate, opciones con grasas más saludables.
- **Nata.** Reemplázala por yogur grie-

go natural o crema de coco ligera, reduciendo así las grasas saturadas.

- **'Snacks' fritos.** Cambia las opciones fritas por versiones horneadas: chips de kale, batata o zanahoria.
- **Salsas tradicionales.** Opta por aliños caseros a base de limón, aceite de oliva y hierbas frescas, ricos en antioxidantes y sin aditivos.



**DRA. ESTEFANÍA ÁLVAREZ.** Nutricionista en Clínica Neolife (neolifeclinic.com).

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS QUE INDICAN LA POSIBILIDAD DE PADECER UN CÁNCER RENAL?



**RESPUESTA:** El cáncer renal antiguamente se conocía como el tumor del internista, ya que puede simular muchos síntomas. En realidad, pasa asintomático en la mayoría de los pacientes y lo diagnosticamos de manera casual en una buena parte de los pacientes, al realizar una prueba radiológica por otra causa. En los pacientes en que da síntomas, los más frecuentes son molestias en el área lumbar y ocasionalmente pérdida de sangre o hematuria por la orina. Su diagnóstico suele ser sencillo con una ecografía, si bien tumores peque-

ños o muy metidos dentro del riñón pueden ser difíciles de ver. La tomografía axial computarizada con contraste (TAC) permite diagnosticar la mayoría de los tumores. Lógicamente, más fácil en un tumor grande que en una neoplasia más pequeña.



**DR. PABLO MAROTO.** Oncólogo del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau y colaborador de Nutriactivos (nutriactivos-renal.com).



## ¿CÓMO AFECTA LA MENOPAUSIA A LA SALUD BUCODENTAL?



**RESPUESTA:** La menopausia va asociada al fin de los ciclos menstruales en la mujer, pero es mucho más, ya que el cuerpo de la mujer acusa grandes cambios. A día de hoy se estima que es más de un tercio de la vida de la mujer. Es una etapa de cambios hormonales que afectan a todo el organismo y por ello, es esencial cuidar la salud bucodental en esta etapa vital.

● **Sangrados.** En esta etapa, hay muchísimos cambios hormonales

y esto provoca efectos secundarios en las mucosas y en la cavidad oral: gingivitis, sensación de boca seca... Si notas que te sangran las encías o cualquier otra molestia, siempre hay que acudir al odontólogo, ya que estas cosas tienen tratamiento.

● **Síndrome de la boca ardiente.** Existe el síndrome de la boca ardiente que aparece en esta etapa a muchas mujeres. Se define como una sensación de quema-

dura o ardor que suele afectar a la lengua, y también a labios, encías, paladar, garganta... Para tratarlo, hay que acudir al especialista.

● **Osteoporosis.** También existen problemas asociados a la osteoporosis y esto puede provocar un aumento en la gravedad de periodontitis ya existente o incluso su aparición. Para ello hay que aumentar la ingesta de calcio y de vitaminas C y E.

En cuanto a la higiene bucal que hay que mantener, ante todo, es imprescindible un buen cepillado, así como el uso de colutorios, hilo dental e irrigadores. Estos elementos son fundamentales para mantener una buena higiene dental no solo durante la menopausia, sino en todas las etapas de la vida.



**DRA. IRENE ESTÉVEZ.** Directora de Irene Esteve Dental Aesthetics, odontóloga y experta en estética dentofacial, Madrid ([ireneesteve.com](http://ireneesteve.com)).

## ¿QUÉ ES LA ECOANSIEDAD?

**RESPUESTA:** Las consultas por miedo a la naturaleza y sus reacciones inesperadas (el volcán de La Palma, la dana de Valencia...) han aumentado en los últimos años en las consultas de psicología debido a lo que se conoce como ecoansiedad.

El miedo a este tipo de fenómenos naturales se puede detectar en:

- **Notar ansiedad y angustia**, irritabilidad en relación con noticias, eventos y realidades que tienen que ver con el cambio climático.
- **No poder controlar** esas sensaciones ni los pensamientos que se derivan de ellas.
- **Sentir impulso irrefrenable** de buscar información sobre el tema.
- **Ser incapaz de disfrutar** del día a día a causa de la preocupación ante posibles fenómenos meteorológicos.

Todo ello deriva en miedo, ansiedad y problemas del sueño. Cuando estos síntomas y sensaciones son recurrentes y agudos, es preciso acudir a un profesional de la salud mental. La ecoansiedad se puede

controlar trabajando las diferentes herramientas asociadas a la gestión emocional, de los pensamientos y de afrontamiento de todos ellos.

Se trata de aprender a vivir con la incertidumbre poniendo líneas rojas a la ansiedad. Por ello, es preciso limitar el acceso a los contenidos informativos relacionados con estas catástrofes naturales. No consiste en tener apagados el ordenador y la televisión, sino en enfrentarse a la información de una manera sana (no abusiva) y a tolerar el malestar que puede activar sin que llegue a activar niveles de ansiedad intensos. En el caso de que estos no se controlasen, la recomendación es, en este caso sí, abstenerse de ver las noticias temporalmente, hasta que la persona esté preparada para enfrentarse a ello.

La ecoansiedad, también conocida como solastalgia, afecta más a los jóvenes que a otros grupos de población. Esto sucede porque las nuevas generaciones están más conciencia-



das acerca del impacto del cambio climático, también al ser quienes tienen más riesgo de sufrirlo.



**PILAR CONDE.** Psicóloga sanitaria y directora técnica de Clínicas Origen ([clincasorigen.es](http://clincasorigen.es)).



## ¿SE REPITEN LOS ESGUINCES CON EL TIEMPO?

**RESPUESTA:** Un esguince es una lesión cuya localización más frecuente suele ser en el tobillo, aunque puede darse en otras articulaciones del cuerpo. Su patología consiste en una torcedura, estiramiento o giro de manera incontrolada. Tras este traumatismo, pueden verse afectados los ligamentos de la articulación, pudiendo sufrir un simple estiramiento o llegando a presentar una rotura parcial o incluso completa del mismo.

**Centrándonos en el caso más frecuente de esguince (tobillo),** se debe destacar que estos ligamentos presentan un importante papel en la estabilización del pie junto con los músculos de esa misma zona. Al verse lesionados o dañados, la persona que sufre el esguince presentará dolor y sensación de inestabilidad del tobillo.

**En este punto,** para poder conocer si esta lesión es susceptible de volver a aparecer en el futuro, es necesario hablar primero de cómo debe ser su tratamiento para prevenir recidivas.

**Cuando se sufre un esguince,** el primer paso es acudir al servicio de traumatología o de urgencias para que sea el personal sanitario cualificado el que diagnostique la gravedad de la lesión. Si se está ante una rotura importante, será el traumatólogo el que deberá decidir si es conveniente realizar cualquier tipo de intervención. Sin embargo, en caso de estar ante un esguince leve o medio (los más comunes), el tratamiento debe ser lo más activo posible. Frente a lo que se ha pensado durante mucho tiempo, cuyo tratamiento consistía en la inmovilización del pie

con un vendaje durante quince días o incluso un mes, los avances actuales nos indican que lo idóneo deberá ser justo lo contrario.

**Dicho esto, si se realiza un tratamiento de fisioterapia y rehabilitación activo,** basado en el ejercicio y el fortalecimiento de las estructuras lesionadas (los ligamentos ya mencionados), y la musculatura de la zona y pierna afectada, la tasa de éxito de recuperación será muy elevada. Una vez finalizado este tratamiento activo, el pie estará lo suficientemente fuerte y estable como para no verse nuevamente lesionado en el futuro ante desequilibrios o algún giro inesperado. El problema aparece cuando la recuperación de esta lesión se basa en la inmovilización y el reposo y no se realiza un buen trabajo de fuerza y equilibrio. Es en estos casos en los que aparece el término popular de 'esguince crónico o mal curado', puesto que ese pie no tiene la fuerza suficiente para volver a ser estable y reaccionar de manera adecuada ante cualquier tipo de desequilibrio.

**Por ello, se anima a cualquier persona** que haya sufrido un esguince hace tiempo y no haya realizado ningún tipo de rehabilitación a comenzarla ahora, puesto que esa debilidad es reversible y solo se necesita un buen asesoramiento sanitario y constancia para reactivar estas estructuras.



**LUCÍA TORRES.** Fisioterapeuta de la Unidad de Traumatología y Fisioterapia Avanzada de Vithas Almería (vithas.es).

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL REJUVENECIMIENTO VAGINAL?

**RESPUESTA:** Cuando se habla de rejuvenecimiento vaginal, se hace referencia a tratamientos utilizados para corregir o mejorar problemas en los tejidos vaginales. En general, son tratamientos destinados a mejorar la función sexual, pero también para solucionar problemas como un pequeño prolapso o incontinencia urinaria, sin ser considerado un procedimiento quirúrgico, reconstructivo o ginecológico complejo.



Los verdaderos tratamientos de rejuvenecimiento vaginal suelen utilizarse para tratar problemas menores asociados con el parto o cambios hormonales relacionados con la edad. Pueden considerarse una opción para quienes los tratamientos habituales no han resultado eficaces o para quienes buscan un tratamiento más duradero y menos complejo.

El objetivo de la mayoría de estos tratamientos es mejorar la función y la satisfacción sexual. La vaginoplastia o los láseres vaginales reducen la laxitud vaginal y aumentan la producción de secreciones naturales, haciendo que las relaciones sexuales sean más cómodas y placenteras.

Sin embargo, también es necesario destacar que estos tratamientos conllevan una serie de riesgos y deben ser siempre realizados por especialistas.



**DRA. SUSANNA UNSWORTH.** Ginecóloga, experta en menopausia y colaboradora de INTIMINA (intimina.es).

### TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

**¡Estamos contigo!**

[miaexpertos@zinetmedia.es](mailto:miaexpertos@zinetmedia.es)

# BEBIDAS ENERGÉTICAS

## ¿SON SALUDABLES PARA LOS JÓVENES?

Se han vuelto populares entre los jóvenes, pero su cafeína y azúcar las hacen menos inofensivas de lo que parecen. ¿Sabías que **no son aptas para todos los públicos ni para cualquier momento?**

POR INMA COCA

Los últimos meses, las instituciones y asociaciones han alzado la voz para pedir un reglamento más estricto sobre las bebidas energéticas, a las que es tan aficionada gran parte de la juventud. Aun así, la publicidad sigue vendiéndolas como un refresco más. Pero, ¿qué contiene una lata de este tipo de bebidas? Entre todos los ingredientes destaca el azúcar, pero también la cafeína, una sustancia estimulante que no está exenta de peligros, sobre todo, en determinados grupos de población.

Según un estudio de la Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición, el consumo de 1,4 mg de cafeína por kilo de peso al día puede conllevar insomnio y reducción de la duración del sueño. Si la ingesta supera los 3 mg, entraña riesgos cardiovasculares y hematológicos, neurológicos y psico-comportamentales. Y es que, el consumo de una lata de una conocida marca (sobre todo por su eslogan) contiene la misma cafeína que un café, 80 mg. Pero existen versiones más potentes y también lastas de mayor cantidad, lo que aumenta el consumo de estimulantes.



**LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS** son productos diseñados para aumentar temporalmente el estado de alerta y la energía física.

Además, esa cantidad de cafeína no se absorbe igual que tomando un café expreso, ya que contiene otros muchos ingredientes, sobre todo, azúcares, que intensifican la sensación de estar más despierto, activo y en alerta en el momento de consumirlo.

Por lo general, estas bebidas energéticas contienen unos 40 mg de azúcar por lata, cuando la Organi-

zación Mundial de la Salud (OMS) recomienda no superar los 25 gramos de azúcar añadido. Esto no solo incrementa el riesgo de obesidad y caries, sino que también puede causar picos y caídas bruscas en los niveles de energía e incluso crear cierta dependencia.

### NO PARA TODOS

Este estudio se realizó ante el aumento del consumo de bebidas energéticas entre menores, especialmente adolescentes. La Asociación Española de Pediatría (AEP) desaconseja su consumo debido a sus efectos nocivos. Además, el informe advierte sobre el riesgo de interacción con ciertos medicamentos y la presencia de componentes activos como el ginseng o el ginkgo, contraindicados para menores y personas con algunas patologías.

## UNA PETICIÓN CLARA

Ante el análisis de lo nocivo que puede ser para la salud, la OCU propuso al Ministerio de Consumo regular un etiquetado de las bebidas energéticas similar al del tabaco, en el que se reserve el 65 % de la superficie del envase

para destacar mensajes de advertencia. En paralelo, hasta siete comunidades autónomas se plantean un reglamento más estricto en la venta de estos productos, tal y como ocurre con el alcohol, por ejemplo.



**LA TALLA** debe ser proporcionada a las medidas de la mujer y, sobre todo, que cada persona se sienta a gusto con sus medidas.



# LAS CINCO DUDAS MÁS COMUNES AL HABLAR DE LA **REDUCCIÓN DE PECHO**

**Aunque es más común hablar de un aumento,** también hay muchas mujeres que desean reducir tallas de sujetador por motivos tan variados como el dolor de espalda o un gran complejo que mina su autoestima. ¿Es tu caso? **POR** MARÍA GARCÍA

**E**l tamaño del pecho no solo influye en la estética, sino también en la calidad de vida de muchas mujeres. Más allá de los estándares de belleza (que van cambiando con el paso de los años), unas mamas excesivamente grandes pueden causar problemas físicos como dolores de espalda, además de complejos que

afectan a la autoestima. Por eso, para muchas mujeres, reducir la talla no es una cuestión superficial, sino una solución a una serie de molestias que limitan su bienestar.

Cada día, más mujeres piensan en su salud y en su bienestar, y esto se traduce en que cada día es más habitual hablar de una operación de reducción de pecho. De hecho, esta

intervención es una de las más que ha aumentado en los últimos años. Si estás valorando esta cirugía, estas son las dudas más comunes que suelen surgir y las respuestas que pueden ayudarte a tomar una decisión.

## **¿CUÁL ES LA TALLA IDEAL?**

Dependiendo de la altura, el contorno de las caderas, la anchura de los

## DURANTE LOS ÚLTIMOS DIEZ AÑOS, LA OPERACIÓN PARA REDUCIR EL PECHO HA SIDO LA QUE MÁS HA AUMENTADO ENTRE TODAS LAS CIRUGÍAS ESTÉTICAS.

hombros y otras muchas características, recibimos una imagen más proporcionada y armoniosa de las personas. En algunos casos, el ejercicio y la dieta pueden modelar este cuerpo, pero en otros, debe ser la cirugía la que solucione este problema.

Las mamas deben ir en proporción con la altura y el peso de la mujer, pero, ¿qué talla? La respuesta pasa por encontrar la proporción adecuada. Se pueden realizar reducciones de más de 1,5 kg por mama, y esto supone la disminución de entre 2 y 3 tallas, pero también de mucho menos. En muchos centros ya disponen de simuladores 3D para que el paciente pueda hacerse una idea muy real del resultado.

La comunicación con el médico es esencial en esta parte del proceso, momento en el que se deben exponer con sinceridad todas las dudas, preocupaciones, así como deseos. La confianza en el equipo debe ser total para asegurarse que el resultado va a cumplir con el ideal que se tiene.

### ¿QUIÉN DEBE PLANTEARSE ESTA CIRUGÍA?

Las mamas muy grandes pueden producir molestias e incomodidad en las actividades cotidianas, tales como dormir o realizar ejercicio, por lo que se puede afirmar que empeoran la calidad de vida. También pueden generar problemas de espalda por las posturas adoptadas y lesiones en los hombros por los tirantes del sujetador.

Además, son una causa importante de complejo en la mujer que en muchas ocasiones producen una baja autoestima y graves problemas psicológicos.

En todos estos casos, es recomendable valorar la opción de reducir la talla de sujetador.

### ¿SOLO LO HACEN LAS CLÍNICAS PRIVADAS?

Esta intervención, llamada mamoplastia de reducción, es cada día más habitual, aunque las cifras sigan muy lejos de las que se llevan a cabo para aumentar de talla. La gran diferencia es que, en el caso de la reducción, la operación puede estar cubierta por la Seguridad Social, siempre y cuando se cumplan los requisitos que esta marca.

Acudir a una consulta y exponer el caso es el único medio para comprobar la situación de cada mujer, ya que se debe hacer un estudio particular

e individual. Por eso, ante cualquier duda, pide cita a tu médico de cabecera y expón el problema.

### ¿EXISTEN VARIOS MÉTODOS?

Existen varias técnicas para llevar a cabo la reducción mamaria, siendo el volumen el principal factor para determinar cuál de ellos se utilizará. En todos ellos es necesario realizar incisiones para extirpar la mama sobrante (que contiene piel, grasa y tejido glandular) y se intenta mantener la sensibilidad del pezón.

Dependiendo del tamaño, de la forma y de la posición de las mamas, existen tres tipos de incisiones que se traducen en decidir cuál será el lugar de la incisión y dónde quedará la cicatriz.

## ¿PODRÉ DAR EL PECHO CUANDO SEA MADRE?

Para las mujeres más jóvenes que aún no han sido madres, pero que tienen el deseo de serlo en el futuro, esta es una de las dudas más habituales antes de someterse a una reducción de pecho.

La respuesta depende del tipo de intervención quirúrgica realizada. En la mayoría de los casos, la técnica utilizada preserva tanto los conductos galactóforos como el tejido glandular necesario para la lactancia. Por lo tanto, la ca-

pacidad de dar el pecho no suele verse comprometida. Sin embargo, en casos donde la reducción es significativa o se requiere el desplazamiento del pezón, podría haber una disminución en la producción de leche o incluso dificultades para amamantar. Es importante tener en cuenta que el cirujano analiza cada caso de manera individual y tiene en cuenta los planes de maternidad futuros.



Durante la consulta, el especialista explica en detalle las implicaciones de la cirugía y las posibilidades de preservar la lactancia.



# PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes enviarnos un WhatsApp al 661 675 375 con tu consulta.

POR TRINI CALZADO

## ¿POR QUÉ ME DUELE LA PLANTA DEL PIE?

➔ Llevo algunos meses, no sabría decir exactamente cuántos, que, cuando comienzo a caminar tras haber estado sentada o tumbada, siento un dolor bastante punzante en la planta del pie, especialmente en la parte delantera y en la que está más próxima al talón. ¿A qué puede deberse? ● Paula Hernantes, Santo Domingo de la Calzada.

**RESPUESTA:** Esos síntomas que describes, Paula, coinciden con los síntomas que provoca la fascitis plantar, que es una de las causas más habituales del dolor de talón. La fascitis plantar es una dolencia que consiste en la inflamación de una banda gruesa de tejido que atraviesa la planta del pie y conecta el hueso del talón con los dedos de los pies. No se sabe a ciencia cierta cuál es su origen, pero suele ser más común en aquellas

personas que corren de manera frecuente y en las que tienen sobrepeso. Quienes pasan de los 60 y la gente que tiene trabajos en los que pasa muchas horas de pie también tienen más riesgo de padecer fascitis plantar. No sé si tu caso se corresponde con alguno de estos, pero te aconsejo que, de todas formas, acudas al médico especialista para obtener un diagnóstico ajustado y, a partir de ahí, establecer el tratamiento más adecuado a tu caso.



## ¿PUEDE VOLVER A SER EL QUE ERA?

➔ Mi padre sufrió una caída hace un año. No fue demasiado aparatosa, así que hace un tiempo que se recuperó y bien. Sin embargo, a raíz de ella, dio un bajón físico importante. Antes solía salir a pasear al menos dos veces al día, pero ahora tiene dificultades para moverse por la casa e incluso para levantarse de la cama sin ayuda. Todo esto también le ha afectado, en parte, al ánimo, lo noto más apagado. ¿Qué hacemos? ● Julia Isabel Luján, Langreo.

**RESPUESTA:** Aunque a tu padre le cueste levantarse y moverse, es muy importante que lo siga haciendo como buenamente pueda, porque, si no, solo va a ir empeorando progresivamente. Para ello, lo mejor es que se sirva de ayuda cuando esté solo. Un bastón o un andador pueden ser muy útiles, le darán seguridad y autonomía.



## ¿PUEDO BAJAR EL COL



## ¿ES MEJOR LA MELATONINA O LOS ANSIOLÍTICOS?



→ Debido al nivel de estrés y ansiedad que arrastro por el trabajo y algún conflicto familiar, tengo problemas para conciliar el sueño. Mis amigas me dicen que tome ansiolíticos y mi marido me insiste para que apueste por pastillas naturales con melatonina, más sanas. ¿A quién hago caso? ● Ana García, Madrid.

**RESPUESTA:** Es importante tener en cuenta que las diferencias que hay entre los ansiolíticos y las pastillas con melatonina son relevantes, Ana. Los primeros, que solo se pueden tomar bajo prescripción médica, son medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso central para reducir la ansiedad y promover la relajación. Los que se suelen recetar para el insomnio incluyen

benzodiazepinas y se suelen recomendar solo a corto plazo. En cambio, las segundas, que son de venta libre en farmacias y parafarmacias, están diseñadas para ajustar el reloj biológico y facilitar la conciliación del sueño. Si no puedes dormir y tienes mucho estrés y ansiedad, te recomiendo que, en primer lugar, acudas a tu médico de familia para que él valore tu situación concreta y te asesore correctamente.

## ¿CUÁNTAS VECES ME MIDO CON EL GLUCÓMETRO?

→ Me acaban de diagnosticar diabetes de tipo 2 y aún ando un poco perdida con el tema de controlarme el azúcar con el glucómetro. El doctor me dijo que sería aconsejable hacerlo varias veces al día, al menos durante unos meses, pero mi hermana, que también es diabética, me dice que con una es más que suficiente. ¿Usted qué me aconseja?

● Virginia Cantera, Valladolid.

**RESPUESTA:** Mi recomendación es que hagas caso a tu médico y, tal y como te ha indicado, te midas el nivel de glucosa varias veces al día. Es probable que, pasado un tiempo, la frecuencia baje, pero resulta muy importante tener controlado el azúcar lo



máximo posible ahora que acabas de recibir el diagnóstico, para saber cómo funciona y reacciona tu cuerpo con la alimentación, etc. Seguramente, tu hermana también usaba hace años el glucómetro varias veces al día.

## ¿ESTEROL DE FORMA NATURAL?



→ En los últimos análisis, el colesterol me salió disparado. Mi doctora me ha mandado una pastilla y una dieta adecuada para poder reducirlo. Por supuesto, estoy haciendo caso de sus indicaciones, pero también gustaría saber si existen otras maneras diferentes de disminuirlo, que sean naturales y complementarias, nunca sustitutivas. ● Andrea Tapia, Laredo.

**RESPUESTA:** Además de seguir la dieta y la medicación que te ha indicado tu médica, Andrea, es importante que mantengas un peso saludable y que realices ejercicio de manera regular. También puedes beber té verde con frecuencia, ya que contiene antioxidantes llamados catequinas que contribuyen a mejorar los niveles de colesterol.

## ¿ES POSIBLE CONSEGUIR AFINAR LA TRIPA?



→ Siempre he intentado cuidar bastante lo que como para mantener la figura, pero, a pesar de mis esfuerzos, no consigo adelgazar la zona de la tripa y no sé muy bien por qué. ¿Quizás debería cambiar algunos alimentos? ¿Hacer más ejercicio para trabajar las abdominales? ¿Usted qué me recomienda? No aspiro a tener una cintura de avispa a mi edad, pero sí me gustaría afinarla un poco. ● Felicia Martínez, Toledo.

**RESPUESTA:** Felicia, para alcanzar tu objetivo, en primer lugar, asegúrate de consumir abundantes frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables. Por el contrario, evita el exceso de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas. Además, intenta comer porciones pequeñas y haz actividad física regular, incluyendo ejercicios específicos para la zona del abdomen.



**REVISAR EL MENÚ** es importante, pero analizar la agenda también, así sabremos “lo que nos viene por delante” y podremos planificar el resto.

# EVITA LOS EMPACHOS NAVIDEÑOS

## TE CONTAMOS CÓMO



Varias citas importantes seguidas con mucha comida en la mesa. Este es el plan de cada año en estas fechas y, aunque lo pasamos algo mal en demasiadas ocasiones, lo cierto es que repetimos los mismos errores una y otra vez. **Tras las comilonas llega el malestar y, tras las vacaciones, las lamentaciones por los kilos de más. Pero, ¡aún estás a tiempo de cambiar la situación!** **POR MARÍA GARCÍA**

**E**l “estoy llenísima” junto al “siento que voy a explotar” son dos de las frases más repetidas en estas fechas. Y es que los empachos forman parte de la Navidad y están tan unidos a ellas como el árbol en el salón o la corona en la puerta. Son días de excesos, sobre todo gastronómicos, y es que todo parece poco en estas fechas en las que las reuniones con familiares y amigos se solapan en la agenda. Y esos festines no solo son “peligrosos” por la gran

cantidad de comida, sino también por el tipo de alimentos que se seleccionan, no todos fáciles de digerir. Y que, todo hay que decirlo, se suelen acompañar de alcohol, que tampoco ayuda a mejorar la situación. Pero, ¿qué es un empacho? El término empacho se utiliza tanto en el ámbito familiar como en el médico para referirse a un malestar causado por comer en exceso. Los síntomas son lo que se define como plenitud postprandial, malestar general, regurgitación, gases, dolor abdomi-

nal e incluso náuseas y vómitos.

### DEMASIADO

De media, se estima que en una comida de Navidad se consume entre un 30 y un 50% más de las calorías que necesitamos para todo el día. Dicho de otro modo, solo en ese evento, comemos lo que deberíamos comer en dos días completos. Este atracón no solo nos puede hacer pasar una mala noche, sino que también tiene consecuencias a largo plazo como el aumento de peso.



## MOVERSE, AUNQUE SEA UN CORTO PASEO, AYUDARÁ A MEJORAR LA DIGESTIÓN Y NO SENTIRSE EMPACHADA.

Según el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), cada una de nosotras engordamos entre 3 y 5 kilos durante estas fechas. Para evitar que cada celebración termine con mal cuerpo, aquí van cinco consejos que te pueden ayudar a llegar a Reyes con el estómago a salvo (o casi).

**1 DOSIFICA.** Ante una mesa llena de platos deliciosos e incluso algunos productos que no se consumen en otras épocas del año (por ser de temporada o por tener un precio elevado), es muy complicado resistirse. Pero, aquí, la planificación puede salvarnos de un posterior disgusto. Cuando se sabe el menú, hay que establecer un plan y decidir y apostar por aquello que queremos probar y, a su vez, sacrificar otras delicias. También es necesario reducir las cantidades. Esto es más complicado y necesario en los picoteos o entrantes, por eso, es recomendable no ir cogiendo y comiendo, sino poner toda la comida en un plato y así ser más consciente de lo que se está consumiendo. Tenerlo todo en el plato te ayuda a ver la cantidad que vas a ingerir y también a seleccionar mejor y a dejar fuera lo que menos te atrae.

**2 NUEVAS PROPUESTAS.** Si eres quien cocina o tienes mano en la decisión del menú, aprovecha ese puesto de poder y apuesta por introducir platos más ligeros. Los hay sabrosos y lujosos (requisitos navideños), pero también ligeros. Por ejemplo, en vez de poner el marisco en una fuente, preséntalo en una ensalada con un poco de fruta y otros ingredientes que rebajan la carga calórica del menú, aumentan la ingesta de vegetales e incluso refrescan el paladar. Igual con el postre. Si se van a

servir turroneos y dulces típicos, antes no hace falta una tarta. Un postre más ligero es de agradecer. En este caso, ya sea tu casa o la de un familiar, sí está en tu mano aportar una idea fresca.

**3 NO OLVIDES EL AGUA.** Para estas citas especiales, es una tradición tirar la casa por la ventana y abrir una (o más) botella de vino y brindar con un cava. Para evitar el malestar posterior, es conveniente que, junto a la copa de vino, siempre haya una de agua. El problema con cualquier bebida alcohólica no es tanto el aporte de calorías, sino más bien el hecho de que nos sintamos más eufóricas y desinhibidas. Esto se traduce en que se habla más, pero también en que se nos olvide la idea de controlar la comida y el propósito de no pasarnos.

**4 COMPENSA.** Estos días festivos, el problema no es tanto una comida individual, sino la suma de unas cuantas. Por eso, entre una y otra hay que tratar de “desintoxicarse”. Esto es tan sencillo como apostar por verduras y frutas en el resto de las comidas y cenas. Y, por supuesto, no querer siempre terminar todas las sobras al día siguiente, muchas preparaciones se pueden congelar y así darle vacaciones al estómago.

**5 MENOS SEDENTARISMO.** Después de una comilona, la idea de una sobremesa conversando, de una siesta o de pasar la tarde tirada en el sofá es muy tentadora. Pero, para evitar sentirse muy mal después, una buena idea es dar un pequeño paseo, o, simplemente, ¡bailar!

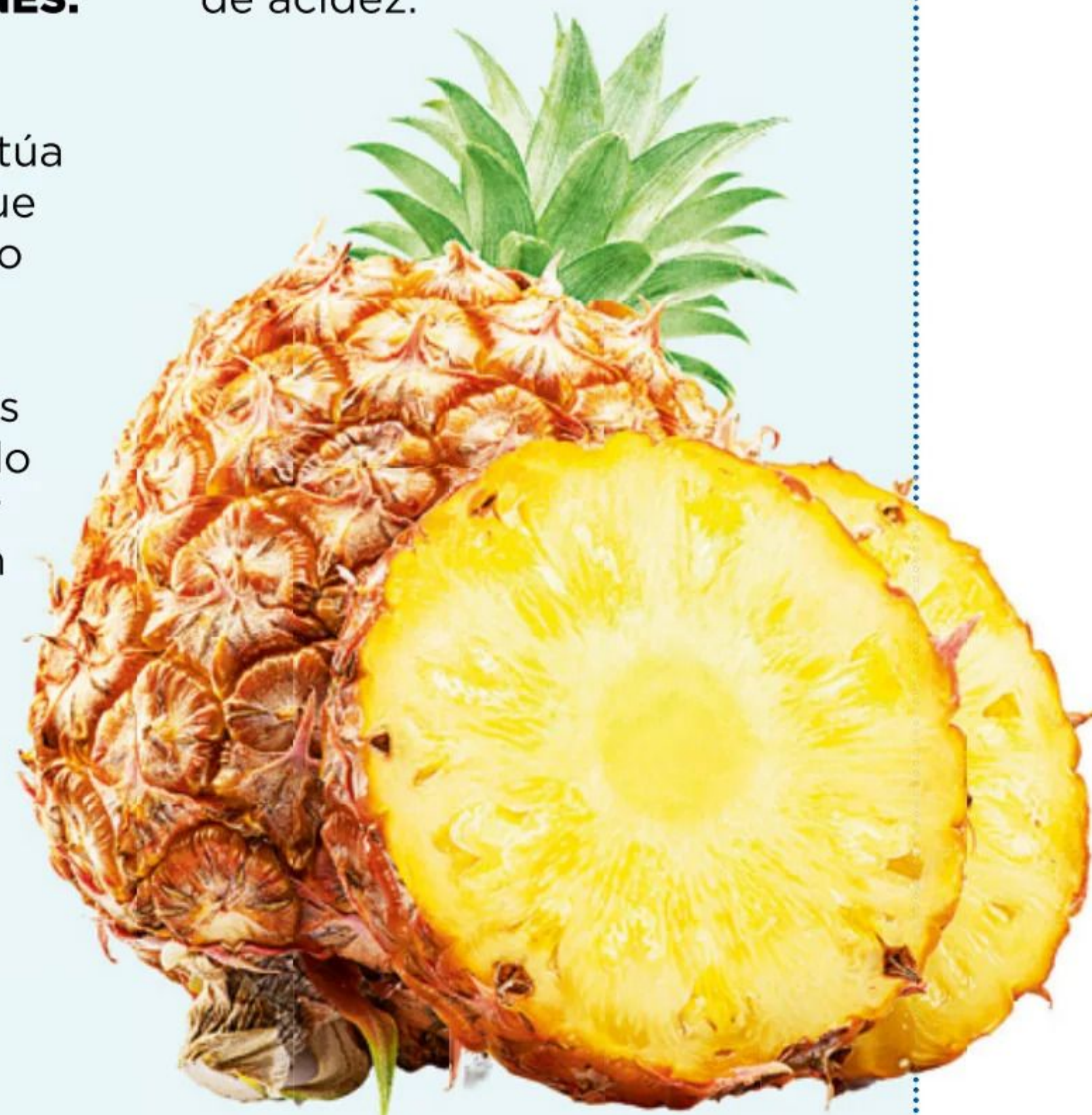
## ¡Y LA SOLUCIÓN PERFECTA!

**Si esta información te ha llegado tarde o no has sido capaz de cumplir tu propósito, no es el momento de lamentaciones. Estos son los pasos a seguir para empezar a encontrarse mejor.**

- **MUCHA AGUA, PERO POCO A POCO.** Aunque pensemos que no entra nada, beber suficiente líquido ayuda a que el sistema digestivo pueda moverse y continuar con su trabajo.
- **LA AYUDA DE LAS INFUSIONES.** Esos líquidos son más interesantes si hablamos de infusiones. La manzanilla actúa como calmante, mientras que la menta neutraliza el exceso de los ácidos que producen las molestias y los síntomas del empacho. Otra opción es el anís o el hinojo, sobre todo cuando se sufren gases. Por último, un imprescindible en estos casos es el jengibre, que combina muy bien con el limón, ayuda a reducir la inflamación y a acabar con el ardor, evitando el reflujo, otro síntoma clásico de un empacho.

- **MÁS FRUTA.** A la hora de volver a comer, no hay que

pensar que ya está todo olvidado y tomarse la situación con calma. Volver a comer sin freno solo hará que la situación empeore. En la opción de apostar por la fruta, la piña se coloca en la parte alta de la lista. La clave está en su contenido en bromelina, una enzima digestiva que regula la actividad digestiva a la vez que evita que se acumulen desechos en el sistema digestivo y el exceso de acidez.



← **¿TE SIENTES** atrapada en la rutina? ¿Sientes que necesitas una escapada? No tienes que esperar a tener vacaciones ni viajar para experimentar una sensación de renovación y aventura.

# MICROAVENTURAS URBANAS

## REDESCUBRE LA MAGIA DE TU CIUDAD

Las pequeñas escapadas y experiencias que puedes vivir dentro de tu propia ciudad, son una fuente constante de bienestar y motivación, además de ayudarte a soltar el estrés. **Te ofrecemos algunas ideas para que disfrutes de pequeñas aventuras en la ciudad en la que vives.**

POR MAR CANTERO

**R**omper con la rutina de la vida diaria, descubrir nuevos lugares y redescubrir la magia de tu ciudad, sin necesidad de grandes presupuestos ni largas planificaciones, se puede conseguir con las microaventuras urbanas. Estas pequeñas escapadas son una excelente manera de mantener la chispa de la aventura viva y de encontrar inspiración y revitalización en lo cotidiano. Así que, ¿a qué esperas? Ponte tus zapatos más cómodos, coge tu mochila y sal a explorar. ¡La magia te espera a la vuelta de la esquina!

### EXPLORA NUEVOS BARRIOS Y RINCONES OCULTOS

Cualquier ciudad está llena de barrios con personalidades únicas y tesoros escondidos que muchas veces pasamos por alto en nuestra rutina diaria. Planifica un día para explorar un área de la ciudad que nunca hayas visitado antes o a la que no vayas con frecuencia. Pasea sin rumbo fijo por sus calles, visita cafeterías locales, boutiques, y pequeños parques que no conocías. Puedes usar aplicaciones de mapas para buscar murales, esculturas o edificios histó-

ricos. Esta exploración te permitirá desconectarte de tu vida diaria y te proporcionará una nueva perspectiva sobre tu entorno. ¡Te sorprenderá lo que puedes llegar a descubrir!

### CONÉCTATE CON LA NATURALEZA URBANA

Aunque vivas en una gran ciudad, siempre hay espacios verdes esperando a ser descubiertos. Busca jardines botánicos, lagos, fuentes, parques menos conocidos o incluso huertos comunitarios donde puedas disfrutar de un respiro en medio del

## LAS MICROESCAPADAS SON UNA EXCELENTE MANERA DE ENCONTRAR INSPIRACIÓN EN LO COTIDIANO.

caos urbano. Además de relajarte y desconectar, pasar tiempo en la naturaleza tiene beneficios para la salud mental y física, como la reducción del estrés y el aumento de la creatividad. Dedicar una tarde a hacer un picnic en un parque, practicar yoga al aire libre, leer un libro sentada en un banco, o simplemente caminar descalza sobre el césped y sentir el contacto con la tierra.

### EVENTOS LOCALES Y ACTIVIDADES CULTURALES

Las ciudades en general ofrecen una gran variedad de actividades culturales menos conocidas que otras y eventos locales que a menudo pasamos por alto. Desde mercados de agricultores y ferias artesanales hasta conciertos al aire libre, exhibiciones de arte y festivales de comida, hay un sinnúmero de oportunidades para sumergirse en la cultura local. Asistir a estos eventos no solo te permite conocer mejor tu ciudad, también es una excelente manera de socializar y conocer a personas con intereses similares. Busca en las redes sociales o en los sitios web oficiales de turismo de la ciudad para estar al tanto de lo que ocurre y acude a algunas de estas actividades.

### APÚNTATE A UNA VISITA GUIADA

Por mucho que creamos conocer el lugar en que vivimos, siempre hay algo que desconocemos. Apuntarte a un free tour en tu ciudad como si fueras un turista más, es una manera fantástica de redescubrir tu entorno desde una perspectiva fresca y emocionante. Estos tours gratuitos ofrecen la oportunidad de explorar lugares icónicos, descubrir joyas ocultas y aprender sobre la historia y la cultura local de la mano de guías apasionados y conocedores de cada rincón oculto.

Además, al ser de libre participación, te permiten un alto grado de flexibilidad; puedes unirte cuando quieras y disfrutar de una experiencia enriquecedora sin compromiso financiero inicial, puedes darles una propina si

quieres al final del recorrido. Esta actividad no solo es perfecta para turistas, sino también para residentes que desean reconectar con su ciudad y ver su entorno cotidiano con nuevos ojos y una perspectiva diferente.



## 5 CONSEJOS PARA PLANIFICAR TUS MICROAVENTURAS URBANAS Y DISFRUTAR AL MÁXIMO

**1 Planifica por adelantado.** Dedicar tiempo cada semana o cada mes a investigar. Tener una lista de ideas te permitirá estar preparada y mucho más emocionada con la idea de explorar espacios nuevos.

**2 Viaja ligera.** Lleva solo lo esencial: una botella de agua, una cámara o tu teléfono para capturar momentos, y un bolso cómodo. Esto te permitirá moverte libremente y disfrutar sin preocupaciones.

**3 Sé curiosa.** Aborda cada microaventura con una mentalidad abierta y dispuesta a experimentar cosas nuevas. No te limites a lo conocido. ¡Deja que la curiosidad te guíe!

**4 Desconecta para conectar.** Apaga las notificaciones de tu teléfono y dedícate a vivir la experiencia sin distracciones. Así podrás conectar mejor con tu entorno y contigo misma.

**5 Invita a amigos o familiares a unirse a ti.** Ir con gente hace la experiencia más divertida y ofrece la oportunidad de compartir y discutir lo aprendido, fortaleciendo los lazos y creando recuerdos inolvidables juntos. El intercambio de perspectivas enriquece aún más el recorrido, aporte su propia visión y conocimiento.



### LA EXPERTA

#### MAR CANTERO.

Coach y escritora. Imparte cursos sobre coaching y escritura creativa y es autora de varios libros de autoayuda y novelas dedicadas a la mujer, a despertar sus valores y sabiduría interior. [www.marcantero.com](http://www.marcantero.com).

# La próxima semana con la revista **mia** llévate las novelas románticas más cautivadoras.

revista + libro  
por solo  
**3'99€**  
Canarias: 4,09 €



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

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

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

MODA, BELLEZA, TECNOLOGÍA, DEPORTES...

# 100 regalos

## PARA TODOS LOS GUSTOS

Pensar en qué regalos hacer en Navidad puede ser muy divertido, pero también un desafío: queremos encontrar un presente que arranque una sonrisa a quien lo recibe, pero no siempre es fácil escoger. **Te ayudamos con estas ideas, ¡son todo un acierto!** POR TRINI CALZADO



# PARA ELLAS

Pensar en un regalo para una mujer es mucho más que elegir algo bonito: se trata de captar su esencia, sus gustos y su estilo de vida.



Gorra, **Vespa** (26 €).



Abrigo de espiga de lana, **Lloyd's** (220 €).

Bolso tote bag. Tejido a mano con plástico reciclado por comunidades de artesanos mexicanos, **Rosita Blue** (135 €).



Kimono de corte amplio en *chiffon* y encaje, **Yamamay** (49,95 €).



Camisón en satén, **Yamamay** (39,95 €).



Americana de oficina entallada y tejido elástico, **C&A** (99,99 €).



Bolsa de deporte, **Adidas** (23,10 €).



Termo de café con tecnología antigoteo, **Contigo** (23 €).



Chaqueta con cuello de borrego, **Blue Banana** (99,90 €).



Blusa de satén con nudo en el cuello, **Woman El Corte Inglés** (59,99 €).



Pesas 2x0,5 kg, **Domyos** (4,99 €).



Zapatillas smart casual, modelo Bird, **Hoff** (115 €).



Deportivas, **Skechers** (85 €).



Bolso bandolera con correa extraíble y pedrería, **C&A** (17,99 €).



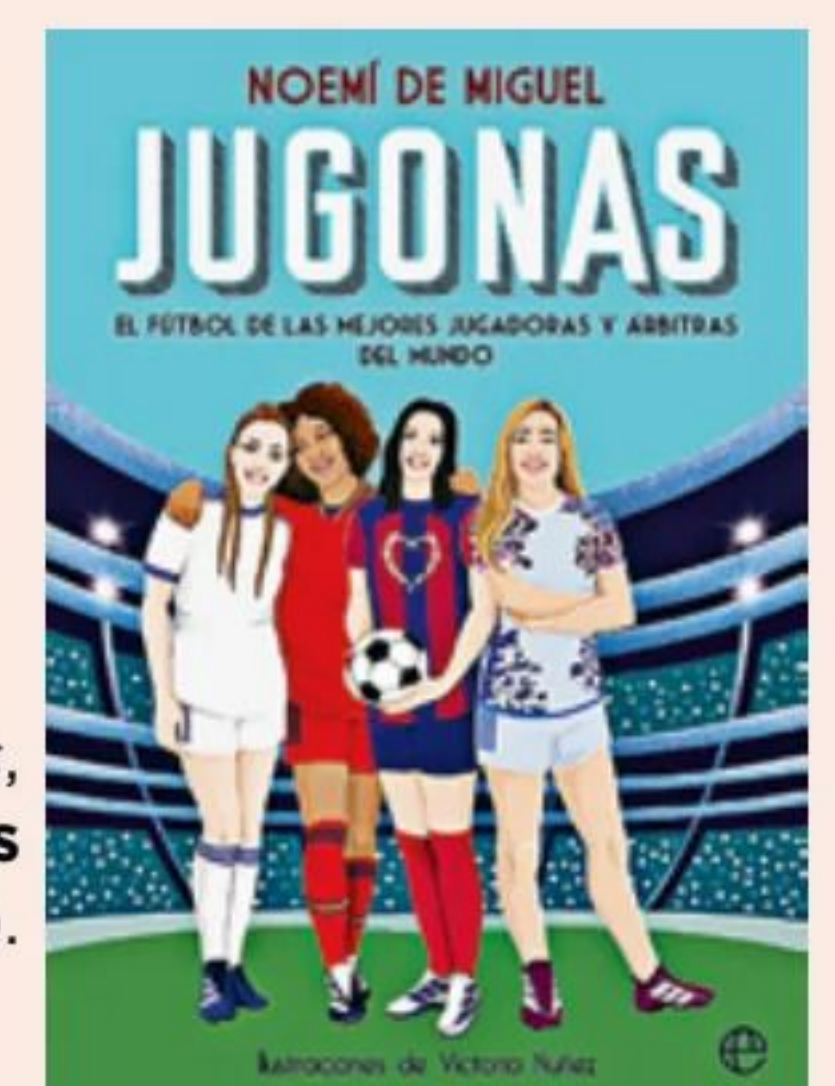
Reloj Aikon Quartz Colours Edition, **Mauricio Lacroix** (1.250 €).



Plumífero con capucha, **Woman El Corte Inglés** (120 €).



Mercedes en charol en color piedra y tacón alto, **Calzados Pitillos** (89,95 €).



Libro *Jugonas*, **La esfera de los libros** (17,99 €).



Collar Cala Scarlet plata, **Calaia** (55€).

Cruz Afrodita con piedra azul y acabado en oro amarillo de 24 kt, **L by Lilo** (94€).

Gargantilla ajustable en plata dorada con flor blanca y perlas redondas blancas, **Majorica** (249€).



Anillo Nimed en plata de ley 925, ajustable, **Luxenter** (49,90€).



Efecto Bótox Intensivo, reduce las arrugas y mejora la elasticidad de la piel, **Kuka&Chic** (39€).



Estuche Skin Renewal Power Anew, con crema hidratante, sérum y crema de ojos Skin Renewal Power y *gua sha*, **Avon** (54,99€).

Set Perfect Eyes, para revelar tu mirada, **Atlantia** (99,99€).



Set de regalo, con gel de ducha y loción corporal, **Ziaja** (7,99€).

Cofre Ritual Hidratante, **Thalgo** (60€).



Sculpting Holiday Set, incluye la crema, el sérum, el suavizador de arrugas y la máscara, **Maria Galland** (194€).

Set FRESH Spa, especial Navidad, **Ringana** (56,60€).



Plancha de pelo profesional Wild, **Termix** (90,99€).



Cofre Glow, **Bruno Vassari** (86,50€).



Pro Calm, ayuda natural para la calma y el bienestar, **Pleniage** (37,99€).



Eau de parfum Intimate Delight **Women'ssecret** (14,99€).



Estuche Goddess Elixir, con esencia de flor de cerezo y leche de almendras, **Woman'ssecret** (34,95€).



Suplemento Women Complex, **Nutralie** (24,90€).



Ginebra premium 0,0, perfecta para el brunch, **Nordés** (26,90€).



## CONSEJOS PARA ACERTAR

- **Observa cómo se viste y qué accesorios usa.** Si tiene un estilo clásico, opta por piezas atemporales; si es atrevida, busca algo original y colorido.
- **Si te decantas por una joya,** que sea una pieza discreta, pero elegante.
- **En los productos de cuidado y bienestar,** prioriza por productos de calidad. Asegúrate de que encajen en su estilo de vida.
- **Si sabes qué marcas de belleza usa** o qué tipo de productos prefiere (naturales, de lujo, etc.), elige algo en esa línea.

# PARA ELLOS

No importa de qué se trate: combina utilidad y sofisticación y elige algo que hable de sus pasiones y se adapte a su día a día.



Champú alcalino antipolución para cabellos contendencia a la caída, **La Mota** (27€).

Pro NAD+, combate el envejecimiento desde dentro, **Pleniage** (84,99€).



Set de regalo, con *after-shave* y gel + champú, **Ziaja** (12,49€).



Blucher en napa color cuero, **Calzados Pitillos** (89,95€).



Zapatillas *smart casual*, modelo City Monocolor, **Hoff** (110€).



Botas de senderismo, **The North Face** (120€).



Suplemento Men Complex, **Nutralie** (24,90€).

Multicortador de pelo y barba, **Grundig** (49€).



Ron añejo reserva especial de 18 años, **Arehucas** (28,75€).



Chaqueta aislante con capucha, **Quicksilver** (160€).



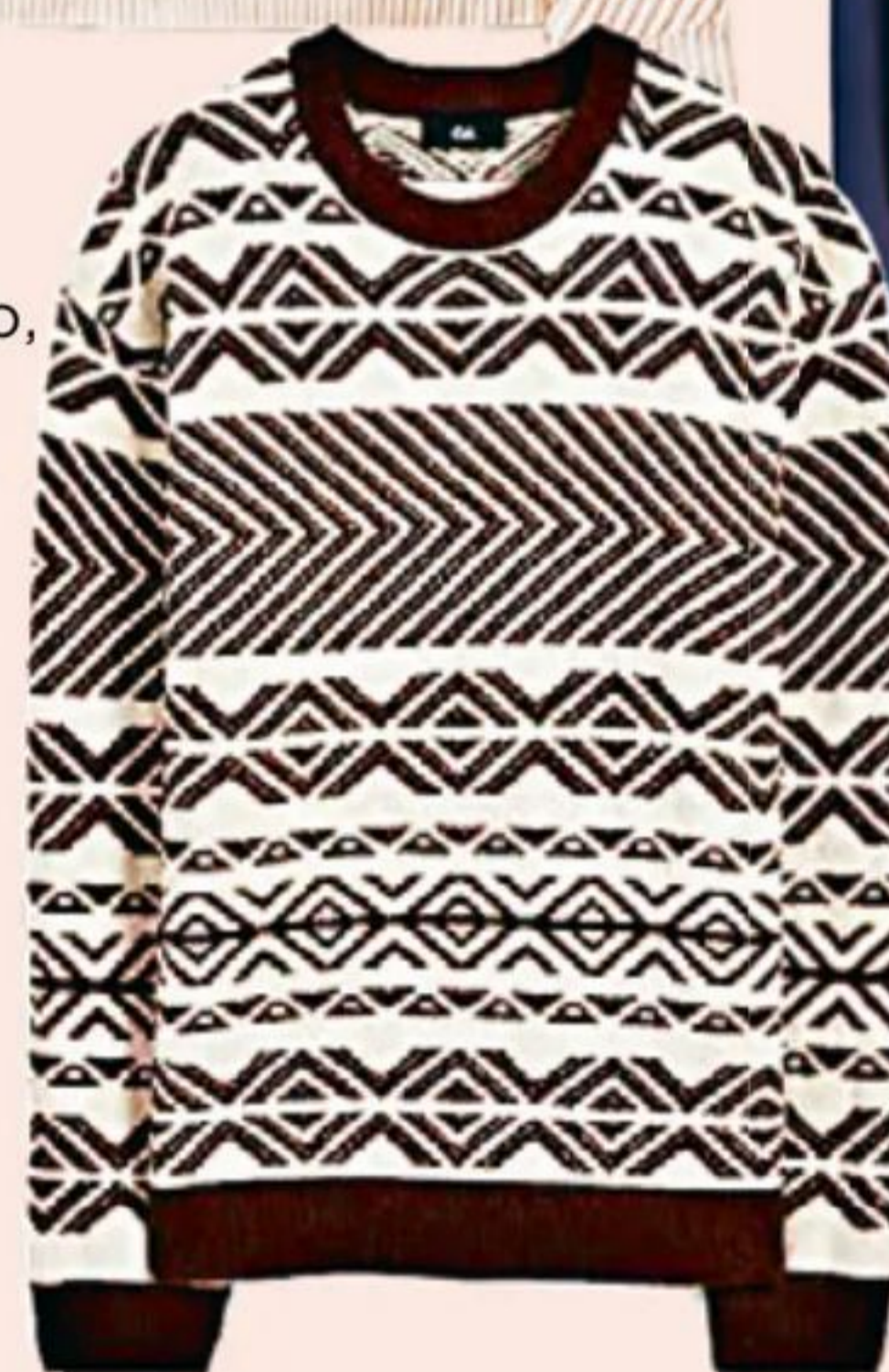
Chaqueta punto pique, **Easy Wear** (89,99€).



Pantalón de hombre *sport fit regular*, **Emidio Tucci** (59,95€).



Jersey cuello alto, **Sfera** (29,99€).



Jersey estampado marrón, **C&A** (18,99€).



Pijama de terciopelo, **C&A** (18,99€).

Bolsa de deporte, **Under Armour** (27,95€).



## CONSEJOS PARA ACERTAR

- **Investiga su estilo diario.** Los básicos de calidad (jerséis, pantalones o camisas), son apuestas seguras. Evita modas pasajeras, si no estás segura de su gusto.
- **Si es deportista,** opta por accesorios prácticos (mochilas, ropa técnica); para un aficionado, algo que lo motive a seguir activo.
- **No elijas 'gadgets' por moda, sino por funcionalidad.** Piensa en accesorios prácticos como auriculares, cargadores inalámbricos o herramientas tecnológicas que faciliten su rutina.



# PARA TODOS

Desde artículos prácticos para el hogar hasta opciones de ocio o delicias 'gourmet', los regalos familiares son una oportunidad para fomentar la unión y crear momentos inolvidables.



Smartwatch deportivo vivoactive 5, **Garmin** (99,99 €).



Tableta Gravity 5 SE, **SPC** (109,90 €).



Set Natural Christmas, con 5 variedades de té e infusiones, **Tea Shop** (25,75 €).



Teléfono plegable razr 50, **Motorola** (749 €).



Gafas deportivas, **Ironman** (29,99 €).



Auriculares inalámbricos, **Shokz** (94 €).



Batería externa 24.000 mAh, **Anker** (101,99 €).



Lámpara de mesa de antracita Cosmos, en **tulampara.es** (107,99 €).



Cámara instantánea Go Generation 2, **Polaroid** (99,99 €).



Bola de masaje Hypersphere Go, **Hyperice** (69 €).



Pack de Navidad con 4 sazonadores (carne, pescado, guarniciones y dulces), **Just Spices** (20,99 €).



Pala de pádel Counter Viper, **Babolat** (320 €).

Cepillo de dientes eléctrico X Ultra S, **Oclean** (129 €).



Estuche regalo Viña Albina Essencia 2012, **Bodegas Riojanas** (200 €).



Edición de lujo 150 Aniversario de Anís del Mono + cajita de los famosos caramelos de anís La Pajarita, **Anís del Mono** (65 €).



Set de cóctel 4 piezas Manhattan, **El Corte Inglés** (39,95 €).

**PARA TODOS**



Lote con sobres de loncheado de jamón ibérico, caña de lomo ibérico, chorizo, presa ibérica y longaniza artesana, **Reserva Ibérica** (49€).



Tarjeta regalo de experiencias inmersivas, **Ikono** (desde 15€).



Eat'n'Out Mini Nature Denim. Es una bolsa portaalimentos que conserva la temperatura y se convierte en mantel, **Roll'eat** (14,95€).



Terrario tres plantas, **El Corte Inglés** (49,90€).



Caja regalo con 5 barras de turrón, **La Campana** (79,85€).



Panettone 500 g (varios sabores), **Pastisseria Oriol Carrió** (24€).



Catania's Collection, almendras caramelizadas y cubiertas de delicioso praliné blanco y cacao en polvo, **Cudié** (31€).



Tocadiscos, **Prixton** (71,95€).

Soporte para tocadiscos Manchester, **Crosley** (90€).

Plato de postre de Christian Lacroix, **Vista Alegre** (58€).



Taza de café y platillo de Christian Lacroix, **Vista Alegre** (90€).



Aceite Primer día de cosecha Pical y Arbequina, **Castillo de Canena** (23,90€/ud.).



Karaoke y micrófonos, **GJCrafts** (79,90€).

**CONSEJOS PARA ACERTAR**

- Piensa en algo que toda la familia pueda usar. Si es un dispositivo, verifica que sea compatible con otros equipos que la familia ya tenga.
- Opta por opciones que se ajusten a la edad e intereses comunes.
- Piensa en artículos que faciliten tareas del hogar o que mejoren la comodidad, como robots de cocina o limpieza.
- Si optas por regalar productos gourmet, invierte en los que sean de alta calidad y cuida que vengan bien empaquetados.



Proyector portátil 4K con conexión wifi y bluetooth, **Gaimoo** (99,99€).



TSM, D.O. Ribera del Duero. Elaborado en su mayoría con uvas de la variedad tinta del país, es carnoso, de gran cuerpo y excelente equilibrio, **Carmelo Rodero** (70€).



Raza, D.O. Ribera del Duero. Un tinto espontáneo, elegante, sutil, sedoso, balanceado, intenso y ligero. **Carmelo Rodero** (45€).



Caja de 70 fotos personalizadas, **Cheerz** (29,90€).



Altavoz portátil resistente al agua, **JBL** (99,90€).



Auriculares Space One, **Soundcare** (99,99€).

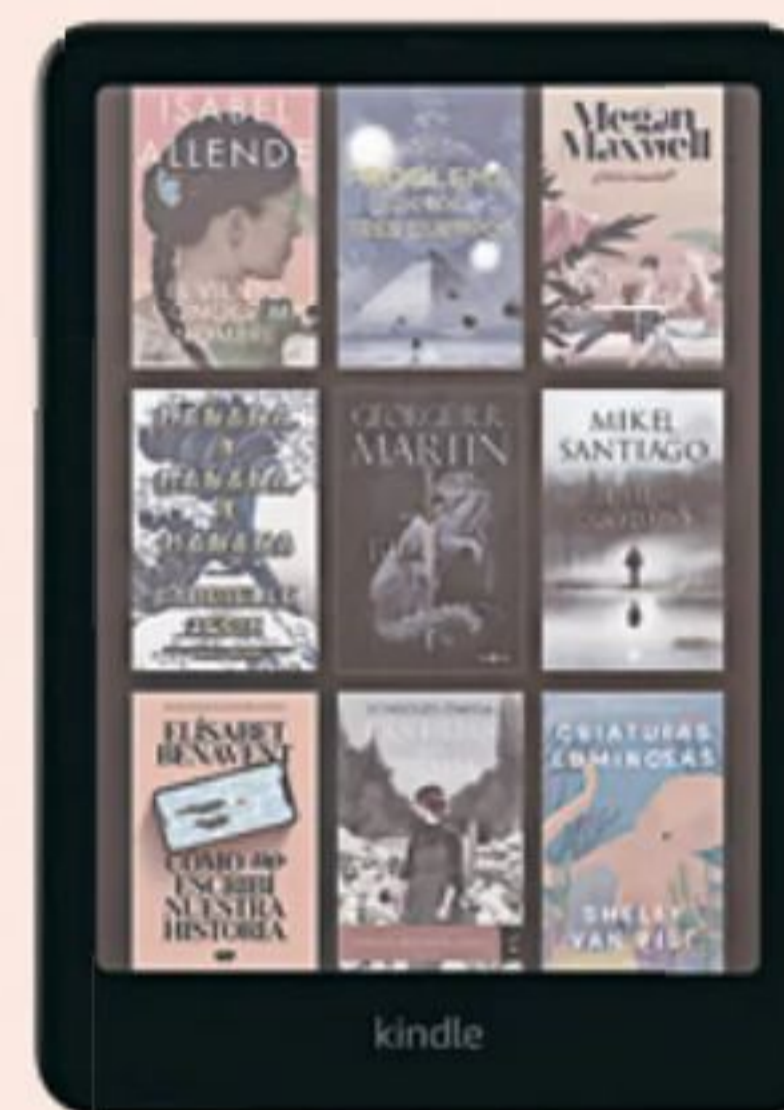


Robot amasador Silver, **SMEG** (349,99€).



Cava Elyssia Gran Cuveé, **Freixenet** (8,99€).

Kindle Colorsoft, **Kindle** (299,99€).



Sofá Aquila de 4 plazas + puf reposapiés. Tapizado en gran variedad de telas y colores, **Mimma Gallery** (2.134€).



Robot aspirador y friegasuelos Roomba Combo® 10 Max + base AutoWash. Con sistema de autovaciado y limpieza de su paño, personaliza al máximo la limpieza, **iRobot** (899€).

Cámara de vigilancia para mascotas, **Imou** (29,99€).



Aceites esenciales Snergia, **Natura** (8,90€/ud.).



Máquina de café + 54 cápsulas, **illy** (89€).



Portia Gala, Ribera del Duero, **Bodegas Portia** (21,50€).



Stepper 2 en 1, imita la subida de escaleras y el patinaje sobre ruedas, **Zipro** (76€).



ZeroZero, Le Naturel Tinto. Vino sin alcohol, **Aroa Bodegas** (8,80€).



Patiens, edición limitada, D.O. Rioja. Tiene gran armonía y acidez exquisita que envuelve la boca, es fresco y largo en el tiempo, **Bodegas Tarón** (32€).



# CREMAS ANTIMANCHAS



QUE DAN LUMINOSIDAD A LA PIEL

Evita la aparición de manchas y aclara las que ya tienes con los mejores consejos y tratamientos. **Aptos para todas las edades, también combaten otros signos de la edad.** **POR** LAUREN IZQUIERDO

Las cremas antimanchas están diseñadas para reducir o eliminar las manchas oscuras en la piel. ¿Qué las causa? Generalmente, son el resultado de una combinación de factores: exposición al sol, edad, cambios hormonales, acné o lesiones.

Las manchas pueden aparecer a cualquier edad, aunque son más comunes con el paso de los años. Para prevenirlas, lo más importante es protegerse bien del sol, elegir con cuidado los cos-

méticos que usamos y, si es necesario, aplicar tratamientos despigmentantes para aclararlas.

## ¿CÓMO FUNCIONAN LAS CREMAS ANTIMANCHAS?

Las cremas antimanchas contienen ingredientes que reducen la pro-

ducción de melanina (el pigmento que oscurece la piel), lo cual ayuda a prevenir manchas nuevas. Además, exfolian la capa superficial, aclaran las manchas con su uso continuado y aceleran la regeneración celular. La mayoría de estas cremas también incluyen filtros solares, o se

**PARA CONSEGUIR BUENOS RESULTADOS,  
LO MEJOR ES USAR TU CREMA ANTIMANCHAS  
JUNTO A UN PROTECTOR SOLAR.**

## LA CONSTANCIA ES CLAVE, YA QUE LOS PRIMEROS EFECTOS SUELEN NOTARSE DE 2 A 4 SEMANAS. PARA MAYOR EFICACIA, COMPLETA EL TRATAMIENTO CON CREMAS DE DÍA Y DE NOCHE.

recomienda usarlas junto a un protector solar, para evitar la aparición de nuevas áreas hiperpigmentadas.

### ¿CÓMO INTEGRO LAS CREMAS ANTIMANCHAS EN MI RUTINA?

Lo primero es tener la piel limpia. Después de usar tu limpiador y tónico, coge tu crema de manchas y aplícala por todo el rostro con movimientos ascendentes para levantar tu rostro y facilitar el drenaje. Si es de noche, no tienes que hacer nada más. Si la estás aplicando de día, recuerda que es imprescindible usar protección solar.

### ¿CUÁNDO VOY A VER RESULTADOS?

Es la pregunta del millón, y sen-

timos decirte que estos tratamientos no son inmediatos, necesitarás paciencia y constancia para notarlo. Además, aunque depende del estado de tu piel y de la fórmula de la crema que escojas, lo normal es empezar a ver cómo tu piel mejora entre 2 y 4 semanas. Lo bueno es que estas cremas también tienen acción antiedad, por lo que, además de prevenir manchas, estarás combatiendo las arrugas.

### ¿QUÉ INGREDIENTES BUSCO EN MI CREMA ANTIMANCHAS?

- **Ácido kójico.** Es un derivado de hongos, conocido por su capacidad para inhibir la melanina. Ayuda a minimizar manchas de sol y melasmas.
- **Vitamina C.** Este activo antioxidante ayuda a aclarar la piel, reducir manchas y unificar el tono.

dante ayuda a aclarar la piel, reducir manchas y unificar el tono.

- **Ácido tranexámico.** Es muy útil para tratar melasmas y manchas rebeldes; ya que actúa limitando la respuesta inflamatoria que causa la hiperpigmentación.
- **Ácido glicólico.** Es el más común, un alfa-hidroxiácido (AHA) que exfolia las células muertas, permitiendo la renovación celular.
- **Ácido salicílico.** A menudo, se combina con el ácido glicólico. Es un beta-hidroxiácido (BHA) que penetra en los poros y ayuda a reducir las marcas de acné y la hiperpigmentación.
- **Niacinamida.** Es eficaz para reducir manchas oscuras, uniformar el tono y añadir brillo. Es perfecto para pieles sensibles.
- **Retinol y retinoides.** Son derivados de la vitamina A que aceleran la renovación celular, ayudando a desvanecer las manchas y mejorar la textura de la piel.

## LAS MEJORES CREMAS ANTIMANCHAS DE DÍA

Aunque generalmente siempre siempre llevan factor de protección, es recomendable y refrescando la protección con un fotoprotector.



1. **LifActiv.** Ligera y como una segunda piel, **Vichy** (33,99€).
2. **Crème Uniformisante.** Previene, corrige e ilumina, **Thalgo** (83,90€).
3. **AselacRu.** Aporta luminosidad, **Sederma** (46,95€).
4. **Pigmentbio.** Muy agradable y con SPF50, **Bioderma** (19,99€).

## LAS MEJORES CREMAS ANTIMANCHAS DE NOCHE

Suelen ser formulaciones mucho más potentes que las cremas antimanchas de día, pero ojo, porque incluyen ingredientes que pueden ser fotosensibles al sol. Por lo que, recuerda limpiarte la cara antes de salir y aplicar protector solar.



1. **Luminous.** Buena relación calidad-precio, **Nivea** (22,99€).
2. **Crème Nouit Glycolique Anti-Taches.** De noche, pero de textura ligera, **Caudalie** (36,99€).
3. **Bio10forte.** Crema intensiva de noche, **Bella Aurora** (29,95€).
4. **Pigment Zero.** Con efecto buena cara, **Martiderm** (38,55€).

← **SI TIENES RIGIDEZ EN EL CUELLO**, no te resignes a vivir con dolor. Realizar a diario algunos estiramientos aliviará las molestias y mejorará su flexibilidad.



# EJERCICIOS QUE ALIVIAN LA TENSION

## Y MEJORAN LA MOVILIDAD DEL CUELLO

El cuello es una de las áreas más susceptibles a tensiones y lesiones, debido a factores como la osteoporosis y la disminución de la masa muscular. **Aliviar la tensión y mejorar la movilidad mejorará tu calidad de vida, además de prevenir complicaciones futuras.**

POR SILVIA ROJO

**A** menudo, aceptamos ciertas incomodidades como parte inevitable del envejecimiento. Sin embargo, la rigidez y el dolor en el cuello no tienen por qué ser una constante en tu vida diaria. Factores como la postura prolongada frente al ordenador, el uso excesivo de dispositivos móviles y el desgaste natural debido a la edad pueden provocar que la zona cervical se resienta notablemente. ¿Debes resignarte a vivir con dolor? La respuesta es rotundamente no.

**LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO**  
El cuello es un eje central de movimiento que sostiene la cabeza y facilita su amplio rango de movimientos, conectando el cerebro con el resto del cuerpo a través de la columna vertebral. Esta área es particularmente vulnerable a acumular tensión, ya que no solo soporta el peso de la cabeza, sino que también es central para la postura y los movimientos del cuerpo. En este contexto, la tensión y la rigidez no solo pueden disminuir la calidad de vida, sino también contribuir a problemas

más serios, como dolores de cabeza, migrañas e, incluso, problemas de equilibrio y coordinación.

### LA PREVENCIÓN

Quien asume que el dolor cervical es un subproducto inalterable de la edad, ignora el poder de la prevención y el tratamiento activo: el desgaste físico puede ser mitigado con una intervención adecuada y oportuna y el ejercicio dirigido es una de las formas más efectivas de abordar este problema. Así, a través de una rutina de ejercicios

enfocada, aliviarás el dolor existente, mejorarás la movilidad y prevenirás futuras lesiones.

### **BENEFICIOS MÚLTIPLES**

Además de beneficios físicos, los estiramientos matutinos también ofrecen ventajas psicológicas significativas:

- **Mejora la movilidad y la flexibilidad.** Los ejercicios para el cuello aumentan gradualmente el rango de movimiento en esta área, permitiendo giros y extensiones más completos y fluidos. Al mejorar la flexibilidad de los músculos y ligamentos del cuello, estos ejercicios facilitan las actividades diarias que requieren mirar hacia atrás o hacia los lados, como conducir o supervisar a los nietos.

- **Alivio del dolor y la tensión.** La tensión acumulada en el cuello conduce a dolores persistentes que afectan otras áreas, como los hombros y la espalda alta. Los ejercicios específicos ayudan a relajar los músculos tensos y a descomprimir las vértebras, aliviando la presión sobre los nervios y los discos intervertebrales.

- **Prevención de lesiones.** Al fortalecer los músculos que soportan el cuello, estos ejercicios contribuyen a una estructura más robusta y resiliente: los músculos más fuertes son menos susceptibles a desgarros y otras lesiones que pueden ocurrir durante actividades cotidianas o accidentes menores.

- **Mejora de la postura.** Muchos ejercicios de cuello también enseñan y fomentan una mejor alineación corporal. Al corregir la postura, se evita la carga indebida en el cuello y se distribuye el peso corporal de manera más uniforme a través de la columna y otras estructuras soportantes.

### **IMPRESCINDIBLE**

Recuerda que tu salud cervical está en tus manos. Además de los ejercicios, adopta medidas proactivas, como ajustar la postura y tomar descansos regulares, si pasas mucho tiempo sentada.

## **GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA MOVILIDAD DEL CUELLO**

**Mejoran la flexibilidad, aliviar la tensión y fortalecer los músculos del cuello. Asegúrate de realizar cada movimiento de manera suave y controlada, evitando cualquier movimiento brusco o que cause dolor:**

### **1 ROTACIONES DE CUELLO**

**Beneficio:** aumenta la flexibilidad y ayuda a relajar los músculos tensos.

**Cómo hacerlos:** con la espalda recta, gira lentamente la cabeza hacia la derecha hasta que tu mentón quede alineado con tu hombro. Mantén la posición durante unos segundos y vuelve al centro. Realiza 5 rotaciones a cada lado, una vez al día.



### **2 INCLINACIÓN LATERAL**

**Beneficio:** estira los músculos del cuello y alivia la tensión en los trapecios.

**Cómo hacerlos:** mantén la espalda recta y lleva lentamente la oreja hacia el hombro derecho, sin subir el hombro. Repite en el lado izquierdo. Haz 5 repeticiones en cada lado, una vez al día.



### **3 FLEXIÓN Y EXTENSIÓN**

**Beneficio:** mejora la movilidad de la columna cervical y reduce la rigidez de la parte frontal y posterior del cuello.

**Cómo hacerlos:** con la espalda recta, inclina la cabeza hacia delante, intentando tocar el pecho con la barbilla. Luego, lleva la cabeza hacia atrás para mirar al techo. Completa 5 repeticiones de cada movimiento, una vez al día.



### **4 ESTIRAMIENTO DEL TRAPECIO**

**Beneficio:** Alivia la tensión en los hombros y el cuello.

**Cómo hacerlo:** levanta el brazo derecho sobre la cabeza, coloca la mano en el lado izquierdo de la cabeza y tira suavemente de la cabeza hacia el hombro derecho. Mantén durante 15-20 segundos por lado, una vez al día.



### **5 ESTIRAMIENTO CON TOALLA**

**Beneficio:** permite un estiramiento más profundo y controlado.

**Cómo hacerlos:** con una toalla detrás del cuello, sostén un extremo en cada mano. Tira suavemente de la toalla hacia delante mientras ofreces resistencia inclinando la cabeza hacia atrás. Mantén la posición durante 20 segundos, repite una vez al día.



**LOS AMBIENTES NEUTROS** nunca pasan de moda, pero puedes dar un paso más allá y crear formas con plantillas decorativas para darle efectos a la pintura de pared.



BRUGUER

# DESCUBRE LAS INNOVADORAS TENDENCIAS EN PINTURA

Si hay una forma económica de renovar la decoración de tu hogar, es, sin duda, con pintura. Más allá de los colores tradicionales, ahora es una herramienta funcional y ecológica que aporta acabados únicos. **Descubre cómo las nuevas texturas, materiales y tonos pueden transformar tu casa.** POR M. T. PASCUAL

La pintura ha dejado de ser solo un elemento decorativo para convertirse en una verdadera herramienta de transformación en el hogar. En los últimos años, las tendencias en pintura han dado un paso hacia soluciones más innovadoras, sostenibles y funcionales. Las pinturas ecológicas, elaboradas con materiales naturales como cal, arena o arcilla, no solo cuidan el medioambiente, sino que también mejoran la salud y el bienestar de quienes habitan en el hogar. Además, los avances en tecnología han permitido crear pinturas con propiedades especiales, como termorreguladoras o antimoho, que aportan un plus de utilidad a cualquier espacio. En cuanto a los acabados, las texturas rugosas, los efectos metálicos y los colores cálidos están marcando la pauta. Exploramos en detalle cómo son las nuevas pinturas, sus ventajas y cómo aplicarlas correctamente para que puedas sacar el máximo partido de las nuevas opciones.



## PINTURAS ECOLÓGICAS: LA TENDENCIA VERDE QUE LLEGA PARA QUEDARSE

**Están ganando popularidad a medida que más personas buscan soluciones sostenibles para sus hogares.** Fabricadas con materiales naturales, las pinturas ecológicas son más saludables para el medioambiente y para las personas que las aplican, ya que están libres de compuestos orgánicos volátiles (COV) que pueden ser nocivos para la salud. Entre los ingredientes más comunes en las pinturas ecológicas encontramos la cal, la arena, las arcillas y las que tienen base de agua. Estos materiales, además de ser ecológicos, ofrecen acabados de gran calidad y durabilidad. Las pinturas con base de cal se han utilizado durante siglos, pero en la actualidad se han renovado para ofrecer una opción ecológica moderna. Estas pinturas tienen una excelente capacidad para regular la humedad, lo que las convierte en una opción ideal para ambientes con alta humedad como cocinas y baños. Además, son antibacterianas, lo que las hace perfectas para interiores donde

la higiene es fundamental. Las pinturas con base de arena y arcilla aportan una textura única y un acabado mate que no solo es estéticamente agradable, sino también ecológico. La arcilla tiene propiedades que ayudan a regular la temperatura y la humedad, lo que contribuye a un ambiente más saludable y confortable. La arena, por su parte, puede crear efectos visuales muy interesantes y agregar un toque rústico o natural al espacio. Las pinturas con base de agua están consideradas una de las opciones más ecológicas disponibles. Al no contener disolventes, no liberan compuestos volátiles durante la aplicación ni durante el secado, lo que las hace menos tóxicas. Son ideales para quienes buscan una opción saludable para las paredes de su hogar.

### LA PINTURA ES MUY VERSÁTIL.

Al aplicarla sobre diferentes superficies, crearás un efecto de contraste muy decorativo, incluso puedes pintar o lacar los muebles.




## LAS TENDENCIAS MÁS INNOVADORAS EN PINTURA EN 2025 SE CENTRAN EN LA SOSTENIBILIDAD, LA FUNCIONALIDAD Y LOS ACABADOS CREATIVOS.



## VENTAJAS DE LAS PINTURAS ECOLÓGICAS

**Las ventajas de optar por pinturas ecológicas son múltiples.** Con respecto a la salud, al no contener productos químicos agresivos, estas pinturas son perfectas para hogares con niños pequeños, personas alérgicas o con problemas respiratorios. Además, muchas de ellas tienen propiedades antibacterianas, lo que ayuda a mantener el ambiente más limpio y seguro. En términos de sostenibilidad, el uso de estos productos contribuye a la reducción de la huella de carbono y al consumo de recursos naturales. Optar por una pintura ecológica también significa que el proceso de fabricación de la misma es menos perjudicial para el medioambiente, ya que utiliza materiales renovables y no requiere el uso de productos químicos sintéticos.

 **LA PINTURA MULTISUPERFICIES** te permite pintar desde muebles de fórmica o melamina hasta plástico o cerámica, ofreciendo múltiples opciones decorativas.



LEROY MERLIN

**LAS PINTURAS ANTIMOHO** son ideales para aplicar en la zona de la ducha y evitar la proliferación de hongos en la pared o en el techo por efecto del vapor.

## PINTURAS FUNCIONALES, UNA TENDENCIA MÁS ALLÁ DE LA ESTÉTICA

La funcionalidad se ha convertido en un factor clave dentro de las tendencias de pintura actuales. Hoy en día, no basta con que una pintura sea bonita, también debe ofrecer un valor añadido, como la regulación de la temperatura o la protección contra el moho. Entre las opciones más destacadas en este campo, encontramos las pinturas termorreguladoras y antimoho.

**Las pinturas termorreguladoras** tienen la capacidad de regular la temperatura de las habitaciones, absorbiendo el calor durante el día y liberándolo por la noche. Esta propiedad ayuda a mantener una tempera-

tura agradable en el interior del hogar, reduciendo la necesidad de calefacción o aire acondicionado. Es una opción ideal para las zonas de climas extremos, ya que contribuye a mejorar la eficiencia energética del hogar.

**Las pinturas antimoho** se han diseñado especialmente para evitar la aparición de hongos y mohos en las paredes. Este tipo de pintura es perfecto para áreas de la casa con alta humedad, como sótanos, baños y cocinas. Estas pinturas contienen agentes antifúngicos que previenen la formación de moho, ayudando a mantener un ambiente saludable.

## LOS EFECTOS METÁLICOS, LAS TEXTURAS RUGOSAS Y LA IMITACIÓN DE MATERIALES NATURALES ESTÁN GANANDO POPULARIDAD.

### ACABADOS Y TEXTURAS DE PINTURA QUE ESTÁN EN AUJE

**Además de las opciones ecológicas y funcionales, los acabados y texturas de pintura están marcando una gran diferencia en las tendencias actuales.** Las técnicas de pintura modernas permiten experimentar con diferentes efectos visuales y táctiles que transforman cualquier espacio.

**El acabado metálico** sigue siendo una de las tendencias más solicitadas, sobre todo para dar un toque elegante y moderno a los espacios. Se pueden aplicar en tonos dorados, plateados, cobre o incluso en colores más vibrantes. Utilízalos en paredes completas o como detalles en muebles y marcos de puertas y ventanas.

**Las pinturas con acabado rugoso y texturizado** están en auge, especialmente aquellas que imitan materiales como

el mortero o la piedra. Estos acabados aportan un toque industrial o rústico a los espacios y son ideales para quienes buscan algo fuera de lo común. Además, estos acabados pueden ayudar a ocultar imperfecciones en las paredes, proporcionando un aspecto más uniforme.

**Si bien el acabado brillante sigue siendo popular,** los acabados mates y satinados están ganando terreno. Estos acabados no solo dan una sensación de sofisticación, sino que también disimulan mejor las imperfecciones de la pared. El acabado mate es ideal para crear un ambiente cálido y acogedor, mientras que el satinado ofrece una textura suave y agradable al tacto.

**LOS ACABADOS** con textura que imitan las superficies rústicas y algo rugosas son tendencia para paredes.



EL CORTE INGLÉS

## COLORES EN TENDENCIA PARA PINTAR LA CASA



**EL COLOR TERRACOTA** ↑ es tendencia este otoño-invierno, resulta muy cálido e intenso.

← **LOS COLORES AZULES Y VERDOSOS** crean ambientes frescos y relajantes, por lo que son ideales para el cuarto de baño.

**El color de la pintura tiene el poder de transformar por completo un espacio.** A medida que las tendencias cambian, ciertos tonos ganan protagonismo. En 2025, los colores en auge serán aquellos que transmiten calma, naturaleza y calidez.

**Los tonos neutros como el gris, beige, blanco roto y terracota** siguen siendo una opción segura y elegante para cualquier tipo de decoración. Estos colores aportan luminosidad y amplitud a los espacios y son perfectos para habitaciones pequeñas o con poca luz natural.

**Los colores suaves**, como el azul claro, el rosa palo y el verde menta, están en auge para crear ambien-

tes relajantes y frescos. Son ideales para dormitorios y baños, donde se busca crear un ambiente tranquilo y reconfortante.

**Los tonos verdes**, como el verde oliva o el verde musgo, son perfectos para dar un toque natural y armonioso a los interiores. Estos colores están inspirados en la naturaleza y se utilizan para crear espacios frescos y tranquilos, ideales para salones y oficinas.

**Los tonos cálidos**, como la mostaza, naranja suave y terracota, están marcando la pauta en la decoración este otoño invierno. Estos colores aportan energía y vitalidad a cualquier habitación, generando espacios acogedores y vibrantes.

LOS TONOS NATURALES, COMO VERDES, TERRACOTAS Y NEUTROS, FAVORECEN AMBIENTES RELAJANTES Y ACOGEDORES.

### TÉCNICAS DE APLICACIÓN DE LAS PINTURAS DE MODA

La aplicación de estas nuevas pinturas requiere algo más que un simple pincel. Dependiendo de la textura y la funcionalidad de la pintura, el proceso puede variar.

**LAS PINTURAS A BASE DE CAL Y ARCILLA** suelen aplicarse con brochas o rodillos, pero es importante asegurarse de que las superficies estén limpias y libres de humedad para obtener un acabado perfecto. Algunas de estas pinturas pueden requerir un tiempo de secado más largo que las convencionales, por lo que es importante tener paciencia.

**APLICACIÓN DE PINTURAS TERMORREGULATORAS.** Este tipo de pintura debe aplicarse en capas finas y uniformes, utilizando una brocha de cerdas suaves. Es fundamental seguir las instrucciones del fabricante sobre la cantidad de capas y los tiempos de secado para garantizar la máxima eficiencia.

**PINTURAS CON ACABADOS TEXTURIZADOS.** Las pinturas texturizadas requieren una técnica especial para crear los efectos deseados. Se puede aplicar con una espátula o un rodillo de textura para conseguir el efecto rugoso. Es recomendable practicar en una pequeña superficie antes de aplicar la pintura en toda la pared.

# RECETAS MUY FÁCILES PARA

# CELEBRACIONES ESPECIALES

Es hora de vestir la mesa de gala y deleitar con recetas especiales. Las celebraciones son la excusa perfecta para lucirte en la cocina, ya sea con platos tradicionales o propuestas innovadoras. **Aquí tienes una selección para escoger y disfrutar!**

POR CARMEN LÓPEZ



## EXTRA

Ralla queso parmesano por encima del plato para aumentar la potencia del plato.

## TORTELLINI CON PESTO Y PUERRO

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 350 g de tortellini de carne • 40 g de albahaca fresca • 120 g de piñones • 80 g de parmesano • 3 dientes de ajo • 350 ml de aceite de oliva • 1 puerro • sal.

● **Deshoja la albahaca**, pela 2 ajos

y quítales el germen. Desmenuza el parmesano. Echa la albahaca, los ajos, el parmesano y 100 g de piñones en el vaso de la batidora y tritura. Rectifica de sal.

● **Tuesta 20 g de piñones para decorar.** Lamina un ajo muy fino y fríelo hasta dorarlo en aceite

de oliva. Lava y pela el puerro, córtalo en aros finos y saltéalo en una sartén a fuego suave sin que coja color.

● **Cuece los tortellinis y mézclalos con el pesto.** Pon la pasta en un plato hondo y decora con los aros de puerro, los ajos fritos y los piñones.

## PREFERENCIAS

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

## CERDO A LA NARANJA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

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

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

**LAS FRUTAS CONTIENEN FIBRA QUE AYUDA A LA DIGESTIÓN, LO CUAL ES MUY ÚTIL CUANDO SE INCLUYEN EN RECETAS MÁS GRASAS.**

## CARPACHO DE SALMÓN CON VINAGRETA DE RÁBANO PICANTE

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 200 g de lomo de salmón, limpio de piel y espinas • 1 rábano picante • mostaza antigua • 1 lima • aceite de oliva virgen extra • 1 patata • sal maldon.

- **Corta el lomo de salmón muy fino** y disponlo en capas en el plato donde lo servirás. Resérvalo en el frigorífico.
- **Prepara una vinagreta** con 75 ml de aceite de oliva, 5 g de rábano picante rallado, 1 cucharadita de mostaza antigua y 10 ml de zumo de lima. Mézclalo todo en un bol.
- **Pela la patata y córtala** muy finamente con una mandolina, luego fríela en aceite de oliva. Saca el salmón del frigorífico, píntalo con la vinagreta usando un pincel de silicona y añade unas escamas de sal maldon. Decóralo con las chips.



### OJO

Este plato es tan versátil que sirve tanto de entrante como de primer plato.

## DATO

La crema de sabayón clásica (sin curry) puede utilizarse tanto en recetas dulces como saladas.



## MEJILLONES EN SABAYÓN DE CURRY Y CAVA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 12 mejillones • 4 huevos • 240 ml de cava • 1/2 limón, curry en polvo • sal en escamas.

- **Cuece los mejillones al vapor** y, cuando se empiecen a abrir, retíralos del fuego. Quítales media concha y reserva.
- **Casca los huevos y pon las yemas en un bol** junto al cava, 25 ml de zumo de limón y una cucharada de curry en polvo. Monta las claras a punto de nieve con la ayuda de unas varillas en otro recipiente y reserva en la nevera.
- **Coloca las yemas al baño maría y bátelas** mientras se cuecen hasta que se emulsionen. Es importante que no superen los 60°C para que las yemas no se cocinen. Cuando estén montadas, después de unos 15 o 20 minutos, mézclalas cuidadosamente con las claras para conseguir el sabayón.
- **Para emplatar los mejillones**, vierte el sabayón por encima y espolvorea unas escamas de sal.

## PECHUGA DE PAVO RELLENA CON BEICON DE PISTACHOS

60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 2 pechugas de pavo • 20 lonchas de beicon • 120 g de pistachos tostados • 1 cebolla grande • 250 ml de vino blanco • 100 g de espinacas baby • aceite de oliva virgen extra • vinagre blanco • sal • pimienta.

- **Filetea las pechugas de pavo en dos trozos para hacer los rollos rellenos.** Abre cada mitad como un libro y resérvalas.
- **Cuece la cebolla, cortada muy fina en juliana**, en una sartén con un poco de aceite y sal. Tapa para que suelte el agua, luego destapa y deja que se vaya cocinando a fuego lento hasta que tenga un color marrón translúcido. Corta ocho lonchas de beicon y añádelas a la sartén junto con unos 90 g de pistachos troceados. Dale unas vueltas y retira del fuego. Usa el resto de los pistachos para preparar una vinagreta y aliñar las espinacas.
- **Salpimienta las pechugas de pavo abiertas** y rellénalas con la preparación anterior. Enrolla las pechugas y cúbreelas con una capa de beicon. Fija los rollos de pavo relleno con unos palillos o con hilo de cocina.
- **Precalienta el horno a 180°C y hornea las pechugas.** A los 10 minutos, riégalas con el vino blanco y dales la vuelta. Deja que se cuezan 10 minutos más. Luego córtalas en rodajas y sírvelas junto con las espinacas. Aliña las espinacas con una vinagreta preparada con 100 ml de aceite de oliva, 20 ml de vinagre y los pistachos restantes. Tritura hasta obtener un aliño fino.



## OPCIONES

Puedes utilizar pechugas de pollo si lo prefieres o también cambiar los pistachos por otros frutos secos como cacahuetes.



### QUÉ ES

El ruibarbo es una planta de tallos largos, de color rojo, con un sabor ácido y ligeramente dulce, que se utiliza en postres, compotas y salsas.

## PIRULETAS DE CODORNIZ CON CHUTNEY DE RUIBARBO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 20 muslitos de codorniz en piruleta

• Harina • 2 huevos • panko.

**Para el chutney:** 600 g de ruibarbo • 80 g de azúcar de caña • 80 g de azúcar blanco • 150 ml de vinagre de manzana • 10 g de jengibre fresco picado • 3 g de nuez moscada en polvo • 3 g de canela en polvo • 2 clavos de olor • 160 ml de agua.

- **Lava y corta el ruibarbo en dados pequeños.** Pela y ralla el jengibre fresco, y pon todos los ingredientes para el chutney en una cazuela a fuego medio. Cuando empiece a hervir, bájalo a fuego suave y deja que se cueza aproximadamente 20 minutos, hasta que se evapore el agua y adquiera una textura espesa.
- **Salpimenta las piruletas, rebózalas en harina, huevo y panko.** Fríelas en abundante aceite de oliva. Retíralas cuando estén doradas y colócalas sobre papel absorbente. Sirve las piruletas acompañadas del chutney de ruibarbo.

**EL SALMÓN ES UN ALIADO**

**PERFECTO EN LAS**

**CELEBRACIONES POR SU SABOR Y**

**POR SU APORTE DE OMEGA 3.**

## PASTEL FRÍO DE SALMÓN

60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

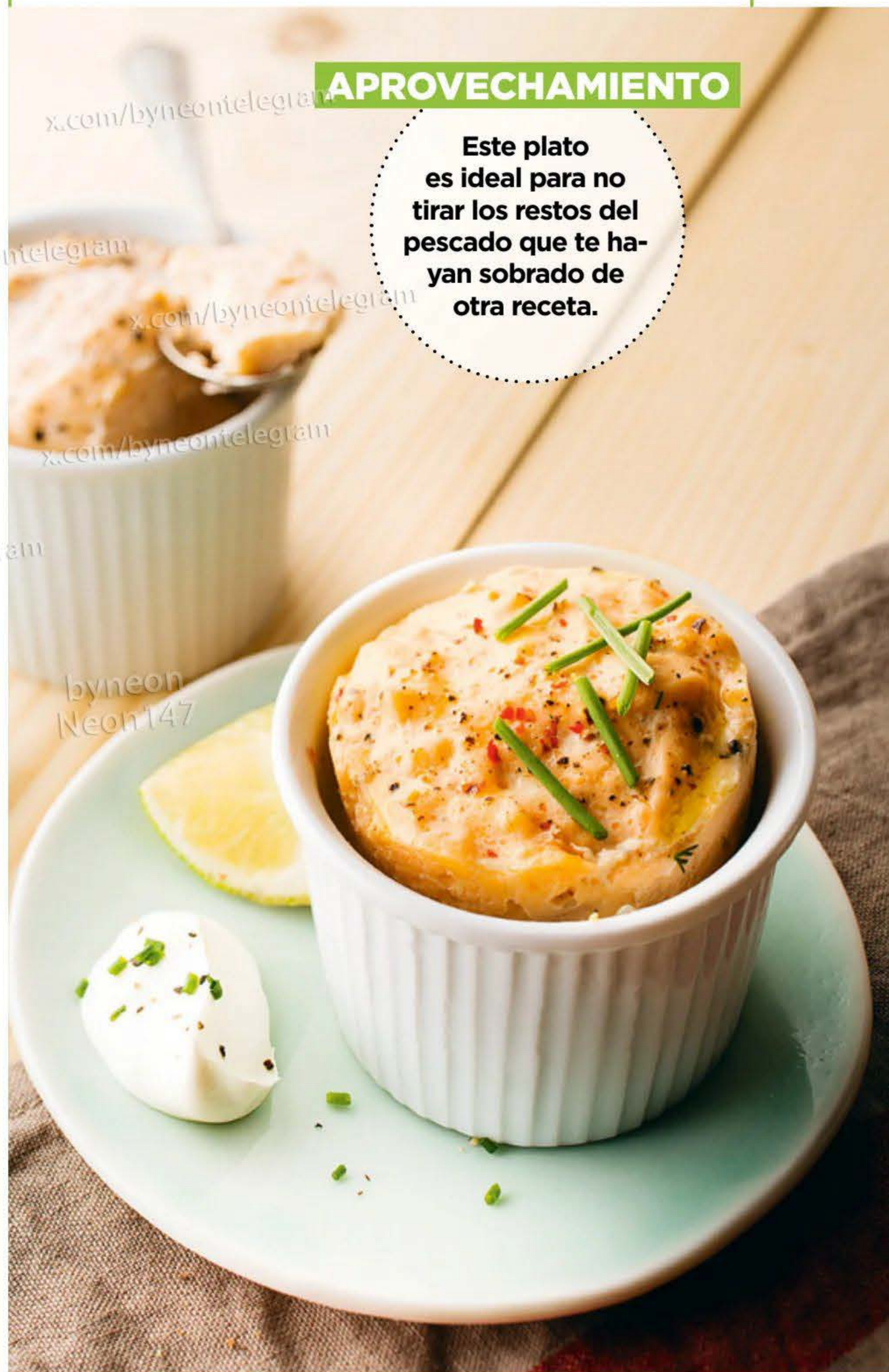
**INGREDIENTES:** 600 g de salmón fresco

• 1 cebolla • 5 cucharadas de salsa de tomate  
• 4 huevos • 200 ml de nata para montar  
• 20 g de mantequilla. • sal • pimienta.

- **Mezcla en un bol los huevos batidos con la nata.** Añade el tomate y salpimenta ligeramente. Pica las hierbas frescas y agrégalas.
- **Cocina la cebolla picada en una sartén con aceite de oliva.** Pon el salmón limpio de piel y espinas con la cebolla y cocina ligeramente durante 3 minutos. Retira del fuego y desmiga. Junta el salmón con los huevos batidos.
- **Engrasa unos moldes individuales** con un poco de mantequilla y rellena con la mezcla hasta tres cuartas partes de su capacidad. Hornea al baño maría a 180°C durante 35 o 40 minutos. Deja enfriar y desmolda con cuidado.

### APROVECHAMIENTO

Este plato es ideal para no tirar los restos del pescado que te hayan sobrado de otra receta.



**CONSEJO**

Es preferible no cocer la carne en exceso, pues es mejor degustar el magret de pato con un punto crudo en su interior.



## BROCHETAS DE PATO CON MIEL Y SÉSAMO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 2 magrets de pato • aceite de sésamo • miel de flores • semillas de sésamo blanco tostadas • aceite de oliva.

- **Mezcla en un bol 150 ml de aceite de oliva**, 40 ml de aceite de sésamo, dos cucharadas de semillas de sésamo y 80 g de miel. Luego corta los magrets en dados medianos.
- **Coloca los dados de pato en un recipiente y añade la preparación anterior.** Remueve hasta que todo el pato quede bien untado, tápalo y déjalo marinar unas 6 horas en el frigorífico.
- **Escurre el pato, monta las brochetas** y márcalas en una sartén a fuego medio. No añadas aceite, ya que la grasa del pato y el aceite absorbido de la marinada serán suficientes. Dale la vuelta a las brochetas y cuece por todos los lados hasta que estén doradas.

## CAPUCHINO DE BONIATO Y ZANAHORIA CON CRUJIENTE DE BEICON

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 l de caldo de verduras • 500 g de boniatos • 200 g de zanahorias • 1 cebolla grande • 200 ml de nata para montar • sal • pimienta • anís estrellado en polvo • aceite de oliva virgen extra • mantequilla • 4 lonchas de beicon.

- **Pela los boniatos y córtalos en dados medianos.** Pela las zanahorias y córtalas en rodajas de 2 o 3 cm aproximadamente. Pela y corta la cebolla en juliana.
- **Rehoga la cebolla** en una cazuela a fuego suave con aceite de oliva y dos nueces de mantequilla. Cuando adquiera un tono transparente, añade la zanahoria y los boniatos, y rehógalos sin que se doren.
- **Agrega 1 cucharadita de anís estrellado y el caldo de verduras.** Llévelo a ebullición y deja que hierva hasta que el boniato y la zanahoria estén totalmente cocidos. Vierte 100 ml de nata líquida y tritúralo hasta obtener una crema muy fina. Rectifica de sal y pimienta.
- **Para los crujientes, coloca las lonchas de beicon en una sartén sin aceite.** Deja que se fríen lentamente hasta dorarse y quedar crujientes. Al retirar las lonchas de la sartén, colócalas en un plato sobre papel absorbente. Toma la nata restante y móntala ligeramente con la ayuda de una batidora.

**PRESENCIA**

Para emplatar, pon la crema en un bol y decórala con la nata semimontada y el crujiente.



## ELECCIÓN

Estos rollitos pueden comerse nada más hacerse mientras están calientes o dejarlos como tentempié o entrante frío.



## ROLLITOS DE COL LOMBARDA

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** Para la masa: 150 g de harina de repostería • 250 ml de leche • 15 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de azúcar • 3 huevos grandes • sal.  
Para el relleno: 1/2 col lombarda • 1 limón • aceite de oliva • cilantro fresco • 30 g de mantequilla.

- Lava y pica en juliana la col lombarda. Ponla en un bol con el zumo de lima, el cilantro picadito y una pizca de sal.
- Prepara la pasta para rellenar. Como si se tratara de una crepe, bate todos los ingredientes hasta conseguir una masa líquida, suave y sin grumos. Calienta una sartén antiadherente en el fuego con una pizca de mantequilla. Pon un cucharón de masa que cubra finamente el fondo de la sartén y cocina por los dos lados.
- Pon en el centro de cada tortita la col lombarda escurrida y enróllalas.

LOS PLATOS FESTIVOS NO TIENEN POR QUÉ TENER MUCHAS CALORÍAS, UTILIZA LAS VERDURAS COMO BASE Y REDUCIRÁS LA CIFRA.

## MILHOJAS DE CORDERO CONFITADO Y SETAS

5 HORAS. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 500 g de cordero deshuesado • 200 g de setas de temporada • 2 tomates maduros • 1 pimiento rojo • 1 cebolla • 1 zanahoria • tomillo limonero • 1 cabeza de ajos • sal • pimienta • hojaldre • aceite de oliva.

- Corta el cordero en trozos pequeños y confítalo sumergido en aceite de oliva a 80°C durante 4 horas junto con la cabeza de ajos y unas ramas de tomillo limonero.
- Pela los tomates y córtalos en dados. Haz lo mismo con la cebolla, el pimiento (quitar las pepitas) y la zanahoria. Limpia las setas y córtalas en láminas.
- Prepara un sofrito en una cazuela con aceite de oliva. Añade primero la cebolla y luego el pimiento y la zanahoria. Cuando la cebolla adquiera un tono transparente, agrega las setas y, cuando estén cocidas, el tomate. Deja que el tomate se cueza a fuego lento, rectifica de sal y pimienta y reserva.
- Estira la pasta de hojaldre y corta ocho círculos. Pínchalos con un tenedor, píntalos con huevo y hornéalos durante 10 min a 180°C, hasta que estén dorados. Reserva.
- Cuando el cordero esté cocido, escúrrelo y mézclalo con el sofrito, salteándolo levemente. Sirve el plato colocando una pieza de hojaldre, un poco de cordero con el sofrito, otra pieza de hojaldre y termina con más cordero. Decora con unas hojas de tomillo limonero.



## MARIDAJE

Busca un vino tinto reserva con sabores afrutados para que combine perfectamente con el sabor potente del cordero.

# PLANES EN LA NIEVE

## CON TODA LA FAMILIA

¿Quién dijo que el invierno es para quedarse en casa? **Las actividades al aire libre cambian, pero no desaparecen** y la nieve nos da tantas posibilidades que se nos hará corta esta estación para todos los planes que se presentan esta temporada.

POR INMA COCA

Este fin de semana empieza oficialmente el invierno, aunque hay zonas en las que el frío se está dejando notar desde hace unas semanas. Una bajada de temperaturas que los apasionados de la nieve celebran por todo lo alto. Y en este grupo no solo entran los que esperan con ansia el volver a ponerse los esquís y deslizarse

a gran velocidad montaña abajo, ya la nieve da mucho juego, sin importar edad o estado físico.

### Bien abrigados

Este es el único requisito para disfrutar al máximo de los paisajes nevados que nos regala el invierno, una maravilla que hay que exprimir al máximo estos meses de frío.

### Trineos de perros

O también conocido como *mushing*, es algo que nos imaginamos en lugares tan aislados como Laponia. Pero, deslizarse por la nieve montado un trineo y dejarse llevar por la fuerza de auténticos *huskies* siberianos es algo que es posible aquí mismo. En España hay varias empresas, en diferentes localizaciones, las que ofrecen esta maravillosa experiencia.

Uno de los lugares más especiales es la estación nórdica de Pineta, en Bielsa (Huesca), que cuenta con pistas de más de 4 kilómetros entre paisajes nevados de cuento. No se necesita ningún conocimiento, ya que se va acompañada de un profesional y puede compartir experiencia toda la familia, niños mayores de un año incluidos.



**MÁS INFO:** Puedes reservar en [everent.es](http://everent.es).



## No todo es pasar frío

La propuesta de ocio de Andorra, situada en pleno corazón de los Pirineos, es de lo más variada y también placentera. Aquí se ubica el *resort* termal más grande del sur de Europa, un spa muy completo al que está invitada toda la familia y desde él podrás disfrutar de los copos cayendo mientras te sumerges en agua caliente. ¿Hay algo más relajante? Para los que quieran también algo de acción, Grandvalira, es el dominio esquiable más grande de los Pirineos. ¡Casi nada!



**MÁS INFO:** [caldea.com](http://caldea.com).



## A tu ritmo

No todo en la montaña es velocidad, en las travesías en raqueta tú marcas el ritmo. A la hora de elegir por qué bosque adentrarse, el Pirineo navarro es el más recomendado. La estación de esquí Larra-Belagua cuenta con un gran número de senderos que se adaptan a tu nivel y necesidades.



**MÁS INFO:** Reserva una excursión con guía en [rocroi.com](http://rocroi.com).

## Atracciones a pie de pista

Descargar adrenalina es mucho más fácil en Sierra Nevada. En la estación invernal andaluza han montado un auténtico parque de atracciones. Toboganes, trineos y, la estrella de Mirlo Blanco, el gran Trineo Ruso. Grandes y pequeños sueñan con repetir.



**MÁS INFO:** [sierranevada.es](http://sierranevada.es)



## Construir un iglú

Cortar la nieve, formar las piezas y ver cómo crece un iglú en el que luego podrás meterte es fácil si te enseñan los mejores. La experiencia es ideal para compartir, disfrutar de la familia y sentirse más que realizado con el resultado.



**MÁS INFO:** [amadablamaventura.es](http://amadablamaventura.es).

## Alargar la jornada

Si eres de las que el día se queda corto, más aún cuando estas rodeada de nieve, este plan de La Molina te va a encantar. En el restaurante Costa Rasa se sirven cenas típicas de montaña y, después toca disfrutar de la última bajada del día por Volta Muntanya Sagrada bajo la luz de la luna. Las montañas toman unos tonos diferentes y el silencio al deslizarse es algo casi mágico.



**MÁS INFO:**  
[lamolina.cat](http://lamolina.cat).



# LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SILVIA RUEDA

## 'GOURMET'

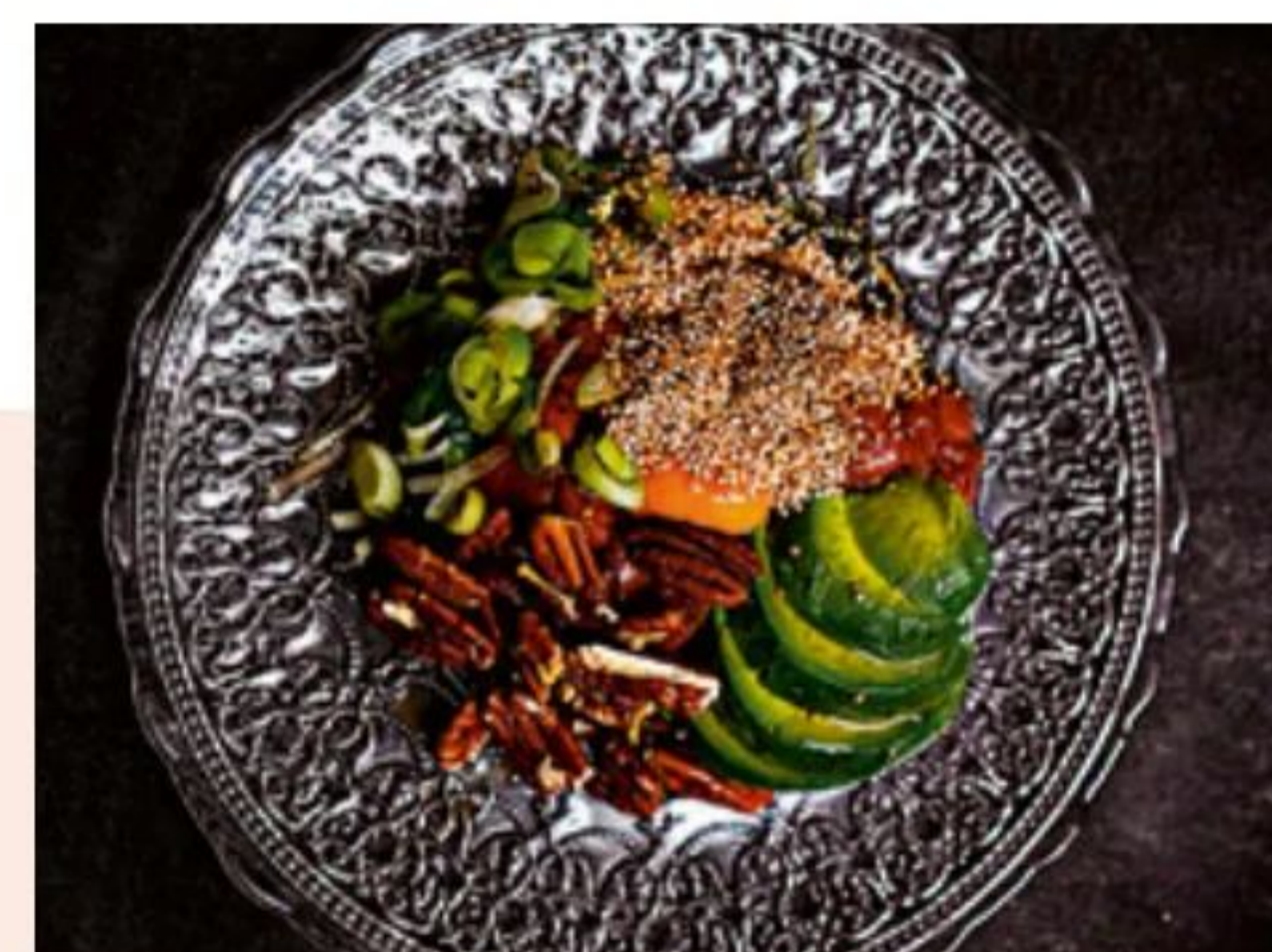
### El don del buen gusto

**El restaurante madrileño Casa Felisa es el lugar perfecto en el que disfrutar de las mejores cosas de la vida,** la buena comida y la buena compañía, también en estas fechas.



➔ Con la llegada de la Navidad, la gastronomía cobra un significado especial. Así, año tras año, las mesas navideñas tienen el don de generar felicidad y momentos memorables gracias a elaboraciones cargadas de tradición. En este sentido, Casa Felisa (calle de la Beneficencia 15, Madrid) presenta su particular homenaje a estas fechas, acorde al concepto fine neocastizo que representa, enlazando así la cocina tradicional con un toque preciso de contemporaneidad. El chef Antonio del Álamo ha diseñado dos propuestas a la carta -una para Nochebuena y otra para Nochevieja- que recuperan los sabores de la Navidad en casa a través de platos reinventados con técnicas y combinaciones diferenciales que culminan en auténticos caprichos navideños.

Ambas propuestas estarán disponibles a elección del comensal, que podrá seleccionar libremente entre los platos, sin necesidad de optar por un menú cerrado. Entre las recetas de Nochebuena destacan la bullabesa con rape salvaje, cigala y almeja de carril, el rodaballo salvaje a la meunière con zanahorias baby y un abeto de Navidad de chocolate y cereza. Mientras que en Nochevieja brillarán el bogavante nacional con soasado de tomate braseado y emulsión de AOVE y el mero salvaje con polvo de aceituna negra y patata, entre otras.



#### La Gavilla

Conocido en Bilbao, según reza su página web, como “un acogedor rincón donde disfrutar de los placeres enogastronómicos”, este restaurante situado en la calle Colón de Larreategui, número 32, conquista con platos como las Vieiras con coliflor y naranja; la Berenjena glaseadas con hoisin, yogur y bimi frito; la Alcachofa de Tudela con foie; o el Tartar de atún con pecan nuts, aguacate y amaranto.



#### Casa Ozama

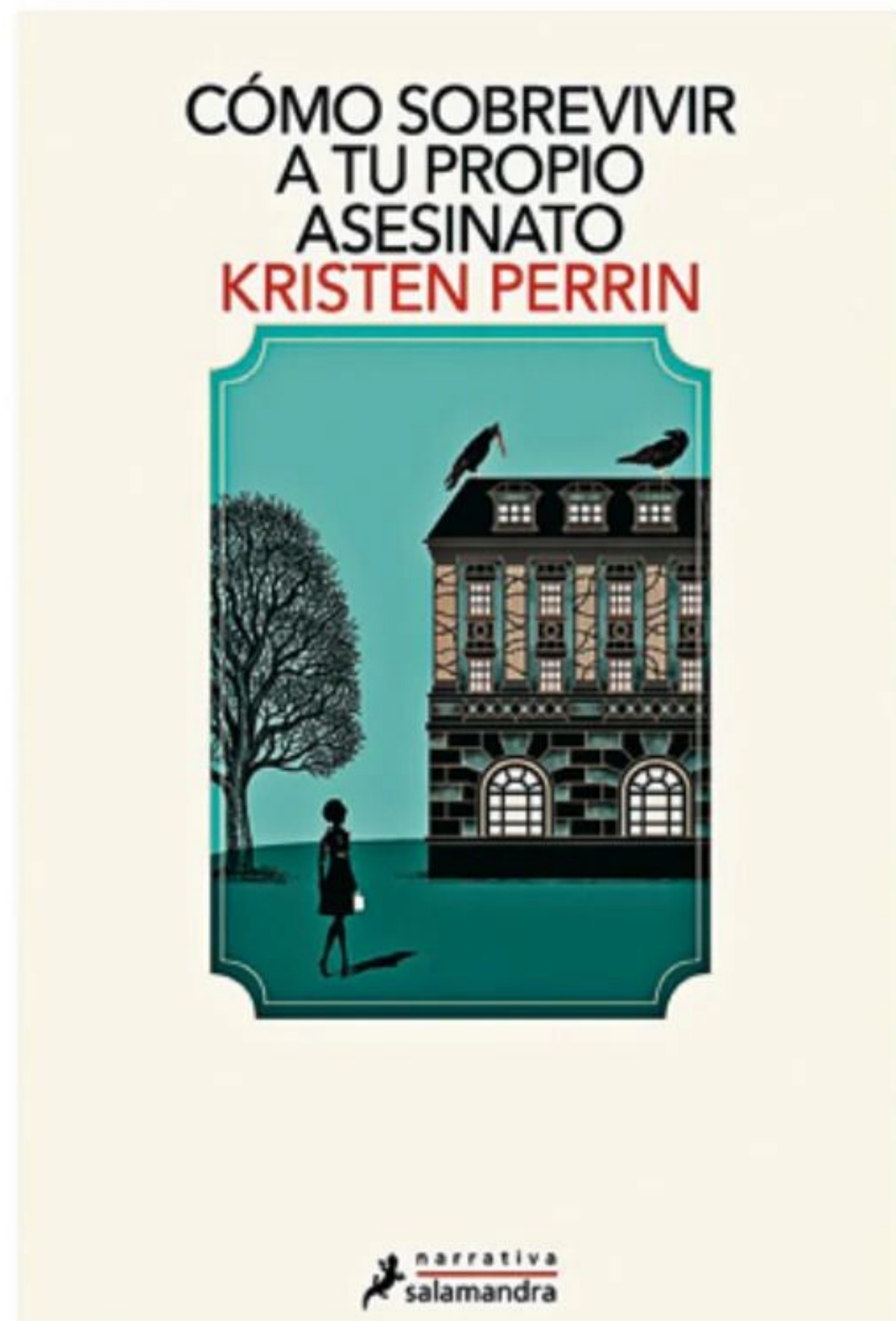
Situado en un emblemático edificio enfrente del Parque de María Luisa de Sevilla (avenida de la Borbolla, 59), este local enamora por sus elegantes salones, sus jardines, sus bares canallas, sus comedores más informales y sus rincones escondidos para tomarse una copa. Pero también por su carta especializada en parrilla, arroces y tapas para compartir. También ofrece menús para grupos, en mesa y tipo cóctel.

# LIBROS

## 'Cómo sobrevivir a tu propio asesinato'

KRISTEN PERRIN

La joven Frances Adams está en una feria rural inglesa en la primavera de 1965 disfrutando con sus dos mejores amigas, Emily y Rose, cuando una vidente le ofrece un terrible vaticinio: "Todas las señales indican que morirás asesinada." Palabras que, en lugar de provocarle una sonrisa por lo inverosímiles que son, siembran la semilla del miedo en su interior. A partir de ese momento, Frances Desde entonces, Frances se pasa la vida investigando los secretos de cada persona que se cruza en su camino con el objetivo de evitar su propia muerte, aunque nadie de su entorno se



la toma en serio. Seis décadas después, Annie Adams es convocada a una reunión en la finca de su adinerada tía abuela Frances. Cuando la joven llega allí, la anciana ha muerto asesinada. **Salamandra. Edición impresa: 21€. E-book: 9,49€.**

## 'Shy'

MAX PORTER

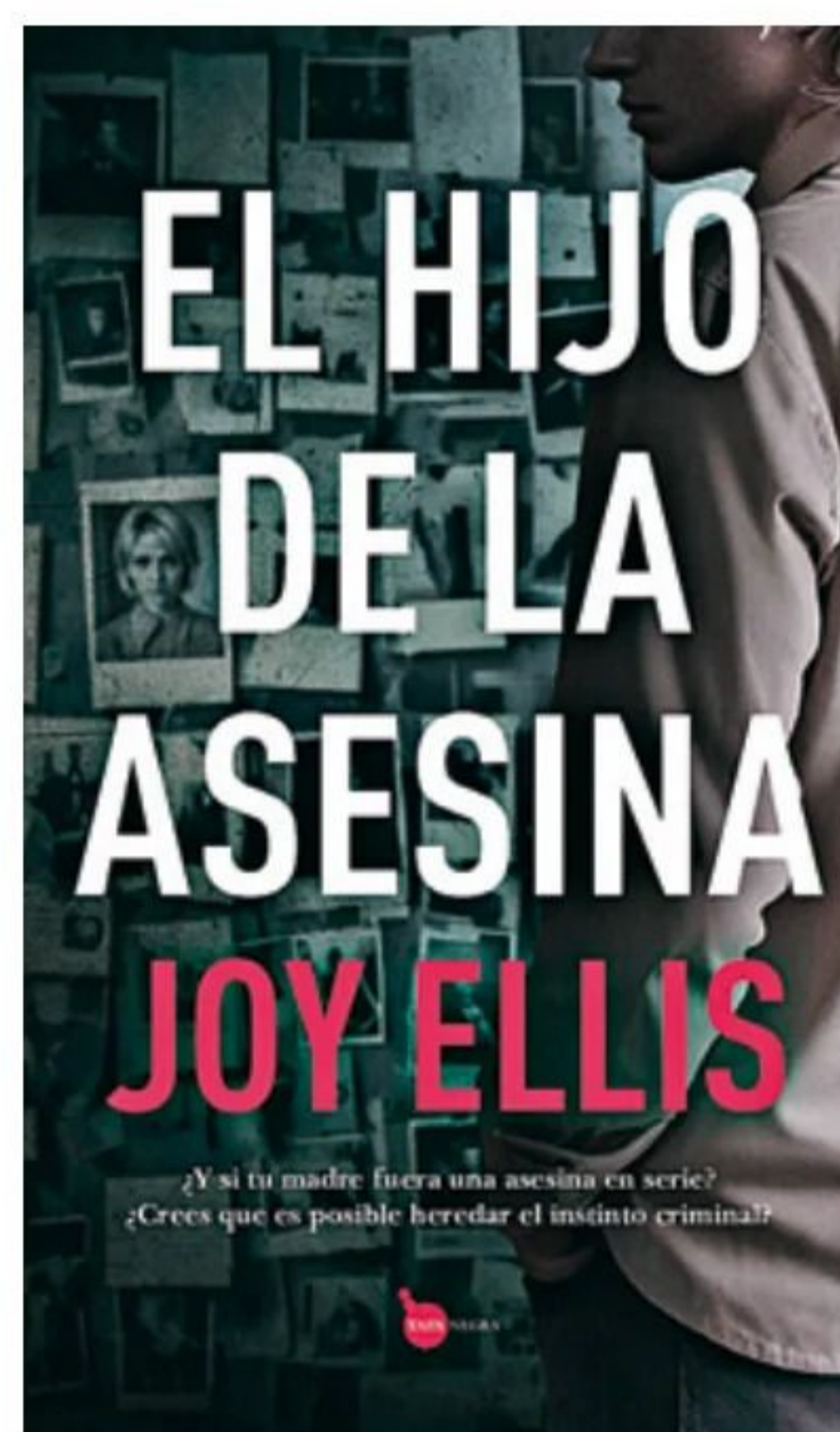
Solo con una mochila llena de piedras y "una pesada bolsa de lamentos", Shy, un chico de dieciséis años, decide escapar del reformatorio para delincuentes juveniles Última Oportunidad durante una madrugada de 1995. Harto de una vida muy difícil, se dirige hacia un futuro incierto sobre el que pesa una enorme pregunta. **Random House. Edición impresa: 18,90€. E-book: 8,54€.**



## 'Bajo el muérdago'

BETH O'LEARY

En el encantador hotel Forrest Manor, los huéspedes y el personal son como de la familia. Todos menos Izzy y Lucas, cuya rivalidad es tan grande que tienen prohibido coincidir en el mismo turno. Tras dos años de apuros económicos, la hora de cerrar el alojamiento se aproxima. Pero todo cambia gracias a la recompensa que recibe Izzy tras devolver un anillo perdido a su dueño. **SUMA. Edición impresa: 20,90€. E-book: 9,49€.**



## 'El hijo de la asesina'

JOY ELLIS

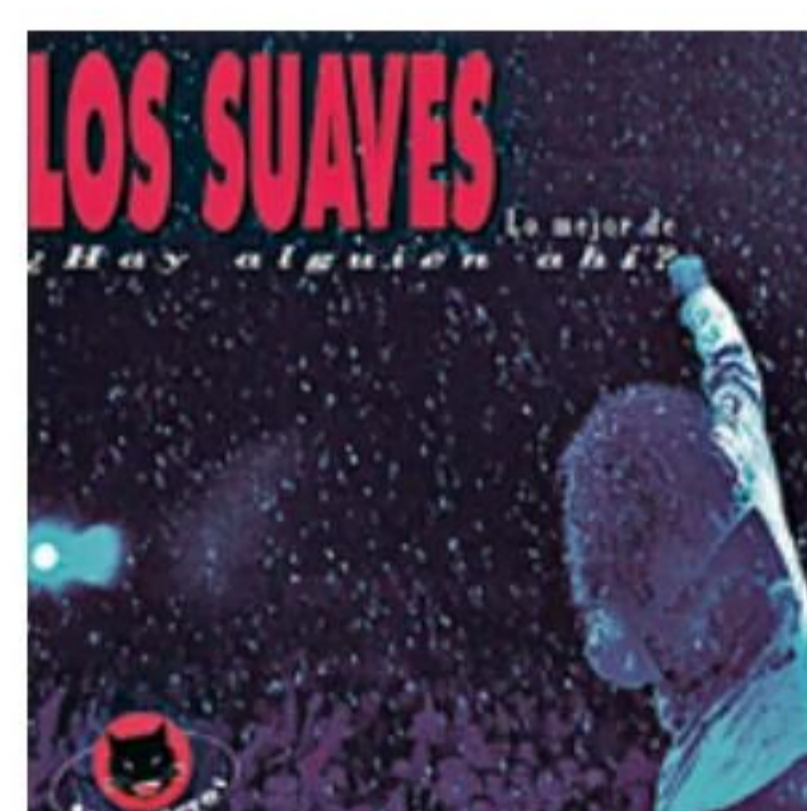
En el verano de 1993, un granjero y su esposa son descuartizados por una feroz asesina en serie en la región de los marjales de Fenland, al este de Inglaterra. Treinta años después, el terror regresa a Lincolnshire cuando una mujer es apuñalada hasta la muerte en la elegante cocina de su casa junto a las marismas. **Colección Tapa Negra. Almuzara. Edición impresa: 21,95€.**

# MÚSICA

## 'Navidad'

MIKEL ERENTXUN

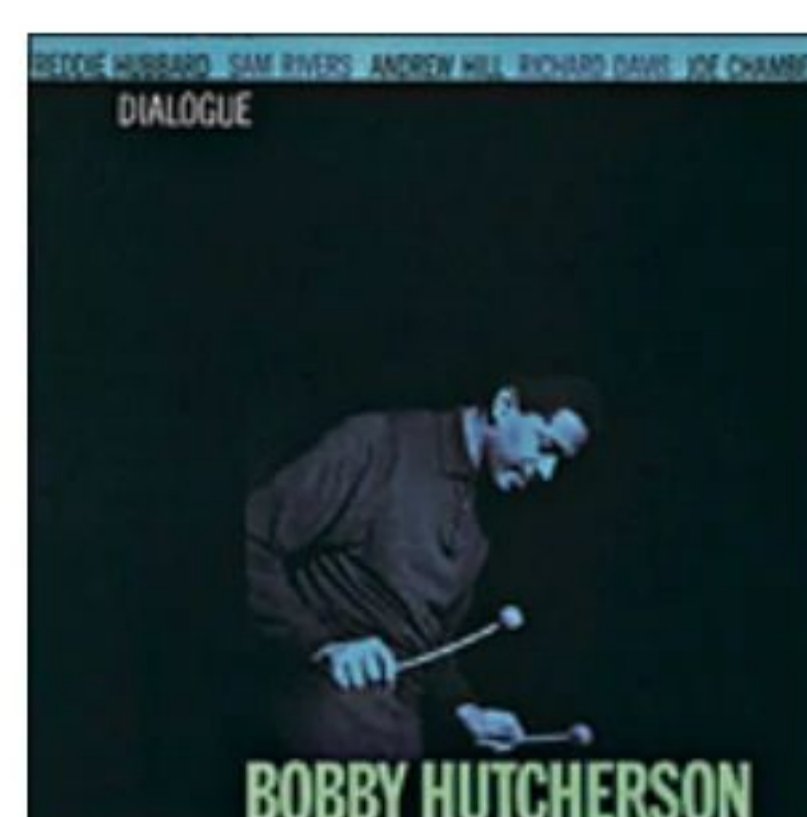
Tras varios años sorprendiéndonos con villancicos inéditos, el que fuera miembro del mítico dúo Duncan Dhu se ha lanzado, esta vez, con un álbum completo con canciones cuya temática giran alrededor de la Navidad. Un total de catorce temas musicales, de los cuales once son nuevos, como *Cuando brilla la Navidad*, *Estrella de Luz*, *Va a nevar* o *Santa está en San Sebastián*. Los otros tres villancicos son clásicos: *Noche de paz*, *El tamborilero* y *Hator*, *hator* -en euskera-. **Precio CD: 15,99€.**



## 'Lo mejor de ¿Hay alguien ahí?'

LOS SUAVES

Reedición en vinilo negro del recopilatorio de los mejores temas del doble álbum en directo de la banda gallega publicado en el año 1995. **Precio: 19,99€.**



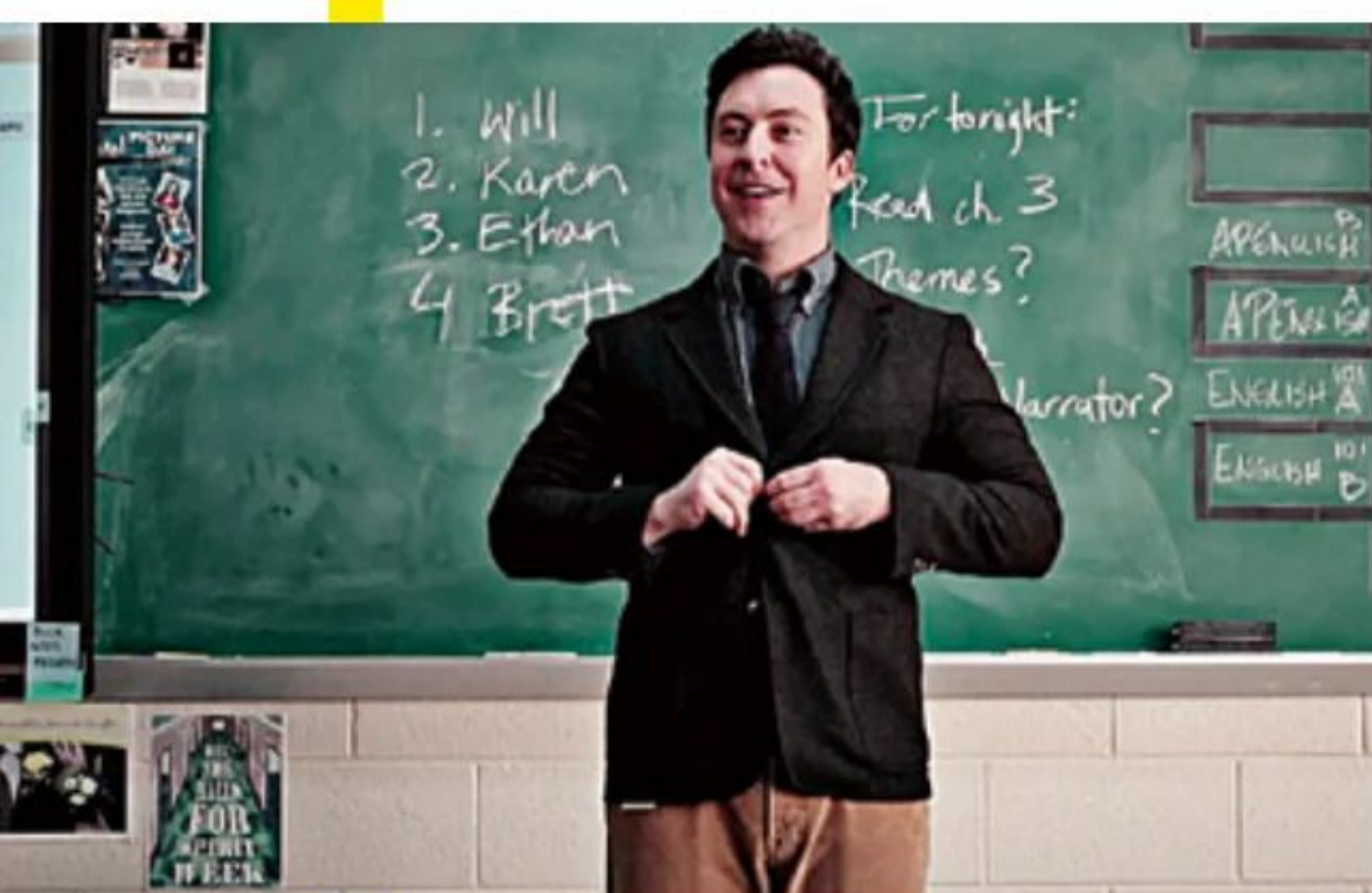
## 'Dialogue'

BOBBY HUTCHERSON

Edición en vinilo del debut del vibrafonista Bobby Hutcherson, que mostró sus inclinaciones más aventureras con un sexteto que incluía a Freddie Hubbard, entre otros. **Precio: 41,99€.**

# EN PANTALLA

## SERIES



### ‘English teacher’

Evan Marquez es un profesor de Austin, Texas, que sin saber cómo siempre acaba inmerso en la maraña de líos que implica trabajar en un instituto. Cuando en dirección le avisan de que van a investigarlo por un incidente de hace años en el que él y su novio se besaron delante del alumnado, Evan empieza a sentirse juzgado y encasillado por su sexualidad. **Estreno en Disney+ el 18 de diciembre.**



### ‘Santuario’

**ADAPTACIÓN DEL EXITOSO PÓDCAST**

En el futuro, tras el desastre climático, las mujeres pasan sus embarazos en el Santuario, una enorme cúpula diseñada para evitar que la contaminación afecte a la gestación. Allí viven en paz, cuidadas y relajadas, lejos de su familia y del resto de la sociedad. O al menos eso les han dicho siempre. Pero la llegada de Pilar a este centro sacará a la luz la verdad que oculta el Santuario... **Estreno en Atresplayer el 22 de diciembre.**



## CINE

### ‘Un lío de millones’

Antonio Resines y Gracia Olayo encabezan el reparto de esta comedia de enredos. ¡Saca el cava y disfruta del mejor plan navideño! **Estreno el 20 de diciembre.**

➔ Agustín y Bego son una entrañable pareja de jubilados que viven tranquilamente en un pueblo de la sierra de Madrid. No obstante, el síndrome del nido vacío les ha dejado una huella profunda desde que sus hijos Miguel y Carla se fueron del pueblo para independizarse y se olvidaron de ellos. En un intento de reunir a la familia, Bego prepara una comida para el cumpleaños de Miguel, pero los muy sinvergüenzas no se dignan a aparecer y, además, anuncian que no irán a casa por Navidad. Entonces, Agustín y Bego toman una arriesgada decisión para que sus retoños regresen a casa: fingen que han ganado la lotería. ¿Qué podría salir mal? **Un lío de millones llega a las salas el 20 de diciembre.**



## MÁS CINE

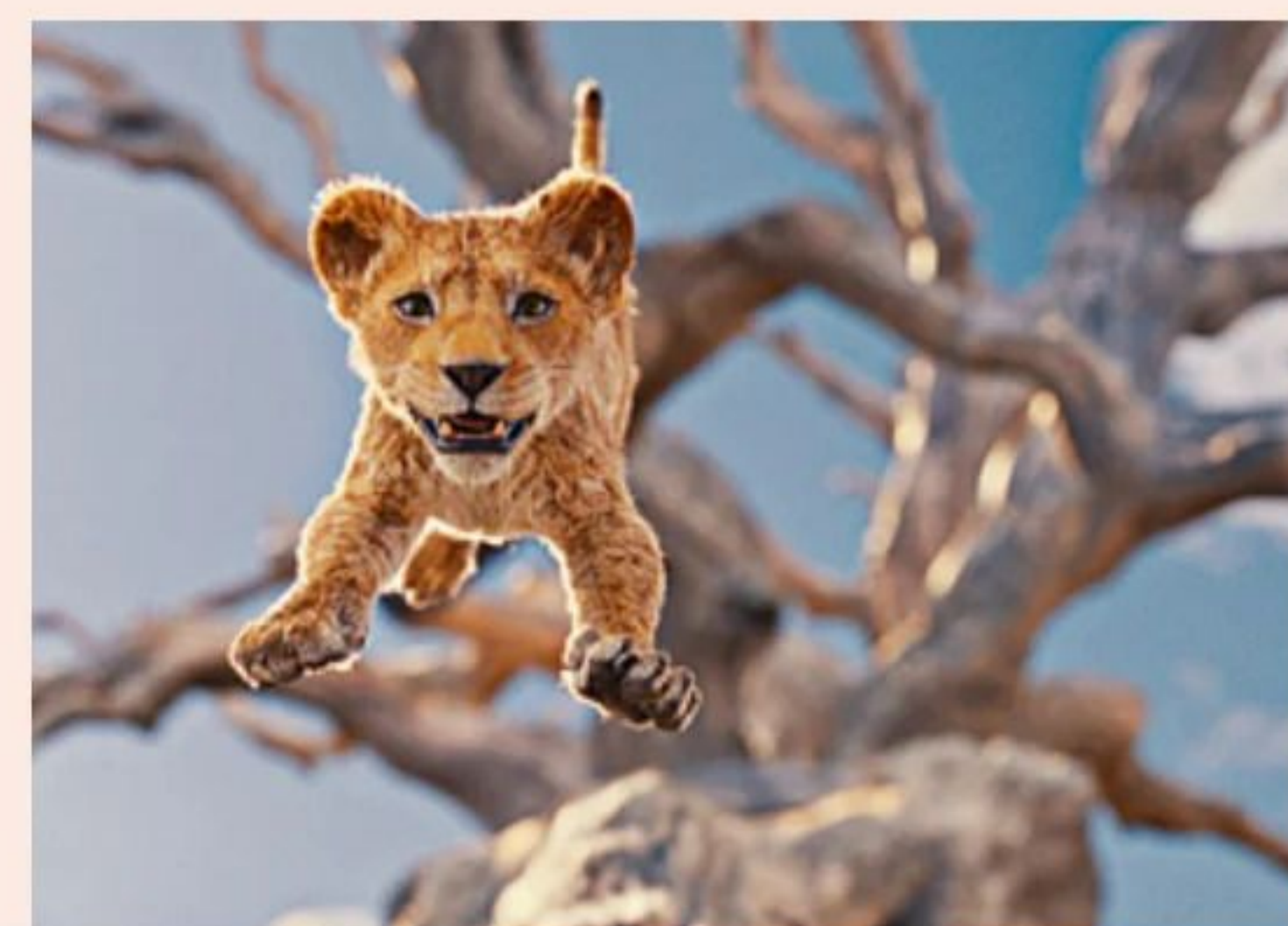


### ‘Cónclave’

Tras la muerte del Papa, el cardenal Lawrence, interpretado por Ralph Fiennes, es designado como responsable de dirigir el cónclave, uno de los rituales más secretos y antiguos del mundo. **Estreno el 20 de diciembre.**

### ‘Mufasa: el rey león’

Rafiki transmite la leyenda de Mufasa a Kiara, la hija de Simba y Nala, con la ayuda de Timón y Pumba. A través de *flashbacks*, se cuenta la historia del padre del rey león, desde que es un cachorro huérfano y perdido. **Estreno el 20 de diciembre.**



# OCIO



PLAN



## Madrid, Navidad de encuentro

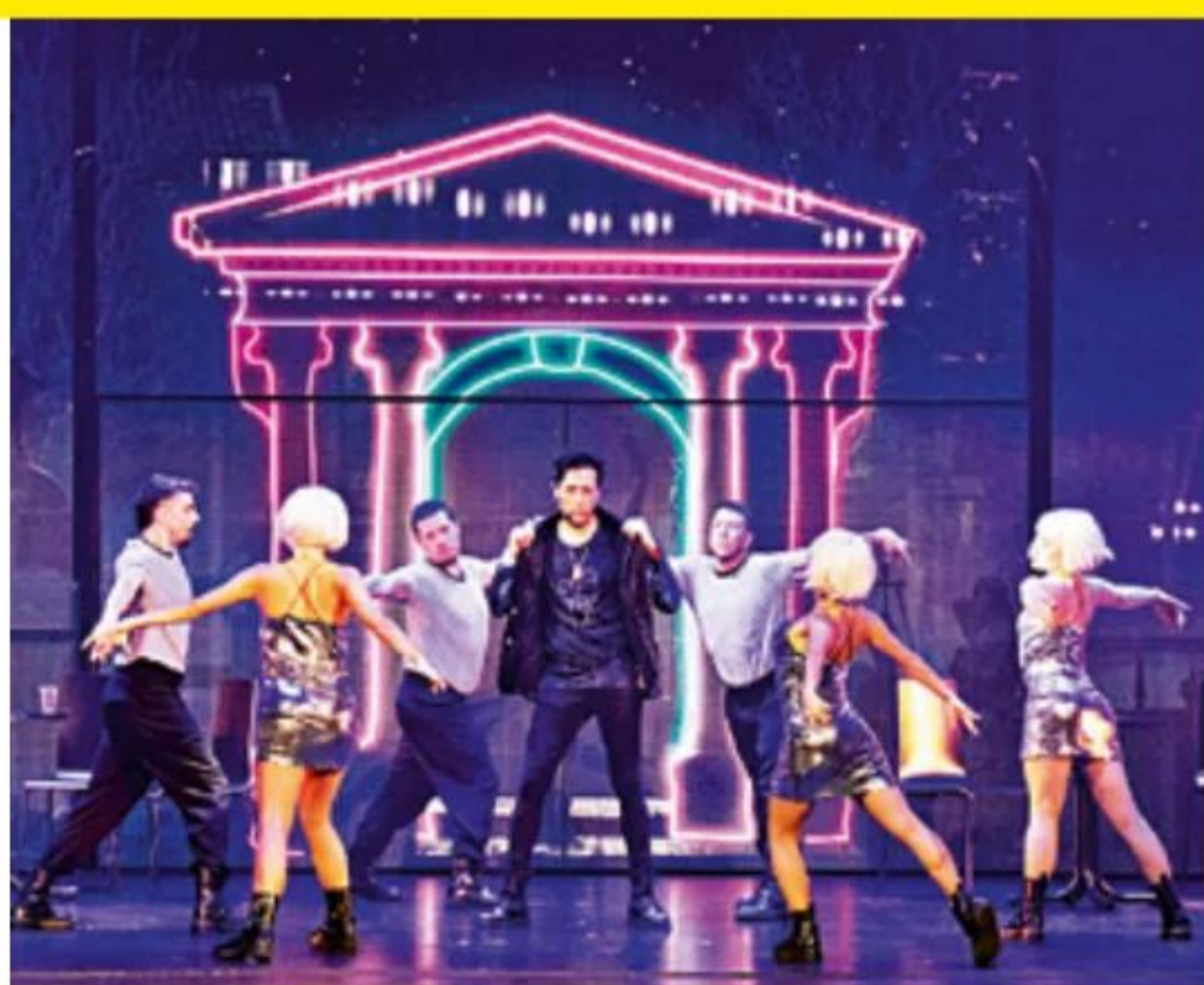
**UN SINFÍN DE ACTIVIDADES DEL 20 DE DICIEMBRE AL 3 DE ENERO EN MATADERO**

Este año, Matadero vuelve a transformarse en el escenario ideal para vivir unas Navidades mágicas y diversas en la capital, con una amplia programación que evoluciona a lo largo del día y que ofrece actividades para todas las edades: conciertos, talleres, juegos, pista de hielo, espectáculos singulares, y una zona dedicada a la gastronomía. Todo con el protagonismo de Alemania, el país invitado de esta edición, cuyas tradiciones navideñas conquistarán a todos los públicos. **Horarios y más información en [www.navidadmadrid.com/es/evento/madrid-navidad-de-encuentro](http://www.navidadmadrid.com/es/evento/madrid-navidad-de-encuentro).**

### EN ESCENA

#### 'El gran musical de los 80 y los 90'

Un grupo de amigos del instituto que terminaron sus estudios hace 25 años se reúnen en un bar para recordar una etapa que marcó sus vidas, al ritmo de la mejor música de una época, la de los años 80 y 90, en la que no existían las redes sociales. **En el Teatro Olympia de Valencia hasta el 31 de diciembre. En Nochevieja, hay función especial.**



### ARTE



#### 'Beethoven. Del corazón al corazón'

**MADRID.** El Espacio Cultural Serrería Belga acoge esta muestra en la que las obras de Andrés García Ibáñez y Goya conviven, coincidiendo con el 200.º aniversario de la Novena Sinfonía. **Hasta el 23 de febrero.**



#### 'Teresa Solar Abboud. Sueño máquina de pájaro'

**BARCELONA.** El MACBA alberga esta expo de la artista Teresa Solar Abboud cuyas enormes instalaciones escultóricas giran alrededor de la resistencia del lenguaje. **Hasta el 19 de enero.**



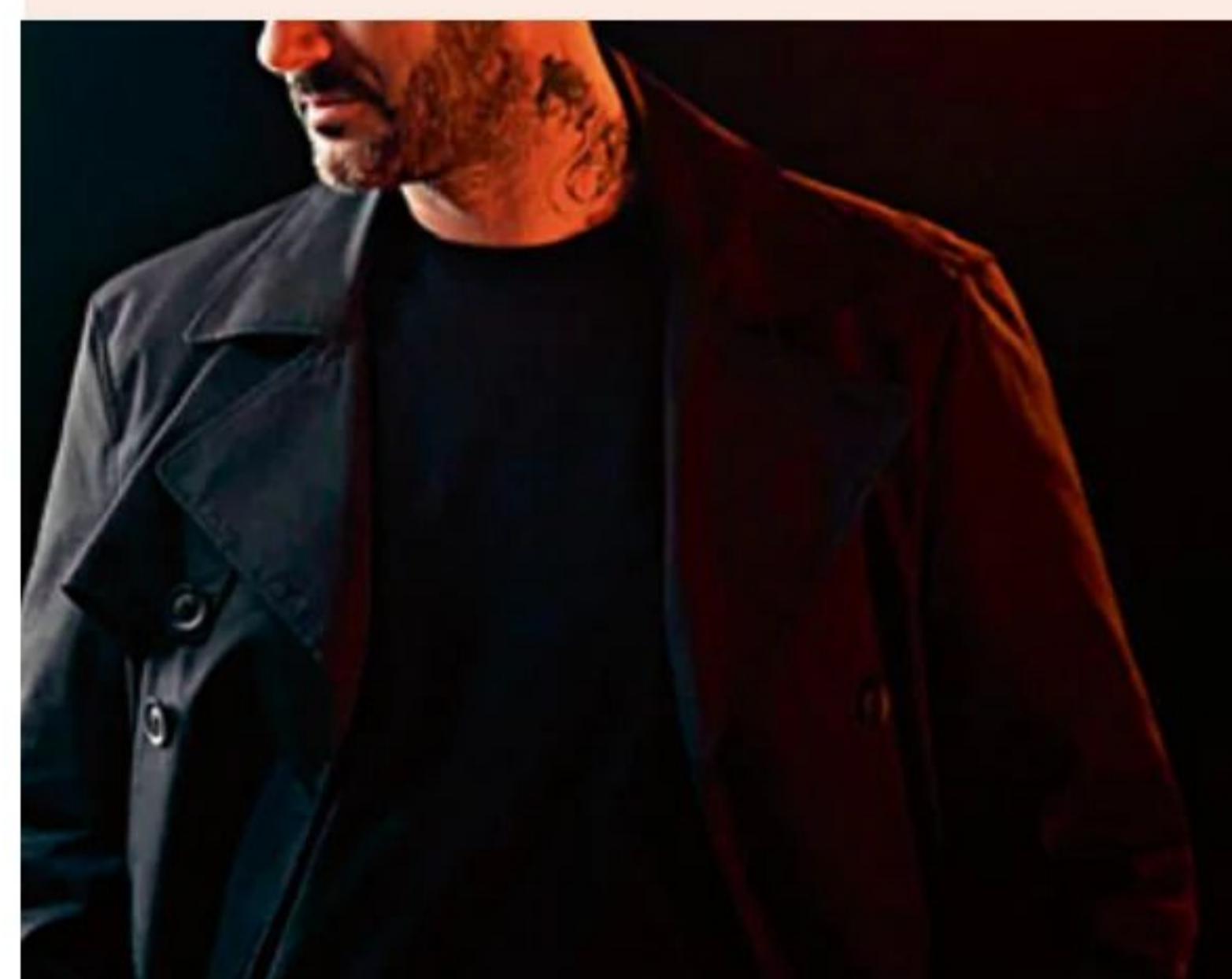
#### 'Irving Penn Centennial'

**A CORUÑA.** The MOP Foundation presenta esta muestra organizada por el MET de Nueva York, que incluye 175 fotografías de Irving Penn, incluidos retratos de famosos. **Hasta el 1 de mayo.**

### CONCIERTO

#### Melendi

El artista asturiano finaliza el año sobre los escenarios con un concierto de lo más especial el 27 de diciembre en el Palau Sant Jordi de Barcelona. Punto y final de su gira *20 años sin noticias*, con la que ha recorrido cincuenta ciudades y ha colgado el cartel de agotado en más de cuarenta ocasiones. Sin duda, una estupenda manera de despedir 2024 con mucho ritmo. **Entradas desde 40 €.**



### TEATRO

#### 'Todos pájaros'

Mario Gas dirige esta obra del dramaturgo libanés Wajdi Mouawad, inspirada en una leyenda persa sobre un pájaro anfibio: un pájaro que sueña con nadar con peces y al que le crecen branquias para poder hacerlo. El elenco está formado por Vicky Peña, Manuel de Blas, Pere Ponce, Candela Serrat y Aleix Peña, entre otros. **En la Sala Verde de los Teatros del Canal de Madrid hasta el 29 de diciembre.**







## SUDOKU

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

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

## AHORCADO

Completa las letras que faltan para conocer las siguientes profesiones. ¿Será alguna la tuya?



➔ E \_ E C T R \_ C \_ S T A

➔ \_ B O \_ A D O

➔ P \_ N A \_ E \_ O

➔ \_ I R U \_ A \_ O

➔ C A \_ P I \_ T E \_ O

## CRUCIGRAMA

Lee con atención cada una de las definiciones que te facilitamos para encontrar y completar los espacios correspondientes a cada palabra. Mirar el diccionario no vale!



### HORIZONTALES:

- Lo hacen los dientes cuando rozan entre sí. El sonido es muy desagradable.
- Hacer estallar algo, normalmente, una carga explosiva.
- Herramienta manual que se utiliza para cortar tela, papel, cabello...
- Contraponer opiniones sobre algo.
- Te permite ubicarte dentro de un libro y da nombre al segundo dedo de la mano.
- Perteneciente o relativo al Oriente.
- Sector económico relacionado con los servicios que distribuye o facilita el consumo de bienes.
- Si tienes problemas de visión, sin ellas, no puedes ver.

### VERTICALES:

- Ciudad alemana en la que se encuentra la Puerta de Brandeburgo.
- Accesorio en el que se suele llevar el dinero en metálico.
- Montaña más alta de España, ubicada en Tenerife.
- Sueles apretarlo para encender o apagar la luz.
- Vehículo de tres ruedas que suelen usar los niños para aprender a ir en bici.
- Alimento que se ha convertido en una tendencia gastronómica e ingrediente principal del guacamole.
- Animal marino, símbolo de Versace, capaz de aguante el baño cuando invade las playas.

## AGENDA

### LAS SIETE DIFERENCIAS

El Parque Güell, realizado por el arquitecto Gaudí, es un reclamo para los turistas. Es una de las obras más emblemáticas del artista y único en todo el mundo. Si no has tenido la oportunidad de visitarlo, aquí tienes dos fotografías que, aunque parezcan idénticas, en una de ellas se esconden siete diferencias.



### ACERTIJO



Una de estas ciudades españolas no sigue la misma lógica que el resto. ¿Ya has identificado a la intrusa?

- A CORUÑA
- LUGO
- PONTEVEDRA
- OVIEDO
- FERROL
- OURENSE
- VIGO

### RELACIÓN DE ELEMENTOS



En muchas ocasiones, el cine y la cocina se han dado la mano. Relaciona las siguientes películas sobre gastronomía, que, por cierto, dan muchas ganas de comer, con las actrices y actores que las protagonizan. Seguro que más de una habrás visto. ¡Buena suerte!

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| <b>Sin reservas</b> 1.     | <b>A. Sofía Vergara</b>        |
| <b>Chef</b> 2.             | <b>B. Julia Roberts</b>        |
| <b>Julie&amp;Julia</b> 3.  | <b>C. Juliette Binoche</b>     |
| <b>Come, reza, ama</b> 4.  | <b>D. Marion Cotillard</b>     |
| <b>Chocolat</b> 5.         | <b>E. Meryl Streep</b>         |
| <b>Un buen año</b> 6.      | <b>F. Bradley Cooper</b>       |
| <b>Una buena receta</b> 7. | <b>G. Catherine Zeta-Jones</b> |



## FALSO O VERDADERO

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

1. Penélope Cruz ganó el Oscar por la película *Vicky, Cristina, Barcelona*.

Falso /  Verdadero

2. Suiza es una isla.

Falso /  Verdadero

3. Los cocodrilos comen piedras.

Falso /  Verdadero

4. Lo opuesto a la inflación es la deflación.

Falso /  Verdadero

5. El edificio Empire State Building se encuentra en la ciudad de San Francisco.

Falso /  Verdadero

## SOLUCIONES



● Las siete diferencias:

● Acertijo: Ovido.

12. Medusa.

7. Triciclo, 11. Aguacate,

3. Teide, 5. Interruptor,

1. Berlín, 2. Monedero,

Verticales:

13. Terciario, 14. Gafas,

9. Índice, 10. Oriental,

6. Detonar, 7. Tijera, 8. Discutir,

Horizontales: 4. Rechinar,

Crucigrama:

● Ahorcado:  
Electricista, abogado,  
panadero, cirujano,  
carpintero..

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

● Sudoku:

4. Redondo, 5. Antioxidante.

● Cruce de palabras:

1. Jamón, 2. Verde, 3. Pulpa,

● Sopa de letras:



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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

### REDACCIÓN

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

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;

coordinación editorial **Jordi Gironès**.

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

### EVENTOS Y RR.PP.

**Claudia Olmeda** (colmeda@zinetmedia.es)

### DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

### DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

### SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: [www.zinetmedia.es](http://www.zinetmedia.es)

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

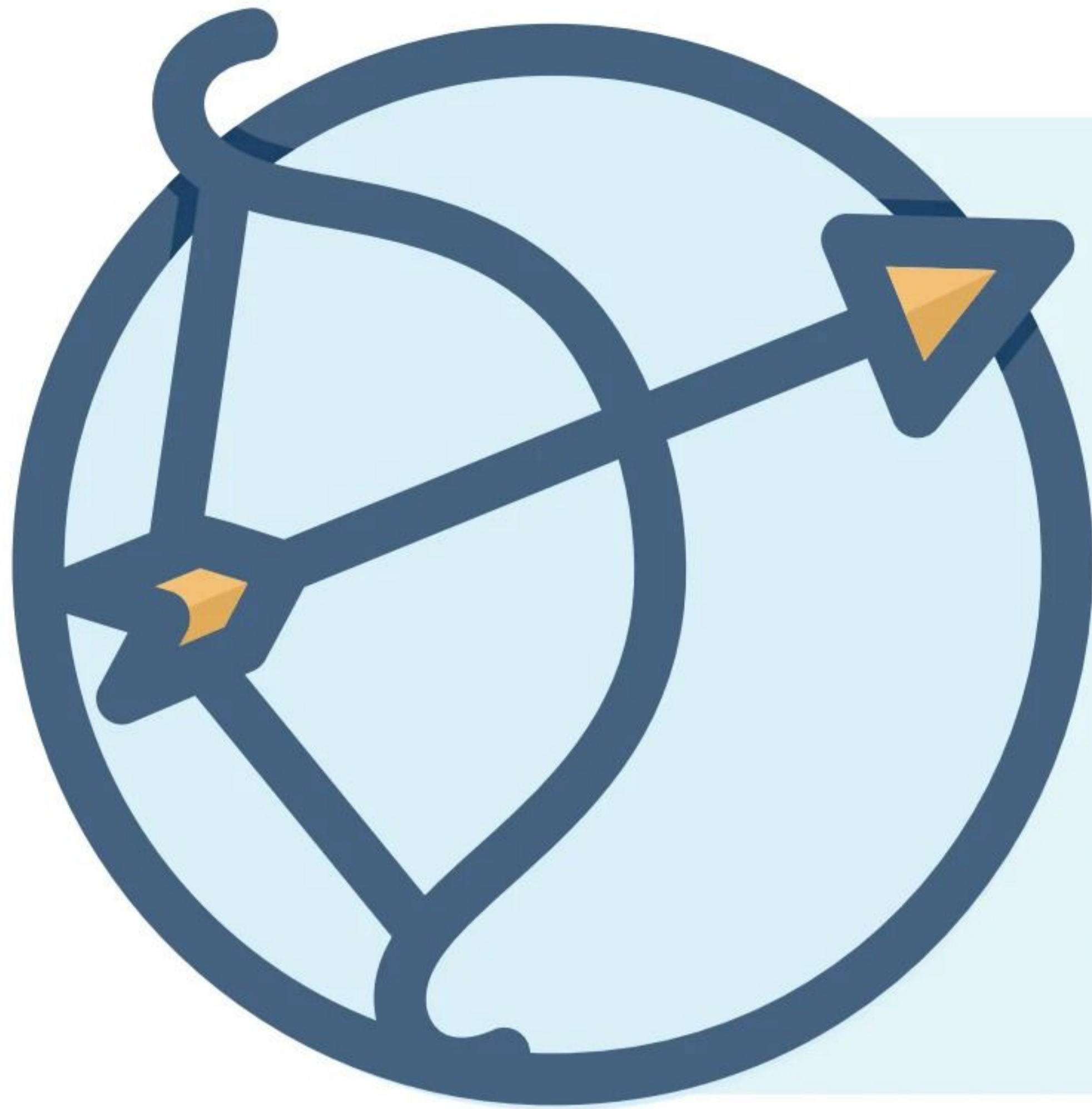
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





# Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

Te sobra coraje para enfrentarte a lo que venga, no lo olvides. Estos días, procura proyectar con fuerza todos tus deseos, de este modo, conseguirás que el cambio nazca de ti y lo proyectes en los demás.

**AMOR.** Una persona cercana se convertirá en alguien imprescindible en tu vida, siempre que sepas verla. Pero ten claro antes que es el mejor momento para empezar a ser feliz. Tendrás que estar alerta.

**SALUD.** Por lo pronto, procura descansar más y descontracturar tu espalda, lo necesitas. Los nervios te atacan y, en realidad, no sabes por qué. Mientras no encuentres su origen, no podrás ponerles remedio.

**TRABAJO.** Tienes energía y talento para lograr sacar adelante todo aquello que te propongas y generas la confianza suficiente en los demás para que lo vean. Te llegan muy interesantes propuestas.

## Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

**AMOR.** Pasa página cuando antes: es pasado, no quieres que vuelva. **SALUD.** Sabes convertir en retos esos riesgos que tomas y que nacen de tu carácter atrevido e independiente. **TRABAJO.** Estos días, tus contactos se van a multiplicar y, aunque no te reporten beneficios en el presente más inmediato, serán clave a medio plazo.

## Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

**AMOR.** Explora tu inteligencia emocional. Sé más tolerante y no te obceques en lo que os separa, cuando existen muchas más cosas que os unen. **SALUD.** Más tarde ya te desahogará, pero, en los peores momentos, sonríe como siempre y tira de paciencia. **TRABAJO.** Mereces un buen descanso, tras el esfuerzo de las últimas semanas. Organízate de manera que puedas tomarte un par de días y quedarte en casa.

## Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

**AMOR.** No eres consciente de lo mucho que te perjudica estar tan susceptible y a la defensiva. **SALUD.** Antes de seguir adelante, valórate de verdad. Siente orgullo por todos los obstáculos superados. **TRABAJO.** Aunque te suponga trabajo extra, podrás cambiar sobre la marcha el plan trazado como necesites.

## Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

**AMOR.** La sinceridad no debe ser una traba, sino una vía de creación. Sobre ella, descansan otros pilares. **SALUD.** Valora que has sido capaz de mantener la claridad mental en un período caótico, con sobrees- tículos de todo tipo y muchas ganas por hacer cosas. **TRABAJO.** Pese al cansancio, tienes esta área favorecida, sabrás defender y proyectar bien tus ideas.

## Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

**AMOR.** Días de encuentros y reencuentros, de más salidas que entradas y de compartir momentos en grupo. La actividad social toma todo el protagonismo. **SALUD.** Tu fuerza interior está fuera de toda duda. Basta con que creas en ella y te permitas sentirla. **TRABAJO.** Confía en tu presente, pero también en tu futuro. No te van a faltar proyectos interesantes en los que dar rienda suelta a tu sabiduría y experiencia.

## Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

**AMOR.** Alguien de tu entorno más cercano va a saber acompañarte en los momentos de duda y te aconsejará bien. **SALUD.** Hace días que el cansancio se está manifestando, pero no has querido hacer caso a las señales que tu cuerpo te ha ido enviando. Es el momento de frenar. **TRABAJO.** Los miedos te huyen. Tu capacidad analítica es tu mejor baza para dejar a un lado los miedos que otros pueden sentir ante cualquier reto que se les presente.

## Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

**AMOR.** Que el pasado no ensombrezca el presente con esa persona que estás conociendo. Para avanzar como realmente quieres, debes pasar página primero. **SALUD.** Potencia tu auto-estima: si no la mantienes fuerte, el mínimo golpe la dañará en profundidad. **TRABAJO.** Las oportunidades que llegan lo hacen para aprovecharlas, no para pensar que no son para ti y dejarlas correr. Atrévete a vivir como mereces.

## Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

**AMOR.** Las próximas semanas serán bastante intensas, llenas de alta actividad social, pero siempre

con los tuyos como protagonistas. **SALUD.** Sigue así, todavía hay algunas cosas que te inquietan, pero también es cierto que has dado pasos importantes para que te atormenten menos. **TRABAJO.** Aprovecha este período en el que brillas más y posíciónate allí donde quieres estar. Te dejarás ver mejor y, a partir de ahí, hablará tu talento.

## Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

**AMOR.** No demores más el momento y hazlo posible. Necesitas ese reencuentro navideño que te llene de amor y te recargue para una buena temporada. **SALUD.** La serenidad y la calma serán la tónica, acompañadas de la ilusión. Además, cerca de los tuyos, el resto de cosas importan menos. **TRABAJO.** Acabará saliendo.

En las próximas semanas, tendrás la agenda repleta de reuniones para acabar de concretar un proyecto que te hace especial ilusión.

## Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

**AMOR.** A veces, pecas de encerrarte demasiado en tu punto de vista. Prueba a aceptar que existen otras visiones sobre un mismo asunto. **SALUD.** Para afrontar los cambios que tienes por delante, es esencial mantener un ánimo positivo. **TRABAJO.** El verdadero orgullo es ver que nadie te regaló nada de todo lo que has conseguido, que es mucho.

## Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

**AMOR.** Aunque no creas estar por la labor de volver a enamorarte, la realidad es que empiezas a sentir nuevamente. No te niegues oportunidades. **SALUD.** Sin momentos de ocio, no hay salud ni bienestar, así que proporcióñatelos, porque los necesitas. **TRABAJO.** El trabajo es una de tus prioridades porque disfrutas con él. Pero no pierdas de vista la vida.



### EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 18 de diciembre, saldrá a las 8:34 h y se pondrá a las 17:51 h. El martes 24, saldrá 3 minutos después, a las 8:37 h, y se pondrá 3 minutos después, a las 17:54 h. Así, a lo largo de la semana, ni ganaremos ni perderemos minutos de luz solar.



### LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 18 de diciembre, la Luna Gibosa Menguante estará en Leo. Tras su posterior paso por Virgo, el domingo 22, la Luna alcanzará el Cuarto Menguante, ya estando en Libra.



### UN ROSCÓN INIGUALABLE

Cada Navidad, desde hace más de 90 años, **Mallorca** lleva a los hogares el auténtico sabor de la tradición con su icónico **roscón de Reyes**. A lo largo de estas nueve décadas de historia, la familia Moreno ha mantenido intacta su receta, perfeccionada con el paso del tiempo, y, desde entonces, lo elabora con la misma dedicación de siempre, logrando su característico y único sabor y una textura y esponjosidad de la miga inigualables. ¿El resultado? Un roscón suave por dentro y crujiente por fuera. Por eso, este año vuelve con sus tres icónicas versiones: **el clásico (desde 22,50€)** y los **reellenos de nata (desde 30€)** y de **trufa (desde 30€)**, que ya están disponibles en todas las tiendas físicas y en **pasteleria-mallorca.com**, para que no falte en la mesa de ninguna reunión navideña.



### CUIDA EL MICROBIOMA DE LA PIEL

La crema hidratante ultranutritiva **Intensive Moisture Balance**, de **Dermalogica**, restaura el equilibrio de lípidos de la piel seca y agotada para conseguir un rendimiento óptimo de la barrera protectora. Mejora la resistencia natural de la piel y ayuda a recuperar el equilibrio de la barrera, ayuda a reequilibrar el microbioma natural de la piel para lograr una piel de aspecto saludable y mantiene la hidratación para ayudar a mejorar el contenido de humedad de la piel y reducir la aparición de líneas finas. **Precio: 51,95€.**



### UNA PALETA ICÓNICA

La paleta icónica **Naked**, de **Urban Decay**, que se lanzó en el año 2010, vuelve en una edición limitada. Esta elegante y seductora paleta original con 12 tonos neutros ahora es vegana y cruelty free. Además, se trata de una nueva versión mejorada: es más fácil de difuminar y de larga duración, gracias a una fórmula actualizada con una textura mate más cremosa, que elimina los pliegues, la degradación y la pérdida de intensidad con el paso de las horas, siendo perfecta para utilizar desde los principiantes en el mundo del maquillaje a los maquilladores más expertos. **Precio 72€.**

### 25 AÑOS DE GLOW

**PIXI** lleva 25 años innovando en maquillaje y el cuidado de la piel. Para celebrarlo, ha presentado su edición limitada **25 Years of Glow**. Se trata de una selección de productos que combina innovadoras propuestas con el regreso de algunos de sus clásicos más icónicos: **Hand Hero**, una loción ligera, ideal para mantener las manos hidratadas todo el día; **Glowin' TwentyFive**, un polvo luminoso súper sedoso, disponible en 4 tonos; la icónica sombra de ojos **glitter Liquid Fairy Lights** (en 6 tonos); y el **Matte Last Liquid Lipstick**, su barra de labios fluida más vendida (en 6 tonos).



### MENÚS FESTIVOS

Estas fiestas, las reuniones con familiares y amigos están a la orden del día: algunas son en casa y, para otras, buscamos la mejor propuesta fuera. Como la del restaurante barcelonés **Molino de Pez** (Còrsega, 346), que ofrece dos tipos de menú: el de grupos (que funciona para los festivos) y el especial de Fin de Año. Para el **menú de grupos**, tienen dos opciones (de 75€ y 85€), con entrantes para compartir, un plato de carne, otro de pescado y postres, más refrescos y agua. **El menú de Fin de Año** (180€, maridaje, barquillos y turrónes incluidos), por su parte, se compone de cinco pasos. Además, la noche estará amenizada con música en directo.



# Alejandro Sanz



Nuestro artista más influyente e internacional **cumple 56 años el 18 de diciembre.**

POR MARÍA RODRÍGUEZ

**A**lejandro Sanz es uno de nuestros cantantes nacionales con más éxito en los últimos tiempos y con mayor repercusión internacional. Le avalan más de tres décadas de carrera en la que ha vendido más de 25 millones de discos, cuatro premios Grammy, 25 Grammy latinos y ha sido reconocido como Persona del año en 2017 por la Academia de Grabación Latina, en reconocimiento a toda su carrera. Galardones, todos ellos, que no son comparables con el cariño y la pasión que demuestran sus fans en cada una de sus giras, agotando las entradas en un tiempo récord. Además de cantante, es músico y compositor. Prácticamente, ha compuesto todas sus canciones a las que dota de una personalidad única con su voz ronca, tan característica que ha enamorado a varias generaciones desde que a los 23 años llegaría a lo más alto de la música con *Viviendo deprisa*.

## DEL FRACASO A LA GLORIA

Alejandro Sanz nació el 18 de diciembre de 1968 en Madrid y su acento andaluz le viene de sus padres, gaditanos ambos, y de los veranos que pasaba en tierras andaluzas. Su padre le inculcó el amor por la música y a los siete años Alejandro sabía

tocar la guitarra y empezó a componer. Bajo el nombre de Alejandro Magno, comenzó su carrera en 1989 con el álbum *Los chulos son pa' cuidarlos*, que pasó sin pena ni gloria por el panorama musical. Ya con su nombre de pila supo tocar la tecla del éxito dos años más tarde con el disco *Viviendo deprisa*, con el que se convirtió en un ídolo de adolescentes, al que siguieron *Si tú me miras* (1993), *Básico* (1994) y *Alejandro Sanz III* (1995). Pero fue el trabajo *Más*, que incluía singles como *Y, ¿si fuera ella?*, *Corazón partío* o *Amiga mía*, cuando se convirtió en leyenda de la música en español, siendo el disco más ven-

## POR QUÉ AHORA

El 18 de diciembre, Alejandro Sanz cumple 56 años siendo toda una estrella de la canción.

## SU CARRERA

Durante las tres décadas que lleva en la música, ha publicado 13 álbumes de estudio. Más fue su consolidación y el tema *Corazón partío*, fue número uno en todos los países de habla hispana. Siendo ya una estrella, se lanzó a la conquista del mercado americano con *El alma al aire* (2000), al que siguieron *No es lo mismo* (2003) y *El tren de los momentos* (2006), en los que dejó a un lado los sonidos flamencos. En 2009 publicó *Paraíso Express*, que incluía el exitoso dueto con *Looking for Paradise*.

dido en la historia de España.

## CON EL CORAZÓN CONTENTO

Alejandro se ha casado dos veces y tiene cuatro hijos: Manuela, de su primera mujer, Jaydy Michel; Dylan y Alma, de su matrimonio con Raquel Perera; y Alexander, fruto de su relación extramatrimonial con Valeria Rivera. En 2023 rompió su relación con la artista cubana Rachel Valdés, tras tres años juntos, y actualmente sale con la actriz española Candela Márquez.

**TIENE SU PROPIO DÍA. CADA 30 DE ABRIL EN LOS ÁNGELES SE CELEBRA EL DÍA DE ALEJANDRO SANZ.**



UNA PRÁCTICA Y EFICAZ  
**LECTURA**

***mia* trucos**



POR SOLO

**4,99€**

**CONSEJOS  
DE LIMPIEZA  
PARA UNA CASA SANA**



**LAS SOLUCIONES MÁS ÚTILES PARA  
MANTENER LIMPIO TU HOGAR**

**COCINA, BAÑOS, CRISTALES, PORCELANAS,  
OBJETOS METÁLICOS, MUEBLES, TELAS...**

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Trucos' en  
[https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia\\*](https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia*)



PITILLOS

# Mujeres Auténticas

Elegancia en cada pisada, confort en cada momento



Descubre la nueva colección en tu zapatería más cercana y en [www.calzadospitillos.com](http://www.calzadospitillos.com)