

DIEZ MINUTOS

8 ENERO 2025 • NÚM. 3829

GER, ND 7,0€ FR, BEL, IT 4,8€, UK 5,5€ PT Cont 2,8€, CHF 9,5, Andorra 2,5€

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



FERNANDO ALONSO

Primeras fotos con
Melissa Jiménez



EXCLUSIVA

ISA PANTOJA

Navidad en Nueva
York con Asraf
y Albertito



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



CRISTINA PEDROCHE

boda religiosa y otro bebé

POR VALERIA VEGAS

LALACHUS

"He decidido
casarme. Ya escogí
el vestido de novia"



Querida Energía:

HEMOS PASADO DE TRAERTE DESDE MUY LEJOS A SER AUTOSUFICIENTES

En IDAE cumplimos
40 años transformando
actitudes. Y hoy, entre
todos, le estamos dando
al país una nueva energía
para crecer y avanzar
como sociedad.

Esta semana en Diez Minutos...

Número 3829 • 8-01-2025

REPORTAJES



Tamara e Íñigo
Comida con los Falcó. El matrimonio acudió a casa de Manolo, su hermano mayor 18



Kate Middleton
Baño de masas. La familia acudió unida a la tradicional misa de Navidad. 22



La reina Sofía
Animadora de lujo de su nieto Pablo
Su madre, la infanta Cristina, también le acompañó en el último partido del año 26

Diez Minutos cuida de ti
Moda, Mascotas, Salud, Belleza...

Especial Horóscopo 2025

Ana Mena canta en Madrid con Óscar Casas entre el público.

Carla Goyanes vuelve a sonreír tras su año más complicado.

Alejandra Rubio, primera salida tras nacer su hijo Carlo.

Laura Sánchez estrena cartel y casa.

Gente con estilo: Alejandro de Miguel.

Valeria Vegas: Lalachus.

Ángel Antonio Herrera: David Broncano y Cristina Pedroche dan las Campanadas.



FELIPE Y LETIZIA visitan Catarroja por sorpresa con sus hijas

Conmovidos por la tragedia que azotó la Comunidad Valenciana y Letur el pasado 29 de octubre, los Reyes han vuelto a visitar una de las zonas más afectadas por la DANA. Así, el 22 de diciembre, antes de la cena de Navidad, viajaron por sorpresa a Catarroja para comprobar "in situ" que las labores de reconstrucción se están llevando a cabo. En esta ocasión, Felipe y Letizia estuvieron acompañados de sus hijas, la princesa Leonor y la infanta Sofía. Allí dieron cariño a todos los que se les acercaron y se hicieron fotos con quien se lo pidió. Después se marcharon a comer a un restaurante cercano, donde también se fotografiaron.



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

DAVID BISBAL Abarrota la Puerta del Sol

“Este es un momento que no voy a olvidar en mi vida”. Con estas palabras definía David Bisbal el momentazo que vivió el 19 de diciembre en la Puerta del Sol. El almeriense se subió a uno de los balcones de la Casa Real de Correos e interpretó sus villancicos. Había llenazo total.



FRAN RIVERA Y LOURDES MONTES Navidades en familia

Tras regresar de sus vacaciones en Laponia, Francisco Rivera y Lourdes Montes han celebrado la Nochebuena en familia, junto a sus hijos pequeños, Carmen y Curro, de 9 y 5 años respectivamente. El torero y la diseñadora esperan la llegada de su tercer hijo, que va a ser ¡niño!

MARIAH CAREY Icono de la Navidad

Tras unos meses de trabajo intenso por su gira 30 aniversario de su álbum “Merry Christmas”, Mariah Carey ha aterrizado en Aspen. Allí la hemos visto con este original vestido rojo brillante, combinado con botas de piel de oveja en tono blanco. Y para no pasar frío, un gorro y guantes de Chanel.



KEVIN COSTNER

Plan navideño con su hija

No es muy dado a pasearse en público, pero hace unos días Kevin Costner hizo una excepción. Junto a su hija pequeña, Grace, de 14 años, –la primera por la izda.– y dos de sus amigas, posó así de sonriente durante una mañana de compras en Aspen, donde pasa las vacaciones de Navidad junto a sus seis hijos.



FELIPE VI

Discurso en el Palacio Real

Para su tradicional mensaje navideño, y por el décimo aniversario de su coronación, el Rey ha cambiado su despacho de la Zarzuela por el Palacio Real. Desde allí ha mandado su mensaje de esperanza a todos los españoles y ha hecho un guiño a los afectados por la DANA con una destacada fotografía de Paiporta.



ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA Segundo libro

El jueves 19 de diciembre, la diseñadora presentó en Madrid su segundo libro, "Todo por un plan", del que según cuenta: "Es un poco la segunda parte de mis memorias". Allí habló sin tapujos de su archienemiga, Carmen Lomana: "Ya le gustaría a ella vender el uno por mil de lo que vendo yo. No me interesa nada".



METTE-MARIT

“Ha sido muy duro”

La Familia Real Noruega asistió a un oficio religioso en la iglesia de Holmenkoll, en Oslo, para celebrar el día de Navidad. Hace poco, Mette-Marit reconoció en una entrevista televisiva que este año ha sido muy duro, aunque no lo mencionó, debido a las acusaciones de varios delitos sexuales y agresión a las que se enfrenta su hijo mayor Marius, fruto de una relación anterior. La princesa confesó que la familia ha recibido “ayuda profesional” del sistema sanitario para enfrentar la difícil situación.

CARLOS FELIPE Y SOFÍA DE SUECIA

A la espera de su cuarto hijo

La pareja acudió a la iglesia de Gustaf Vasa de Estocolmo. Para la ocasión, Sofía se decantó por un traje de pantalón y chaqueta en negro y llamó la atención su top con transparencias. Sofía, que ha cumplido recientemente 40 años, está embarazada de su cuarto hijo, aún no saben el sexo del bebé (que nacerá en febrero de 2025); ella quiere niña, pero sus tres hijos (varones) quieren otro hermanito.





EXPERIENCE
FRESH



COCINA FÁCIL, SANA... ¡Y CON TODO EL SABOR!

Descubre con Samantha, nueva embajadora de Experience Fresh, una nueva forma de disfrutar la cocina, fácil, saludable y con mucho sabor.

Con los microondas 4 en 1 con función vapor, freidoras de aire, panificadoras y exprimidores de baja velocidad de Panasonic convierte cada plato en un aliado para tu bienestar y descubre lo sencillo que es cuidar de ti y de los tuyos, ¡sin renunciar al sabooor!

by Samantha



JENNIFER LOPEZ

Sigue luciendo su anillo de compromiso

Aspen (Colorado, EE UU) es uno de los lugares más exclusivos en la temporada de nieve. JLo no ha querido perderse y ha pasado unos días en compañía de sus hijos. Ha completado su look après-ski de jersey de punto estampado y abrigo técnico negro con un mini bolso de Dior y el exclusivo anillo de compromiso que le entregó Ben Affleck y que ella luce aunque estén divorciados.



BLAKE LIVELY

Acusa a Baldoni de acoso sexual

La actriz Blake Lively ha denunciado al director y compañero de su último trabajo, "Romper el círculo". Ryan Reynolds, su marido y padre de sus cuatro hijos, la apoya, no se separa de ella y ha declarado estar orgulloso de su decisión.



KIM KARDASHIAN

Fiesta anual de su marca de ropa

Sus looks buscan impresionar, y vaya si lo consiguen. Para celebrar la fiesta anual de Skims, su marca de ropa, se enfundó en un vestido rojo de cuero escotado. En su pie derecho lució una sandalia de tacón transparente y en el izquierdo una bota negra cerrada, ya que tiene el pie roto, algo que no le impide desplazarse en un patinete adaptado para no apoyar el pie lesionado.

LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE



ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



ESQUIRESPAIN



@ESQUIREES



ESQUIREES



ESQUIRESPAIN

esquire.es



Cristina Pedroche

“Me quiero casar con Dabiz por la Iglesia”

Tras pasar un año duro, según ha confesado ella misma, la presentadora de las Campanadas de Antena 3, ha desvelado sus deseos para 2025. Quiere vestirse de blanco y repetir maternidad. Ya tiene una niña, Laia, de año y medio.

El 24 de octubre de 2025 celebran su décimo aniversario de boda y quizá sea un buen momento para repetir, pero esta vez por la Iglesia.



El 14 de julio de 2024 la pareja dio la bienvenida a su hija Laia. Ahora están deseando darle un hermanito, según ha dicho Dabiz en su documental.

Desde que debutó como presentadora de las Campanadas de Antena 3, en 2014, Cristina Pedroche es protagonista indiscutible de final de año. Y éste, por supuesto, no podía ser menos. El vestido que luce cada 31 de diciembre, diseñado entre Josie y ella, siempre despierta máxima expectación, pero su vida también. Casada con el chef Dabiz Muñoz, y madre de una niña de año y medio llamada Laia, hace unos días Cristina acudió al “El Hormiguero” y dio la campanada, pero esta vez por adelantado.

“Me quiero casar por la Iglesia, pero antes Dabiz se tiene que arrodillar”, comentó. El chef, que la acompañaba en el programa, aceptó: “Yo digo a todo sí con ella”.

Se casó en vaqueros

Pedroche y Dabiz Muñoz llevan más de una década juntos. La primera vez se casaron en secreto, en Vallecas, donde ha crecido ella, y en vaqueros. Y es allí donde también bautizaron a su hija Laia, que nació el 14 de julio de 2023. La niña se ha convertido en la estrella que guía su camino y por ella Cris-

tina hasta ha retomado la fe: “Cuando estaba embarazada sentí una necesidad de buscar algo más grande que yo para proteger a mi hija y lo encontré en Dios”. De ahí su deseo de volver a jurarle amor eterno a su chico, esta vez en la Iglesia. Se da la circunstancia de que el próximo 24 de octubre la pareja celebra su décimo aniversario de boda y quién sabe si ese sería un excelente momento para reconfirmar su amor. Lo que sí van a hacer es darle un hermanito a Laia: “Podría llegar más pronto de lo esperado”, ha dicho el chef.





Además de ser su compañera de vida, Cristina, que ha cumplido 36 años, forma parte de los negocios de Dabiz.



DESDE 2014 DANDO LAS CAMPANADAS EN ANTENA 3

Desde que debutó en 2014 dando las Campanadas, Cristina Pedroche se ha convertido en un referente en la noche de Fin de Año. Su estilismo ha levantado tanta expectativa como audiencia, y este año no será diferente. Junto a Chicote, una vez más, brillará con luz propia: "La magia va a explotar", ha dicho.

CRISTINA SOBRE DABIZ: "ESTABA ATORMENTADO Y ENFADADO CON LA VIDA"

► Lo ha hecho en uno de los capítulos de su documental, estrenado el pasado viernes 21 diciembre, en Netflix, "UniverXO Dabiz". "Yo quiero tener muchas hijas", dice Cristina, y su marido puntualiza: "En breve iremos a por el segundo. No quiero que se lleven mucho tiempo entre uno y otro... Un año y medio de diferencia como mucho". Un planteamiento con el que está totalmente de acuerdo ella. Sin embargo, su historia no ha sido un camino de rosas. Dabiz es uno de los mejores

chefs del mundo pero tuvo que llegar Cristina para poner orden en su vida, tal y como lo cuenta ella misma en el documental: "Llevábamos muy pocos meses y él me dijo que venía a verme, porque él estaba en Singapur y yo en Myanmar. Estábamos muy cerca. Y yo: "Ah, pues genial, qué guay que venga, ¿no? Qué bonito", pensé yo. Y me dice: "Pero es que no tengo dinero para el billete. Vivo al día..." Y empecé a escarbar ahí un poco y dije "madre mía, esto es un desastre". A partir de ese momento Cristina se puso al mando de sus finanzas y entró a formar parte del mundo DiverXO. Pero, además, Pedroche también puso en orden la cabeza de Muñoz, y le mandó al psicólogo para que pu-

diera disfrutar de la vida: "Es una persona obsesiva y obsesionada con la perfección. Cuando cree que la ha conseguido, está insatisfecho y dice: "Puedo hacerlo mejor". Siempre está pensando que puede hacerlo mejor, pero ¿cuándo para y se da cuenta de que lo que está haciendo es increíble? Le pasa con todo". Y continúa: "Dabiz estaba atormentado y enfadado con la vida. Le hice ver que había cosas muy bonitas que se estaba perdiendo por estar enfadado todo el rato con su equipo, con sus padres, conmigo y con la vida. Su equipo es quien le ayuda a brillar y yo soy la que hace que lo disfrute. Nos tiene que cuidar". Y ahora más, que en breve quieren ampliar la familia...

DM/Fotos: Agencias

Isa, Asraf y Albertito pusieron rumbo a Nueva York para pasar una Navidad diferente.



EXCLUSIVA

Isa Pantoja pone tierra de por medio y se va a Nueva York

Después de contar los episodios más escabrosos de su adolescencia, la hija de Isabel Pantoja ha decidido pasar parte de las Fiestas en Nueva York junto a su marido y su hijo, ya que en España no iba a celebrar la Navidad ni con su hermano ni con su madre.

Con el amor de mis chicos en Nueva York. Una Navidad diferente... Enviando la carta a Santa, pidiendo salud para los cuatro". Así describía Isa Pantoja este viaje que ha hecho con su marido, Asraf, y su hijo Albertito, de once años.

Isa ha puesto tierra de por

medio y ha querido celebrar parte de las Fiestas con quienes son su verdadera familia. Rota la relación familiar con su madre y con su hermano, Isa ha encontrado en Asraf su mejor apoyo en estas fechas.

Isa, que está embarazada de tres meses, se lo ha pasado como una niña pequeña en la

ciudad de los rascacielos con su marido y su hijo, a pesar de las bajas temperaturas que hace en Nueva York en esta época del año.

Lugares emblemáticos

Los tres disfrutaron de los sitios más emblemáticos de la ciudad. Acudieron a patinar

sobre hielo en Bryant Park y hasta disfrutaron de un partido de baloncesto. También aprovecharon para hacer compras en algunas tiendas como en la de Harry Potter. Sin duda, se lo pasaron como niños. Incluso pudieron disfrutar de una bonita nevada en Manhattan.



Isa se lo pasó como una niña y se quiso hacer fotos hasta con Grinch, aunque a ella sí le gusta la Navidad.



Isa, que se encuentra en el tercer mes de su embarazo, tuvo que abrigarse bien por las bajas temperaturas de Nueva York en esta época del año.

Starry nights and
twinkling lights.
Merry and bright.



EN NUEVA YORK DISFRUTARON DE LA PIZZA QUE MÁS LE GUSTABA A **FRANK SINATRA**

► También hicieron turismo gastronómico en la ciudad. Uno de los restaurantes que más les gustó fue Juliana's Piza, que era uno de los favoritos de Frank Sinatra.

Durante el viaje pudimos comprobar cómo Asraf se ha convertido en el mejor amigo de juegos del pequeño Alber-

tito. Los dos viven bajo el mismo techo desde que Isa y él decidieron irse a vivir juntos al comienzo de su relación, en 2018.

Primer aniversario

Además, este viaje ha servido para celebrar su primer aniversario de boda.

Los tres quisieron recorrer la ciudad: cruzaron el Puente de Brooklyn, caminaron por el barrio judío y el Bronx o montaron en el típico tiovivo navideño. Por eso, immortalizaban cada momento con las cámaras de sus móviles.

Los días que han estado allí, no han parado ni un solo momento. Este viaje les ha servido para desconectar, aunque ahora les toca volver a España.

Agencias

Los tres quisieron immortalizar cada momento de este viaje tan especial. Isa, Asraf y Albertito tuvieron tiempo para ir de compras.





Los tres recorrieron lugares emblemáticos de la ciudad de los rascacielos.



Íñigo, saliendo de su coche con los regalos. Una de las bolsas es de la firma Falconeri, de la que Tamara es imagen.

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



Tamara e Íñigo comida con los Falcó

La hija de Isabel Preysler y el empresario acudieron a almorzar a casa de Manolo Falcó, una reunión que se ha convertido en una tradición familiar desde que falleció el marqués de Griñón.

Tamara Falcó e Íñigo Onieva tienen que repartirse para celebrar estas Fiestas con sus respectivas familias. El matrimonio pasó la Nochebuena en casa de la madre del empresario, aunque antes estuvieron en casa de Isabel Preysler, donde están Ana Boyer, Fernando Verdasco y sus tres hijos pasando las navidades. En casa

de Carolina Molas también cenaron los hermanos de Íñigo: la actriz Alejandra Onieva y Jaime.

Ya el día de Navidad, Tamara e Íñigo almorzaron en casa de Manolo Falcó, el mayor de los hijos del desaparecido marqués de Griñón. Esta reunión es una tradición en la familia Falcó. Hasta la casa, ubicada en el centro de la ca-

pital, también acudió Xandra Falcó, la otra hermana de Tamara. Otros de los invitados fueron Álvaro Falcó e Isabelle Junot, que acudieron con su pequeña Philippa.

Tamara está muy unida a su primo Álvaro y es un gran apoyo para él desde que murió su madre, Marta Chávarri, en julio de 2023.

Fotos: Agencias



Tamara llegó en el mismo coche que su marido, ambos iban cargados de regalos para su familia.



Xandra Falcó llegando al domicilio de su hermano mayor.



Isabelle Junot llegaba a casa de Manuel Falcó con su hija Philippa y Álvaro Falcó, que llevaba los regalos de Papá Noel.



Fernando, saliendo del Hotel Ciudad de Alcañiz junto a su madre, su hermana y Melissa Jiménez.



Fernando Alonso primeras fotos con Melissa Jiménez

El piloto asturiano, que está grabando un documental sobre su vida, pasó dos días en Alcañiz, Teruel, con sus padres, su hermana, su novia y el hijo menor de ésta.

Allí pudimos comprobar que la periodista es una más en su familia.

El piloto asturiano está grabando un documental sobre su vida. Por ello, hace unos días estuvo en Alcañiz, concretamente en el circuito Motorland, con sus padres, Ana María y José Luis, que condujo un

Fórmula 1; su hermana, Lorena; su novia, Melissa Jiménez, y el hijo menor de ésta, Max, de cinco años. Allí, Alonso dio una pequeña clase para futuros pilotos de Fórmula 1 y compartió dos bonitos días con su novia, que regre-

só a Sitges, ya que sus hijos aún tenían clase antes de la Navidad. Pero el 22 de diciembre se volvieron a ver, el asturiano viajó a Oviedo en avión privado con Melissa y sus tres hijos (fruto de su relación con Marc Bartra) para

pasar con su familia la Nochebuena y la Navidad.

En breve, Fernando tendrá que volver a sus compromisos en los circuitos de Fórmula 1.

Sin duda, Melissa, de 37 años, se ha convertido en un



El niño con su **bici**

A la salida del hotel, Melissa y Fernando metieron su equipaje en el coche, donde vimos que llevaban una pequeña bicicleta para Max.



En esta escapada a Alcañiz el hijo pequeño de Melissa, fruto de su relación con Bartra, también acompañó a la pareja.

miembro más de la familia Alonso. Estas fotografías demuestran que su relación va viento en popa desde hace dos años.

El piloto, que tiene su residencia en Montecarlo, viaja cuando su agenda se lo permite hasta Sitges, donde reside Melissa con sus tres hijos, Abril, Gala y Max, con quienes el asturiano se lleva de maravilla. En una entrevista reciente, Fernando, de 43 años, confesaba que una de sus asignaturas pendientes es ser padre.

Agencias

La bufanda de tartán de Kate combinaba con el abrigo de su hija y las corbatas de los niños.

Kate Middleton baño de masas en la tradicional misa de Navidad

La Familia Real Británica ha vuelto a dejarse ver en uno de sus eventos favoritos: el paseílo previo a la misa de Navidad de Sandringham, donde hemos podido ver a la princesa de Gales muy sonriente y con un look espectacular.



Muy recuperados

El rey Carlos lució buen aspecto y Camilla coincidió con Kate en el color verde de su abrigo y su tocado.

Desde que se comunicara su diagnóstico médico, cada nueva aparición de Kate Middleton se sigue con mucha atención y con un análisis detallado. En esta ocasión no ha sido distinto y hemos podido ver a la duquesa de Cambridge muy recuperada y contenta de disfrutar de este clásico evento navideño en compañía de gran parte de su familia

política y recibiendo el cariño de muchas personas que se acercaron a verles y a llevarles regalos.

Un año complicado

Para la cita, Kate eligió un elegante abrigo de Sarah Burton para Alexander McQueen, tocado de Gina Foster, bolso negro modelo Love Letter, de Grace Han, y bufanda tartán. Coincidió con Camila eligien-

do el verde, color de la Navidad. La sonrisa de la princesa demuestra su gran recuperación tras un 2024 marcado por la enfermedad en la familia Windsor: el rey Carlos III era operado y diagnosticado de cáncer de próstata; Kate, después de una operación abdominal, también recibió el diagnóstico de cáncer. Y desde entonces, sus apariciones públicas han sido limitadas.



La sonrisa de la princesa ha sido la auténtica protagonista en este evento familiar.



Los duques de Edimburgo, el príncipe Eduardo y su esposa Sophie, con sus hijos lady Louise y James, junto a otros familiares.

EL PÚBLICO **SE VOLCÓ CON LA FAMILIA REAL** Y ELLOS, TRAS LA MISA, SE PARARON A HABLAR Y HACERSE FOTOS

► A esto hay que añadir a Camilla Parker, que en los últimos tiempos ha tenido que cancelar compromisos por una infección respiratoria de la que ya está repuesta. Afortunadamente, parece que todos se van recuperando.

“Eres una inspiración”

A lo largo del recorrido, una mujer que había trabajado con enfermos de cáncer se acercó a Kate y le dijo: “Eres una inspiración para todos los pacientes”, a lo que la Princesa, muy cercana, le respondió que era consciente de la cantidad de familias que se ven afectadas por el cáncer y se mostraba muy agradecida por el cariño recibido en este tiempo y por su trabajo: “Sois personas como tú las que hacéis todo el trabajo duro, estoy enormemente agradecida”.

Agencias



La princesa acertó con su abrigo verde musgo, un diseño cruzado de Alexander McQueen.



Beatriz de York, embarazada de su segundo hijo, junto a su marido Edoardo Mapelli y el hijo de éste. A la derecha, Ana de Inglaterra y su hija Zara Tindall.

Al finalizar el partido en Guadalajara, Pablo fue a saludar a su abuela y a su madre, que también quisieron charlar con el resto del equipo.

Estamos acostumbrados a ver a la infanta Cristina y a su nuera, Johanna Zott, animar a Pablo Undagarin en sus partidos de balonmano. Incluso, hemos visto a la prima del jugador, Victoria Federica.

El pasado 21 de diciembre, Pablo contó con su abuela, la reina Sofía, en el último partido de la Liga Asobal, donde compite el equipo del joven, de 24 años. El partido era en el polideportivo David Sanamaría de Guadalajara.

La reina estuvo acompañada por su hija Cristina. Las dos sufrieron en el partido que enfrentaba al Fraikin GM Granollers y al BM Guadalajara. 27-28 fue el resultado del partido. El triunfo fue para el equipo catalán, donde juega Pablo.

Al finalizar el encuentro, Pablo, que se está labrando un futuro prometedor en el deporte, fue a abrazar a su abuela y a su madre. Luego, la reina Sofía quiso saludar al resto del equipo y al entrenador cuando iban a coger el autobús para volver a Granollers.

DM/Fotos: Agencias

La reina Sofía animadora de lujo de su nieto Pablo

Pablo Undagarin estuvo acompañado por su madre y su abuela en el último partido del año de su equipo de balonmano. Las dos fueron su talismán para ganar.



Orgullosas de Pablo

La reina Sofía y su hija Cristina animaron a Pablo durante el partido. Las dos se alegraron de que su equipo ganara.

PASIÓN POR EL RUNNING



RUNNER'S
WORLD

5
ZAPAS
PARA VOLAR
EN 2025

ENTRENO
INVISIBLE
GUÍA DEFINITIVA
PARA MEJORAR
TU DESCANSO Y
RENDIR AÚN MÁS

SUPÉRATE
ATRÉVETE CON
EL ULTRATRAIL

REFUÉRZATE
ENTRENA Y GANA
RESISTENCIA

MEDITA
FORTALECE ASÍ
TU MENTE

DISFRUTA
HAZ AMIGOS
A LA CARRERA

DESIRÉE VILA
UN AÑO
IMPARABLE

INVIERNO 2025
Nº 237 - 3,95 € CUBIERTAS 4,30 € SIN IVA
A 433012 074 004 00237
RUNNERSWORLD.COM/ES

YA A LA VENTA

LA MARCA DE REFERENCIA DE LOS RUNNERS MÁS SEGUIDA DEL MUNDO
ENTRENAMIENTOS • NUTRICIÓN • MEDICINA DEPORTIVA • ESTIRAMIENTOS • EQUIPAMIENTO DEPORTIVO



Enrique, Alba, Fran, Michelle, Alejandro y Corina os desean Felices Fiestas

Las Misses y los Mister España, en sus diferentes categorías, se visten con sus mejores galas para felicitarnos la Navidad y revelarnos sus deseos para 2025.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:



De izquierda a derecha: Enri Sánchez, Manhunt International Spain; Alba Pérez, Miss International Spain; Fran Zafra, Mister International Spain; Michelle Jiménez, Miss Universe Spain; Alejandro Reina, Mister Model International Spain; y Corina Mrazek, Miss World Spain.





La tinerfeña posa con un original vestido de transparencias y chaqueta blanca.

MICHELLE JIMÉNEZ

“Al nuevo año le pido salud para mis familiares, que todos estén bien”

La Miss, que se alzó con la corona después de haber vivido en un centro de acogida desde los 12 años, luce con orgullo su corona.

-¿Qué ha sido lo mejor y lo peor de 2024?

-Lo mejor, sin duda, ha sido tener la oportunidad de representar a mi país en una plataforma tan grande como es Miss Universo, y por ello lo peor diría que es que se haya acabado esa maravillosa experiencia donde pude compartir con tantas increíbles mujeres.

Su mejor regalo

-¿Qué le pides a 2025?

-Mi deseo para Año Nuevo es que mis familiares tengan salud y estén bien.

-¿Recuerdas tus navidades cuando eras pequeña?

-Las recuerdo diferentes, pero bonitas, llenas de gente que me quería y haciendo las cosas que más me gustaban como cocinar para los demás.

-¿El mejor regalo que te han hecho?

-Las manualidades que me hacían mis hermanos.

CORINA MRAZEK

“Mi mayor deseo es seguir cumpliendo metas y sueños”

La tinerfeña Corina Mrazek ostenta el título de Miss Mundo España, y en mayo de 2025 representará a nuestro país a nivel internacional.

-¿Qué ha sido lo mejor y lo peor de 2024?

-Durante este año no recuerdo ninguna experiencia que pueda calificar como la “peor” porque todo lo que me ha ocurrido, para bien o para mal, lo he tomado de la manera más positiva posible.

-¿Tu deseo para 2025?

-Mi mayor deseo es seguir cumpliendo metas y sueños. Y, por supuesto, hacerlo ro-

deada de los míos, a los que deseo felicidad y salud.

“Me cuido todo el año”
-¿Cómo recuerdas tus navidades cuando eras pequeña?

-Las recuerdo con mucha felicidad. Guardo en mi memoria imágenes y momentos con seres queridos que ya no están, lo que para mí hace que sean tan especiales.

-¿El mejor regalo que te han hecho?

-El mejor regalo que me han hecho es inculcarme los valores que a día de hoy han conformado mi personalidad.

Por supuesto, tengo que darle las gracias a mi madre, soy quien soy gracias a ella.

-En estas fechas, ¿cómo te cuidas?

-No solo en estas fechas, trato de cuidarme durante todo el año llevando hábitos saludables y haciendo deporte. Aunque tampoco me olvido de saltarme la dieta algún día si me apetece.

-¿Te gustaría encontrar el amor en 2025?

-Sigo enamorada, seguimos creciendo juntos y sumando momentos. Y sí, nos gustaría pasar por el altar algún día.



La Miss Universo España 2024, muy sonriente, con un conjunto azabache y nude.



La modelo gaditana con un espectacular vestido blanco con escote palabra de honor y cuerpo de tul.

ALBA PÉREZ

“Recuerdo las navidades de mi infancia llenas de ilusión, en especial la noche de Reyes”

La Miss gaditana cierra un año inolvidable tras proclamarse Segunda Dama de Honor en Miss Internacional 2024, el pasado noviembre en Japón.

-¿Qué ha sido lo mejor y peor de 2024?

-Lo mejor, el momento en el que me nombraron como segunda finalista en la gala final de Miss Internacional en Tokio. Lo peor del año fue un pequeño bache que pasé en el mes de agosto por problemas de salud y personales, pero que me sirvieron para sacar más fuerzas y luchar aún más por todo lo que quería lograr.

-¿Cuál es tu deseo para el año nuevo?

-Seguir siendo igual de fe-

liz, yo y todas las personas que me rodean. Que la vida nos siga brindando salud para seguir disfrutando de cada oportunidad que se presente.

Lista para el futuro

-¿Cómo recuerdas tus navidades cuando eras pequeña?

-Llenas de ilusión. En especial recuerdo cada noche de Reyes durmiendo con mi hermano pequeño, como no podíamos dormirnos nos quedábamos hablando de miles de anécdotas que habíamos pasado durante el año.

-¿Te gustaría enamorarte en 2025?

-Soy joven para pasar por el altar, pero me quedo con mi corazón llenito.



El almeriense se alzó, el pasado noviembre, con el título de Mister International 2024.

FRAN ZAFRA

“Mi mejor regalo es que esta Navidad siga sin faltar nadie en la mesa”

Fran cierra este 2024 como uno de los más felices de su vida tras alzarse con el título de Mister International 2024 en Filipinas.

-¿Qué destacas de 2024?

-He tenido un año muy bonito, lleno de muchas primeras veces y de muchos logros y no considero que me haya pasado nada malo como para catalogarlo como lo peor. Por suerte, mi gente tiene salud y eso es lo más importante para mí.

-¿Qué le pides a 2025?

-Sobre todo pido salud para mí y toda mi familia.

Rodeado de su familia

-¿Recuerdas cómo eran las navidades en tu infancia?

-Con mucha ilusión, rodeado de la familia y con esa inocencia que tenemos cuando somos pequeños y esperamos a los Reyes Magos.

-¿El mejor regalo que te han hecho?

-Mi mejor regalo es que esta Navidad siga sin faltar nadie en la mesa.

-¿Te cuidas más en estas fechas navideñas?

-Me cuido mucho durante todo el año y la Navidad no es una excepción.

-¿Te gustaría enamorarte en 2025?

-En este nuevo año quiero centrarme en mis metas y trabajar en ellas para cumplirlas. Creo que 2025 va a ser un año importante.

ALEJANDRO REINA

“En 2025 espero tener la oportunidad de cumplir todos mis sueños”

El guardia civil hace balance de este año que se acaba y destaca su trabajo ayudando a los afectados por la DANA.

-¿Qué ha sido lo mejor y peor de 2024?

-Es difícil mencionar una única cosa. Me gustaría destacar estos últimos meses. Se han convertido en los peores momentos de este año debido a un duro trabajo de actuación en Valencia a raíz de la DANA, pero a su vez ha sido muy gratificante poder sentirme tan afortunado y realizado de ayudar a toda una ciudad.

Espera nuevas alegrías

-¿Qué le pides a 2025?

-Espero que este año nuevo me traiga nuevas alegrías y tener la oportunidad de cumplir todos mis sueños.

-¿Cómo recuerdas las navidades de tu infancia?

-Era mi mejor época del año, siempre he vivido lejos de mi tierra por el trabajo de mi padre, y las navidades eran la excusa perfecta para volver a ella y poder disfrutarlas junto a mi familia.

El guardia civil malagueño se proclamó ganador del título Mister Model International Spain 2024, el pasado septiembre.



Daniel I. Carande. Fotografía: LM Gómez Pozo. Vestidos: Lucía Cano. Joyas: José Álvarez Joyeros. Peluquería y maquillaje: Raquel & Mansilla, Davinia Ruiz y Paqui Martín. Trajes: Goyesco Boutique (Ronda). Ubicación: Hotel Palacio de la Duquesa (Ronda). Coordinación: José Toré para Org Nuestra Belleza España.



Enri Sánchez quedó primer finalista de Mister Internacional y representará a España en el certamen Manhunt International 2025.

ENRI SÁNCHEZ

“Viajar y conocer mundo es siempre un buen regalo”

Enri Sánchez será el representante de España en el certamen mundial del concurso Internacional de Manhunt 2025, de ahí su petición para 2025.

-Lo mejor y lo peor de 2024.

-Lo mejor, la cantidad de personas que he conocido y los aprendizajes de cada una de ellas, y por supuesto la oportunidad que tengo en Tailandia de representar a mi país a nivel internacional en un certamen de belleza. Lo peor ha sido la muerte de un familiar.

-¿Tu deseo para 2025?

-Deseo salud y felicidad. Además, me encantaría ganar mi certamen International.

-¿El mejor regalo que te han hecho en Navidad?

-Algún viaje que me han regalado en familia. Viajar y conocer mundo siempre es buen regalo.

“No descarto enamorarme en 2025”

-¿En estas fechas te cuidas de manera especial?

-Manteniendo siempre una dieta equilibrada, excepto días puntuales como cuando tengo comidas familiares.

-¿Te gustaría enamorarte en 2025?

-No lo descarto, pero no es una prioridad ahora mismo en mi vida.

A full-page photograph of a man and a woman walking in a sunny outdoor setting, likely a plaza in Seville. The man, on the left, is wearing a black leather jacket over a black t-shirt and brown corduroy trousers. The woman, on the right, is wearing a black double-breasted coat over a red turtleneck and red trousers, cinched with a black belt featuring a large gold buckle. She has a red bag slung across her body. They are both looking towards the right. The background shows a stone balustrade and a paved plaza.

Jessica Bueno y Luitingo pasean su amor por Sevilla

Tras las desgarradoras palabras de la modelo sobre su matrimonio con Jota Peleteiro, el músico se ha volcado en su chica. Junto a ella y sus hijos pasa la Navidad en la capital hispalense.



Muy cariñosos

Se conocieron mientras participaban en "GH Vip 8", pero su amor se ha consolidado tanto que ya viven juntos en Sevilla. Y a juzgar por sus gestos, se adoran.

La modelo y su chico recorrieron todos los puestos de Navidad de la plaza.

Durante su matrimonio con Jota Peleteiro, Jessica Bueno vivió un auténtico infierno en el que incluso estuvo a punto de perder la vida: "Me tomé unas pastillas, quería descansar", confesó. Pero gracias a su participación en "Gran Hermano Vip 8", donde conoció a Luitingo, la vida de la modelo ha dado un giro de 180 grados. Junto al músico, la sevillana

ha recuperado la ilusión y ha vuelto a entregarse al amor. "Conmigo vas a tener toda la protección del mundo", le dijo él en "De Viernes".

La familia crece

Y dicho y hecho. No hay más que verles paseando por las calles de Sevilla, donde se han instalado con los tres hijos de ella –Fran, de 12 años, nacido de su relación con Kiko Rive-

ra; Jota Jr., de 8, y Alejandro, de 2, fruto de su matrimonio con Jota Peleteiro– para darse cuenta de lo unidos que están.

Jessica Bueno y Luitingo pasaron la mañana junto a unos amigos. La primera parada fue la icónica Plaza de España y allí ella le enseñó a Luitingo a desfilarse mientras sus amigos lo grababan. Una secuencia de lo más curiosa y que despertó las risas del grupo. En ese momen-

to, unas fans que reconocieron a la ex de Kiko Rivera y al artista se hicieron fotos con ellos. Después recorrieron los puestos y caminaron hacia el patio de Banderas para finalmente comprar lotería de Navidad por aquello de la suerte. De momento, ya han aumentado la familia; han adoptado a una preciosa gatita gris a la que han puesto de nombre Chío.

Agencias

ACTRIZ, INFLUENCER Y CÓMICA

Lalachus

“He decidido casarme, estoy en un buen momento. Ya escogí el vestido”

Por Valeria Vegas FOTOS: ANA RUIZ AYUDANTE; IDIOA VITAS. MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: PABLO CERDÁN

¿Quién es ella?

NACIÓ en Madrid, en 1990.

TRAYECTORIA Se dio a conocer durante el confinamiento a través de su contenido en redes sociales. Poco después se convirtió en colaboradora del podcast “Estirando el chicle” y actualmente colabora en el programa radiofónico “Cuerpos especiales”, de Europa F.M.

En 2023 se convirtió en colaboradora habitual del programa de Movistar “La Resistencia” y actualmente continúa su labor en “La Revuelta” de TVE. Tiene su propio espectáculo junto al humorista Bertus, titulado “K decirte k no sepa”.

FAMILIA Tiene previsto casarse pronto con su novio, Manu.



Lalachus vive unos de sus momentos más felices, que ha culminado con la presentación de las míticas Campanadas de TVE. Entre sus colaboraciones de radio y su sección en “La Revuelta”, ha sacado un hueco para esta entrevista, que me confiesa que le hace especial ilusión para que la vea su abuela. Charlar con ella es placentero, ya no sólo porque compartamos ideas y referentes, sino porque es de esas personas que se abre con sinceridad y mantiene el mismo humor que transmite en la pantalla.

-¿En qué momento Laura Yustres se convierte en Lalachus?

-Básicamente, desde que nací. No es un personaje, y el nombre surgió

en mi instituto de Fuenlabrada. El mote es la tontería más grande del mundo entero. Mi prima me decía Lala, como los teletubbies, porque no sabía decir mi nombre, y mi hermana empezó también a llamarme así. Y lo de Chus fue la tontería de un amigo que decía que Yustres le recordaba a Chustas. Me lo puse un día para el Messenger y aquí hemos llegado.

-Tienes esa comicidad innata que me hace pensar que seguramente eras la graciosa de la clase...

-Sí, era la gansa, como dice mi madre. Siempre me ha gustado mucho reírme de situaciones que eran más o menos serias. A mí me han echado de clase por ataques de risa infinitos, que no podía parar. Siempre intentaba sacar puntillita a todo.



Lalachus y Valeria posan en el Hard Rock Hotel Madrid.

**“Nunca hubiera
dejado mi trabajo
de recepcionista
si no hubiese
visto un futuro
más seguro”**



“A mí me han echado de clase por ataques de risa infinitos, que no podía parar”



► Yo creo que era un poco un mecanismo, no de defensa, porque tampoco considero que me haya pasado algo como para intentar defenderme, pero era una forma de destacar a lo mejor sin querer.

-¿Y ese humor te viene de alguien de tu familia?

-Siempre he dicho que mi madre es la persona más graciosa, inconscientemente, sin pretenderlo, porque luego ella tiene un sentido del ridículo abrumador. Y creo que mi abuela también es un poco así, como esas mujeres de las películas de Almodóvar que hablan y te hacen gracia, que a lo mejor está contando algo serio y te dice, “tal señora tenía unos dientes que parecían un campo de ajos”.

-Parece que traes buena suerte, primero el Ondas al podcast “Estirando el chicle”, y ahora le ha llegado a “La Revuelta”. ¿Cómo lo has vivido?

-Pues la verdad que es muy bonito esto que me dices. Creo que tengo bastante ojo también cuando sé que algo puede funcionar y cuándo no. Sobre todo, cuando veo que hay un equipo chulo trabajando en ello. Nunca sé qué objetivo quiero conseguir, las cosas me llegan y vamos viendo. Y si algo no funciona quedará como una anécdota divertida que contar a mis nietos. Ahora me voy a flipar, soy un amuleto. ¿Queréis un Ondas? Contratadme.

-¿Podríamos decir que 2024 ha sido tu mejor año hasta la fecha?

-Yo todas las cosas las hago como para contárselas a mi yo del pasado y la verdad que hay algunas increíbles. Son mini tonterías, que me llamen por ejemplo para hacer un papelito en una serie, que te tienes que vestir de época, ya me parece un regalo de la vida. O que en los Ondas los Estopa me hagan una foto. Simplemente imaginarme que David Estopa tiene una foto mía haciendo de estatua, me hace una risa y una emoción inexplicable.

-Pese a estar en un momento estupendo, ¿has llegado a tener añoranza por tu antiguo trabajo de recepcionista?

-¿Pues te puedes creer que cuando estoy muy estresada echo mucho de menos tener una rutina? En la oficina sabías que te ibas a encontrar a María José, que te ibas a tomar un café con no sé quién y planificabas todo en torno a eso. Era luego aburrido también, porque al final nos cansamos de

todo, pero esa monotonía que había antes era también una zona de confort.

-Tú que has estado en ambas partes, desde el anonimato y ahora con la popularidad, ¿cuesta en este país vivir de la comedia?

-Yo he tenido la suerte de poder combinar las redes sociales con lo que surge ahí de publicidad, pero si es solo comedia pura de stand-up, es muy complicado. Pero lo veo con gente que llevan más tiempo y te cuentan que tuvieron que actuar en un pueblo, subidos en un palé. Yo no hubiese dejado nunca mi trabajo de recepcionista si no hubiera visto un futuro más seguro, te lo digo tal cual.

-Y realmente lo que estudiaste fue Comunicación Audiovisual, a ver si nos estamos perdiendo a una guionista y directora en potencia, ¿o sientes que es algo que ya llegará?

-Imagínate, sería increíble. Es verdad que en mi cabeza siempre tengo muchísimas ideas y un archivo donde las voy metiendo. Me encantaría escribir un libro, pero yo me quiero imaginar tranquilita en mi pueblo escribiéndolo y disfrutándolo, no en plan, me tengo que ir corriendo a hacer otra cosa. No he terminado audiovisuales porque me tuve que poner a trabajar por cosas de la vida, y luego mi padre tuvo un accidente y estuvo un año en el hospital de paraplégicos y fue un boom en la vida.

-Pero mira, la vida te deparaba un giro de guión muy positivo...

-Yo siempre decía, cuando pasó ese año que fue el peor año de mi vida, algo bueno tendrá que venir. Siempre he manifestado mucho sin quererlo también. Es como que ya llegará algo bueno, algo que tiene que llegar. En la recepción siempre me estaba imaginando cosas, y decía: "Yo creo que cuando cumpla 30 años, para adelante, voy a cambiar de trabajo y algo me va a pasar".

-Cómo buenas mitómanas que somos, cuéntame a quién has conocido estos últimos años, que te haya hecho especial ilusión...

-Por ejemplo, a Malena Alterio o a Miguel Rellán, el profesor Bacterio de "Compañeros", quién se lo iba a decir a mi yo adolescente. También me hizo ilusión cuando vinieron a "Cuerpos especiales" Kiko y Sara que los escuchaba con mi MP3.



► O el momento de acudir al “Grand Prix”, con Ramón García. A veces tengo que disociar un poco para disfrutar bien lo que está pasando.

-¿Tienes placeres culpables?

-Uff, bastantes. Me gusta mucho la vergüenza ajena, lo típico de “no puedo dejar de mirar lo que está pasando”, como las situaciones de programas tipo “El diario de Patricia”, o aquel de Leticia Sabater, tipo máquina de la verdad, que les ponían un casco de peluquería, que tenía un 80% de fiabilidad. Es mi televisión, es mi todo.

-Oye, y ¿cómo es el Broncano jefe, más allá del presentador? ¿Se pone intenso alguna vez?

-Es exactamente igual. Con él no trato los temas de lo que voy a llevar en la sección porque él quiere sorpresa. Él no sabe prácticamente nada de lo que llevo, nunca. Y es como se ve en televisión. Broncano es un tío súper normal y la verdad que no hay diferencia entre el presentador y el jefe.

“A veces tengo que disociar un poco para disfrutar lo que está pasando”

-Al ser ahora un programa en abierto, te ha acercado a nuevos públicos, ¿qué es lo que más disfrutas de la popularidad?

-Pues cosas como cuando el otro día, comprando en Primark, me paró una pareja de la edad de mis padres, y eso es maravilloso. La gente se acerca con mucho amor. Mi madre lo está gozando, porque cuando fue a limpiar las lápidas en el Día de todos los santos, no pudo ni limpiar, la paraba todo el mundo, para hablarle de la hija de la Rufi.

-¿Reconoces cuál es tu mayor virtud y tu peor defecto?

-Mi mejor virtud es que sé escuchar súper bien y tengo una necesidad muy fuerte de que todas las personas que están a mi alrededor estén tranquilas y a gusto. Y quizás mi defecto es que soy muy tardona y muy gansa, no tengo percepción del tiempo, soy bastante desorganizada y a mi chico al pobre lo llevo por la calle de la amargura.

-En la serie “Veneno” nos deleitaste con

un cameo haciendo de Lydia Lozano. ¿Qué te gustaría volver a hacer en la ficción?

-Me encanta la ficción. Ahora acabo de hacer un papelito para una serie de Movistar que se llama “La vida breve”, donde he hecho de una chica de época y lo disfruté muchísimo, porque también me dejaban meterle de mi propia cosecha.

-¿Cómo estás viviendo tú la guerra de las audiencias nocturnas que nos tiene en vilo a medio país?

-Lo estoy viviendo como un espectador más, al nivel de que me interesa ver cómo va la audiencia, pero se me olvida que es un programa en el que estoy trabajando. También creo que se están tomando demasiado en serio, ya no digo ellos, digo todo lo que lo envuelve, la gente. En “La Revuelta” nadie está con la actitud de “venga, tenemos que ganar”, y yo soy cero de competir.

-A raíz de anunciarse tu participación en las Campanadas, recibiste ese “hate” de unos cuantos frustrados de la vida. ¿Cómo asimilas tú esos momentos?

-Es algo que ahora me ha pasado más con el programa porque estoy más expuesta, pero ante estas cosas empiezo a pensar: “Bueno cariño, estás en tu casa enfadado, no es mi culpa, soluciona tus traumas”. Yo estoy tranquila, haciendo las cosas que me gustan, no le debo nada a nadie y mientras guste a la gente que tengo que gustar seguimos para adelante. Que me digan gorda, pues mira, tengo un espejo en mi casa, intenta algo original. Me la sopla, la verdad.

-Me da, por cómo te muestras, que eres bastante romántica, corrígeme si no...

-Soy muy peliculera, aunque luego en mi casa no lo aplico. No soy la típica que le pone un corazón de pétalos a mi nombre. Ahora he decidido casarme, estoy en un buen momento. Cuando pasó lo de mi padre, mi chico estaba totalmente implicado y me demostró mucho. Nos fuimos de viaje y él tenía todo preparado para pedirme matrimonio. Era en 2022 y hasta ahora no hemos podido por todos los devenires de la vida. Me hace mucha ilusión y hace unos días ya escogí el vestido.

-¿Qué le pides a 2025?

-Que sigamos como hasta ahora. Salud para mi gente y más allá de eso no le quiero pedir nada, lo que tenga que llegar, que llegue, y que esté todo el mundo contento, riéndonos y felices.

“Que me digan gorda, pues mira tengo un espejo en mi casa, intenta algo original. Me la sopla, la verdad”



Hard Rock Hotel Madrid



Vibrante, emocionante y fuera de lo común. Un hotel que permite contemplar la ciudad desde la terraza o las suites con terrazas privadas. Donde se mezcla lo clásico con lo actual, y la esencia de la Movida madrileña. A solo 20 minutos caminando de Puerta del Sol. **Ronda de Atocha, 17, Madrid.**



MI FOTO FAVORITA

“Esta foto con mi mami es cuando fue de invitada al podcast de “Estirando el chicle”. Me pongo muy feliz porque era la primera vez que ella podía ver algo de mi trabajo desde dentro y estaba realmente emocionada. La Ruffi es la mejor del mundo”.



DEL 18 DE DICIEMBRE AL 14 DE ENERO CON TU REVISTA

ESPECIAL PASATIEMPOS

100 PÁGINAS DE ENTRETENIMIENTO PARA DISFRUTAR ESTAS FIESTAS



PÍDELO EN TU KIOSCO POR SÓLO 1 € MÁS

Revista + Especial por sólo 3,50 €.

*Compra opcional. Venta conjunta e inseparable con Diez Minutos.

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



PLUMAS
de Bimba y Lola,
de 195 € a 117€



GORRO
de Hoss Intropia,
de 39 € a 27 €



FUNDA MÓVIL
de Mango,
de 15,99 € a 9,99 €

RELOJ
de Zadig&Voltaire,
de 295 € a 236 €



ZAPATILLAS
de New Balance
de 139,95 €
a 97,95 €



MANOPLAS
de Berg Freunde,
de 44,95 € a 38,66 €



BRAZALETE
de Luxenter, de
49,90 € a 39,90 €



JERSEY
de Hoss Intropia,
de 99 € a 69 €

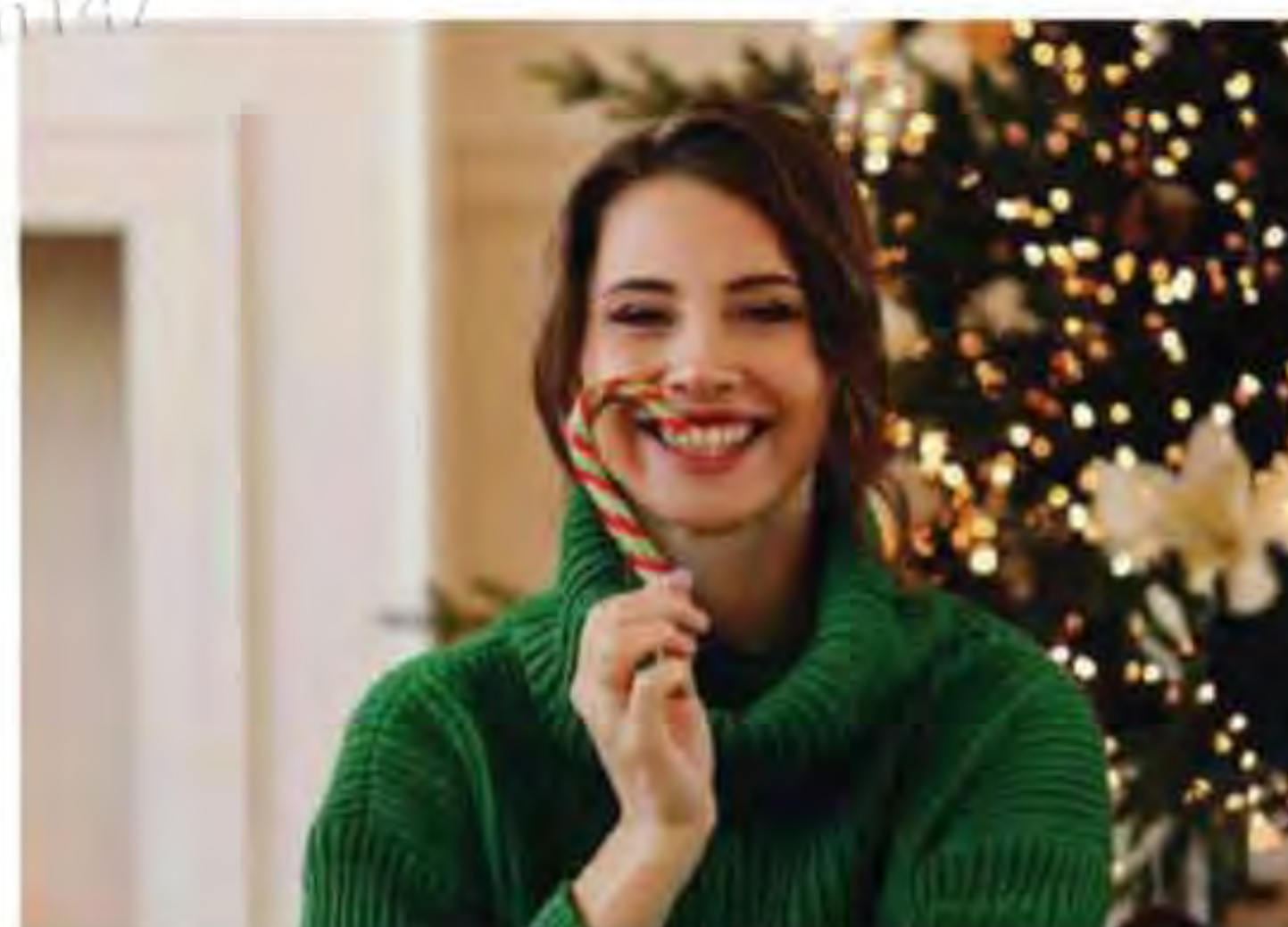


AHORRAR EN LA CESTA DE LA COMPRA

Con Club Dia es muy sencillo. Puedes ahorrar hasta un 25% del gasto anual, recibir ofertas y ganar premios. Te contamos cómo conseguirlo.



PROTEGE A TU MASCOTA Las Fiestas no siempre son divertidas para ellas. Ruidos, elementos de decoración... pueden perjudicarlas.



NAVIDADES SIN CARIES

No descuidar los hábitos de higiene bucal, evitar alimentos azucarados y bebidas carbonatadas, son algunas claves para cuidar la dentadura.

Aprovecha las rebajas

ENLACE AL CANAL

o escanea el código QR:



Es el momento de comprar a mejor precio.
Renueva tu armario por menos dinero

Tiempo de rebajas

APROVECHA ESTAS
SEMANAS PARA
RENOVAR EL ARMARIO
POR MENOS DINERO.



ABRIGO
de Slow Love,
de 139 € a 89,99 €



MINIVESTIDO
de Trucco, de
89,95 € a 49,99 €



VESTIDO
de Pedro del
Hierro, de
249 € a 99 €



JERSEY
de Hoss Intropia,
de 99 € a 69 €



PANTALÓN
de Adolfo Domínguez,
de 129 € a 69 €



CARDIGAN
de Massimo Dutti,
de 129 € a 77,90 €



AMERICANA
de TFP by Tamara Falcó,
de 259 € a 129 €



GABARDINA
de Hoss
Intropia, de
259 € a 149 €



CHAQUETA
de Calvin Klein Jeans, en Zalando
de 154,95 € a 123,95 €



VAQUERO
de Cortefiel, de
49,99 € a 29,99 €



VESTIDO
de Mango, de
59,99 € a 39,99 €



JERSEY
de Adolfo
Domínguez,
de 119 € a 69 €



FALDA
de Bimba y Lola,
de 105 € a 78,70 €



VESTIDO
de Pedro del Hierro,
de 229 € a 140 €



VESTIDO
de Adolfo
Domínguez, de
199 € a 109 €



BLAZER
de Pedro del Hierro,
de 249 € a 124€



MAXIVESTIDO
de Vila para Zalando,
de 89,99 € a 49,45 €



PANTALÓN
de Bimba y Lola,
de 150 € a 90 €



VESTIDO
de Zara,
de 39,95 €
a 19,99 €



JERSEY
de Trucco, de
55,95 € a 29,99 €



AMERICANA
de Trucco,
de 140 € a 59,99 €



ABRIGO
de Only, de 89,99 €
a 49,49 €



PANTALÓN
de Trucco, de
89,95 € a 39,99 €



CAMISA
de Zara, de 29,95 €
a 15,99 €



PLUMAS
de Bimba y Lola,
de 195 € a 117€



VESTIDO
de Slow Love,
de 69,99 € a 45,99 €



ABRIGO
de Mango, de
75,99 € a 49,99 €



PANTALÓN
de Pedro del Hierro,
de 139 € a 79 €



JERSEY
de Massimo Dutti,
de 39,95 € a 29,95 €



BLAZER
de Zara, de 69,95 €
a 39,99 €

COMPLEMENTOS



GAFAS
de Ray-Ban para El Corte Inglés, de 177 € a 141,60 €



RELOJ
de Fossil para Zalando, de 89,95 € a 62,95 €



GORRO
de Hoss Intropia, de 39 € a 27 €

PASADOR PELO
de Mango, de 9,99 € a 4,99 €



BOLSO SHOPPER
de Cortefiel, de 89,99 € a 49,99 €



MALETA CABINA
de Salvador Bachiller, de 160 € a 99 €



MANOPLAS
de Berg Freunde, de 44,95 € a 38,66 €



ZAPATILLAS
de New Balance para El Corte Inglés, de 139,95 € a 97,95 €



PULSERA
de Swarovski, de 95 € a 66,50 €



PENDIENTES
de Singularu, de 25,99 € a 14,99 €

PARAGUAS
de Bimba y Lola, de 45 € a 33,70 €



PENDIENTES
de Swarovski, de 79 € a 55 €



BOLSO
de Zadig&Voltaire para Zalando, de 445 € a 267 €



BOTINES
de Massimo Dutti, de 169 € a 99,95 €



BUFANDA
de Bimba y Lola, de 65 € a 48,70 €



MOCASINES
de Isabel Bernard, de 229 € a 119 €



**FUNDA
AIRPODS**
de Lucrin,
de 59 € a 29,50 €



SOMBRERO
de Tommy
Hilfiger, de 84,95 €
a 59,45 €



COLLAR
de Hamimi para
El Corte Inglés,
de 94,90 € a
66,43 €



ANILLO
de Luxenter,
de 35 € a 28 €



ZAPATOS
de Michael Kors,
de 225 € a 90 €



RELOJ
de Zadig&Voltaire,
de 295 € a 236 €

GUANTES
de piel de Furla,
de 110 € a 77 €



CINTURÓN
de Michael Kors para
Zalando, de 95 € a 66,45 €



FUNDA MÓVIL
de Mango,
de 15,99 € a 9,99 €

DESTALONADOS
de Pedro Miralles,
de 119 € a 83,30 €



BANDANA
de Slow Love, de
39,99 € a 27,99 €



BRAZALETE
de Luxenter, de
49,90 € a 39,90 €

BOTAS
de Steve Madden
para Zalando, de
130 € a 97,95 €



BOLSO
de tela de Adolfo Domínguez,
de 89 € a 69 €



Regalos de última hora

ESA CREMA QUE SIEMPRE UTILIZAS, EL SECADOR QUE DESEAS, LA PLANCHA DE PELO O EL MAQUILLAJE SOÑADO. TODO ES POSIBLE EN NAVIDAD...



Cofre antiedad, de Guerlain.
Incluye: aceite, loción tonificante, sérum, crema de día, 99,95 €.



Pack maquillaje Givenchy;
barra de labios y máscara de pestañas, 33 €.



Pack The Stranger, de Davines; hidrata los cabellos secos y dañados: champú, acondicionador y maxi volumen, (c.p.v. en salón).



Pack Beauty Hits Set; mascarilla calmante+hidratante y antiojeras, de Masqmai, 30 €.



Soup'd Up Beauty de Benefit incluye: bronceador, máscara de pestañas y tinte, 57 €. Sunnique Aceite bruma, de Ecran, 11,94 €.



Mini set descubrimiento, de The Ordinary; limpiador, exfoliante, sueros faciales, suero para ojos y humectante, 30,50 €.



VinoHydra: sérum hialurónico, mascarilla y gel de ducha, 29,90 €.



Sweet Jasmine Gift Set L, de Rituals: vela aromática, minibarritas aromáticas y perfume para el hogar, 65,90 €.



Secador de pelo Nano, de Rowenta, Flujo de Aire de más de 266 km/h, 119,99 €.

Rutina Noche piel grasa, de Aoklabs. Contiene: ampollas+ sérum + Black Night Facial Cream, 123,95 €.



Mercules X Byoode, bolso de piel y 3 cosméticos: exfoliante, iluminador y crema de día, 145 €.

Cofre reactivador de juventud de Atashi. Incluye: K-Bioferment Therapy Cream, K-Bioferment Luxury Therapy Sérum y exfoliante, 51,34 €.



Ojos libres de ojeras con Warm&Cool eye energizer, de Geske, 59,95 €.



Sombras de Navidad, de Guerlain, 61,10 €.



Cepillo Magic Unraveller Brusg de Moncho Moreno, 19,90 €.

Pack facial de Tahe; pure peptides Instant, shampoo, ácido hialurónico, contorno, infusión Gold A+B y protector solar; 109, 59 €.



Pack noche y día con Crema Multi Protectora Tensora Día y Multi Reparadora noche, de Babe, 50 €.



Crema hidratante y sérum facial, de Charlotte Tilbury, 105 €.



Pack esmaltes secado rápido, de Camaleon, 9,40 €.

Paleta de sombras edición limitada Gold Mini Cluth, de YSL, 65 €.



Pack redefinir con crema efecto lifting y sérum, de HD, 61,36 €.



Caja Best de Alma Secret sellers con contorno, body Oil, Pink Mango, Extreme repair mask y body cream, 24 €.

Masajeador celulitis con terapia infrarrojos, de Glo, 332,10 €.



Power Straight Air, el cepillo secador de secado y alisado de Rowenta, 69,99 €.



Estuche de la gama Skin Renewal Power; sérum+contorno +crema facial de Avon, 54,99 €.



Set deluxe azul, de GHD. Incluye: secador y plancha, 579 €.

Pack Navidad de ia: ácido hialurónico, retinol, vitamina C y niacinamida, 47,8 €.





Sérum para pieles mixtas

ISDIN presenta Isdinceutics Salicylic Renewal, el sérum corrector facial de doble acción: anti imperfecciones y antiarrugas con ácido salicílico y glicólico, una solución especialmente ideada para matificar pieles mixtas y grasas. isdin.com



Huesitos doble versión

Esta Navidad vuelve el turrón HUESITOS en dos versiones: Choco Leche y Choco Blanco, con una experiencia deliciosa y crujiente, combinando chocolate con trocitos de barquillo y arroz inflado. huesitos.es

Tarta de queso curado

El grupo quesero TGT innova en repostería con la tarta de queso elaborada a base de queso Ronkari DOP, un queso curado y seco que aporta sabor e identidad de los valles de Roncal a este sabroso postre. grupotgt.com/es/



Llena tu invierno de color

La firma Lola Casademunt lanza su última cápsula de la colección otoño/invierno 2024-2025 "Zebra Dye II", donde destaca la combinación de colores vibrantes como el fucsia, el naranja y el lila con el negro, presente en abrigos de pelo, pantalones jogger o jerséis, entre otras prendas, descubre toda la colección en lolacasademunt.com



Versatilidad para el invierno

Esta es la propuesta de Lefties con su Lefties Woman Collection AW'2024 Endless Winter. Una selección de básicos atemporales, cómodos y funcionales que serán tus mejores aliados para combatir el frío invernal. lefties.com



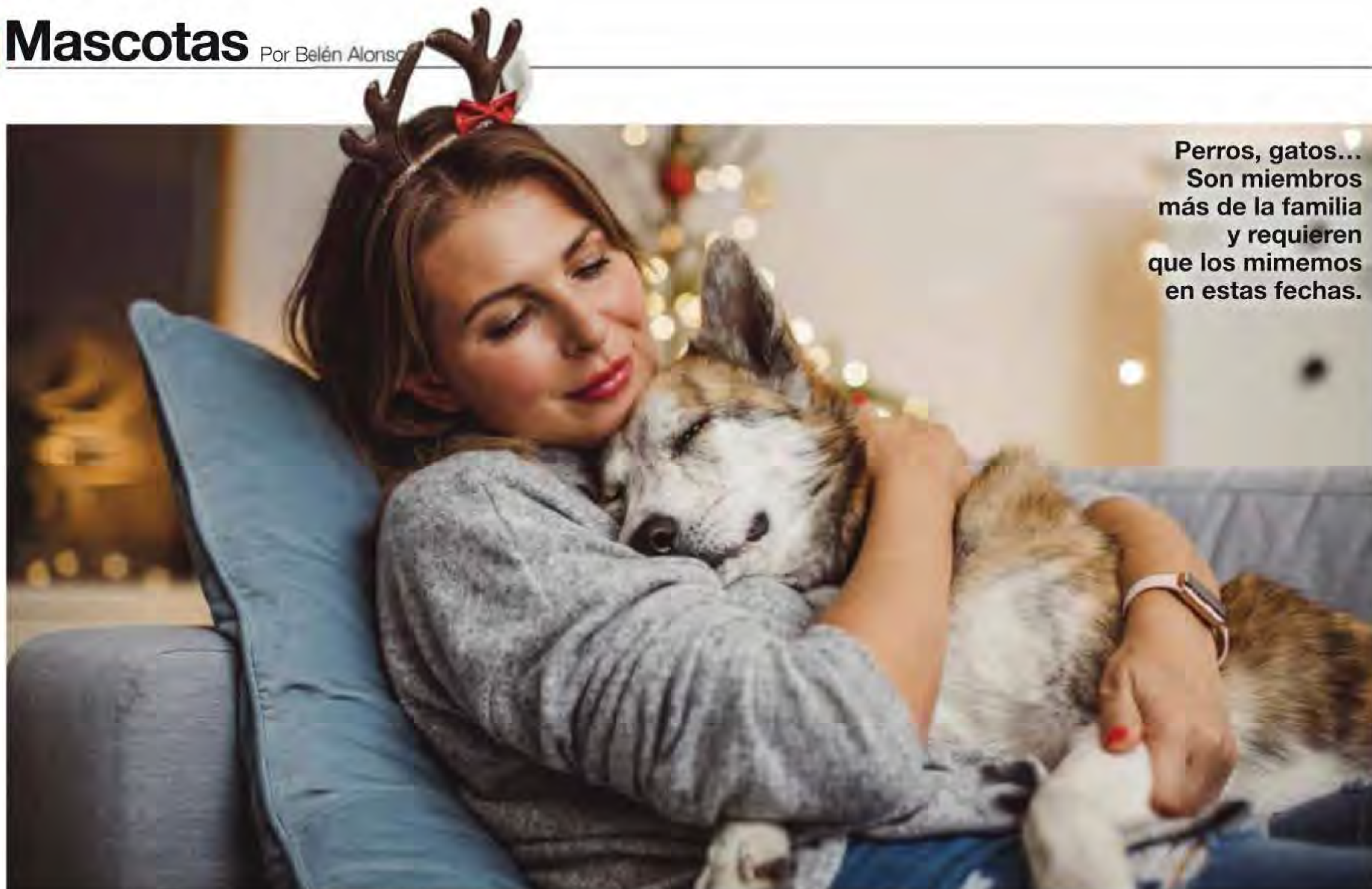
Más seguridad en tu hogar

Con VALIDA las escaleras dejan de ser un obstáculo en tu domicilio. Instala una silla salvaescaleras y disfruta de la máxima seguridad y comodidad para moverte. Solicita asesoramiento sin compromiso llamando al 900 414 000 o entrando en la web valida.es

ESTRENA TU AÑO MÁS ELLE



**ESTE MES, PARA TI,
AGENDA 2025**
¡NO TE QUEDES SIN ELLA!



Perros, gatos...
Son miembros
más de la familia
y requieren
que los mimemos
en estas fechas.

Protege a tu animal de compañía

VIVIMOS MOMENTOS PARA FESTEJAR Y NUESTRAS MASCOTAS TAMBIÉN SE LOS MERECEN, TENIENDO PRECAUCIÓN CON LA DECORACIÓN, LA COMIDA O LOS MOLESTOS RUIDOS.

Están siempre para ti, y en estos días necesitan ser ellas las protegidas. Si sigues de celebraciones navideñas, que quedan, hay algunos aspectos que debes tener en cuenta, mirando por tus mascotas. Anótalos.

-La decoración puede ser peligrosa para nuestros animales. ¿Te has pasado poniendo adornos? Pues no es lo ideal.

Plantas como la flor de pascua, el muérdago o el acebo son tóxicas. Además, la ingesta de guirnaldas, cintas u otros elementos decorativos pueden ocasionarles obstrucciones intestinales.

-Luces, cables y velas, un tema aparte.

Podéis llevaros un susto con todo esto: cortocircuitos, fuego, quemaduras... Si los puedes evitar, mucho mejor.

-Comida sin dulces. No se los ofrezcas.

Seguro que en casa tienes polvorones, turrón y otras delicias navideñas, pero los alimentos grasos pueden ocasionarles trastornos gastrointestinales graves. Alimentos como las uvas, las pasas y los frutos secos son nocivos para ellos.

-Vigilar las alturas. En estas Fiestas nos reunimos en espacios cerrados, cargados de gente y humo, y solemos abrir ventanas, balcones o terrazas. Ojo si tienes gato, que puede caer al vacío y más si oye ruidos que le asusten.

Pirotecnia

UNA TEMIDA FOBIA

El ruido de los fuegos artificiales y los petardos afectan a los animales, que son especialmente sensibles a ellos, incluso al olor. Les causan miedo y estrés, provocando respuestas desproporcionadas. En la medida de lo posible, hay que evitar su cercanía, buscando refugio en interiores.



Regalos

¿CUÁNTO GASTAREMOS?

Según una encuesta de la plataforma Rover.com, en estas Fiestas los españoles nos gastaremos unos 44 € en regalos para nuestras mascotas. Si ellas son el regalo de Navidad, siempre mejor adoptar que comprar. El abandono posterior es inaceptable.



CREANDO SUEÑOS



ADEMÁS:

**CLUTCH DE TERCIPELO
PARA ESTAS FIESTAS
+ MINITALLA LE PARFUM
DE JIMMY CHOO**

POR SÓLO 6,50 €

Sonrisa sin caries más allá de las navidades

AÚN QUEDAN DÍAS DE CELEBRACIONES Y, COMO EL RESTO DEL AÑO, DEBEMOS CUIDAR NUESTRA DENTADURA. ASÍ QUE PROCURA EVITAR LOS ALIMENTOS QUE PUEDAN DAÑAR TU SONRISA Y NUNCA OLVIDES TUS RUTINAS DE HIGIENE BUCODENTAL. LO AGRADECERÁS.

Has tenido vacaciones? ¿Sigues con ellas? En cualquier caso, la tentación continúa en casa, o en la de los otros, en forma de alimentos azucarados. Eso, sumado a que en estas fechas se descuidan nuestras rutinas de higiene bucodental puede ocasionarnos problemas como la caries, una afección en la superficie del diente que se manifiesta como pequeñas aberturas u orificios que pueden volverse permanentes. Porque si no se abordan a tiempo, pueden avanzar hacia las capas más profundas, dando lugar a infecciones y dolor intenso. Para evitarlo, podemos seguir las recomendaciones de Sanitas Dental y las de la odontóloga Almudena Herraiz.

1. Moderación en el consumo de azúcar. Disfrutar de los dulces sin excesos reducirá el riesgo de caries. Son preferibles los alimentos que se disuelvan fácilmente en la boca, como el chocolate (mejor de más del 70% de cacao), en vez de caramelos o dulces, con una textura más pegajosa. Y optar por frutas como la manzana, la pera o el kiwi, ricas en vitamina C, que ayudan a limpiar. Y atención a las uvas, con un efecto blanqueador natural, ya que contienen ácido málico.

2. Incorporar alimentos ricos en calcio y fósforo, considerando incluir frutos secos como almendras, nueces o pistachos, y queso en nuestros menús navideños, pues ayudan al fortalecimiento del esmalte dental.

3. Hidratación constante. Beber agua es esencial para la salud bucodental: ayuda a neutralizar los ácidos producidos por las bacterias en la boca, tomarla regularmente durante las comidas facilita la limpieza de los residuos de alimentos, y a tragos puede prevenir la caries y la sequedad bucal.

4. Alcohol, con moderación, pues contiene ácidos que dañan la superficie de los dientes. Y elegir mezclas sin azúcar para reducir el impacto dental. Ojo también con las bebidas carbonatadas.

5. Llevar siempre encima un kit de higiene dental que nos permita realizar una limpieza en el margen de 20 o 30 minutos después de terminar la merienda/comida/cena. Y si pese a estos consejos se experimentan molestias, no retrasar la visita al dentista.



LOS NIÑOS, MÁS VIGILADOS TODAVÍA

En estas fechas, la salud bucodental de los más pequeños de la casa ha de ser una prioridad.

Desde la marca dental Moonz recomiendan que mantengan el cepillado de dientes durante las celebraciones, al menos dos veces al día; el uso de hilo dental desde temprana edad; alimentación saludable en los menús navideños; evitar la comidas entre horas, y realizar visitas regulares al odontólogo.



El 13,82% de los españoles
acude al dentista
por problemas de caries

Sabías que..?

HAY NUEVA ALARMA DE GRIPE AVIAR EN EE UU

California ha declarado el estado de emergencia después de que se confirmara el caso grave de gripe aviar en un paciente ingresado en un hospital de Luisiana. En ese Estado hay unas 645 cabezas de ganado infectadas con el virus H5N1, detectado desde agosto pasado

ÚLTIMAS NOTICIAS



EL OÍDO EN ÉPOCA DE MUCHOS RUIDOS

El 30% de los españoles cree que estamos rodeados de ruidos que pueden dañar nuestra audición, según un estudio de Oticon. Como la exposición durante las Navidades se incrementa, los audiólogos de la citada empresa de audífonos aconseja usar protectores de ruido frente a sonidos fuertes, reducir el volumen al máximo y alejarse de las fuentes de sonido; reducir el tiempo de exposición y evitar la producción de ruido.



PROTECCIÓN OCULAR EN LA NIEVE

La nieve limpia puede reflejar hasta un 80% la radiación solar, y "si nuestros ojos quedan expuestos a un exceso de radiación ultravioleta, podemos sufrir queratitis, una inflamación de la córnea, que es la primera barrera ocular que evita que los rayos UV penetren hacia el cristalino o la retina", explica Alicia Escuer, de Óptica & Audiología Universitaria. Las gafas de sol homologadas o máscaras de nieve son obligadas.

3ª

LOS ATRAGANTAMIENTOS OCUPAN ESTE PUESTO COMO CAUSA DE MUERTE NO NATURAL EN MENORES DE CINCO AÑOS

Las uvas, los frutos secos y los caramelos duros dificultan la deglución de niños... y mayores. Hay que provocarles la tos, golpearles en los omóplatos o practicarles la maniobra de Heimlich.

PASIÓN POR EL MUNDO DEL MOTOR



Comparativas, novedades, tecnología...

¡TE APASIONARÁ!

Ahorra en tu cesta de la compra

ES MUY SENCILLO Y TE VENDRÁ GENIAL TRAS ESTAS FECHAS DE TANTOS EXTRAS. CON CLUB DIA PUEDES AHORRAR HASTA UN 25% DEL GASTO ANUAL. TE CONTAMOS CÓMO CONSEGUIRLO.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Ser socio de Club Dia es muy sencillo y te permite disfrutar de ventajas y descuentos exclusivos.

Ahorra es uno de los objetivos después de las Fiestas, cuando los gastos se disparan más de lo habitual. Y hacerlo mientras realizas la compra diaria es posible gracias a la nueva App de Dia. Casi 6 millones de clientes ya forman parte de Club Dia, club de fidelización como aliado del ahorro para llenar la cesta de la compra. Toma nota de sus ventajas:

-Pack de bienvenida. Solo por descargar la App y darte de alta en el Club Dia podrás disfrutar de atractivos descuentos de bienvenida en fruta, verdura y panadería, además de otros cupones muy interesantes en marcas de la Nueva Calidad Dia.

-Permite hacer una compra completa y en tres clics desde el móvil. Estés donde estés, tienes a tu alcance productos con la mejor relación calidad-precio.

-Una App con muchas ventajas. Es tan práctica que podrás hacer búsquedas de los productos que necesitas por voz, sin necesidad de escribir, y también centralizar los tickets o el "wallet" digital para

acumular el dinero de los descuentos en un mismo sitio y que así te sea más sencillo disfrutar de ellos.

-Amplia oferta de productos. De marca propia o de fabricante, para que puedas elegir lo que más te gusta.

-Descuentos semanales. Cada semana encontrarás descuentos en más de 200 productos con un especial foco en los socios de Club Dia, donde puedes disfrutar de ofertas y promociones personalizadas de hasta el 40%. No te lo pierdas.



AHORRA JUGANDO

Los productos Dia combinados con las ofertas semanales de **Club Dia** te permitirán ahorrar hasta un 25%, la app te mostrará cómo crece tu ahorro. Y además, podrás jugar y ganar en **La Ruleta de la Suerte** con premios seguros: descuentos exclusivos, promociones y productos de regalo. Hasta la fecha se han repartido alrededor de 3 millones de premios entre los clientes.



Roscón de Reyes

PRECIO: 2 € **CALORÍAS:** 320 **DIFICULTAD:** media
TIEMPO: 40-60 min + reposo

INGREDIENTES

(4-6 personas)

- 450 g de harina
- 20 g de levadura fresca
- 100 g de mantequilla • 150 g de azúcar glas • 1 limón • 1,5 dl de leche • 2 naranjas • 3 huevos • 50 g de azúcar bolado • 60 g de almendras crudas y laminadas • 4 cucharadas de agua de azahar
- un pellizco de sal

SU ORIGEN PARECE REMONTARSE A LAS SATURNALES ROMANAS, FIESTAS PAGANAS QUE CELEBRABAN LA LLEGADA DE LOS DÍAS MÁS LARGOS TRAS EL SOLSTICIO DE INVIERNO. YA TENÍAN DENTRO UN HABA, EL AFORTUNADO QUE LA ENCONTRABA ERA CORONADO COMO REY DE REYES.



Paso 1. Rallar la piel de 1/2 naranja y de 1/2 limón. En un cuenco grande poner la harina, el azúcar glas, las ralladuras de limón y naranja. Mezclar los ingredientes. Hacer un hueco en el centro de la harina y añadir la leche que debe estar tibia, 2 huevos y la levadura desmenuzada. Remover con una cuchara hasta conseguir una masa homogénea.



Paso 2. Añadir la mantequilla ablandada, un poco de sal y el agua de azahar. Mezclar bien y amasar sobre superficie enharinada. La masa es pegajosa y no es fácil de trabajar. Dejar reposar tapada con un paño, entre 30 y 60 minutos, hasta que la masa doble su volumen.



Paso 3. Cubrir la bandeja del horno con papel de hornear. Volcar la masa suavemente sobre el centro de la bandeja. Deberemos mojarnos las manos con agua para manejarla y poder hacer un agujero con los dedos en el centro de la masa e ir estirando la masa hasta dar forma al roscón. Pintar con huevo batido y almendras laminadas.



Paso 4. Cortar unas rodajas de naranja y hacerlas cuartos, decorar con ellas el roscón. Precalentar el horno a 180 °C. Cuando el roscón haya doblado su volumen, espolvorear con el azúcar bolado y meter en el horno durante unos 25 minutos hasta que se dore. Dejar enfriar totalmente antes de servir. Si se va a rellenar, utilizar un cuchillo afilado para dividirlo.

CINE

Andrew Garfield y Florence Pugh interpretan a una pareja que se enfrenta a la enfermedad.



Vivir el momento

ANDREW GARFIELD Y FLORENCE PUGH PROTAGONIZAN ESTA HISTORIA DE AMOR QUE CONSEGUIRÁ EMOCIONARTE.

1 enero Director: John Crowley. Intérpretes: Andrew Garfield, Florence Pugh, Adam James. **Drama romántico.**

El actor Andrew Garfield (41) se convirtió en estrella gracias a la saga de "Spiderman", pero afortunadamente ha conseguido sobrevivir al personaje del superhéroe arácnido. El americano presenta ahora "Vivir el momento", una romántica historia junto a Florence Pugh. El actor presentó la cinta en el pasado festival de San Sebastián y aseguró haberse quedado totalmente prendado con la ciudad. "Llegué aquí una semana antes y me he dado cuenta de que esta ciudad está hecha para mí porque me encanta la comida, el surf

y el arte. He salido por Gross, he cenado en Arzak, he hecho rutas en bici por la montaña... Ha superado todas mis expectativas", dijo.

La película "Vivir el momento" recoge la historia de Almut y Tobias que, tras un encuentro fortuito, comienzan una intensa relación. Lo que empieza como un amor inesperado pronto se convierte en una vida en común llena de momentos significativos: se enamoran, construyen juntos un hogar y forman una familia. Pero todo cambia cuando la pareja se tiene que enfrentar a la enfermedad.



¿SABÍAS QUE...?

HUGH GRANT SE PASA AL TERROR

El británico siempre ha sido uno de los reyes de las comedias románticas, pero ahora ha probado suerte en el terror con "Heretic", una película que también se estrena el 1 de enero. Por el momento, este papel ya le ha valido a Hugh Grant una nominación a Mejor Actor en los Globos de Oro.

OCIO



LOS REYES MAGOS LLEGAN A ESPAÑA

Durante la noche que va del 5 al 6 de enero, mientras todos duermen, los Reyes Magos visitan cada una de las casas del mundo, pero antes, por la tarde, recorren las calles de Madrid en una cabalgata espectacular (y accesible) formada por más de 1.500 personas, del paseo de la Castellana a la plaza de Cibeles. Como colofón a la cabalgata, habrá un espectáculo pirotécnico, con cientos de fuegos artificiales. La mañana del 5 de enero se celebra el Roscón de Reyes de Aldeas Infantiles SOS: con actuaciones musicales en la Puerta del Sol desde las 11:00 y reparto gratuito (desde las 12:00 horas) de 10.000 raciones de este tradicional postre navideño y de chocolate caliente.



NO TE PIERDAS

libros/ música



"EL LADRÓN DE CUADERNOS"

El escritor italiano Gianni Solla entrega una novela conmovedora, ambientada en la década de los 40. La vida de Davide cambia por completo cuando conoce a Nicolás, uno de los 36 judíos que llegan a su ciudad, enviados desde Nápoles por las autoridades fascistas. Una historia sobre el poder de la amistad. Editorial Tusquets.

"EL COMISARIO SÁNCHEZ"

Daniel Andrés Sánchez escribe una novela que consigue mantenerte en vilo hasta el final. El comisario Sánchez es un policía de un barrio humilde de Madrid que se ha ganado el respeto de sus compañeros por su manera incansable de trabajar, pero en esta ocasión tendrá que lidiar con un criminal fuera de lo común. Ed. Bunko.



OFERTAS DE LA SEMANA

"AMAZÔNIA" EN BARCELONA

Después de arrasar en Madrid, llega a la Ciudad Condal la impresionante exposición del fotógrafo Sebastião Salgado. Además de las imágenes, la muestra se completa con sonidos naturales de la Amazonia, captados por el Museo de Etnografía de Ginebra. amazoniasebastiao.org



UN ROSCÓN DELICIOSO

La Comunidad de Madrid ha celebrado su séptima edición para nombrar al Mejor Roscón de Reyes, y este año los ganadores han sido los elaborados en La Duquesita, el obrador de Oriol Balanguer. Su creación fue elegida en una cata a ciegas, frente a las otras 50 pastelerías que se presentaban. laduquesita.es

UN CLÁSICO CONTADO CON MUCHO HUMOR

Cuatro actores y actrices dan vida a 12 personajes en esta adaptación libre de "Cuento de Navidad". Una obra cargada de comicidad y misterio que se representará en el Teatro Pavón de Madrid los días 4 y 5 de enero. La protagonista es Eva, una joven abogada cegada por su trabajo que recibe la visita de tres fantasmas del pasado. El clásico de Dickens adaptado a nuestros días y para toda la familia. elpavonteatro.es



TUTANKAMON EN VALENCIA

Durante más de 100 años, los mitos en torno al faraón han cautivado a personas de todo el mundo. Ahora, Valencia acoge esta exposición inmersiva que te adentra en el legendario Egipto, donde los dioses de la tierra de las pirámides despiertan y los grandes templos cobran vida ante tus ojos. exposiciontutankamon.com.

TELEVISIÓN



IRENE JUNQUERA

Encabeza a los reporteros más irreverentes de CQC

Telecinco ha cerrado la lista de reporteros y periodistas de la nueva edición de "CQC" que buscarán los temas más relevantes de la actualidad política, social, deportiva y del mundo del espectáculo. A Irene la acompañarán Carles Tamayo, Dani Fdez., Violeta Muñoz, Paula Púa, Ana Francisco, Luis Fabra, Alba Morena y Andy K. Esta singular troupe son los hombres y mujeres de negro que acompañarán a los presentadores Santi Millán, Lorena Castell y Pablo González Batista. Aunque la cadena no ha confirmado el día exacto, el estreno se producirá en fechas próximas.



BEATRIZ LUENGO, DIRECTORA

Presenta el documental "Patria y vida"

El 27 de enero en Movistar Plus+, podremos conocer la historia de Cuba a través de una canción y la situación política en la isla. En el año 2021 el cubano Yotuel Romero crea la canción "Patria y vida". Su pareja, Beatriz Luengo, dirige el documental sobre esta canción que el gobierno cubano ha hecho desaparecer de internet.



AURA GARRIDO Y LUCÍA GUERRERO

Protagonistas de la serie distópica "Santuario"

Atresplayer ha estrenado la serie de ciencia ficción "Santuario", un thriller distópico, ambientado en el futuro donde tras un desastre climático, las mujeres pasan sus embarazos en el Santuario, una cúpula donde se refugian durante la gestación. La serie es la adaptación televisiva del podcast homónimo.



SOBRE EL SISTEMA SANITARIO DE EE UU

Los retos de los médicos y hospitales

Si te gustan las series de médicos y hospitales, estás de enhorabuena. "The Pitt" ofrece un acercamiento a los retos a los que se enfrenta el personal sanitario visto bajo la lente de los héroes de primera línea en la ciudad de Pittsburgh, Pensilvania. El estreno se producirá el 10 de enero en HBO.



Ana Herminia, mujer de Ángel Cristo Jr, estará entre los habitantes de la casa de "GH".



José María Almoguera entrará en la casa de Guadalix.



El cantante Manuel Cortés, hijo de Raquel Bollo.

"GH DÚO 2025"

Concursantes confirmados

El 2 de enero podrás disfrutar de la tercera edición de "GH Dúo". Como novedades respecto a ediciones anteriores, Jorge Javier no estará al frente, y serán Ion Aramendi y Carlos Sobera los conductores de las galas. Entre las caras más conocidas de los participantes encontramos a Ana Herminia, José María Almoguera y Manuel Cortés; otros nombres confirmados son Vanessa y Javier, Maica (de GH 2024), Jeimy Baez (ex de Carlo Costanzia), Aurah Ruiz (mujer de Jesús Rodríguez y enemistada con Ana Herminia), Marieta (exconcursante de "La isla de las tentaciones") y Álex Ghita (exnovio de Adara Molinero). También los nombres de Carmen Borrego, Bárbara Rey y sus dos hijos, se han oído para formar parte de grupo, pero aún no se han confirmado. Lo que está claro es que esta edición estará de lo más animada con estos concursantes que prometen dar mucho juego.

PABLO ALBORÁN

Fichaje sorpresa de la serie "Respira"

El cantante malagueño cambia de registro y se baja de los escenarios para comenzar a actuar fichando por una serie de éxito, en concreto en la segunda temporada de "Respira", ficción médica que en la primera temporada contó con nombres tan relevantes de nuestro universo escénico como Najwa Nimri, Aitana Sánchez-Gijón, Manu Ríos, Blanca Suárez y Javier Ballesteros. Con estos compañeros, seguro que Pablo estará encantado con su nueva faceta como actor. El estreno será a lo largo de este año en Netflix.

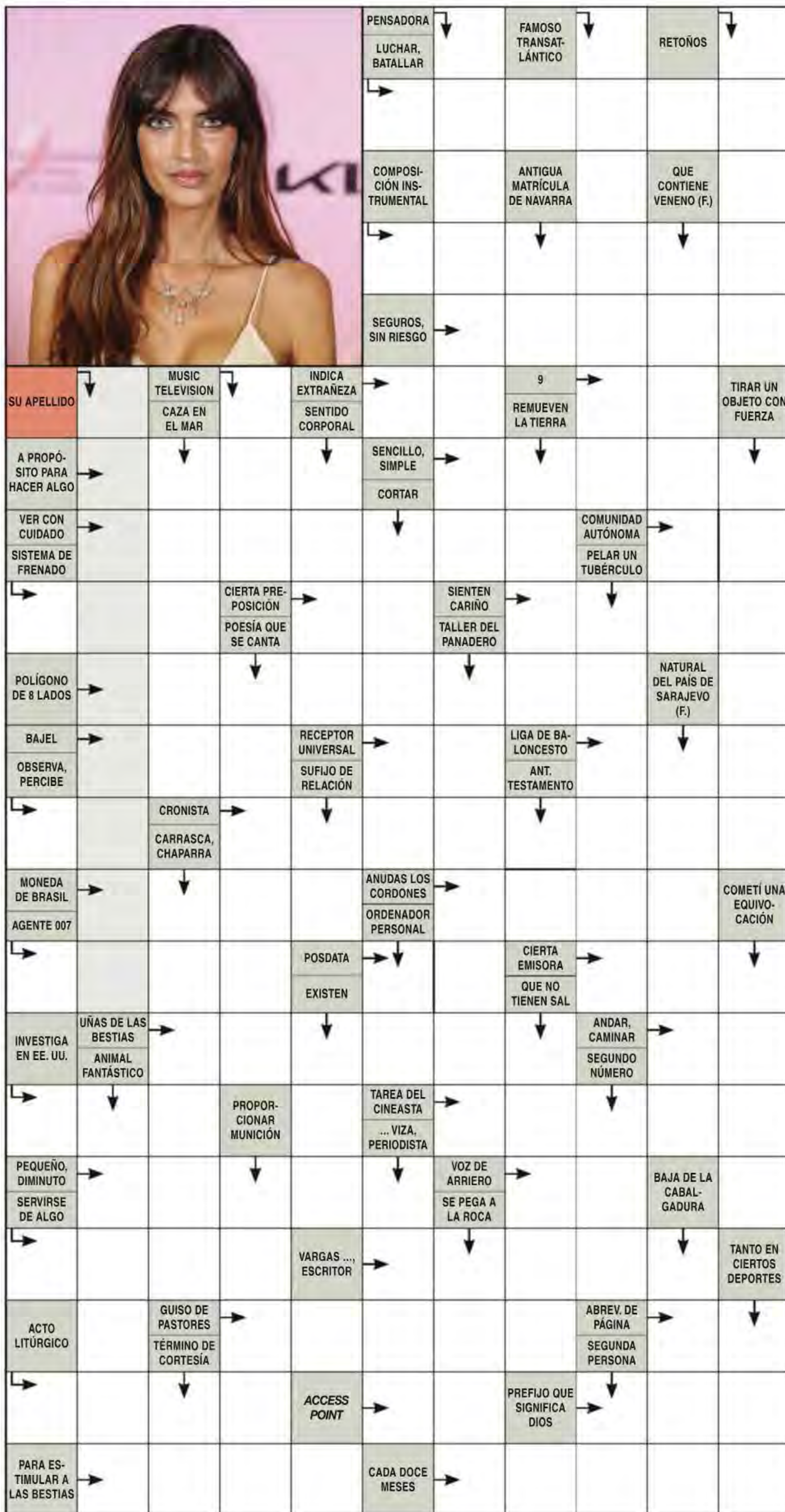


40,9%

DE CUOTA

La Lotería de Navidad de este año ha sido la más vista desde 2018 y, una vez más, la 1 de TVE ha sido el medio preferido por el gran público para seguir los designios de la suerte. 2.323.000 espectadores estuvieron pendientes de la pantalla, y de los niños de San Ildefonso, durante las seis horas de duración de la retransmisión.

AUTODEFINIDO



CLAVES:

- PENSADORA
- LUCHAR, BATALLAR
- FAMOSO TRANSATLÁNTICO
- RETOÑOS
- COMPOSICIÓN INSTRUMENTAL
- ANTIGUA MATRÍCULA DE NAVARRA
- QUE CONTIENE VENENO (F.)
- SEGUROS, SIN RIESGO
- SU APELLIDO
- MUSIC TELEVISION
- CAZA EN EL MAR
- INDICA EXTRAÑEZA
- SENTIDO CORPORAL
- 9
- REMUEVEN LA TIERRA
- TIRAR UN OBJETO CON FUERZA
- A PROPÓSITO PARA HACER ALGO
- SENCILLO, SIMPLE
- CORTAR
- VER CON CUIDADO
- COMUNIDAD AUTÓNOMA
- PELAR UN TUBÉRCULO
- SISTEMA DE FRENADO
- CIERTA PREPOSICIÓN
- POESÍA QUE SE CANTA
- SIENTEN CARÍO
- TALLER DEL PANADERO
- POLÍGONO DE 8 LADOS
- NATURAL DEL PAÍS DE SARAJEVO (F.)
- BAJEL
- RECEPTOR UNIVERSAL
- LIGA DE BALONCESTO
- ANT. TESTAMENTO
- OBSERVA, PERCIBE
- SUFUJO DE RELACIÓN
- ANUDAS LOS CORDONES
- ORDENADOR PERSONAL
- COMETÍ UNA EQUIVOCACIÓN
- CRONISTA
- CARRASCA, CHAPARRA
- MONEDA DE BRASIL
- AGENTE 007
- POSDATA
- EXISTEN
- CIERTA EMISORA
- QUE NO TIENEN SAL
- INVESTIGA EN EE. UU.
- UÑAS DE LAS BESTIAS
- ANIMAL FANTÁSTICO
- ANDAR, CAMINAR
- SEGUNDO NÚMERO
- PROPORCIONAR MUNICIÓN
- TAREA DEL CINEASTA
- ... VIZA, PERIODISTA
- VOZ DE ARRIERO
- SE PEGA A LA ROCA
- BAJA DE LA CABALGADURA
- PEQUEÑO, DIMINUTO
- SERVIRSE DE ALGO
- VARGAS ..., ESCRITOR
- TANTO EN CIERTOS DEPORTES
- ACTO LITÚRGICO
- GUIZO DE PASTORES
- TÉRMINO DE CORTESÍA
- ABREV. DE PÁGINA
- SEGUNDA PERSONA
- ACCESS POINT
- PREFIJO QUE SIGNIFICA DIOS
- PARA ESTIMULAR A LAS BESTIAS
- CADA DOCE MESES

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

--	--	--	--	--	--	--

CAMAL
CEPELLÓN
CIEN
CUBA
DENUESTO
ESCÁPULA
FRESÓN
IMÁN
INMENSO

LÍDER
MENOS
MOLLETE
PORCHE
PULSIÓN
RAÍZ
RELATO
SARGENTO
SAYÓN

TESO
TRAVIESA
TRONA
VENTA

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

EL HORIZONTAL

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

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1 Carretera de pago | 6 Ciudad del sur de Francia |
| 2 Sonido desagradable | 7 Grupo de figurantes |
| 3 Sofocante, tórrido | 8 Villa del Museo Dalí |
| 4 De propiedad no estatal | 9 Decomisar, requisar |
| 5 Que fabrica o elabora | 10 Público asistente |

	1	14	6	10			9		10	
2	1		7	13	2		2	3	9	
	3	3	14	15	6		13		13	
		4	11	4	9		14	1		
	5	11		13	1			10	13	4
6	8			7	12		15	14		
	7		13	8	11		4	7	14	
8	5	9		6	12		14	7		
	9	3		2	5		7	3	14	4
10	14	6	1		10			9	13	

CRUCIGRAMA

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

Horizontal 1 Apenar. 2 Ser digno de estimación. Organización global. 3 Amada de Don Juan. Que raspa. 4 Precede al nombre de los venerados por la Iglesia. Juego de reunir piezas. 5 Suspensión de algo. Parte de una película que representa un actor. 6 Expresidente afroamericano. Períodos de 24 horas. 7 Conjunción copulativa. Agnósticos. Sigla de Tribunal Supremo. 8 Michigan y Baikal. Papagayo. 9 Aurora. Flor del limonero. **Vertical 1** Expulsión de algo. 2 Col., niña. Nombre del expresidente Clinton. 3 Tipo de abrigo corto. Antigua matrícula de Albacete. 4 Animal cuadrúpedo. Amenaza con hacer daño. 5 Instituto Cervantes. Disco de arcilla para el tiro. 6 Producto para hidratar el cabello. Designa la que está cerca. 7 Recorrido de una carretera. 8 Cierta artículo. Ínsula. 9 Parche en la manga. Interjección de asombro. 10 Sufijo de valor ordinal. Vive pegada a las rocas. 11 Agrario. Religiosa.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

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

EL HORIZONTAL

1	A	P	E	N	A	R
2	S	E	R	D	I	G
3	A	M	A	D	E	
4	P	R	E	C	E	
5	S					
6	E	X	P	R	E	S
7	C	O	N	J	U	N
8	M	I	C	H	I	G
9	A	U	R	O	R	
10	S	U	F	I	J	
11	A	G	R	A	R	

SUDOKU

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

AUTODEFINIDO

A	R	E									
S	A	F									
G	S	V									
S	O	T									
E	S	O									
R	V	O									
I	S	C									
E	N	R									
S	T	A									
R	O	D									
A	D	O									
Z	O	N									
N	A	M									
C	A	V									
I	C	I									
X	I	O									
S	O	N									
V	A	T									
R	A	V									
C	T	F									

BINARIO

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

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

MEGASTAR



Diversión sin fin

www.megastarediciones.es



Alejandro de Miguel posa en su terraza, con impresionantes vistas. Lleva cazadora tipo piloto de Aeronautica Militare, 1.650 €; jersey de cuello cisne, 120 €, y vaquero, 114 €, ambas prendas de Gaudí.



DISEÑADOR

Alejandro de Miguel

“Jugué al baloncesto profesional pero me gustaba más el diseño”

Desde niño le apasionaba la moda. Ahora, madrinas y novias le buscan para uno de los días más especiales de sus vidas. Famosas como Ana Obregón y Carmen Lomana también lucen sus diseños. Así nos lo contó.



El diseñador, en su espaciosa cocina, con camisa azul, 110 €, y vaqueros, 120 €, ambas prendas de Guess; jersey de cashmere de Nanushka para Zara, 99,95 €; y zapatillas de Valentino, 550 €.

Orgullosa de sus orígenes, el diseñador escogió como apellido artístico el del pueblo de Toledo en el que tiene su taller, Miguel Esteban, en él fabrica los diseños favoritos de las madrinas de boda. Para este reportaje, el modista nos recibió en su casa de Madrid, situada en el corazón de la Milla de Oro. Alejandro ha perdido la cuenta de las madrinas y novias que ha vestido en los últimos años; sus diseños son ya un clásico en las Campanadas; entre sus clientas están Mar Flores, Carmen Lomana y Anne Igartiburu; y, aunque sobre este tema prefiere no hablar, muchos le consideran el artífice del rejuvenecedor cambio de estilo de la reina Sofía.

-Hablemos de tus inicios, ¿cuándo tuviste claro que lo tuyo era el diseño?

-Desde bien niño. Mis padres tenían un pequeño taller de costura en casa y yo llegaba del colegio, tiraba la mochila entre los vestidos y lo que quería era coser. Como no me dejaban, con 7 u 8 años me ponía a ver a las costureras, y cuando se iban me ponía a coser con las luces del taller apagadas para que no me viese nadie. Intentaba poner una manga, un cuello y mi sueño era que no se dieran cuenta que lo había hecho yo porque eso significaba que lo había hecho bien.

-¿En quién te inspiras para diseñar?

-En la mujer real. No entiendo a la gente que dice que se ha inspirado en el fondo marino o en el planeta Marte. Yo estoy en el mundo de la moda para vender vestidos y poner guapas a las mujeres. Me buscan para días muy especiales y diseño siempre pensando en ellas, qué es lo que les estiliza, qué es con lo que más guapas se van a ver ese día.

-¿Has usado alguna vez la inteligencia artificial para tus diseños?

-Nunca lo había hecho, pero tenía curiosidad e hicimos un diseño con inteligencia artificial. Lo hemos confeccionado y ha quedado bien. Al principio parecía que no se iba a poder hacer porque el boceto podía ser maravilloso, pero otra cosa es que sea factible. Ha quedado bastante realista.

-¿Cuál es el mayor desafío al que te has enfrentado en tu carrera?

-El desafío es diario. Empecé desde cero, mis padres me aconsejaban que estudiase una carrera porque no me iba a poder ganar la vida y con 18 años abrí mi propio ta-

ller. Me hipotequé, ellos me avalaron, y mi obsesión era demostrarles que sí me podía ganar la vida como diseñador. Me da igual trabajar sábados, domingos y festivos.

-Mar Flores, Ana Obregón, Carmen Lomana... ¿cómo te sientes cuando ves a una famosa con tus diseños?

-Creo que ya me he acostumbrado. Al principio me emocionaba mucho. Es muy importante porque son un escaparate para tus creaciones. La gente las ve y te pide lo que llevan ellas o algo similar. Gracias a todo eso me he hecho un nombre porque yo vengo de un pueblo pequeño de Toledo, donde empecé.

-Ana Obregón te ha hecho dos de los encargos más especiales de su vida: el vestido que llevó en las Campanadas y el del funeral de su hijo Aless.

-Recuerdo ir en plena pandemia a casa de Ana. El de las Campanadas ha sido el vestido más mítico, el más visto porque no ha habido otras Campanadas con más audiencia. Siempre quedará en mi corazón, que yo no salía de casa porque me cuidé mucho durante la pandemia y el primer abrazo que di fue a Ana, una Ana rota de dolor; no lo olvidaré en la vida. La vestí de blanco, con mucha luz, que era lo que quería.

-Has vestido a otras famosas para las Campanadas. Este año, a Cristina Pardo.

-Ella ya es una chica ADM (Alejandro de Miguel). Me dice que lo ha pasado muy mal otros años, que conmigo se ve guapa y la escucho, y es muy fácil trabajar con ella. Siempre que me lo pida allí estaré. Además, en los especiales de ese día este año también visto a Eva González, para Antena 3, y Verónica Dulanto, en el especial de Telecinco.

-Siempre se habla del look de Cristina Pedroche, ¿te gustaría vestirla algún año?

-Estoy en el mundo de la moda para poner guapas a las mujeres y creo que ellos lo que buscan es más un mensaje bonito, que lo consiguen; audiencia, que lo hacen estupendamente, pero en cuanto a belleza estilística, no creo que encajemos.

-En tu lista de clientas también está la reina Sofía.

-Es un gran orgullo. Creo que es la soberana más elegante del mundo y es un orgullo que se haya fijado en mis diseños.

-Alguna prenda que hayas diseñado y le guardes un cariño especial.

-Los vestidos que le he hecho a mi madre. ▶

“Gracias a María José Campanario, y sin ella saberlo, pude entregar un vestido de novia”



Alejandro, en el salón de su casa, con jersey de cuello vuelto de Zara, 39,95 €; vaquero de Pedro del Hierro 99,90 €; y pulseras de Cartier (cpv).

► **-¿Alguna anécdota con alguna famosa que nos puedas contar?**

-Tengo muchas. Una vez me perdí con un vestido de novia. El día de la boda llegué dos horas tarde. Fue hace mucho, más de 10 años, yo no conocía Cádiz, iba con el coche y no había manera de encontrar la dirección de la finca que me había dado la novia con el gps. De repente, miro por el retrovisor y veo en el coche de atrás a María José Campanario con una pame-la, que también llegaba tarde a la boda. Y menos mal, la seguí y toda la prensa abordó a Jesulín y nadie se dio cuenta de que también llegaba el vestido de la novia. Me-nos mal que Jesulín llegó tarde. No me ha vuelto a pasar. Ese día aprendí que el vesti-do de novia, siempre con ella.

-Conocemos mucho de tu trabajo pero muy poco de tu vida personal, ¿cómo te definirías?

-Vivo enclaustrado en el taller, soy muy exigente, perfeccionista y siempre en la lucha angustiosa de la excelencia.

-¿Cómo desconectas del trabajo?

-Viajando. Paro 15 días al año y me voy de viaje. He estado en más de 40 países.

-¿Tus mayores apoyos en tu día a día?

-Mi familia. Mis padres me ayudan en muchas cosas y mis hermanas trabajan conmigo, Carol está en atención al cliente y María Jesús está en contabilidad.

-Con lo alto que eres (mide 1,97 m), ¿nunca has jugado al baloncesto?

-Pues sí. He jugado al baloncesto profesional. Cuando era joven compaginé el baloncesto con el diseño. Estuve en el Unicaja de Málaga dos años y en la Selección Española también estuve convocado. Pero me gustaba más coser.

-¿Cómo definirías tu estilo?

-Muy aburrido. Llevo prendas con las que me encuentro cómodo para trabajar. Me veo mejor con colores oscuros.

-Diseñas para mujeres pero, ¿alguna vez te has creado alguna prenda?

-Muy poco. Cuando empecé a estudiar patronaje me hice un abrigo muy chulo, pero la verdad es que son oficios distintos. Yo soy modista y ser sastre es otra cosa.

Magdalena Piñero

Fotos: Fernando Roi.

Ayudante de fotografía: Sara Guillén.

Estilista: María Álvarez

Peluquería y maquillaje: Javier Reyes para Topicrem.

Agradecimientos: www.alejandrodemiguel.com



El diseñador con chaqueta de lana con cremallera de Zara, 89,95 €; camiseta de Massimo Dutti, 25,95 €; vaquero de Pedro del Hierro, 110 €; y zapatillas de New Balance, 250 €. A la derecha, en la foto de grupo, con chaqueta y camisa blanca de Félix Ramiro (cpv).



CITA EN...

El diseñador nos recibió en su espectacular piso de la Milla de Oro madrileña, que está a solo unos minutos de su Atelier (C/Ayala, 15). El buen rollo y las risas protagonizaron la sesión de fotos. Alejandro, como buen anfitrión, cuidó cada detalle y nos obsequió con unas galletitas que endulzaron la producción y que a la mayoría del equipo nos transportó a nuestra infancia.

Mi belleza al descubierto

Nada más levantarme...

Me pongo mis cremitas. Contorno de ojos y también un masaje en la zona de la papada que aprendí de Nieves Álvarez.

En mi neceser nunca falta...

Una crema hidratante.

Voy a la peluquería...

Mucho. Cada 20 o 25 días.

Mi perfume favorito...

"Un paseo por Madrid", de Loewe.

El mejor consejo de

belleza que me han dado...

Tener la piel muy hidratada, de ahí que uno de mis básicos sea una buena crema hidratante.

Hago ejercicio...

Muy poco. Debería hacer más.

Y dieta...

Sí, siempre. Como lo más sano que puedo.

A favor o en contra de los retoques estéticos...

A favor de los retoques, siempre y cuando sean controlados.

Sérum hidratante, 26,99 €, de Topicrem.



Contorno de ojos, 19,70 €, de Topicrem.



Champú con extracto de almendra, 13,50 €, de Beauterra.



Gel de ducha con aloe vera, 8,95 €, de Beauterra.

La periodista había prometido volver a Valencia y lo hizo en su último día de programa antes de Navidad.

Ana Rosa vuelve a la zona afectada por la DANA

Tal y como prometió, la periodista volvió a viajar a Valencia para solidarizarse con los vecinos que fueron afectados por la peor catástrofe de los últimos años. Lo hizo 51 días después de la tragedia y antes de marcharse de vacaciones de Navidad.



El jueves 19 de diciembre, Ana Rosa regresaba a la provincia de Valencia para mostrar a los espectadores de "TardeAR" la cruda realidad de algunas de las zonas afectadas por la DANA. Lo ha hecho 51 días después de la tragedia. La periodista fue una de las primeras que viajó hasta allí

nada más producirse el suceso y prometió volver para que nadie se olvidara de lo que había sucedido, y así lo ha hecho. "Compañeros, estamos en Picaña, quiero que veáis un poco cómo está todavía esto. Este es el barranco del Poyo... Es impresionante. Todas las casas destruidas. Aquí no queda absolutamen-

te nada en toda esta zona. La hemos recorrido, hemos conocido muchas historias, hemos visitado a muchas amigas y esto es lo que pasa ahora", comenzó diciendo. "Es verdad que han mejorado las infraestructuras, en las carreteras, las calles principales, pero es verdad que aquí hay todavía muchísimo que

hacer, hay muchísimo dolor, muchísima miseria". Una de las personas a las que visitó fue Hortensia Maeso, una diseñadora que iba a estrenarse en la alta costura de Madrid y que el agua acabó con su sueño. Ana Rosa se puso una de sus chaquetas e hizo el programa con ella.

DM/Fotos: Agencias



Ana Rosa recogió todos los testimonios de las personas que se encontró por la calle.



La presentadora habló y charló con muchas de las personas afectadas.



Todo el equipo a una

Ana Rosa viajó con parte de su equipo, entre ellos Juan Serrano, con la bandeja de los cafés, Director General de Contenidos, de Unicorn.

Kate Middleton penúltima reaparición en el Christmas familiar

Junto al príncipe Guillermo y sus tres hijos, la futura reina de los británicos felicita las Fiestas, cerrando un “annus horribilis” marcado por el cáncer de ella y del rey Carlos.

Se han hecho de rogar, pero al final los príncipes de Gales mandaron su postal navideña. Es la nueva reaparición de Kate Middleton (se espera que participe en la tradicional misa de Navidad que los Windsor celebran en Sandringham), y lo hace con su marido e hijos. Una estampa familiar tomada del video filmado por Will Warr en Norfolk, que ella dio a conocer en agosto pasado, para anunciar que había terminado su tratamiento preventivo de quimioterapia contra el cáncer. La tarjeta, animada por primera vez, incluye un mensaje corto y sencillo: “Deseando a todos una muy Feliz Navidad y Año Nuevo”.

Verla en el Christmas de los príncipes de Gales es una buena noticia, indica que la futura reina de los británicos, poco a poco va retomando sus actividades. Y todo cuando está a punto de llegar el primer aniversario (fue el 17 de enero de 2024) de la noticia de su ingreso en un hospital londinense para someterse a una operación abdominal. Entonces continuaron los rumores sobre su salud, una incógnita que se despejó el 22 de marzo, cuando la propia Kate anunció en un video que padecía cáncer (sin especificar de qué tipo), que iba a tratarse y que se alejaba temporalmente de la vida pública.

Agencias

Imagen de Kate asistiendo al concierto de villancicos de Westminster, el 6 de diciembre.



2024

EL POSADO DE UNA FAMILIA FELIZ

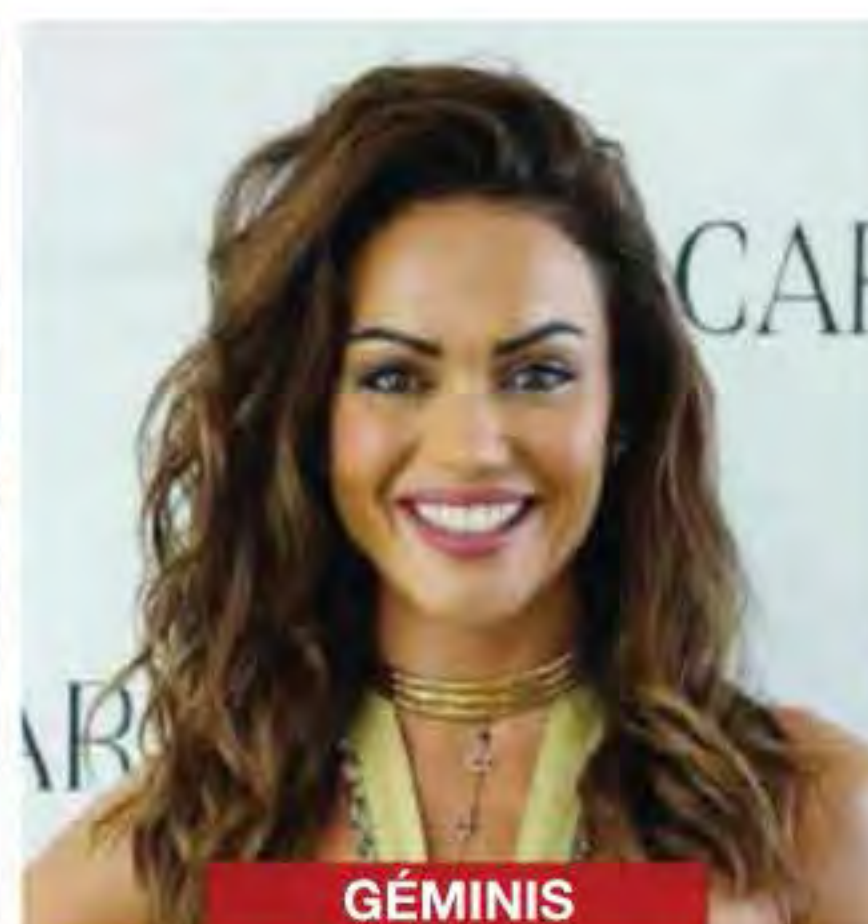
En la postal navideña, los príncipes de Gales aparecen con sus tres hijos, George, Charlotte y Louis, en Anmer Hall, su casa de campo de Norfolk. Se les ve sentados, sonrientes y felices de que Kate terminara el tratamiento de quimioterapia. Una imagen que pertenece al video que ella compartió en agosto pasado.



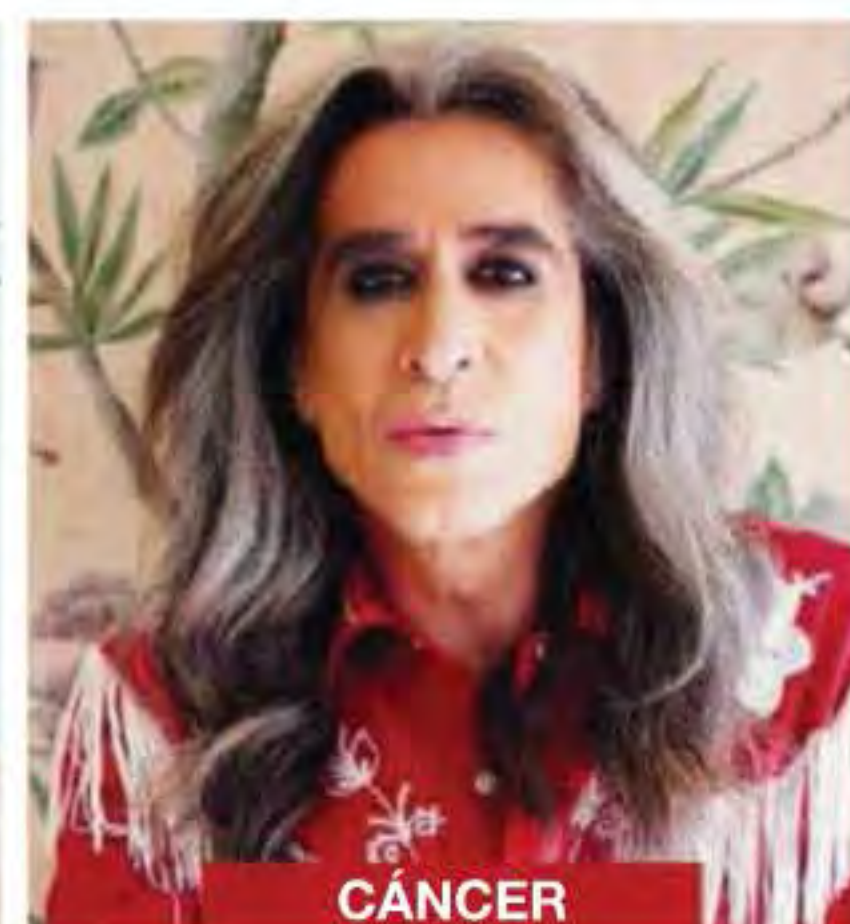
ARIES



TAURO



GÉMINIS



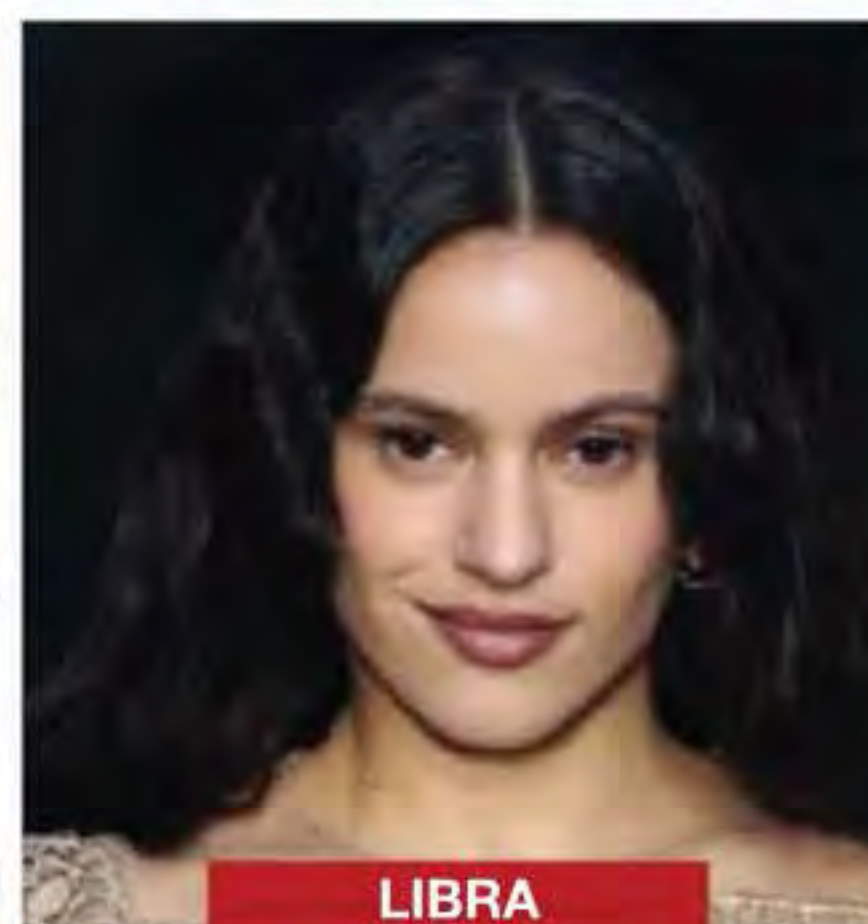
CÁNCER



LEO



VIRGO



LIBRA



ESCORPIO



SAGITARIO



CAPRICORNIO



ACUARIO



PISCIS

HORÓSCOPO 2025

Por Nati Minerva

¿Qué sorpresas nos depara este nuevo año?

Salud, amor y fortuna. Todos pedimos lo mismo, pero el futuro siempre nos sorprende. Descubre en estas páginas lo que te deparan los astros para los próximos doce meses.

Aries directos, confiados y entusiastas

DEL 21
DE MARZO
AL 20
DE ABRIL

A partir del segundo trimestre del año, la Luna te alumbrará. Este año te vas a enamorar.

■ **SALUD** Vas a comenzar el año con un bajón anímico, pero debes estar tranquila porque poco a poco podrás ver las cosas de otra manera. Esto será posible porque a partir del segundo trimestre del año la Luna te va a alumbrar y va a dar mucha suerte a los Aries. En verano, vas a querer hacerte un cambio de imagen. Incluso, te puedes plantear pasar por el quirófano, aunque siempre has tenido reparos. Tranquila porque va a ser un éxito.

■ **AMOR** Aries siempre se ha caracterizado por detestar despreciar su tiempo con personas que no le aportan nada. Aunque creas que tu media naranja no iba a llegar nunca, este año conocerás a una persona muy especial que te va a cambiar la vida. Respecto al terreno familiar, sentirás que todos recurren a ti. Debes aceptar su afecto y dar mucho cariño.

■ **DINERO** Tu capacidad de tomar decisiones en el trabajo es asombrosa. Esta característica de los nacidos bajo el signo de Aries os hace brillar especialmente en el terreno laboral. Tu economía va a ser muy buena, aunque puedes tener algún gasto extra a finales de año. Te plantearás hacer alguna inversión, si quieres que salga bien procura leer muy bien la letra pequeña de los contratos que vayas a firmar. El color rojo te va a dar mucha suerte durante este año, igual que los números impares.



Lola Índigo

1 de abril de 1992

En el terreno profesional este 2024 ha sido muy gratificante para la cantante y ahora se está preparando para su nueva gira. En verano, Lola fue fotografiada en un barco con Achraf Hakimi, exmarido de Hiba Abouk. Aclaró que solo son amigos y que tiene pareja desde hace dos años.

TAMBIÉN LO SON...



SERGIO RAMOS

30 de marzo de 1986



TONI ACOSTA

10 de abril de 1972



ARTURO VALLS

24 de marzo de 1975



LAURA ESCANES

13 de abril de 1996

Tauro conservadores, decididos y estables

DEL 21
DE ABRIL
AL 20
DE MAYO

Los Astros harán que te lleguen nuevos proyectos. En el amor no te vas a atar a nadie, pero habrá pasión.

■ **SALUD** A principios de año te vas a tener que hacer unas pruebas médicas. No debes asustarte, porque las cartas muestran que no vas a tener nada malo. Pero tendrás que cambiar tus hábitos alimenticios. En otoño vas a tener un subidón de energía y vas a empezar a practicar deportes de riesgo. Tauro se caracteriza por ser fuerte, y si tienes algún disgusto, lo superarás sin problemas.

■ **AMOR** Vas a comenzar el 2025 sin pareja. Aunque siempre has sido muy conservadora en el terreno amoroso y te gusta compartir tu vida con alguien, vas a dar un cambio radical. Vas a querer probar a estar sola y no atarte a nadie. La Luna te alumbra para conocer gente y divertirse. En los encuentros sexuales habrá momentos inolvidables. Este año se caracterizará por la pasión.

■ **DINERO** El Sol va a proteger a los Tauro en lo relacionado con los conflictos laborales. Además, vas a conseguir superar cualquier obstáculo que aparezca en tu camino y sin agobios. Este año te van a llegar muchas ofertas laborales. Esto hará que crezcas en el terreno profesional. Procura no prestar dinero a nadie, porque puede ser que no te lo devuelvan nunca. Si quieres que tu economía vaya bien desde principios de este año, deberás llevar siempre en tu cartera una hoja de laurel para atraer la fortuna.



Jon Kortajarena
19 de mayo de 1988

El modelo vasco sigue triunfando en el mundo de la moda tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. Jon ha dado un paso más en su carrera y se está haciendo un hueco en el mundo de la interpretación. En el 2024, ha vuelto a triunfar con la segunda temporada de "El inmortal".

TAMBIÉN LO SON...



ENRIQUE IGLESIAS

8 de mayo de 1975



LOLITA FLORES

6 de mayo de 1958



PEDRO PIQUERAS

6 de mayo de 1955



MACARENA GARCÍA

26 de abril de 1988

Géminis sociables, ingeniosos y observadores

DEL 21
DE MAYO
AL 21
DE JUNIO

Es el año de transformación para los nacidos bajo el signo de Géminis. Habrá cambios en el amor y el trabajo.

■ **SALUD** Durante este año has pasado momentos tristes y no te has querido demasiado. Gracias al tránsito de Urano durante los primeros meses de 2025 en el signo de Géminis, harás borrón y cuenta nueva con todo lo que te ha perturbado. Vas a darte cuenta de que te tienes que querer más y que para ayudar a los otros, debes estar primero bien tú. En primavera querrás hacerte un cambio de imagen que será todo un éxito.

■ **AMOR** Te diré que la Luna Nueva del 27 de mayo será un momento clave para los Géminis, tanto si tienes pareja como si no. Si has empezado 2025 con el corazón vacío, va a llegar una persona muy especial a tu vida, que según indican las cartas, viene para quedarse. Si tienes pareja, vas a hacer planes nuevos. Este año puedes dar un paso importante y querer formar una familia.

■ **DINERO** Los cambios también van a suceder en el terreno laboral. El éxito en tu trabajo va a ser asombroso, aunque puede que despiertes envidias entre tus compañeros. Si empiezas el año sin trabajo, gracias a la fuerza de Mercurio recibirás una oferta importante en el primer trimestre de 2025. Si estás estudiando, te aconsejo que cuando te presentes a un examen vistas colores suaves. Comienzas el año con las finanzas totalmente saneadas y va a seguir así durante todo el año.



Lara Álvarez

29 de mayo de 1986

La joven empezó el año tomándose un tiempo de descanso en el terreno laboral, pero en verano fichó por TVE. "Ahora estoy centrada en mí y en mi familia", nos decía Lara. Pero a finales de 2024, la presentadora encontró el amor de nuevo con Perico Durán, del que no se separa.

TAMBIÉN LO SON...



JUANRA BONET

6 de junio de 1974



MIREN IBARGUREN

23 de mayo de 1980



DANI MATEO

1 de junio de 1979



EMMA GARCÍA

8 de junio de 1973

Cáncer sensibles, afectuosos y protectores

DEL 22
DE JUNIO
AL 22
DE JULIO

Tu sensibilidad hará que tomes decisiones importantes. Va a ser un año en el que recargarás tu energía.

■ **SALUD** El año va a comenzar con Marte tocando el signo de Cáncer. Esto es importante, porque aunque tus energías están por los suelos, este planeta te va a hacer dar un cambio importante y te servirá para recargar tus fuerzas, que están por los suelos. Has tenido problemas de salud que te han hecho cambiar la concepción de la vida. Este 2025 pondrás en marcha tus ideas nuevas.

■ **AMOR** Eres sensible por naturaleza, pero debes evitar los conflictos familiares innecesarios. Las Lunas llenas de 2025 harán que la pasión reine en tus relaciones de pareja. Si no tienes pareja, no tengas prisa por querer encontrar a tu media naranja. Deja que los astros marquen cuándo tiene que aparecer esa persona que te haga feliz y te llene. No está claro que tenga que ser en este año, pero sí será un buen año en lo relacionado con el terreno sentimental.

■ **DINERO** Siempre te has caracterizado por estar alumbrado por los astros en el terreno laboral. Así va a seguir siendo durante este nuevo año. Continuarás teniendo varios proyectos muy interesantes y fructuosos, aunque sería conveniente que bajaras un poco el ritmo por problemas de estrés. Referente a tu economía, va a seguir siendo bastante buena, ya que los nacidos bajo el signo de Cáncer tienen la característica de ser unas buenas hormiguitas.



Mario Vaquerizo

5 de julio de 1974

No ha sido un buen año para el líder de "Las Nancys rubias". Hace unos meses sufrió un accidente que le hizo perder visión y todavía tiene que llevar collarín por fractura de vértebras. Ha habido cambios importantes en su vida, como dejar de fumar. Él dice que empieza 2025 con buena energía.

TAMBIÉN LO SON...



ALBERTO CHICOTE

23 de junio de 1969



VICTORIA ABRIL

4 de julio de 1959



JOSÉ MOTA

30 de junio de 1965



CANDELA PEÑA

14 de julio de 1973

Leo entusiastas, comprensivos y aventureros

Tu objetivo para este nuevo año va a ser querer consolidar todo lo que has conseguido durante 2024.

■ **SALUD** Has cerrado este año sintiéndote la reina o el rey, como siempre te has caracterizado como buen Leo. Querrás seguir teniendo esa luz y esa energía. Pero esto también agota. Debido a la entrada de Mercurio en la esfera de Leo a principios de verano, te notarás muy cansada, lo que hará que te plantees unas vacaciones que pueden durar más tiempo de lo normal. Por lo demás, tu salud será buena.

■ **AMOR** El Sol ha hecho que este año 2024 sea muy bueno respecto al terreno amoroso. Así va a seguir siendo, pero ahora te alumbrará el planeta de Venus. Tu relación sentimental se va a consolidar. Las cartas muestran que tu pareja te va a pedir matrimonio. ¡Enhorabuena! En el terreno familiar todo se solucionará si ha habido problemas a finales del año.

■ **DINERO** La consolidación en todos los apartados es la constante de los nacidos bajo el signo de Leo. En el terreno profesional también. En 2024 has conseguido superar muchos retos y has logrado el puesto laboral que tanto ansiabas. Ahora es tiempo de mantenerse así. Cuentas con el apoyo de Marte, que también hará que surjan nuevos proyectos. Solucionarás un problema de una herencia. Si quieres que tu economía siga por buen camino, te aconsejo que una piedra de cuarzo siempre te acompañe.

DEL 23
DE JULIO
AL 23
DE AGOSTO



Úrsula Corbero

11 de agosto de 1989

La actriz ha conseguido empezar con muy buen pie su carrera internacional. La serie que protagoniza con Eddie Redmayne, "Chacal", ha renovado su segunda temporada. Además, la relación de Úrsula con Chino Darín es una de las más consolidadas de nuestros famosos.

TAMBIÉN LO SON...



FERNANDO ALONSO

29 de julio de 1981



PAULA ECHEVARRÍA

7 de agosto de 1977



CARLOS SOBERA

11 de agosto de 1960



CARMEN LOMANA

1 de agosto de 1948

Virgo intuitivos, perfeccionistas y exigentes

DEL 24
DE AGOSTO
AL 23 DE
SEPTIEMBRE

Este año te darás cuenta de que lo material no es lo importante. Aprenderás a ser más reflexiva y a autocontrolarte.

■ **SALUD** Te vas a proponer hacer nuevos retos como ir al gimnasio con más asiduidad y dejar malos hábitos como fumar. Debes ser constante y exigente contigo, como siempre has sido. En el terreno anímico, sufrirás cambios, pero verás que con el tiempo serán muy positivos para ti. Si quieres proteger tu salud, te recomiendo que cada mañana te tomes una cucharada de miel, esto además de darte vitaminas también te protegerá en tu salud mental.

■ **AMOR** Terminas el año 2024 con una relación aparentemente estable, pero Mercurio empezará a darte energías negativas. Así que debes huir de los malentendidos con la persona que está a tu lado. Sobre todo, tienes que intentar controlar tus impulsos. Esto también lo debes hacer en el terreno familiar. Si comienzas el año sin pareja, gracias a la Luna vas a conseguir tener una interesante relación sentimental a partir de verano.

■ **DINERO** En tu escala de valores siempre ha estado en primer lugar lo material. En 2025, te vas a dar cuenta que lo importante es lo personal. Por eso, vas a cambiar de actitud en el trabajo y buscarás tareas que te llenen más. Esto no quiere decir que tu economía vaya a ir mal, ya que siempre has contado con mucha habilidad en las finanzas. Marte te va a alumbrar para terminar los estudios que comenzaste. Eso te abrirá nuevas vías de ingresos.



Feliciano López

20 de septiembre de 1981

El tenista fue padre por segunda vez este año junto a Sandra Gago. La pareja tiene dos hijos: Darío y Marco. En el terreno profesional, Feliciano ha participado en dos programas de televisión "El desafío" y "Mask singer", donde hemos descubierto nuevas facetas del tenista.

TAMBIÉN LO SON...



JULIO IGLESIAS

23 de septiembre de 1943



CARMEN MAURA

15 de septiembre de 1945



JESÚS VÁZQUEZ

9 de septiembre de 1965



MICHELLE JENNER

14 de septiembre de 1986

Libra indecisos, curiosos, diplomáticos

DEL 24 DE
SEPTIEMBRE
AL 23 DE
OCTUBRE

Te deslizarás por este año como por una balsa de aceite, la continuidad será tu tónica en este 2025.

■ **SALUD** El tratamiento que estás siguiendo para poder dormir funciona, pero es el momento de ir pensando en dejar de depender de fármacos para ello. Prueba con relajación, yoga y otros sistemas para encontrar tu paz mental, porque sabes qué es lo que no te deja dormir. Aprovecha los propósitos de Año Nuevo para intentar dejar de fumar, te hace mal a la garganta y estás cansada de oírte toser, da el paso, si eres constante, lo conseguirás.

■ **AMOR** Estás muy enamorada, y tu pareja se jacta de ello, presume de que estás loquita por sus huesos, pero a ti no te importa, y es que lo vuestro funciona muy bien. Disfrutad de la relación y cuidadla, no os durmáis en los laureles porque nada es eterno y lo vuestro, si no lo mimáis, podría caer en la rutina. Si no tienes pareja, continuarás así. Tu carácter, de natural curioso, no propicia la estabilidad y los astros no te acompañan en este fin, así que disfrutarás de tu soltería.

■ **DINERO** Los juegos de azar te llaman, la lotería del Niño podría darte una alegría, de hecho. Tus finanzas están saneadas, al haber terminado de pagar la hipoteca, cuentas con un colchón que te permitirá darte algún capricho. Dátelo, no te resistas. Disfruta del momento y planea esas vacaciones fantásticas con las que llevas tanto tiempo soñando.



Rosalía

25 de septiembre de 1992

El corazón y el talento de la cantante catalana seguirán guiándola en este Año Nuevo. Su varita seguirá convirtiendo en éxito todo lo que toca. Los astros le alumbran también en el terreno sentimental, alguien que ya conoce ocupará su corazón.

TAMBIÉN LO SON...



SEBASTIÁN YATRA

15 de octubre de 1994



MAR SAURA

16 de octubre de 1975



MIKI NADAL

29 de septiembre de 1967



MARÍA POMBO

17 de octubre de 1994

Escorpio magnéticos, intuitivos, calculadores

DEL 24
DE OCTUBRE
AL 22 DE
NOVIEMBRE

Este año es ideal para cumplir las expectativas que has ido posponiendo. En el amor será un año más complicado.

■ **SALUD** Te sentirás eufórica la primera parte del año, todo te va saliendo bien. En verano perderás un poco de fuelle, pero remontarás. El estómago se puede resentir, intenta controlar comida y bebida, y si persisten las molestias, acude al médico y sigue sus recomendaciones. Los dolores de espalda serán una cruz durante la primavera, no es algo nuevo, ya te había dado lata pero con la rehabilitación te había ido bien hasta ahora. Vuelve al médico, a sentarte bien, a hacer ejercicio... y mejorarás.

■ **AMOR** Plutón rige tu signo y puede no llevarte por buen camino en caso de ruptura sentimental, tu carácter vengativo podría hacerte acabar de forma abrupta con tu pareja y si no te pones freno, podría ser una situación muy desagradable. Coge aire y piensa las cosas antes de actuar. Si no tienes pareja, este verano conocerás a alguien que te haga replantearte tu vida actual.

■ **DINERO** Lo sabes desde hace tiempo, pero no quieres verlo. Gastas más de lo que ganas, deja de tirar de tarjeta de crédito y echa cuentas; no puedes seguir gastando sin control. Las fiestas navideñas y las vacaciones han sido momentos de gastar mucho dinero y en primavera te toca hacer recortes y pensar en gastar lo menos posible para ir pagando la deuda generada. Modérate en verano para acabar 2025 con una situación económica saneada.



Fran Perea

20 de noviembre de 1978

El 2024 ha sido un gran éxito para el cantante, ha despedido su gira "1+1 son 20" en diciembre, y el principio del Año Nuevo será para descansar. Las cartas le auguran un año creativo y con muchos proyectos. Con su pareja, Luz Valdenebro, le espera un año muy estable y feliz.

TAMBIÉN LO SON...



DANI ROVIRA

1 de noviembre de 1980



ROSARIO

4 de noviembre de 1963



FLO FERNÁNDEZ

9 de noviembre de 1972



ALBA FLORES

27 de octubre de 1986

Sagitario solidarios, honestos, directos

Comienza un año viajero donde querrás comerte el mundo, salir, conocer, experimentar, disfrutar...

■ **SALUD** Tras los excesos navideños las encías te pueden dar problemas, cuídate más la boca y acude a un especialista para hacerte una revisión y que te dé pautas para una buena salud dental. Cuando viajes, no olvides llevar un botiquín completo y seguir el calendario de vacunación de forma estricta. También estaría bien que invirtieras en una buena maleta, este año la usarás mucho y con la que tienes acabarás con problemas en el brazo y la espalda.

■ **AMOR** En otoño de este año podrías tener un problema con tu pareja, dices las cosas tal cual te pasan por la cabeza y a veces es necesario pensar antes de hablar para no dañar los sentimientos de los demás. Si no tienes pareja, conocerás a alguien interesante, pero esta relación no es práctica; vivís muy lejos, piensa bien si te compensa. Las cartas me indican que a finales de año podrías discutir con una amiga muy antigua y te sentirás fatal. Intenta evitar perder su cariño sincero.

■ **DINERO** En primavera, algún familiar te contará una situación difícil y podrías acceder a ser su aval en un negocio que no está muy claro. Ten mucho cuidado, podría no ser una buena decisión y causarte serios problemas económicos. Antes de aceptar, estudia bien el caso y asesórate con un profesional que sepa ver todas las posibilidades.

DEL 23 DE
NOVIEMBRE
AL 21 DE
DICIEMBRE



Lydia Bosch

26 de noviembre de 1963

Sus tres hijos seguirán siendo su mayor fuente de alegrías, pero las cartas me muestran la sombra de un viejo amor que vuelve a tocar el corazón de la actriz, solo el tiempo dirá si la relación cuaja. En cuanto a lo profesional, volverá a probar suerte con un programa de televisión.

TAMBIÉN LO SON...



ANTONIO OROZCO

23 de noviembre de 1972



NATALIA MILLÁN

27 de noviembre de 1969



ALEJANDRO SANZ

18 de diciembre de 1968



ARANTXA S. VICARIO

18 de diciembre de 1971

Capricornio serenos, constantes, ambiciosos

El año podría empezar con una caída o pequeño accidente, el resto del año seguirá sin sobresaltos.

■ **SALUD** Con el frío, las articulaciones se resentirán a principios de año, esto hará que te sientas más limitada de movimientos y tu estado de ánimo decaiga porque te perderás un montón de planes muy apetecibles. Mejorarás de los dolores músculo-esqueléticos con la llegada de la primavera, y tu estado de ánimo mejorará también. Pregunta a tu médico sobre qué plan seguir, pero el ejercicio constante y controlado hará que te sientas mucho mejor.

■ **AMOR** Este 2025 lo puedes marcar con rotulador rojo, porque el rojo es el color de la pasión y, tengas pareja o no, será un año en el que la relación con tu cuerpo va a mejorar. Empezarás a quererte más, aceptándote y cuidándote, y de ti emanará un magnetismo que te hará irresistible. Aprovechalo cómo y con quien tú quieras. Con la familia vivirás momentos más o menos buenos, la relación se tensará por una situación complicada con uno de los abuelos, ten paciencia e intenta prestar ayuda, tu familia te necesita.

■ **DINERO** Tienes que tener cuidado con los gastos en verano. Las inversiones no son lo tuyo, y lo sabes, así que no te arriesgues. Te cuesta mucho ahorrar como para perder tu dinero en inversiones descabelladas, no te dejes liar por nadie, todo lo que parece un chollo acaba convirtiéndose en algo con mucha letra pequeña.

DEL 22 DE
DICIEMBRE
AL 20 DE
ENERO

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram



Dabiz Muñoz
15 de enero de 1980

La trayectoria del chef es meteórica, no solo funcionarán bien sus restaurantes, sus colaboraciones con marcas... sino que se atreverá con otro ambicioso proyecto que no tiene que ver con la gastronomía. En el terreno personal las cartas me muestran una época un tanto irregular.

TAMBIÉN LO SON...



DAVID BRONCANO

30 de diciembre de 1984



ANA TORROJA

28 de diciembre de 1959



JAVIER CÁMARA

19 de enero de 1967



EDURNE

22 de diciembre de 1985

Acuario sinceros, humanos, empáticos

DEL 21
DE ENERO
AL 18 DE
FEBRERO

Vives volcada en los demás y este año empezarás a ser consciente de ello y querrás cuidar más de ti misma.

■ **SALUD** El año comienza lleno de buenos propósitos para ti, y estos incluyen cuidarte más, hacer más ejercicio, vigilar tu alimentación. Te recomiendo que apuntes todas estas buenas intenciones para no olvidarlas, te vendrán muy bien. Veo en las cartas que la primavera puede ser una época de decepción por no llegar a las expectativas. No te dejes arrastrar por el desánimo, si ves que tú sola no puedes salir, pide hora en la psicóloga, te vendrá genial.

■ **AMOR** Si tienes pareja, este será un año en el que tu relación pase por momentos complicados, intentad que los problemas no se enquisten y hablad sobre los temas que os surjan. No dudéis en poner toda la carne en el asador y buscad ayuda externa si es necesario. Si no tienes pareja, este año los astros no tienen buenos augurios en este sentido. Disfruta de las relaciones esporádicas y de tus amigas, pásalo bien y no te compliques la vida buscando a alguien para el futuro, vive el presente.

■ **DINERO** Este es el año de consolidación. Te verás muy centrada en los estudios o en el trabajo y la recompensa llegará en forma de triunfos. Si trabajas, podrás estar al frente de un equipo que hará que tu categoría y sueldo mejoren bastante. Si eres estudiante, acabarás lo que tenías pendiente y podrás colgar tu título en la pared.



Bárbara Rey

2 de febrero de 1950

La exvedette soñará con una reconciliación familiar durante la primera parte de este año, pero las cartas no muestran reencuentro hasta el próximo invierno. Puede que sea mediático, y el ansiado acercamiento madre e hijo no tiene buen augurio...

TAMBIÉN LO SON...



MARC MÁRQUEZ

17 de febrero de 1993



SARA CARBONERO

3 de febrero de 1984



MAXI IGLESIAS

6 de febrero de 1991



MARÍA PEDRAZA

26 de enero de 1996

Piscis espirituales, soñadores, intuitivos

DEL 19
DE
FEBRERO
AL 20 DE
MARZO

Vivir al margen de la realidad no siempre facilita las cosas, pero te dará un aire místico que te irá bien este año.

■ **SALUD** El carácter un tanto caótico de los Piscis os hace no ser constantes con las revisiones médicas y esto podría causarte algún sobresalto en invierno. La primavera será la estación más favorable para tu salud, te sentirás pletórica, así que aprovecha para hacer grandes planes. El resto del año ten cuidado con las posibles caídas, el Tres de Oros me muestra unas muletas en tu signo.

■ **AMOR** Tus familiares y amigas te adoran. En líneas generales eres una persona que se siente muy arropada por su entorno, pero las relaciones de pareja no acaban de cuajar; no desesperes, este año podría ser el definitivo y encontrar el amor será uno de tus grandes propósitos de Año Nuevo. Para que la relación marche sobre ruedas, intenta pensar en los dos antes de tomar decisiones. Si ya tienes pareja, el verano podría ser una época de conflictos importantes, probablemente con la planificación de vacaciones con la familia; intenta reservar un tiempo solo para vosotros dos, os vendrá genial.

■ **DINERO** Los astros se alían a tu favor en este aspecto de tu vida. Un curso que vas a hacer te ayudará a canalizar la creatividad que tienes dentro y se convertirá en una nueva fuente de recursos para ti que hará que tu economía mejore. Confía más en ti, tienes mucho que ofrecer y encontrarás recompensa.



Julio José Iglesias

25 de febrero de 1973

2025 le traerá mucho trabajo, se centrará en el mundo de la música y, de momento, aparcará los proyectos televisivos tras el poco éxito de su programa "Los Iglesias. Hermanos a la obra". Su novia, Ariadna Romero, seguirá siendo su gran apoyo.

TAMBIÉN LO SON...



PABLO LÓPEZ

11 de marzo de 1984



SILVIA ABASCAL

20 de marzo de 1979



JAVIER BARDEM

1 de marzo de 1969



ANA OBREGÓN

18 de marzo de 1955

Ana Mena canta en Madrid con Óscar Casas entre el público

La cantante protagonizó un espectacular final de gira en el Wizink Center de la capital, y hasta salió al escenario vestida de novia, ante la mirada de su chico.

Mena se metió a todo el estadio en el bolsillo interpretando sus grandes temas.

Llevan apenas unas semanas saliendo juntos que sepamos, pero Ana Mena y Óscar Casas ya han “oficializado” su relación. El actor acudió el pasado fin de semana al Wizink Center de Madrid para a ver a su chica sobre el escenario. Para Ana era una noche muy especial, ya que cerraba su gira “Bello-drama” y quería hacerlo por todo lo alto. Y vaya si lo hizo. La cantante encandiló a su público con sus temas más

sonados como “Las 12”, “Música ligera” o “Madrid City” y arrasó con sus 16 bailarines. Pero hubo un momento que llamó mucho la atención y fue cuando Ana se vistió de novia. ¿Sería una indirecta para Óscar que estaba en las gradas observándolo todo? “No sabéis lo que ha sido preparar esto. Os quiero dar las gracias por estar aquí en esta noche especial para mí; hemos querido ponerle todo el corazón, esfuerzo, sacrificio y el tiempo

que no teníamos para cerrar esta etapa de la manera más elegante que se nos ha ocurrido, que era una boda”.

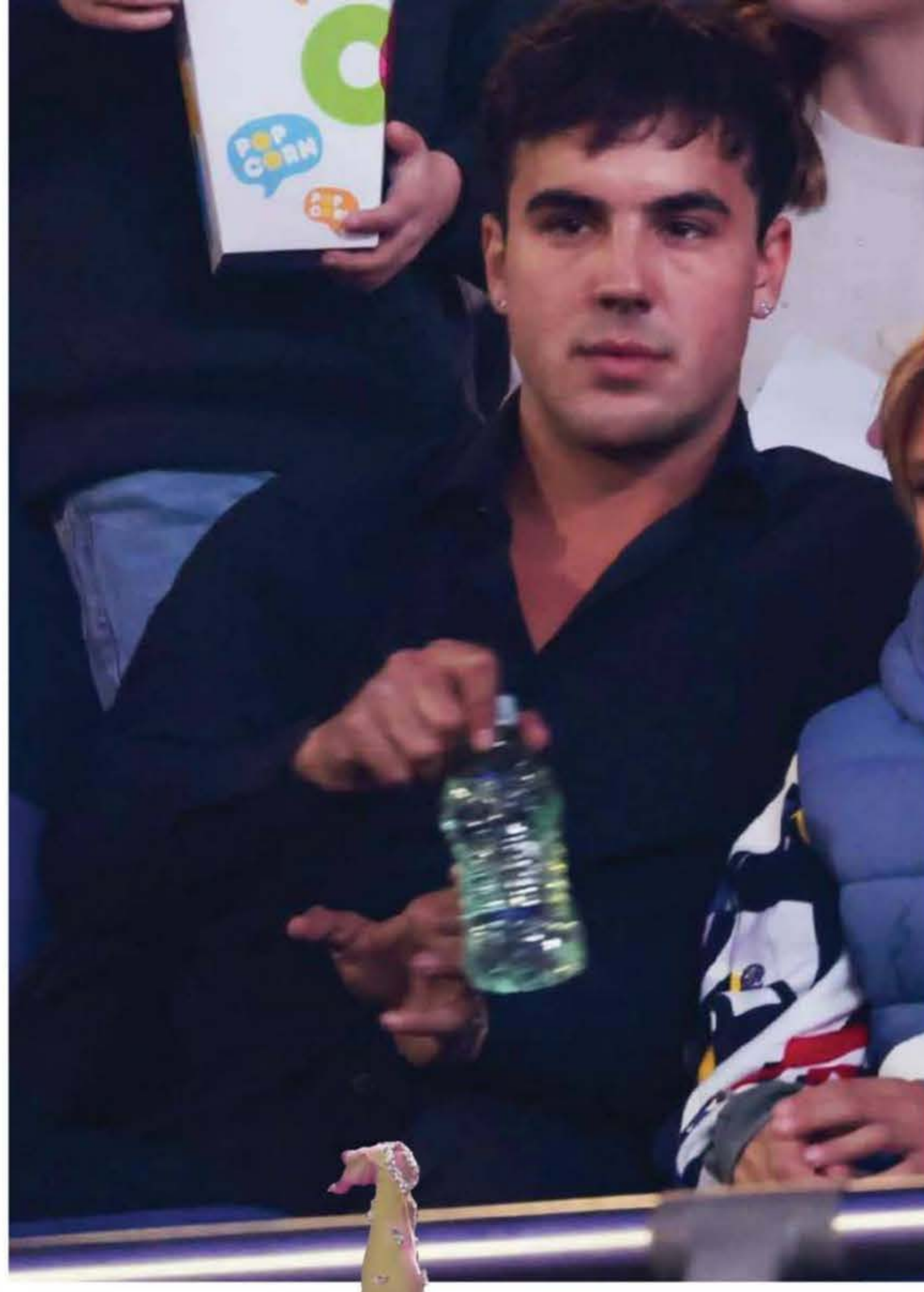
Una peli juntos

Óscar y Ana coincidieron en el rodaje de la película “Ídolo” y desde entonces parece que lo suyo ha ido a más. Sin embargo, no ha sido hasta hace unas semanas cuando se ha conocido su historia; fue en el programa “Fiesta” donde el paparazzi Sergio Garrido

mostró unas imágenes de la pareja, en mitad de la calle, besándose. ¡Pillados!, dijo Mario Casas, el hermano mayor del actor, cuando le preguntaron por el tema durante los Premios Forqué. El actor no podía contener la risa con la “pillada”. Ahora solo queda esperar que Ana y Óscar se decidan a posar juntos, aunque estas imágenes de él en su concierto ya dicen mucho de su affaire...

Muy atento

Óscar llegó 45 minutos antes al Wizink Center de Madrid para no perderse nada. Desde la grada observó la súper actuación de su Ana Mena, que se llevó una gran ovación del público.



La cantante contó con 16 bailarines para el cierre de su gira "Bellodrama".



as
RLITE

ITE

Sonia Ferrer
eligió un
mono de
lentejuelas
para
bailar las
canciones
de Camilo.

La hija de Cari Lapique
disfrutó al ritmo de la música
del colombiano Camilo.



Patricia Cerezo, impresionante con un vestido negro asimétrico.



Adrián Lastra no quiso perderse el concierto que dio Camilo en Starlite Madrid.



Víctor Elías bailó todas las canciones del cantante colombiano.

Carla Goyanes vuelve a sonreír tras su año más complicado

Después de perder a su padre y a su hermana con 19 días de diferencia, la hija de Cari Lapique sacó fuerzas para acudir al concierto de Camilo en compañía de su hijo mayor, Carlos, y su sobrina, MiniCari. “Hay que seguir adelante”, dijo.

Ha vivido el año más terrible de su vida. El pasado mes de agosto y, con tan sólo 19 días de diferencia, tuvo que despedir a su padre, Carlos Goyanes, a los 79 años, y a su hermana Caritina, a los 47. Entonces, Carla Goyanes hizo la promesa de que cuidaría a sus sobrinos como si fueran sus hijos y lo está cumpliendo. El pasado viernes, 20 de diciembre, la pudimos ver en Starlite junto a su hijo mayor Carlos y su sobrina MiniCari asistiendo al concierto de Camilo, que a los niños les encanta. Antes de disfrutar de la música, Carla posó en el photocall y habló de sus planes navideños: “Estas Navidades al final sí vamos a cenar juntos, ellos merecen que estemos todos felices y hay que seguir para adelante. A los de arriba les encantaría que estuviéramos así, por nosotros mismos y sobre todo por ellos. Hay que hacer un esfuerzo y ellos ayudan mucho”, comentó. Sobre cómo se encuentra su madre, Cari Lapique dijo: “Ahí va, poquito a poco”.

Una sorpresa bonita

Pero Carla no fue la única que acudió al concierto que el colombiano dio en Madrid. En la alfombra roja de Starlite también pudimos ver a Sonia Ferrer, Patricia Cerezo, Miguel Ángel Muñoz, Eugenia Osborne o al recién casado Víctor Elías. Y lo dieron todo bailando “Tutu”, “Vida de rico”, “Kesi” o “Despeinada”.

Pero cuando el público enloqueció fue cuando Camilo, por sorpresa, presentó a su mujer, Eva Luna, y ella salió al escenario a cantar con él. Juntos interpretaron los tres himnos que él ha escrito para ella “Índigo”, “Plis” y “Por primera vez” enloqueciendo a un público entregado”.

DM/Fotos: Agencias



La cantante
Sofía Ellar.



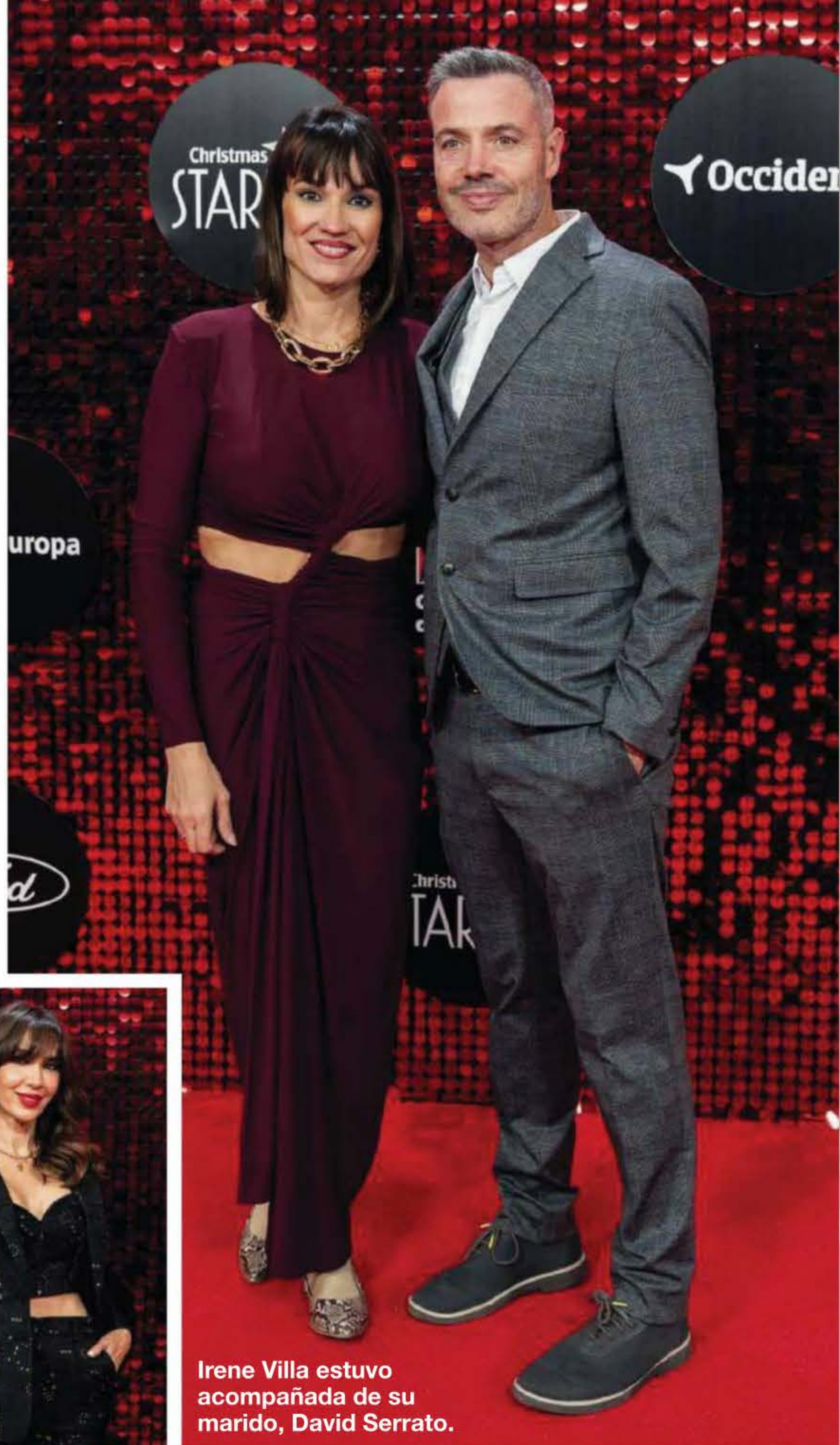
Miguel
Ángel
Muñoz
posó muy
sonriente.



Eugenia Osborne
espectacular con un top
con transparencias.



Noemí Salazar eligió un minivestido negro que le sentaba muy bien.



Irene Villa estuvo acompañada de su marido, David Serrato.



Irene Junquera, que vuelve a Telecinco con "Caiga quien caiga".



Paloma Lago, que pasa mucho tiempo en su tierra, Galicia, viajó a Madrid para ver a Camilo.



Agustín Bravo es uno de los incondicionales del festival en Madrid y en Marbella.



Alejandra ha tardado unos días en recuperarse porque finalmente el parto fue por cesárea.

Alejandra Rubio

primera salida tras nacer su hijo Carlo

La hija de Terelu dejó al bebé en casa para darse unos mimos en un centro de belleza y hacer algunos recados.

Dio a luz a su primer hijo con Carlo Costanzia el pasado 6 de diciembre, pero hasta hace unos días, no habíamos podido ver a Alejandra Rubio disfrutando de sus primeros días como mamá. Sola pero con una sonrisa de oreja a oreja salió de su domicilio situado en Aravaca, Madrid. Lo hizo sin el pequeño Carlo, que debió quedarse al cuidado de su papá. Alejandra aprovechó para darse unos mimos tan necesarios en estos primeros días y se dirigió a un centro de belleza. Después aprovechó para hacer otros recados, como ir a la farmacia.

Lejos de su chico

El que sí ha hablado de cómo les ha cambiado la vida el pequeño Carlo ha sido el afortunado papá. “Nos emocionamos mucho nada más verle. Es lo más bonito que nos ha pasado en la vida”, dijo en “DeViernes”. Pero todo no está siendo idílico, el hijo de Mar Flores sigue cumpliendo condena en un centro penitenciario a las afueras de Madrid. “Dormir allí es lo más complicado”.

Agencias



CARLO SIGUE DURMIENDO EN PRISIÓN

El hijo de Mar Flores se sentó en “DeViernes” para hablar de sus primeros días como papá. “Es lo más bonito que me ha pasado en la vida”, dijo. Además, confesó que sigue durmiendo en prisión. Lo hará hasta marzo, que cumple la condena.



Laura presentó la nueva edición de la pasarela flamenca en el Hotel Alfonso XIII de Sevilla, donde se celebra cada año.

Laura Sánchez estrena cartel y casa

La modelo, que ha estrenado nueva casa en la capital, ha presentado la nueva edición de la pasarela “We love flamenco”, que se celebrará en Sevilla.

Laura Sánchez y su socio Javier Villa ya han comenzado a preparar su anual pasarela moda flamenca. La modelo presentó en el Hotel Alfonso XIII de Sevilla el cartel de la nueva edición de “We love flamenco”, que se celebrará entre el 10 y el 17

de enero. Una cita en la que habrá más de treinta desfiles, en los que los diseñadores andaluces presentarán sus nuevas propuestas.

Una vez más, el cartel del evento lo ha realizado el ilustrador de Linares, Carlos Buendía, y en él hace una

alegoría a las ocho provincias andaluzas.

Laura está muy orgullosa de lo que ha conseguido durante estas trece ediciones de la pasarela, una de las más importantes de Andalucía.

La modelo también triunfa en el terreno sentimental. Su

relación con Manuel Escribano va viento en popa, aunque ella reconoce que no es fácil ser pareja de un torero.

Acaba de estrenar nueva casa en Madrid, ya que ha dejado la que compartía con su ex marido, David Ascanio.

DM/ Foto: Agencias

HORÓSCOP

**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**



José Coronado

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Estás en plena forma, sigue haciendo ejercicio como hasta ahora. El resfriado que arrastrabas desde hace semanas, por fin has conseguido ponerle remedio. Esos días de vacaciones que vas a coger conseguirán que tu estado de ánimo mejore.

AMOR: Te caracterizas por ser apasionada y te gusta vivir el amor de forma particular. Esta semana tu pareja te va a dar una buena noticia. Si no tienes pareja, gracias a Saturno conquistarás a quien te propongas.

FORTUNA: Tus jefes están muy contentos de ver cómo te has adaptado a tus nuevas tareas. Sigue así porque no vas a tener ningún tipo de problema.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: El tiempo pasa y ya no eres tan joven. Los huesos te van fallando, puedes tener artrosis. Deberías ir al médico y consultarlo, no te agobies, solo tendrás que adaptarte a los cambios.

AMOR: Ha llegado a tu vida una persona muy especial y, si no es así, debes estar tranquila porque pronto llegará. Así me lo indica la carta del Dos de Copas. Respecto a tus relaciones familiares, pronto se solucionará un problema que lleva tiempo enturbiando vuestra relación.

FORTUNA: Según el Cuatro de Oros a principios del mes que viene pondrás en marcha un negocio que te ronda la cabeza desde hace tiempo. Eres una persona arriesgada y te va a ir bien.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Vas a tener dolores de cabeza, pueden ser migrañas provocadas por el estrés del trabajo de los últimos meses. Debes tomarte las cosas con más calma, aunque te sea difícil. Procura evitar las comidas con demasiada sal.

AMOR: Eres una mujer muy efusiva y arriesgada que no teme a la vergüenza, pero esta vez debes pensar antes de actuar. Analiza bien las pistas que te está dando durante los últimos días la persona que te gusta y sopesa los siguientes pasos.

FORTUNA: Has tenido que anular un viaje que ibas a hacer. Afortunadamente, te van a devolver el dinero que pagaste. No te preocupes porque volverás a viajar pronto. El número tres y el color verde te darán suerte.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Te sientes como una persona nueva y contagias tu buen humor a la gente que te rodea. Debes tener cuidado con los cambios de temperatura, porque puedes coger un resfriado. No será nada, así que no te asustes.

AMOR: Si llevas tiempo sin pareja, siento decirte que no te empeñes en conquistar a nadie porque los astros no te alumbran esta semana. Si tienes pareja, vas a experimentar algún roce con ella por culpa de un ex, con quien te vas a poner en contacto.

FORTUNA: Tienes que ser capaz de superar tus miedos. De esta manera podrás hacer frente a esas nuevas tareas que te han encomendado. Si tus jefes lo han hecho es porque confían en ti. Confía tú también.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Estás un poco obsesionada con tu cuerpo. No debes agobiarte y ponerte en manos de un especialista si quieres perder peso. Tu estado de ánimo se ve influenciado por esto y lo pagas con la gente de tu alrededor.

AMOR: A tu vida ha llegado alguien muy especial hace poco tiempo. No debes precipitarte a la hora de hacer planes de futuro. Es mejor que os conozcáis un poco. Respecto a las relaciones con tu familia, decirte que alguien te va a pedir un gran favor. No dudes en ayudarlo.

FORTUNA: El Cinco de Oros me revela que has ganado el pulso en tu lugar de trabajo. Notarás que tienes mejoras económicas, aunque vayan despacio.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Has decidido hacerte un blanqueamiento dental y te ha costado bastante dinero, debes ser constante durante quince días. Cúmplelo porque te quedará una sonrisa preciosa. Por lo demás, estás fenomenal y no vas a sentir molestias de ningún tipo.

AMOR: Si no tienes pareja desde hace tiempo, vas a seguir así más de lo que quieres. Los astros no te favorecen para conquistar. Si tienes pareja, te va a dar una sorpresa que te hará mucha ilusión.

FORTUNA: Has recibido malas noticias de alguien reclamándote un dinero y no estás dispuesta a dárselo. Haces bien, porque todos vuestros temas están totalmente solventados y no tienes que devolver nada.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Te debes relajar un poco. Tus nervios están a flor de piel y lo pagas con quien tienes al lado. Son momentos difíciles, por eso tienes que estar tranquila. Todo tiene remedio y el tiempo pone las cosas en su sitio justo.

AMOR: Tienes un amigo muy especial a tu lado y pronto vas a empezar a verle con otros ojos. Según me indica la carta del Dos de Espadas vais a comenzar una historia muy especial. Si tienes pareja, vivirás a su lado días muy especiales.

FORTUNA: Si tienes trabajo te vas a sentir poco valorada, pero serán cosas solo de tu imaginación. Si estás en paro, recibirás una oferta que, aunque no es lo que buscabas, vas a aceptar para que tu economía mejore.

SCOPO

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

Por Nati Minerva.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Has sabido controlar tus nervios y eso se nota en tu salud y en tu carácter. De todas formas, no debes tirar por la borda todo lo que has hecho para llegar a este punto. Si hay algo que te altera, cuenta hasta diez antes de contestar.

AMOR: Siento decirte que según el Siete de Espadas no vas a entrar en una buena etapa con tu pareja. Igual se te pasa por la cabeza poner punto y final, ya que no sientes las mariposas en el estómago. Lo mejor que puedes hacer es pensar antes de actuar y poner en orden tus sentimientos.

FORTUNA: En el terreno laboral todo te va a salir bien porque cuentas con la influencia positiva de Marte. Si estás pensando hacer un viaje, mejor espera un poco.

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: Te encantan los dulces caseros y ahora los estás haciendo a diario. Tienes que tener cuidado porque puedes recuperar esos kilos que habías perdido, ya que ahora no estás haciendo mucho ejercicio. Intenta hacer algo de deporte, aunque te dé pereza. Tu estado de ánimo será bueno.

AMOR: El Sol alumbra tu signo estos días. Esto ayudará a que hables más con tu pareja y arregléis problemas que arrastrabais desde hace tiempo. Todo volverá a ser como antes. Si no tienes pareja, habrá alguien que llame tu atención a finales de semana.

FORTUNA: Empieza a pensar en dar salida a tus ahorros. Una buena opción es la compra de un piso.

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Tienes una piel perfecta, pero no debes descuidarla por falta de tiempo. Piensa que es un ritual que debes hacer todos los días. Por eso, te han empezado a salir unas manchitas en la cara que te preocupan. Vuelve a cuidarte la piel.

AMOR: Has conocido a alguien a través de las redes sociales. Al principio te lo tomaste a broma, pero día tras día estáis compartiendo mucho y te estás dando cuenta de que tenéis bastante cosas en común. Conócelo en persona, la influencia de Venus podría hacerlo funcionar.

FORTUNA: Si colocas en la puerta de tu casa unas hojas de laurel, te va a ayudar a que tu economía y tu trabajo vayan muy bien.

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: Te sentirás un poco cansada estos días. Por más que duermes, sigues teniendo sueño. Igual debes recurrir a algún remedio natural para que el sueño sea más productivo. Debes abrigarte bien si no te quieres resfriar.

AMOR: Necesitas una dosis extra de mimos y así será más fácil que te enamores de esa persona que estás conociendo. Según me indica la carta del Cinco de Bastos hay algo que te perturba y sigues pensando en el pasado. Deberías darte una oportunidad, te la mereces.

FORTUNA: Sabes organizarte con tus nuevas tareas, aunque tengas la sensación de que no llegas a tiempo. Tranquila, todo está saliendo bien.

NUMEROLOGÍA

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

1

Deberías hacer más caso a tu pareja.

2

Tus problemas con un compañero de trabajo se solucionarán.

3

Es hora de planear un viaje para cargar pilas.

4

Tienes muchas ganas de empezar el año, te irá genial.

5

Tu pareja te va a sorprender a principios de año.

6

Vas a recibir una agradable noticia de un familiar.

7

Es un buen momento para invertir.

8

Recibirás una buena oferta de trabajo.

Candela Serrat

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Podrías tener problemas en los pies, quizás sufras un esguince. Deberías poner mucha atención a lo que comes, sobre todo con el marisco, porque puede haber algo que te siente mal. Tu estado de ánimo esta semana va a estar por los suelos.

AMOR: Tendrás un problema con un miembro de tu familia política. Esto hará que estés unos días bastante mal con tu pareja. Si no tienes pareja, es mejor que dejes de pensar en el pasado y vivir el presente.

FORTUNA: Si estás preparando un nuevo proyecto, es mejor que te rodees de profesionales y te asesores muy bien antes de firmar cualquier préstamo o hipoteca.

Yo opino

por **ángel antonio herreira**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanear el código QR



La gran noche de las campanadas ya viene a resultar un programa de la tele, en general, que tiene unos famosos distintos, según la cadena. Todos ofrecen lo mismo, con reloj incorporado, pero cambiando los artistas. El duelo mayor lo concretan **David Broncano** y **Cristina Pedroche**, que son la luminosa pareja desparejada de estas fechas. A mí me parece que es difícil ganarle a Pedroche en campo propio, el de la campanada, porque Pedroche es ya **Ramón García**, sólo que de otra manera, incluyendo la versión libérrima de la capa. Cristina Pedroche ha logrado que la noche de las campanadas tenga un campanazo más, que es ella misma a bordo de un vestido que es una mitad de arquitectura, y una mitad del desnudo sin desnudo de la propia Pedroche. Si lo pensamos, las campanadas de Pedroche no son las campanadas, naturalmente, sino ese vestido de fantasía con el que logra salir desnuda en medio del frío del cambio de año, pero desnuda sin enseñar nada. Broncano, desde la otra punta, pondrá gracia de despiste a un momento de mucho cronómetro, y ya veremos cómo asoma su estilo gamberro en un rato de actuación que da para el vestuario y poco más. Escoja cada cual a sus rapsodas de las uvas. Lo importante es lo importante: que el año 2025 salga próspero. Desde aquí lo deseamos para todos.



David Broncano en TVE y Cristina Pedroche en Antena 3, darán las Campanadas y lucharán por ganar en audiencia.

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

Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientes@telephonepublishing.es.



DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

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

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

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

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Poi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez

ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

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

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

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

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

IMPRESIÓN: Edición Normal: Comeco Gráfico / GraInter.
Edición Pocket: Rotocobri

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 52 60 de lunes a viernes 9.00h a 19.00h)

suscripciones@hearst.es

Cantitas P. y P.: 2,65 euros (sin IVA). Incluidos gastos de transporte aéreo Ceuta y Melilla 2,50 euros (sin IVA).
Incluidos gastos de transporte. Asociada a la Red. N. de Prensa Periódica. PEP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3389-2013

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



Fotogramas

Vuelve un clásico
¡EL GRAN CALENDARIO 2025 DEL CINE!



**FOTOGRAMAS
+ MAXICALENDARIO
YA EN TU KIOSCO**

renfe
Tu tren

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Méthode Régénérante

Cuero cabelludo sano, cabello bonito.
Lucir un cabello bonito comienza con
un cuero cabelludo sano.
Para un cabello denso y brillante y
un cuero cabelludo sano y lleno
de vitalidad. Actúa contra la caída y
prolonga la fase de crecimiento capilar.



Todos los productos de La Biosthétique están
disponibles en su salón La Biosthétique o en
la tienda online www.labiosthetique.es.