

DIEZ MINUTOS

5 FEBRERO 2025 • NÚM. 3833

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



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



EXCLUSIVA

IKER CASILLAS
Cita con
Claudia Bavel
en Barcelona



CANDELA PEÑA
El enfado de la actriz
en los Premios Feroz



ISA Y KIKO PANTOJA
se reconcilian
con un abrazo



ANA ROSA
Ilusionada
con su vuelta
a las mañanas



NUXE



P A R I S

LA INNOVACIÓN
ANTIEDAD MÁS EFICAZ
QUE EL RETINOL⁽¹⁾

ALFA [3R]⁽²⁾
TECHNOLOGY

+ NIACINAMIDA

PIEL MÁS
BELLA EN
7 DÍAS

Nuxuriance ULTRA
THE EXCEPTIONAL CREAM
DAY & NIGHT



Ofrece a tu piel una corrección antiedad continua para el día y la noche, con un único tratamiento excepcional. Su preciosa fórmula concentra el poder de la niacinamida, asociada con la exclusiva Alfa 3[R] technology, más eficaz que el retinol⁽¹⁾. La piel está revitalizada, rejuvenecida. Tras 1 mes de uso, está visiblemente más bella y tiene una apariencia más joven: más firme para el 90%⁽⁴⁾ de las mujeres, más lisa para el 93%⁽⁴⁾.



NUXE LABORATORIO N°1 EN TRATAMIENTOS DE ORIGEN NATURAL EN FARMACIA Y PARAFARMACIA EN FRANCIA ⁽⁵⁾

(1) Prueba in vitro. (2) ALFA [3R] TECHNOLOGY = Extracto de Alfalfa + Ácido Hialurónico + Extracto de Hemerocallis Fulva / Technology = Tecnología. (3) Fórmula clean según NUXE: más información en <https://es.nuxe.com/>. (4) Prueba de uso - 30 voluntarias tras 28 días. (5) GERSDATA - SOGEARLY - Mercado de dermocosmética - Selección del segmento de marcas de origen natural - Ventas en valor (volumen de negocio IVA incl.) - Farmacia y Parafarmacia - Francia - MAT Junio 2024.

A full-page photograph of actress Karla Sofía Gascón. She is standing on a red carpet, wearing a long, flowing white coat over a deep red, draped gown. She has long, wavy dark hair and is looking directly at the camera with a neutral expression. She is holding a black, textured handbag in her right hand. The background is a blurred outdoor setting with some greenery and a building structure.

KARLA SOFÍA GASCÓN opta a **Mejor Actriz** en los **Oscar**

Su nominación es histórica. Gracias a su trabajo en la película "Emilia Pérez", la actriz madrileña (de Alcobendas para más señas, como Penélope Cruz) opta a una de las estatuillas de la Academia de Hollywood, que se entregarán el próximo 2 de marzo. Compite con Demi Moore, a la que ya considera amiga, y con la que comparte continuos mensajes. Nada más conocerse su nominación, Karla Sofía tuvo que defenderse en redes de los múltiples ataques recibidos, muchos por el hecho de ser transexual. El cine español le mostró su apoyo en los premios Feroz. "Karla tiene su momento", dijo Pedro Almodóvar.

Ponte al día



KATE MOSS

Estrella de Dior en París

Tiene 51 años, pero sigue siendo una de las modelos más importantes del mundo. Y el pasado 24 de enero se convirtió en la estrella del desfile de ropa masculina Otoño-Invierno 2025/2026 de Dior, en la Semana de la Moda de París. Moss compartió primera fila con Quim Gutiérrez, primer embajador masculino en España de la firma y con el actor Robert Pattison.



Robert Pattinson lució un cárdigan estilo chal en color gris y una gorra de terciopelo azul.



Quim Gutiérrez, primer embajador masculino en España de Dior, con un traje satinado en tonos verde y marrón.

JENNIFER LOPEZ

Presenta su nueva película entre lágrimas

“Llevo esperando toda la vida este papel”. Estas fueron las palabras de la actriz durante la presentación de su nueva película, “El beso de la mujer araña”, en el Festival Sundance 2025. Se trata de un musical por el que Jennifer ha recibido muy buenas críticas.



ESCASSI Y SHEILA CASAS

Noche de teatro

Álvaro y Sheila siguen paseando su amor y comparten aficiones, como el teatro. Hace unos días, los colaboradores de "TardeAr" asistieron a los Teatros Luchana de Madrid para disfrutar del estreno "Una semana nada más".



MIRELA BALIC

Salta al cine

Después de darse a conocer en "Élite", la actriz estrena "Mala influencia", una cinta destinada al público juvenil que tiene todas las papeletas de arrasar en taquilla. "Me gusta la película porque han quitado lo tóxico, evita el tópico de chico malo con niña buena", dijo.



LEONOR WATLING Y MARIBEL VERDÚ
Presentarán los Goya

El 8 de febrero, las actrices serán las maestras de ceremonias en la Gala de los Premios Goya, que este año se celebra en Granada. Es la primera vez que dos mujeres se enfrentan a este reto.



VERÓNICA Y HELEN
Reencuentro en Madrid

Verónica Blume (47) y Helen Swedin (50) han compartido grandes momentos sobre las pasarelas, pero en esta ocasión no les tocó desfilan. Las dos fueron las invitadas de lujo en la fiesta que ofreció el hotel Thompson de Madrid con motivo de Fitur. Verónica, que vive en Barcelona, y Helen, disfrutaron de una noche llena de glamour con más de 200 invitados, donde no faltó la música y la buena comida.

A photograph of Iker Casillas walking on a red carpet. He is wearing a blue suit, a dark sweater, a white collared shirt, and a white beanie. He is looking down at a smartphone in his hands. The background is a red carpet with some greenery and a building in the distance.

MISMO HOTEL El 21 de enero, Iker llega a Barcelona a las 12 de la mañana y se aloja en el hotel. A mediodía sale, y Claudia lo hace minutos después.

EXCLUSIVA

IKER CASILLAS cita en Barcelona con Claudia Bavel

El exportero del Real Madrid se alojó en el mismo hotel que la influencer y modelo de "Only Fans", con la que acudió a un evento en unas bodegas de Vilanova i la Geltrú.



Iker Casillas anunció su divorcio de Sara Carbonero en marzo de 2021 y, desde entonces, se ha convertido en uno de los solteros de oro de nuestro país. No ha vuelto a presentarnos a ninguna novia formal, pero estas imágenes demuestran que no está cerrado al mundo de las citas.

Las fotos exclusivas de nuestro reportaje corresponden al martes 21 de enero en Barcelona, y la chica que aparece es Claudia Bavel, influencer, modelo que sube contenido en "Onlyfans" y actriz de cine para adultos. Iker viajó a la Ciudad Condal para asistir a un evento en una bodega de Vilanova i la Geltrú junto a Luis Figo y Michel Sal-

gado. Llegó sobre las 12 de la mañana y fue directo al hotel. Horas después, Casillas abandonaba el establecimiento y minutos más tarde lo hacía Claudia.

Cambio de ropa

La joven se marchó a casa, quizás para descansar. Resulta curioso que a media tarde, el exportero apareciera en los alrededores del portal donde vive la modelo. Merodeó por el barrio durante un rato, pero no subió a su casa, sino que optó por marcharse caminando al hotel. Minutos después, Claudia bajó, ya con otra ropa, y cogió un taxi camino también del establecimiento. Entraron juntos, pero sin dirigirse la palabra. ▶



¿Quién es ELLA?

Tiene 28 años y un físico explosivo. Es modelo, actriz de cine para adultos y participó en "Mujeres y hombres...".

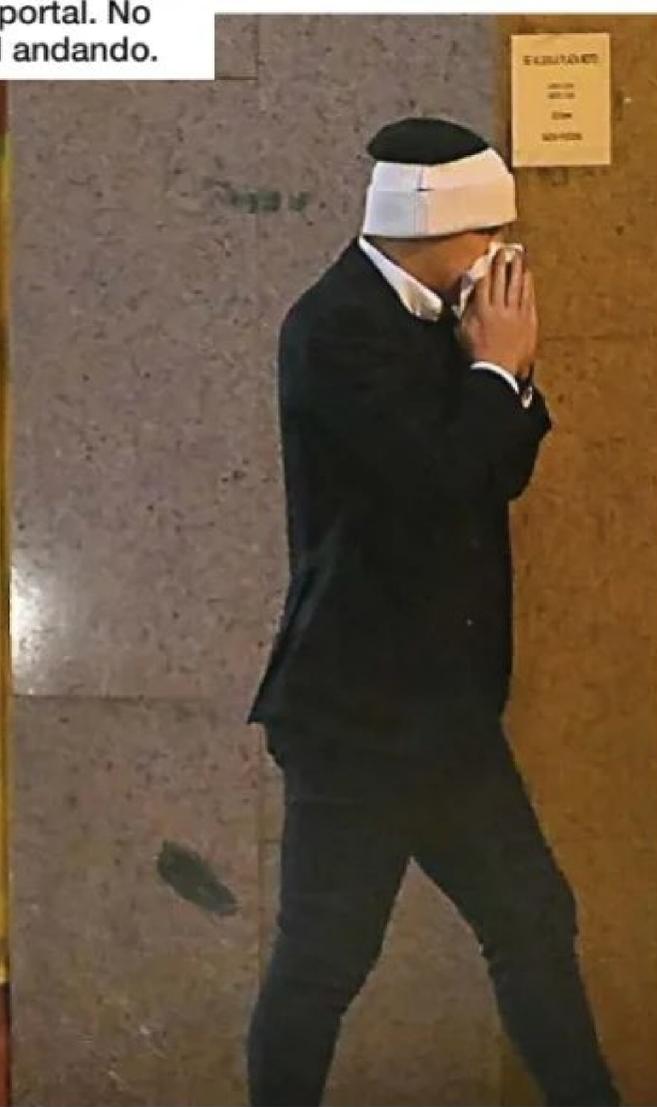


HACE UNOS MESES A ELLA LE PREGUNTARON POR IKER Y DIJO: "LOS DOS SOMOS PERSONAS SOLTERAS"

► Sobre las ocho de la tarde, los dos volvieron a salir para dirigirse al evento al que Iker estaba invitado en Vilanova i la Geltrú. Llegaron en una furgoneta privada y en compañía de Luis Figo y Michel Salgado, también invitados. Allí cenaron y charlaron animadamente hasta las 23 de la noche, hora en que todos regresaron al hotel. Figo y Michel se fue-



EN EL PORTAL DE ELLA Claudia llega a su casa y minutos después Iker merodea por su portal. No sube y vuelve al hotel andando.



ron a descansar, pero Iker y Claudia tomaron algo en la cafetería. Al día siguiente, a las 8 de la mañana, Casillas y Claudia dejaron el hotel.

Supuesta cita en mayo

Es la primera vez que hay testimonio gráfico de un encuentro entre ellos, pero la pasada primavera ya sonó el nombre de Claudia. El pe-

riodista Javi Hoyos aseguró entonces que Iker y la modelo habían cenado juntos en Blanes. Al parecer, el exportero viajó hasta Lloret de Mar porque sus hijos tenían un torneo de fútbol y por la noche se acercó al restaurante Carbó Negre para cenar con Claudia. "Comenzaron a besarse en mitad del restaurante. Dos horas tardaron en

cenar", aseguró Hoyos. Semanas después, Claudia dio una entrevista por su papel de influencer y le preguntaron por Casillas. Ella, lejos de negarlo, confesó: "Somos dos personas solteras". Durante estos meses también se la ha relacionado con el cantante Ozuna y con Keita Balde, futbolista catalán de origen senegalés.

Agencias



EN EL HOTEL Iker llega andando al hotel y Claudia en taxi. Entran juntos, pero no se dirigen la palabra.



EL DÍA SIGUIENTE El miércoles 22 a las ocho de la mañana, Iker y Claudia abandonan el hotel. Él lleva su equipaje en la mano.

ANA ROSA tiene “el corazón partido” por su regreso a las mañanas

La periodista, que deja “TardeAR” tras 16 meses en emisión, vuelve el lunes 3 de febrero con “El programa de Ana Rosa”, que en esta etapa contará con nuevas secciones y colaboradores.

El mundo de la tele (y algunos dicen que también el de la política) sigue noqueado por lo sucedido el miércoles 22 de enero por la tarde. Acababa “TardeAR” cuando Ana Rosa Quintana adelantó lo que al poco Mediaset España contó a través de un comunicado oficial. “Es una noticia que quiero dar yo. Vuelvo a las mañanas de Telecinco. Me he enterado esta mañana. Es una estrategia de programación de la cadena. Llevo 20 años aquí y yo estoy para empujar y remar para lo

que sea... Poco más os puedo decir porque es muy reciente”. Y recalcó que el plató de “TardeAR” era “maravilloso” y que tenía el “corazón partido”. “Aquí he descubierto a muchos amigos y también me reencuentro con el equipo de la mañana con el que he estado 18 años. Los trenes pasan y hay que cogerlos a ver dónde nos llevan”, concluyó.

Cambio de “vida”

Ana Rosa, en cualquier caso, está contenta con la situación, ya que ella siempre ha sido

una amante de trabajar en las mañanas, donde tantos éxitos cosechó. Ahora, tras la experiencia en TardeAr, vuelven los madrugones y la información política, que tanto le gusta a Ana Rosa.

La presentadora también está muy contenta porque su productora Unicorn continúa llenando las mañanas y las tardes de Telecinco, y eso ha asegurado todos los puestos de trabajo de su amplio equipo, una de las cosas que más le preocupaban a Ana Rosa.”

Fotos: Mediaset y Agencias

LOS ROSTROS DE LA FRANJA MATINAL Y LA VESPERTINA



Telecinco remodela su franja matinal, que comenzará con Ana Terradillos al frente de “La mirada crítica”, continuará con “El programa de Ana Rosa” y concluirá con Joaquín Prat en “Vamos a Ver”. Algunos ven en él al sustituto natural de Ana Rosa, si en algún momento dejara la tele.



En la franja de tarde, Verónica Dulanto y Frank Blanco asumirán la presentación de “TardeAR”, también a partir del lunes 3 de febrero. Mientras, a ella la seguiremos viendo en “Vamos a ver”; él ya era colaborador de “TardeAR”.



La periodista competirá con Susanna Griso de "Espejo Público" (Antena 3), y Adela González y su "Mañaneros" (La 1).



KIKO E ISA PANTOJA

el sentido abrazo de su reconciliación

Hubo una época en la que los hermanos Pantoja estuvieron muy unidos.

Tras casi dos años sin hablarse, el Dj y la colaboradora de “Vamos a ver” se encontraron en el hospital donde está ingresada la hija de Anabel. Él no lo dudó y fue a abrazar a su hermana.

Llevaban mucho tiempo sin dirigirse la palabra, pero parece que Alma, la hija de Anabel, ha obrado el milagro entre los hijos de Isabel Pantoja. Según contaron en “Vamos a ver”, Kiko e Isa escenificaron su reconciliación el día que coincidieron en el hospital de Canarias al que acudieron tras la alarmante llamada de su prima. Y fue precisamente allí cuando al

verse, el Dj y la colaboradora, que además está embarazada de su segundo hijo, se fundieron en un sentido abrazo.

“El amor no caduca”

Fue la propia Isa la que confirmó el reencuentro: “Sí que le vi, se acercó a mí y me pareció un gesto súper bonito, me tocó el corazón. No fue un encuentro más allá, pero me quedo con lo bonito, que hay

momentos en los que hace falta un beso, una muestra de cariño... No significa ni mucho menos que vayamos a reconciliarnos ni nada. Estuvimos para Anabel, él lo ha dicho, y quiso dejar claro en ese momento lo demás y tuvo ese gesto hacia mí y se lo agradezco porque el cariño que le tengo sigue por mucho que haya pasado. El amor no tiene fecha de caducidad.”



Irene, SU APOYO

Kiko siempre ha contado con el apoyo de su esposa, Irene. En ella se apoya, la considera su “salvadora” y le ha animado a acercarse a su hermana.





ALMA REUNIÓ A TODA LA FAMILIA

El ingreso de la pequeña Alma, hija de Anabel Pantoja, reunió en Canarias a toda la familia. Nada más conocer la noticia, Isabel Pantoja, Kiko e Isa cogieron el primer vuelo que les llevó a la isla para estar junto a ella. Fue precisamente allí donde se produjo el encuentro de los dos hermanos. Sin embargo, con Isabel no hubo tanta suerte. Al parecer, ella se ocupó de no cruzarse con sus hijos.

ISA PANTOJA: "NO QUIERO HACERME ILUSIONES, PERO EL GESTO FUE SÚPER BONITO POR SU PARTE"

► Pero Isa continuó: "No quiero darle importancia ni hacerme ilusiones, pero el gesto fue súper bonito, por su parte además, y me quedo con eso. Lo dejo ahí, que le vaya genial y que sea súper feliz con su familia. Ahora hay algo mucho más importante que es la vida de una persona tan pequeña. No ha sido un reencuentro familiar, hemos ido al hospital a darle un abrazo a Anabel que es lo máximo que podíamos hacer ahora".

¿Pero cómo pasó todo? En "Fiesta" dieron más detalles. Al parecer, Isa estaba en la ca-

fetería del hospital, con Belén Esteban y otros amigos de Anabel cuando entró Kiko, que sin dudarlo un momento se dirigió donde se encontraba su hermana para saludarla. Hasta que le tocó el hombro, Isa no se había percatado de su presencia porque, al parecer, estaba de espaldas, pero tras ver a su hermano, no dudó en levantarse para saludarle.

Kiko, de momento, no se ha pronunciado al respecto, para bien parece que atraviesa un momento de calma. En sus redes no se cansa de

lanzar mensajes positivos y, al parecer, ha retomado la terapia para volver a ser feliz. A su lado siempre Irene Rosales, su fiel esposa y a la que nombra como su "salvadora". Por eso quizás ahora sea el momento de acercarse a su madre. Con Isa llevaba mucho tiempo sin verse y sin hablarse. La colaboradora se enfadó muchísimo con el DJ

Al parecer, fue el DJ el que tomó la iniciativa y se acercó a su hermana a saludarla

cuando él concedió una entrevista, cobrando, en la que contó que su hermana había intentado quitarse la vida. Isa entonces se apartó de él, pero continuó intentándolo con su madre. Con ella rompió definitivamente hace casi un año. Isa tuvo que ser operada de urgencia de una apendicitis e Isabel no fue a verla. Entonces Isa se sentó en "De Viernes" y concedió su entrevista más dura. En ella contó episodios dantescos sucedidos en Cantora y confesó que se sentía abandonada por segunda vez en su vida, refiriéndose a su adopción. Ahora, quizás se abra una puerta a la reconciliación, que parecía cerrada a cal y canto, quién sabe...

DM/Fotos: Agencias



BLACK DIAMOND

DALE PODER AL ADN DE TU PIEL



ADVANCED
EPIGENETIC
FORMULA

Reprograma tu piel para prevenir
y revertir los signos del paso del tiempo



CREMA DE NOCHE

+61%
firmeza²



CREMA DE DÍA

-56%
arrugas¹



¹Eficacia antiedad bajo control dermatológico. Valores máximos. Ref: 30739424.A ²Eficacia antiedad bajo control dermatológico. Valores máximos. Ref: VV_ET-26/300K12LD-A_07_22_002



Anna Castillo, nominada por "Escape", con un vestido de Chanel.



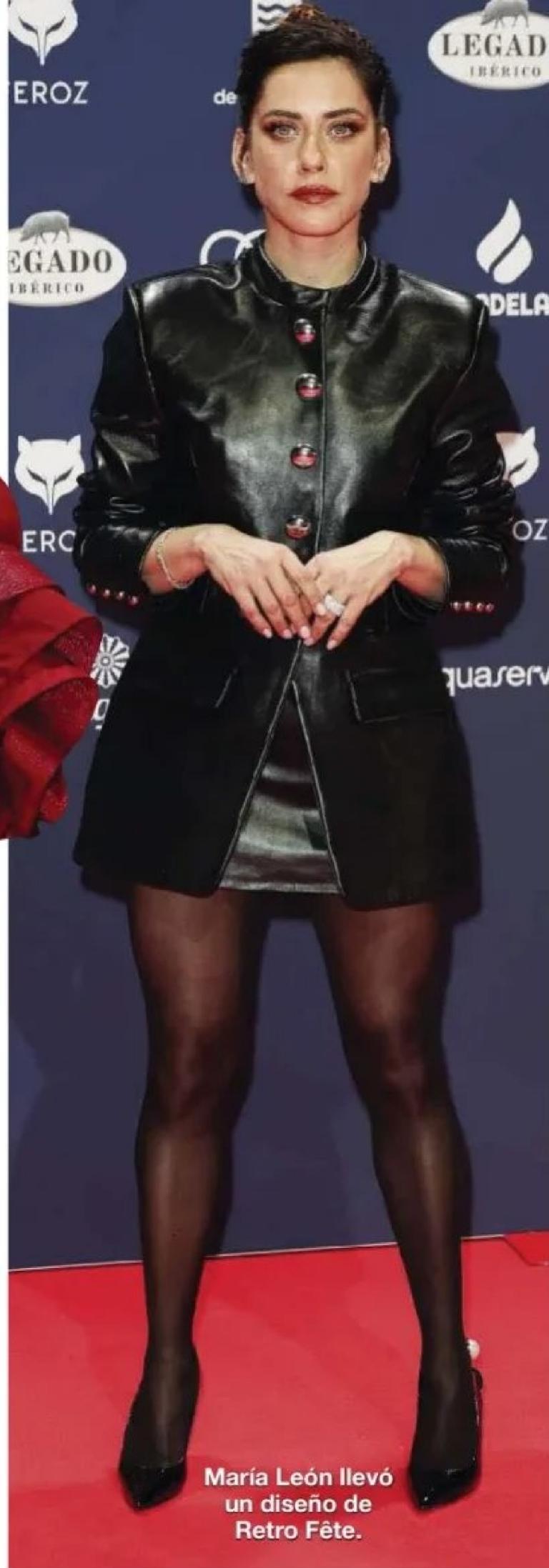
PREMIOS FERROZ

Candela Peña, la más original de la noche

La actriz eligió un estilismo en forma de corazón, pero no consiguió el premio por su papelón en "El caso Asunta". Además, se enfadó con la prensa...



Ejerció de PRESENTADOR
La Dani, que acaba de abrir una peluquería en Málaga, debutó como presentador.



María León llevó un diseño de Retro Fête.



Inés Hernand, de Mario Salafranca y con joyas vintage de Joyas Antiguas Sardinero.

Candela Peña con un diseño de Redondo Brand y medias de Calzedonia.

La Asociación de Informadores Cinematográficos de España celebró sus premios, Los Feroz, unos galardones que este año se entregaron en Pontevedra. Los actores de cine y televisión acudieron en masa, y la mayoría se marcharon contentos porque fueron unos premios muy

repartidos. La Dani ejerció de maestro de ceremonias y empezó la gala pidiendo tranquilidad "porque Íñigo Errejón no ha venido". Candela Peña se fue de vacío, pero fue la más original de la noche con un diseño de Redondo Brand, al que dedicó un mensaje en Instagram. "Gracias por convertirme en un

corazón con el que quería festejar y dar las gracias", escribió. Pese a ese buen rollo que desprendía su estilismo, la actriz se enfadó con la prensa, que salió corriendo cuando vio a Miguel Bernardeau. "Sois unos groseros. Me habéis dejado aquí tirada y ahora volvéis porque él no os hace caso", dijo. ▶



Pareja de PELÍCULA
Macarena García y Enric Auquer se enamoraron en "Casa en llamas", Mejor Película de Comedia.

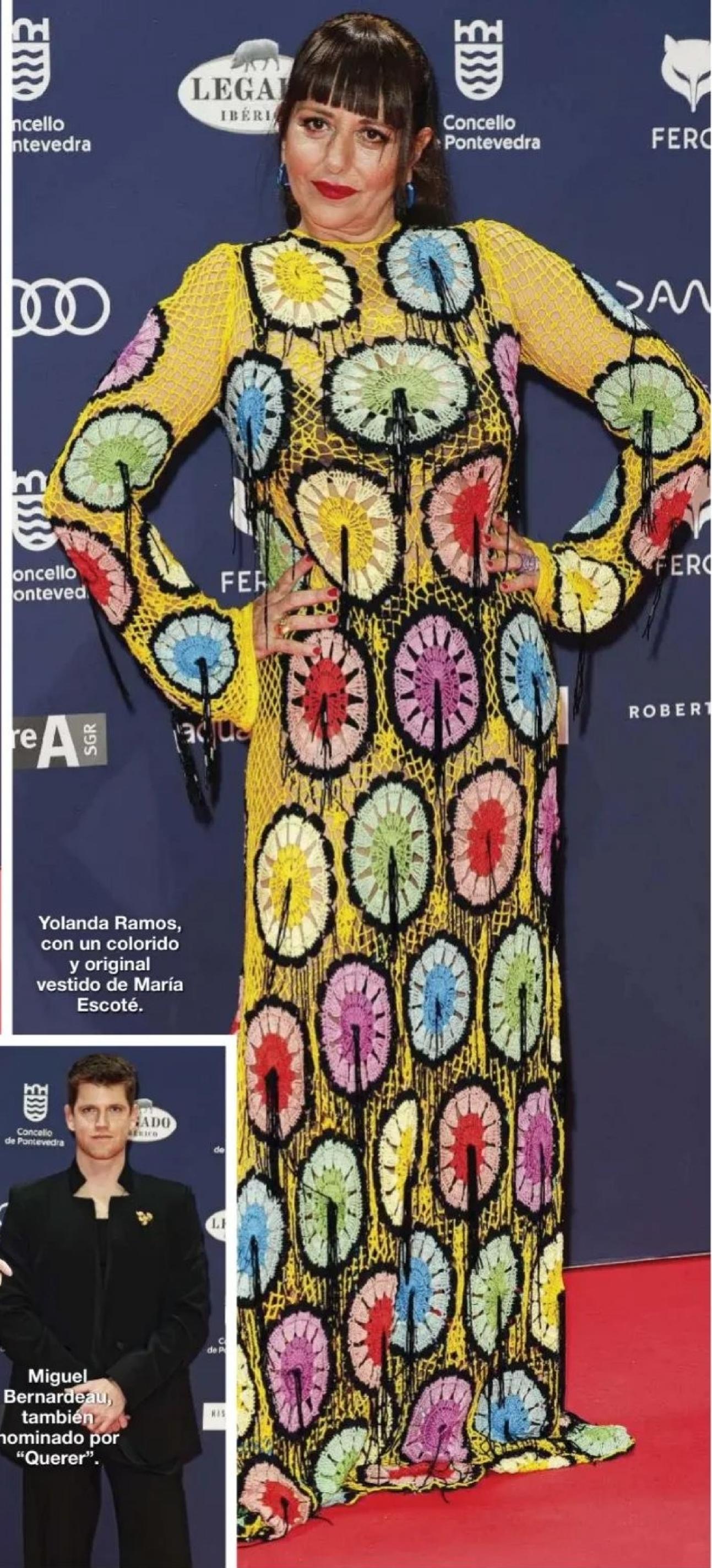
Marta, que participa en "La casa", de verde y negro.

► Lo cierto es que Miguel solo atendió a los medios locales, quizás temeroso de que le preguntaran por su supuesta reconciliación con Aitana. Uno de los momentos más emotivos de la noche fue el protagonizado por Almodóvar, que recogió el premio a Mejor Director por "La habitación de al lado". El manchego le dedicó el Feroz a Marisa Paredes. "Hice cinco películas con ella. Hoy esas cinco películas son especiales", dijo emocionado.

Agencias ►



María Castro estaba feliz de que los Feroz se celebrara en su tierra.



Yolanda Ramos, con un colorido y original vestido de María Escoté.



Pedro Casablanc estaba nominado por "Querer".



Miguel Bernardeau, también nominado por "Querer".



Najwa Nimri, nominada por su papel en "La Virgen Roja", eligió un vestido de Jean Paul Gaultier.



Patricia López Arnaiz estaba nominada por "Los destellos".



Julián López ha demostrado en "Los destellos" que puede bordar el drama.

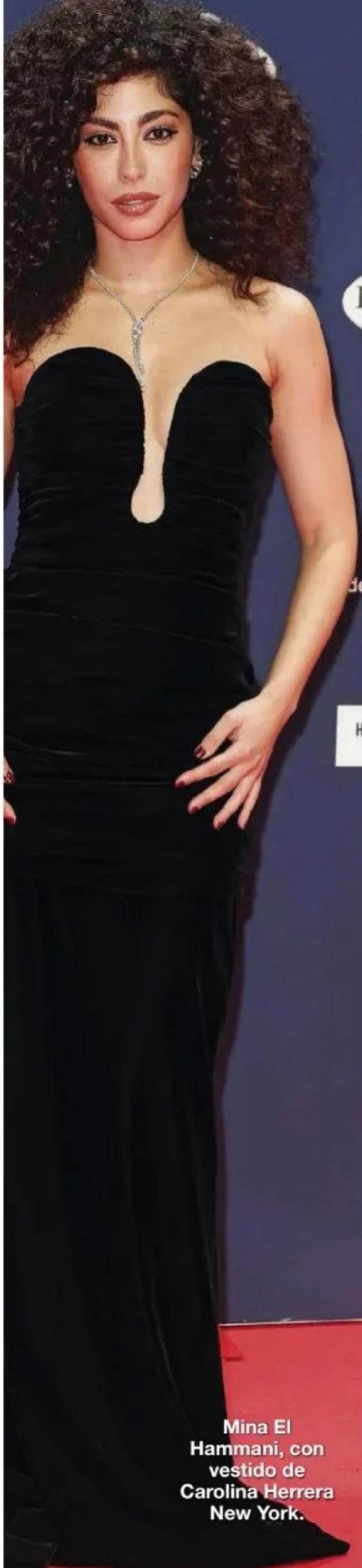


Javier Gutiérrez optó por ir de negro.



Tristán Ullóa estaba nominado por su papel en "El caso Asunta".





Mina El Hammani, con vestido de Carolina Herrera New York.



Emma Suárez también eligió el negro para pisar la alfombra roja.



¿Novio de ALBORÁN?
Xoán Fórneas ha sido relacionado con Pablo Alborán, pero él dijo que eran amigos.



Loreto Mauleón, guapísima con un diseño de Sybilla.



Carmen Machi y el equipo de "Celeste" recogieron el premio a la Mejor Serie de Comedia. Ella interpreta a una inspectora de Hacienda. A la derecha, Eduard Fernández, Mejor Actor por "Marco".



Pedro Almodóvar le dedicó a Marisa Paredes el premio a Mejor Director.



Estaba cantado. Nagore Aranburu se llevó el premio a la Mejor Actriz de Televisión por "Querer".



Óscar de la Fuente, Mejor Actor de Reparto por "La Casa", se tiró al suelo con su Feroz.



Emma Vilarasau, feliz con su premio por "Casa en llamas".



Norá Navas, Mejor Actriz de Reparto por "Yo, adicto", de Javier Giner.



Pol López, impresionante en la serie "Nos vemos en otra vida", Mejor Actor de Reparto.



La sorpresa de la noche la dio "Salve María", Mejor Película. Su actriz Laura Weissmahr no pudo evitar las lágrimas.



A finales de junio o principios de julio, la pareja tendrá su primer bebé.

JOSÉ LUIS MARTÍNEZ-ALMEIDA Y TERESA URQUIJO

“Pronto seremos tres en la familia”

El alcalde de Madrid y su mujer, Teresa Urquijo, van a ser padres. Su primer hijo, algunos dicen que será una niña, nacerá este verano. “¡Qué vertigo!”, han dicho a sus allegados. Él cogerá la baja paternal.

El 6 de abril del año pasado, José Luis Martínez-Almeida, que en abril cumplirá 50 años, y Teresa Urquijo, de 28 años, sellaron su amor. Uno de los mayores deseos de la pareja era formar una familia, y ahora lo van a hacer realidad. Era el propio alcalde de Madrid quien anunciaba la buena noticia a través de sus redes sociales: “Pronto seremos tres en la familia”. Antes, la pareja se lo había dicho a sus más allegados, a quienes les mandaron un mensaje de móvil: “¡Qué vértigo!, les

contestaban Martínez-Almeida y Teresa (su madre es prima hermana de Juan Carlos I). Según ha podido saber “Diez Minutos”, el bebé, que muchos dicen será una niña, nacerá a finales de junio o principios de julio. Y al alcalde ha confirmado que cogerá la baja paternal “por convicción”. La pareja ha bromeado sobre “un posible conflicto en la educación de su hijo”, en términos futbolísticos, ya que el alcalde es forofo del Atlético de Madrid y Teresa del Real Madrid.

Diez Minutos/Foto: Agencias

¡LOS INVESTIGADORES DESARROLLAN UN PRODUCTO SANITARIO INNOVADOR!

Qué hacer en caso de **diarrea, dolor abdominal y flatulencia**

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia limitan la calidad de vida de muchas personas. Sin embargo, sólo unos pocos pueden hablar abiertamente de ello, y el tema se evita incluso entre amigos y conocidos. Para ello, los investigadores han desarrollado el innovador producto sanitario (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias), que por fin podría ayudarle.

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome

de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas

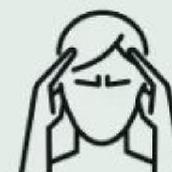
exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento.

El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

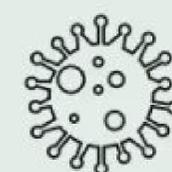
Posibles desencadenantes del colon irritable



ESTRÉS



MALA ALIMENTACIÓN



INFECCIONES

Kijimea Colon Irritable PRO

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

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



Anunciado en TV

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

Muy cuestionado
ha sido el sombrero
de ala ancha, tipo
canotier y con franja
blanca a juego con la
camisa, firmado
por Eric Javits.



MELANIA TRUMP

el estilo de la primera dama de EE.UU.

Su imagen en la última investidura de su marido como 47° presidente estadounidense se ha hecho viral, pero recordemos que desde 2017, cuando llegó a la Casa Blanca por primera vez, sus estilismos han sido icónicos. Aquí repasamos algunos outfits.

La exmodelo eslovena, sería como acostumbra, con su impecable abrigo azul de doble botonadura, de Adam Lippes.





Espectacular con un abrigo-capa amarillo de Valentino, que combinó con stiletos de Christian Louboutin. Melania y Donald Trump se dirigían a una cena en Buckingham Palace, en 2019.



Este look, estilo Hollywood años 50, con vestido de Dior y guantes largos, fue muy cuestionado. Lo llevó en una visita a Isabel II de Inglaterra, en 2019.

Desde su posición privilegiada de primera dama de EE. UU., un puesto que ha ocupado en dos ocasiones, en 2017 y la última desde hace unos días, Melania Trump se ha coronado como un icono de estilo. Sus looks son regios, aplaudidos unas veces y cuestionados otras, como el de la ceremonia de investidura de su marido, Donald Trump, el pasado 20 de enero.

Para esa cita lució un sobrio abrigo azul del diseñador americano Adam Lippes al que añadió el complemento que todos recordaremos: un sombrero de ala ancha a tono, de factura americana y firmado por Eric Javits. Un outfit carne de memes que no empañó otros estilismos con los que se ha medido con otras primeras damas y reinas. ▶



En su primer encuentro con la reina Letizia, en EE. UU., en 2018, lució un Valentino que conjuntó con salones de Blahnik.



Con Brigitte Macron, su homóloga francesa, en Versalles, en 2018. Melania iba de Dior, con salones de Manolo Blahnik.



En la primera investidura de su marido, en 2017, se decantó por un diseño azul de Ralph Lauren. Aquí con sus predecesores, Barack y Michelle Obama.



De nuevo en Londres, en su visita de 2019, con un modelo capa firmado por J. Mendel.



El blanco es su color de cabecera, y de ese tono era el Lagerfeld de su primera recepción oficial, en 2017.



Para un evento social en la Casa Blanca, en 2020, se decantó por un espectacular diseño floral con estampado naranja de la firma belga Dries Van Noten. Lució además salones a juego de Louboutin.



Looks POLÉMICOS

A la izda. con chaqueta de Zara y mensaje: "Realmente no me importa, ¿a ti?", en 2018, durante una visita a un centro de niños inmigrantes. A la dcha, fue a ver al Papa con vestido de encaje negro de Dolce & Gabbana, y mantilla, en 2017.

LAS FIRMAS DE ALTA COSTURA EUROPEA HAN IDO DEJANDO PASO EN SU ARMARIO A LAS AMERICANAS

- ▶ En cualquier caso, nada pasa desapercibido en la imagen de esta mujer de 54 años, nacida en Eslovenia y con un pasado de modelo para las mejores firmas internacionales de alta costura, aunque en los últimos tiempos se decanta por firmas americanas. Lo suyo ahora es hacer patria.

DM/Agencias



ESCRITORA

ESPIDO FREIRE

“Añoro la sensación de comerme el mundo, pero soy más feliz ahora”

Por Valeria Vegas Fotos: Pablo Sarabia. Ayudante: Sara Guillén.



Espido y Valeria se citaron en el Restaurante Flavia de Madrid.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Bilbao, en 1974.

Trayectoria: Estudió canto y viajó con la compañía de José Carreras por toda Europa. En 1998 publicó su primera novela, “Irlanda”, a la que siguió “Donde siempre es octubre”. En 1999 se alzaba con el Premio Planeta por “Melocotones helados”, convirtiéndose en la autora más joven en ganarlo hasta entonces. Su labor literaria no ha cesado, con una docena de novelas publicadas, relatos, ensayos y novelas juveniles. Su obra ha sido traducida a varios idiomas y tiene en su haber el Premio Letras del Mediterráneo. Ha colaborado en programas de televisión como “A partir de hoy” o “Espejo público”, y actualmente tiene una sección en el espacio radiofónico “A vivir Madrid”, de cadena Ser. Acaba de publicar “Grandes amores. Veinte parejas inolvidables de la literatura”, con ilustraciones de Antonio Lorente.

Familia: Hija de Ramón y Pilar, es la menor de dos hermanas.

Espido, prolífica como pocas, acaba de publicar “Grandes amores. Veinte parejas inolvidables de la literatura”, con ilustraciones de Antonio Lorente. No sólo da gusto leerla, sino también escucharla, algo que he podido comprobar en varias ocasiones antes de este encuentro, el cual ambas sabemos o esperamos que no sea el último, emplazándonos para otro momento.

Es una excelente analista de todo lo que acontece a su alrededor y también de sí misma, y eso añadido a su sinceridad, hace que la entrevista se torne de lo más interesante.

-Haciendo un repaso a estos “Grandes amores. Veinte parejas inolvidables de la literatura”, ¿a cuál de ellos te aproximas más?

-Gracias a mi suerte no me asemejo a casi ninguno de ellos, porque hemos desarrollado en nuestro entorno una querencia por los amores que acaban muy mal. Ocurre también en el cine, en las series... Son historias que nos encanta leer, pero por nuestro bien espero que no tengamos que vivir nunca.

-Obviamente has tenido amores reales y carnales, pero, ¿qué tal se te han dado los platónicos?

-Siendo muy jovencita entré rápidamente en un mundo

de adultos, no había una gran correspondencia y parte de mi alimento eran amores platónicos. Lo que no he hecho es idealizar a personas a las que luego haya conocido. Cuando empecé en el mundo de la literatura comprobé que los escritores somos más interesantes por nuestras carencias que por nuestras virtudes.

-Ahora se habla mucho de relaciones tóxicas, ¿tienes radar para detectarlas o caíste alguna vez en ello?

-Escribí “Los malos del cuento” apoyándome en los cuentos clásicos para detectar esas personalidades, así que las he analizado mucho, pero ha sido una estrategia de supervivencia.



**“Los escritores
somos personas
más interesantes
por nuestras
carencias que por
nuestras virtudes”**



“Mi peor defecto sería el perfeccionismo, que es algo que me ha dañado mucho. Aunque los tengo peores, como la vagancia”

► Cuando era más jovencita venía de un entorno protegido, muy noble y no me cabía en la cabeza que alguien pudiera manipular a otro. Lo sufrí y me costó entenderlo hasta que tuve 30 años, porque una no aprende de la noche a la mañana.

-¿Tienes una rutina a la hora de sentarte a escribir?

-¡Me encantaría decir que sí! Porque me convertiría en alguien mucho más interesante, pero no. Lo que sí tengo es una metodología que me ayuda en mi vida, que es bastante cambiante, aunque no tengo ni bolis especiales ni doy siete vueltas antes de sentarme ni invoco a Santa Rita. Ni siquiera necesito un lugar específico, aunque prefiero hacerlo donde no haya ruido.

-Estudiaste canto y música durante la adolescencia. ¿Lo prácticas en la intimidad? Vamos, que si eres de las que se ponen a cantar en la ducha...

-No, tarareo, pero no me lanzo a cantar, aunque sigo teniendo buen oído. Pero la voz necesita una higiene y unos cuidados que ya dejé, aunque todo aquello me sirvió para tener un buen aprendizaje escénico que luego he podido aplicar en las conferencias o incluso cuando he trabajado como actriz.

“Si mi madre hubiera tenido acceso a estudios superiores habría hecho lo que le hubiera dado la gana”

“Se está normalizando el hablar de la salud mental sin buscar soluciones. Se nos llena la boca diciendo que se pida ayuda, pero ¿dónde?”

-Confiérame tu mayor virtud y tu peor defecto.

-Como soy dada al autoanálisis voy cambiando de virtudes, pero te diría que principalmente la curiosidad por muchas cosas y el deseo de compartir con otros lo que he descubierto. Siempre he querido que otros supieran lo que a mí me ha fascinado. Y el defecto sería el perfeccionismo, que es algo que me ha dañado mucho. Aunque los tengo peores, como la vagancia.

-Pues la vagancia es algo que jamás hubiera imaginado en ti, sobre todo si analizamos tu imparable currículum

-Pero porque lo he trabajado mucho, ¡pero está ahí! Y a la vez está muy relacionado con la virtud que te comentaba, porque la curiosidad te hace zigzaguear y te hace ser inconstante, porque siempre encuentras una meta más interesante.

-Me has recordado cuando hace meses entrevisté a mi querida Bibiana Fernández y se calificaba como la vaga que más trabaja de España.

-Ella es otra autoexigente, pero de Bibiana me encantaría aprender esa cierta indiferencia hacia la opinión ajena, que es una gran lección

que ella da a diario sin ningún tipo de alarde. Recuerdo perfectamente la vez que la conocí, en un evento de Dior.

-Y hablando de Dior, no sé si el hecho de que tu madre fuese modista ha influido en tu pasión por la moda...

-Bueno, ella lo hizo porque era lo que tenía a su alcance. Todo el mundo dirá lo mismo de su madre, pero ella es muy excepcional. Es una de las tantas mujeres que desaprovechó su talento por la época en la que le tocó vivir, pero si hubiera tenido acceso a estudios superiores habría hecho lo que le diese la gana. Es tremendamente buena con las matemáticas y la concepción del espacio.

-Quienes te conocemos sabemos que uno de tus grandes amores son los gatos, con los que tienes un vínculo muy especial...

-Ahora me queda sólo una gata, Lady Macbeth, que va a cumplir 20 años este verano. Llegué a tener cuatro, todas adoptadas y fui también casa de acogida. Ella está muy humanizada, es posesiva y apegada y al ir falleciendo las otras ya se ha quedado con mi cama al completo, porque antes se repartían las esquinas. Siempre me han gustado los animales, pero no pude tenerlos hasta que me independicé.

-¿Eres de las que tiene placeres culpables?

-¡Sí, claro! El acercarme por ejemplo en las redes sociales a perfiles y opiniones de gente con la que en absoluto puedo coincidir, pero les leo con una mezcla de horror y fascinación. Te acaba enganchando la posibilidad de que alguien así conviva en el mismo espacio y tiempo que tú.



► -Años atrás verbalizaste tu experiencia padeciendo depresión, ¿qué te motivó a ello?

-Pensé que, ya que he transitado por ahí, si puedo hacerle el camino más fácil a quien venga detrás, eso me aligera el dolor. Las enfermedades mentales, y yo por desgracia además también sufrí de jovencita un trastorno de la alimentación, son hechos para los que no hay responsables y buscamos desesperadamente un sentido.

-¿Y has recibido el agradecimiento de gente que se encontraba en la misma situación?

-Sí, cuando empecé a verbalizarlo en conferencias hace diez años, siempre en relación a algo, y alguien se acercaba y te contaba un caso particular. No me gusta ser abanderada de nada, pero ahora se está hablando mucho de la salud mental, pero poco de la enfermedad, porque lo que gusta es que el foco esté en lo positivo. Creo que se está normalizando el hablar de esto sin buscar soluciones. Se nos llena la boca diciendo que la gente pida ayuda, pero ¿dónde?

-Tenías 25 años cuando alcanzaste la popularidad. ¿Cuáles son los pros y los contras de lograr el éxito tan joven?

“Miro atrás y me maravilla la fuerza que tenía. Ahora esa energía se ha sustituido por calma y serenidad”

“Cuando gané el premio Planeta pensaban que al pisar tan fuerte debía estar muy protegida”

-El pro yo creo que es evidente, te ahorras un camino que para mucha gente ha sido muy largo. Fue un espaldarazo a mi autoestima y me ha permitido una independencia económica y una dedicación profesional desde prácticamente el primer día. La parte negativa es la excesiva exposición con veintipocos años y una toma de conciencia de cuáles son las sombras del mundo literario.

-Antes era habitual en televisión ver a escritores como Cela, Umbral, Antonio Gala o Terenci Moix, y tú también has ejercido de colaboradora. ¿Por qué crees que se ha perdido tal costumbre en la pequeña pantalla?

-Fíjate que eran todo varones, no contaban con Ana María Matute o Ana María Moix. Eso te dice mucho cuál era el perfil de escritor que deseaban que saliese en televisión, que eran de todo menos discretos, con un punto de show, que es lo que se buscaba. La televisión es un formato que me encanta y no descarto proponer alguna cuestión o proyecto, más allá de ser participante en alguna tertulia.

-Siempre me has transmitido ser una mujer muy segura de sí misma, muy cabal. ¿Siempre fue así o hubo una construcción por el camino?

-Pues desde pequeñita des-

taaba mi seguridad y me la intentaban corregir. Lo he sido siempre y puede parecer una virtud, pero si esa seguridad no tiene un cierto autocontrol puede parecer arrogancia, y a veces me han percibido como tal. Cuando gané el Planeta pensaban que al pisar tan fuerte debía estar muy protegida. Mi imagen pública y la manera en la que me he movido ha sido siempre libre, con sus errores y aciertos.

-Y me da la sensación de que, aunque te califiques de vaga, eres muy autoexigente...

-Lo era y lo sigo siendo, y domar mi autoexigencia ha sido muy complicado. Y me ocurría incluso que si la realidad no se ajustaba a mis expectativas había una decepción importante. No podía hacer sólo las cosas bien y me aplicaba una frase que decía mucho mi madre: “que la gente no pueda decir”.

-¿En qué ha cambiado aquella Espido que se alzó con el Planeta en 1999?

-Ahora miro atrás y me maravilla la fuerza que tenía, aunque en ese momento no me percibía así. Y esa energía, esa capacidad para enfocarme en algo y llevarlo hasta el límite, ha sido sustituida por la calma y la serenidad, con una ambición más estratégica. Añoro aquello, con esa sensación de que ibas a comer el mundo, pero creo que soy más feliz ahora.

-Pero seguro que conservas otros aspectos de tu yo de hace 25 años...

-Sí, por ejemplo, la ingenuidad. Y sigo teniendo fe en el ser humano, en la cultura y en el aprendizaje.

Agradecimientos: Restaurante Flavia. C/ Gil de Santivañes, 2, Madrid

“Sigo teniendo fe en el ser humano, en la cultura y en el aprendizaje”





EN CLAVE PERSONAL

PERSONAJE DE FICCIÓN QUE TE FASCINE:

Hamlet

UNA PALABRA QUE TE GUSTE:

Azabache

UN LIBRO DE CONSULTA:

El María Moliner

UN LIBRO PREDILECTO:

La Odisea

UN AUTOR QUE ABORREZCAS:

Bukowski, y lo he intentado

LA PELÍCULA QUE HAS VISTO

DECENAS DE VECES:

Blade Runner

UN COMPLEMENTO

PERFECTO:

Zapatos de tacón

UN DESTINO

AL QUE SIEMPRE VUELVES:

Noruega



MI FOTO FAVORITA

“Es en Bilbao y debía de ser el mes de enero de 1998. Era para la promoción de mi primera novela. Me gusta verme ahí con mi abrigo y mi Guggenheim de fondo, antes de que nada empezara”.

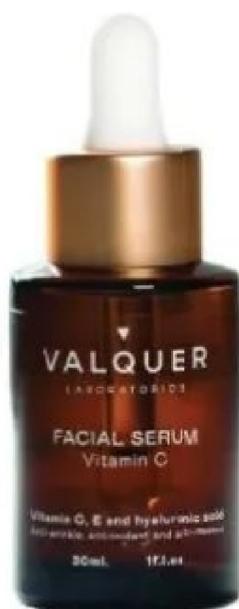
TODO POR AMOR



ADEMÁS, DOS REGALOS INSUPERABLES:

SÉRUM VITAMINA C VALQUER LABORATORIOS 30 ML (VALORADO EN 19,95 €)
+ FULAR SOLIDARIO DE LA FUNDACIÓN ALADINA

POR SÓLO
5,95€



VALQUER
LABORATORIOS



Aladina
FUNDACIÓN

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Cuidados para rizados perfectos

Si quieres lucirlos tan sanos y bonitos como Sheila Casas, no te pierdas sus trucos y descubre los productos que utiliza.



POR QUÉ SOMOS MÁS INFIELES EN ENERO Según una encuesta de Gleeden, plataforma de encuentros extraconyugales para mujeres, a principios de año hay más infidelidades. Descubre los motivos...

Oferta estrella

Kneipp tiene un bálsamo labial 100% natural, con aceite de almendras y cera de candelilla. En Amazon.

5,72€



MUSEO BANKSY Se acaba de abrir este espacio único en Madrid. Con más de 170 piezas, algunas reproducciones a tamaño real, de uno de los artistas más enigmáticos. museobanksy.es

SHOPPING

Efecto pelo

LA TENDENCIA VA MÁS ALLÁ DE LOS ABRIGOS. VESTIDOS, BOTAS, BUFANDAS, GORROS Y OTROS COMPLEMENTOS ELEGANTES Y CALENTITOS.



ABRIGO
de Freaky
Nation para
Zalando,
236,95 €



JERSEY
de Easy Wear, 25,99 €



BOLSO DE MANO
de Lodi, 57 €



FALDA
de Levi's, 99 €

SANDALIA
de Pedro
Miralles, 159 €



ANILLO
de Thomas Sabo
para El Corte
Inglés, 90,30 €



RELOJ
de Radiant
para El Corte
Inglés, 33,54 €



OLIVIA PALERMO



ABRIGO
de TFP by Tamara
Falcó, 149 €



BUFANDA
de H&M, 14,99 €



BOLSO
de Parfois,
29,99 €



VESTIDO
de Zara,
89,95 €



ABRIGO
de Scalpers,
349 €



COLETERO
de Mango,
9,99 €



BOLSO
de Parfois,
23,99 €



PLUMÍFERO
de Bimba y Lola, 224 €



TOP
de Zara, 69,95 €



GORRO
de Bijou
Brigitte, 19,95 €



ABRIGO
de Guess,
350 €



CHALECO
de Bershka,
25,19 €

producto
estrella

Abrigo de pelo
de Benetton
79,95 €



ZAPATOS
de Patrizia Pepe
para Zalando,
186,95 €



BOTAS
de Bershka, 48,99 €



MANOPLAS
de Latouche,
41,30 €

Así cuida sus rizos Sheila Casas

LA HERMANA DE MARIO CASAS NO SÓLO BRILLA POR SU CARISMA Y ESTILO, SINO POR SU MELENA. TE CONTAMOS QUÉ HACER SI QUIERES TENERLA COMO ELLA.

Con la ayuda de Conchi Arias, experta en rizos y creadora de la marca "CCH by Campos Curlyhair", te contamos cómo cuidar tus rizos para que luzcan tan espectaculares como los de Sheila.

1. Empieza con una buena limpieza: esa es la base. Según Conchi Arias, "un champú sin sulfatos es clave para limpiar el cabello sin dañarlo".

2. La importancia de hidratar: utilizar una mascarilla para nutrir en profundidad y devolver la vitalidad a cada rizo. Así estarán más suaves y sin frizz.

3. Definir: nada como un buen gel que no los deje acartonados. También hay geles específicos para el encrespamiento.

4. Proteger: la humedad puede ser el peor enemigo de tus rizos. Aplica un aceite en seco para mantener-

los protegidos y brillantes durante todo el día. Conchi recomienda aplicarlo antes del gel para sellar la hidratación y combatir el frizz, creando una barrera protectora que evitará que tus rizos se deshagan.

5. El truco secreto: el difusor. Conchi Arias recomienda un secado cuidadoso para evitar el frizz y lograr rizos perfectos. Lo ideal es secar el cabello de pie, sin colocarlo hacia abajo, comenzando por las puntas con el difusor hasta conseguir el encogimiento del rizo deseado. Una vez que estén bien secas las puntas y los medios, puedes continuar secando boca abajo para aportar volumen en las raíces. Esta técnica te ayudará a mantener la definición y darle cuerpo a tus rizos sin perder su forma natural.



Cepillo esqueleto, de Termix, 6,49 €.

Difusor Diffon Supreme XL, de Bellissima, 99,90 €.



Mascarilla hidratante, de Anian, 2,99 €.



Crema para definir rizos, de Fenty, 34 €.



Tratamiento pre-champú, de Garnier, 4,95 €.



Volumen. Powerlift curl mousse, de CCH 34,90 €.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

¿Cómo lucir un escote bonito? Tratamientos indicados



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

Cuando una paciente desea mejorar su escote no puedo evitar que mi mente viaje a los clásicos del mundo de la moda, entre ellos el escote Bardot como signo de elegancia y tendencia.

No pasa tampoco desapercibida para mí el de una española, Eugenia de Montijo, que desde niña, retratada junto a su hermana con escote barco, dejaba sus hombros al aire ya en 1836. Poco se se equivocaba 10 años después el novelista Juan Valera en su descripción: "siendo al mismo tiempo la más fashionable señorita de esta villa y tan poco corta de genio y tan mandoncita". Ella, que hechizó a Bonaparte, es considerada propulsora de la industria de la alta costura en Francia. Impresionante es el retrato de Madrazo en el que un escote que dejaba sus hombros al aire daba paso a una falda de gran volumen, un alarde que la hacía valedora de sensualidad, estilismo en esa época.

A pesar del simbolismo **es una piel fina y muy delicada** que exponemos directamente a la luz del sol, sin que seamos plenamente conscientes. Todo ello favorece la aparición de manchas y arrugas, los dos problemas más frecuentes que se acentúan aún más por ser zona de apoyo y soporte del seno.

PARA LAS MANCHAS tenemos peelings químicos que renueven las primeras capas de piel, luz pulsada (IPL) que oxide el color marrón, y láser de neodimio para los puntos rubis.

PARA LAS ARRUGUITAS mesoterapia con hialurónico, vitaminas, péptidos,

los famosos polinucleótidos o el plasma rico en plaquetas. También combinamos regeneradores cutáneos como la hidroxiapatita, la carboxiterapia y el láser. Ojo con este último punto, porque no todos los centros están especializados en tratar una piel tan delicada con garantías. Y, para ambos problemas, una **adecuada cosmética**. Prolongad la aplicación de aquello que os hace lucir una cara bella hacia el cuello y escote para que no nos delaten.

Para las manchas: peelings químicos, luz pulsada o láser de neodimio.

Para las arrugas: mesoterapia con hialurónico, vitaminas, péptidos o plasma rico en plaquetas

Sólo puedo indicar el tratamiento adecuado viendo a la paciente en consulta, porque **cada escote necesita su propio abordaje**, pero sí puedo deciros que es una piel que agradece mucho los cuidados.

Os voy a confesar una cosa: a veces sueño con ser tan afortunada como esas mujeres y poder presumir de haber marcado tendencia en los cuidados médicos dando valor al cariño como parte del tratamiento y que esa huella sirva de inspiración, para siempre, en la medicina estética".

Producto estrella



Repara,
fortalece y nutre,
de Lidl
2,79 €

Sabías que..?

FUNDA DE SEDA O SATÉN

La elección de tu almohada también juega un papel crucial en tus rizos. "Dormir con una funda de seda o satén es ideal para evitar que la almohada absorba la humedad de tu cabello.

Este tipo de fundas reducen la fricción, evitando el encrespamiento y las roturas, además de contribuir a que tus rizos mantengan su forma y volumen", asegura Diana Montesinos, de Rulls.

Coleta

ALTA O PIÑA

Este es uno de los trucos más populares entre las chicas con cabello rizado. "Antes de dormir, recoge tu melena en una coleta alta utilizando un scrunchie, preferiblemente de seda o raso, para minimizar el frizz y evitar quiebros. No aprietes demasiado, lo ideal es que los rizos se mantengan sueltos y sin tensión. Al día siguiente, simplemente suelta tu cabello boca abajo para conseguir un volumen espectacular", dice la experta de Rulls.

Desde 2022, finalizada la pandemia, Gleeden registra en enero unos incrementos de actividad de más del 450%.

Enero, el mes más infiel

motivos por los que la infidelidad aumenta al comienzo de año

Optamos por ser infieles para olvidar las tensiones provocadas por las celebraciones familiares, para reavivar el deseo de novedad y cambio o porque la tristeza provocada por el frío y los días más cortos, invitan a buscar consuelo fuera.

Los datos no dejan lugar a dudas. Según una encuesta de Gleeden, la primera plataforma europea de encuentros extraconyugales pensada por y para mujeres, con 12 millones de usuari@s, enero es el mes con un mayor incremento de actividad. El 78% así lo admite.

“Por lo general, enero es un mes con mucho movimiento, y este año no es una excepción a esa tendencia al alza”, explica Silvia Rúbies, responsable de Comunicación de Gleeden en España. La citada encuesta ofrece más

información relevante y clarificadora sobre la infidelidad al inicio de año.

Motivaciones diversas

Preguntad@s por los motivos, un 36% responde que es una vía de escape para olvidar las tensiones de las fechas familiares (como las navidades).

“Las parejas han pasado demasiado tiempo juntas, lo que, si no está bien gestionado, puede acabar afectando a su relación”, cuenta Rúbies. Y un 28% afirma que la vuelta a la rutina les hace querer reavivar el deseo de

novedad y cambio. “La infidelidad puede verse como una manera de recuperar el control sobre su propia vida, de romper con una rutina pesada”, añade.

Volviendo a las causas para ser más infieles en enero, un 23% cree que el inicio del año invita a la introspección; un 18% hace referencia a la tristeza de enero, con sus días cortos y fríos, lo que les lleva a buscar consuelo fuera de casa; y un 14% menciona la influencia de las redes, con vidas idealizadas con las que compararse.



LAS FANTASÍAS SEXUALES DE L@S ESPAÑOL@S PARA 2025

Según otro estudio de Gleeden, el **60%** de los encuestados afirma tener una vida sexual satisfactoria, el **63%** dice tener o haber tenido algún tipo de fantasía sexual y un **13%** prefiere el sexo tradicional. A pesar de ello, solo un **9%** ha visto cumplida todas sus fantasías, frente a un **67%** que ha visto cumplida solo alguna. Y un **21%** explica que el no haber cumplido todas es por no haber hallado la pareja idónea.

De dicho informe se desprende además que los españoles tienen inclinación hacia la dominación (**36%**) y el voyeurismo (**33%**). La recurrente fantasía del avión es un caso aparte: a más del **40%** les gustaría tener sexo en la cabina del avión.

Por otro lado, el **66%** asegura no haber participado nunca en un "menage à trois", aunque a la mayoría le gustaría. En cuanto a intercambios de pareja, el **84%** cuenta no haberlo hecho nunca, aunque a más de la mitad también les gustaría.

Y un **45%** no tendría problemas en practicar sexo con otra persona mientras su pareja mira (cuckolding). Pero un **52%** no aceptaría ver a su pareja con otr@, mientras que el **31%** sí lo aceptaría y un **16%** lo haría si su pareja se lo pidiese.



LYDIA PARRILLA
Psicóloga y sexóloga de Gleeden

“Muchas parejas encuentran una vía de escape rápida en la infidelidad”

-¿Por qué en enero se registra más actividad en plataformas como Gleeden, buscando sexo con otra persona que no es nuestra pareja habitual?

-Dejamos atrás diciembre, un mes de los más familiares del año, que llega a saturar si no se gestiona correctamente. Cuando no gestionamos bien el tiempo en pareja o en familia, aparece la frustración, la ansiedad... hasta la sensación de que pierdes una parte de ti, sobre todo si se tienen hijos. Muchas parejas hallan una vía de escape rápida con una "recompensa" inmediata en la infidelidad.

-¿Qué se busca?

-Muchas veces el simple hecho de salir de la rutina. En consulta nos encontramos que muchas infidelidades se basan en la insatisfacción sexual dentro de la pareja habitual, con lo que podríamos decir que también se busca explorar nuevas fantasías.

-¿Las fantasías sexuales más habituales?

-Depende del contexto cultural, la educación y las vivencias. Y no existen fantasías buenas ni malas. Están extendidas las fantasías que implican a terceras personas: tríos, intercambios de pareja, voyeurismo... sin dejar de lado dinámicas de dominación y sumisión.

-¿Con la infidelidad se huye de algo?

-Cada persona y cada caso es distinto. Mi experiencia me dice que sí, ya sea de la insatisfacción sexual con la pareja, la necesidad de reconocimiento externo, la monotonía...

-La tristeza del mes de enero, el frío... ¿empujan a buscar consuelo fuera de casa?

-¡Sobre todo el frío! Tendemos a buscar las relaciones y conexiones íntimas en épocas frías y con pocas horas de luz, ya que nos aporta calidez.

-¿Qué papel juegan las redes a la hora de ser infiel?

-Son claves. Proporcionan conexión e interacción con gran cantidad de personas en poco tiempo. En ellas puedes mostrarte como quieres que te vean. Un gancho perfecto.

-¿La infidelidad supone recuperar el control?

-Muchas personas, cuando sienten que su relación está en puntos no deseables y creen no tener el control de su vida, creen que la infidelidad les otorga el control en su propia felicidad.

-¿Beneficios de tener un amante?

-El aumento de la autoestima sexual, además de la satisfacción sexual y emocional, a veces ausentes en la relación principal.

Nuevos tonos de Masglo para tus uñas

La paleta de color para la colección otoño/invierno de Masglo incluye seis tonos que van desde el Borgoña Intenso a Café Espresso. Todos ellos convierten cada manicura en un accesorio de moda en sí mismo, aportando estilo y sofisticación a la temporada. Además, los colores permiten combinarlos en manicura francesa, una idea audaz que te sorprenderá. masglo.com.es/



Aprovecha el turrón que ha sobrado

En El Almendro se han propuesto que enero sea un mes antidesperdicio y ofrecen un amplio abanico de recetas para aprovechar los restos de turrón que hayan sobrado, como este delicioso bizocho con bombones de turrón duro al limón. Descúbrelas todas en su web: elalmendro.com



Haz tu casa más accesible

No dejes que las escaleras sean un problema. Con las sillas salvaescaleras de VALIDA, ganarás en seguridad, comodidad y tranquilidad para mejorar tu día a día en casa. Pide presupuesto sin ningún compromiso en el 900 414 000 o en valida.es



Alternativas naturales para ti

Combatir los síntomas de la gripe y el resfriado común es posible con medios naturales con Munodim Forte, de Laboratorios Dimefar. Facilita la expectoración, combate estornudos y rinorrea, y refuerza el sistema inmune. dimefar.com/es

Regalos para San Valentín

Celebrar San Valentín con la línea de productos Delicious Skin, de Ziaja, es una gran idea. Elige texturas y aromas para mimarte o mimar a quien más quieres; como este exfoliante corporal chocolate fusion. Tu piel cuidada con un aroma muy sugerente. ziaja.es



Activos imprescindibles para tu piel

La rutina facial perfecta llega de la mano de Bella Aurora con Retinol (foto) para mejorar la textura de la piel y reducir las arrugas; seguido de Ácido Tranexámico, para regular la pigmentación, y Vitamina C, antioxidante. bella-aurora.com



El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**



**Una forma única de ver y disfrutar la decoración.
¡Pídela en tu kiosco!**

¿Sabes en qué consiste la contaminación digital?

EL EXCESIVO CONSUMO TECNOLÓGICO PERJUDICA A NUESTRO PLANETA, AUNQUE LA MAYORÍA DE NOSOTROS DESCONOCE EL IMPACTO QUE TIENE MANDAR UN SIMPLE EMAIL O DESCARGAR UNA FOTO.

Cada día se suben más de 95 millones de fotos a Instagram, una cifra que refleja el gran crecimiento digital al que nos enfrentamos. Esta sobrecarga genera contaminación digital, un impacto muy poco conocido. Según el estudio elaborado por ING sobre bienestar digital, sólo el 5,6% de las personas es consciente de este efecto en el planeta. Para concienciarnos sobre ello han creado "El clic hacia el bienestar digital", un programa que puedes escuchar en YouTube y Spotify y que pretende hacernos más conscientes de este problema. ¿Sabías que los españoles ya dedicamos más tiempo al día a estar frente a las pantallas que a dormir (5,45 h navegando por Internet + 3,23 h en la TV)? Te contamos con ejemplos cuánto contamina tu manera de gestionar la tecnología:

-Enviar un email con un archivo adjunto equivale a dejar encendida **una bombilla durante 24 horas**. Cuando escribas uno, pon en copia solo a los necesarios. Así no se enviará el archivo a varias

personas y reducirás la contaminación.

-Cada GB de datos que nos descargamos o guardamos en la nube consume **200 litros de agua** necesarios para refrigerar los servidores. No abuses de la nube: el almacenamiento online está bien para los documentos importantes y para las fotos que realmente quieras conservar.

-Si Internet fuera un país sería el sexto más contaminante del mundo en emisiones de CO2.

-El 60% de los emails que recibimos ni los abrimos. Y guardamos hasta el 83% de las fotos, aunque no nos valgan. **El 90% de correos que recibimos son spam**. Borrándolos de vez en cuando puedes mejorar tu Bienestar Digital, porque todo lo que ocupa un espacio contamina. Para gestionar las fotos, **desactiva la descarga automática de las imágenes**, te ayudará a no ocupar GB de memoria sin sentido.

-Ojo a la resolución moderada: no es necesario ver todo en alta resolución, especialmente en pantallas pequeñas como la de un móvil.

EL 70% DE LAS PERSONAS SUFRE NOMOFOBIA (MIEDO IRRACIONAL A TENER QUE ESTAR UN PERIODO DE TIEMPO SIN EL MÓVIL)



¿SABÍAS QUE...

...ver cuatro horas de vídeos en el móvil genera la misma cantidad de dióxido de carbono que un coche recorriendo 50 kilómetros? Es fácil ver el impacto de las acciones físicas en el entorno, pero somos menos conscientes de nuestro comportamiento digital en el planeta.

Todos los emails que enviamos generan contaminación. Utiliza la tecnología con conciencia.

ESTÁ PASANDO



TRUMP ABANDONA EL ACUERDO DE PARÍS

Nada más aterrizar en la Casa Blanca, el Presidente de Estados Unidos ha firmado una batería de órdenes ejecutivas, entre las que figura la retirada del Acuerdo de París. Ese pacto, firmado en 2015 bajo el amparo de la ONU, tiene como objetivo global que el incremento de la temperatura durante este siglo se quede entre los 1,5 y los 2 grados respecto a los niveles preindustriales. Donald Trump siempre ha desdeñado la lucha contra el cambio climático.

EL COCHE ELÉCTRICO DE OCASIÓN HA BAJADO

EL PRECIO UN 8% EN 2024

10 CÉNTIMOS POR BOTELLA

España certificó en 2023 que solo fue capaz de reciclar el 41,3% de las botellas de plástico de un solo uso que se habían comprado. Una cifra que está lejos del 70% que se marcó como objetivo. Por eso, será obligatorio implantar el conocido como Sistema de Depósito, Devolución y Retorno antes de noviembre de 2026. Las botellas de plástico incluirán un depósito de al menos 10 céntimos en su precio de venta. Este dinero podrá recuperarse devolviendo los envases vacíos en lugares específicos.



Oferta
estrella

2.000

PERSONAS...

...murieron en España en 2024 debido a las temperaturas extremas, siendo el 95% de ellas de 65 o más años, según señala la ONG Human Rights Watch.



Kneipp tiene un bálsamo labial 100% natural, con aceite de almendras y cera de candelilla. En Amazon.

5,72 €

CINE



Resines junto a la actriz Natalia Azahara, la otra protagonista.

Mikaela

ANTONIO RESINES INTERPRETA A UN POLICÍA A PUNTO DE RETIRARSE EN ESTE APASIONANTE THRILLER DE DANIEL CALPARSORO.

31 enero Director: Daniel Calparsoro. Intérpretes: Antonio Resines, Natalia Azahara, Roger Casamajor. **Aventuras.**

Daniel Calparsoro lleva años abonado al thriller, un género que ya bordó en proyectos como "Todos los nombres de Dios" o "Cien años de perdón". Ahora, después de estrenar en Netflix la serie "Asalto al banco central", regresa al cine con "Mikaela", una película protagonizada por Antonio Resines y Natalia Azahara. En la víspera del Día de Reyes, una tormenta de nieve sin precedentes asola España. En medio del caos de una autopista colapsada, un grupo de atracadores aprovecha la oportunidad para asaltar un furgón blindado. A escasos metros se

encuentra Leo, un policía en las últimas que no tiene nada que perder. Con la ayuda inesperada de una joven tratarán de evitar que la banda huya con el botín en una persecución a contrarreloj en medio de la tempestad. "Cuando me ofrecieron el papel, me sorprendió porque pensé que lo iba a hacer un tío más joven. Y, cuidado, que ha sido muy duro. Hemos pasado seis semanas rodando de noche, con un frío del copón, en los túneles de la carretera, con nieve artificial que era una especie de papel húmedo que se te pegaba al cuerpo. Horroroso", confesó Resines en "El País".



¿SABÍAS QUE...?

FUERA DE LOS FOCOS Daniel Calparsoro empezó en el cine de la mano de su entonces pareja, Nawja Nimri, con la que rodó su primera película: "Salto al vacío". Desde 2005 mantiene una relación con Patricia Vico, la inolvidable Maca de "Hospital Central", con la que tiene un hijo, Hugo. La actriz suele participar en casi todos sus proyectos, como en "Asalto al banco central".

OCIO



ÚNETE A LAS FIESTAS DE SANTA EULÀLIA

Del 7 al 12 de febrero, la ciudad condal celebra sus populares Fiestas de Santa Eulàlia, a menudo llamadas La Laia o el festival de invierno de Barcelona. Desfile con gigantes y cabezudos, bailarines de Sardana, Castells o torres humanas... Un montón de actividades que recorrerán las calles y plazas del barrio de Ciudad Vella. Más información en barcelona.cat/es



ANTONIO BANDERAS DIRIGE "GYPSY"

Es el cuarto musical que monta Antonio Banderas, que el 7 de febrero aterriza en el teatro Apolo de Madrid. La obra cuenta la historia de Rose, una mujer implacable que busca convertir a sus hijas en estrellas de vodevil a cualquier precio en la América de los años 20. "Gypsy" se estrenó en 1959 y tiene 6 premios Tony y cuatro Lawrence Olivier. Entradas en gypsythemusical.com/madrid

NO TE PIERDAS

libros/ música

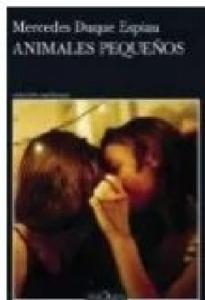


"TORTUGAS"

La escritora y guionista Isabel Alba se sumerge en la voz de Sofía, una adolescente actual que se comunica a través de audios de móvil e Instagram. La joven mantiene una relación muy especial con su madre y su abuela, mientras tiene que lidiar con los compañeros que la acosan en el instituto. Un retrato certero y valiente de lo que se cuece hoy en día. Ed. Acantilado.

"ANIMALES PEQUEÑOS"

Mercedes Duque Espiau debuta en la novela con un explosivo relato que retrata a una generación a la que le cuesta encajar, que no encuentra su lugar. La protagonista es Rita, que vive en Londres en un laberinto de drogas, noches de fiesta y sexo casual. Editorial Tusquets.



OFERTAS DE LA SEMANA

BANKSY ATERRIZA EN MADRID

Un espacio único ha abierto en Madrid: el Museo Banksy con más de 170 piezas, que incluyen reproducciones a tamaño real de sus murales más icónicos. Una experiencia inmersiva que adentrará a los visitantes al universo de uno de los artistas más enigmáticos de nuestro tiempo. museobanksy.es



Desde
11 €



Depende
de lo
consumido

"LA MACANUDA", LAS MEJORES PIZZAS

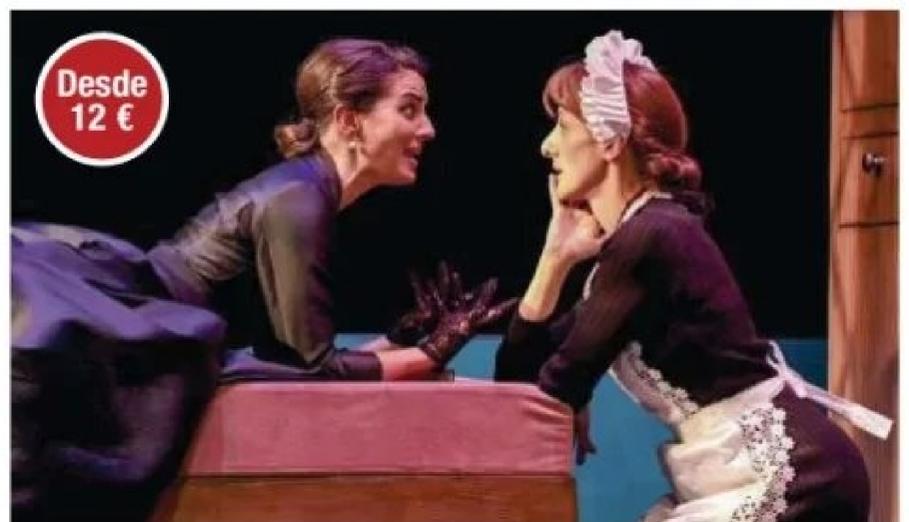
Hace unos meses abrió en Madrid "La Macanuda", un templo para disfrutar de las auténticas pizzas napolitanas elaboradas con materias primas italianas de altísima calidad, todas con Denominación de Origen, y donde la masa es la auténtica protagonista. ¡Pruébalas! lamacanudapizza.es

47 MIRADAS PARA DISFRUTAR

El fotógrafo Daniel Sánchez Alonso presenta en Guadalajara la retrospectiva "Retrato editorial en tiempos de sms". Una cuidada selección de 47 instantáneas en blanco y negro, inéditas y publicadas, que van desde mediados de 1993 hasta la actualidad. En Cocktail Blues Gallery, en el corazón de Guadalajara (calle Virgen de la Soledad, 35).



Gratis



Desde
12 €

"LA DAMA DUENDE", EN EL TEATRO PAVÓN

Del 29 de enero al 2 de febrero en Madrid, Fernando Sansegundo firma la adaptación de la obra de Calderón de la Barca situándola en los años 50 y en el marco de una retransmisión radiofónica de Radio Madrid. Con ocho magníficos actores sobre las tablas. elpavonteatro.es.

TELEVISIÓN



LA ESPAÑA DE LA TRANSICIÓN

La 1 estrena en breve la serie policiaca "Asuntos internos"

Madrid, 1979. Allí transcurre este thriller encabezado por Laia Manzanares (foto) como Clara Montesinos, una de las primeras mujeres policía, que trabaja en la comisaría de un barrio obrero, en plena lucha feminista y con la heroína haciendo estragos. En el reparto, Jorge de Juan, Nacho Fresneda o Luis Callejo (en el centro y hacia la dcha), entre otros, como sus superiores y compañeros. La serie, de éxito en festivales internacionales, llega pronto a TVE.

SERIES INTERNACIONALES



LA INVISIBILIDAD COMO SUPERPODER

Kathy Bates protagoniza "Matlock" para Movistar Plus+

Madeline "Matty" Matlock (la oscarizada Kathy Bates) es una brillante abogada septuagenaria que decide volver al trabajo en un prestigioso bufete. Su arma es su aspecto anodino de inofensiva señora mayor. Esta serie estadounidense, en Movistar Plus+ desde el domingo 26.

LOS ORÍGENES DEL ASESINO

"Dexter: Original Sin (Dexter: pecado original)", en Sky

Ambientada en el Miami de 1991, esta ficción estadounidense sigue a Dexter (Patrick Gibson) mientras pasa de estudiante a asesino en serie, siguiendo los códigos de su padre, Harry (Christian Slater). Desde el jueves 30 en Sky Showtime.

HOMENAJE A DEMI MOORE

"La sustancia" y otras de sus películas, en Movistar Plus+

La plataforma de streaming estrena el viernes 31 la película con la que Demi Moore ha ganado el Globo de Oro a Mejor Actriz y por la que está nominada al Oscar en la misma categoría. Coincidiendo con la llegada de "La sustancia", Movistar Plus+ pone en marcha la acción "Estrellas: Demi Moore por M+" (dial 18), hasta el próximo 9 de febrero. Se emitirán sus filmes "Ghost" o "Striptease", entre otros.



YON GONZÁLEZ

El actor español y la mexicana Samantha Siqueiros ("Berlín", que ya graba su segunda temporada para Netflix) serán los protagonistas del remake de "Velvet" que prepara Telemundo. En la versión original, que emitió Antena 3, estaban Miguel Ángel Silvestre y Paula Echevarría.



JESÚS CALLEJA Y SU RETO MÁS AMBICIOSO

Prime Video y Mediaset, tras los pasos de "Calleja en el espacio"

Jesús Calleja (en la foto con el astronauta Pedro Álvarez Fernández) será el tercer español en viajar al espacio, tras Pedro Duque y Miguel López-Alegría. Una aventura convertida en serie documental que se ofrecerá en dos partes: los dos primeros capítulos llegan a Prime Video el 3 de febrero, antes de su emisión en Cuatro, y los dos últimos, en primavera. El lanzamiento en el cohete "New Shephard" se verá en directo en Telecinco.



ISAKI LACUESTA Y POL RODRÍGUEZ, EL RETORNO

"Ravalear", el thriller realista de Max, les une de nuevo

En Barcelona se ha presentado la nueva serie de la plataforma, creada por Pol Rodríguez y dirigida por él e Isaki Lacuesta, codirectores de "Segundo Premio", la película que nos representará en los Oscar. "Ravalear" cuenta cómo, después de casi cien años de historia y tres generaciones, el restaurante "Can Moscas" de El Raval se encuentra bajo la inminente compra de un fondo de inversión. La familia, que primero cae presa de la desesperación, poco después decide defenderse... Con Enrique Auquer, María Rodríguez y Sergi López, entre otros, en el reparto.

El descanso es fundamental para mantener un buen tono vital y una salud óptima.

Cuida tu cena para dormir mejor

HAY ALIMENTOS QUE AYUDAN A DESCANSAR BIEN POR LA NOCHE Y PERMITEN HACER RICAS COMBINACIONES PARA TENER UN SUEÑO REPARADOR.

Las preocupaciones, el ajetreo del día a día, la exposición a las pantallas en el tiempo que deberíamos de dedicar al descanso y la desconexión... son factores que pueden alterar el sueño. Pero también hay otros, y no menos importantes, que impiden que caigas en un sueño profundo y reparador: las cenas copiosas (que pueden provocar acidez o reflujo) y algunos alimentos que hacen que las digestiones sean pesadas. No podemos quitarte las preocupaciones, pero sí compartir contigo los alimentos que recomiendan los expertos para ayudar a dormir mejor. Además, te ofrecemos propuestas de cenas ligeras para conciliar el sueño y levantarte al día siguiente con las pilas cargadas y la energía suficiente para afrontar una nueva jornada. En general, los alimentos que ayudan a tener un mejor descanso son aquellos

ricos en triptófano, que hacen que la melatonina (hormona) y transmisores como la serotonina se pongan en marcha y garanticen tu sueño reparador.

Alimentos que facilitan el sueño

Los alimentos ricos en triptófano son: yogures y quesos, huevos, pavo y pollo, plátano, patatas, maíz, verduras... Es importante que los alimentos que requieran elaboración, sean cocidos, al vapor o a la plancha. Huye de los fritos y de elaboraciones con salsas. También hay que optar por cenas ligeras pero saciantes, no te acuestes con hambre.

CENA DOS O TRES HORAS

ANTES DE IR A DORMIR,
NO TE ACUESTES NADA
MÁS CENAR

Cenas fáciles y ligeras

Vichyssoise de puerro y patata Al ser caliente es reconfortante, resulta muy suave de sabor, es de fácil digestión y sencilla de hacer.

Crepes de espinaca con pollo Añade a la masa de crepes espinacas frescas y tritura. Rellena las crepes con tiras de pollo a la plancha.

Pavo a la plancha con calabacín El pavo aderezado con finas hierbas y ajo liofilizado hecho a la plancha, acompañado de calabacín (puedes sustituir por calabaza o berenjena) es una cena perfecta.

Quinoa con verduras al vapor La quinoa es un pseudocereal con multitud de propiedades, muy digerible y saciante; adereza con cúrcuma y un poco de pimienta y completa con verduras.

Yogur o kéfir con plátano Enriquece con nueces y semillas de chía y sésamo.



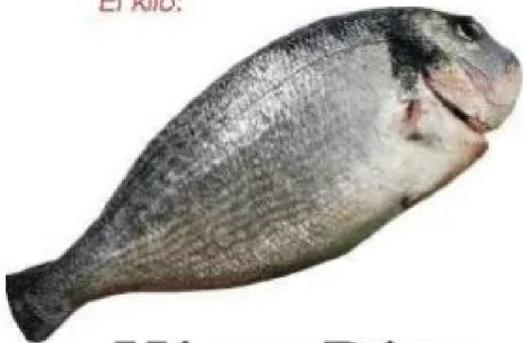
Pisto con tomate de Tierra Palaciega, 1,90 k

13,49 €

COSTCO
WHOLESALE

Dorada fresca y entera de 400/600 g. El kilo:

7,75 €



HiperDino

OFERTAS DEL SÚPER

Hemos recorrido los supermercados para encontrar las mejores ofertas para llenar la despensa. El pisto y el aceite son, en formato grande, lo que abarata su precio.



Aceite COOSUR virgen extra, 5 l

27,45 €

HIPERUSERA
CALIDAD, PRECIO Y YO



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

La experta responde

¿PARA QUÉ SE EMPLEA EL AGUA DE MAR DE LOS SÚPER?

El consumo de agua de mar causaría una elevación de la tensión, un aumento de la sed y un fallo renal por la cantidad de sal que contiene. Su consumo en forma embotellada será seguro y saludable en función del formato en que se presente (por ejemplo para cocinar) y en personas sin enfermedades importantes.

CHOCOLATE DE MUSEO

El Museo del Prado y Paccari han diseñado dos tabletas de una colección exclusiva que unen la excelencia del chocolate premium artesanal, orgánico y sostenible de Paccari, con obras de arte del Museo como El Jardín de las Delicias, de El Bosco y Paso de la Laguna Estigia, de Patinir. Una delicia para la vista y el paladar. paccari.com



Receta económica

Crema de judías verdes y yogur

- 400 g de judías verdes
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 yogur natural
- 5 dl de caldo de verduras
- curry en polvo
- salvia fresca
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Limpiar y cortar el puerro en rodajas. Pelar y picar la cebolla.
2. Calentar una cazuela al fuego con un chorro de aceite de oliva con la cebolla y el puerro. Rehogar hasta que se pochen. Añadir las judías y mantener cinco minutos más.
3. Condimentar con una cucharadita de curry, sal y pimienta. Incorporar el yogur y el caldo. Cocer a fuego lento diez minutos. Retirar, triturar y servir con hojas de salvia picadas.

El precio es de 1,20 €/ración

Superalimento



CÚRCUMA

Por su color reconocerás fácilmente este rizoma. La curcumina que contiene, además de darle color, le aporta propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, por lo que se recomienda para combatir la inflamación en enfermedades como artrosis y artritis. Además, mejora la circulación y limpia el hígado. En la Universidad de Texas se está estudiando también su efecto beneficioso en cánceres de piel, páncreas y boca.

DE PRIMERO

Arroz con aceitunas negras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

● 400 g de arroz bomba ● 100 g de aceitunas negras sin hueso ● 60 g de queso parmesano ● 1 dl de nata líquida ● 3 chalotas ● 8 dl de caldo de verduras ● 100 g de queso crema ● 4 cucharadas de aceite de albahaca ● aceite de oliva ● sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,50 € aprox. CALORÍAS: 270 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Calentar en un cazo la nata y el queso crema. Mantener hasta que reduzca un poco la mezcla y añadir a continuación el queso parmesano. Mantener al fuego, removiendo, hasta que adquiera textura de crema ligera. Retirar y reservar.



PASO 2

Ecurrir las aceitunas negras sin hueso y secarlas en el microondas a máxima potencia en golpes de calor corto, hasta que la aceituna quede crujiente, que no quemada. Retirar y triturar. Pelar y picar las chalotas.



PASO 3

Poner una paellera al fuego con 3 cucharadas de aceite de oliva y la chalota picada. Pochar, añadir el arroz, remover un minuto y añadir el caldo y la mitad del polvo de aceitunas trituras. Mantener al fuego 20 minutos. Retirar y dejar reposar 5 minutos. Servir el arroz con el resto de polvo de aceitunas, la mezcla de queso y rociar con el aceite de albahaca.





Arroz bomba

Esta variedad de arroz es de grano redondo y se caracteriza por su gran absorción de sabor del caldo en el que se cuece y de los ingredientes que le acompañan en el proceso. Se recomienda para paellas y recetas tradicionales.



DE SEGUNDO

Pavo relleno de melocotón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 filetes de pechuga de pavo
- 3 melocotones
- 80 g de nueces
- 2 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 1 cebolla
- 100 ml de vino blanco
- cebollino fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 2,30 € aprox. CALORÍAS: 220 DIFICULTAD: media TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Pelar y cortar en dados pequeños los melocotones. Picar el cebollino y las nueces. Salpimentar los filetes de pavo. Extender sobre los filetes el cebollino, las nueces y la mitad de los melocotones. Enrollar y envolver el rulo con film transparente.



PASO 2

Poner los rulos en la vaporera 15 minutos. Retirar y quitar el film. Poner una sartén al fuego con 3 cucharadas de aceite de oliva, la salsa de soja y la miel. Añadir los rulos de pavo y mantener hasta que se caramelicen. Retirar los rulos de la sartén y reservar.



PASO 3

En la misma sartén en que hemos caramelizado los rulos añadir la cebolla, pelada y picada, y el resto de melocotón. Mantener a fuego medio cinco minutos y añadir a continuación el vino blanco. Dejar cocer otros cinco minutos. Servir los rulos con la salsa.



Color

La presentación de esta receta es más que sobresaliente con la combinación de colores y la forma redondeada de sus piezas. El melocotón le aporta un toque de frescor y jugosidad muy interesante.





DE POSTRE

Queso con mermelada de lima

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 g de queso canario o queso tierno de cabra
- 3 limas
- 2 cucharadas de azúcar
- 20 g de mantequilla

PRECIO POR PERSONA: 1,50 € aprox. CALORÍAS: 200 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Lavar las limas. Cortar en rodajas. Recuperar el zumo que suelten al cortarlas y poner las rodajas y el zumo en una cazuela.



PASO 2

Añadir el azúcar a la cazuela y dejar cocer a fuego lento 20 minutos. Retirar y reservar.



PASO 3

Poner una plancha al fuego pintada ligeramente con mantequilla y el queso, dejar en la plancha hasta que se dore. Servir el queso con la mermelada de lima.

GRANDES ICONOS



CATALINA
LA GRANDE
La conquista del icono

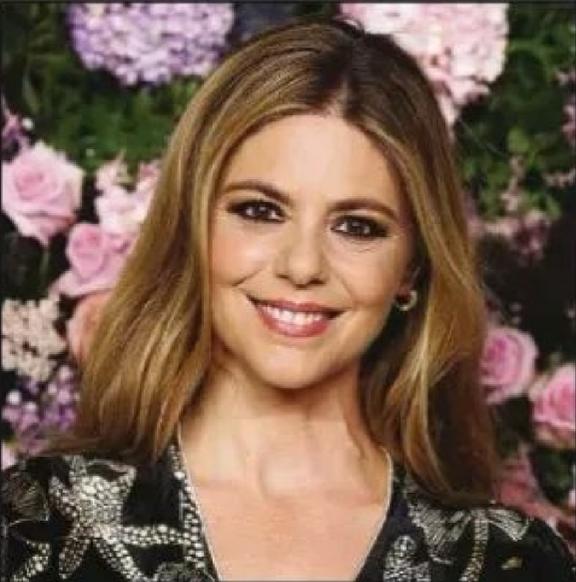


ADEMÁS,
TU MOMENTO RELAX
RITUALS...
+ TARJETA REGALO*

POR SÓLO 5,95 €

*5 € DE DESCUENTO A PARTIR DE 25 € DE COMPRA

AUTODEFINIDO



	HONESTIDAD		NIÑA ..., CANTANTE		COL., PATOSO	
	GÉNERO MUSICAL					
	CAVIDADES SUBTERRÁNEAS		USTED		APROVECHADO, EXPLOTADOR	
	SALSA, ADEREZO					
CAPITAL SUECA	COCHE EN INGLÉS	SUCEDIÓ AL CASETE		REINO UNIDO		MIRADOR EN UN EDIFICIO
	CALDOS DE INVIERNO	DEPREDA-DOR MARINO		PIEDRA LLANA		
SUS ALTEZAS			FUNDADORA DE CARTAGO			
			TACAÑO			
BOFETADA					PAÍS IMAGINARIO	
CORPIÑO					ILÍCITO	
		RADIACIÓN SOLAR		TAN SOLO		
		QUE RASPA		SU APELLIDO		
EL DE VENECIA GOZA DE FAMA INTERNACIONAL						CIENTÍFICA DE LA ENERGÍA
SE ARRIESGA		2.ª NOTA		AGENCIA DE NOTICIAS		
CIEN LITROS		COBALTO		FORMA DE VOSOTROS		
	MEDIOAMBIENTE					
	ANTÓNIMO DE RURAL					
TRANSFORMO, CAMBIO			AGARRADEROS			PARA ESTIMULAR A LAS BESTIAS
AGUJERO PEQUEÑO			INDICA TIEMPO			
		SER, EN 3.ª PERSONA		ENREDA		
		¡PRESTA ATENCIÓN!		ALBERGA, COBIJA		
AVE PALMÍPEDA	GRAN DISCUSIÓN				CIUDAD REAL	
	PAGADOR				AGENCIA DE ESPIONAJE	
		CORRESPONDER EN SUERTE		PREMIO DEL CINE		
				SOC. DE AUTORES		
PREVIAMENTE				PRECEDE AL III		NO VÁLIDA PARA ALGO
OLIMPIADAS				FIRMA QUE OBLIGA		
		HOMBRE DE BUENA PRESENCIA				COL., ORINA
EQUIVALE A 100 METROS CUADRADOS	HINCA, INCRUSTA				PIN ..., DIVA	
	Y EN LATÍN				ANTE MERIDIEM	
		INTERJECCIÓN DE ÁNIMO		BOXEADOR AMERICANO		
DISTINTA DE LA QUE SE HABLA				CÍTRICOS DE COLOR VERDE		

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

CRUZADA

4 LETRAS:

ADÁN
AJAR
ALTO
ARAR
ARCA
ATAR
CAER
CAPÓ
EDAD
EJEM
ESTO
JEFE
LUJO
ORAR
OSAR
ÓSEO
OTRO

PAPA
PEGA
POCO
POLI
REJO
RIFA
TARA

5 LETRAS:

ÁRABE
BRAMA
CONDE
LENTE
MORAR
PARED
RETAL
SALÓN

6 LETRAS:

ARENAL
ATRAER
CÁNULA
DOLOSO
MORERA
NARRAR
SIERRA
TOXINA
TRONAR

7 LETRAS:

ACERADA
ROMERAL

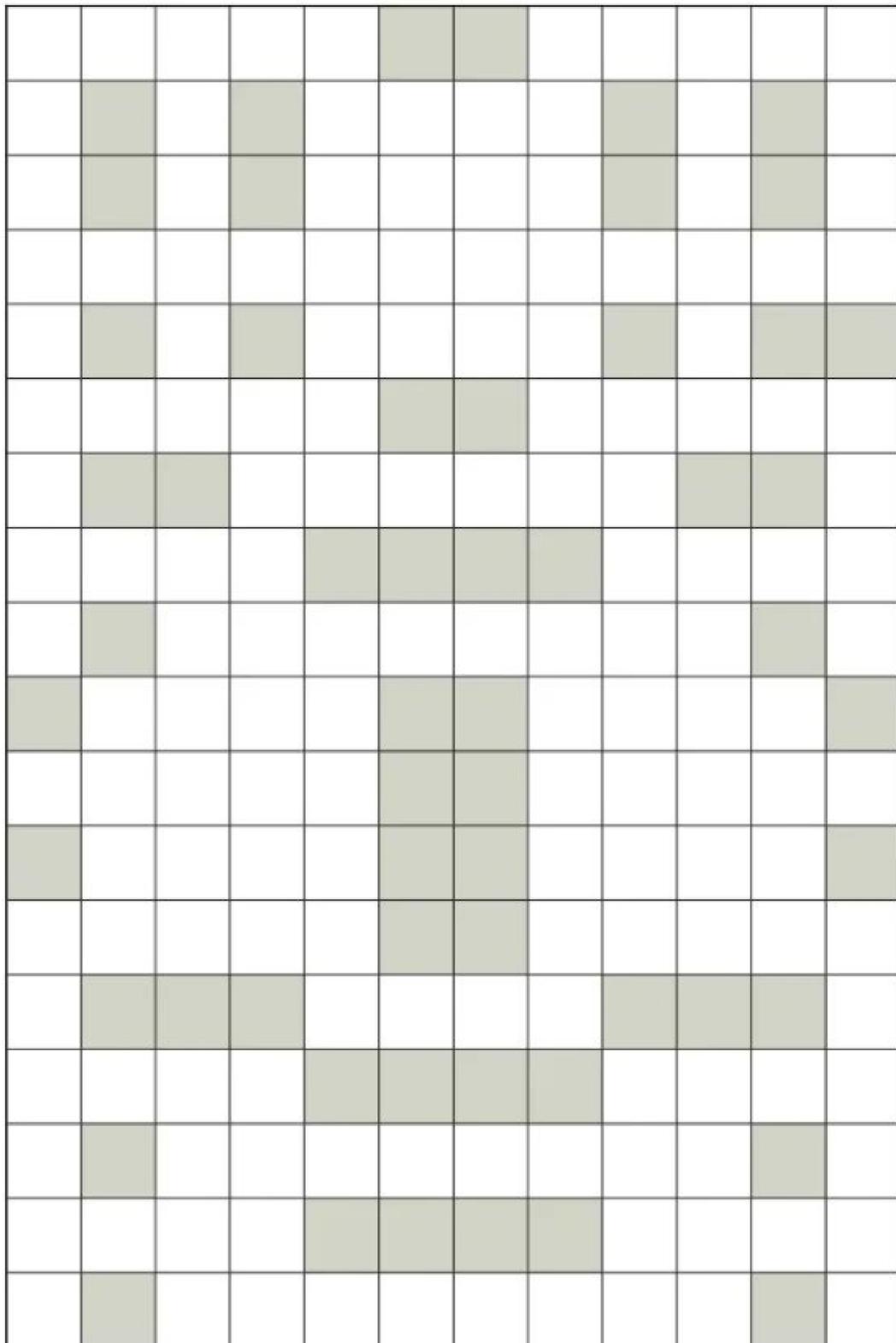
8 LETRAS:

ECOALDEA
ERTZAINA

ESPETADA
RAPOSERA
RASCADOR

9 LETRAS:
BUSCAPIÉS

12 LETRAS:
CUADRAGÉSIMO



TECTONIC

Completa los casilleros con los números del 1 al 5: un bloque de dos casillas contiene los números 1 y 2; un bloque de tres casillas contiene los números 1, 2 y 3, etcétera.

★★

5	1		2				3
			1			3	1
		5					
			2	5			
						1	4
1							
				2			4
2							5
	5		1				

★★

4		2					
					3		4
	2						1
		3	4				
	1	2					
				5		5	
1	4						
			3		5		1
		4					2

BINARIO

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

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

★★

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

Gente con estilo

**“Con 50 años
no he perdido la
esperanza de tener
pareja. No he sido
correspondido
muchas veces”**

El cantante viste cazadora, camiseta y pantalón de Karl Lagerfeld, (c.p.v.), 99 € y 249 €, y pulseras de Thomas Sabo, 69 €.



“Me da vergüenza cantar al oído. Es un arma que no me gusta usar, pero reconozco que lo he hecho”

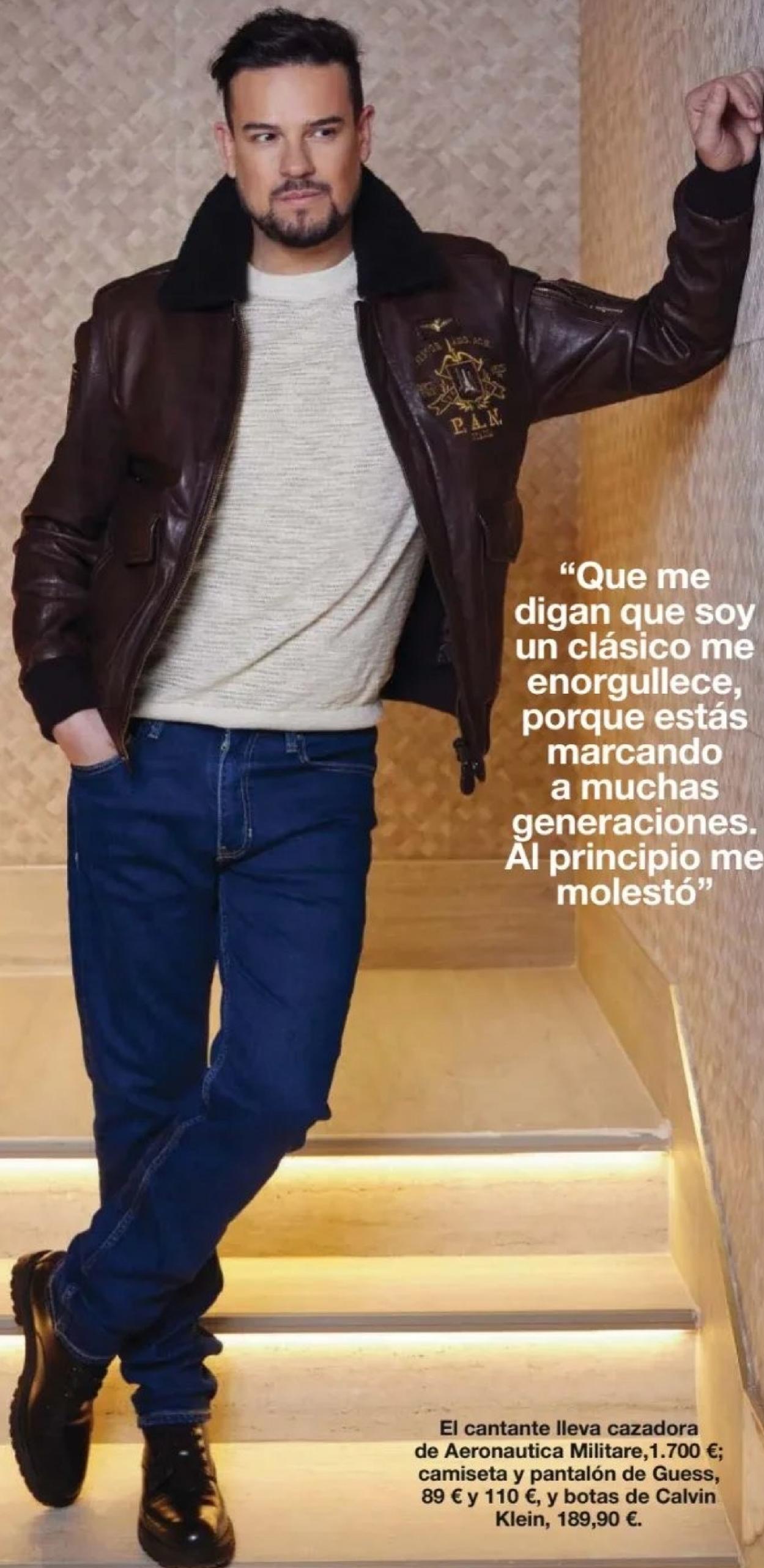
CANTANTE

RAÚL

“Nunca he perdido la cabeza por amor”

Está celebrando sus bodas de plata en el mundo de la música y el cantante hace balance de todo lo que le ha pasado y reconoce que no ha tirado la toalla por encontrar al amor de su vida.

El vasco lleva una chaqueta de Paloma Suárez, 375 €; camiseta de Abanderado, 21,50 €; pantalón de Guess, 99 €, zapatillas de Pitillos, 94,95 €, y anillo de More than feathers, 76 €.



“Que me digan que soy un clásico me enorgullece, porque estás marcando a muchas generaciones. Al principio me molestó”

El cantante lleva cazadora de Aeronautica Militare, 1.700 €; camiseta y pantalón de Guess, 89 € y 110 €, y botas de Calvin Klein, 189,90 €.

Es un año muy especial para Raúl, ya que celebra sus bodas de plata en el mundo de la música y va a cumplir 50 años. Dos cifras muy importantes para el cantante vasco, que lo va a celebrar por todo lo alto con una gira llena de conciertos por la geografía española. Tenía 25 años cuando empezó a dar sus primeros pasos en la música y enseguida tocó el éxito. Aunque reconoce que el globo se ha ido deshinchando, está muy contento de su trayectoria, “porque no he dejado de trabajar en lo que me gusta”. Ahora dice que le asombra cuando le ponen el adjetivo de cantante ‘clásico’.

-¿Nueva gira?

-Sí, “25-50” se va a llamar. La verdad es que tengo mucha ilusión.

-¿Te asusta cumplir años?

-No, pero sí es verdad que lo que es la cifra me está impactando un poco.

-No te quejes porque todo el mundo te echa menos edad.

-Siempre he tenido cara de niño. Si ves el vídeo de “Sueño su boca”, parecía que tenía 15 años y tenía 25.

-¿Pero no te has hecho ningún retoque?

-Voy a confesar que en diciembre me puse bótox en la frente. Empecé a tener la crisis de los 50 y me vi arrugas en la frente.

-¿Anímicamente también has tenido crisis?

-¡No! Me sorprende porque te das cuenta de que has pasado la mitad de la vida. A lo mejor me puedo sentir un poco mayor. Sobre todo, me siento mayor cuando me dicen que ya soy un ‘clásico’.

-¿Eso te molesta?

-Me dicen que musicalmen-

te soy un clásico y al principio me sentó fatal, porque para mí clásicos son Raphael o Bertín Osborne. Ahora, te reconozco que me parece bonito porque parece que estás marcando muchas generaciones. Eso te enorgullece.

-¿Te quedan cosas por hacer?

-Muchas cosas. Quiero seguir haciendo nuevos temas y retomar las baladas porque es una espinita que tengo clavada. Me gustaría compartir escenario con otros artistas y volver a cantar en América, aunque sea esporádicamente.

-¿Esa no es tu verdadera espinita?

-No, pero quiero recordar muchas cosas que viví en aquella época. Lo viví tan acelerado que no me dio tiempo a disfrutarlo.

-¿Te arrepientes de algo de estos 25 años de carrera?

-A lo mejor me arrepiento de no haber aceptado algunas cosas. Por ejemplo, haberme ido a México a hacer una telenovela.

-¿Por qué no lo hiciste?

-Porque era estar lejos de España durante mucho tiempo. Alejado de mi familia. Aceptarlo hubiese sido estar allí mínimo dos años.

-Igual tu vida hubiera sido otra como galán de telenovelas.

-¿Tú crees? La música era más importante para mí y me faltaba preparación actoral.

-Nunca has hecho musicales.

-Es otra de las ofertas que me hicieron. Hacer un musical me gustaría probarlo en alguna ocasión. No lo hice porque tenía mucho trabajo y no podía explorar cosas nuevas. ▶



Raúl viste un abrigo de Félix Ramiro, 999 €; jersey de Ikks, 62,50 €; pantalón de Zadig & Voltaire, (c.p.v.), y anillos de More than feathers, desde 76 €.

► **-Tenías mucho trabajo. Tu agenda estaba repleta, pero el globo se fue deshinchando. ¿Cómo lo viviste?**

-Yo he seguido trabajando aunque no estuviese en el candelero. Siempre he tenido giras y además con el mismo representante. Eso es difícil decirlo. Los dos hemos acertado y equivocado juntos.

“El hecho de la muerte de mi padre, me hizo ser consciente de que cada paso en mi carrera que daba era muy importante”

-¿Has contado cuántos conciertos has hecho?

-Pues igual cerca de mil, pero nunca me he parado a contarlos. La verdad es que me da vértigo la pregunta. Recuerdo mi primer concierto en Málaga. Estaba muy nervioso porque me enfrentaba por primera vez al público.

-¿Te has hecho millonario?

-¡No! Yo cuando era joven era muy frío y calculador en este sentido. El hecho de la muerte de mi padre me hizo ser consciente de que cada paso que daba era muy importante. Nunca he sido una persona derrochadora y he invertido en pequeñas propiedades.

-¿Tu madre tuvo miedo de que empezaras en esta profesión?

-Sí, porque era un mundo que nosotros desconocíamos totalmente. El mito de sexo, drogas y rock and roll, luego te das cuenta de que no es así exactamente. Mi madre

confiaba en mí, a pesar de lo travieso que haya podido ser. De vez en cuando hay que perder la cabeza.

-¿Has perdido alguna vez la cabeza?

-Unas cuantas.

-¿Por amor?

-Por amor no me han dejado perderla, porque no he sido correspondido. A mí me hubiera encantado perderla.

-¿Sigues soñando con esa boca, como la canción?

-Sigo soñando. No he perdido la esperanza. Pero no me preocupo. Pero te reconozco que después de aquella boca de la canción, ha habido muchas.

-¿Muchas?

-Igual es por eso por lo que me cuesta encontrar pareja.

-Con 50 años, ¿te apetece tener pareja?

-¿Qué pregunta es esa? Pues claro. Siempre queremos lo que no tenemos.

-¿Es difícil compaginar ser artista con el amor?

-Siempre he creído que no, y no he tirado la toalla.

-¿Has ligado cantando?

-No creo que haya ligado cantando al oído a alguien. Me da vergüenza. Reconozco que lo he hecho, pero intento no hacerlo. Es un arma que no me gusta utilizar, porque entonces no se están enamorando de la persona y sí del artista.

-Has tenido suerte profesionalmente. Cosa que muchos de tus compañeros de

“El mundo de la música ha cambiado. Antes era mejor. Las letras son terribles y hay voces que son susurros”

la época de cuando empezaste no pueden decir.

-Sí, hay muchos que han caído. Yo doy gracias cada día por hacer lo que me gusta, ser feliz, tener una familia que me apoya y unos amigos en Madrid que se han convertido en mi familia y me protegen y me dan ánimos cuando tengo bajones.

-¿Eres llorón?

-Soy muy llorón. Me emocio con muchas cosas y más cuando veo lo afortunado que soy. Yo lloro de pena y de alegría. A mí llorar me sirve de terapia.

-¿El mundo de la música ha cambiado mucho?

-Sí, para mí antes era mucho mejor. Yo siempre he admirado las grandes voces y la forma de transmitir. Ahora creo que la mayor parte de la música se ha convertido en susurro. Todo ha evolucionado y eso no quiere decir que sea todo para bien.

-Hablamos de voz, pero las letras también han cambiado.

-Eso es un tema terrible. Hay canciones tremendas, que hablan de cosas con un vocabulario que me asombra. Ya no hay la sensualidad de una buena letra o de una buena rima.

-¿Había más competencia antes?

-Sigue siendo la misma, pero yo tengo claro que no puedo competir con las nuevas generaciones.

Daniel I. Carande

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Topicrem

Agradecimientos: Restaurante

Ginkgo LAB Madroño. Calle del

General Díaz Polier, 101. Madrid.

Telf.: 915 620 806.

www.gingkogastrolab.com

“El mito de sexo, drogas y rock and roll te das cuenta de que no es exactamente así, aunque he perdido alguna vez la cabeza”





El cantante viste un traje de Félix Ramiro, 969 €; jersey de Guess, 90 €; botines de Pitillos, 94,95 €; anillo de Thomas Sabo, 179 €, y pulsera de More than feathers, (c.p.v.).

Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...
Me lavo los dientes.
Por la noche me da pereza ponerme cremas.
En mi neceser de viaje siempre llevo...
Todo tipo de cremas para ponerme cuando me levanto.
Mi perfume....
Givenchy.
Mi producto de belleza ideal...
Un sérum.
Dieta
Intento comer sano.
Ejercicio...
Hago yoga y senderismo.
Me falta hacer más abdominales para conseguir estar como cuando tenía 25 años.



Leche corporal de Topicrem, 18,15 €



Aceite de ducha de Topicrem, 18,15 €.



Champú de BecuTerra, 13,95 €.



Cápsulas anticaída de Kaidax, 43,95 €.



CITA EN...

Quedamos con Raúl en el nuevo Ginkgo LAB Madroño, que no solo es un restaurante, ya que es un espacio donde se unen creatividad y funcionalidad para ofrecer experiencias memorables. Este nuevo local, en el corazón de la capital, cuenta también con talleres culinarios.





LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet



Borja
y Blanca
expondrán su
colección de
arte en 2027.

BORJA THYSSSEN Y BLANCA CUESTA centrados en su pasión por el arte

El hijo de Carmen Cervera y su mujer se trasladaron a Madrid para firmar un acuerdo entre el Museo Thyssen y el Ayuntamiento de Palma.



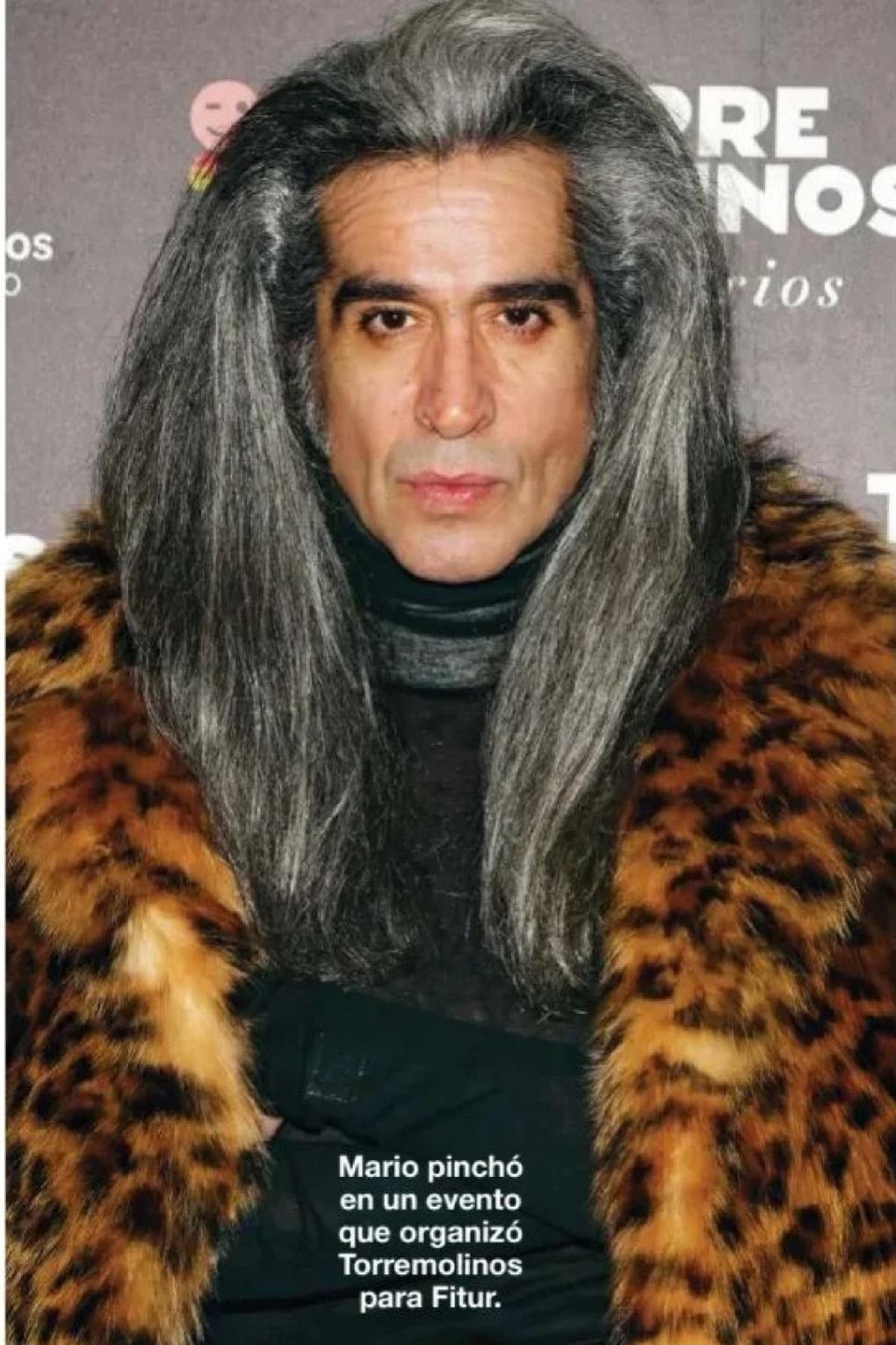
Toda una VIDA JUNTOS

Sus miradas siguen siendo cómplices. Se casaron hace 17 años y tienen cinco hijos.

Borja y Blanca viven en Andorra junto a sus cinco hijos, pero siempre regresan a España por amor al arte. Hace unos días, la pareja recaló en Madrid para firmar un acuerdo entre el Museo Thyssen y el Ayuntamiento de Palma de Mallorca, una ciudad que les apasiona. "Amamos Baleares y veraneamos allí cuando podemos", comentó la nuera de Carmen Cervera. Entre los planes de esta nueva alianza figura una exposición de la colección de Borja y Blanca, programada para 2027, y que re-

calará tanto en Madrid como en la ciudad balear. Durante la firma del acuerdo, Borja tuvo un sentido recuerdo hacia su padre, el barón Thyssen. "Sé que en estos momentos él estaría muy orgulloso de ver el camino que estamos tomando, de que abrimos nuevos museos", reveló. Un orgullo que también siente su madre. "Borja, con su colección de maestros modernos, lo está haciendo fenomenal. Está implicado desde pequeño con el mundo del arte, lo lleva dentro", dijo Carmen.

Agencias



Mario pinchó en un evento que organizó Torremolinos para Fitur.

MARIO VAQUERIZO

“La clave de mi matrimonio es la atracción”

Con su melena leonina y un collarín, regresa al trabajo dando gracias “por estar vivo”. ¿Su sueño? Volver con las Nancys.

Nos alegra mucho ver cómo poco a poco, Mario Vaquerizo vuelve a la normalidad, después de la grave caída que sufrió desde un escenario. Hace unos días, el músico ejerció de Dj en Fitur y se mostró feliz ante la prensa. “Gestiono los malos momentos con mucho sentido del humor. Y dando gracias a Dios de que estoy vivo, que os estoy viendo”, asegu-

ró. Para 2025 solo desea que los médicos le dejen volver a actuar con las Nancys Rubias —“el grupo mueve mi vida”— y también habló de su relación con Alaska, que atraviesa un problema de salud ocular. “Ella es mucho mejor enferma que yo. Nos cuidamos el uno al otro (...) La clave de mi matrimonio es la atracción. Trabajamos para mantenerla”

Agencias

LOURDES MONTES celebra sus 41 años a punto de caramelo

En primavera, la diseñadora dará a luz a su tercer hijo, un bebé muy deseado por toda la familia. El martes 21 de enero, Lourdes cumplió 41 años y lo celebró llevando a sus pequeños Carmen y Curro al colegio. Después nos regaló esta gran sonrisa que demuestra que las molestias que sufrió du-

rante el primer trimestre ya están más que olvidadas. Su marido Fran aprovechó el día para dedicarle un sentido mensaje en Instagram. “Te mereces todo lo bueno que te pase. Por tu bondad, tus principios, el amor por tu familia (...) Gracias por ser nuestro timonel. Te quiero”.

Agencias



La sevillana lleva trece años de amor con Fran Rivera.



Carmen ha quedado entusiasmada con el resultado de su última operación.

CARMEN BORREGO

visita el hospital acompañada por José Carlos

La colaboradora de Telecinco acudió a una revisión por su reciente operación de cirugía estética. Su marido no la deja sola.

Carmen se sometió en diciembre a una operación de cirugía estética para retocarse el cuello, los brazos y los ojos. La hermana de Terelu quedó feliz con el resultado, y hace unos días tuvo que volver al hospital para someterse a una revisión con su médico. Carmen llegó muy abrigada y acompañada por su marido, José Carlos Bernal, su mejor apoyo y aliado en todos los momentos. "Es difícil encontrar el amor como yo lo he encontrado y la manera

en que lo vivimos", confesó Carmen en el programa "¡De viernes!". José Carlos ha sido su principal sostén cuando su hijo arremetió fuertemente contra ella, una etapa ya olvidada. Ahora Carmen disfruta del acercamiento con José María, mientras le defiende con uñas y dientes en su participación en "GH Dúo". Hasta se muestra encantada con María 'La jerezana', ¿su próxima nuera? "Es una niña muy educada, me gusta", apunta Carmen.

Agencias

PAULA ECHEVARRÍA Y MIGUEL TORRES

“No tenemos la necesidad de casarnos”

La asturiana nos cuenta cómo ha sido volver a retomar su carrera de actriz, que dejó apartada cuando nació su hijo Miki, de tres años. Acaba de terminar de grabar una serie en Tenerife y comparte protagonismo con William Levy.

Paula Echevarría y Miguel Torres han estado “separados” unos meses, pero ahora ya vuelven a estar juntos. La pareja acudió a la presentación de las nuevas propuestas de Samsung. Ambos viven su amor como el primer día y tienen claro que no quieren casarse. Los dos ya han pasado por ese trámite con sus anteriores parejas. “No tenemos la necesidad de casarnos. Yo creo que la mayor muestra de lealtad en una pareja es tener un niño y para mí ese es el mejor de los deseos y no considero que un papel o una firma nos vaya a llevar a un punto diferente, pero igual en el futuro decidimos celebrar una fiesta con amigos”, dice el exfutbolista.

Paula siempre ha tenido claro que no iba a volver a pasar por el altar. “Si Miguel piensa que le voy a pedir matrimo-

“Si Miguel espera a que yo le pida matrimonio, lo lleva claro. Que espere sentado”

“No me arrepiento de haber dejado de actuar. Ahora he vuelto y no se me ha olvidado”

nio, lo lleva claro. Que espere sentado”, llega a bromear la actriz. Sin duda, para ellos lo más importante es disfrutar de su hijo Miki, de tres años.

Paula está emocionada por sus proyectos profesionales. Acaba de terminar de grabar en Tenerife la serie “Arcadia”. “Hemos estado tres meses allí y he estado alejada de casa. Aunque desde el principio puse de condición a la productora que tenía que venir una vez a la semana a Madrid, porque no me gusta estar alejada de los míos”.

La actriz ha vuelto a la interpretación después de un paréntesis desde que nació su hijo: “Yo tenía claro que no me quería perder ni un momento de mi hijo. No me arrepiento de haber dejado la interpretación. Afortunadamente, podía rechazar papeles porque tenía otras maneras de ganarme

la vida. Ahora ha sido el momento de volver y te diré que no se me ha olvidado volver a interpretar. Es como montar en bicicleta”, dice Paula.

En este nuevo proyecto, “Arcadia”, Paula comparte protagonismo con William Levy. “No nos conocíamos de nada. Es más, le conocí justo el primer día de grabación. Me ha gustado mucho trabajar con William”, nos comentó.

La asturiana nos contó que su hija Daniella, de 16 años, está muy mayor, y que a partir de ahora prefiere no dar muchos detalles de su vida. “Todavía no me ha presentado ningún novio. Estoy segura de que seré buena suegra. Peor lo va a tener el día de mañana la pareja de Miki, porque es mío”, bromeó.

Quien también está grabando una nueva serie es Maxi Iglesias, otro de los invitados a la presentación. El actor se mete en la piel de un cura en este nuevo proyec-

to, “Ella, maldita alma”, que está grabando en Cádiz junto a Martiño Rivas y Karina Kolokolchikova.

A Maxi no le gusta dar detalles de su vida privada, pero no nos negó que estaba enamorado de nuevo. El actor ha comenzado una relación con

“No conocía a William Levy hasta que coincidimos el primer día de grabación de la serie”

la empresaria Ione Astondoa, aunque no nos quiso dar más detalles.

Isabel Jiménez nos habló del nuevo amor de Sara Carbonero: “José Luis es como un hermano para mí. Nos conocemos desde siempre”.

Daniel I. Carande/Fotos: Agencias

Isabel Jiménez: “José Luis (el nuevo novio de Sara Carbonero) es como un hermano para mí. Nos conocemos de siempre”

Miguel Torres y Paula Echevarría fueron la pareja de la presentación. Ella lució un conjunto de Alicia Rueda.





La deportista Carolina Marín fue otra de las invitadas.



La actriz Miriam Giovanelli, con vestido azul en la fiesta en el Colegio de Arquitectos de Madrid.



Xuso Jones añadió el humor a la fiesta.

Kira Miró es una de las embajadoras de Samsung desde hace varios años.



Contenta por su AMIGA

Isabel dijo que estaba encantada de ver a Sara Carbonero feliz. Sara sale con José Luis Cabrera, íntimo amigo de Isabel Jiménez.



Maxi Iglesias y Alejo Sauras fueron los más guapos de la fiesta. Todos se querían hacer fotos con los dos actores.

El jugador continúa viviendo en París, mientras Hiba y sus dos hijos están en Madrid.

ACHRAF HAKIMI habla por primera vez de su divorcio con Hiba Abouk

El defensa del Paris Saint-Germain concedió una entrevista con 'zasca' incluido a la actriz. "Con mi ex aceptaba cosas que hoy sé que no aceptaría", dijo.



Buenos MOMENTOS

Durante sus cinco años de amor, Hiba y Achraf presumían públicamente de amor.

Hace dos años, Hiba Abouk envió un comunicado para confesar que estaba separada de Achraf Hakimi, padre de sus dos hijos. Y lo hizo cuando el futbolista fue acusado de violación por una joven francesa. El jugador puso el caso en manos de sus abogados y decidió guardar silencio ante el tsunami que supuso tanto su divorcio como el testimonio de la chica supuestamente agredida. Ahora, por fin, Achraf se ha sincerado sobre su relación con Hiba Abouk durante una entrevista que ofreció al canal de YouTube de Anas Bukhash. "Fue muy duro. Desde mi divorcio he aprendido a cuidarme y quererme más a mí mismo y

a las personas que me rodean", reconoció. "Cuando estuve con mi ex, aceptaba cosas que a día de hoy sé que no aceptaría", añadió.

También aprovechó para aclarar uno de los temas más polémicos de su separación: el tema de su patrimonio, que Hiba descubrió que estaba a nombre de la que fue su suegra. "Desde pequeño he ganado dinero y yo no podía manejarlo al ser menor de edad, entonces era mi madre quien lo gestionaba. Ella siempre me ha ayudado con el dinero. Cuando tienes éxito hay muy pocas personas en las que puedes confiar, y tu madre es la que te va a querer con o sin dinero, y lo va a intentar pro-

teger para que el día de mañana siga habiendo. Mi madre no empezó a manejar mi dinero después de casarme, sino que lo hacía desde siempre y así siguió funcionando, ¿por qué iba a cambiarlo? Como iban bien las cosas, las dejamos así. Ella es la responsable de todo", justificó.

"Fue un shock mental"

Achraf aseguró estar "soltero y abierto al amor". Y también se mostró confiado en poder demostrar su inocencia ante la acusación de violación. "Cuando tienes éxito, te conviertes en un blanco fácil. Estoy tranquilo porque pronto se resolverá y sabremos toda la verdad. Para mí esta etapa fue

un shock mental. Todo pasa por algo, y de esto he sacado grandes lecciones. No cambiaría nada porque me ha hecho más fuerte", aseguró.

Hiba (38) y Achraf (26) se enamoraron locamente en 2018. Tan solo un año después, la pareja anunció que esperaba su primer hijo, al que llamaron Amín. Antes de que naciera –febrero de 2020–, la actriz y el futbolista se casaban en secreto. En 2021, toda la familia se instaló en París después de que Hakimi fichara por el Paris Saint-Germain. En mayo de 2022 nació su segundo hijo en común, Naím, y a principios de 2023, Hiba reconocía en redes su separación.

En octubre,
"Diez Minutos"
desveló la
relación de la
pareja.



SOFÍA CRISTO "Ojalá" se acabara la guerra familiar"

La Dj posó con su amor, Sandra-Ly, en un evento donde también se encontraba Jenny Llada, examiga de Bárbara Rey, ahora reconvertida en "azote" de la murciana.

El diseñador Eduardo Navarrete montó una fiesta en Madrid para promocionar Torrevieja, y Sofía Cristo fue la encargada de pinchar en el evento. La hija de Bárbara Rey llegó feliz junto a su pareja, la influencer y bailarina Sandra-Ly, y aseguró estar "tranquila" gracias al apoyo de los suyos. "Tengo el foco puesto en mi camino, que es mi trayectoria profesional, una familia que quiero y adoro, que es mi madre, y los amigos que yo he elegido, y mi pareja, que es el soporte, la persona que me coge de la mano cada día y me apoya en todo", señaló.

En la fiesta también estaba Jenny Llada, examiga de su madre, pero la Dj evitó coincidir con ella. No tenía ganas de verla, aunque ante la prensa reconoció que sí la saludaría en caso de cruzarse. "Me han educado muy bien", dijo. Por su parte, Llada reconoció que "siente mucho cariño por Sofía". Y añadió: "Entiendo perfectamente que apoye a su madre".

Sofía, "muy radical"

Sofía no quiso contestar a las preguntas sobre Ana Herminia, segunda expulsada de "GH Vip", ni tampoco se pronunció sobre su hermano. "No quiero entrar en nada", insistió. A pesar de su silencio, la Dj entonó un "ojalá" cuando le preguntamos si desea que se acabe la guerra familiar. Sobre si perdonaría a Ángel, prefirió seguir callada, aunque reconoció que se había vuelto "muy radical". "Cada día marco más los límites. Cuando algo se acaba, ya está. En esta ocasión estoy hablando del terreno amoroso. Esta actitud se debe también al tratamiento que hice hace doce años, que fue muy duro y que te enseña mucho a marcar límites", explicó.

DM/Agencias



Pareja DE AMIGOS

Jenny Llada lució una boina invernal y una camiseta de brillos. En la imagen, junto al diseñador Manu Sánchez.



BÁRBARA REY, SIEMPRE CON SU HIJA

Mientras su hijo despotrica sobre ella, Sofía Cristo siente devoción por su madre. Y viceversa. Bárbara siempre da la cara por su hija, como hizo la última vez que se sentó en "¡De viernes!". "Con 16 años mi hija ya estaba fuera de casa porque no podía soportar estar con su hermano por muchas cosas. Su trato con ella nunca ha sido bueno y yo he tenido una inclinación muy grande por Ángel porque siempre se hacía la víctima y mi hija, por no disgustarme, se ha tragado muchas cosas de las que me he enterado de mayor", confesó.



LETIZIA, cómplice con el Rey y muy cercana en FITUR

La Reina sigue regalándonos momentos de cercanía, ya sea con su marido Felipe VI, en la inauguración de FITUR, o en los diversos actos oficiales a los que ha asistido en enero, antes del viaje a Auschwitz (Polonia) por el 80º aniversario de la liberación.

La naturalidad y espontaneidad parecen ser la tónica en la actitud de la Reina, que sigue sorprendiéndonos en cada uno de los actos en los que participa. Así la vimos en una de sus citas clásicas de enero: FITUR. Junto al Rey, y más cómplice con él desde que la princesa

Leonor se embarcara en el "Juan Sebastián de El Cano", Doña Letizia fue la encargada de inaugurar la 45ª edición, en Madrid. Muy sencilla con una blazer rosa de Zara (costaba 55,95 € al principio de la temporada y 17,99 € en rebajas), se acercó a la reportera de "Mañaneros" Valle Aguilón,

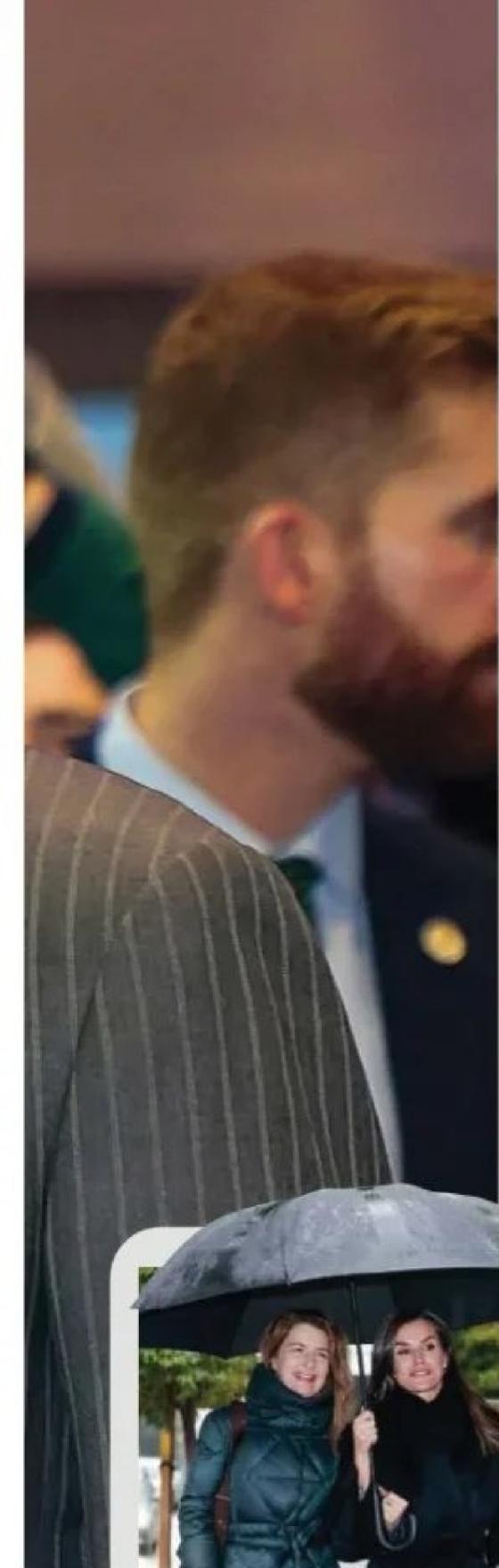
que está embarazada, le tocó cariñosamente la tripa y le preguntó: "¿Cómo estás?". A lo que esta respondió: "Bien, bien. Aquí trabajando, gracias".

Vuelta al cole

Letizia también demostró su cercanía en su visita al colegio Cortes de Cádiz, también en la

capital, que sigue un proyecto de Educación Socio-Emocional para niños de tres a seis años, a los que enamoró contándoles un cuento. Una labor de la Fundación Gomaespuma, de sus amigos Juan Luis Cano y Guillermo Fesser, para la que rescató un sastre rojo de Hugo Boss.

Agencias



“MÉTETE, MÉTETE”

Muy comentada ha sido también la complicidad de Letizia con su secretaria, María Dolores Ocaña, a la que animó a refugiarse con ella de la lluvia bajo el paraguas negro con el que llegó a una reunión de trabajo. “Métete, métete”, la alentó antes de entrar en la reunión anual con la junta directiva de la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), en Madrid.

Los monarcas a su llegada a FITUR, que este año ha tenido a Brasil como país invitado.

Los príncipes herederos y su hijo Sverre Magnus tomando algo caliente en Vivil Sports Club, un centro de esquí para atletas con discapacidades.



METTE-MARIT olvida los problemas en la nieve

Junto a su hijo Sverre Magnus y el príncipe Haakon estuvieron esquiando, coincidiendo con la vuelta a Noruega de Marius Borg, el hijo de ella, después de tratar sus adicciones.



Entre sus pasiones siempre ha estado el esquí, Noruega es un paraíso para este deporte y qué mejor que escaparse a la nieve para olvidar los problemas. Eso es lo que han hecho los príncipes Haakon y Mette-Marit, que han estado en la estación de Lommedalen junto a su hijo Sverre Magnus.

Una buena manera de olvidar los disgustos que les da Marius Borg, el hijo mayor de Mette-Marit.

Todo disgustos

El joven, de 28 años recién cumplidos, tiene abiertas causas por presuntos delitos de violencia de género, ha sido detenido varias veces

por asuntos de drogas y ha vuelto a Noruega, con novia, tras un tiempo en una clínica de rehabilitación de Londres, donde le llevaron Mette-Marit y Haakon. Sin embargo, una semana después de pisar suelo británico, fue arrestado por tercera vez por una acusación de violación.

DM/Fotos: Agencias



ESQUIADORES

con estilo

Mette-Marit y Haakon parecían profesionales deslizando por la nieve. Se nota que llevan años practicando este deporte.



Haakon y Mette-Marit en su visita al entrenamiento alpino en el centro de esquí de Lommedalen.

**“He perdido
mucho tiempo
de mi vida
haciendo
cosas que no
me aportaban
nada”**



ELENA TABLADA

“Ahora no estoy abierta al amor. Quiero estar sola”

La cubana ha pasado página de su fracaso matrimonial con Javier Ungría, aunque le desea que encuentre una pareja cuanto antes.

Elena Tablada dice que es una mujer nueva y se encuentra en un momento muy bueno de su vida tras la “guerra” con su exmarido y padre de su hija pequeña, Javier Ungría. Dice que tiene muchos planes para este año que acaba de comenzar, como nos contó en la presentación de las nuevas propuestas de decoración de Mimma Gallery.

“Tengo muchas ganas de vivir y experimentar. Quiero hacer cosas nuevas. Lo que tengo claro es que no quiero enamorarme en estos momentos. Llevo más de dos años sola y quiero conseguir cosas que seguramente

con pareja no podría hacer. Quiero seguir conociéndome, para estar lista para estar con una persona y que me valore”, se sincera Elena, de 43 años.

“He perdido mucho tiempo de mi vida haciendo cosas que no me han aportado nada. Ahora le doy mucho valor a quién le doy mi tiempo”, dice.

Una de esas cosas fue su fracaso matrimonial con Javier: “Es un tema al que no quiero darle más protagonismo. Gracias a Dios es un capítulo de mi vida que he cerrado. He pasado página. Pero te digo que deseo que Javier consiga una pareja cuanto antes”.

Daniel I. Carande

Fotos: Agencias



Centrada en **ELLA**

Elena Tablada está centrada en ella y disfrutando de sus dos hijas, Ella y Camila.



PALOMA SAN BASILIO

SE RETIRA POR LA PUERTA GRANDE Y “CON DIGNIDAD”

Cincuenta años lleva Paloma San Basilio dedicada a la música y ha decidido que su carrera ha llegado a su fin. “Gracias” se va a llamar su última gira y la cantante dice que se retira con dignidad. Seguirá con su carrera como escritora y va a publicar su tercer libro.



ADRIANA OZORES
ESTRENA SERIE

La actriz presentó en Madrid junto a sus compañeros Richard Farré, Lorena López y Francesc Orella la serie “Custodia repartida” (Disney+). Esta entrega de ocho capítulos, dirigida por Javier Fesser, camina entre la comedia y el drama.



GABRIELA GUILLÉN

“LA JUSTICIA ME HA DADO LA RAZÓN”

Gabriela Guillén acudió a los juzgados de Alcalá de Guadaíra (Sevilla), donde se celebró el juicio sobre la paternidad de su hijo. Bertín Osborne no se presentó y la jueza dictó que era el padre del bebé. Ahora se tendrá que decidir la manutención.



LOS PECOS

VOLVEN A CONQUISTAR A SUS ADMIRADORAS

Los hermanos Javier y Pedro José Herrero Pozo, que fueron ídolos de muchos adolescentes y jóvenes en los setenta y ochenta, vuelven a los escenarios con su gira “Dos voces y una historia”.

LEIRE MARTÍNEZ
EMPIEZA EL AÑO CON
INTERESANTES PROYECTOS

La vocalista hasta el año pasado de La oreja de Van Gogh será la presentadora de los próximos Premios Cadena Dial en marzo. Además, ha anunciado que la han fichado para hacer una serie de suspense en Netflix, aunque todavía no sabe cuál será su papel.



REINA SOFÍA
SIEMPRE SOLIDARIA

La reina Sofía presidió el concierto solidario a favor de los damnificados por el temporal que asoló Valencia en octubre. Tras 27 años sin moverse del Palacio Real, el conjunto de instrumentos "stradivarius" que el rey Carlos III compró en 1772 ha salido de allí para ofrecer este concierto benéfico en el Teatro Real de Madrid.



PASTORA SOLER
RECIBE UN NUEVO
PREMIO

La cantante acaba de añadir a su lista de premios el de "Boquerón de Plata", que otorga el municipio de Rincón de la Victoria (Málaga).

Esta semana en Hollyw

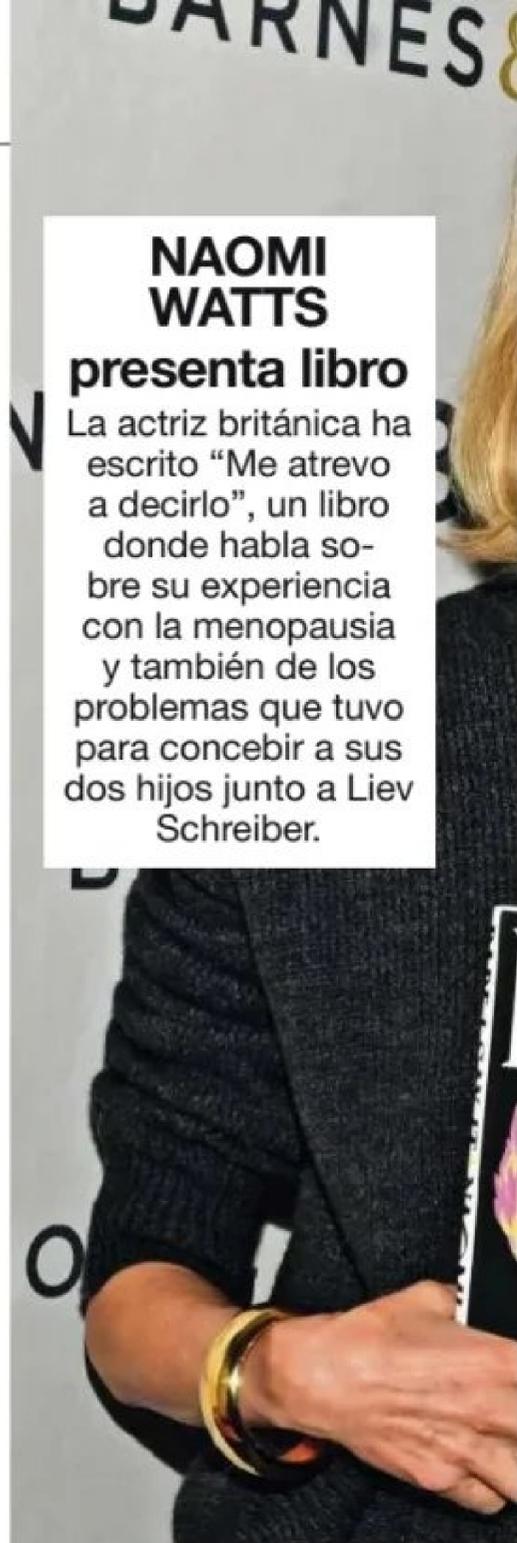


CAMILA CABELLO actúa en un estadio semi vacío

Los fans de la cantante han salido en su defensa tras las imágenes en las que se veía a Camila actuando en el State Farm Arena de Atlanta, donde había poco público. La explicación es que se trataba de un evento corporativo.

NAOMI WATTS presenta libro

La actriz británica ha escrito "Me atrevo a decirlo", un libro donde habla sobre su experiencia con la menopausia y también de los problemas que tuvo para concebir a sus dos hijos junto a Liev Schreiber.



MARIAH CAREY de compras en Aspen

La cantante está disfrutando de las vacaciones de invierno en la estación de esquí de Aspen y allí no ha dudado en visitar sus carísimas tiendas.



KAIA GERBER recupera la sonrisa

Así de relajada hemos podido ver a la modelo y actriz, hija de la top Cindy Crawford, caminando por las calles de Los Ángeles. Kaia parece haber superado su ruptura con el actor y cantante Austin Butler, con el que llevaba saliendo tres años.





TAYLOR SWIFT, el mejor amuleto para Travis

La cantante y su novio, Travis Kelce, celebraron con un besazo el pase a la Super Bowl del jugador de fútbol americano y sus compañeros del Kansas City Chiefs. Sin duda, son una pareja apasionada y no les importa mostrar su amor en público.



ANDIE McDOWELL padece una enfermedad muscular

La protagonista de "Cuatro bodas y un funeral" ha confesado en el programa de Drew Barrymore que padece el síndrome piriforme, una enfermedad de la que ya recibe tratamiento.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Belén Cuesta
ACUARIO
21-1 al 18-2

Salud: Después de pasar unas semanas baja de ánimo, te has recuperado y desconectado de los problemas. Entrás en una etapa donde te vas a sentir bien contigo misma. Es hora de que cada días te mimes más. Saturno alumbra tu signo y te hará sentirte segura.

Amor: Aunque parezca que eres muy fuerte, eres sensible y necesitas estar arropada. No te preocupes porque estás bajo la protección de la Luna y durante este mes vas a vivir momentos románticos, es una buena oportunidad para dar un paso más en la relación de pareja.

Fortuna: Los cambios que puedan venir en el trabajo van a ser muy beneficiosos para ti, aunque tampoco te puedes acomodar, tienes que seguir siendo proactiva.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES 21-3 al 20-4

Salud: Has decidido hacer caso a tu médico y dejar de fumar. Creías que no ibas a poder hacerlo, pero no está siendo difícil. No vas a tener ninguna tentación de volver.

Amor: Si no tienes pareja, gracias a las influencias positivas de Mercurio y del Sol, esta semana va a aparecer alguien muy especial en tu vida. En un principio puede que no te lo tomes muy en serio, pero según pasen los días vas a entablar una relación que va a durar bastante tiempo. La fecha de caducidad no la muestran las Cartas.

Fortuna: Un familiar te pidió una cantidad importante de dinero y empiezas a dudar de si te lo va a devolver. No te agobies, el Seis de Oros me indica que lo hará.

TAURO 21-4 al 20-5

Salud: Tienes un problema porque no sabes qué hacer con tu tiempo libre. Sería bueno que te mimaras más. Retoma tus rituales de belleza. Y deja de preocuparte tanto por los demás. No seas tan protectora.

Amor: Estás un poco ciega de amor. Debes enfrentarte a la realidad, y si esa persona no te merece, ha llegado la hora de cerrar la puerta. No tienes que perdonarle más. Eso sí, no tengas miedo a estar sola, porque según veo en las Cartas, la palabra amor está escrita en tu futuro.

Fortuna: Te voy a dar un consejo para que tu economía mejore: debes poner debajo de tu almohada una bolsita de tela con cinco monedas y una hoja de laurel.

LEO 23-7 al 23-8

Salud: Ese cambio de imagen te ha sentado bien, porque te hace sentirte más guapa. Sigue cuidándote. Por lo demás, esta semana no vas a tener problemas, aunque deberías tomar un poco más de vitamina C; te vendrá bien para prevenir algún catarro.

Amor: Esa persona que llegó hace poco a tu vida te está soltando indirectas. Según me indica la carta del Tres de Copas, esta persona ha llegado para quedarse y te va a hacer muy feliz. Déjate llevar y olvida el pasado de una vez por todas.

Fortuna: Aunque tu economía está en un buen momento, es necesario que no te dé por gastar a lo loco. Deberías empezar a ahorrar porque tienes planes de futuro.

LIBRA 24-9 al 23-10

Salud: Vas a sufrir pequeños mareos estos días. No es nada grave según puedo ver en las Cartas, pero te vendría bien que te hicieras un chequeo. El médico podrá ayudarte, pero debes seguir a rajatabla sus recomendaciones.

Amor: Te has dado cuenta de que extrañas a esa persona por la que te enganchaste hace meses, pero en aquel momento vuestra relación no podía ser. No debes tener miedo en ponerte en contacto, porque se siente como tú. Si tienes pareja, debes tener cuidado con alguna amistad que ha vuelto a su vida.

Fortuna: Las estrellas de tu constelación forman esta semana una V. Esto significa que tu economía va a ser muy afortunada.

ESCORPIO 24-10 al 22-11

Salud: El chocolate es tu gran debilidad. Y es la razón por la que empiezas a tener problemas en la piel. Además de tener algo de ansiedad. Procura calmarte y eliminar el chocolate de la lista de tu compra.

Amor: Te has empeñado en que la relación que empezaste hace unas semanas salga adelante. Pero ha llegado el momento del final, porque ninguno de los dos estáis enamorados. No tengas miedo a estar sola un tiempo, porque tarde o temprano harás realidad la historia de amor con la que siempre has soñado.

Fortuna: Te caracterizas por tener un carácter fuerte, pero esta semana va a ser muy beneficioso en tu puesto de trabajo. El dos y el negro te van a dar suerte.

SAGITARIO 23-11 al 21-12

Salud: Ha llegado la hora de plantearte que tienes que moderarte con las comidas y en las sobremesas. Has abandonado el ejercicio y cada vez visitas más la cocina entre horas. Debes empezar a tener una dieta equilibrada y hacer cenas sanas y ligeras.

Amor: La influencia negativa de Júpiter en tu signo va a hacer que no estés nada pasional esta semana. Si no tienes pareja, es una cosa positiva porque vas a querer estar solo con tus amistades y no pensar en coquetear.

Fortuna: Según me indica el Cinco de Espadas, en el trabajo siempre te has caracterizado por ser un trabajador ejemplar, y tus jefes te lo reconocerán. El color azul y el número cinco te van a dar suerte.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Empezaste el mes con mucha fuerza de voluntad y energía. Te has marcado unos horarios y no te los saltas por nada del mundo. Eso te está viniendo muy bien tanto para tu salud como para tu ánimo.

Amor: Hace un tiempo te destrozaron el corazón. Según me indica el Dos de Espadas, esa persona que lo hizo va a querer ponerse en contacto contigo. No te creas que ha cambiado, por mucho que te lo prometa. Mi consejo es que continúes con tu vida, ya que eres una mujer cada vez más fuerte y la suerte te alumbra.

Fortuna: En el terreno laboral, las cosas te van a ir mejor de lo que te habías imaginado. Cuentas con el reconocimiento de tus superiores.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Tu ánimo ha cambiado porque estás viendo las cosas de una forma positiva. Respecto a tu salud, puedes llegar a tener una dolencia estomacal, porque te saltas los horarios de las comidas y te empachas.

Amor: Sabes que llorando no se solucionan los problemas. Tu relación de pareja está viviendo un momento tenso. El Uno de Copas me indica que todavía hay un rayo de esperanza para salvar vuestra relación. Así que, poned de vuestra parte si realmente queréis seguir.

Fortuna: Vas a vivir una situación un tanto incómoda, ya que un antiguo jefe se va a poner en contacto contigo, pero no pienses que es para que vuelvas a trabajar con él. Solo quiere saber cómo te va.



Luis Cepeda

VIRGO

24-8 al 23-9

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: La razón por la que tienes problemas de estómago se debe al descontrol que llevas en tu alimentación y a la falta de sueño. Tienes que empezar a pensar en cuidarte más y dejar los malos hábitos que has cogido.

Amor: El Dos de Espadas me indica que estás siendo egoísta en tu relación. Estaría bien que empezaras a escuchar más a tu pareja, ella también tiene voz y voto en vuestra historia. Si no tienes pareja, esta semana no vas a conocer a nadie.

Fortuna: Eres una persona muy directa y, a veces, hablas antes de pensar, tus compañeros se están empezando a cansar de tus comentarios y esto te puede causar más de un problema.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Tu pelo te trae por la calle de la amargura cada vez que te miras al espejo. Deberías consultar con un especialista para que te aconseje cómo remediarlo. Tu estado de ánimo será bastante positivo.

Amor: La influencia positiva de Marte en tu signo hace que tu pareja te haga sentirte como una reina. Pero te digo que eso son etapas en las relaciones. Tienes que tener en cuenta que esto irá pasando. Si hace tiempo que tu corazón no está ocupado, vas a seguir así una temporada, esto no quiere decir que no tengas pretendientes.

Fortuna: En el terreno laboral, todo va de maravilla. La influencia de los Astros durante los próximos meses, va a hacer que destagues.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Desde hace días tenías una pequeña dolencia, pero esta semana te vas a recuperar. Tienes que tomarte un descanso y no estar tan activa. Además, tienes que estar positiva por todo lo que te va a venir en las próximas semanas.

Amor: Te has dado cuenta de que no puedes vivir sin tu pareja. Estás muy enamorado. Según me indica la carta del Seis de Copas, tu chico siente lo mismo, así que todo funciona perfectamente. Por fin has encontrado a alguien que encaja perfectamente en tu corazón. No lo dejes escapar.

Fortuna: La idea de comprarte una segunda vivienda para pasar tus días de descanso se va a hacer realidad, según me indica la carta del Uno de Oros.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolos 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

Debes darte un capricho estético.

En breve vas a recibir noticias de un nuevo trabajo.

2 3

Esa inversión que has hecho va a empezar a dar sus frutos.

Tu pareja te va a sorprender. ¿Para bien o para mal?

4 5

No dudes en prestar dinero a un familiar.

Esta semana vas a tener suerte con la lotería. Apuesta por el 0.

6 7

Tus jefes van a reconocer tu esfuerzo.

Es hora de cambiar de vehículo.

8 9

Vas a reencontrarte con una amistad.

YO opino

por ángel antonio herrera

En la familia **Trump**, tan exótica, casi pudiera entrar **Elon Musk**, que algo tiene de primo loco, pero la familia es la familia propiamente dicha, que va desde **Melania**, la esposa en curso, hasta **Barron**, ese zagalón que es hijo de ambos, donde se ata la mirada aún infantil con más de dos metros de estatura. Es el menor de los hijos del presidente de EE. UU. Los mayores son **Ivanka**, **Eric** y **Donald Jr.** y ellos llevan la misma barba de cuidado descuidado, mientras **Ivanka** asoma como una maniquí casi gélida que da impresionante en las fotos, como su fallecida madre, **Ivana**, cuando era joven, pero aún más. Y luego está **Tiffany**, fruto del matrimonio con **Marla Maples**. Su tercera y última esposa es Melania, un enigma, siempre parada en una media sonrisa, con pasado de modelo y un presente de consorte del rey del universo. El presidente les tiene a todos trabajando en la causa, que es manejar el mundo. Quién nos lo iba a decir. Todos componen una parroquia aseadísima, millonaria, perfumada y de mucha peluquería, como si se fueran de picnic a un yate o si del recreo de un yate volvieran.



Toma de posesión de Donald Trump, con su esposa Melania al lado. Detrás, de izda. dcha., sus hijos Barron, Donald Jr., Ivanka, Eric y Tiffany.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

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

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

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

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

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

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

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

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

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9:00 h a 14:00 h.
suscripciones@hearst.es

Cover P. V. P.: 2,95 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte admo. Cauda y Mella: 2,50 euros (sin IVA),
incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

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

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



**La revista con
más corazón**

MEJORA PARA TI

MÁS EXCLUSIVAS, MÁS ACTUALIDAD, MÁS CELEBRITIES



**Nueva imagen,
más contenido**

YA EN TU KIOSCO

**NOMINADA
AL OSCAR®**



**NOMINADA
GLOBOS DE ORO®**

**MEJOR GUIÓN
ORIGINAL**

**MEJOR PELÍCULA
DRAMA**

**“VIBRANTE E INTELIGENTE
MIRADA AL PERIODISMO
Y A LA TELEVISIÓN”**

- PEPA BLANES, CADENA SER

**2 NOMINACIONES
CRITICS CHOICE AWARDS**

**“EL MEJOR THRILLER DEL AÑO
ES TAMBIÉN UNA DE LAS
MEJORES PEÍCULAS DEL AÑO”**

- ERIK DAVIS, FANDANGO

**MEJOR GUIÓN ORIGINAL
MEJOR EDICIÓN**



PETER SARSGAARD JOHN MAGARO BEN CHAPLIN LEONIE BENESCH

SEPTIEMBRE 5

BASADA EN UNA HISTORIA REAL



PARAMOUNT PICTURES presenta en asociación con REPUBLIC PICTURES
una producción de BERGHAUSWORKE FILM y PROJECTED PICTURE WORKS
en coproducción con CONSTANTIN FILM y EYE ERICAR NETZ FILMPRODUKTION
PETER SARSGAARD JOHN MAGARO BEN CHAPLIN LEONIE BENESCH "SEPTEMBER 5"
guión de NANCY FOY, SHANE BAR, LUCINDA SYSON, LORENZ RANGEL y HANS-JOGE WEISSBACH, etc.
dirección de MARCELLO GATONE SCHUMANN, edición de LEONIE ZYKUN, producción de JULIAN R. WAGNER
distribuido por MARKUS FÖRDEBER, etc. etc. productores CONSTANCE HUTTMANN, HÖRGER BÜSS, CHRISTIAN NETZ
coproductor GUY SEINFREY, etc. etc. productores MARK WILTING, productores MARTIN ANSCHUTZ, CHRISTOPH MÜLLER
productores PHILIPP TRAUER, THOMAS WÜCKE, TIM FERHARDT, SEAN PENN, JONATHAN PALMER, JOHN WILDERMOUTH
coproductor de FOX ALEX DAVID, etc. etc. productores ANDRÉZ UNWER, TIM FERHARDT, etc. etc. TIM FERHARDT



**SOLO EN CINES
31 ENERO**

**“UN INTENSO, VIBRANTE
Y MUY REVELADOR THRILLER”**

- LUIS MARTÍNEZ, EL MUNDO

