

Nº 2.000

mi

**Cómoda y a
la última con
prendas
efecto
piel**

57
**consejos
prácticos
para tu casa**

¡Número especial!

**2.000 SEMANAS
A TU LADO**

**Meriendas
deliciosas
PARA
CELEBRAR**

← **Kira
Miró**

**“Todo lo que
no soy en la
vida lo
soy como
actriz”**

Belleza

**¿Qué ROJO
DE LABIOS te
sienta mejor?**

Viajes

**Destinos para
VIVIR EL AMOR**

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



ROSA FAIA

BEAUTYFULL



Ajuste cómodo, ligero y transpirable hasta en copas grandes

Sita Modelo 5266.188 sin aros • Tallas 75 – 105 • Copas B – F + **Essential** Modelo 1343.188
Sita Modelo 5265.188 con aros • Tallas 70 – 105 • Copas B – G + Modelo 1365.188 • www.RosaFaia.com



CELEBRAMOS 2000 NÚMEROS CONTIGO

Han pasado más de 38 años desde que *Mía* llegó por primera vez a los quioscos con un objetivo claro: acompañarte en tu día a día con consejos útiles, temas de actualidad y propuestas prácticas que hagan tu vida más fácil y bonita. Hoy, celebramos con orgullo nuestro número 2.000, y queremos compartir este momento contigo, nuestra fiel lectora, que nos has acompañado en este viaje. En este número tan especial, echamos la vista atrás para recordar los hitos más importantes de nuestra historia y todo lo que ha hecho de *Mía* una revista imprescindible. Además, fieles a nuestro espíritu práctico, te traemos un reportaje lleno de los mejores trucos para el hogar, soluciones ingeniosas y consejos que te ayudarán a optimizar tu tiempo sin renunciar al estilo y el confort. Gracias por estar ahí, por leernos y por hacer que cada número tenga sentido. ¿Nos acompañas en los próximos 2000?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:

48

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.293 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Kira Miró.
Fotografía:
Netflix.

ESTA SEMANA

DEL 5 AL 11 DE FEBRERO DE 2025

EN PORTADA

8 EN PORTADA

Kira Miró.

11 VIVE MÍA

Número especial. 2000 semanas a tu lado.

22 MODA

Cómoda y a la última con prendas efecto piel.

31 DOSSIER

57 consejos prácticos para tu casa.

38 BELLEZA

¿Qué rojo de labios te sienta mejor?

42 COCINA

Meriendas deliciosas para celebrar.

50 VIAJE

Destinos para vivir el amor.

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Michelle Jenner.

6 MUJER GLOBAL

Cristina Fallarás.

24 EXPERTOS

SALUD-PSICO

28 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

BELLEZA

40 TRUCOS DE BELLEZA

Soluciones que te ayudan a sacar tu mejor versión.

HOGAR

46 GASTRO

Pimentón, tu toque secreto en la cocina.

48 VIDA FÁCIL

Cinco claves para lograr una decoración más sostenible.

52 AGENDA

56 JUEGOS

60 HORÓSCOPO

62 ICONO

Maribel Verdú.

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



ADEMÁS DE TRIUNFAR como actriz tanto delante de la cámara como haciendo doblaje, la barcelonesa también ha destacado en publicidad.

Michelle Jenner

TALENTO, DULZURA Y NATURALIDAD

Actriz de doblaje desde que era una niña, dio el salto a la fama nacional con las series 'Los hombres de Paco' e 'Isabel'. A sus 38 años, **cuenta con una amplia trayectoria en el cine y la televisión. El 28 de febrero estrena el filme 'El secreto del orfebre'.** POR SILVIA RUEDA

Nacida en el seno de una familia de artistas —su madre es actriz y bailarina de *music-hall* y su padre es un reconocido actor de doblaje—, Michelle Jenner (Barcelona, 1986) comenzó a dar sus primeros pasos en el mundo del espectáculo prácticamente a la vez que aprendía a andar. Con dos años participó en su primer anuncio televisivo y a los seis empezó en el mundo del doblaje, en el que se ha labrado una extensa carrera,

poniendo voz en español a personajes tan emblemáticos como Giosué en *La vida es bella* o Hermione Granger en la saga *Harry Potter*. Sus primeros trabajos delante de la cámara fueron en publicidad, videoclips y algunas series catalanas como *El cor de la ciutat*, *Més enllà de les estrelles* y *Porca misèria*, así como en películas como *Faust*, *la venganza está en la sangre* y *Nubes de verano*.

Su gran salto a la fama nacional llegó en 2005, cuando se trasladó a Madrid

“CADA VEZ QUE ME LLEGA UN PROYECTO NUEVO SIGUE HACIÉNDOME LA MISMA ILUSIÓN Y SIENTO LA MISMA ALEGRÍA DE LA PRIMERA VEZ”.

para dar vida a Sara Miranda en la exitosa serie policiaca en tono de comedia *Los hombres de Paco*. Jenner se convirtió entonces en una de las actrices más populares y queridas de nuestro país y siguió enlazando diferentes proyectos tanto en televisión como en el cine, como *Spanish movie*, *Inocentes*, *La princesa de Éboli*, *No tengas miedo* y *Extraterrestre*. En 2011, Michelle se consagró como una de las reinas de la televisión española con su papel de Isabel la Católica en *Isabel*. Un verdadero punto de inflexión en su trayectoria que le trajo muchas alegrías en forma de premios y alabanzas.

UN EXTENSO CURRÍCULUM

A lo largo de los últimos años, la barcelonesa no ha dejado de encadenar proyectos que siempre afronta con la misma entrega. “Cada vez que me llega uno nuevo sigue haciéndome la misma ilusión y siento la misma alegría de la primera vez”, cuenta la actriz a la prensa. *Julieta*, *Nuestros amantes*, *Tenemos que hablar*, *La catedral del mar*, *La cocinera de Castamar*, *Tadeo Jones* y *Berlín* son algunos de esos trabajos. El 28 de febrero la veremos de nuevo en la gran pantalla con *El secreto del orfebre*, junto a Mario Casas.



↑ EN ‘EL SECRETO DEL ORFEBRE’, adaptación cinematográfica de la novela homónima de Elia Barceló, Jenner vuelve a trabajar con Mario Casas, su compañero en *Los hombres de Paco*.



¿CUÁNTOS ABRAZOS NECESITAMOS?

Pocas cosas hay más reconfortantes en esta vida que un buen abrazo. Un sencillo gesto que trae consigo numerosos beneficios para quienes lo ponen en práctica, pues entre otras cosas, reduce el estrés y libera oxitocina, una hormona que incrementa la alegría. Casi todo el mundo tiene claro eso, porque quien más y quien menos lo ha experimentado. Lo que no sabe todo el mundo es cuánto tenemos que abrazarnos para ser más felices y no deprimirnos. Pues bien, tal y como aconseja la neurocientífica Ana Asensio en *Uppers*, la clave está en dar “14 abrazos al día de al menos ocho segundos cada uno, que actúan como ansiolíticos”. Ahora bien, si la duración aumenta hasta los 20 segundos, el efecto antidepresivo todavía es mayor. Eso sí, tienen que ser “pecho con pecho”.

EL COMPLICADO DESTINO DE LA GENERACIÓN BETA

Desafíos de los nacidos a partir de 2025

Todo aquel nacido a partir del 1 de enero de 2025 pertenece ya a la generación Beta, que toma el relevo de la Alfa. Y así será hasta 2039, cuando se produzca un nuevo cambio de era generacional. Sus miembros todavía están viviendo sus primeros días de vida, pero los expertos ya han comenzado a aventurar cuáles serán los principales desafíos a los que tendrán que enfrentarse a medida que cumplan años. Los Beta van a crecer en una sociedad que tendrá como protagonista principal a la inteligencia artificial. Además, deberán afrontar los importantes cambios demográficos que se están produciendo desde hace décadas y tendrán que lidiar con las peores consecuencias del calentamiento global.



LO QUE CUESTA IR AL GIMNASIO



Uno de los aspectos más importantes que se suelen tener en cuenta a la hora de elegir entre un gimnasio u otro es su precio, el cual puede variar mucho dependiendo de las características de cada centro. En nuestro país, los denominados *low cost* cuestan a partir de 19,99 euros mensuales, cuota que va subiendo a medida que aumentan las prestaciones y servicios. Los más lujosos y caros tienen un precio medio de 100 euros al mes.

FUMAR ANTES DE LOS 15 AÑOS...

... aumenta considerablemente las posibilidades de padecer Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) a lo largo de la vida. Así lo asegura un reciente estudio realizado por investigadores de distintas instituciones de Estados Unidos, como la Facultad de Medicina Geisel o el Centro Médico Dartmouth-Hitchcock. “Una persona con antecedentes de tabaquismo en la infancia tiene un mayor riesgo de desarrollar EPOC, independientemente de su estado actual de tabaquismo, los años que haya fumado cigarrillos o



la exposición pasiva al humo”, explica la neumóloga y autora principal de la investigación Laura M. Paulin.



DORMIR EN EL COCHE NO ES ILEGAL

La DGT no prohíbe dormir en el coche, siempre y cuando sea una pernoctación y no una acampada. La diferencia es que la primera transcurre en el interior del vehículo exclusivamente, mientras que la segunda suele incluir actividades externas que modifican el entorno.

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

POR TRINI CALZADO

Cristina Fallarás

PERIODISTA, ESCRITORA Y ACTIVISTA FEMINISTA

Si tuviéramos que definir a Cristina Fallarás (Zaragoza, 1968) con un adjetivo, probablemente no todo el mundo escogería el mismo, pero sí muchas personas destacarían de ella que es valiente. Otras muchas, que es obstinada, aunque la obstinación, sin valentía, difícilmente se mantiene.

SU FORMACIÓN

Periodista por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), pronto comenzó a forjar su identidad como comunicadora crítica y comprometida. En sus más de tres décadas de trayectoria profesional, ha trabajado en prensa, en radio y en televisión, donde no solo ha informado, sino que también ha cuestionado y analizado la realidad social y política. Y lo ha hecho siendo fiel a sus convicciones y confrontando las injusticias.

EL FEMINISMO POR BANDERA

Dentro del compromiso que siempre ha mostrado Cristina, su postura feminista y su lucha por los derechos de las mujeres le han granjeado numerosos enemigos, incluso ame-

nazas de muerte para ella y sus hijos: “A veces, lo llevo mejor y, otras, peor. Y estoy en tratamiento de terapia. No es fácil vivir con amenazas de muerte y de agresión constantes”, asegura.

FUERTE CONVICCIÓN

A pesar de todas las amenazas, a Fallarás no han conseguido doblegarla. Menos aún ahora, que ha creado una comunidad de mujeres que se escuchan, se acompañan y se prestan apoyo. Y que a ella no la dejarán caer.

En 2018, coincidiendo con la publicación de la sentencia del caso de la Manada, Cristina publicó en Twitter el *hashtag* #Cuéntalo, que invitaba a las mujeres a compartir sus testimonios de abusos. El éxito de la iniciativa fue abrumador: alcanzó 60 países y 50.000 de las 790.000 mujeres que publicaron tuits contaban experiencias propias o muy cercanas.

#SEACABÓ

En agosto de 2023, a raíz del beso de Rubiales no consentido a Jenni Her-

moso y el posterior acoso que sufrió la jugadora de la selección, Alexia Putellas publicó un “#SeAcabó” que dio la vuelta al mundo.

Entonces, Cristina empezó a recopilar y compartir casos de testimonios anónimos de abusos a mujeres en sus redes. A día de hoy, sigue con ello en su cuenta de Instagram (@cfallaras), porque los testimonios de mujeres no se acaban. Muchas, incluso, reconocen a sus agresores, a pesar de que no se les nombre. Y, aunque le han cerrado la cuenta en más de una ocasión, tratando de silenciarla, el clamor popular ha conseguido que se la devuelvan.

“Cuando me preguntan: ‘¿Por qué haces esto?’. Siempre digo que es lo que sé hacer para que acabe”, afirma. En el libro *No publiques mi nombre*, recoge parte de estos testimonios como forma de salvarlos del olvido. Ella no se enriquecerá a costa de ellos, algo de lo que también ha sido acusada, ya que los beneficios de su venta irán destinados al colectivo feminista Acción Comadres.



Foto: @cfallaras.

“Cuando alguien me pone en duda los testimonios de las mujeres, pienso: ‘será que no eres mujer, porque ninguna mujer se ha podido librar de tanta violencia’. Todas sabemos de qué hablamos. ¡Todas!”, asegura Cristina.

JUSTICIA

La AMJE exige que se garantice un trato adecuado a las víctimas en los juzgados

La filtración de la declaración de Elisa Mouliáa, que denunció por agresión sexual a Íñigo Errejón, ha generado una corriente de estupefacción ante la violencia institucional que sufren las mujeres que denuncian violencia machista, algo que especialistas en violencia sobre la mujer llevan años denunciando. La Asociación de Mujeres Juezas de España (AMJE) ha emitido un comunicado en el que exigen que se cumplan los estándares mínimos de buen trato a las víctimas, además de recordar que en la Guía de Buenas Prácticas “no cabe un trato que las haga sentir culpables”. La Asociación de Mujeres Juristas Themis también ha condenado el comportamiento del juez Carretero, que “representa una grave revictimización”.



TOLERANCIA

La obispa Mariann Budde interpela a Trump

El pasado 21 de enero, el sermón de la reverenda Mariann Budde, la primera mujer en el cargo de obispa de Washington de su iglesia, dio la vuelta al mundo. El destinatario del mensaje, el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, estaba sentado frente a ella y, por su rictus, no parecía estar muy acuerdo con lo que Budde le pedía.

La obispa, que es historiadora, además de madre y abuela, es defensora de la igualdad racial, la prevención de la violencia con armas de fuego, la reforma migratoria y la plena inclusión de las personas LGBTQ+. Por ello, cerró el sermón del tradicional servicio religioso tras la toma de posesión del nuevo Gobierno instando al presidente a que “tenga piedad de



Foto: edow.org.

la gente de nuestro país que ahora tiene miedo”, en referencia a las personas LGBTQ+ y los inmigrantes, recordándole que “todos fuimos una vez forasteros en esta tierra”. Sin embargo, el mensaje no parece haber calado en el nuevo ejecutivo: Trump ha exigido disculpas, mientras que un congresista aseguró que deberían deportarla.

MÁS DE **14.000** quejas y denuncias ha recibido el CGPJ por la actuación del juez Adolfo Carretero en el interrogatorio a Elisa Mouliáa. Esto ha hecho que le abran un expediente.

Fuente: CGPJ.

ARTE

Últimos días de ‘Gabriele Münter. La gran pintora expresionista’

Después de casi dos meses, la muestra *Gabriele Münter. La gran pintora expresionista* se despedirá del Museo Thyssen-Bornemisza el próximo 9 de febrero.

Gracias a las 145 pinturas, dibujos, grabados y fotografías que se exponen, los visitantes podrán descubrir a una artista que se rebeló ante lo que socialmente se esperaba de ella con su primera retrospectiva en España. Y no solo eso, por-

que la artista se convirtió en una de las figuras sobresalientes del expresionismo alemán a comienzos del siglo XX.

Gabriele Münter fue una de las fundadoras de El Jinete Azul (*Der Blaue Reiter*), el legendario grupo de artistas expresionistas con sede en Múnich surgido a finales de 1911, al que también pertenecieron artistas de la talla de Vasili Kandinsky (el que fuera su pareja) o Franz Marc, entre otros.

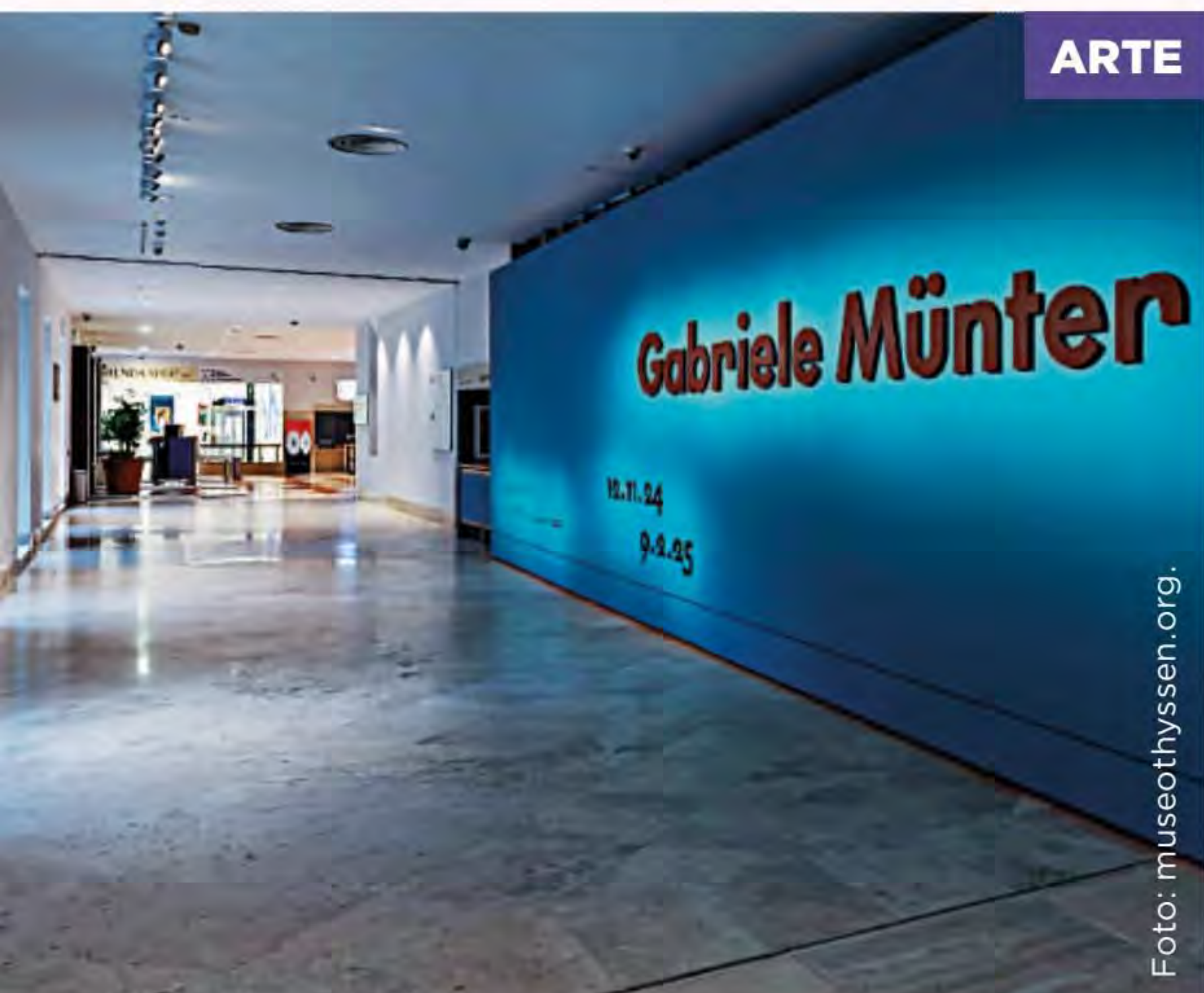


Foto: museothyssen.org.

KIRA MIRÓ

“Si rascaran un poco, igual me daban un personaje más vulnerable. Todo lo que no soy en la vida lo soy como actriz”. **POR ISABEL LLERGO**

Kira asegura que “cada vez hay más mujeres valientes que se reinventan. Mi madre fue ama de casa con tres niños y cuando se separó tuvo que tirar para adelante y sacar a sus hijos sola”.



QUIÉN ES:

Kira Miró es una actriz canaria de 44 años que debutó en 1999 presentando *Desesperado Club Social*, con el que consiguió un Premio Ondas al Programa más innovador en 2001. Desde entonces no ha parado de trabajar, participando en más de cincuenta producciones de éxito.

POR QUÉ AHORA:

Hace unas semanas, se ha estrenado la tercera temporada de *Machos alfa* (Netflix), protagonizando el romance lésbico más potente de los nuevos episodios.

Hablar con Kira Miró es viajar a un universo de risas, sensibilidad y mucho talento. La actriz no olvida sus raíces canarias y su acento resurge fuera del set, ¡es casi imposible reconocerla! Acababa de enterarse de que su chico, Salva Reina, había sido nominado a los Goya y pude sentir su emoción y su orgullo al otro lado del teléfono. Y es que esta rubia de armas tomar, no es solo una de las actrices más atractivas de nuestro país. También es una mujer que lleva toda la vida luchando por un sueño que hoy, pasados los 40, está más vivo que nunca.

En la nueva temporada de *Machos alfa*, Luz y Kira se comen la vida...

Luz tiene su despacho, ella sola. Pasa de estar en el bufete donde llevaba un montón de tiempo aguantando a “señores”, toma sus decisiones y las lleva a cabo hasta que Paz le da la vuelta al corazón.

Foto: Juanlu Real para Movistar Plus+.

Luz es uno de los personajes más queridos de la serie...

Por su estilo de vida, la gente siente empatía por Luz, ya que representa lo que muchos desearían ser. Esther (Raquel Guerrero) es el personaje más empático, mientras que el mío encarna aquello que me encantaría ser. Además, su vestuario es impecable; siempre luce divina. En mi vida, me encantaría ser como Luz.

¿Cuánto hay de Luz en ti?

Hay mucho de lo que a mí me gustaría ser. Es un personaje muy inspiracional, tiene una manera de ser muy libre y “disfrutona”, a mí me encanta. Yo de ella tengo el físico y me gustaría tener más porque no tiene complejos, no hace nada por compromiso y es honesta.

Protagonizas un romance con Irene Arcos, ¿cómo ha sido grabar con ella?

Me ha encantado rodar con Irene, hemos conectado desde el primer momento. Es bonito poder ver las dos caras de Luz. Cómo controla con Raúl y con Paz se convierte en “la

He crecido en el machismo absoluto y ahora estoy como los ‘Machos alfa’, deconstruyéndome cada día.

Raúl” de la historia, hace lo que ella dice y vemos su lado más vulnerable. Muestra cómo depende de a quién tengas en frente, sacas tu poderío o se queda en una cajita guardado.

También has grabado con Marta Hazas, ¿os parecéis muchísimo!

Nos parecemos tanto que nos confunden mucho... Los hermanos Caballero (creadores de la serie) quisieron escoger a alguien muy parecido a Luz, pero que Raúl pudiese bandear, y Marta está estupenda en su papel de católica.

¿Alguna “machirulada” que no superas?

Me encanta que me abran la puerta. He crecido en el machismo absoluto y ahora estoy como los *Machos alfa*,

pero en mujer, deconstruyéndome cada día. Sé que eso ya no se lleva, pero cuando un chico lo hace me gusta, aunque sea algo machista.

Has llegado a los 40 y, ¡no paras!

Me he ido manteniendo y trabajando desde que tengo 19. He tenido momentos más flojos y momentos de surfear una ola y estar a tope. En los 30 tuve un bajón que me mantuvo el bendito teatro. Pero ha sido cumplir 40 y enlazar un proyecto con otro.

¿Hemos llegado al fin a la era de la mujer madura en esta industria??

Ojalá sea porque estamos rompiendo estereotipos. Llegado un momento, te quedas en tierra de nadie porque no eres la jovencita, pero tampoco estás para hacer de madre, esa edad me pasó factura porque no tenía 20 años, ni aspecto de madre.

Pero siempre has interpretado a mujeres empoderadas...

La gente me ha colgado esa etiqueta y si rascaran un poquito, igual me daban un personaje más vulnerable. Todo lo que no soy en la vida lo soy como actriz. Soy supertímida, con millones de complejos. Fuerte porque me ha pasado de todo y he sido una luchadora y una currante, pero soy supersensible. Soy mucho más tranquila, más pequeñita y con todas mis luces y mis sombras...

¿Qué le dirías a la Kira de veinte o treinta años?

Confía, sigue y disfruta. No tengas miedo, ni complejos, porque todo va a ir bien.

En los treinta tuve un bajón que me mantuvo el bendito teatro. Pero ha sido cumplir cuarenta y enlazar un proyecto con otro.



La actriz ha hecho muy buenas migas con Irene Arcos, su compañera en la nueva temporada de *Machos alfa*.

Foto: Netflix

Tutti a tavola!

LA COCINA ITALIANA

de Alma Vidal



+ de
160
recetas

Veinte años después, he regresado a Italia.

Y cada vez que me pierdo por sus calles empedradas, siento la misma emoción. Las risas compartidas en mi juventud, los mercados rebosantes de frutas y verduras frescas, el aroma de las pizzas horneadas, el maravilloso sabor de la pasta y la dulzura de los postres artesanales... me envuelven en una cálida nostalgia.

Las recetas caseras que aprendí resurgen en mi mente con claridad. Italia no solo me enseñó a amar la cocina; me ofreció una vivencia que perdura en mis sentidos.

Con este libro quiero compartir mis mejores recuerdos y mi auténtica cocina italiana.

Alma Vidal

YA
en tu
quiosco

2.000

semanas a tu lado



Casi 40 años juntas, en los que hemos aprendido, reído y llorado de la mano. **Por eso nos emociona tanto este repaso.**

POR INMA COCA

El 15 de septiembre de 1986 no fue un lunes más. En los quioscos, por primera vez, se ofrecía una nueva publicación pensada especialmente para la mujer. Lo que la hacía diferente del resto era su enfoque práctico en todos los temas: salud, bienestar, cocina, moda, belleza y ocio, diseñados para

una mujer de su tiempo. Aquella que buscaba cuidarse, mantenerse informada, aprender nuevos trucos para ahorrar, estar al día con los cambios de la sociedad o sorprender en la mesa con una nueva receta. Sin duda, los mismos intereses que hoy seguimos compartiendo, aunque desde una perspectiva algo diferente. Y es que *Mía* →

→ ha sido cómplice y testigo de una revolución que aún continúa. Juntas hemos hablado de igualdad, celebrado tus éxitos y aprendido a cuidar de nosotras mismas y de los nuestros. Algunos retos ya estaban en marcha cuando llegamos; en otros, pudimos colaborar en la dura tarea de empezar a construir un cambio.

NUESTRO LUGAR

Durante estas dos mil semanas, las modas, las prioridades, los objetivos y hasta los sueños han cambiado. Pero lo que no ha cambiado es nuestra misión: esa que marcó nuestro primer número y que sigue intacta después de dos mil ediciones. Estar a tu lado cada semana, siendo esa revista práctica y cercana que busca inspirarte, informarte y acompañarte en cada etapa de tu vida.

DURANTE ESTOS CASI 40 AÑOS HAN CAMBIADO LAS PRIORIDADES Y LOS SUEÑOS Y EN 'MÍA' LO HEMOS VIVIDO Y TRANSMITIDO.

REFLEJO DEL MOMENTO

Cada época ha traído su propio ritmo, sus retos y sus sueños. En los años 80, estuvimos al lado de una mujer que empezaba a hacer valer su voz, equilibrando trabajo, hogar y las primeras ideas sobre bienestar personal. Juntas nos enfrentamos al *boom* de la tecnología y la era digital, e incluso hemos ido añadiendo nuevas palabras a nuestro vocabulario como inclusión, moda *curvy* o sostenible.

POR MUCHOS MÁS

Hoy, miramos hacia atrás con orgullo y hacia delante con ilusión. Porque, si algo hemos aprendido, es que siempre hay nuevos sueños por cumplir, nuevos retos a los que enfrentarse y nuevas historias por contar. Gracias por permitirnos ser parte de tu vida cada semana.

Hemos crecido a tu lado

'Mía' ha sido testigo y ha recogido la evolución de la sociedad y en particular de las mujeres. Estos cambios se han reflejado en las distintas secciones de la publicación.

En moda...



POCAS SE PODRÁN RECONOCER

en aquel armario de finales de los años 80, aunque los creadores de moda hayan vuelto a ellos una y otra vez. Las hombreras han sido una constante, al igual que el estampado animal o los colores llamativos. Los vaqueros llegaron hace tiempo para quedarse, aunque nunca dos temporadas con la misma silueta. Durante estas décadas, el traspaso de poder entre los acampanados y los pitillo ha ido acortándose hasta acabar juntos en el armario. La moda ha evolucionado a un ritmo vertiginoso. La consolidación del *fast fashion* ha hecho que la ropa sea más accesible, pero también ha impuesto un

REPORTAJE

de moda del número 1 de *Mía*, arriba.



**EL LUGAR QUE
OCUPARON LAS
PASARELAS HOY ES DE
LAS REDES SOCIALES,
DONDE RECURRIMOS
PARA ENCONTRAR
INSPIRACIÓN.**

LA MODA va y vuelve
y solo hay que ojear
números antiguos para
comprobarlo.

MODA CURVY

LENCERÍA FAVORECEDORA PARA TODAS LAS TALLAS



Esta temporada, siéntete guapa y 'sexy' con la moda íntima más favorecedora y práctica. La elegancia del negro, la delicadeza del encaje y el lado más aventurero del 'animal print' son los protagonistas de los mejores conjuntos.

POB AITZIBER HINGUEZ



El conjunto perfecto

Una braguita alta te ayudará a redibujar tus curvas cuando elijas un vestido ceñido o quieras apretar tu silueta. Además de ser una prenda muy sensual, puede ayudarte a sujetar las piernas. Si tienes mucho pecho, los tirantes del sujetador deben ser anchos y reforzados para una mayor sujeción y evitar dolores de espalda. Si quieres que no se note, hasta con sexo en posición.

50 más



LANZAMIENTO EN 1986

Mía nació como una revista dirigida principalmente a mujeres con el objetivo de ofrecer contenido variado y útil relacionado con moda, belleza, salud, cocina, y bienestar personal. Fue una de las primeras publicaciones en combinar contenido práctico con entretenimiento.

FORMATO SEMANAL

Desde el inicio, su periodicidad semanal marcó un estándar innovador en revistas femeninas, ofreciendo contenido dinámico y actualizado que la mantuvo en la preferencia del público.

MODA CURVY

DESMONTANDO MITOS ¿LAS RAYAS ENGORDAN?



Muchas veces, rechazamos prendas porque hemos leído que nos aportan más volumen sin ver realmente cómo nos sientan. Es el caso de las rayas. ¿Las amas... o las temes?

POB AITZIBER HINGUEZ



JUEGA CON LAS FORMAS Y ANCHURAS

La disposición de las rayas tiene efectos en la figura. Mientras las verticales ayudan a estilizar, las horizontales ensanchan y aportan algo más. Pero, además, tenemos modelos de contraste y grosor del dibujo. Si no quieres correr riesgos, sigue un patrón de rayas finas y poco contrastadas. Acuérdete: ¡no seas sofisticada! Si eres amante de este estampado, no renuncies a él, simplemente téngalo en su justa parte del cuerpo que quieras potenciar.

12 más

ritmo frenético que nos ha vuelto más dependientes de las tendencias y, todo hay que decirlo, colocarnos entre las mejores vestidas del mundo.

CAMBIO DE REFERENCIAS. Hubo un tiempo en el que las grandes *top models* eran las indiscutibles reinas de la moda.

Mujeres como Naomi Campbell, Claudia Schiffer o Cindy Crawford no solo marcaban tendencia, sino que se convirtieron en iconos de una época. Pero con los años, las pasarelas cedieron parte de su protagonismo a un nuevo escenario: las redes sociales. Ahora, las *influencers* son las nuevas referentes de estilo, dictando qué se lleva y cómo, desde su propio día a día, marcando tendencias a un ritmo tan vertiginoso como el momento en el que vivimos.



LA NECESIDAD de las vacunas ha sido un tema recurrente en estos últimos años.

En salud...

VIVIMOS MÁS Y MEJOR. Para 2040, España se convertirá en el país más longevo del mundo, arrebatándole el trono a Japón. Nuestra esperanza de vida supera ya los 84 años, un avance impresionante si lo comparamos con los años 90, cuando apenas alcanzaba los 75.

¿Qué hemos hecho en estas décadas? Aprender a cuidarnos. Cada día somos más conscientes de la importancia de una buena alimentación, el ejercicio físico y estar bien informados. Medicinas alternativas, antes consideradas exóticas, ahora están reguladas y se utilizan con mayor frecuencia. Además, grandes avances científicos y tecnológicos han transformado nuestra calidad de vida: en 1996, los tratamientos antirretrovirales convirtieron el VIH de una enfermedad mortal a una crónica. En 2003, el desciframiento del genoma humano marcó una nueva era en la medicina personalizada. Más recientemente, la inmunoterapia revolucionó tratamientos y la inteligencia artificial mejoró diagnósticos. En este tiempo, los trasplantes de órganos crecieron un 341% y el consumo de tabaco se redujo a mínimos históricos.

¿QUÉ HEMOS HECHO EN ESTAS DÉCADAS? APRENDER A CUIDARNOS.



REPORTAJE de salud del número 1.000 de *Mía*.



SECCIONES ICÓNICAS

Con el tiempo, se consolidaron secciones como recetas, consejos de moda, ideas para el hogar, y soluciones de salud. Estas áreas se volvieron pilares de la publicación, atrayendo a un público variado.

ENFOQUE PRÁCTICO

Desde su creación, *Mía* destacó por ser una revista práctica, ofreciendo guías y consejos aplicables al día a día de sus lectoras, algo que la diferenció de otras revistas más centradas en el lujo o las celebridades.

CAMPAÑA de 1990 que buscaba normalizar el uso del preservativo.



GERI HALLIWELL, en 1997, marcando tendencia con su maquillaje. Abajo Pamela Anderson en 2023 posando con la cara lavada.



En belleza...

DEL EXCESO. En los años 80, el *look* ideal era todo menos discreto. La consigna era destacar: sombras de ojos en tonos eléctricos, labios intensos, mucho colorete y, por supuesto, una melena voluminosa que rozaba el cielo. Las mujeres querían un estilo llamativo que reflejara confianza y poder. Hoy, el concepto de belleza ha dado un giro radical. Ya no se busca tapar la ojera bajo capas de maquillaje, sino tratar la piel para que esta sea menos visible. El *skincare* ha tomado el protagonismo que antes tenía el maquillaje, con rutinas que incluyen sérums, contornos de ojos y protectores solares. Lo importante ya no es esconder, sino potenciar una piel

ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS SOCIALES

A medida que la sociedad evolucionó, la revista fue incorporando temas relevantes, como la conciliación laboral, el empoderamiento femenino, y el cuidado emocional, para conectar con las nuevas necesidades de las lectoras.

EXPANSIÓN AL ÁMBITO DIGITAL

En la última década, *Mía* se ha adaptado al entorno digital, lanzando su página web y redes sociales para ampliar su alcance. Esto le permitió interactuar de manera más directa con su audiencia y diversificar su contenido.



PORTADA del especial *Belleza Mía* del año 2005.

saludable y luminosa, donde la naturalidad sea el verdadero objetivo. Otros temas no han cambiado tanto como la obsesión por estar delgadas y parecer más jóvenes. Eso sí, hoy visto tras la filosofía del *well aging* que nos anima a aprender a envejecer bien, cuidándonos desde dentro para sentirnos orgullosas de nuestras arrugas y canas. Un nuevo enfoque que ha llegado junto a nuevos ingredientes y fórmulas cosméticas.



UN SALÓN típico de los años 90. A la derecha, la imagen de la famosa cocina de la serie *Friends* en los últimos 90.



En deco...

DE MÁS A MENOS. Papeles pintados recargados, cortinas pesadas, muebles de pared a pared, camas con dosel y cuantas más figuras mejor. Las primeras páginas de *Mía* llegaron a casas donde la decoración se podría resumir en recargada. Páginas en las que la inspiración llegaba a través de series o películas de decoración como la mítica *Friends*, cuya cocina sigue siendo hoy fácil de reconocer. El estilo nórdico llegó con fuerza a principios de los años 2000, proponiendo espacios más limpios, funcionales y acogedores. Los muebles blancos, las líneas sencillas y la madera clara se convirtieron en protagonistas. A medida que avanzaba la década, se fue imponiendo el minimalismo, priorizando la funcionalidad y eliminando todo lo innecesario. Junto al estilo, también ha cambiado la forma de consumir, diciendo adiós a los muebles para toda la vida y redecorando nuestro hogar casi por temporadas.

COLABORACIONES CON EXPERTOS

A lo largo de su historia, *Mía* ha contado con la participación de expertos en diversas áreas, como nutrición, psicología, y moda, ofreciendo contenido respaldado por profesionales.

PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

La revista ha sido reconocida en diversas ocasiones por su impacto en la vida de las mujeres, destacando como una de las publicaciones más influyentes en su categoría.



REPORTAJES del año 2015 (arriba) y del 2019, donde el minimalismo ya empezaba a imponerse.

LAS TENDENCIAS TAMBIÉN LLEGAN A NUESTRO HOGAR A GRAN VELOCIDAD

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





PORTADA de la revista *Mía* 986.

VIAJAR se ha convertido en una de las grandes pasiones, en los últimos años.

En estilo de vida...

TRABAJAR PARA VIVIR. Si algo caracteriza las últimas décadas es cómo hemos pasado de una vida orientada a lo material a una centrada en lo personal. Nuestras prioridades han cambiado y por eso valoramos más las experiencias que los objetos y buscamos tiempo para nosotros mismos. Un claro ejemplo es el turismo. España ha pasado de ser un país al que llegaban los turistas a ser uno de los que más viaja. Y en ese cambio, las mujeres hemos tenido mucho que ver. De un viaje al año con la familia a la playa, a recorrer el mundo solas si

hace falta. ¿Quién nos lo iba a decir? Un cambio tan radical como el que se ha vivido respecto a la salud mental, pasando de un tabú a una prioridad. Los años 80 serán siempre recordados por la moda del *aeróbic*, mientras que los 90 marcaron el inicio del movimiento *wellness*, destacando la importancia de cuidar tanto el cuerpo como la mente. Hoy, más que nunca, es fundamental consolidar esa lección y hacer del bienestar integral una prioridad en nuestras vidas.



ESPECIALIZACIÓN TEMÁTICA

En los últimos años, ha lanzado números temáticos, dedicados a áreas como la salud, la sostenibilidad, y la cocina, lo que ha ampliado su atractivo.

LANZADERA MEDIÁTICA

Ha sido la revista que ha dado la primera oportunidad de portada a Judit Mascó y Penélope Cruz, entre otras.



UNA DE LAS primeras portadas de libros sobre salud mental en 1999.

LAS PÁGINAS sobre bienestar y psicología cada vez ocupan más espacio y son más demandadas.

Ellas forman parte de 'Mía' antes y ahora

A lo largo de estas dos mil semanas, *Mía* ha tenido el privilegio de contar en su portada con algunas de las mujeres más icónicas y admiradas del cine, la televisión, la música y la cultura (y sí, también hemos hecho hueco para algún hombre). Siempre mirando a cámara y con la mejor de sus sonrisas, estas mujeres han compartido con nosotras más que una portada: han sido compañeras en el quiosco cada semana, listas para repasar la actualidad, sorprender con trucos nuevos, hablar de salud o decidir la próxima escapada. Hoy, muchas de ellas vuelven a darnos la mano para celebrar juntas todo lo que hemos construido y, con orgullo, felicitarnos por el trabajo hecho y por todo lo que aún queda por hacer.

MARTA HAZAS,

ACTRIZ

“La prensa tiene un poder transformador para apoyar o destruir cambios importantes. Y creo que *Mía* es una buena ‘compañera de viaje’”.

No han sido ni una, ni dos, ni tres las veces que la actriz ha

posado para las cámaras de *Mía*; eso sí, para ella, la primera fue la más importante y uno de los recuerdos más bonitos que tiene con nuestra revista.

Casi ya de la familia, la actriz no duda en enviarnos su felicitación: “Enhorabuena por esta cifra con 3 ceros a la que tiene mucho mérito llegar y más en papel”. A la vez que reconoce el papel de la revista en la vida de las mujeres.



“Hoy somos más libres para elegir nuestras vidas”

- Natalia Verbeke

NATALIA VERBEKE, ACTRIZ

“La revista *Mía* ha sido un referente para la mujer. Siempre ayudándonos con sus consejos en todo tipo de materia y empoderándonos”.

Después de 2.000 números y casi 40 años, Natalia analiza con nosotras cómo hemos cambiado y coincide en afirmar que: “Hoy somos más libres para elegir nuestras vidas, liderar en cualquier ámbito y apoyarnos entre nosotras. Aunque todavía queda mucho por conseguir en temas como la violencia de género y la desigualdad”.

La actriz ve un futuro prometedor.

A *Mía* le desea “Otros 2000 números” para poder contar que “Cada vez son más las mujeres que ocupan puestos de liderazgo en política, ciencia, en empresas, en cultura y en todos los sectores de la sociedad, aunque para ello hemos tenido que esperar al siglo XXI”.



SUSANA MONEREO, MÉDICA

“Gracias por ser un referente constante y por estar siempre ahí, evolucionando y adaptándonos a los tiempos. ¡Por muchos números más llenos de historias, inspiración y sorpresas!”.

“La revista *Mía* ha sido un referente en la vida de muchas mujeres, ofreciendo contenido útil, inspirador y adaptado a las necesidades y aspiraciones de cada época. Ha sido un altavoz de ideas avanzadas, un espacio de apoyo y una guía para empoderar a las mujeres a lo largo de los años” reconoce la jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital General Universitario Gregorio Marañón. En su caso, sus recuerdos con nuestra revista la transportan a casa de sus padres, donde siempre la ojeaba: “Me encantaba ojear sus páginas, descubrir recetas nuevas, consejos prácticos e historias inspiradoras de mujeres”.





SONSOLES ÓNEGA,

PERIODISTA Y PRESENTADORA

“Mía es un escaparate para miles y miles de mujeres que tienen más limitado el acceso al conocimiento, a las novedades sociales o culturales”.



“Os felicito con el corazón y la cabeza. Y os deseo toda la pasión para seguir y todo el acierto para cumplir dos mil más”, nos dedica la presentadora mientras echa la vista atrás y reconoce que **“Hemos dado pasos de gigante. Hace 40 años, en 1985, empezábamos a ver la luz, pero aún quedaba muchísimo por hacer”.**

SILVIA ABRIL, ACTRIZ

“La mujer, en estos 40 años ha evolucionado de manera exponencial y podremos hacerlo todavía más si contamos también con la evolución y el apoyo de ellos”

“Nosotras estamos haciendo mucho, al igual que hicieron nuestras madres y creo que debemos dejar de poner el foco solo en nosotras y empezar a ponerlo en la sociedad en general porque esto debería ser una lucha de todos” reconoce la actriz y cómica, quien sabe de primera mano lo difícil que es abrirse camino en su sector a la vez que se logra conciliar trabajo y familia sin perder la cabeza.



Más joven que Mía, esta actriz a la que hemos visto en la serie Cuéntame cómo pasó y protagonizar la película Perdona si te llamo amor, tiene claro que *Mía* ha tenido un papel fundamental en la vida de las mujeres y su historia resume muy bien la de todas las mujeres. **“En estos 40 años, hemos redefinido nuestra voz; quiénes somos y hacia dónde queremos ir. Hemos ganado en acceso a la educación, al trabajo, al control de nuestras vidas... y esto ha transformado nuestro rol en las relaciones y en la sociedad dándole un giro a lo que significa ser mujer hoy”**, afirma la joven.



PALOMA BLOYD,

ACTRIZ

“Estamos en una etapa de transición fascinante y la evolución de la mujer es un claro ejemplo de cómo nuestra biología y cultura interactúan para moldear el futuro de la humanidad”.



CARMEN SABALETE,

EX REDACTORA JEFE DE ‘MÍA’

“Mía sigue en ese mismo espíritu. Nada ha cambiado. Hemos cambiado nosotras, y para bien. Siempre para bien”.

“Revista Mía, buenos días, ¿díggame?” Esas eran mis palabras cada vez que cogía el teléfono de la centralita de la redacción... La revista *Mía*, decana en la información práctica para la mujer, ha sido un referente para todas las españolas desde casi los inicios de la democracia. Ella, ahí, ofrecida como lectura en el “mambo taxi” de *Mujeres al borde de un ataque de nervios* es un buen ejemplo de que *Mía* llegaba a cada rincón de nuestro país, estimulando nuestra necesidad de saber, orientándonos sin engaños en cada asunto que nos inte-

“‘Mía’ ha sido un referente desde casi los inicios de la democracia”.

resaba, dándonos cabida en sus páginas (ilas de lectoras que nos llamaban, que nos enviaban sus trucos, sus cartas!). Yo siempre quise ser escritora, y comencé a trabajar como telefonista para sufragarme la carrera: una mujer más, como todas nosotras. Lo único, que era telefonista de la redacción de *Mía*. Tuve ese privilegio. Crecí profesionalmente en la redacción conformada por Ketty Rico, su primera directora, tan exigente siempre: había que ofrecer lo que la mujer española demandaba y merecía, a quien con estas simples palabras quiero rendir un tributo. Ketty Rico, nuestra directora.

MARILÓ MONTERO,

PERIODISTA Y
PRESENTADORA

“La revista es un eco de la realidad vivida en España desde que se publicó su primer número en 1986”.

“Recuerdo con nitidez la primera vez que vi la revista **MÍA** porque fue en mi casa”, confiesa la presentadora, quien no oculta su asombro al recordarle que ya son 2000 números. “Creíamos que la digitalización iba a acabar con los medios tradicionales de venta en quioscos y estos, como lo hace la revista *Mía*, han sabido adaptarse a los servicios que facilitan el acceso a los clientes. Eso merece una gran felicitación”.

Mariló, experta en comunicación, parece que ha descubierto nuestro secreto: “Para *Mía*, la mujer es lo más importante. Eso es tener claro lo que uno quiere ser”. Al repasar todo este tiempo, destaca la incorporación al trabajo de la mujer: en los



años ochenta, la mujer empezó a trabajar en profesiones escogidas libremente, estudió las carreras deseadas voluntariamente. Por ello, la mujer ha tenido oportunidad de hacer lo que ella ha deseado ser”, eso sí, sin olvidar que todavía quedan barreras.

PALOMA SÁNCHEZ-GARNICA,

ESCRITORA

“*Mía* ha sido un medio que, a lo largo de los años, ha tratado de empoderar a las mujeres a través de artículos que abordaban tanto su bienestar personal como su desarrollo profesional”.

Tras destacar el papel de *Mía* en estos casi 40 años, la escritora lanza una emotiva felicitación: ¡Felicidades a *Mía* por alcanzar los 2.000 números! Un logro impresionante que ha acompañado a generaciones de mujeres, ofreciendo inspiración, información y un espacio para el empoderamiento. ¡Que sigan muchos más años de éxito!”



“Para ‘Mía’, la mujer es lo más importante.”

– Mariló Montero

CARME CHAPARRO,

PERIODISTA Y PRESENTADORA
“Hace 40 años las mujeres no soñaban con ser astronautas y ahora vamos a mandar a la primera mujer española al espacio. Y así con muchos más ejemplos”.

Solo hay que pensar un poco en cómo era la vida hace 40 años y cómo lo es hoy. Además de los cambios más evidentes, Carme destaca una evolución en el comportamiento y la forma de pensar de las mujeres: “no solo nos hemos dado cuenta de que hay que decir no, también de que hay que decir sí y que hay que pelear por lo que sí queremos”. Aun así, la periodista se muestra

cauta y confiesa que todavía siente miedo “de que se den pasos hacia atrás, de esa gente que piensa que las mujeres hemos avanzado demasiado y que no estamos en el lugar que nos corresponde”. Eso sí, nos recuerda que somos el 51% de la sociedad y que “junto al hombre, de la mano, debemos trabajar para dejar la mejor de las sociedades posibles a nuestros hijos”.



Hitos que nos han **marcado**

Cada día parece que la vida pasa más rápido y solo hay que mirar un poco atrás para ver todo lo que hemos cambiado y las noticias que hemos contado.

1997

El 17 de diciembre de 1997, Ana Orantes fue brutalmente asesinada por su exmarido tras haber denunciado en televisión los años de maltrato que había sufrido.

Su muerte conmocionó a España y sacó a la luz una realidad de la que no se hablaba: la violencia de género. Un problema para el que no hay solución y que cada día es mayor. Mientras que en 1986 hubo 17.056 denuncias, solo el primer semestre de 2024 se dieron más de cincuenta mil.



2002

LLEGA EL EURO



El adiós a la peseta nos costó un poquito (algunos siguen traduciendo cifras grandes), pero supuso un gran cambio tanto económico como social, ya que nos empezamos a sentir un poco más parte de Europa.



2005

PRIMERA BODA GAY

El 3 de julio de 2005, tan solo un día después de que entrara en vigor la ley que permitía el matrimonio entre personas del mismo sexo (siendo España el tercer país en legalizarlo), Emilio Menéndez y Carlos Baturín se convirtieron en la primera pareja homosexual en casarse en España. Su boda supuso un avance histórico en los derechos LGTBIQ+.

2006



LEY ANTI TABACO

Parece que fue hace siglos, pero hasta el 2006 se podía fumar en un tren, en la consulta del médico y en las aulas de las facultades. Hoy, España es uno de los países con menor consumo de tabaco en Europa.

2008



CRISIS Y AHORRO

En 2008, una de las mayores crisis económicas de la historia reciente impactó de lleno en España, dejando una profunda huella en las familias, las empresas y el mercado laboral. Las cifras de desempleo batieron récords y miles de familias se vieron en situación de vulnerabilidad. Desde *Mía* pusimos nuestro granito de arena con consejos para ahorrar, pautas para buscar trabajo y muchas páginas para informar sobre la situación.

2017

NOSOTRAS, TAMBIÉN

Las primeras denuncias contra el productor de Hollywood Harvey Weinstein desató una ola imparable de testimonios sobre acoso y abuso sexual. Bajo el hashtag #MeToo, millones de mujeres de todo el mundo alzaron su voz.



2020

PANDEMIA

En breve se cumplirán cinco años de la llegada del coronavirus a nuestras vidas. Meses de confinamientos, restricciones, horas de queda... pero también de solidaridad, avances médicos a contrarreloj y una vacuna que sigue salvando vidas.



CÓMODA Y A LA ÚLTIMA CON PRENDAS DE EFECTO PIEL

Las prendas de efecto piel **son una opción ligera, flexible y versátil**, que puede parecerse muchísimo a su hermana mayor, la piel, sin serlo. **POR ANNA PARDO**

Denostado durante años, el efecto piel es la alternativa perfecta para las amantes de la moda que tengan un presupuesto más ajustado o que no deseen llevar cuero genuino por motivos éticos. En algunos casos, las similitudes son casi imperceptibles al ojo humano. Sobre todo, cuando la polipiel goza de una textura maleable y se aleja de la indeseada sensación de “plástico” entre nuestras manos.

A menudo, el efecto piel es más ligero y flexible que el cuero real. Además, si lo cuidamos correctamente, puede ser un tejido que nos acompañe durante muchos años. Pese a que puede “pelarse” con el paso del tiempo, una correcta limpieza con un paño suave ligeramente húmedo y el uso de productos específicos para cuidar estos materiales pueden obrar el milagro. En líneas generales, el efecto piel se lleva bien con prendas exterior-

SI LO CUIDAMOS CORRECTAMENTE, ESTE MATERIAL PUEDE MANTENERSE EN BUEN ESTADO DURANTE VARIAS TEMPORADAS.

res, como abrigos y chaquetas, y con accesorios de todo tipo, como bolsos o calzado. Como fanáticas de este material, lo deseamos defender en distintas prendas y las siguientes cuatro fórmulas son infalibles para invierno. Como último consejo, recordamos que una camiseta térmica debajo de un jersey fino aleja del todo el frío y nos permite lucir piezas más ligeras a la vista, durante los meses más fríos.



CONJUNTO DE AMERICANA Y PANTALÓN

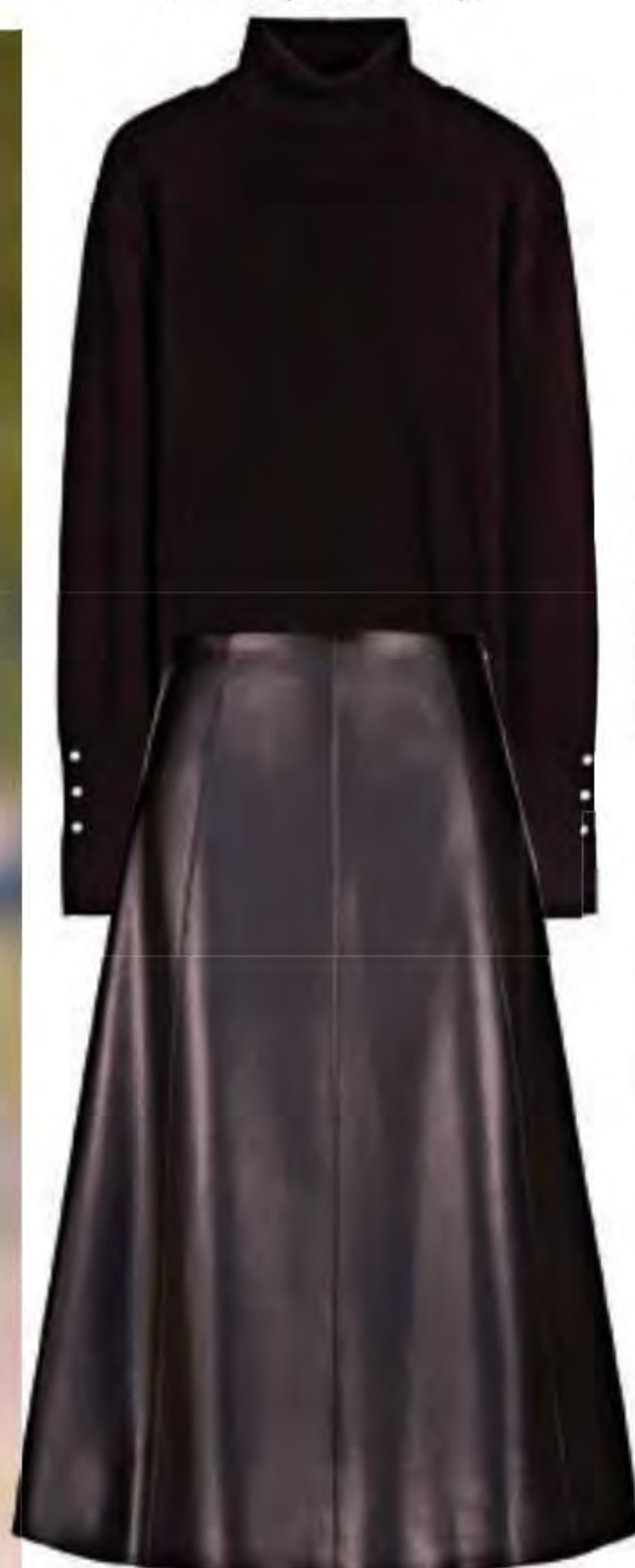
¿Por qué llevar una prenda de efecto piel si podemos llevar dos? En este caso, jugamos con una americana y un pantalón de corte recto. Si son de colores distintos, pero bien avenidos, obtenemos un estilismo de diez para ir a la oficina o para una cena informal con amigas.





LARA RUNARSSON

C&A (19,99 €).



Woman El Corte Inglés (49,99 €).



H&M (49,99 €).



Pitillos (79,95 €).



Parfois (25,99 €).



Calaia Madrid (45 €).

AUNQUE EL NEGRO ES EL COLOR MÁS USUAL, EL EFECTO PIEL DE COLOR GRANATE O GRIS ES SINÓNIMO DE SOFISTICACIÓN.

UNA ELEGANTE FALDA

Finalmente, apostamos por un *outfit* un poco más nocturno. Una falda negra de cuero y una chaqueta de *tweed* son la base perfecta sobre la que colocar unos zapatos de tacón cómodo y unos pendientes que se conviertan en el centro de atención.

Uniqlo (34,90 €).



Zara (25,95 €).



H&M (49,99 €).



Soera (89,99 €).



Deichmann (24,99 €).

UNA CHAQUETA QUE SEA LA PROTAGONISTA

Nunca debe faltar una cazadora de efecto piel en nuestro armario. Eso sí, si queremos alejarnos del típico negro, podemos optar por tonos de moda como el granate, que suma color al *look* sin arriesgar en exceso.



@GRECEGHANEM



Misako (24,99 €).



Singularu (22,99 €).



Bryan Stepwise (99,90 €).

UN ABRIGO NEGRO

Un abrigo negro de efecto cuero es una fuente inagotable de estilismos sofisticados y estilizados. Para mantenernos en una línea sencilla, podemos incluir en el *outfit* piezas básicas como un jersey de punto negro y unos pantalones blancos de corte ancho.

CÓMO CUIDAR LAS PRENDAS DE EFECTO PIEL PARA QUE PERDUREN

- **LÍMPIALAS** con un paño suave, ligeramente humedecido, para eliminar polvo o suciedad superficial.
- **SI HAY MANCHAS**, usa agua tibia con una pequeña cantidad de jabón neutro y seca inmediatamente con un paño.

- **USA PRODUCTOS ESPECÍFICOS** para cuero sintético o efecto piel que actúen como hidratantes o protectores (recuerda consultar siempre las etiquetas).

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

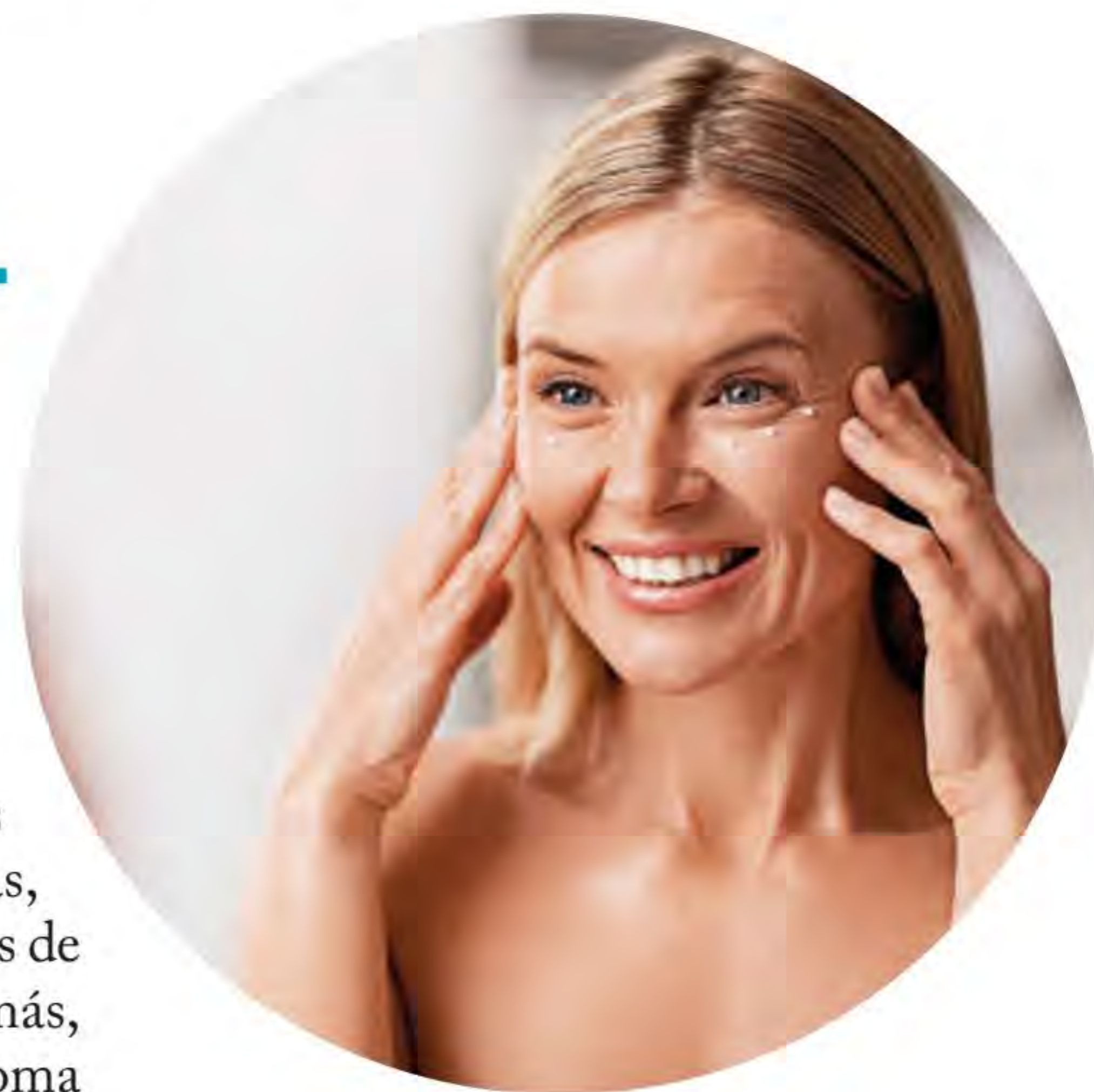
¿ES IMPORTANTE CUIDAR EL MICROBIOMA DE LA PIEL?

Respuesta: El cuidado del microbioma de la piel es fundamental porque actúa como la primera línea de defensa de la piel. Esta comunidad de microorganismos beneficiosos crea un entorno hostil para los patógenos, impidiendo que invadan y causen infecciones. Sin embargo, si el microbioma no está en equilibrio (disbiosis), la efectividad de esta defensa se ve comprometida.

La disbiosis puede ser causada por diversos factores: el uso excesivo de productos antimicrobianos, cambios en la dieta, estrés y exposición a contaminantes ambientales. Cuando el microbioma está desequilibrado, se favorece el acceso de patógenos y contaminantes a la piel, aumentando el riesgo de desarrollar infecciones y otras enfermedades cutáneas. Este desequilibrio también lleva a la ruptura de la barrera cutánea, una estructura crucial que mantiene la integridad de la piel y la protege contra agresiones externas.

La ruptura de la barrera cutánea por disbiosis también permite la pérdida de humedad de la piel, lo que ocasiona sequedad y deshidratación. La piel deshidratada es más propensa a irritaciones y a la formación de microfisuras, que pueden convertirse en puntos de entrada para infecciones. Además, un desequilibrio en el microbioma puede desencadenar una respuesta inflamatoria en la piel, un fenómeno conocido como inflamación crónica o *inflamming*. Esta inflamación persistente se manifiesta a través de varios síntomas, como la piel apagada, una textura irregular, poros abiertos, pérdida de hidratación y la aparición de arrugas prematuras, así como una piel más sensible y reactiva, lo que agravaría problemas preexistentes y contribuiría al desarrollo de nuevas afecciones cutáneas.

Para preservar el equilibrio del microbioma cutáneo, es importante adoptar hábitos de cuidado de la piel que



sean respetuosos con esta comunidad microbiana. Esto incluye el uso de limpiadores suaves que no alteren el pH natural de la piel, la aplicación de productos hidratantes que contengan ingredientes prebióticos y probióticos, y la limitación del uso de productos antimicrobianos a situaciones en las que realmente sean necesarios.



DRA. ELENA JIMÉNEZ ARRANE.

Bióloga, directora de Helenis Biocosmetics (helenisbiocosmetics.com).

¿LOS 'JACUZZIS' AFECTAN A LA FERTILIDAD?



RESPUESTA: Los hombres deberían limitar el uso de jacuzzis, saunas y baños calientes, ya que inciden negativamente en su capacidad reproductiva. Esto ocurre porque se elevan los grados recomendables de la temperatura escrotal, lo que perjudica la calidad y cantidad del esperma. El calor excesivo puede, además, dañar la estructura y funcionalidad de los espermatozoides.

Otro aspecto que perjudica la fertilidad es el consumo de carnes rojas, cordero, charcutería y grasas saturadas, así como el café, el alcohol y los picantes. En estos casos, afecta tanto a hombres como a mujeres, a quienes se recomienda, en cambio, el consumo de huevos, legumbres y arroz integral tres veces a la semana, así como verduras de hoja verde.



DRA. ISABEL VIELSA. Ginecóloga de Clínicas EVA (evafertilityclinics.es).

¿QUÉ ASPECTOS INTERVIENEN EN EL BIENESTAR EMOCIONAL?

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



RESPUESTA: Es importante diferenciar el placer (que se consigue de manera inmediata, apenas requiere esfuerzo y es corto en el tiempo), del bienestar, que se construye, requiere un esfuerzo progresivo hasta alcanzarlo y es más duradero. En este último, intervienen:

- **Calidad del sueño.** Dormir de forma regular y reparadora tiene un impacto directo en el humor, la concentración y la energía. Los especialistas recomiendan establecer horarios consistentes para acostarse y evitar pantallas antes de dormir para mejorar la calidad del descanso.

- **Estado físico.** La práctica regular de ejercicio estimula la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Actividades como caminar, practicar yoga o bailar pueden reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

- **Relaciones personales.** Crear los vínculos sociales positivos es esen-



cial para el bienestar emocional, mientras que los conflictos y relaciones tóxicas generan estrés. Así, pasar tiempo con amigos y familiares que inspiran alegría puede ser un gran apoyo emocional.

- **Alimentación equilibrada.** Una dieta rica en nutrientes, incluyendo omega 3, frutas y verduras, contribuye a la estabilidad emocional y favorece la salud cerebral.

- **Factores ambientales.** La exposición a la luz solar, el contacto con la naturaleza y las actividades al aire libre tienen un impacto positivo significativo en el estado de ánimo, especialmente durante los meses más oscuros del año.



DR. PEDRO PABLO NEIRA. Responsable del Departamento de Psicología de Clínica López Ibor, Madrid (lopezibor.com).

TRANSFORMA LA PIEL MIENTRAS DUERMES

Alma Secret lleva el cuidado de la piel a un nivel superior, gracias a una tecnología exclusiva que potencia los beneficios del retinal puro. ¿Sabes cómo actúa?

Los nuevos tratamientos anti-edad revelan que el retinal es 11 veces más eficaz que el retinol, hasta ahora, el ingrediente diferencial para reducir las arrugas.

Y no solo eso, pues **Alma Secret** ha logrado encapsular este activo puro para que llegue intacto a las células diana. Con ello, su eficiencia es máxima: 15 veces más que otros retinales.

Además, el retinal multien capsulado ofrece mejores resultados que el libre por ser más estable (está aislado de factores externos que lo degradan), más preciso (penetra en las capas profundas de la piel), con mejor tolerancia para pieles sensibles y con una liberación prolongada que hace que sus efectos sean sostenidos.

UNA GAMA PUNTERA

Así es la línea **Round Midnight**, de Alma Secret. Está compuesta por un contorno de ojos con un 0,05 % de retinal y dos sérums nocturnos con un 0,1 % y un 0,2 % de retinal. Este último es el producto estrella, único en el mercado, ya que ningún otro presenta ese porcentaje combinado con niacinamida y rambután. También incluye Circadian Bliss®, un activo biotecnológico avanzado que restaura el ritmo circadiano de la piel alterado por la sobreexposición a la luz azul y potencia la capacidad reparadora nocturna.

Para ayudar a la piel a adaptarse al retinal, se recomienda empezar usando las primeras semanas el contorno de ojos 0,05 % y el sérum 0,1 %.

MÍA PARA ALMA SECRET



Round Midnight Renewing Sérum 0,2% es ideal para pieles maduras, con signos visibles de la edad o que ya se han tratado con retinol, pero buscan mejores resultados.

Precio: 54,60€.

Visita almasecret.com



¿LA AFASIA TIENE CURA?

RESPUESTA: La afasia es la pérdida de la capacidad para producir o comprender el lenguaje causada por una disfunción en áreas cerebrales específicas encargadas de esta función.

Esta disfunción ocurre por un daño cerebral que afecta a las zonas del cerebro encargadas del lenguaje. La causa más frecuente es el ictus (un infarto cerebral o una hemorragia), que provoca que deje de circular la sangre por determinadas arterias cerebrales y, por tanto, las zonas que dependen para alimentarse de estas arterias acaban muriéndose. También puede ser consecuencia de un traumatismo craneoencefálico, que implica un golpe y un daño directo en estas zonas. Hay otras causas menos frecuentes, como las infecciones cerebrales, encefalitis, meningitis o meningoencefalitis.

Todos tenemos un lado dominante: o somos diestros o somos zurdos. Esto ocurre porque el cerebro tiene dos hemisferios, derecho e izquierdo. Las zonas encargadas del lenguaje se encuentran en el hemisferio dominante (en un 95 % de las personas, es el izquierdo, por eso la gran mayoría de la población es diestra).

Además, **existen distintos tipos de afasia**. A grandes rasgos, hay personas que presentan afectación en la comprensión del lenguaje (afasia sensorial) o en la expresión y correcta producción del lenguaje (afasia motora). Si ambas dimensiones se encuentran afectadas por daño cerebral extenso y severo, hablaremos de una afasia global. Habitualmente, el lenguaje afectado es tanto el oral como el escrito: las

personas con afasia sensorial dejan de comprender lo que se les dice y no entienden lo que leen y, en las afasias motoras, no son capaces de producir el lenguaje ni de escribirlo.

Existe un tratamiento neurorrehabilitador específico y, en algunos pacientes con afasias leves o moderadas, se cura. Y, si no se cura, el paciente puede llegar a tener una comunicación funcional.

Una vez diagnosticado el tipo de afasia y la severidad, se establece un plan de tratamiento con sesiones de neurorrehabilitación específicas dirigidas a la recuperación de la comunicación funcional, para que el paciente comprenda a los demás y se comunique.

Este plan de tratamiento será muy distinto en un paciente con afasia motora o con afasia sensitiva. Puede constar de distintas técnicas terapéuticas, que han demostrado científica y clínicamente tener alta eficacia: la rehabilitación del léxico, la intervención en la lectoescritura, la comprensión del lenguaje, la rehabilitación en la producción del lenguaje, la rehabilitación de la apraxia del habla y de la apraxia bucofacial y los protocolos de estimulación eléctrica y magnética transcraneal. En pacientes con afasias motoras severas, les entrenamos en el manejo de sistemas alternativos de comunicación, para que puedan manejarse socialmente y expresarse.



DRA. BELÉN MOLINER.

Directora médica de Irene, Instituto de Rehabilitación Neurológica de Vithas Valencia Consuelo (vithas.es).

¿HAY QUE HACER REPOSO ABSOLUTO TRAS UNA CIRUGÍA OCULAR?

RESPUESTA: Este tipo de intervenciones son ambulatorias, el proceso quirúrgico dura unos minutos y, tras un breve reposo en la clínica, el paciente se va para casa con el ojo destapado. Por tanto, tras la intervención de los pacientes tratados con la técnica Lasik (la más habitual), no es necesario



hacer reposo absoluto, aunque sí es recomendable que bajen su actividad durante las primeras 24 horas. Tras este tiempo, pueden recuperar su vida normal, pero tendrán que seguir algunas recomendaciones básicas, como proteger los ojos con gafas de sol en el exterior, aplicar los colirios pautados por el oftalmólogo o tener especial cuidado al realizar algunas actividades o practicar deporte.

En los pacientes operados con cirugía láser con técnicas de superficie (PRK/Lasek), la recuperación será un poco más lenta. Pueden sentir algunas molestias y llevarán durante unos días una lente de contacto terapéutica para promover la curación y proteger los ojos. Al día siguiente de la operación, ya verán mucho mejor.



DR. FERNANDO LLOVET OSUNA.

Oftalmólogo, cofundador de Clínica Baviera Madrid (clinicabaviera.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

Para quienes necesitan un empujón



CUIDADO INTEGRAL PESO & SALUD

Complementos alimenticios. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida saludable.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

POR TRINI CALZADO

¿CÓMO REFUERZO MIS HUESOS?

→ Soy intolerante a la lactosa, así que me preocupa enormemente la osteoporosis, por lo que quiero reforzar mi alimentación para evitarla. Al reducir mucho los lácteos que tomaba, no sé si esto me habrá afectado. ¿Qué alimentos puedo tomar en mi caso para compensarlo? ● **Elisa Ramos Marcos**, Villanueva de Gállego.

RESPUESTA: Es muy importante que, para que tu cuerpo absorba el calcio que tomes, mantengas buenos niveles de vitamina D, una vitamina esencial para el buen funcionamiento del organismo, Elisa. Para producirla, además de mantener una dieta rica en calcio, toma el sol unos minutos a diario (con 10 será suficiente), pero procura que no sea entre las 12 h y las 16 h, las horas más peligrosas para exponerte sin protección. En tus menús, asegúrate de que no falten las legumbres (garbanzos, judías, habas, lentejas), las sardi-

nas, las gambas, las almejas o berberechos, el salmón, el bacalao, las frutas, las verduras (puerro, espinacas, col, brócoli, alcachofas, judías verdes), los cereales, las avellanas, los pistachos, las nueces, las almendras o los higos secos. Además, el ejercicio moderado te ayudará a incrementar tu fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación. Los ejercicios más recomendados son los de resistencia y los que te hagan sostener tu propio peso: puedes caminar, correr, hacer pesas, subir escaleras o incluso bailar.



¿ES BUENO QUE VAYA A LA PISCINA?

→ Mi nieto tiene tan solo 4 meses y mi nuera quiere llevarlo a la piscina para que aprenda a nadar, porque dice que es muy bueno para su desarrollo y que nunca está de más en que el niño sepa nadar. Sin embargo, a mí me da cosa que vaya ya, siendo tan pequeñito. ¿Es seguro para la criatura y realmente beneficioso o solo es una moda más de la crianza de hoy en día? ¿No sería mejor esperar algún tiempo? ● **Carmen Gándara**, Caravaca de la Cruz.

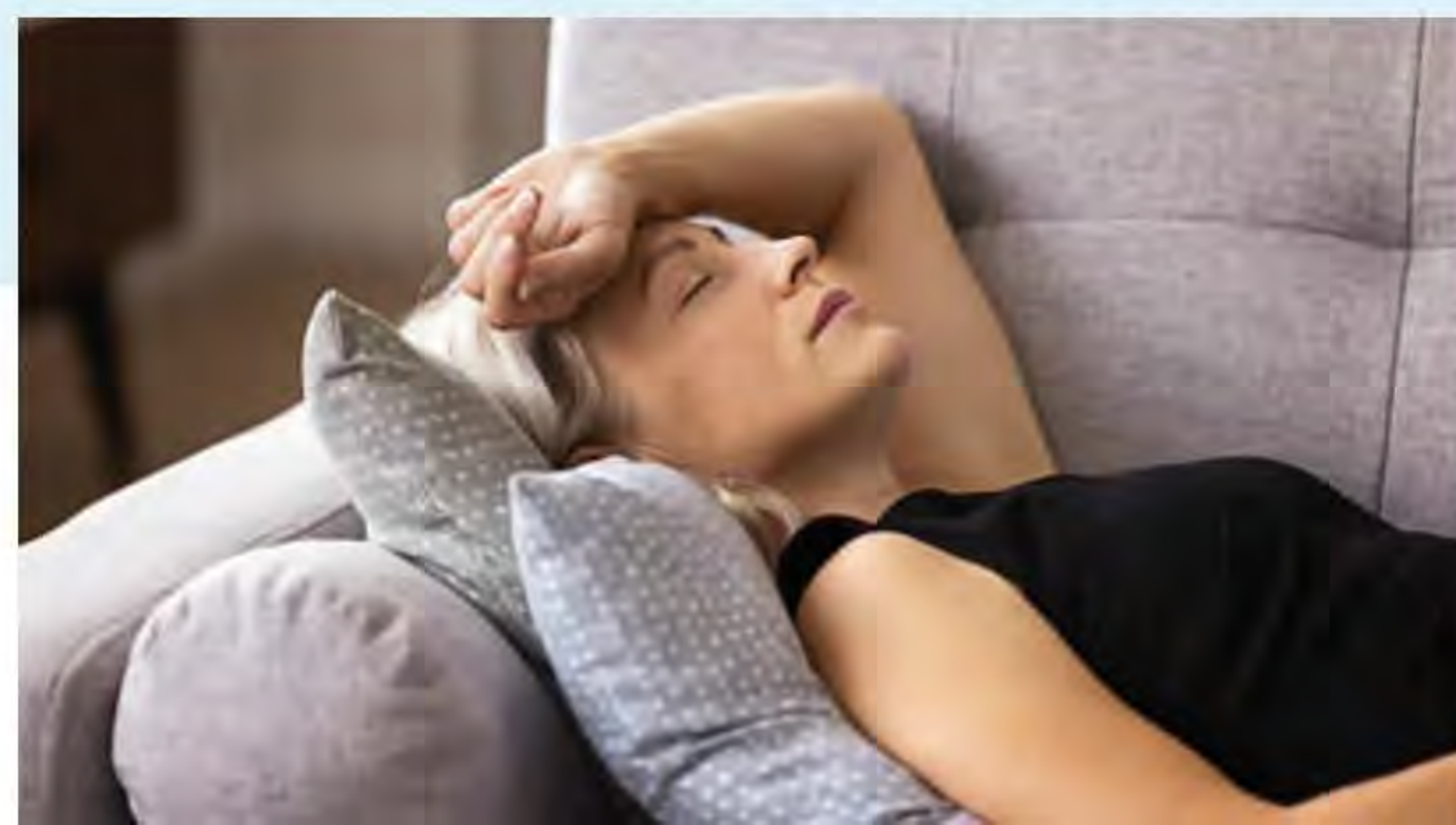


RESPUESTA: La natación para bebés ofrece varios beneficios para su desarrollo físico, emocional y cognitivo. Entre otras cosas, les proporciona estimulación temprana, fortalece sus músculos y su corazón y mejora su capacidad respiratoria. No hay problema alguno en que lo lleven ya a aprender a nadar, Carmen.

¿POR QUÉ SE ME VA LA CABEZA Y PIERDO EL EQUILIBRIO?

Desde hace un par de meses, a veces, de repente, se me va la cabeza un poco y me tengo que sentar → porque pierdo ligeramente el equilibrio. La primera vez que me pasó, me dolían bastante las cervicales y lo atribuí a eso, pero ahora creo que mi problema no tiene nada que ver con eso... ¿Qué puede ser? ● **Magda Llanos**, Madrid.

RESPUESTA: Esos mareos que has tenido pueden deberse a diversas causas, Magda. Por ejemplo, pueden provocarlos el vértigo, los problemas en el oído interno o en la vista, la hipotensión ortostática, la ansiedad y el estrés, la hipoglucemia o la toma de algunos medicamentos. Mi consejo es que no lo dejes pasar y vayas al médico para que te examine.



✓ **Colesterol**

✓ **Triglicéridos**

✓ **Glucemia**



Tres problemas diferentes, un único remedio

**INDICADO
PARA ADULTOS
Y NIÑOS
A PARTIR
DE 8 AÑOS**



Los valores demasiado altos de colesterol, triglicéridos o glucemia pueden ser un problema para la salud. Prueba Metarecod.

Gracias a su fórmula sin sustancias de síntesis, contribuye al **reequilibrio de uno o varios parámetros metabólicos alterados** y al tratamiento del **síndrome metabólico**.

100%
FÓRMULA
DE ORIGEN NATURAL
Y BIODEGRADABLE

ACCIÓN NO FARMACOLÓGICA

CERO
SUSTANCIAS
DE SÍNTESIS

**EMPRESA
SOSTENIBLE**

ES UN PRODUCTO SANITARIO  0477 CPSP22077CAT
Producto sanitario conforme a la legislación vigente.

El síndrome metabólico requiere un diagnóstico médico.

La ingesta del producto debe ir acompañada de un estilo de vida sano que incluya una alimentación equilibrada y una actividad física regular.

Certified

Corporation

Aboca ha obtenido la certificación **B Corp**
biencomun.aboca.com

Fabricante: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Sansepolcro (AR) - Italia

Comercializado por: **Aboca España S.A.U.**
Mataró (Barcelona) - España

Aboca

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



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

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

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

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

57

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TU CASA

Mía siempre siempre se ha caracterizado por ser una **revista práctica, llena de ideas, consejos y truquillos... esa amiga que está cuando la necesitas.** Para celebrar nuestros 2.000 números, te traemos un repertorio de “consejos Mía”. Porque la vida está para disfrutarla, y queremos seguir haciéndolo a tu lado. Toma nota de estos consejos para hacer tu día a día en casa más cómodo y agradable. **POR** TRINI CALZADO

En la vida cotidiana, pequeños trucos y consejos pueden marcar una gran diferencia en cómo nos enfrentamos a esos pequeños desafíos domésticos que requieren soluciones prácticas y eficientes. O incluso en cómo gestionamos las tareas domésticas, mejoramos el confort de la vivienda y optimizamos el uso de los recursos con los que contamos. A menudo, son estos pequeños detalles los que transforman una casa en un hogar, combinando funcionalidad con bienestar y eficiencia. Aquí te presentamos una serie de consejos extraordinariamente útiles que te ayudarán a sacarle el máximo partido a cada rincón de tu hogar.



→ EN LA COCINA

1 AGUACATE SIN OXIDAR

Coloca una cebolla cortada en el mismo recipiente que un aguacate partido para evitar que se oxide y se ponga marrón. Los gases de la cebolla retrasan el proceso de oxidación. Eso sí, que no se toquen.

2 AFILA LOS CUCHILLOS

Si necesitas un afilado de cuchillo rápido, utiliza la parte inferior de una taza de cerámica. La superficie áspera es ideal para darle un nuevo filo a tus cuchillos.

3 UTENSILIOS DE SILICONA

Si vas a renovar los utensilios de cocina, invierte en utensilios de silicona, que son cómodos, resistentes y muy fáciles de limpiar.



4 CONSERVA LAS SETAS

Guarda las setas frescas en una bolsa de papel en lugar de plástico. Esto evita la acumulación de humedad y conserva su textura natural por más tiempo.

6 CÁSCARAS MULTIUSOS

Tampoco te deshagas de las cáscaras de huevo. Trituradas, puedes espolvorearlas en las comidas (no dan sabor), para enriquecerlas con calcio. También en polvo y junto a un poso de café, son un buen remedio para cortar la diarrea canina. Además, añadir pequeños trozos a la tierra de las plantas disuade a babosas y caracoles.



7 SIEMPRE A PUNTO

Conserva hierbas frescas en cubitos de hielo con aceite de oliva para cocinar. Tan solo tendrás que sacarlas del congelador e incorporarlas a los ingredientes que estés cocinando.

8 FRUTA CONGELADA

También puedes congelar frutas maduras para evitar que se echen a perder. Recuerda lavarlas, cortarlas en trozos pequeños y guardarlas en táperes o bolsas herméticas. Después, podrás usarlas para elaborar batidos o postres.

9 AGUA DE COCER VERDURAS

No eches por el fregadero el agua de cocer las verduras. Puedes utilizarlo para hacer caldos, sopas, cremas o smoothies vegetales, además de para dar más sabor a arroces, guisos, salteados... Otra opción es que la utilices, cuando ya esté fría, para regar tus plantas. Absorberán todos los nutrientes que hayan liberado las verduras y se fortalecerán.

10 MANZANAS AL HORNO

Si vas a hornear manzanas, pincé-las previamente con un poco de aceite de oliva. De esta manera, conseguirás que no estallen por el calor.

EL BICARBONATO DE SODIO ES MUY VERSÁTIL PARA LA LIMPIEZA. EL LIMÓN, EL VINAGRE Y LA SAL REFUERZAN SU ACCIÓN LIMPIADORA.

LIMPIEZA

11 TOALLAS SUAVES

Para que las toallas te queden suaves y agradables, no utilices suavizante. Es un error muy común, pero el suavizante daña las fibras. En su lugar, lávalas siempre con agua fría, el detergente habitual y un chorrito de vinagre blanco.

12 RECUPERA EL BLANCO

Recupera el blanco de tus visillos mezclando dos litros de agua con un buen puñado de sal y tres limones cortados a rodajas. Sumerge los visillos, déjalos en remojo durante 24 horas y después, lávalos.

13 LAVA ASÍ LA ESCOBA

Introduce tus escobas y cepillos en un cubo con agua fría y un buen chorro de amoníaco. Déjalos un par de horas, acláralos con agua y deja que se sequen completamente antes de volver a utilizarlos. Estarán como nuevos.

14 ADIÓS AL MOHO

Elimina el moho de las juntas de los azulejos del baño disolviendo 50 g de bicarbonato en agua tibia. Introduce la mezcla en una botella con pulverizador y rocía las juntas. Frótalas con un cepillo de dientes y deja actuar 30 minutos. Después, podrás enjuagar.

15 OLLAS RELUCIENTES

Recupera el brillo de tus ollas y cazos sumergiéndolos en un recipiente grande con agua y hojas de acedera. Tras 15 minutos, frota las piezas con una gamuza impregnada en zumo de limón y enjuágalas.

16 FUNDA DE ALMOHADA

Para limpiar las fundas de las almohadas de las típicas manchas de sudor, humedécelas en agua y frótalas con bicarbonato. Después, sumérgelas en agua y media taza de vinagre media hora antes de lavarlas.

17 RECUPERA EL LUSTRE

Devuélvele el brillo al fregadero de acero inoxidable con arcilla blanca. Aplica la pasta sobre la superficie del fregadero de manera uniforme usando un paño suave o una esponja. Deja actuar el producto unos minutos y frota suavemente. Después, solo tendrás que enjuagar y el fregadero habrá recuperado su lustre.



18 VINAGRE Y BICARBONATO

En general, la mezcla de vinagre blanco y bicarbonato de sodio funciona a la perfección para borrar manchas difíciles y eliminar olores de horno, nevera, ropa... En este último caso, también suaviza las telas y las blanquea. Úsalo igualmente para limpiar y desinfectar superficies y abrillantar metales y el moho de los azulejos.



DECORACIÓN Y CONFORT

19 PARQUÉ BRILLANTE

Para que el parquet brille por más tiempo, añade al agua con la que vayas a lavarlo una infusión de té doble. Cuando se haya secado, pásale un paño esponjoso para sacarle el brillo.

20 PAREDES DE PLADUR

Si quieres colgar un cuadro en una pared de pladur, evita el desastre de agujerear las juntas metálicas que unen las placas localizándolas con un imán contra la pared.

21 ELIMINA LOS OLORES

Si percibes algún olor desagradable en casa que no sabes identificar a qué se debe, distribuye por las estancias recipientes con dos partes de agua y una de vinagre. En un par de días, verás que el olor habrá desaparecido.

22 RENUEVA LA COCINA CON MUY POCO

Cambia los tiradores de los muebles de la cocina e instala un revestimiento en el salpicadero, parecerá que tienes una cocina nueva.

23 ILUMINA CON ESPEJOS

Para ello, coloca espejos estratégicamente para reflejar luz y dar sensación de amplitud, por ejemplo, frente a una ventana o una fuente de luz.

24 PAREDES CLARAS

Para los espacios pequeños, lo ideal es pintar las paredes de colores claros, como el blanco, que es capaz de multiplicar la luz y reflejarla de forma limpia. Sin embargo, si no le da la luz natural directa, la habitación puede parecer fría. En esos casos, es mejor optar por tonos porcelana, crudos o marfiles.

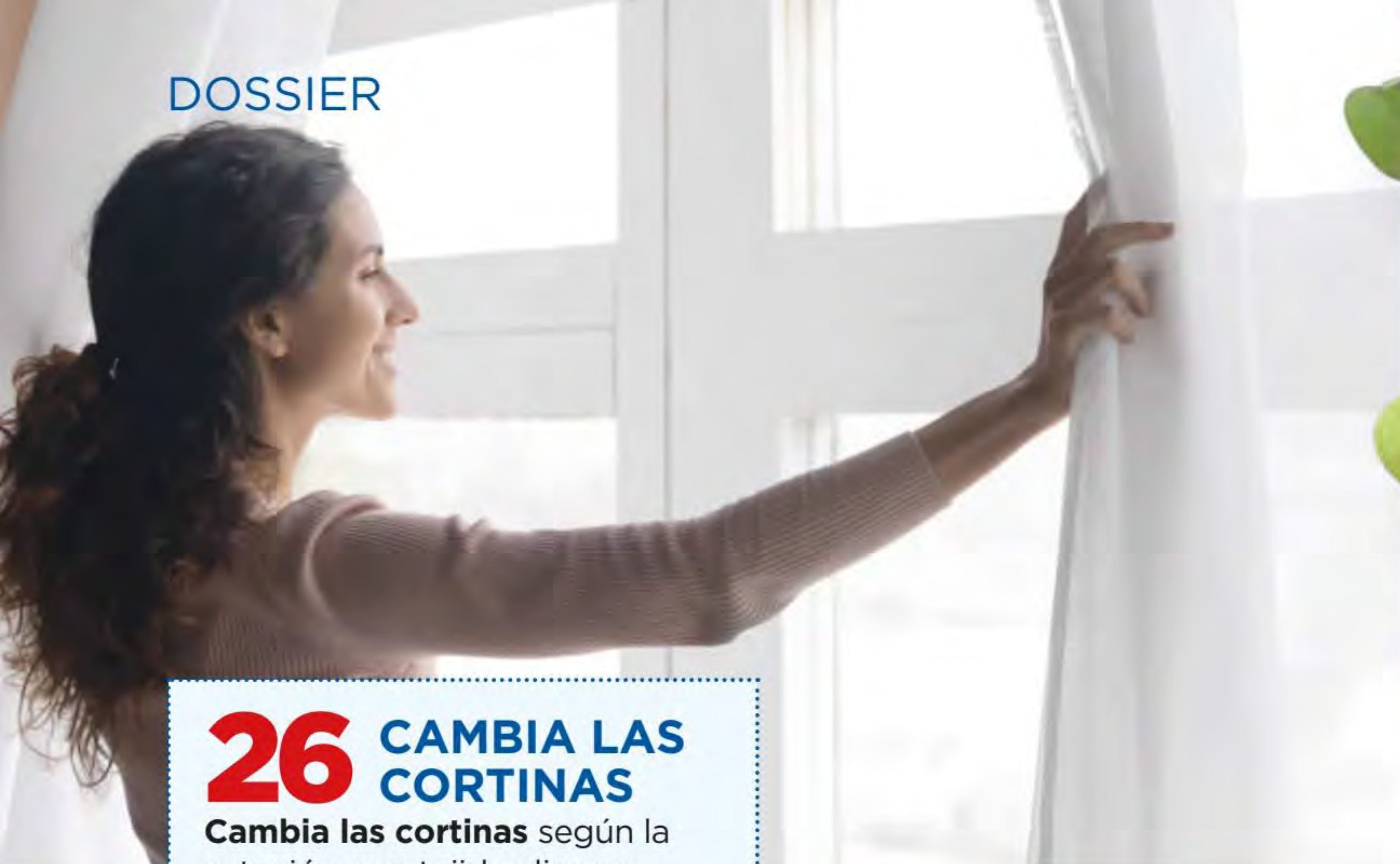
LAS ALFOMBRAS DECORAN, APORTAN CALIDEZ Y DELIMITAN ESPACIOS. EN INVIERNO, ADEMÁS, AÍSLAN TÉRMICAMENTE.



25 DELIMITAN LOS ESPACIOS

Las alfombras funcionan a la perfección para delimitar espacios, especialmente cuando en una misma habitación existen diferentes zonas. En el salón, por ejemplo, funcionan frente al sofá. En un comedor, bajo la mesa y las sillas. En pasillos o zonas de paso, rompen con la sensación de lugar estrecho.





26 CAMBIA LAS CORTINAS

Cambia las cortinas según la estación: usa tejidos ligeros en verano y más gruesos en invierno. De hecho, los textiles (cortinas, alfombras, cojines...) sirven para cambiar el estilo de una habitación.



27 CAMBIA LAS PUERTAS

Cambiar las puertas de casa le dará un aire totalmente distinto y renovado a tu hogar. Si no puedes afrontar ese cambio, puedes optar por lacarlas. El efecto será el mismo.

28 ORDEN EN 10 MIN

Dedica 10 minutos diarios a recoger objetos fuera de lugar. Si te mantienes constante, apenas te supondrá un esfuerzo y, en contraprestación, tu casa siempre estará ordenada.



29 ILUMINACIÓN INDIRECTA

Usa iluminación cálida para crear un ambiente acogedor, pues la luz cálida invita a la relajación. Consíguela con una iluminación indirecta, proyectando la luz hacia el techo o la pared.

PLANTAS



30 BENEFICIO NATURAL

Rodéate de plantas: mejoran la calidad del aire y aportan frescura al hogar, además de disminuir la electricidad estática, mejorar el estado de ánimo y aumentar la concentración. También transforman los espacios en lugares más acogedores.

31 MACETAS DECORATIVAS

No solo las plantas son tremendamente decorativas, también pueden serlo, y mucho, las macetas en las que estén. De cerámica colorida, metal rústico, con diseños geométricos modernos... añadirán un toque especial a cualquier espacio.

32 A DIFERENTE ALTURA

Si utilizas estanterías o soportes de diferentes alturas para crear una

33 PLANTAS COLGANTES

En espacios limitados, también es buena idea optar por plantas colgantes que no ocupen espacio en el suelo y añadan un toque de verde aéreo. El poto es un clásico.

disposición de plantas en niveles, añadirás profundidad y atractivo visual a la estancia.

34 JARDÍN VERTICAL

Contar con poco espacio no significa tener que renunciar a tener un jardín, puedes crear uno que sea vertical con estanterías, palés o celosías para cultivar plantas en la terraza o el balcón.

LAS PLANTAS NO SOLO DECORAN, SINO QUE TAMBIÉN PURIFICAN EL AIRE Y REDUCEN EL ESTRÉS.

35 CUIDA LA BUGANVILLA

Si te gustan las buganvillas, ten en cuenta que se trata de una planta que necesita estar en un lugar donde le dé el sol directo la mayor parte del día, por lo que no todos los interiores le favorecen.

36 SIN PARÁSITOS

Evita que las macetas se llenen de parásitos de la forma más sencilla: introduce en la tierra, bocabajo, un puñado de cerillas. El azufre que contienen las cabezas de las cerillas no afecta a las plantas, pero sí a los insectos.



©Elizabeth Loo

37 EMBRIÁGATE DEL AROMA DEL HELIOTROPO

Una buena opción para que tu salón tenga siempre un agradable olor es contar con un heliotropo. Se trata de una planta muy decorativa, con vistosas flores moradas, que, además, proporciona un rico e intenso olor a vainilla. Eso sí, requiere una alta exposición a la luz natural.

38 ODIAN EL CAFÉ

Si detectas orugas en las plantas, elimínalas y esparce posos de café por las macetas: es un olor que resulta muy desagradable a estos insectos, no volverán.

39 DIRIGE LA LUZ

Controla la exposición a la luz con espejos de tamaño pequeño para dirigir la luz solar hacia las plantas que están en lugares más oscuros y necesitan más luz.

ALMACENAMIENTO



40 MANTAS AL VACÍO

Para que no ocupen tanto espacio en el armario, almacena mantas, edredones y rellenos nórdicos en bolsas de vacío. Se reducirá su volumen al mínimo.

41 GANCHOS EN PUERTAS

Convierte las puertas en espacio de almacenamiento. Coloca ganchos o barras de tensión sobre la parte interior de las puertas de la habitación, el baño o los armarios para colgar accesorios, una bata o la toalla.

42 MÁS ALMACENAMIENTO

Si en la cocina no tienes suficiente espacio para guardar tus enseres, puedes instalar una estantería alta, para pequeños electrodomésticos, una pequeña barra con ganchos o una tira magnética en la que se peguen los cuchillos.

43 SÁBANAS Y EDREDONES

Dobla sábanas y edredones y guárdalos dentro de una de sus fundas de almohada correspondientes para mantener los juegos juntos y organizados.

44 EN LA ESQUINA

Si necesitas un espacio extra pero no cuentas con pared suficiente donde poner un mueble, considera aprovechar una esquina e instalar en ella estanterías en ángulo.

SI CADA COSA TIENE SU LUGAR ESTABLECIDO, ES MÁS FÁCIL MANTENER EL ORDEN.



45 CÓMO DOBLAR LA ROPA

Busca en internet cualquier tutorial sobre cómo doblar la ropa para que ocupe el mínimo espacio. Son vídeos cortos con los que aprenderás a doblar todo tipo de prendas en apenas unos minutos. Después, tus cajones te cundirán el triple.



46 GUARDA BAJO LA CAMA

El espacio bajo las camas no puede desperdiciarse. Es ideal para almacenar ropa o zapatos de temporada en cajones de plástico rodantes.



CON CAJONES O CON CAJAS CON RUEDAS, EL ALMACENAMIENTO BAJO LA CAMA ES UN GRAN DESAHOGO.

47 ORGANIZADORES

Los organizadores de cajones son elementos indispensables tanto en la cocina como en la habitación o el baño. Permiten organizar las cosas por tamaño, uso...

48 SEGUNDO NIVEL

Si tienes techos altos y el armario ocupa todo el espacio, instala barras telescópicas que te permitan aprovechar mejor el espacio para colgar más ropa. Tendrás un segundo nivel en el mismo lugar.

49 MULTIFUNCIONALES

Los muebles multifuncionales son la gran solución para los espacios pequeños. Los sofás cama y las camas con canapé son imprescindibles, pero también resultan esenciales los cabeceros de la cama con estantería y las mesitas de centro o pufs con almacenaje.

AHORRO



50 INSTALA UN TERMOSTATO

Regula la temperatura interior de casa para que la factura no se te dispare. Lo ideal es tenerla entre 19 y 21 grados, lo que se considera temperatura de confort. Si sobrepasas los 23 grados, el ambiente estará demasiado reseco.

51 OJO CON LAS OFERTAS

No te dejes encandilar por las supuestas ofertazas del supermercado, las promociones de 3x2, los formatos familiares... Para ver si, de verdad, lo que se anuncia vale la pena, compara el precio/kilo, ahí verás el precio real.

52 PLANTA AROMÁTICAS

Si plantas hierbas aromáticas en macetas, saldrás ganando por partida doble: ahorrarás tener que com-



53 GASTOS FANTASMA

Otro de los gastos fantasma en los que no reparamos lo originan los ordenadores. Para un gasto menor, reduce un poco la iluminación de la pantalla, no lo tengas encendido mientras no lo utilices y desconecta cualquier periférico que no estés usando.



prarlas y podrás contar con ingredientes frescos a mano para cocinar siempre que quieras.

54 EN EL LADO FRÍO

Algo tan sencillo como fijarse en qué posición está el grifo antes de abrirlo supone un ahorro importante porque, cada vez que lo abras estando en la posición de agua caliente, se encenderá la caldera, aunque sean unos segundos.

55 LISTO PARA CONSUMIR ES MÁS CARO

Gran parte del gasto en la compra semanal se va en los productos listos para consumir, como verduras y hortalizas ya lavadas y cortadas. Fíjate en el precio/kilo y verás la diferencia abismal entre comprarlas así o prepararlas tú. Además, así se estropean antes.

PARA AHORRAR EN LA FACTURA DE LA LUZ, EVITA LOS GASTOS FANTASMA.

56 MANTENIMIENTO

Asegúrate de que tus electrodomésticos funcionan eficientemente. Para ello, realiza un mantenimiento regular, te servirá para que gasten menos y alargues su vida útil.

57 PIEZAS DE REPUESTO

En el caso de que algún electrodoméstico se estropee, antes de comprar uno nuevo, contacta con un técnico o un especialista en piezas de repuesto. En ocasiones, con cambiar una pieza, es suficiente.



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 DÍA
-56%
arrugas¹

CREMA DE NOCHE
+61%
firmeza²



¹Eficacia antiedad bajo control dermatológico. Valores máximos. Ref: 30730424.A ²Eficacia antiedad bajo control dermatológico. Valores máximos. Ref: VV_ET-16/30DXT2(D)-A_071_23_002

¿QUÉ ROJO DE LABIOS TE SIENTA MEJOR?

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



SEGÚN EL TONO DE PIEL, EL SUBTONO Y EL COLOR DE PELO

¿Sientes el deseo irrefrenable de vestir tus labios de fiesta, pero notas que algo no funciona con tu pintalabios rojo favorito? Te

ayudamos a descubrir qué rojo lo tiene todo para resaltar, al máximo, tu belleza.

POR ANNA PARDO

Ya pueden pasar meses, años, décadas y siglos: el rojo es el color favorito de las amantes de la belleza para maquillar sus labios. Elegante, atemporal y sofisticado, el color de la pasión esconde un sinfín de ventajas si sabemos cómo usarlo correctamente. Aunque, por supuesto, podemos elegir el tono que más nos guste, seguir ciertas pautas nos ayuda a entender que acertar con la tonalidad puede convertirse en nuestra mejor aliada. En este caso, el pelo y la piel juegan un papel fundamental para la elección final.

“LA TONALIDAD DE PIEL ES TAN IMPORTANTE O MÁS QUE EL COLOR DE PELO”, ROSA ROSELLÓ.

Rosa Roselló, directora de formación de Druni, e Inma Novillo, del equipo de marketing de You Are The Princess, se sientan con nosotras para poner luz en la oscuridad. Además, nos ofrecen consejos útiles para lucir unos labios rojos de



escándalo. Adiós a no maquillarnos los labios por miedo a que el resultado sea un verdadero desastre.

Con el color de piel y el de pelo como elementos fundamentales en esta historia, antes de seguir con la explicación debemos tener claro un detalle algo más complejo: el subtono. Roselló explica que “si las venas de la muñeca se ven verdosas, tienes un subtono cálido. Si parecen azules o moradas, el subtono es frío. Si no puedes distinguir de manera clara, probablemente tengas un subtono neutro. A las pieles con subtonos cálidos, que poseen matices ama-

EN INVIERNO OPTAREMOS POR TONALIDADES MÁS OSCURAS E INTENSAS, MIENTRAS QUE EN VERANO SE IMPONEN LAS QUE TIRAN HACIA EL CORAL.

rillos, dorados o melocotón, les sientan muy bien los tonos rojos que tienen un toque de naranja o dorado”. Ahora que poseemos esta información, podemos seguir sin mayor dificultad.



CONSEJOS PARA LUCIR UNOS LABIOS ROJOS IMPECABLES

● **Exfoliación:** “Para conseguir un acabado perfecto con labiales rojos, el paso principal es tener los labios bien exfoliados, para evitar que el color se fije de forma irregular con las capas más secas, aportando un aspecto poco cuidado”, señala Roselló.

● **Hidratación:** “Hay que hidratar bien y aplicar una ligera capa de corrector o base sobre tus labios para neutralizar su color natural y permitir que el labial rojo se vea más vibrante”, subraya la direc-

tora de formación de Druni.

● **Delineado:** “No olvides perfilar tus labios antes de aplicar el color; un lápiz del mismo tono ayudará a que el labial no se corra”, señala Novillo.

● **El truco del pañuelo:** “Después de aplicar una primera capa de labial rojo, usar un pañuelo de papel presionando los labios suavemente para eliminar el exceso de producto y aplicar una segunda capa para una cobertura completa y duradera”, remata Roselló.



1. Labial Ultra Color Lip Paint. Tono Honey Love, Avon (9,99 €).
2. Clinique Pop. Tono Chili Pop, Clinique (31 €).
3. Cream Lip Stain, tono “Always Redd”, Sephora (13,99 €).
4. SuperStay Matte Ink, tono “Pioneer”, Maybelline (9,95 €).
5. Kind Words, tono “Devoted”, Rare Beauty (23,99 €).
6. Cloud Mat, tono “Bacio”, Veralab (23 €).

Gracias a los consejos de las expertas, hemos elaborado un esquema con el que no liarnos en la búsqueda del “rojo perfecto”. Tan solo debes buscar tu tono de piel, el subtono de la misma y tu color de pelo para dar con las soluciones a tus dudas.

	Cabello rubio	Cabello pelirrojo	Cabello castaño claro	Cabello castaño medio	Cabello castaño oscuro
Piel clara, subtono frío	Rojos con base azulada como el frambuesa	Rojos claros con un punto anaranjado	Rojo cereza o escarlata con matices fríos.	Tonos de rojo vino o borgoña, con base azulada.	Rojo granate o carmesí.
Piel clara, subtono cálido	Rojos cálidos, como coral o rojo anaranjado.	Rojos teja o con matices terracota.	Rojo tomate o coral suave.	Rojos ladrillo o cálidos como el bermellón.	Rojos intensos con matices anaranjados, como rojo ladrillo profundo.
Piel media, subtono frío	Rojo carmesí o frambuesa con subtonos azulados.	Rojos profundos como el granate o borgoña.	Rojo cereza o borgoña.	Tonos borgoña profundo o rojo vino.	Rojos granates con base azulada.
Piel media, subtono cálido	Rojos cálidos como el coral vibrante.	Tonos cálidos como el rojo terracota o ladrillo.	Rojos como el bermellón suave.	Tonos cálidos como el rojo teja medio.	Rojos profundos con base anaranjada, como el rojo teja más intenso.
Piel oscura, subtono frío	Rojo borgoña o vino con subtonos azulados.	Rojos granates o cereza profundo.	Rojo carmesí o escarlata con base fría.	Tonos como el rojo cereza oscuro.	Rojos profundos como el vino o borgoña intenso.
Piel oscura, subtono cálido	Rojos vibrantes como el mandarina o coral.	Rojos terracota o con matices anaranjados.	Rojos cálidos y vibrantes.	Tonos intensos como el rojo ladrillo.	Rojos profundos y cálidos, como el bermellón oscuro o ladrillo.

Trucos de belleza

SOLUCIONES QUE TE AYUDAN A SACAR
LA **MEJOR VERSIÓN** DE TI MISMA



REALZA TU MIRADA

Si tus párpados superiores están algo caídos y esto hace que tus ojos se vean más tristes y apagados, conseguirás devolverle protagonismo a tu mirada siguiendo unos sencillos consejos.

En primer lugar, aplica el iluminador únicamente bajo el arco de la ceja y el corrector, la prebase o una sombra *nude*, por el párpado. Dale

profundidad al párpado con tonos marrones, difuminando bien, para un buen resultado. Después, hazte un *eyeliner* tan fino que parezca que no lo llevas (se conoce como delineado invisible) y oscurece la zona del rabillo del ojo, que es la que más cae. No olvides la máscara de pestañas: cuanto más largas, más realzada quedará tu mirada.



CONTRA LA CELULITIS

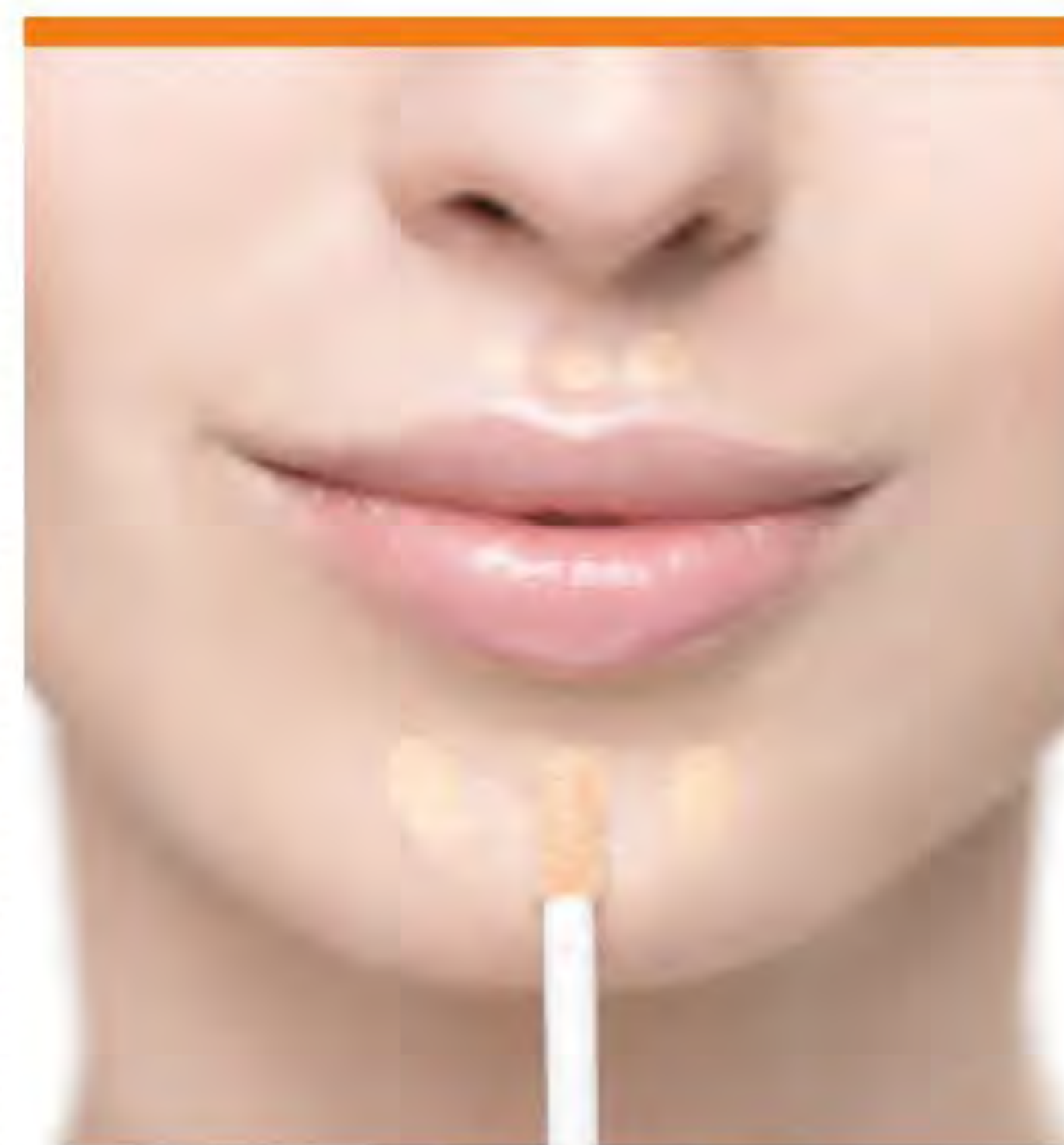
Elabora una mascarilla con un aguacate pequeño (asegúrate de que esté maduro, te resultará más fácil triturarlo), dos cucharadas de avena molida y tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Machaca bien el aguacate y mézclalo con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa y uniforme. Aplícala sobre la zona que quieres tratar y cúbreala con papel film mientras dejas que actúe sobre tu piel media hora. Después, retírala con abundante agua fría. Para obtener los mejores resultados, repite el proceso una o dos veces por semana.

MASAJEAR ANTES LA ZONA CON CELULITIS CON UN GUANTE DE CRIN PARA QUE PENETRE MEJOR.



ADIÓS, PUNTOS NEGROS

Deshazte de los antiestéticos puntos negros aplicando una mascarilla que elaborarás mezclando una cucharada de bicarbonato de sodio, otra de gel o zumo de aloe vera y otra de zumo de limón. Masajea sobre la zona ya limpia durante medio minuto y deja actuar un minuto. A continuación, lávate el rostro y seca bien, sin frotar.

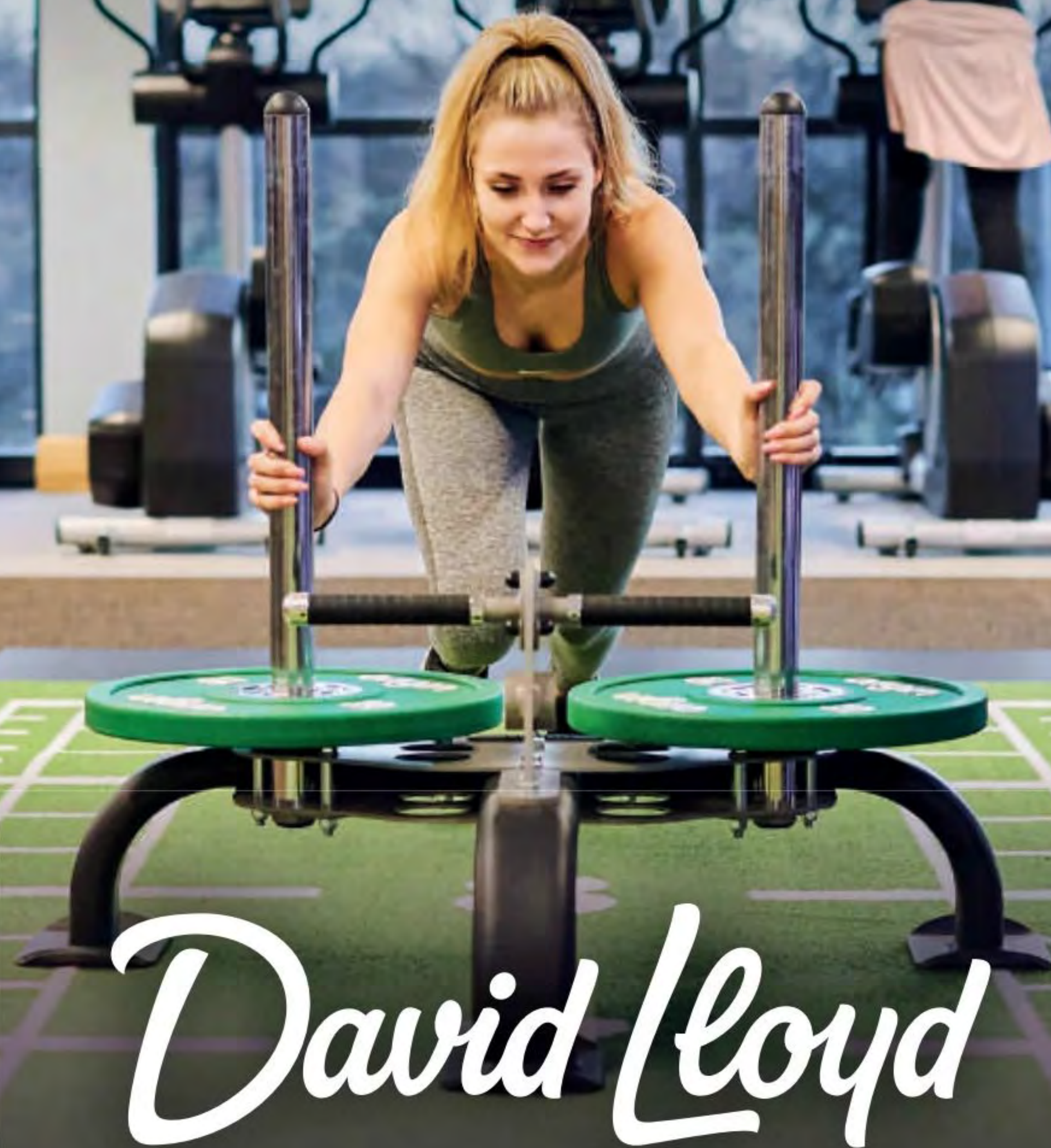


ASÍ DISIMULARÁS EL MENTÓN PRONUNCIADO

Quienes tienen un mentón pronunciado, pueden disimularlo ópticamente con un sencillo truco de maquillaje que se sirve de un juego de luces y sombras. Basta con aplicar en la zona más puntiaguda o pronunciada de la barbilla un fondo de maquillaje algo más oscuro que el que se utilice en el resto del rostro. Además, si utilizas un pintalabios llamativo, el mentón quedará en un segundo lugar.

APERTURA EL 18 DE MARZO

TU NUEVO CLUB ESTÁ AQUÍ



David Lloyd

— CLUBS —

BOADILLA



GIMNASIO • PISCINAS • SPA RETREAT & GARDEN
CLUB SOCIAL • RAQUETAS • KIDS CLUB

Membresías individuales y familiares disponibles

www.davidlloyd.es/boadilla



DELICIOSAS RECETAS DE MERIENDAS PARA FESTEJAR

¡Las celebraciones saben mejor con algo dulce! Ya sea para brindar por un momento especial (como los 2.000 números de Mía) o para regalarte una pausa deliciosa a media tarde, siempre hay espacio para un capricho. Aunque la fruta es la opción más saludable, de vez en cuando merece la pena dejarse llevar por el placer de un bocado irresistible. ¿Preparada para endulzar tu día?

POR CARMEN LÓPEZ



NUTRITIVA

Además de con la mermelada, puedes rellenar el sándwich con frutos rojos frescos (arándanos, fresas, grosellas).

TARTA VICTORIA SENCILLA

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de mantequilla • 200 g de azúcar glas • 1 cucharadita de extracto de vainilla • 4 huevos • 200 g de harina de repostería • 1 cucharadita de levadura en polvo • 180 g de mermelada de frambuesa • 250 ml de nata para montar.

- **Precalienta el horno a 180°C.** Engrasa con un poco de

mantequilla 2 moldes de tarta redondos.

- **En un bol, junta el resto de la mantequilla, 180 g de azúcar glas y la vainilla.** Bate bien hasta conseguir una crema.
- **Añade un huevo y bate.** Repite con los 4 y, después, incorpora la harina y la levadura. Remueve hasta conseguir una masa.

- **Rellena los moldes** con la misma cantidad de masa y hornea durante 20 minutos, hasta que la masa suba y se esponje.
- **Sácalos, déjalos enfriar 5 minutos y desmolda.** Cuando estén fríos, cubre uno de los bizcochos con la mermelada y la nata montada. Coloca el otro encima, formando un sándwich y espolvoréalo con el azúcar glas sobrante.

PALOMITAS CON CHOCOLATE Y CURRY

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 paquete de palomitas para microondas • 1 tableta de chocolate de fundir • **Para el caramelo:** 200 g de azúcar • **Para el caramelo al curry:** 200 g de azúcar • curry en polvo.

- **Una vez hechas las palomitas, divídelas en tres partes.** Para elaborar las de chocolate, derrite el chocolate al baño maría o en el microondas. Pon las palomitas en un bol y vete añadiendo todo el chocolate fundido lentamente sin dejar de remover las palomitas. Espárcelas todas, sin que se toquen entre sí, en un papel antiadherente o de hornear y deja que el chocolate se enfríe y se endurezca.
- **Para preparar el caramelo, pon el azúcar en una cacerola.** A fuego lento deja que se derrita el azúcar y, justo cuando se empieza a dorar un poco, agrega las palomitas sin dejar de remover con una espátula de silicona. Luego, colócalas sobre un papel antiadherente separadas entre sí hasta que se enfríen.
- **Para las de caramelo al curry, repite el proceso anterior,** pero, justo en el momento de echar las palomitas a la cacerola, incorpora el curry.



SABORES

Una vez controles el proceso de hacer el caramelo, puedes añadir la especia que más te guste, desde canela hasta cayena. Dulce o salado.

LO IMPORTANTE DE LA MERIENDA ES MODERAR LA CANTIDAD PARA NO HARTARSE ANTES DE CENAR: ESCOGE UNA UNIDAD O UNA PORCIÓN DE LAS PROPUESTAS.

OPCIÓN

Si quieres obtener buñuelos en lugar de profiteroles, solo tendrás que freír esta masa en aceite vegetal.



PROFITEROLES CON CREMA DE CAFÉ

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 300 ml de leche • 150 g de mantequilla • 2 yemas de huevo y 3 huevos • 100 g de azúcar • 1 cucharada de café concentrado • 150 g de harina • 300 ml de aceite de oliva • sal • nata montada para decorar.

- **Pon en un cazo sobre el fuego 250 ml de agua con la mantequilla,** una cucharada de azúcar y la sal. Cuando hierva, echa de golpe la harina (remuévela con una espátula, hasta que la masa se desprenda). Retira del fuego, deja templar y agrega los 3 huevos, uno a uno.
- **Forma bolitas y hornéalas a 180 °C durante 10 minutos** o hasta que la masa tenga el color deseado. Reserva.
- **Pon en un cazo la leche con el concentrado de café.** Calienta y, cuando rompa a hervir, aparta del fuego. Trabaja las yemas con el azúcar hasta que se blanqueen. Agrega la leche removiendo y pon de nuevo el cazo sobre el fuego sin dejar de remover. Retira antes de que hierva.
- **Pasa a un bol, agrega la mantequilla y dale varias vueltas,** para que no se forme una capa espesa. Deja enfriar, rellena los profiteroles con la crema y sirve. Decora con un botón de nata montada.

**CLÁSICOS**

Si quieres unos flanes más cremosos, sustituye parte de la leche por nata 35% MG.

FLAN DE HUEVO

90 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 600 ml de leche entera

• 100 g de azúcar moreno • 5 huevos • caramelo líquido • 4 botes de cristal con cierre hermético.

● **Cubre la base de los botes** previamente esterilizados con un poco de caramelo.

● **Disuelve el azúcar en la leche y añade los huevos.** Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea.

● **Vierte la mezcla sobre el caramelo** hasta aproximadamente la mitad o 3/4 del bote

y ciérralos bien.

● **Introduce los botes en una olla de cocción lenta** y cubre con agua caliente del grifo, asegurándote que los botes queden cubiertos por completo.

● **Programa a 80 °C** y 90 minutos.

● **Retira los botes con la ayuda de unas pinzas** y déjalos enfriar. Reserva en el frigorífico un mínimo de 6 horas, para que se asienten.

● **Desmolda el flan con cuidado** en un plato o consume directamente del bote.

PASTEL DE NUECES Y CHOCOLATE

45 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 250 g de nueces • 60 g de azúcar • 125 g de mantequilla • 4 huevos • 15 biscotes • 2 cucharadas de canela • 1/2 bolsita de levadura • 1 naranja pequeña • 125 g de chocolate • 2 cucharadas de nata líquida.

● **Lava la piel de la naranja con un cepillo y rállala.** Bate las yemas de huevo con el azúcar hasta que la preparación se blanquee. Tritura los biscotes con 200 g de nueces. Luego, agrega la canela, la levadura, la mantequilla y la ralladura de naranja. Mézclalo bien.

● **Incorpóralo a las yemas y remueve hasta obtener una consistencia homogénea.** Monta las claras al punto de nieve. Añade 2 cucharadas de las claras a la masa preparada, mezcla muy despacio y agrega el resto. Unta un molde con mantequilla y espolvoréalo ligeramente con harina. Llénalo con la preparación y cuécelo en el horno precalentado a 180 °C durante 20 minutos. Sácalo y desmolda.

● **Trocea el chocolate y fúndelo al baño María.** Fuera del fuego, añade la nata e intégrala bien. Cubre el pastel con el chocolate, adórnalo con las nueces reservadas y sírvelo templado.

**PLUS**

Utiliza también nueces de macadamia o de Brasil y dale a este pastel un toque especial.

EXTRA

Si te gusta el dulce, esparce una cucharadita de azúcar moreno por encima de la granola superior.

COMBINADO DE CALABAZA, YOGUR Y CEREALES

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1/2 taza de puré de calabaza • 1 cucharada de miel. 1/2 cucharada de jengibre molido • 1/4 de cucharadita de canela molida • 1/4 de cucharadita de nuez moscada • 1/2 taza de yogur griego desnatado • 1 taza de granola.

- **En un bol, mezcla el puré de calabaza, la miel, la canela, el jengibre y la nuez moscada.** Remueve hasta que se hayan ligado bien.
- **En un vaso o recipiente similar,** pon primero una capa de la mezcla de calabaza.
- **Después, añade una capa de yogur y encima otra de mezcla de calabaza.**
- **Corona** con una capa de granola.

INTENTA INTRODUCIR ALGUNA PIEZA DE FRUTA EN LAS RECETAS, COMO FRUTOS ROJOS EN LAS TORTITAS O LOS PASTELES.

TORTITAS SALUDABLES CON FRUTAS

20 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 50 g de harina de fuerza. 50 g de harina integral. 2 huevos pequeños. 150 ml de leche desnatada. 150 g de yogur desnatado. 50 g de fresas.

- **Tamiza las harinas sobre un tazón.** Añade las 2 yemas de los huevos y un chorrito de leche. Remueve para conseguir una pasta espesa. Agrega la leche restante poco a poco, para que no se formen grumos.
- **Bate las claras de los huevos hasta montarlas y añádelas.** Calienta una sartén que sea antiadherente a fuego medio, y vierte la masa suficiente para hacer una tortita de unos 10 cm de ancho.
- **Cocina durante 1 minuto, hasta que empiece a burbujear lentamente** en la superficie y los bordes estén un poco hechos.
- **Da la vuelta a la tortita hasta que se cuaje.** Repite el procedimiento con el resto de la masa. Mantén la sartén siempre caliente. Acompaña con las fresas o la fruta que desees.

INFO

Puedes hacerlas solo con harina integral, pero quedarán menos consistentes que si las haces con un poco de harina de fuerza como en la receta.

PIMENTÓN

TU TOQUE SECRETO EN LA COCINA

Aromático y versátil, el pimentón es un básico en la cocina que realza el sabor y el color de cualquier plato.

Descubre cómo sacarle el máximo partido.

POR ROSA MESTRES

De color rojo intenso y sabor muy particular, el pimentón, en todas sus variantes, es un condimento imprescindible en muchos platos de la cocina española. Sin él, muchos de nuestros guisos, sopas, purés o escabeches perderían parte de su encanto, por no mencionar algunos platos tan típicos como el pulpo a la gallega, las sopas de ajo, el mojo picón canario, o algunos embutidos como la sobrasada, el chorizo y la chistorra.

Denominado “oro rojo” en muchos lugares, el pimentón se obtiene de los mejores pimientos rojos. Tras la cosecha, los pimientos se someten a un proceso de secado y, luego, se trituran y muelen. Uno de los más valorados es el pimentón de La Vera, con Denominación de Origen Protegida, que se caracteriza por su proceso de secado con leña, el cual le aporta un toque ahumado exquisito. En función de su sabor

EL PIMENTÓN DULCE es ideal para aportar un toque de color y sabor a verduras cocidas, legumbres... También se puede usar en guisos de carne, pescados o arroces y paellas.



y del tipo de pimienta que se emplea, podemos encontrar tres variedades:

● **Dulce.** Es la variedad más utilizada. De sabor suave y dulce, tal y como indica su nombre, este pimentón es ideal para aportar un toque de color y sabor a verduras cocidas, legumbres... También se puede usar en guisos de carne, pescados o arroces y paellas.

ESTE CONDIMENTO SE CONSIGUE AL SECAR Y MOLER LOS MEJORES PIMIENTOS DE CADA COSECHA.

● **Picante.** Perfecto para los paladares más atrevidos, a los que les gustan los sabores intensos, este pimentón aporta chispa a los platos. Es básico en la cocina mexicana, pero también para muchos adobos. Combinado con aceite, unos dientes de ajo, vino blanco y hierbas aromáticas, resulta idóneo para marinar todo tipo de carnes: pollo, ternera... Y también para preparar salsas picantes, como la brava.

● **Agridulce.** Este tipo de pimentón ofrece un toque ligeramente picante a los platos y les aporta un intenso color rojo. Pruébalo al preparar el pulpo a la gallega y... ¡Ya verás!



EN LA COCINA

● **El pimentón se puede tomar en crudo,** espolvoreado sobre los alimentos, o cocinado. Si lo usas en un sofrito, añádelo en el último momento y, enseguida, vierte el líquido (caldo, tomate...) que vayas a utilizar para que no se queme y quede

amargo. Lo mismo sucede al preparar, por ejemplo, un refrito de ajos: cuando los ajos empiecen a coger color, retira la sartén del fuego y agrega el pimentón.

● **A la hora de comprar el**

pimentón, recuerda que debe tener un color rojo intenso y un aroma penetrante. Para que conserve todas sus propiedades, guarda el envase en un lugar fresco y seco. Sobre todo, evita las zonas húmedas o expuestas al sol.

INNOVACIÓN PARA TU COCINA

Hoy en día, la tecnología no solo transforma nuestra forma de comunicarnos, trabajar o desplazarnos, sino también la manera en que disfrutamos del tiempo en casa. Por ejemplo, **en la cocina, ya no es necesario invertir horas y esfuerzo para preparar un menú completo.**



Imagina poder cortar, picar, amasar, cocinar al vapor, emulsionar o incluso pesar los ingredientes, todo en un solo aparato. Aunque parezca una carta de deseos, en realidad son solo algunas de las funciones que tiene **Thermomix®**, marca perteneciente al grupo alemán Vorwerk. Reconocida internacionalmente por ser pionera en el mercado de robots de cocina, Thermomix® es además la marca de referencia cuando hablamos de tecnología, de innovación y de diseño pensados para mejorar la vida de las personas.

EN CONSTANTE EVOLUCIÓN

Más de cinco décadas de trabajo y el contacto personal con el cliente, son la claves que hacen de cada nuevo modelo de Thermomix® un producto icónico. Combinando tres sencillas variables -tiempo, velocidad y temperatura- con funciones básicas y modos automatizados más sofisticados, Thermomix® permite elaborar cualquier plato de forma ágil y muy intuitiva. Más que un robot de cocina, es un ejemplo de cómo la tecnología mejora la

calidad de vida, facilitando tareas cotidianas y permitiéndote dedicar tu tiempo a lo que realmente

importa. La cocina más pequeña e inteligente del mundo a tu entera disposición.

COCINA DE MANERA GUIADA

Únete a Cookidoo® para descubrir un nuevo mundo de experiencias culinarias cada día y poder disfrutar de comida casera deliciosa de una forma más sencilla, inteligente y práctica. Esta plataforma te permite cocinar de manera guiada (a través de un paso a paso) y te ofrece inspiración sin límite, ya que cuenta con más de 120.000 recetas (más de 12.000 en español) creadas bajo el más estricto control de calidad y perfectas para cualquier momento y ocasión. Además, Cookidoo® también ofrece un espacio

donde aprender a utilizar los distintos modos de cocción y, así, sacarle el máximo partido a tu Thermomix®. Cookidoo® te permite filtrar por tiempo de preparación, ingredientes, raciones, tipo de plato, etc. y ofrece la posibilidad de calendarizar los menús, crear recetas desde cero o modificarlas, cambiar el número de raciones o hacer la lista de la compra, ahorrando tiempo y simplificando esta tarea. Olvídate de los quebraderos de cabeza y céntrate en el auténtico placer de la cocina, el éxito estará más que asegurado.



CINCO CLAVES PARA LOGRAR UNA DECORACIÓN MÁS SOSTENIBLE

Optar por una decoración sostenible que respete el planeta y contribuya a un hogar más saludable es, hoy en día, fundamental.

Pero no te preocupes, es más fácil de lo que piensas. Toma nota de nuestras propuestas.

POR M. T. PASCUAL

La sostenibilidad en la decoración del hogar se ha convertido en una prioridad para muchas personas. La búsqueda de un entorno que no solo sea estético, sino también responsable con el medioambiente, está transformando la manera en que diseñamos nuestros espacios.

MATERIALES ECOAMIGABLES

La elección de materiales es esencial para una decoración sostenible. Opta por productos que sean respetuosos con el medioambiente, como maderas recicladas, bambú, corcho, o textiles orgánicos. Estos materiales no solo son biodegradables y menos contaminantes, sino que también aportan un toque natural y cálido a tu hogar. Además, verifica que los productos que compres estén certificados con etiquetas ecológicas, que garantizan su sostenibilidad.

MOBILIARIO DE SEGUNDA MANO

Comprar muebles de segunda mano es una excelente manera de reducir el impacto ambiental. Al elegir piezas usadas, ayudas a disminuir la demanda de nuevos productos, lo que a su vez reduce la explotación de recursos naturales. Además, el mobiliario vin-



ELIGE MADERAS RECICLADAS, pintura ecológica y textiles orgánicos para que tu hogar resulte menos contaminante.

LOS MATERIALES ECOAMIGABLES Y MOBILIARIO DE SEGUNDA MANO REDUCEN EL IMPACTO AMBIENTAL.

tage aporta carácter y singularidad a tu hogar. Visita mercados de pulgas, tiendas de antigüedades o plataformas en línea para encontrar auténticas joyas que se adapten a tu estilo.

CREA UN ESPACIO VERDE

La incorporación de plantas en la decoración no solo mejora la estética de tu hogar, sino que también contribuye a la sostenibilidad. Las plantas purifican el aire, aportan humedad y crean un ambiente más acogedor. Puedes optar por plantas de interior que requieran poco mantenimiento, como suculentas o pothos, y diseñar un rincón verde que invite a la relajación y el bienestar.

EFICIENCIA ENERGÉTICA

La eficiencia energética es clave para reducir el consumo y el impacto ambiental de tu hogar. Invierte en bombillas LED, que consumen menos energía y tienen una vida útil más larga. Además, utiliza electrodomésticos de bajo consumo y aprovecha la luz natural para iluminar tus espacios. Estos pequeños cambios no solo benefician al medioambiente, sino que también se reflejan en tu factura de electricidad.

EL IMPACTO DE TU CONSUMO

Finalmente, es esencial ser consciente de tus hábitos de consumo. Antes de adquirir nuevos elementos decorativos, pregúntate si realmente los necesitas y si aportarán valor a tu hogar. Considera la posibilidad de reutilizar o reciclar lo que ya tienes. La reducción del consumo innecesario es una de las formas más efectivas de disminuir tu huella ecológica.

LA SEXUALIDAD

DE LA MUJER ESTÁ EVOLUCIONANDO

Impulsada por factores sociales, culturales y educativos, **la sexualidad femenina ha experimentado cambios significativos en las últimas décadas.** Y, aunque va por buen camino, este proceso está lejos de haber terminado.



La sexualidad femenina ha sido, durante mucho tiempo, un territorio cargado de silencios, prejuicios y estereotipos. Sin embargo, en los últimos tiempos, se ha convertido en un espacio de crecimiento personal, empoderamiento y descubrimiento que está todavía en evolución. Es lo que se extrae del estudio 'Evolución de la sexualidad de la mujer española', realizado por la consultora Dive para **Gleeden**, plataforma de encuentros extraconyugales líder en Europa, pensada por y para mujeres, con el asesoramiento de la psicóloga clínica especializada en sexología, Laia Cadens.



UN CAMBIO GENERACIONAL

Al contrario de lo que pudiera parecer, las mujeres de entre 51 y 60 años tienen un nivel más alto de excitación que las que están entre los 31 y los 40 (que viven una etapa de más responsabilidades laborales y personales). También las primeras experimentan más orgasmos que las treintañeras, algo que no debería sorprender, teniendo en cuenta que el estrés juega un papel determinante en la anorgasmia y que, como afirma Laia Cadens, "la experiencia, el autoconocimiento, la búsqueda de intereses y motivaciones sexuales conducen a la mujer a un empoderamiento sexual y ello a encontrar caminos que potencien el placer y el orgasmo", en referencia a las mujeres más maduras.

TODAVÍA FALTA MUCHO

A pesar de los cambios positivos, hoy en día todavía persisten desigualdades, prejuicios y barreras culturales que impiden a muchas mujeres disfrutar plenamente de su intimidad. De acuerdo a los resultados de la encuesta de Gleeden, las mujeres españolas tienen deseo sexual, de promedio, 9,7 veces, pero únicamente mantienen 6 relaciones sexuales al mes. Esto significa que solo cubren un 61 % de su deseo sexual, el 39 % restante queda reprimido.

En cuanto a prácticas sexuales alternativas al coito, la más común es el sexo oral, practicado por el 92 % de ellas, seguido de la masturbación en solitario (91 %). Los juguetes sexuales van adentrándose en las prácticas de las mujeres, pero todavía no están naturalizados del

**EN GLEEDEN.COM
PODRÁS TENER
ENCUENTROS
EXTRACONYUGALES
CON TOTAL
DISCRECIÓN.**

todo. El 62 % confiesa que nunca ha practicado sexo anal y las prácticas menos comunes son el *swinging* (intercambio de pareja) y el trío sexual.

Según la experta de Gleeden, "la sexualidad de la mujer española está en proceso de cambio, se han activado nuevas necesidades atendiendo a factores psicosociales y se observa una mayor conciencia de la relevancia de la salud sexual. No obstante, todavía hay camino que recorrer en cuanto a visualizar y dar importancia a la sexualidad femenina".



Granada

Paisajes de ensueño, rincones mágicos llenos de historia, buen ambiente en todas las épocas y, cómo no, escenarios ideales para un momento romántico. Granada nunca falla y hay clásicos infalibles como son sus famosos miradores. Desde el icónico Mirador de San Nicolás, perfecto para contemplar juntos las impresionantes vistas de la Alhambra con las montañas de Sierra Nevada como telón de fondo, hasta otros más escondidos entre las calles blancas del Albaicín.

Pero si quieres subir un nivel más, un paseo por los jardines del Generalife es lo que buscas. Si bien es cierto que las entradas para la Alhambra son más complicadas de conseguir, los jardines más bonitos de nuestro país son más accesibles.



Página oficial

compratickets.alhambra-patronato.es

DESTINOS PARA VIVIR EL AMOR

No importa si es lejos o aquí al lado. **Cuando estás con la persona adecuada, cualquier lugar se convierte en mágico.** Eso sí, el mes del amor, toca celebrarlo como se merece: con momentos únicos de los que queden grabados en la memoria para siempre.

POR INMA COCA

San Valentín es la ocasión ideal para dedicar tiempo a esa persona que siempre está a tu lado, interesarte por sus deseos, buscar juntos momentos que rompan con la rutina y refuercen ese vínculo tan

necesario, pero que tantas veces olvidamos cuidar.

No se trata de grandes regalos ni de gestos deslumbrantes, sino de esos pequeños detalles que demuestran cuánto conoces a esa persona y cuánto has pensado en ella.

La excusa perfecta

Una cena en ese lugar que siempre quieres reservar, la escapada a ese lugar al que tanto tiempo llevas queriendo ir o un plan improvisado de esos que tantas veces te han contado. ¿Te faltan ideas? ¡Te las damos!



Spa con vistas

Si hay algo capaz de revitalizar el cuerpo, la mente y el corazón, es una experiencia de spa compartida. Y si se trata de lujo y exclusividad, pocos lugares pueden competir con el imponente spa de Akelarre, en San Sebastián. Ubicado en la ladera del Monte Igueldo, con vistas infinitas al mar Cantábrico, este rincón es mucho más que un simple spa: es un templo de relajación diseñado para disfrutar con esa persona especial.



MÁS INFO:

relaischateaux.com.

Un clásico difetente

Música en directo y velas son una combinación ganadora siempre. Por eso, los conciertos Candlelight llevan un tiempo siendo un rotundo éxito. En su agenda seguro que encuentras tu ciudad y conciertos inspirados en grandes grupos como pueden ser Coldplay o ABBA.



MÁS INFO:

candlelightexperience.com.



Bajo las estrellas

Dormir bajo un manto de estrellas, en un lugar apartado, pero a la vez con todo tipo de comodidades y pequeños detalles, es un planazo que enamora por sí solo. Este original hotel burbuja se encuentra en una de las zonas más tranquilas de Ciudad Real.



Reservas:

elamanecerdelvalle.es.

Un brindis de altura

Un telesilla solo para dos, en el que te espera una coqueta cesta con una botella de champán, un cuidado picoteo y unas agradables mantas para que la subida sea un momento único. Una experiencia a la que hay que sumar las increíbles vistas de Lucerna (Suiza) y su lago o del pico Pilatus nevado si miramos hacia arriba. Un paisaje de postal para brindar con la persona que más quieres.



MÁS INFO:

pilatus.ch.



LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SILVIA RUEDA

'GOURMET'

Un viaje sensorial y romántico

Descubre la magia del 'sumibiyaki' y celebra el amor en San Valentín con una experiencia japonesa inolvidable en **Carlota Akaneya en Barcelona o Pilar Akaneya en Madrid.**



→ San Valentín es el momento perfecto para descubrir rincones de la ciudad, un sabor desconocido o una experiencia única junto a esa persona especial. Y para ello nada como los *sumibiyaki* (parrillas de carbón vegetal) Akaneya -Carlota Akaneya en Barcelona, Pilar Akaneya en Madrid y Marie Akaneya en París-, los cuales ofrecen el escenario ideal para vivir una velada que despierta los sentidos. Con sus propuestas íntimas y exclusivas, invitan a las parejas a adentrarse en un viaje sensorial de auténticos sabores japoneses, cuidadosamente seleccionados para reflejar la riqueza culinaria del país nipón. En sus *sumibiyaki*, la tradición y un ambiente cuidadosamente diseñado se combinan para celebrar



el amor de una manera diferente y memorable. Con un diseño pensado en la intimidad, Carlota Akaneya en Barcelona y Pilar Akaneya en Madrid destacan por su luz tenue y ambiente acogedor, que invita a la cercanía y al disfrute compartido. Su concepto culinario, el *sumibiyaki*, lleva a los comensales a degustar la excelencia de las carnes japonesas como el kobe beef o el matusaka beef, y también propone una experiencia participativa y sensorial, ideal para parejas que desean vivir algo fuera de lo común.



Inti de Oro

Fundado en 1991 por León Carrillo, este establecimiento madrileño -con dos ubicaciones, una en Ventura de la Vega, 12, y otra en Edgar Neville, 17- es el pionero de la gastronomía peruana en Europa. Entre sus propuestas destacan los menús degustación 'Sin fronteras', cuyo precio es de 43€ por persona, y 'Sabe a Perú', que cuesta 37€ por persona.



Borneta

Andrea de Benedictis, el chef ejecutivo del restaurante del Hotel Borneta de Barcelona (Passeig de Picasso, 26-30), ha diseñado un menú exclusivo para San Valentín, pensado para seducir a los paladares más exigentes. Por 65€ por persona, los comensales disfrutarán de una velada gastronómica única, que incluye una selección de platos exquisitos, un cóctel especial en el Volta Bar y música para amenizar la noche.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



‘La ciencia y el azar’

La divulgadora científica Mireia Ortega nos adentra con esta obra en **la historia de los descubrimientos casuales que cambiaron el mundo.**

→ ¿Qué tienen en común el descubrimiento de la penicilina, los rayos X y el velcro? Todos ellos son fruto del azar, de ese momento mágico, en que un científico se encuentra inesperadamente con algo completamente diferente de lo que buscaba inicialmente. La ciencia y el azar nos sumerge en un fascinante recorrido por algunos de los hallazgos más importantes de la historia de la ciencia, que surgieron por pura casualidad. Desde 1669, con el descubrimiento del fósforo blanco, hasta

finales de 1998, con el desarrollo inesperado de la viagra, el libro nos muestra cómo la serendipia juega un papel fundamental en el progreso científico. A través de catorce interesantes capítulos que recorren más de tres siglos de historia, este libro, escrito por la doctora en Biomedicina y licenciada en Bioquímica, Mireia Ortega, desmitifica la idea de que los grandes descubrimientos son resultado únicamente de una planificación meticulosa. **Pinolia. Edición impresa: 23,95 €.**

LA CIENCIA Y EL AZAR

La historia de los descubrimientos casuales que cambiaron el mundo



MIREIA ORTEGA

Pinolia



‘Mi nombre es cualquiera’

NICOLÁS HERNÁNDEZ-CASTILLA

Nada retiene ya a Yosef Coen en Siria. La guerra civil se ha llevado a todos sus seres queridos y su destino aguarda lejos a miles de kilómetros del horror y el dolor. Tras pasar la frontera hacia la hostil Turquía, el camino de este judío sefardí, médico de profesión, se cruza con el de la bella Yasmina. **Almuzara. Edición impresa: 19 €.**



‘La Rey’

REYNALDO SIETECASE

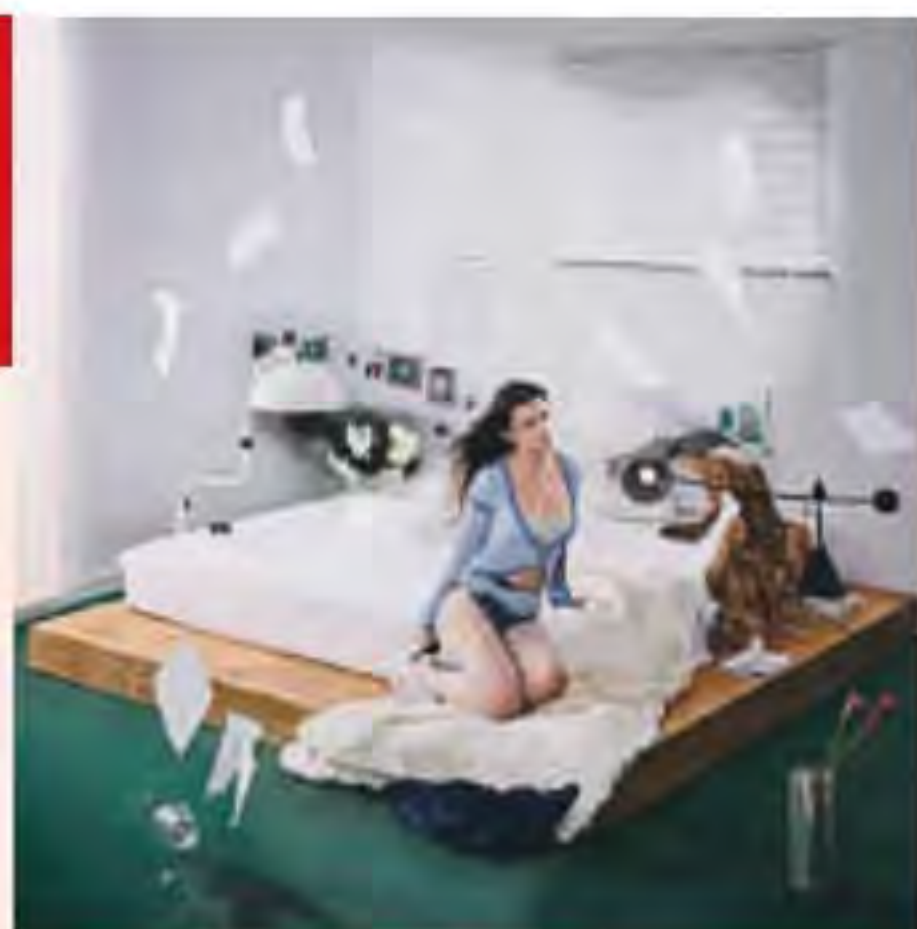
Blanca Rosa tenía trece años cuando la violaron por primera vez en Ciudad del Este, Paraguay. De su adolescencia se llevó dos cosas: el abuso sistemático y una piedra de obsidiana que conservaba su abuela, una suerte de amuleto mágico que la transportaba a otros mundos. **Alfaguara. Edición impresa: 19,90 €. E-book: 8,54 €.**

MÚSICA

‘Si abro los ojos no es real’

AMAIA

El tercer álbum de estudio de Amaia nos invita a recorrer un camino fantástico en el que todo es posible: sueños lúcidos, naturaleza, fiesta, amor, muerte... Todo envuelto en ese realismo mágico que ha caracterizado a la artista navarra en los últimos tiempos. Un viaje sonoro con una producción muy cuidada e innovadora, que incluye temas musicales como *Visión*, *Tocotó*, *Nanai*, *Magia en Benidorm*, *Tengo un pensamiento*, *Giratutto* y *Fantasma*. **Edición vinilo: 19,99 €.**



‘Hurry up Tomorrow’

THE WEEKND

Nuevo álbum del artista masculino más escuchado del planeta: Abel Tesfaye, The Weeknd, que cierra la trilogía conceptual iniciada con *After Hours* y *Dawn FM*. **Edición vinilo plata: 31,99 €.**



‘Miami 1990’

CAFÉ QUIJANO

Nuevo trabajo discográfico de la banda leonesa que se compone de 10 canciones y que explica el primer contacto que tuvo la banda con la ciudad de Florida. **Edición vinilo: 23,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



‘Vinagre de manzana’

Esta ficción narra la historia de dos mujeres decididas a curar sus enfermedades mortales mediante la vida saludable y el bienestar, a la vez que lo comparten con sus seguidores de todo el mundo en los inicios de Instagram. Todo esto sería de lo más inspirador si fuese cierto. Es una historia real, basada en una mentira, acerca del ascenso y la caída del imperio del bienestar. **Estreno en Netflix el 6 de febrero.**



‘A muerte’

CON JOAN AMARGÓS Y VERÓNICA ECHEGUI

El precavido Raúl recupera su relación con Marta, que está embarazada y es un espíritu libre, después de enterarse de que padece un cáncer cardíaco. Su amistad comenzó en la infancia, y el destino los ha vuelto a unir para que se cuestionen todo lo que siempre han creído sobre el amor. ¿Podrá Marta, alérgica al compromiso, enamorarse de veras? ¿Conocerá Raúl al amor de su vida? **Estreno en Apple TV+ el 5 de febrero.**

CINE

‘Maria’

Angelina Jolie da vida a la gran diva de la ópera en este filme del cineasta Pablo Larraín. **Estreno en la gran pantalla el 7 de febrero.**

→ La nueva película del chileno Pablo Larraín, autor de otros títulos como *Jackie* o *Spencer*, narra los últimos días de vida de la legendaria soprano Maria Callas en el París de los años 70. La diva, interpretada por una incontestable Angelina Jolie, vive recluida en su apartamento de la capital francesa y lucha en privado contra sus inseguridades y relaciones tormentosas, como la que tuvo con el magnate griego Aristóteles Onassis, al mismo tiempo que el mundo entero la adora por su prodigiosa voz. Los actores Pierfrancesco Favino, Alba Rohrwacher, Haluk Bilginer, Kodi Smit-McPhee, Valeria Golino y Vincent Macaigne completan el reparto.

María llega a los cines el 7 de febrero.



MÁS CINE



‘Bodegón con fantasmas’

Los habitantes de un pueblo manchego pasan sus días con normalidad. Los vivos luchan contra los aprietos de la vida. Y los fantasmas, contra los de la muerte. **Estreno el 7 de febrero.**

‘Fuera de la ley’

Dos policías de un pueblecito, descubren un millón de dólares, lo que desata el caos en la comunidad. La codicia de los habitantes los lleva a tomar decisiones cada vez más peligrosas e ilegales, mientras los agentes luchan por manejar la situación. **Estreno el 7 de febrero.**





PLAN



‘Irving Penn: Centennial’

DESCUBRE A UNO DE LOS FOTÓGRAFOS MÁS IMPORTANTES DEL SIGLO XX EN A CORUÑA

Organizada por The Metropolitan Museum of Art de Nueva York y presentada en exclusiva en España en el espacio de la Fundación MOP de A Coruña, esta exposición, reúne alrededor de 175 fotografías de Irving Penn, considerado uno de los fotógrafos más relevantes del siglo XX. Entre ellas se incluyen retratos de famosos, personalidades de la cultura, trabajadores con sus herramientas de trabajo, desnudos abstractos, primeros documentales de escenas callejeras, composiciones florales, letreros y basura callejera, estudios de moda y naturalezas muertas. **En la Fundación MOP de A Coruña hasta el 1 de mayo. Entrada gratuita.**

EN ESCENA

‘Arima. Entre lo divino y lo humano’

El reconocido coro vasco de voces graves Suhar Korua ofrece **el 9 de febrero este concierto en los Teatros del Canal de Madrid**. Un espectáculo dirigido por Esteban Urzelai, que fusiona tradición y modernidad, con la interpretación de composiciones de clásicos como Mendelssohn y Rossini y otras de músicos actuales como Lemba y Ugalde.



EXPOSICIONES



‘La Fiesta de la Primavera’

MADRID. La Sala de Exposiciones del Centro Cultural Usera acoge esta muestra fotográfica con motivo del Año Nuevo Chino con el objetivo de transmitir los mejores deseos a todo el mundo. **Hasta el 16 de febrero.**



‘Amazônia’

BARCELONA. Les Drassanes Reials alberga la gran exposición del fotógrafo brasileño Sebastião Salgado, visitada por más de 1,5 millones de personas en otras ciudades del mundo. **Hasta el 20 de abril.**



‘Zurbarán. Santas’

MÁLAGA. Exposición con diez santas pintadas por Zurbarán y su obrador en el período de mayor esplendor de su trayectoria y de máxima pujanza y actividad de su taller. En el Museo Carmen Thyssen **hasta el 20 de abril.**

CONCIERTO

‘Eternamente Pablo’

Presentado por el actor Juan Echanove, este concierto rinde homenaje a Pablo Milanes a través de las actuaciones de artistas como Andrés Suárez, Ara Malikian, Estrella Morente, Javier Ruibal, José Mercé, Luis Represas, Luis y Pedro Pastor, Lynn Milanés, Martirio, Marwán, Miguel Ríos, Pasión Vega, Salvador Sobral y Víctor Manuel. **El 12 de febrero en el Movistar Arena de Madrid. Desde 60,50 €.**



TEATRO

‘Priscilla, reina del desierto’

Basado en la película homónima ganadora de un Oscar, este musical es una de las experiencias más espectaculares y divertidas del género. Narra las aventuras de tres artistas *drag* que viajan a través del desierto australiano a bordo de un autobús, cuyo nombre da título al musical. En su travesía, buscan amor y amistad, pero lo que encuentran supera todas sus expectativas y sueños, regalando al público un relato lleno de emoción y humor. **En el Teatro Arriaga de Bilbao del 6 al 9 de febrero. Entradas desde 20 €.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

➔ Para disfrutar de un día campestre con la familia, necesitamos ciertos básicos imprescindibles. Ayúdanos a encontrar las cosas de la lista que se han perdido en esta sopa de letras.

BALÓN

CESTA

CUBIERTOS

DESINFECTANTE

FRUTA

GORRA

HIELERA

MANTEL

PLATOS

SÁNDWICHES

SERVILLETAS

SOMBRILLA

TERMO

VICHY

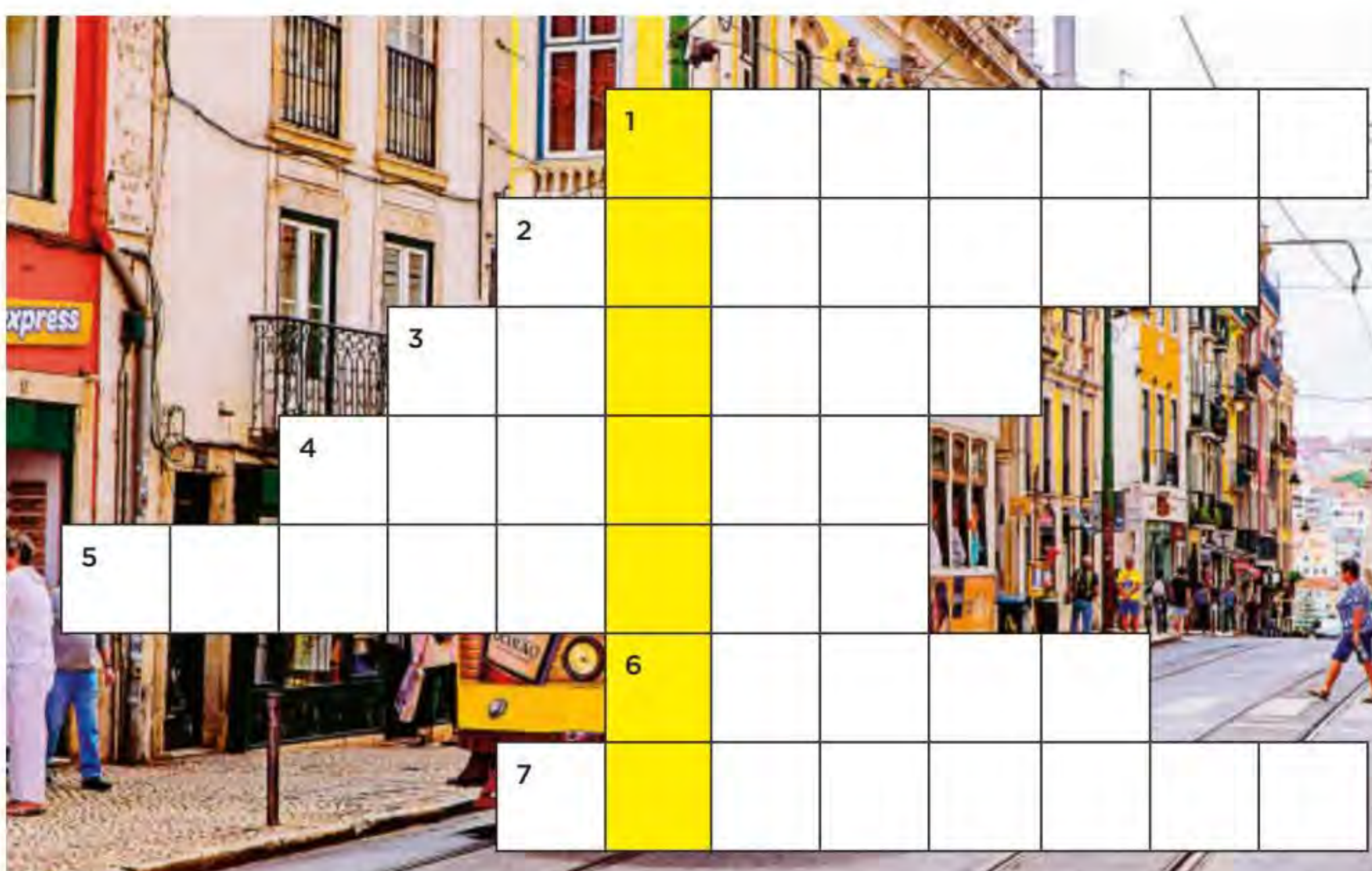
VINO

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

CRUCE DE PALABRAS

➔ 'El rey del norte' es el sobrenombre que ha recibido este pescado que nos llega desde las frías aguas del norte. Su uso es muy diverso en la cocina de varios países. Puedes descubrir de cuál te hablamos al rellenar los espacios con la respuesta correcta.

1. Se encuentra en abundancia en este mar localizado en el Ártico. 2. Método para preservar los alimentos con sal. 3. Instrucciones para preparar un plato de comida como la abuela. 4. En la salsa vizcaína, hay una polémica: ¿lleva o no este ingrediente? 5. Bolitas fritas de pasta de pescado desmigado. 6. De su hígado, se elabora este producto que ayuda en el crecimiento de los niños. 7. Es un ingrediente insignia de este país, donde lo preparan de mil formas.



CRUCIGRAMA

➔ En Francia nació el séptimo arte. El cine galo es la prueba viva de las corrientes que cambiaron la forma de ver las imágenes y de contar las historias. ¿Qué tanto sabes de las películas del país vecino?



VERTICALES:

1. Basada en la historia real sobre un hombre tetrapléjico y su cuidador.
4. Louis Garrel es conocido por actuar en esta película de Bernardo Bertolucci.
7. *La vida de...* pero no de la cantante de *Someone like you*.
8. Película de Jean-Jacques Beineix, de 1981, sobre una cantante de ópera y un mensajero.
10. Audrey Tautou se pone en la piel de una camarera con una gran imaginación.
11. Nombre de la apodada como 'La Binoche'.
13. Hermanos que inventaron el cinematógrafo.
14. *La cena de los idiotas* fue escrita por Francis...

HORIZONTALES:

2. *La gran ilusión* fue dirigida por el hijo de un pintor muy famoso.
3. Apellido del cineasta francés Jean-Luc.
5. Interpretó a Édith Piaf en la película *La vida en rosa*.
6. Así se llaman los premios de la Academia del Cine Francés.
9. Hizo la primera película de ciencia ficción: *Le Voyage dans la Lune*.
12. Catherine Fabienne Dorléac es mejor conocida por este apellido.
15. Movimiento de cineastas franceses surgido a finales de la década de 1950.

INSCRITO

➔ En el nombre de estas personas está escondido (del derecho o del revés) su color favorito.

Patricia Antojó Romano — Alberto Peñalver de la Vera — Jorge Nevado Pelón — Carmena Craso Redondo — Allegra Turino Da Roma.



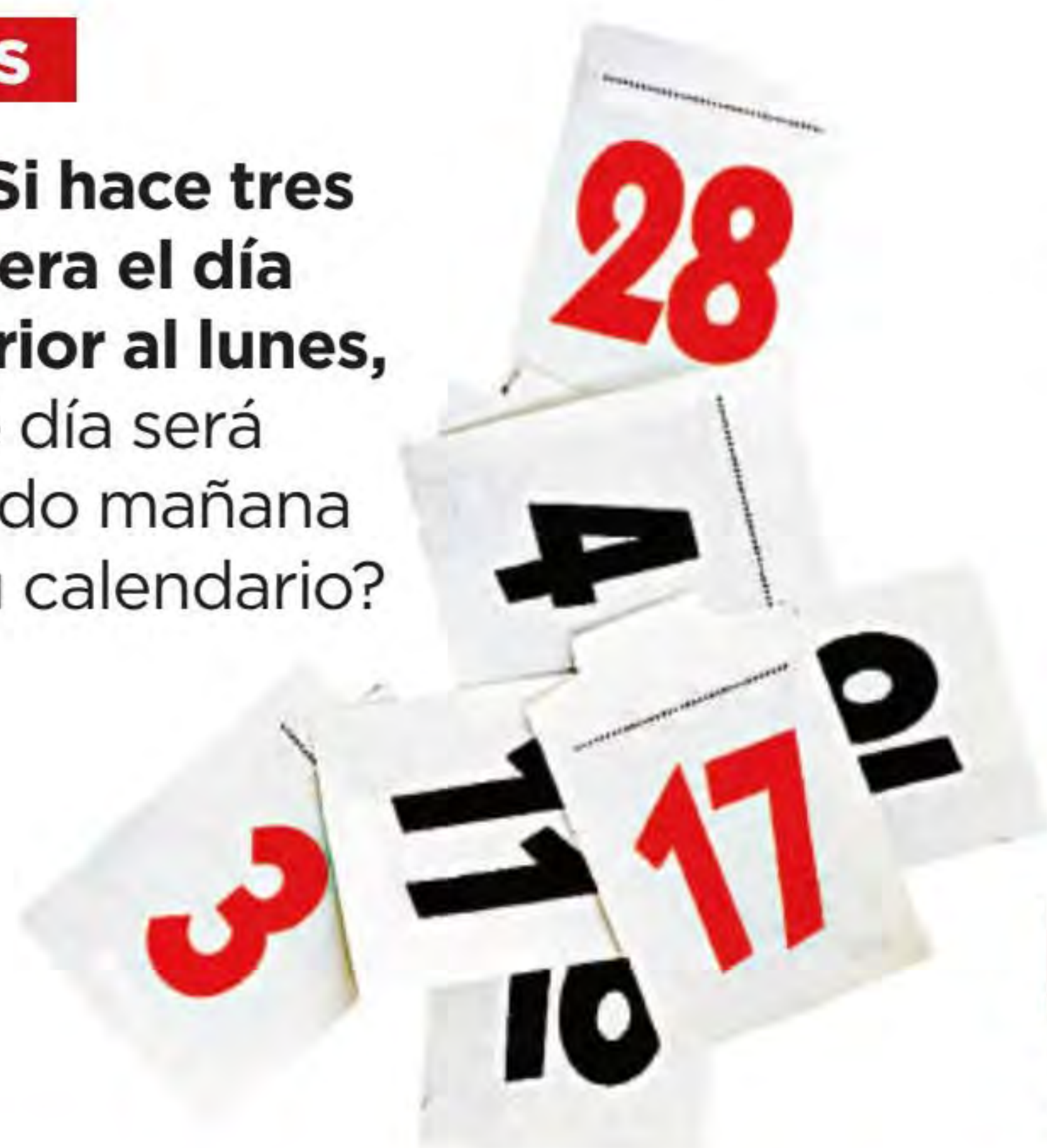
SUDOKU

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

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

DÍAS

→ Si hace tres días era el día anterior al lunes, ¿qué día será pasado mañana en tu calendario?



CÁNTAROS

Si cuatro italianos se beben diez cántaros de vino en tres días y cinco franceses se beben veinte cántaros en seis días, ¿en cuánto tiempo se beberán sesenta cántaros todos juntos?



ROMPESÍLABAS

→ En cada fila, hay un nombre de animal, solo que está dividido de dos en dos letras y desordenado. En cada fila, hay dos letras de más y, con ellas, también puedes formar el nombre de otro animal. ¿Qué seis animales buscamos?



PORCENTAJE

De 500 mujeres papúas, el 6% lleva un solo pendiente. Del 94% restante, la mitad lleva dos y la otra mitad, ninguno. ¿Cuántos pendientes hay?

REVUELTO DE LETRAS

→ Lee correctamente la siguiente frase en la que cada palabra está escrita al revés:

"sahcuM secav eh odatiseceñ rajed
ralbah arap rirbucsed ol enq aierc
ethemaredadrev. retlaW nñamppil".



AÑOS



→ Juan y Pedro tienen la misma edad. Juan es mayor que Carlos, que, a su vez, es mayor que Tomás. José es mayor que Tomás, pero más joven que Juan y Carlos. Pedro es más joven que Eduardo. **¿Cuál es el orden de edad de todos ellos?**

SOLUCIONES

- **Inscrito:** Rojo, verde, negro, rosa y morado.
- **Días:** será viernes (el día anterior al lunes es el domingo. Si hace 3 días era domingo, hoy tiene que ser miércoles y pasado mañana será viernes).
- **Cántaros:** En 9 días.
- **Rompesilabas:** Avestruz, abejorro, cangrejo, elefante y jilguero. Con las letras que sobran, se puede formar 'escarabajo'.
- **Porcentaje:** hay quinientos pendientes (no nos preguntes cómo...).
- **Revuelto de letras:** "Muchas veces he necesitado dejar hablar para descubrir lo que creía verdaderamente", Walter Lipmann.
- **Años:** Edu, Juan y Pedro, Carlos, José y Tomás.

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

● Sudoku:

- **Crucigrama: Horizontales:** 2. Renoir, 3. Godard, 5. Cotillard, 6. César, 9. Mèlès, 12. Deneuve, 15. *Nouvelle vague*.
- **Verticales:** 1. *Intocable*, 4. *Sofadores*, 7. Adèle, 8. Diva, 10. Amélie, 11. Juliette, 13. Lumière, 14. Veber.
- **Cruc de palabras:** 1. Barents, 2. Salazón, 3. Receta, 4. Tomate, 5. Buñuelos, 6. Aceite, 7. Portugal.



● Sopa de letras:



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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

SUSCRIPCIONES:

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

https://suscripciones.zinetmedia.es

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.



Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

Te quitarás un gran peso de encima si te preguntas si vives la vida que quieres o la que otros esperan que vivas. En caso de ser la segunda opción, toma las riendas y empieza a responder únicamente ante ti.

AMOR. Deseas conocer a quien te haga olvidar, pero es imprescindible antes que cierres bien el capítulo de tu última historia. Mientras sangre la herida, no estarás en disposición de amar en plenitud.

SALUD. De nada sirve imponerse metas utópicas que estás muy lejos de cumplir, sin embargo, un pequeño cambio de hábitos te sentará fenomenal. Los pequeños retos son los que te harán avanzar.

TRABAJO. Valora si te sientes una persona realizada o es momento de dar un giro radical a tu carrera laboral. Necesitas sentir que no te estancas: para ello no te frenes, atrévete a crecer y toma decisiones.



Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Disfrutarás de la convivencia y la conexión con tu pareja. Si estás sin pareja, no descartes conocer a alguien con quien sientas afinidad. **SALUD.** Solo con plantearte una escapada tienes todo lo que necesitas para afrontar el día a día. **TRABAJO.** Apuesta por tus ideas, que son buenas. Te sobran los recursos para sacar adelante cualquier proyecto que se te presente y te resulte interesante.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. No te prives, haz todo lo que te asegure sentirte feliz. Activa tu vida social con tu círculo no familiar y llena tu agenda de planes y actividades. **SALUD.** Vale más que respire hondo y seas capaz de decirlo: no te guardes nada que luego te reconcoma. **TRABAJO.** Aunque también hay oportunidades laborales que son imprevistas, la mayoría llegan después de hacer méritos suficientes. Aprovechelas como mereces.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Lo importante de verdad es el ahora, piensa menos en el futuro y apuesta más por el presente. **SALUD.** Atiende a esas molestias estomacales que te están fastidiando más de lo que quieres admitir. **TRABAJO.** Ni pienses en los temores o inquietudes. Los próximos meses llegan cargados de interesantes proyectos en los que desplegarás todo tu potencial.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Trabaja más tu flexibilidad, ten más tacto y procura no hacer daño a quien aprecias, porque dices una cosa, pero en realidad haces otra. **SALUD.** Después del esfuerzo de estos días, necesitas descansar al máximo, cuerpo y mente. Lo agradecerás.

TRABAJO. Actúa: es el momento de dar el paso. Apuesta por ti y no te quedes con la sensación de que te están desaprovechando y que no te valoran lo suficiente.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. No busques enemigos donde no los hay: si lo piensas, verás que todo es fruto de un malentendido y que las cosas no siempre son lo que parecen. **SALUD.** Las cervicales te están matando, pero ni mucho menos es de ahora. No te desatiendas de esa manera y pon remedio a dolores y mareos innecesarios. **TRABAJO.** Aún es pronto para plantear una mejora de condiciones. Espera a que la ocasión venga rodada.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Recuperarás el tiempo con alguien que reaparece en tu vida después de hace mucho. **SALUD.** Cuando el cuerpo avisa de sus límites, no es de recibo ignorarlo. No dejes que tu salud se resienta. **TRABAJO.** Date el tiempo que necesites, será bueno para ti. Toda decisión importante merece un tiempo de reflexión.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. Sea lo que sea que sientas, no lo reprimas, porque ni te hace bien a ti ni se lo hace a tu pareja, que no sabe cómo interpretar tus reacciones. **SALUD.** Nútrete de la armonía de esas pequeñas cosas que te aportan la tranquilidad que el estrés te quita. **TRABAJO.** No le des tantas vueltas a todo ni distorsiones la perfección, porque complicas cosas que no revisten dificultad.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Te llenará el corazoncito de risas y mucho

amor buscar un hueco en la agenda y provocar una reunión con esos amigos que hace tanto que no ves. **SALUD.** Ya sabes que el cuello es tu zona sensible, así que evita un resfriado no descuidándolo y protegiéndolo bien. Si bajas la guardia, podrías caer. **TRABAJO.** Tienes el horizonte lleno de proyectos. Lo más motivador es que todos, de un modo u otro, te aportan y te hacen crecer.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Estos días rebosas optimismo y energía, así que aprovecha y vive el amor en plenitud, sin miedos ni reparos, siéntete libre de expresarte. **SALUD.** Déjate guiar un poco más de lo que lo haces. Aunque al final decidas tú, nunca está de más una mirada fría que vea las cosas en perspectiva. **TRABAJO.** Por momentos, podría llegar a sobrepasarte. Cárgate de paciencia: vienen meses llenos de compromisos laborales referentes a tus nuevos proyectos.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Si estás sin pareja, este es buen momento para encontrar a alguien con quien conectar. Tienes ganas de compartir momentos con familia y amigos. **SALUD.** Has sido capaz de recuperar un horario rígido de descanso, no te descontroles ahora a la mínima. **TRABAJO.** Necesitas tus ratos para escapar y evadirte de todo y todos, pero también necesitas la rutina para mantener el equilibrio.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Si antepones tu relación de pareja a las que mantienes con el resto de tu entorno, tu entorno no estará cuando lo necesites. **SALUD.** Debes ponerte en el sitio de otros. Te falta empatía con los demás, no miras más allá de tu ombligo. **TRABAJO.** En esta área también te falta cercanía con tus compañeros. Los necesitas y mejoraría todo.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 5 de febrero, saldrá a las 8:21 h y se pondrá a las 18:38 h. El martes 11, saldrá 7 minutos antes, a las 8:14 h, y se pondrá 8 minutos después, a las 18:46 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 15 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 5 de febrero, la Luna Nueva Visible estará en Tauro, desde donde pasará a Luna Gibosa Creciente al día siguiente, tras el Cuarto Creciente. El martes 11, entrará en Leo, después de su paso por Cáncer.



ÚLTIMAS NOVEDADES DE MIMMA GALLERY

La diseñadora de joyas **Elena Tablada** fue la elegida para presentar las últimas novedades de **Mimma Gallery** en la tienda de San Sebastián de los Reyes (Madrid). Elena, que compartió su experiencia con la firma, contó cómo Mimma Gallery ha logrado crear un espacio que no solo refleja su esencia personal, sino que también conecta con sus raíces, gracias a su capacidad de personalización y a la elección de materiales sostenibles. Por su parte, **Sergi Balateu**, director de *Marketing* de Mimma Gallery, recordó que el objetivo de la firma es “**crear espacios únicos que inspiren tranquilidad y bienestar**” y, para ello, apuestan por la personalización y un asesoramiento riguroso de la mano de su equipo de expertos.



ELEGANCIA Y SENSUALIDAD

Black Widow es una reinterpretación del antiguo perfume **Orquídea** de **Daniel Josier**. Esta fragancia, que forma parte de la colección **Signature**, se caracteriza por su elegancia y sensualidad, con una combinación de notas que la hacen única: trufa, grosella negra, ylang ylang, bergamota, orquídea, madera, artemisa, chocolate negro, vainilla, pachulí, vetiver, Iso E súper... Una opción unisex perfecta para quienes buscan una fragancia atrevida y de larga duración. **Precio: 125€.**

HOFF ABRE NUEVA TIENDA EN MADRID

La marca española de *sneakers smart casual* **HOFF** ha abierto una nueva tienda en la capital, concretamente

en la emblemática calle Fuenarral, 11. Diseñada en colaboración con el prestigioso estudio El Departamento, el ambiente es cálido y sofisticado y refleja la esencia cosmopolita de la marca. En su corta historia, HOFF se ha expandido a más de 45 países, con 50 puntos de venta, 21 de los cuales están en nuestro país. En cada uno, ofrecen una selección exclusiva de sus colecciones más icónicas, junto con ediciones limitadas fruto de colaboraciones con artistas y creadores. **Visita thehoffbrand.com.**



UNA FRAGANCIA QUE ES PURA INSPIRACIÓN

Anne Flipo reflexiona sobre sus recuerdos de Dubái a través de su inolvidable gastronomía. En **Dubai**, de **Contes de Parfums**, sus notas nos hacen saborear dulces árabes, especias y dátiles, que aportan una fragancia, una calidad y un gusto exquisito. Un fondo intenso de vainilla exótica envuelto en un universo ambarino que le da una gran estela a la fragancia. Una fragancia unisex tan única y exclusiva como su lugar de inspiración. De venta en perfumeriajulia.com. **Precio: 200€.**



AROMA ACOGEDOR

Con su exquisita fragancia, **Mikado Pure Home**, de **Kuka&Chic**, transforma cualquier estancia en un refugio de sofisticación y paz. Su delicada mezcla de ylang ylang, acompañado de un acorde aldehídico y hojas de rosas, envuelve el ambiente en un halo de suavidad y su dulzura de rosas salvajes con un ligero toque de almendra provoca calidez y bienestar. Toda una experiencia sensorial. **Precio: 36,95€.**



Tarot

ALICIA GALVÁN

PREDICCIONES

2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362

806 514 514

Coste 806: 1,21 €/min. red fija, 1,57 €/min. red móvil. IVA Incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejada S.L., Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Maribel Verdú

Ha conquistado a varias generaciones de españoles y, para muchos, sigue siendo una 'sex symbol'.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

Hablar de Maribel Verdú es hacerlo de una de las actrices más emblemáticas, queridas y respetadas del cine español de las últimas décadas. Comenzó su carrera en los 80, siendo una adolescente, y ahora puede presumir de ser todo un icono de nuestro cine y de haber ganado dos Goyas. Las películas cargadas de erotismo que protagonizó en los años 90 la convirtieron en una de las actrices más deseadas, siendo *Amantes*, de Vicente Aranda, y su papel de Rocio en *Belle Époque*, de Fernando Trueba, los que hicieron suspirar a toda una generación por su explosiva sensualidad. Estas dos cintas la catapultaron a la fama y son clásicas de la historia del cine patrio. La fama internacional llegó con *Y tu mamá también*. Tras un parón involuntario, Guillermo del Toro la llamó para trabajar en *El laberinto del fauno* y desde ese momento, hace casi 20 años, no ha parado de encadenar proyectos. La cercanía y autenticidad que transmite, además de su belleza y profesionalidad, son sus grandes bazas para ser una estrella.

ÉXITO DESDE MUY JOVEN

Nacida el 12 de octubre de 1970, en Madrid, comenzó su carrera a los trece años en varios anuncios publicitarios y después trabajó como modelo en anuncios y catálogos de moda. A los 15 años dejó los estudios para dedicarse a la interpretación, donde

ha sido autodidacta tras lograr que el cineasta Vicente Aranda le diera su primera oportunidad en televisión, para interpretar a la hermana de la actriz Victoria Abril en un episodio de *La huella del crimen*. Fue suficiente para que directores de la talla de Montxo Armendáriz, Eloy de la Iglesia, y Fernando Trueba contaran con ella para pequeños papeles en sus películas.

Amantes marcó un antes y un después en su carrera y supuso su madurez como intérprete. Maribel ha sabido compatibilizar con éxito el cine, con el teatro y la televisión, dejando series para el recuerdo, como *Canguros* o

EL CINEASTA BIGAS LUNA, CON QUIEN RODÓ 'HUEVOS DE ORO', DIJO QUE ERA LA ACTRIZ QUE MEJOR LLORA DEL CINE ESPAÑOL.

POR QUÉ AHORA

El 8 de febrero, la actriz presentará, junto a su compañera Leonor Watling, la 39.ª edición de los Premios Goya.

SU CARRERA

La actriz madrileña, de 54 años, tiene una trayectoria apabullante. Ha participado en casi 80 películas, una veintena series de televisión y una decena de montajes teatrales. Ha estado nominada a los Premios Goya en once ocasiones y tiene en su casa dos "cabezones" a la mejor interpretación femenina por *Blancanieves* y *Siete mesas de billar francés*, además de otros galardones como el Premio Nacional de Cinematografía y la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes.

Segunda enseñanza. Ha rechazado varias ofertas de Hollywood porque no se ve viviendo fuera de España.

UN MATRIMONIO FELIZ

Está casada desde hace 25 años con el productor Pedro Larrañaga, hijo de los actores Carlos Larrañaga y María Luisa Merlo. Es una gran aficionada a la lectura y no le gusta cocinar.



UNA PRÁCTICA Y EFICAZ **LECTURA**

***mia*trucos**



POR SOLO
4,99€

ORDEN EN CASA **BIENESTAR Y CONFORT**



**LOS MEJORES TRUCOS Y SOLUCIONES
PARA ORGANIZAR TU HOGAR**

**LA CIENCIA DEL ORDEN, REGLAS VITALES,
HABITACIONES, ARMARIOS, MASCOTAS...**

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



PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

Nueva Colección

Primavera - Verano

Disponible en tu zapatería más cercana



www.calzadospitillos.com

mia 2000
40 años contigo
Escribiendo nuestra historia juntas