

DIEZ MINUTOS

19 FEBRERO 2025 • NÚM. 3835



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

GER,ND 7.0€ FR,BEL,IT 4.8€, UK 5.5€ PT Cont 2.8€, CHF 9.5, Andorra 2.5€

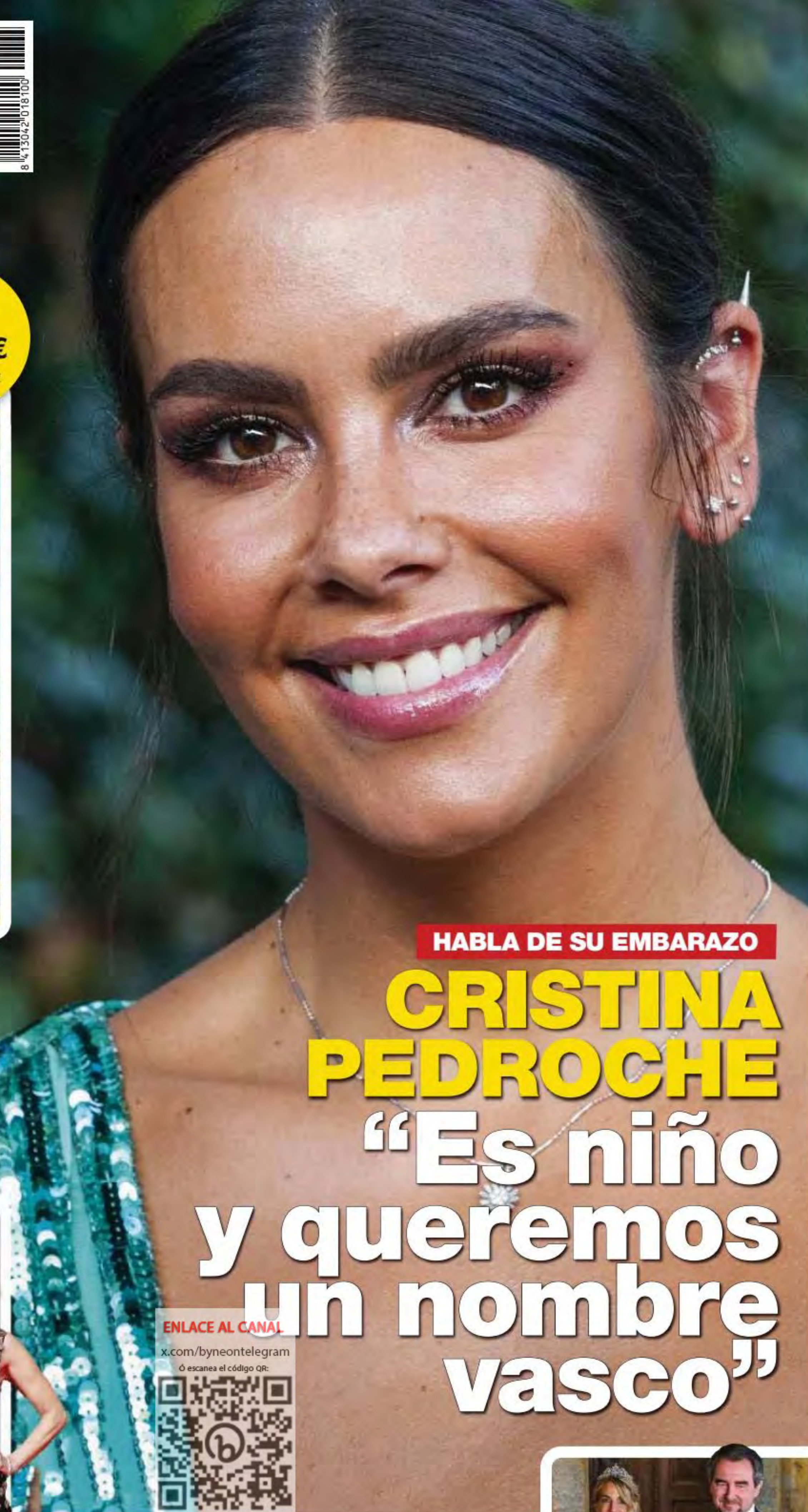


EXCLUSIVA

CARLO COSTANZIA
Primeras imágenes
paseando con su hijo



PREMIOS GOYA
Pasarela de cine
y premiados



HABLA DE SU EMBARAZO

CRISTINA PEDROCHE
“Es niño
y queremos
un nombre
vasco”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

ó escanea el código QR:



NICOLÁS DE GRECIA
Se ha casado. La reina
Sofía y la infanta Cristina,
invitadas de lujo





El turrón más caro del mundo

*FELIZ SAN
VALENTIN*



1880, el sabor que nos une



DESCUBRE EL REGALO MÁS DULCE
EN NUESTRAS TIENDAS

ALICANTE • MADRID • MÁLAGA
MALLORCA • RONDA • SAN SEBASTIÁN
TOLEDO • VALENCIA

300
aniversario
XI GENERACIONES
FAMILIARES

EMPRESA FAMILIAR ALIMENTARIA MÁS ANTIGUA DE ESPAÑA

WWW.TURRON1880.COM

GISELE BÜNDCHEN

madre de su tercer hijo

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



La top brasileña, de 44 años, ha dado a luz a su tercer hijo, un niño al que le ha puesto de segundo nombre River (río). Los segundos nombres de sus otros vástagos también tienen que ver con la naturaleza: Benjamin Rein y Vivian Lake, fruto de su relación con el exjugador de fútbol americano Tom Brandy. Su nuevo bebé es el primero en común con Joaquim Valente, su entrenador personal y con el que lleva dos años y medio de relación.

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

byneon
Neon147

byneon
Neon147



Cristina Sánchez se casó en el año 2000 con Alejandro da Silva, con el que tiene dos hijos.

Tana Rivera y Cristina Sánchez

La hija de Fran Rivera no se perdió la presentación del cartel de San Isidro 2025, en la Plaza de Toros de Las Ventas de Madrid. Allí coincidió con la extorquera Cristina Sánchez, que llegó con su marido, el portugués Alejandro da Silva. La hija de Fran Rivera reconoció que está entusiasmada con la próxima llegada de su nuevo hermano. "Estoy deseando verle la carita", dijo.



Cayetana Rivera llevó un diseño bicolor de Nicolás Montenegro.

A full-page photograph of Nicole Kidman. She has long, wavy blonde hair and is smiling slightly. She is wearing a light brown men's suit jacket over a light blue and white vertically striped dress shirt and a dark blue tie with a small white geometric pattern. The background is dark with white text on the left side.

Adriano
Tequila

NICOLE KIDMAN

Triunfa con traje y corbata

Suele llevar vestidos de alta costura cuando pisa la alfombra roja, pero para la ceremonia de la 30 edición de los Critics Choice Awards, Nicole Kidman apostó por un estilismo masculino con el que brilló en el photocall. La actriz australiana lució el pelo suelto y un traje de chaqueta y corbata de lunares de la colección primavera/verano 2025 de Saint Laurent. Culminó su estilismo con camisa de rayas.



DEMI MOORE

Favorita en los Oscar

Con este maravilloso vestido color peltre de Dior Couture confeccionado en guipur, la actriz asistió a la gala de los Premios del Sindicato de Directores de Hollywood por su trabajo en "La Sustancia". Este thriller ha supuesto el relanzamiento de su carrera, le ha hecho ganar ya el Globo de Oro y es la favorita para ganar el Oscar a Mejor Actriz tras la caída a los infiernos de su principal rival, Karla Sofía Gascón.



El secreto de Sophie y Eduardo de Inglaterra

Así de coloridos hemos podido ver a los duques de Edimburgo en su visita oficial a Nepal.

Aquí han contado cuál es la clave para su matrimonio de 25 años: "Somos mejores amigos", declararon, y también son un tándem con mucho humor. Lo cierto es que forman una pareja muy estable y un oasis de paz en la familia real británica.



Letizia, niñera y cercana

Durante su visita a Caravaca de la Cruz (Murcia) la reina Letizia saludó a multitud de personas que esperaban para verla más de cerca y se volcó con esta pequeña bebé. A la Reina también le llamó la atención la cruz que una vecina llevaba al cuello y ésta, sin dudar, se la quitó y se la regaló.



David y Victoria Beckham, los invitados perfectos

La glamurosa pareja estaba en la exclusiva lista de cien invitados para la cena que organizó el rey Carlos de Inglaterra en su paraíso orgánico: Highgrove. Además de vecino, David es embajador de la Fundación del Rey que difunde las comunidades sostenibles.

Victoria llevaba un precioso vestido firmado por ella. La reina Letizia llevó el mismo diseño, pero en verde pistacho y corto, en los actos de coronación del rey Carlos III.

A full-page photograph of a pregnant woman with dark hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is wearing a black long-sleeved crop top and light blue jeans. Her hands are gently resting on her bare pregnant belly. The background is a vibrant, abstract composition of large, flat-colored geometric shapes in shades of green, red, blue, and yellow, creating a modern, artistic feel. The lighting is soft and even, highlighting her features and the texture of her clothing.

“Adoro estar embarazada, aunque esté cansada, me encanta saber que mi cuerpo está creando vida”

CRISTINA PEDROCHE

“Es niño y nos gustaría ponerle un nombre vasco”

La colaboradora de “Zapeando” le ha escrito una preciosa carta a su bebé, que nacerá el próximo mes de junio: “Todavía no has llegado y ya me muero de amor todo el rato. En casa estamos todos locos de ganas por verte, sobre todo tu hermanita”.

Está viviendo una etapa preciosa en su vida. Su segundo embarazo junto a Dabiz Muñoz, con el que ya tiene a la pequeña Laia, de año y medio, sólo le está dando alegrías. Cristina Pedroche se siente fuerte, feliz y sobre todo agradecida a la vida porque le esté regalando todos sus sueños. En el documental de Dabiz llegó a confesar que le gustaría tener ocho hijos y van por el segundo. Hace unos días, la colaboradora de “Zapeando” sorprendió a sus seguidores publicando en sus redes una preciosa carta dedicada a su pequeño, del que ya ha revelado que “¡es niño! “Yo estaba convencida de que era una niña e incluso le habíamos puesto nombre así que ahora estamos pensando en nombres de niños. Nos gusta vasco y corto”, les dijo a sus compañeros de programa. Al día siguiente, le propusieron varios: “Traitz y Aritz me encantan. Tendré que esperar a que el niño dé patadas y entonces le iré diciendo nombres y cuando vea que hay una patada interesante diré, ‘pues es ese’”.

Se prepara para todas las opciones de parto

En la carta, Cristina se deshace en amor con su hijo: “Todavía no has llegado y ya me muero de amor todo el rato. Has sido un bebé muy buscado, muy deseado y muy querido. Creo



Una MADRAZA

La presentadora cumplió 36 años el 30 de octubre. Lo celebró con su familia y con su hija Laia.

que esta vez soy más consciente de todas las emociones tan bonitas que me esperan, sobre todo esta vez lo siento más real. Adoro estar embarazada, aunque esté cansada, me encanta saber que mi cuerpo está creando vida. Me hace sentir imparables, que puedo con todo”, ha empezado diciendo.

Y es cierto que Cristina puede con todo. Cada tarde se sienta en “Zapeando”, cumple con sus contratos publicitarios y además hace ejercicio para prepararse para el parto: “Reconozco que cuento las semanas que quedan para tenerte entre mis brazos, mirarte a la carita y poder besarte. Deseando también

saber qué tipo de parto querrás que tengamos. Yo, como con tu hermana, me estoy preparando para tener todas las opciones posibles y darte la mejor y más natural bienvenida a este mundo. Pero ya sé que esto es una cosa de dos, así que no te preocupes que salga como salga, será maravilloso”.

En julio de 2023 Cristina y Dabiz dieron la bienvenida a su primera hija en común, Laia.



“TU HERMANA NO PARA DE DARLE BESOS A LA TRIPA. NO SÉ CÓMO VOY A GESTIONAR TANTO AMOR”

► En su primer embarazo, Pedroche quiso vivir la experiencia y dio a luz a la pequeña Laia con un parto natural. Lo hizo en el Hospital Montepíncipe de Madrid. Quizás en esta ocasión, también sea así. Lo que sí es seguro es que todos en casa están deseando que llegue el mes de junio para recibir al

pequeño. “En casa estamos todos locos de ganas por verte, sobre todo tu hermanita, que no para de darte besos y abrazos. Todo el rato me hace gestos para que te saque de la tripa, pero ya le he dicho que te faltan unos meses y que tú también tienes muchísimas ganas de estar con ella. No sé cómo

voy a poder gestionar tanto amor. Imagino que os tocáis, que os miráis, que os dais un beso y estallo. Espero que te estén gustando las canciones que bailo y canto con tu hermana, perdónala si a veces se pone nerviosa y te da algún golpe sobre todo en la cama cuando está en la teta, y no te preocupes por eso tampoco, que habrá teta de sobra para todos. También os imagino a los dos uno en cada teta y estallo de felici-

dad de nuevo. ¡Qué maravilloso es el cuerpo de la mujer que no solo puede crear vida sino que también lo alimenta y lo protege!”, dice.

“Te amo con locura”

Para acabar su carta, Pedroche le vuelve a hacer una declaración de amor a su bebé, que extiende a su pareja: “Te amo con locura, bebé. Tu papá, tu hermanita y yo te adoramos”.

DM/Fotos: Agencias

¿Molestias intestinales recurrentes?

POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR ESTOS SÍNTOMAS

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

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

a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio

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

El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos.

Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

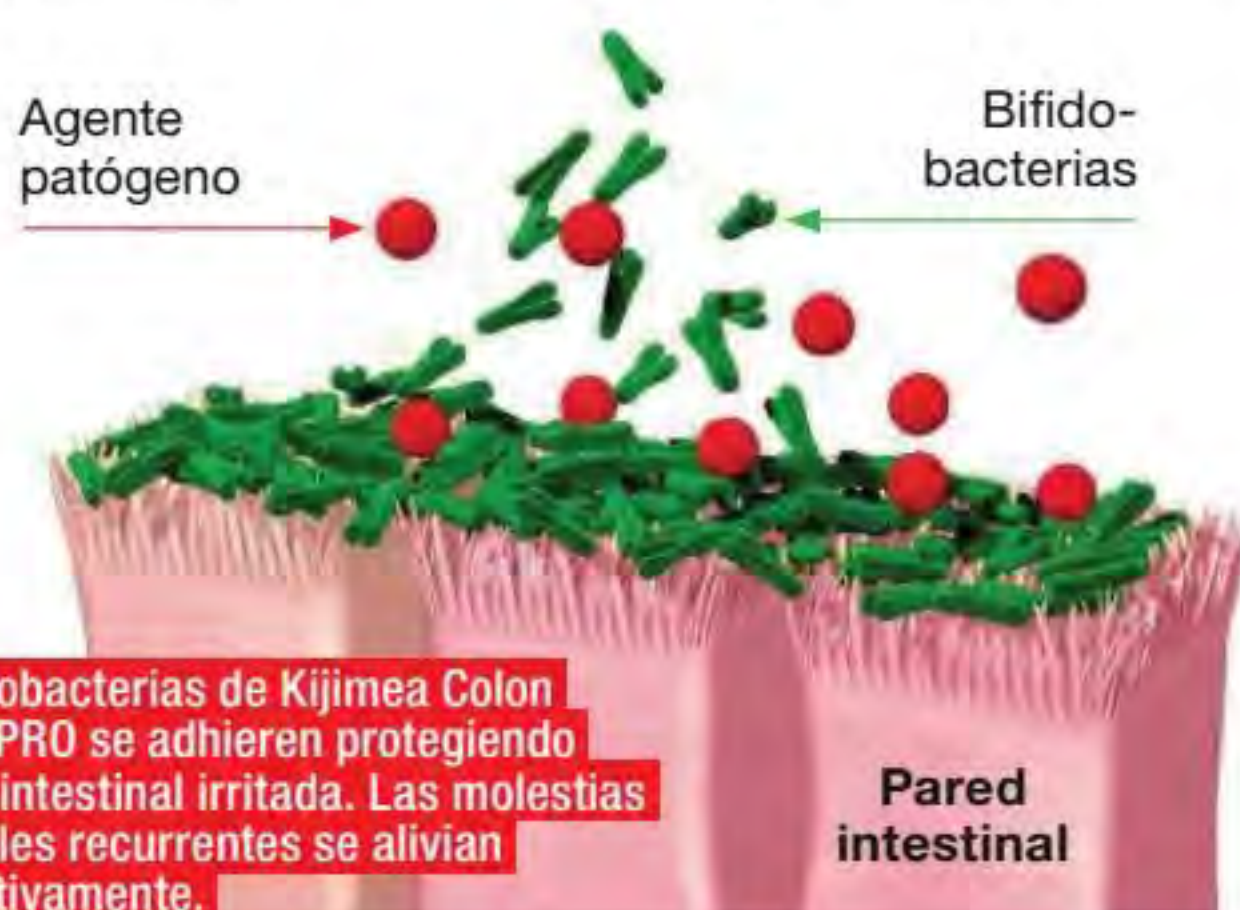
Kijimea Colon Irritable PRO

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

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



www.kijimea.es



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

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

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

Carlo paseó por el parque con su pequeño y con su perra, Mila.

EXCLUSIVA

CARLO COSTANZIA primeras fotos con su hijo

El actor dio un agradable paseo por el parque con su bebé y su perra, Mila, mientras prepara su salida del centro penitenciario el próximo mes de marzo.

Carlo Costanzia ejerce de padre y ahora más, ya que su pareja, Alejandra Rubio, ha vuelto a su trabajo como colaboradora de televisión.

El hijo mayor de Mar Flores, continúa durmiendo en el centro penitenciario de

Navalcarnero (Madrid) hasta el próximo mes de marzo. En cuanto sale del centro cada día, donde cumple condena de 21 meses por estafa continuada, acude a la casa de Alejandra para estar con su pequeño Carlo, que nació en diciembre.

Así lo hemos podido comprobar hace unos días cuando el actor salió a pasear con su bebé y con su perra, Mila. Carlo aprovechó su tiempo libre para dar un agradable paseo por los alrededores del domicilio. Mientras el pequeño estaba en el interior del capazo,

Carlo aprovechó para sentarse en un banco del parque y contestar a su teléfono móvil. También estuvo muy pendiente de su perra y como un buen ciudadano no se olvidó de la bolsita para recoger los excrementos que Mila pudiera dejar en el parque.



El carrito de **CARLO**

El pequeño Carlo paseo en un carro de la firma Bugaboo Fox 5, valorado entre 1.023 € y 1.891 €, según los complementos.



Como publicábamos la semana pasada, Carlo está deseando que se termine su condena y así no ir de lunes a jueves a dormir al centro de Navalcarnero. Esto será en marzo. En ese momento, Alejandra y él podrán ejercer de padres a tiempo completo los

dos juntos y solamente separarse del pequeño por motivos profesionales.

“Se merece ser feliz, lo ha pasado muy mal”, decía hace unos días Mar Flores cuando le preguntaban por su hijo y su nieto.

Agencias



VUELTA AL TRABAJO

Alejandra Rubio ha vuelto a su trabajo como colaboradora en “Vamos a ver” (Telecinco), después de estar de baja por maternidad. La hija de Terelu Campos dio a luz a su pequeño Carlo en el mes de diciembre y es ahora cuando se ha incorporado al trabajo por las mañanas. Por eso, Carlo, cuando sale del centro penitenciario, se ocupa del pequeño.

A full-page photograph of Nicolás de Grecia and Chrysi Vardinogianni on their wedding day. Nicolás is on the right, wearing a dark blue suit, white shirt, and blue patterned tie. Chrysi is on the left, wearing a long, sleeveless, lace wedding dress with a tiara and veil. They are standing in front of a stone wall with a wooden door. The lighting is warm, suggesting an evening setting.

Nicolás y Chrysi,
ya convertidos
en marido y
mujer, a la salida
de la iglesia de
San Nicolás
de Rangava.

NICOLÁS DE GRECIA boda inesperada y muy familiar

Hace nueve meses se divorció de Tatiana Blatnik y el 7 de febrero se casó en Atenas con Chrysi Vardinogianni. Fue un enlace íntimo al que acudieron la reina Sofía, Irene de Grecia y la infanta Cristina.



**DOÑA SOFÍA, por
la Casa Real española**

La emérita no se perdió el enlace. Asistió con su hija la infanta Cristina y su hermana Irene, madrina del novio.

Fue una boda íntima, pero la relevancia del novio y de su familia hicieron que las calles de Atenas se llenaran. Todos querían ver al príncipe Nicolás, tercer hijo del fallecido rey Constantino y su esposa Ana María, y a la novia, Chrysi Vardinogiannis. En la tarde del viernes 7 de febrero, una multitud se arremolinaba en los alrededores

de la iglesia de San Nicolás de Rangava, el templo ortodoxo más antiguo de la capital griega. Y allí vimos llegar desde España a la reina Sofía; a su hermana Irene, que es madrina del novio; y a la infanta Cristina. La emérita fue aclamada por los griegos, que la piroleaban hasta en español. “Eres una gran mujer”, fue uno de los elogios que recibió.

Volver a Grecia es para la madre de Felipe VI siempre una alegría, y más si es para algo como una boda, la primera de un royal en 2025.

Con la misma tiara

Su sobrino Nicolás, desde luego, ha sorprendido a todos. Hace nueve meses, en abril de 2024, se anunciaba su divorcio de Tatiana Blatnik, tras 14

años de matrimonio, y ahora ha vuelto a dar el “sí, quiero”, más discreto para tratarse de la familia real helena. La elegida es hija del armador y magnate Giorgios Vardinogiannis. Chrysi lució un vestido de Christos Costarellou y la tiara del Corsario, de su suegra Ana María de Grecia, y que han lucido otras mujeres de la familia, incluida Tatiana Blatnik. ►



Pablo de Grecia con Marie-Chantal y dos de sus hijos, Constantino Alexios (izda), cuyo físico ha causado sensación, y Odysseas.

AL “SÍ, QUIERO”
SOLO FALTARON
EL HERMANO
PEQUEÑO
DEL NOVIO,
**EL PRÍNCIPE
PHILIPPOS,
Y SU MUJER,
NINA FLOHR**

► Ahora se ha sabido que ella y la ex de su ya marido han sido amigas, siendo frecuente verlas en las reuniones de la alta sociedad griega, pero se desconoce si lo siguen siendo a fecha de hoy...

Y si el traje de la novia acaparó toda la atención, también destacó el look de las otras invitadas. La madrina,

Ana María de Grecia, defendió un abrigo metalizado cobrizo con cuellos de solapa abierta, cinturón a tono y collar de perlas de cuatro vueltas. Su nuera Marie-Chantal, esposa del príncipe Pablo, el jefe de la casa real helena, fue de las mejores vestidas con un diseño azul, estampado, firmado por Emilia Wickstead.

Destacar también la presencia de las dos hermanas del novio: Alexia, que fue junto a su marido, Carlos Morales, y dos de sus hijas, Ana María y Amelia; y la pequeña, Teodora, que llegó con su esposo, Matthew Kumar. Solo faltó el hermano pequeño, Philippos, y su mujer, Nina Flohr.

Agencias



La familia de **ALEXIA**

La hermana mayor del novio fue con su marido, Carlos Morales, y dos de sus hijas, Ana María y Amelia.



Benedicta de Dinamarca, hermana de Ana María de Grecia y tía del novio, y detrás su hija Alexandra of Sayn-Wittgenstein-Berleburg.



La princesa Teodora y su marido, Matthew Kumar.



Nicolás, el novio, llegó con su madrina, Ana María de Grecia.



Anabel se queda
unos días con
su madre y su
bebé en Canarias
mientras David
regresa al trabajo.

Comida y DESPEDIDA

Un día antes
de marcharse a
Córdoba, Anabel
y David comieron
en la playa con
unos amigos.





ANABEL PANTOJA Y DAVID

separados por el trabajo

Once semanas después del nacimiento de su hija, el fisioterapeuta ha dejado Canarias para volver a Córdoba a trabajar tras disfrutar parte de la baja paternal (16 semanas).

En las últimas semanas, Anabel Pantoja y su pareja, David Rodríguez, han vivido la peor de sus pesadillas. Al ingreso de su hija Alma, de apenas 50 días de vida, se unió la apertura de una investigación judicial que intenta determinar cómo y cuándo se produjeron las lesiones que llevaron a la pequeña a la UMI del Hospital Materno Infantil de Canarias. Tras el shock inicial, la pareja, ya con su hija en casa, ha intentado retomar la normalidad de su vida; y así les hemos visto pasear por la playa, darse un chapuzón, hacer recados y hasta comer juntos en un chiringuito a modo de despedida.

Baja de paternidad

Una despedida temporal, ya que David tiene que retomar sus obligaciones profesionales tras la baja de paternidad. Así, el pasado domingo le vimos despedirse de Anabel y de su bebé para marcharse a Córdoba, donde ejerce de fisioterapeuta de lunes a jueves. Le acompañaron en el viaje sus padres, que se encontraban en la isla visitando a su nieta. Antes de marcharse, Anabel

organizó una pequeña fiesta en casa, a la que acudieron una veintena de amigos de la pareja. “En la sala de espera todos soñábamos con esto. Aquí faltan muchos más. Solo puedo dar las gracias por estar ahí siempre”, escribía la influencer en un vídeo que subió a sus redes sociales en el que se podía ver a una gran parte de sus amigos disfrutando del atardecer desde la terraza de su casa.

¿Relación en crisis?

La vuelta de David a Córdoba ha reavivado los rumores de una crisis en su relación con Anabel. Algunos aseguran que la situación judicial les ha pasado factura como pareja, y no sólo eso, sino que algunos señalan a David como máximo responsable de lo sucedido con la niña por ser él el que se encontraba en el momento del suceso con ella. De hecho, cada uno tendrá su propia defensa ante un posible juicio. Su entorno más cercano desmiente la crisis. Lo cierto es que el fisioterapeuta solo ha disfrutado 11 de las 16 semanas que le corresponden de baja de paternidad.

DM/Fotos: Agencias

Tras salir del teatro, los tres fueron a un restaurante para seguir la celebración.

MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE con las dos mujeres de su vida

De la mano de su madre y acompañado de su novia, Rebeca Toribio. Así vimos al actor celebrando el cumple de su progenitora yendo a ver al Mago Pop en Madrid.



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

El actor de la mano de su madre, que charlaba con su nuera Rebeca.



Buen rollo. Es lo que vimos entre Rebeca Toribio y la madre de Miguel Ángel Silvestre, María Lidón, durante el cumpleaños de esta última. Fue el viernes 31 de enero cuando el actor quiso celebrar el cumpleaños de su madre invitándola al espectáculo del Mago Pop en el teatro Alcalá de Madrid. María Lidón viajó desde Castellón para pasar el fin de semana con su hijo. Les acompañaba Rebeca.

Tras disfrutar de la función y pasar por el camerino a saludar al mago, los tres disfrutaron de un tranquilo paseo nocturno. Miguel Ángel no soltó la mano de su madre mientras hablaba por el mó-

vil, y Rebeca charlaba distendidamente con su suegra, a la que en algún momento cogió del brazo demostrando la buena relación que tienen. Algo súper importante para el actor, que adora a María, como ha demostrado en redes en numerosas ocasiones.

Cena para tres

Pero la celebración no quedó ahí, los tres terminaron en el restaruante Aarde, en plena calle de Alcalá de Madrid, donde se divertieron hasta entrada la madrugada.

El próximo verano, el actor y su chica cumplirán dos años de relación.

Agencias



SE CONOCIERON EN UN FESTIVAL

El actor y la empresaria valenciana se conocieron hace un año y medio en el Festival de música Arena Sound de Castellón, tierra natal de Silvestre. A los pocos meses Miguel Ángel la presentó como novia oficial a su círculo de amistades y desde entonces no se han separado. Rebeca, afincada en Madrid, es la fundadora de los restaurantes Superchulo Rainbow Food.



MERCHE

“Estoy abierta a enamorarme”

Como el título de su última canción, “Tengo fe”, la artista no pierde la esperanza de encontrar el amor, aunque reconoce que lleva un tiempo soltera y asegura ser “muy feliz así”.

Está en plena promoción de su nuevo sencillo y se la ve pletórica. Porque Merche vive por y para la música, y “Tengo fe” es su próxima ilusión, un himno al amor incondicional.

-¿Qué traes de nuevo?

-“Tengo fe” es una canción muy especial. Sentí la necesidad de gritar a los cuatro vientos que sigo creyendo en el amor, no solo en el romántico... Aunque con los años la vida te da algún que otro golpe, quiero seguir creyendo en el amor de verdad.

“Hay que ser perseverante, no hay que rendirse nunca... Los sueños se cumplen”

-Vas a hacer un tour.

-Sí, haremos una gira “deluxe” por seis ciudades, para poquita gente y en poquitos lugares. Empezamos en Madrid el próximo 22 de febrero.

-¿Qué aprendizaje te llevas de estos años de trabajo?

-He aprendido mucho. Es media vida haciendo lo que me gusta. He tenido experiencias maravillosas, también tropezones... Probablemente el mayor aprendizaje no me lo ha dado la música, sino la vida. Hay que ser perseverante, no hay que rendirse nunca. Soy una defensora a ultranza de los sueños, y los sueños se cumplen.

-¿Con quién sueñas con colaborar?

-Yo soy de soñar mucho y muy arriba: Sting, Bruno Mars, Miley Cyrus o Luis Miguel.

-Como compositora, ¿qué te ayuda a inspirarte?

-A la hora de componer, cada vez que cojo la guitarra,

tanto para hacer la música como para las letras, me inspiro en la vida, en lo que me ocurre a mí y a mi entorno. Si estoy viendo un telediario y veo una noticia sobre violencia de género, pues me apetece coger la guitarra y hacer “Abre tu mente”, por ejemplo.

-¿Tú cómo te encuentras, tanto profesional como personalmente?

-Profesionalmente, encantada y agradecida con el “feedback” del público. Y personalmente, muy tranquila y feliz, con mi hija (Ambika, la niña que adoptó en La India hace catorce años), disfrutando de ella muchísimo. Me siento bien, plena, feliz y encantada con la etapa tan bonita que estoy viviendo, sobre todo disfrutando de mi niña y de la familia.

-¿Y el amor?

-Igual la vida me pone por el camino a alguna persona con mi misma forma de ver la vida, el amor, el compañerismo, la amistad... Estoy abierta a enamorarme. Siempre he tenido relaciones muy largas y ahora llevo un tiempo sola, o soltera mejor dicho, y me he dado cuenta de que soy muy feliz así, que no lo necesito, pero si viene, bienvenido sea.

-Y por último, ¿qué le aconsejarías a Melody para Eurovisión?

-Melody es una veterana maravillosa, una artista de raza. Estoy convencida de que va a hacer un papel fenomenal representando a España como nos merecemos.

Agencias

“Me siento muy tranquila, con mi hija (Ambika), disfrutando de mi niña”



Merche acaba de lanzar nuevo sencillo, “Tengo fe”.

VICTORIA FEDERICA

“Si mi abuelo estuviera aquí estaría orgulloso”

La nieta del emérito protagoniza este año el cartel de la Feria de San Isidro. Durante la presentación habló de él.

El 6 de febrero, la Plaza de toros de las Ventas se llenó de personalidades del mundo del arte y la cultura que acudieron a la presentación del cartel de la Feria de San Isidro 2025. La musa de la noche fue Victoria Federica, que este año, protagoniza el cartel, como ya lo hizo el año pasado su amiga Cayetana Rivera. “Muchísimas gracias a todos y en especial a mi familia por transmitirme esta maravillo-

sa herencia desde que nací, que lo llevo en la sangre y lo seguiré llevando en la sangre hasta siempre. Y estoy segura de que si mi abuelo, el Rey Juan Carlos estuviera aquí hoy, estaría muy orgulloso y yo estaría muy orgullosa de él también”, dijo sobre el escenario. Una vez que se acabó el evento, Vic se marchó a cenar con Cayetana Rivera, Eugenia Martínez de Irujo y Narcís Rebollo.

Agencias



Un cartel **POLÉMICO**

Tras la presentación del cartel, las redes se han incendiado. Muchos critican que sea la nieta del emérito la única protagonista del cartel.

La nieta del Rey emérito eligió un conjunto de IQ Collection compuesto de top de encaje (315 €), pantalón palazzo y salones.

Miguel Torres
acudió sin
Paula a la
presentación
del cartel de
San Isidro, en
Madrid.

MIGUEL TORRES

“A mí no me van a pillar nunca en la misma situación que a Iker”

El exfutbolista, que asistió a la presentación del cartel del San Isidro, habló de la situación que vive el exportero del Real Madrid tras su relación con Claudia Bavel.

A cudió solo a la presentación del nuevo cartel de San Isidro, sin Paula Echevarría, que según contó Miguel Torres se había quedado en casa con su hijo Miki Jr., que el próximo mes de abril cumple cuatro años. Quizás por eso, el exfutbolista se explayó con los compañeros de la prensa cuando le preguntaron por su amigo Iker Casillas. “Cada uno es mayor y decide en su vida lo que quiere hacer”. -¿Entiendes que haya mandado un comunicado ha-

blando del tema anunciando medidas legales?

-Si es su mejor decisión para tomar una determinación en su vida, pues adelante.

-¿Has visto lo de Piqué?

-No, la verdad es que no tengo ni idea de eso.

-¿Es cierto ese rumor que dice que los futbolistas son infieles por naturaleza?

-En mi caso no, soy el más fiel. Soy el más formal de la vida y lo que tengo claro es que a mí en una situación de esas no me pillarán nunca”.

Agencias



AUDIOS Y MENSAJES AL DESCUBIERTO

Tras protagonizar la portada de “Diez Minutos”, Claudia Bavel se sentó en “De Viernes” para hablar de su relación con Iker. “Empezó a darme likes en redes y un día me escribió. Hablamos unos meses y quedamos”. Claudia desveló en el programa audios y mensajes entre ellos. El portero ha anunciando medidas legales, pero ella volvió a sentarse en el plató.



El mismo DISEÑADOR

Tana Rivera y Rocío Crusset eligieron el mismo diseñador, Nicolás Montenegro.



Mariló Montero fue otra de las invitadas a la boda, como Lourdes Montes.



Los novios se casaron en la catedral de la capital hispalense. Después, en la celebración, las mesas tenían los títulos de las canciones de su padre.

MAGDALENA GONZÁLEZ-SERNA se casa rodeada de sus amigas

La hija del fallecido compositor, Rafa Serna, se ha casado en Sevilla con el abogado Antoliano Rodríguez ante la mirada de dos de sus grandes amigas, Tana Rivera y Rocío Crousset.

El pasado sábado, 8 de enero, contrajeron matrimonio en la catedral de Sevilla Magdalena González-Serna y Antoliano Rodríguez. La novia es hija del fallecido compositor y cantante, Rafa González-

Serna. Magdalena eligió como padrino a su hermano, el torero Rafa Serna, que la acompañó hasta el altar. El diseñador Manolo Giraldo fue el encargado de confeccionar el vestido nupcial, inspirado en los años 20, que

conjuntó con joyas familiares. Tana Rivera, Mariló Montero y Rocío Crusset destacaron entre las invitadas por su elegancia y eligieron al mismo diseñador, Nicolás Montenegro.

DM/Fotos: Agencias

LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE



ORIGINAL • ICÓNICA • CREATIVA



ESQUIRESPAIN



@ESQUIREES



ESQUIREES



ESQUIRESPAIN

esquire.es

MARÍA BERNARDEAU

“Me va muy bien en el amor y en el trabajo”

La hija de Ana Duato tiene solo 20 años y afronta su primer estreno como actriz principal en la nueva “Física o química”.

Tras completar pequeños papeles en “Cuéntame cómo pasó” y “HIT”, María Bernardeau se ha lanzado a interpretar a una de las protagonistas de la serie “Física o química. La nueva generación”. Ella es la menor de un clan de artistas (hija del productor Miguel Bernardeau y Ana Duato, y hermana de Miguel, actor de “Querer”), pero está trazando su propio camino como actriz, por lo que no les ha pedido consejos, aunque está convencida de que se los habrían dado sin dudarlo. En la serie, que llega a Atresplayer el 16 de febrero, interpreta a Carlota, una joven popular cuya vida y relación con su novio se tuercen al saber que está embarazada. Por suerte, la situación personal de María dista mucho de la de su personaje. “Me va muy bien en el amor y en el trabajo”, asegura. La actriz reconoce estar muy ilusionada y con ganas de ver la acogida de las tramas de la nueva “Foq”, de las que espera “que gusten, que los adolescentes se sientan identificados y que las hayamos tratado con respeto”.

Nora Cámara
Fotos: Agencias

“Mi familia me ayuda en cualquier proceso personal de mi vida. Tengo esa suerte de recibir su apoyo siempre”





Entre **LÁGRIMAS**

Fabiola lleva más de un año trabajando con una psiquiatra, pero todavía se siente vulnerable al contar su historia.

Fabiola se separó hace cuatro años de Bertín Osborne y empezó entonces un proceso de autoconocimiento que la llevó a enfrentarse a su pasado: una infancia víctima de abusos sexuales que estaba “tapada por un montón de capas”. Ahora lo cuenta todo en su libro “Cuando el silencio no es una opción”, un texto que presentó ante la prensa en Madrid. Fabiola se emocionó cuando nombró a sus hijos, el mejor de los apoyos en este camino recorrido. “Son mis guías, mis maestros. Me siento orgullosa de que todas mis heridas las haya contenido en mí y haya podido buscar soluciones para no trasladárselas a ellos, que es algo que suele ocurrir”, dijo entre lágrimas. Fabiola confesó que su hijo Carlos ya lo sabía: “Se lo expliqué en un viaje que hicimos los dos. En un principio se quedó impactado. Su reacción fue darme un abrazo y hacer un poco de protector”.

Agencias

FABIOLA MARTÍNEZ **se rompe en la** **presentación de su libro**

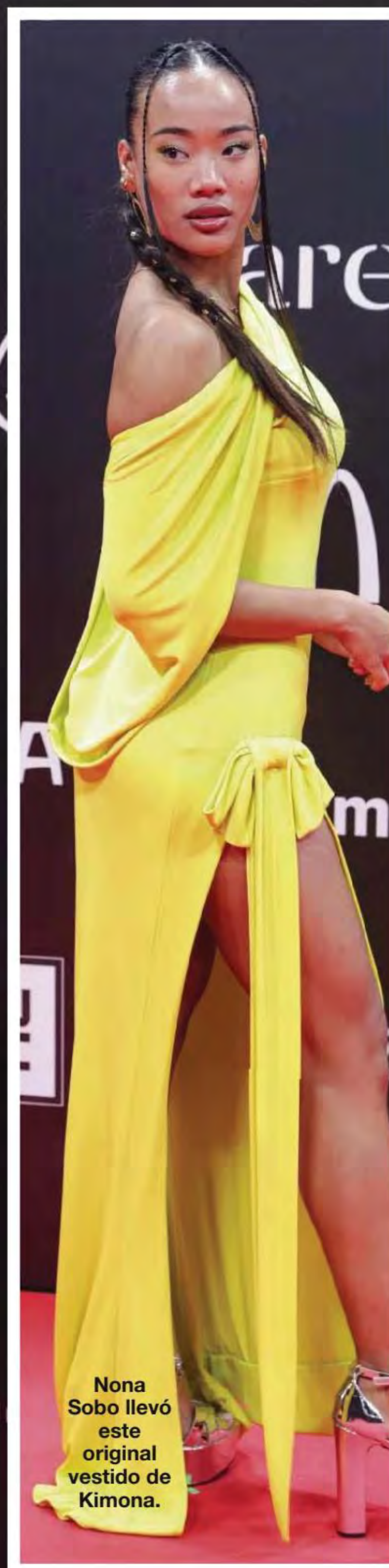
La venezolana escribe sobre su traumática infancia, víctima de abusos sexuales. Sus hijos han sido su gran apoyo en todo este proceso. “Todavía tengo mucha rabia”, explicó.



LAURA ESCANES

**“Una relación con
diferencia de edad
no es horizontal”**

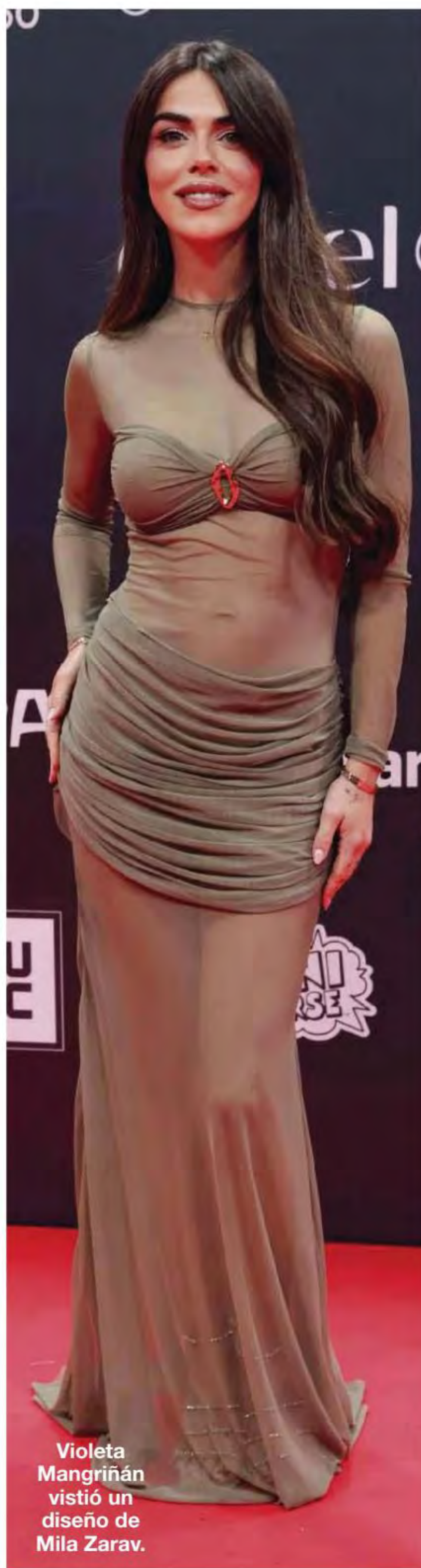
Kiko Matamoros arremetió
contra ella por esta declaración,
pero la ex de Risto Mejide
no se quedó callada
en los GenZ Awards.



Nona
Sobó llevó
este
original
vestido de
Kimona.



Marina Rivers, creadora de contenido y estudiante de Derecho y Económicas.



Violeta Mangriñán vistió un diseño de Mila Zarav.



La guapa presentadora María Verdoy lució un mono de Aniye By.

Los creadores de contenido también tienen sus premios: los GenZ Awards, que se celebraron en Madrid el lunes 3 de febrero. Sandra Barneda y Xuxo Jones ejercieron de presentadores, y la alfombra roja se llenó de caras conocidas. Laura Escanes llegó con un precioso diseño negro de Michael Costello y se mostró muy parlanchina con la prensa.

La influencer no tuvo reparos en contestar a Kiko Matamoros, que arremetió contra ella hace unos días por asegurar que “una relación con diferencia de edad no es horizontal”. Al colaborador televisivo le preguntaron por este tema en un podcast y defendió su relación con Marta López Álamo, con la que se lleva 41 años. “A ella (Escanes)

le duró menos Álvaro de Luna que Risto Mejide, así que a lo mejor el problema no es la edad. A ella lo que le hubiera gustado es jugar al scalextric”, sentenció. Escanes no perdió la sonrisa y contestó: “¿Pero qué les he hecho yo? A ver si no están tan bien en casa...Yo hablo de mi experiencia y hay casos y casos. Pero si se han sentido aludidos a lo mejor es por algo”.

Dulce espera

También asistieron al evento Isabel Jiménez, que no quiere hablar del romance entre Sara Carbonero y Jota Cabrera; y Flora González, con barriguita. “Prefiero que sea niño, tener un príncipe en casa porque yo me he criado con mujeres, somos tres hermanas”, dijo.

Agencias



Alexia Rivas,
con un diseño
de encaje
de Silvia
Fernández.



Vanessa Romero
entregó premio
con este vestido
de Elisabetta
Franchi.



Isabel Jiménez,
impresionante
con un vestido
de Isabel
Sanchís.



Marta Peñate,
en la imagen
junto a Tony
Spina, entregó
el GenZ de
humor a
Lalachus.



Laura
Madrueno,
con un diseño
de flores de
Yolancris.



Sonriente Y FELIZ

La presentadora
Flora González
lució embarazo
con un diseño de
Juan Avellaneda.

CANTANTE

MARÍA ISABEL

“De pequeña quería ser médico forense, aunque por encima estuvo cantar”

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Sara Guillén.



María Isabel y Valeria se citaron en el restaurante Bocanegra, de Madrid.



¿QUIÉN ES ELLA?

Nació Ayamonte, Huelva, en 1995.

Trayectoria Su primera aparición televisiva se remonta al año 2002 en el programa “Veo, veo”, y dos años más tarde fue seleccionada entre 16.000 niños para representar a España en “Eurojunior”, del que resultó ganadora con el tema “Antes muerta que sencilla”. Se convirtió en un auténtico fenómeno que le llevó a viajar por todo el mundo, además de lanzar su propio perfume, un álbum de cromos y protagonizar la película “Ángeles S.A”, tras una sucesión de hits. Ha grabado 4 álbumes de estudio. Presentó el programa “Los Lunnis”, ha participado en “Tu cara me suena” y en “Bailando con las estrellas”, del que se alzó ganadora. “Ansiedad” es su nuevo tema.

Familia Es madre de Daliana, junto a su pareja, Jesús Marchena.

María Isabel ha regresado, aunque sentimos que nunca se ha ido, y lo ha hecho con “Ansiedad”, su nuevo tema en el que retrata una situación que conoce a la perfección y con la que pretende dar voz a quienes atraviesan por lo mismo. La música es su pasión y se reivindica segura y contundente como la mujer que es hoy en día, valorando con cariño todo lo que hizo y mirando al futuro con decisión. Se percibe en ella que el camino no fue en vano y pese a su juventud ha ido acumulando aprendizaje que ahora aplica por igual en sus canciones como en su vida personal.

-Regresas a la escena musical con “Ansiedad”, un tema esperanzador para quien la padece, como también fue tu caso...

-Me ha escrito muchísima gente que está pasando por eso. Es verdad que es una parte de mí muy vulnerable, y a los artistas no nos suele gustar mostrar eso, pero desde que soy madre me han despertado muchos sentimientos y pienso que puedo ayudar a otras personas. Soy más transparente y he aprendido que a quien debes de querer es a ti misma.

-¿Y tú te has querido siempre a ti misma?

-De pequeña sí, muchísimo. Y con una seguridad arrolladora e increíble, pero a partir

de la adolescencia empecé a quererme menos, no me hablaba bien a mí misma. Y al final todo lo que tú te dices, te lo vas creyendo. Es importante cuidarse interiormente.

-Hace unos años decidiste parar y tomarte un respiro. ¿Cuánto de importante es saber parar cuando toca?

-Hay que parar, el cuerpo es sabio y lo sabe, te lo dice. Si no estás bien no vas a poder dar el cien por cien de ti, y es lo que me pasaba a mí, y mi público no se lo merecía ni yo tampoco. Es un proceso que gracias a terapia he podido ir moldeando y me he conocido muchísimo más a mí misma. Ahora sé adaptarme muchísimo mejor a según qué situaciones.



**“Me
enorgullece
que haya
madres que
han crecido
con mi música
y ahora se la
ponen a sus
hijos”**



María Isabel
acaba de
lanzar su
nuevo tema,
Ansiedad.

► -En la portada del single y en alusión a la letra, te muestras encadenada. ¿Te has sentido así alguna vez?

-Sí. La gente se piensa que yo paré porque “de pronto” me entró ansiedad, y no, llevaba muchos años arrastrándolo. Lo que hubo fue un punto de inflexión, pero llevaba detrás cosas de las que te marcan, desde algo malo en el colegio hasta la muerte de mi abuelo y de mi primer perro. Cosas que por la edad no entendía.

“La música me ha permitido vivir momentos bonitos. Si miro atrás, todo ha sido bueno”

-De hecho, cuando decides parar, muy poco antes estabas concursando en “Tu cara me suena”, casi recién terminada la edición.

-Es que ese fue el punto máximo, donde me generó más ansiedad. Sentía mucha presión de tener que impresionar, de que me tenía que salir muy bien. Y hay que hacerlo con calma, y he aprendido que hay que disfrutar de todos los procesos y de todas las etapas de la vida. Hay gente que sólo sabe disfrutar cuando llega a la meta, pero no es mi caso.

-Y volviendo al título de la canción, ¿cuáles han sido tus remedios para combatir dicha ansiedad?

-Mi hija, por supuesto. Hay cosas inevitables, pero decidí que yo quería estar bien para poder educarla y enseñarle a que no pase por lo mismo. Era algo que estaba en mi mano y

“Estoy muy orgullosa de ‘Antes muerta que sencilla’, adoro mi canción y hay gente que se piensa que sólo hay eso, pero soy mucho más”



tenía claro que si una mami está bien, su hija está bien. ¡Y luego me ha ayudado mucho controlar la respiración!

-Se acaban de cumplir 20 años de tus inicios en la industria. ¿Qué sientes cuando miras atrás?

-Estoy muy agradecida de estos 20 años, y orgullosa de “Antes muerta que sencilla”, adoro mi canción y hay gente que se piensa que sólo hay eso, pero soy mucho más y he hecho muchas más cosas en la música y la televisión. Me enorgullece que haya madres que han crecido con mi música y ahora se la ponen a sus hijos.

-¿Sientes que has tenido que pelear mucho por tu evolución y poder mostrarte al mundo de otro modo?

-Sí, sobre todo porque haces algo muy grande a tan corta edad, y eso se nota. Ahora soy una mujer y quiero demostrar más cosas, con todo el esfuerzo que hay detrás. Y nunca voy a renegar de aquello que me dio lo máximo, pero ya no soy la misma y desde hace tiempo tengo otra música, que es por la que estoy luchando.

-¿Cuáles son para ti los pros y los contras de alcanzar el éxito y la popularidad tan joven?

“Después de sufrir ansiedad, he aprendido que hay que disfrutar de todos los procesos y etapas de la vida”

-Creo que todo ha sido positivo y es gracias a mis padres, que dentro de todo el boom supieron mantener la normalidad. No siento que me haya perdido nada y he hecho lo

que me ha dado la gana en la vida, porque mis padres me han dado esa libertad. ¡De pequeña, mi profesión y las barbies eran lo mejor del mundo!

-¿Y no cambiarías algo de todo aquello?

-No, nada, porque la música me ha permitido vivir muchos momentos bonitos y conocer a muchas personas. Si miro atrás, todo ha sido bueno.

-El año pasado te alzaste como ganadora de “Bailando con las estrellas”. ¿Eres competitiva?

-Con la gente no, pero conmigo misma sí, soy muy exigente. ▶

► El programa fue una de las mejores experiencias de mi vida, con un equipo excelente con el que aprendí mucho. Me pilló en otro momento distinto a "Tu cara me suena", ya más adulta, por eso no entiendo la gente que dice "no cambies nunca", hay que cambiar y es bueno evolucionar.

-¿Qué tal concilias el trabajo con la maternidad?

-Intento compaginarme para no estar mucho tiempo fuera y lo llevo bien porque mi mami está ahí. Yo adoraba estar en casa de mis abuelos y a mi hija le pasa lo mismo. Pero luego cuando tengo una semana para estar con ella, siempre me pide que vayamos a ver a los abuelos y la entiendo.

-Es pequeña, pero ¿te gustaría que siguiese tus pasos?

-Me encantaría, aun sabiendo que esta profesión es dura en algunos momentos y te desmotivas porque las cosas no salen, aunque eso pasa también en muchos trabajos. Además, es que Daliana apunta maneras, así que si es lo que quiere, la apoyaré en todo.

-¿Es consciente de que su mamá es artista?

-Empieza ya a reaccionar cuando me ve en la tele, y ahora con el tema de "Ansiedad" incluso se pone a llorar, y creo que es porque me ve atada con las cadenas.

-Ahora los artistas están más acostumbrados a verbalizar lo que rodea a la salud mental, pero tú ya lo hiciste hace cuatro años.

-Sentí que al contarlo podía estar contribuyendo en cierta forma a tomar conciencia y

"Puedo hacer desde flamenco hasta trap, tengo todas esas influencias"

transmitir el mensaje de que hay que cuidarse por encima de todo. Los artistas somos personas y tenemos voz para contar algo que puede ayudar a otra gente.

-¿Y quienes formaron parte de tu red de apoyo?

-Los que siempre han estado ahí, mi familia, mis amigos y mi chico. Y mira que yo he sido una persona que cuando me daba un ataque de ansiedad me aislaba para que no me vieran y no sufrieran por eso. Pero ya aprendí que no tengo que esconderme.

-En tus inicios te adentraste en la interpretación. ¿Has cerrado esa puerta?

-Me encantaría seguir y después de rodar "Ángeles. S.A" me ofrecieron muchas cosas que no pude hacer porque me coincidía con el colegio. Pero ahora como adulta sí me gustaría retomar.

-Desde muy joven trabajaste con gente muy conocida, desde Raphael a Isabel Pantoja. ¿Le dabas importancia en ese momento?

-Sí, porque en mi casa mis padres siempre han escuchado mucha música y eso me hizo ser consciente de que aunque fuese una niña, subía a un escenario a cantar con grandes como Raphael, a quien quiere todo el mundo.

Lo valoraba mucho, lo que pasa es que yo tenía mucho desparpajo y no se notaba.

-¿Y quiénes han sido tus referentes musicales?

-Mi padre ha sido mi referente para todo, pero a nivel de artistas los que contaban historias que me interesaban, gente del rap como Nach o Sharif. Y de los actuales, Billie Eilish.

-¿Ha encontrado su lugar María Isabel en el flamenco urbano y el trap?

-Puedo hacer desde flamenco tal cual, hasta trap flamenco, porque tengo todas esas influencias de artistas que he escuchado desde pequeña. El reguetón, el rap y el flamenco es con lo que he crecido. Desde pequeña he estado fusionando y me gusta mostrar diferentes formas de hacer música.

-¿Qué consejo le darías a alguien que empieza tan joven?

-Que sepa disfrutar de todo el proceso, porque las cosas no se dan de un día para otro, aunque a veces pueda ser que sí. Que luche por lo que le hace feliz y al final tenemos sólo una vida y es para hacer cosas bonitas. A mí me ayudó el poder conocer a mucha gente y me gusta soñar a lo grande, pero sin objetivos de tener que llegar a ser la número uno.

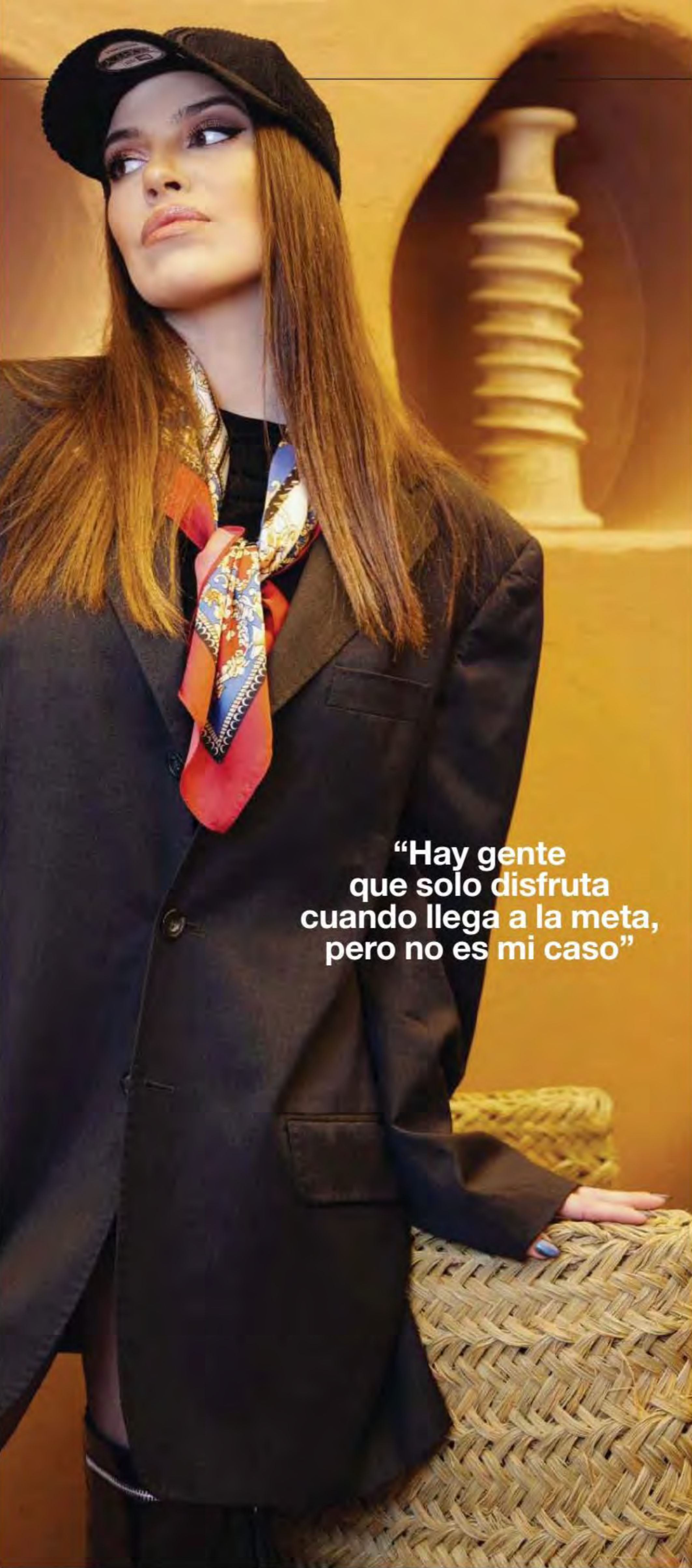
-¿Siempre tuvieron claro en casa que ibas para artista?

-Sí, porque ya desde pequeña no pedía las cosas hablando, lo hacía todo cantando. Pero a esas edades ocurre que quieres ser de todo y yo les decía un día que quería ser médico forense, después me dio por ser peluquera, aunque siempre por encima de todo estuvo cantar.

"Cuando me daba un ataque de ansiedad, me aislaba para que no me vieran. Ya aprendí que no tengo que esconderme"

Agradecimientos:
Restaurante Bocanegra. Calle
del Marqués de Casa Riera, 1,
Madrid





**“Hay gente
que solo disfruta
cuando llega a la meta,
pero no es mi caso”**

EN CLAVE PERSONAL

UN LUGAR PARA ESCAPARSE

La playa en Ayamonte

ESA CANCIÓN QUE TE EMOCIONA

“Ansiedad”

UN ESCENARIO INOLVIDABLE

Palau de Sant Jordi, en 2005

TU PLATO ESTRELLA

El burrito mejicano

UN AMOR PLATÓNICO

Don Omar

TU ESTACIÓN DEL AÑO PREDILECTA

Me encanta el invierno

UNA CANCIÓN QUE TE ALEGRE EL DÍA

Pobre diablo, de Don Omar

TU SERIE FAVORITA

“Xena, la princesa guerrera”.
¡Quería ser ella!



MI FOTO FAVORITA

“Es en la visita de los Reyes Magos a la escuela infantil de mi hija Daliana. Vivimos mucho la Navidad por mis abuelos que, aunque ya no estén, nos dejaron ese legado. Son creencias bonitas que ahora le paso a mi hija y ella lo vive intensamente como yo”.

TODO POR AMOR



ADEMÁS, DOS REGALOS INSUPERABLES:

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

POR SÓLO
5,95€



VALQUER
LABORATORIOS



Aladina
FUNDACIÓN

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Menú rico y equilibrado

Esta semana te proponemos una opción irresistible y llena de vitaminas: Crema de zanahorias, curry y coco; de segundo, Canelones de carne; y de postre, Tartaleta de frutos rojos.



MENOPAUSIA Serelys, empresa de complementos alimenticios, presenta su campaña #SerelysEnEscena, dirigida a mujeres de 45 a 55 años que están atravesando la menopausia. Cada síntoma es representado con un cartel de película.



FESTIVAL DE NOVELA NEGRA Hasta el 16 de febrero Barcelona celebra este encuentro para escritores, librerías y lectores del género "Noir". Talleres, cine, cabaret... barcelona.cat/bcnegra/es



MASAJE PARA DOS Celebra San Valentín disfrutando con tu pareja de los mejores masajes Thai y tratamientos orientales en The organic Spa. Déjate mimar durante 90 minutos. theorganicspamadrid.com

SHOPPING

Acolchados

NADA MEJOR QUE ESTOS DISEÑOS PARA PLANTAR CARA AL FRÍO DEL INVIERNO. ADEMÁS DE CALENTITOS DAN UN PLUS A TUS LOOKS.



GAFAS
de Balenciaga
para sunglasshut.
com, 192,50 €



CHAQUETA
de Mango,
39,99 €



JERSEY
de Zara, 29,95 €



LEGGING
de Even & Odd para
Zalando, 20,09 €

BOTAS
de Stuart
Weitzman,
448 €



BOLSO
de Sandro,
385 €



PENDIENTES
de Vidal &
Vidal, 38 €



IRINA SHAYK



ABRIGO
de Desigual, 73,99 €



PANTALÓN
de Zalando,
22,69 €



FALDA
de Private
Sportshop, 34,99 €



BOLSO
de Liu-Jo, 69 €

PLUMÍFERO
de Maje, 237 €



LEOPARDO
de Bimba y
Lola, 125 €



FALDA
de Zara,
27,95 €



ANORAK
de Mango, 39,99 €



PARKA
de Easy Wear,
29,99 €



BOTAS
de Australia Luxe
Collective para Zalando,
127 €



CHAQUETA
de Promod, 79,99 €



SHOPPER
de Camper, 216 €



CHAQUETA
de Zara, 35,95 €

BAILARINAS
de Geox,
59,94 €



producto
estrella

**Chaleco de Lauren
Ralph Lauren para
El Corte Inglés**

99,60 €



El auténtico flechazo

PORQUE SAN VALENTÍN ES EL MOMENTO IDÓNEO PARA PEDIR TU CAPRICHOS DE BELLEZA. ESTAMOS SEGURAS DE QUE ESTAS PROPUESTAS TE ENAMORARÁN AL INSTANTE.

Set Fix My Eyes + Liposculpt Pro con tecnologías avanzadas de rejuvenecimiento, de Sookskincare, 430 €.



14 sorpresas de belleza encerradas en este precioso buzón. Love Box de Douglas, 49,90 €.



Máscara LED facial con efecto antiedad, de CurrentBody, 449 €.



Black Widow, de Daniel Josier, 125 €/100 ml.

Born in Roma extrádose Uomo, de Valentino, 102 €/50 ml.



Pack sol de Janeiro, de Sephora, 30,99 €.



Experiencia del spa oriental, The Organic Spa; dos horas y media de masaje en pareja. Incluye cava y bombones. 380 € (pareja).



Dale color a tus uñas con los tonos de la Entity; el clásico rojo, cherry y rosa, 9,80/ud.



Pack noche y día de Omorovicza, 220 €.



Manicura semipermanente profesional, de Semilac, 89 €.



Pintalabios joya,
de Guerlain, 36 €.



Casco LED Crecimiento
Pelo, de Currentbody, 739 €.



Tratamiento completo para el cuidado de
tu cabello. Nueva gama Eksperience de
Revlon (c.p.v).



Labios 3D con los nuevos tonos
de Date Roulette; rojo brillante y
malva, 25 €/ud.



Cofre regalo
de Rituals;
incluye: gel
de ducha,
crema
coporal
y exfoliante,
39,90 €.

Difusor de aire
caliente para
rizos definidos
y elásticos;
de Bellissima,
49,99 €.



Pack de cepillos
para hombre, de
Termix, (c.p.v).



Halloween Bliss,
64 €/100 ml.



Eau de
parfum
Crystal
Saffron,
de Matiere
Premiere,
240 €.

Perfume unisex. Fig
Me Up de Mancera,
95 €/60 ml.



Aceite facial que activa la renovación
celular, fortalece la barrera cutánea
y revitaliza la piel estresada, de Alma
Secret, 45,50 €.



Regálale uno de los tratamientos de Maribel
Yébenes: rejuvenecimiento facial, mascarillas,
electroestimulación... Desde 275 €/sesión.



Ritual romántico con el plan Love Story

Los Centros AIRE Ancient Baths te facilitan el día más romántico del año: una experiencia para disfrutar en pareja del ritual Love Story diseñado con seis tipos de baños termales, un masaje corporal con aromaterapia, un masaje facial y una copa de cava con chocolates. beaire.com

Prevención del envejecimiento de la piel

La nueva línea de productos de Ziaja (crema de día reafirmante y regeneradora de noche) cuenta con una fórmula elaborada con vitamina C y ácido hialurónico, entre otros componentes, específica para mejorar la elasticidad de las pieles con flacidez, faltas de tono o con manchas de pigmentación. ziaja.es



Tu tranquilidad en casa

Con las sillas salvaescaleras de VALIDA, subir y bajar escaleras será fácil y seguro. Recupera tu autonomía sin esfuerzo ni riesgos. Solicita asesoramiento gratuito llamando al 900 414 000 o en valida.es



Ampolla (A) Lift para una piel más lisa

Para conseguir una piel renovada y un tono de piel más unificado, cuentas con la nueva Ampoule (A) Lift, un potente sérum que alisa las arrugas, reduce los poros visibles y atenúa las marcas.

es.svr.com

Carmencita: especias con estilo

Ágatha Ruiz de la Prada firma el diseño del nuevo lanzamiento de Carmencita: un pack lleno de color, personalidad y mucho sabor formado por sal del Himalaya y un molinillo de pimienta negra con un toque cítrico. carmencita.com



Un San Valentín inolvidable

Si buscas celebrar un San Valentín muy especial los Hoteles Sallés te ofrecen experiencias que combinan exclusividad, tranquilidad e intimidad. Descúbrelas en salleshotels.com



GRANDES ICONOS



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

POR SÓLO 5,95 €

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

5 estrategias para reactivar la mente, sin distracciones

MANTENER EN FORMA EL CUERPO RESULTA VITAL, PERO TAMBIÉN LO ES EJERCITAR LAS HABILIDADES COGNITIVAS, SOMETIDAS A TANTOS ESTÍMULOS. ANOTA LAS CLAVES.

Nos preocupamos del corazón, el hígado, los pulmones... ¿pero qué hay del cerebro? Pensemos que es un órgano de vital importancia al que hay que cuidar desde edades tempranas. Los expertos de Cigna Healthcare ofrecen 5 claves para mejorar la salud cognitiva, sobreestimulada hoy día.

1 Detox digital. Demasiada información digital genera una sobrecarga cognitiva, dificultando la atención y la toma de decisiones. La mente se satura, lo que afecta a la memoria, el razonamiento y la claridad mental. Pasar días sin conexión a Internet, enfocándose en actividades físicas o creativas, ayuda a reducir el estrés y proporciona una pausa al cerebro para que se recupere de tantos estímulos.

2 Cerebro activo, cerebro joven. El cerebro es uno de los órganos más importantes, y su funcionamiento depende del cuidado constante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda mimarlo desde muy pronto para evitar secuelas neurológicas según se envejece. Actividades que impliquen el aprendizaje continuo, como estudiar un idioma o tocar un instrumento musical mejoran la memoria y la concentración, potencian el razonamiento y la capacidad para aprender cosas nuevas, contribuyendo a la salud cerebral general a largo plazo.

3 Autonomía cognitiva. Debemos evitar la dependencia de la tecnología en situaciones cotidianas, como no recurrir automática-

mente al GPS al entrar en el coche, ni usar la calculadora para saber cuánto es el cambio en el supermercado, por ejemplo. Resolver estos pequeños desafíos mentales sin ayuda permite entrenar habilidades cognitivas como la memoria, el razonamiento y la concentración, evitando el conocido como "entumecimiento" cerebral.

4 Combatir la lentitud mental con la alimentación. La salud cognitiva no solo depende de los hábitos mentales. El eje intestino-cerebro sugiere que una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir en el estado de ánimo, la memoria y la concentración. Los ácidos grasos omega-3, los antioxidantes y la fibra favorecen el rendimiento cognitivo. De ahí que incluir alimentos como pescado azul, nueces, frutas y verduras frescas, y evitar el exceso de azúcar y procesados, pueda ayudar a combatir la lentitud mental y favorecer una mayor claridad y agilidad mental.

5 Practicar el "neurofitness". Al igual que el cuerpo necesita entrenamiento físico, el cerebro requiere ejercicios específicos que desafíen su capacidad cognitiva. Actividades como resolver rompecabezas, sudokus, jugar al ajedrez o participar en juegos de mesa son ideales para activar áreas del cerebro relacionadas con la resolución de problemas, la toma de decisiones y la memoria a corto plazo. Estos ejercicios ayudan a mantener la agilidad mental y a prevenir el deterioro cognitivo.

EL 31% DE LOS ESPAÑOLES
DICE TENER DIFICULTADES
PARA MANTENER
LA CONCENTRACIÓN
COMO CONSECUENCIA
DEL ESTRÉS





La calma mental, sin la interferencia del móvil o el ordenador, mejora la concentración, la memoria o el aprendizaje.

Sabías
que..?

LOS CAMBIOS EN EL COLESTEROL AUMENTAN EL RIESGO DE DEMENCIA

Según un reciente estudio publicado en "Neurology", los adultos mayores cuyo colesterol cambia con el tiempo pueden tener más probabilidad de desarrollar demencia que las personas cuyo colesterol es estable.

ÚLTIMAS NOTICIAS



CONTRA EL CÁNCER INFANTIL

El 15 de febrero es el Día Internacional del Cáncer Infantil, que se diagnostica cada año a 1.300 niñ@s en España. La Fundación Unoentrecienmil, que impulsa proyectos de investigación para la curación plena de la leucemia infantil, anuncia su tercera edición de "Canastas Contra el Cáncer infantil" y presenta como novedad "Goles Contra el Cáncer infantil". Todo lo recaudado en los partidos de baloncesto y fútbol que se jueguen el 15 y el 16 de febrero se destinará a la lucha contra la enfermedad en menores. Además, en colaboración con Flying Tiger Copenhagen se han puesto a la venta los "abrazos solidarios", en las tiendas físicas a un precio de 8 €.



DESDRAMATIZAR LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

Con un enfoque creativo, inspirado en la estética cinematográfica, y con un potente mensaje, la empresa de complementos alimenticios Serelys presenta su nueva campaña diseñada para conectar con mujeres de entre 45 y 55 años que están atravesando la etapa de la menopausia.

3.000.000

DE ALCOHÓLIC@S
EN ESPAÑA

Es la cifra aproximada que ofrece la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España ("Edades 2022").

Alrededor de 600.000 alcohólic@s estarían en tratamiento, lo que supone apenas un tercio de quienes sufren las consecuencias de esta adicción.



¿Te animas a planear una cita sostenible?

TE PROPONEMOS CELEBRAR SAN VALENTÍN DE UNA FORMA CONSCIENTE Y RESPETUOSA CON EL PLANETA. DESDE REGALOS ECOLÓGICOS HASTA CENAS CASERAS CON PRODUCTOS DE TEMPORADA.

Celebrar el día del amor, tal y como lo hacemos hoy en día, puede que no sea una práctica demasiado ecologista. Según la organización Plastic Oceans, las emisiones de CO2 aumentan en 9 millones de kilogramos el 14 de febrero. Este año, ¿te animarías a planear una cita sostenible para tu pareja? Te contamos cómo cambiar la manera de festejar el día más romántico del año.

-Prepara una cena en casa.

No solo es una forma de reducir el impacto ambiental, sino también de crear una experiencia más íntima y personal. Opta por ingredientes de temporada y evita los productos que vengan empaquetados en plásticos. Cuando te sientes a la mesa, restringe distracciones como el teléfono móvil y disfruta al máximo de la compañía.

-Una tarde de spa. Seguro

que no se lo espera y puedes organizarlo antes de la cena. Diseña una tarde de relax en casa usando productos naturales (por ejemplo un baño con aceites esenciales) y creando un ambiente relajante con iluminación tenue y música tranquila.

-Plantas en vez de flores.

Las flores cortadas son el regalo estrella en San Valentín, pero es mucho más ecológico regalar plantas en macetas que duran mucho más

tiempo. Otra opción sería regalar semillas para traer nuevas plantas que brinden oxígeno al planeta. El 14 de febrero es uno de los 3 días con más venta de flores en España, junto al Día de la madre y la fiesta de Todos los Santos

-Regala experiencias. En lugar de objetos materiales, apuesta por sorprender a tu pareja con experiencias que promuevan el bienestar, como una excursión por la

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Escanea el código QR



Si quieres sorprender a tu pareja
con una escapada opta
por el turismo sostenible.
Descubre la página
soyecoturista.com

Una cena en
casa puede ser
más disfrutable
que cualquier
regalo.

naturaleza, un curso de cocina de temporada que podáis disfrutar juntos o una cena en algún local con encanto si lo tuyo no es cocinar.

-Regalos personalizados. El hazlo tú mismo está de moda. Los regalos personalizados son únicos, además de tener un bajo impacto ambiental. Velas ecológicas, marcos de fotos reciclados, un álbum de fotos, una playlist

personalizada...

-Ropa de segunda mano.

Si estás pensando regalar ropa, opta por prendas de marcas que utilicen materiales orgánicos, reciclados o que promuevan el comercio justo. La moda de segunda mano también es muy buena opción. Ahora hay decenas de tiendas que ofrecen ropa bien cuidada a un precio muy competitivo.

ESTÁ PASANDO



LA AVIACIÓN TOMA MEDIDAS EN 2025

Este año ha entrado en vigor la obligación de que las petroleras utilicen al menos un 2% de combustibles sostenibles de aviación cuando suministren energía a los aviones comerciales, una cifra que irá aumentando año a año. Según explican en "El País", las principales aerolíneas de España confirman que ya están utilizando este material, que permite reducir las emisiones del 70% al 90%, mientras las petroleras invierten en nuevas plantas para aumentar la producción. Recordemos que el avión es el medio de transporte que más contamina. Según la Asociación Internacional de Transporte Aéreo, el 2% de las emisiones de gases de efecto invernadero a nivel mundial son generadas por el sector de la aviación.

MENOS AVES ACUÁTICAS

La sequía y el cambio climático han provocado que en enero de 2024 se registrara la cifra más baja de aves acuáticas en Doñana desde que empezaran a censarse, en 1973. Esta es una de las principales conclusiones que se desprende del Informe sobre el Estado de la Biodiversidad de Doñana relativo al pasado año, que vuelve a llamar la atención sobre las escasas precipitaciones, la subida de las temperaturas y las consecuencias que tiene en sus marismas y humedales.



Oferta
estrella

70%

**MENOS DE ÓXIDO
DE AZUFRE**

La contaminación por emisiones de óxido de azufre (SOx) en el transporte marítimo en la UE se ha reducido un 70% en la última década, gracias, en parte, a la introducción de zonas de control de emisiones.



**Chocolates Solé
presenta esta
deliciosa tableta
de chocolate negro
al 94%**

3,85 €

CINE



Renée Zellweger y el actor de moda, Leo Woodall ("The White Lotus").

Bridget Jones: loca por él

RENÉE ZELLWEGER VUELVE A INTERPRETAR AL PERSONAJE QUE LE DIO LA FAMA, AUNQUE AHORA ES VIUDA Y MADRE DE DOS HIJOS.

14 febrero Director: Michael Morris. Intérpretes: Renée Zellweger, Hugh Grant, Emma Thompson, Chiwetel Ejiofor, Leo Woodall. **Comedia.**

No hay mejor plan para el día de San Valentín que disfrutar de esta película con un gran cesto de palomitas. Renée Zellweger vuelve a meterse en la piel de la entrañable, divertida y alocada Bridget Jones, un personaje que le dio fama mundial allá por 2001. 24 años después, la periodista está sola después de enviudar. Su marido Mark falleció durante una misión humanitaria en Sudán y ahora ella vive centrada en el cuidado de sus dos hijos, Billy, de nueve años, y Mabel, de cuatro, una tarea que comparte con su antiguo

amante, Daniel Cleaver (Hugh Grant). Presionada por sus íntimos amigos, Bridget prueba una App de citas, a través de la cual conoce a un soñador más joven que ella.

La actriz americana asegura que está encantada de volver a interpretar a un personaje que dejó hace ya ocho años: "La adoro, no podía decir que no a convertirme en ella una vez más. Bridget es auténtica y no siempre lo hace bien, pero sean cuales sean sus imperfecciones, permanece alegre y optimista, continúa y triunfa a su manera. Creo que es difícil no reconocerse en ella".



¿SABÍAS QUE...?

UNA PAREJA GANADORA

Son dos estrellas atípicas. Mientras Hugh Grant nunca se ha tomado demasiado en serio a sí mismo, Renée decidió dejar de actuar de 2010 a 2016 para viajar, estar con su familia y cuidar de su salud mental. "Llegó un momento que ya no soportaba escuchar mi voz en pantalla", dijo cuando decidió regresar. Ahora Hugh y Renée vuelven a hacer piña en esta película.

OCIO



EMPIEZA LA RUTA DEL COCIDO MADRILEÑO

Del 15 de febrero hasta el 15 de marzo podrás disfrutar de la 15 edición de la Ruta del Cocido Madrileño, donde participan hasta 38 restaurantes de toda la Comunidad de Madrid, Toledo y Segovia. Este festival gastronómico es la opción perfecta para disfrutar del emblemático plato, servido en tres etapas, y también nuevos locales. Toda la información en rutadelcicidomadrileo.com



PARA LOS AMANTES DE LA NOVELA NEGRA

Hasta el 16 de febrero, Barcelona celebra el festival BCN Negra, un encuentro para escritores, libreros y amantes del género "Noir", que cada vez tiene más adeptos en nuestro país. Este festival incluye más de 50 actividades que incluyen talleres, mesas redondas, presentaciones, proyecciones de cine y cabaret. Más información en barcelona.cat/bcnegra/es

NO TE PIERDAS

libros/ música



"EL REGALO DE MIRANDA"

La periodista Luján Argüelles presenta su libro más personal, donde cuenta en primera persona todo lo que ha aprendido al tener a su hija Miranda. Un viaje apasionante que la transformó de manera radical. No es un libro de autoayuda, sino un texto donde plasma su experiencia de una manera honesta, divertida y conmovedora. Editorial Plaza&Janés.

"WESTERN LANE"

Chetna Maroo entrega un precioso libro que fue finalista del Premio Booker 2023. La protagonista de esta historia es Gopi, la menor de tres hermanas, una niña que pierde a su madre con tan sólo once años. El texto recoge un año de duelo, pero también unos meses donde la pequeña peleará para cambiar lo que se espera de ella. Editorial Sexto Piso.



OFERTAS DE LA SEMANA

¿QUIÉN PUEDE RESISTIRSE A UN TORREZNO?

Del 15 al 23 de febrero, Aranda de Duero celebra su segunda Ruta del Torrezno de Soria. Durante más de una semana, los bares y restaurantes participantes ofrecerán su mejor versión del torrezno, con recetas tradicionales y algunas innovadoras. arandadeduero.es



Depende de lo consumido

Gratis



UNA PROPUESTA PARA SOLTER@S

Por cuarto año, OUIGO ha organizado San Solterín, el 13 de febrero, el primer "speed dating" a 300 kilómetros/hora. Un plan para solteros de Madrid, Barcelona, Zaragoza, Valencia, Valladolid, Segovia, Sevilla, Córdoba y Málaga. Además, en estos viajes tan divertidos, este año participarán el dúo más Bomb: Yola Berrocal y Sonia Monroy. ouigo.com

DIEZ AÑOS DE REINADO

Para celebrar el décimo aniversario de la proclamación de Felipe VI, la agencia Gtres ha preparado una exposición fotográfica con las 25 mejores imágenes de sus diez años de reinado. Esta interesante muestra podrá disfrutarse hasta el 23 de febrero en el Centro Cultural Mira de Pozuelo de Alarcón, en Madrid. pozuelodealarcon.org

CRÓNICA DE DIEZ AÑOS DE REINADO



Gratis

Descuentos por San Valentín



EL FANTASMA DE LA ÓPERA, EL REGALO PERFECTO

El musical continúa imparable en Madrid, y ahora lanza una oferta especial por San Valentín y ofrece descuento del 25% en la segunda entrada. Además, puedes obsequiar a tu pareja con un Menú de San Valentín que incluye una botella de champán. musicalelfantasmadelaopera.com

TELEVISIÓN

CUENTA ATRÁS PARA “SUPERVIVIENTES”

Sobera, Madrueño, Jorge Javier y Barneda repiten

“¿Cuánto queda para “Supervivientes”? Lo que tiene que quedar. Se estrena el día que le toca”, bromeó Jorge Javier Vázquez en “GH Dúo”. “En muy poco marcho para allá, ya estoy haciendo las maletas, ya me queda poquito”, desveló Laura Madrueño. Y, en cuanto al casting, “lo iremos desgranando cuando Montoya vuelva de la otra isla”, afirmó Sandra Barneda. El cuarteto de presentadores lo completa Carlos Sobera y todo apunta a que Telecinco estrenará el reality en la primera semana de marzo.



¿DIRECTOS A “TU CARA ME SUENA 12”?

Ana Guerra y Bertín Osborne, posibles concursantes

La anterior edición la ganó David Bustamante y el concurso de Antena 3, que ya calienta motores, contará ya con dos fichajes, también cantantes. Son Ana Guerra, que salió del talent musical “OT” y Bertín Osborne, para quien este programa podría servir para relanzar su carrera. Àngel Llàcer regresa al jurado, pero se desconoce quién sustituirá a Carlos Latre.



FERNANDO TEJERO DEJA “LQSA”

“La vida son etapas, con un principio y un fin”

Adiós a Fermín, el personaje que interpretaba en la serie de Telecinco y Prime Video. En “El hormiguero”, Fernando Tejero contó: “La vida son etapas, con un principio y un fin... Agradeceré eternamente a los Caballero la oportunidad, este personaje me ha dado muchísimo, pero creo que ya está todo contado. Cuando llevo mucho tiempo haciendo lo mismo, necesito cambiar”.

SERIES INTERNACIONALES



“THE WHITE LOTUS 3”

En la isla tailandesa donde estuvo preso Daniel Sancho

En esta temporada, la sátira se desarrolla en un resort tailandés y sigue las hazañas de varios huéspedes y empleados durante una semana. Con Carrie Coon, Jason Isaacs, Michelle Monaghan o Patrick Schwarzenegger (el hijo). Se grabó en Koh Samui, donde Daniel Sancho estuvo preso. Desde el 17 de febrero en Max.



“THE AGENCY (LA AGENCIA)”

Richard Gere, exagente encubierto de la CIA

En Sky Showtime ya está disponible esta ficción estadounidense en la que a Martian (Michael Fassbender), un agente encubierto de la CIA, se le ordena abandonar su vida secreta y regresar a una comisaría de Londres. Richard Gere es Bosko, el jefe, con un pasado lleno de historias tras ser también un agente encubierto.

FICCIÓN ESPAÑOLA



AMOROSO FINAL PARA “VALERIA”

Adiós a la adaptación televisiva de Elisabet Benavent

El 14 de febrero llega a Netflix la cuarta y última temporada de la adaptación televisiva de las novelas de Elisabet Benavent. Las cuatro amigas (Mima Riera, Teresa Riott, Diana Gómez y Paula Malia, de izda. a dcha.) se adentran en la treintena, sus vidas afrontan nuevos retos y reunirse, aunque difícil, es su consuelo.



“LA VIDA BREVE” HARÁ ÉPOCA

Leonor Watling y Javier Gutiérrez, en el siglo XVIII

Movistar Plus+ estrena el 13 de febrero esta serie ambientada en la España del siglo XVIII y protagonizada, entre otros, por Leonor Watling y Javier Gutiérrez como la conspiradora Isabel de Farnesio y su enajenado esposo Felipe V, madrastra y padre de Luis I (Carlos Scholz), quien ha de iniciar su reinado.

ATRAPADOS EN “PUNTO NEMO”

Alba Flores, Maxi Iglesias, etc...

Una expedición oceanográfica pretende investigar y concienciar sobre la isla de plástico localizada en el Pacífico Sur. Pero una tormenta les arrastra a los confines del mundo. Con Alba Flores, Maxi Iglesias, Óscar Jaenada, Najwa Nimri... En Prime Video, en marzo.



¿QUÉ PASÓ “THAT NIGHT”?

El drama de Paula Usero, Clara Galle y Claudia Salas

Netflix graba esta serie, que adapta la novela de Gillian McAllister, y cuya acción transcurre durante unas vacaciones familiares en República Dominicana. Allí, Elena (Clara Galle, centro) atropella a un hombre, y asustada, pide ayuda a sus hermanas, Paula (Claudia Salas, derecha) y Cris (Paula Usero, izquierda).



“CORTAFUEGO” EN EL BOSQUE

Belén López y Enrique Auquer encabezan este thriller

Netflix también apuesta por el cine y ha terminado el rodaje de esta película protagonizada por Belén Cuesta (centro), quien tras enviudar recibe la visita de unos familiares (Joaquín Furriel y Diana Gómez, izquierda) en su casa del bosque, para preparar su venta. Pero su hija desaparece cuando se declara un incendio, siendo el guarda forestal (Enrique Auquer, derecha), el sospechoso.

Dale proteínas a tu cuerpo

LAS PROTEÍNAS SON ESENCIALES EN LA DIETA PARA EL BIENESTAR DE NUESTRO ORGANISMO, APRENDE A RECONOCERLAS.

Hay multitud de alimentos que contienen proteínas para tomar las necesarias.



Una bióloga nos diría que las proteínas son moléculas complejas que están formadas por bloques: aminoácidos. Una nutricionista apuntaría que esto es cierto y además, que son imprescindibles en la dieta, ya que están presentes en cada célula del cuerpo. **Todo el organismo necesita las proteínas** que ingerimos para fortalecer y mantener los diferentes tejidos que conforman huesos, músculos, piel... Por eso necesita proteínas diferentes, porque

cada una cumple con misiones específicas dentro del cuerpo.

Para saber si tomamos la cantidad suficiente de proteínas se puede hacer un cálculo sencillo basándonos en lo que nos dice la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que recomienda que los adultos consuman 0,83 g de proteína al día por kilo de peso (por ejemplo, si pesas 70 k, necesitas 58 g diarios de proteína). Mientras que los niños hasta los 17 años tendrán que consumir una

cantidad mayor, en torno a 1,14 g diarios por kilo de peso.

Pero las necesidades no siempre son las mismas, sino que hay momentos donde la demanda de proteína por parte del cuerpo es mayor: durante la infancia, la adolescencia, el embarazo, la lactancia y la menopausia.

¿Cuáles son los alimentos más proteícos? Carnes, aves, pescados, mariscos, huevos, lácteos, legumbres, cereales, nueces, aguacates...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Avena integral con leche y canela. Kiwi	Muesli con yogur y plátano	Tostada integral con queso fresco	Batido de leche y frutas	Huevo poché con tostada integral	Fresas con yogur y galleta de avena con pasas	Bizcocho integral con naranja y nueces. Café
COMIDA	Garbanzos con verduras y morcillo. Mandarina	Brécol salteado con ajo y pistachos. Filete de pavo. Natillas	Carne guisada con menestra. Papaya	Salmón a la plancha con espinacas y nueces. Flan	Lentejas estofadas con majada de avellanas. Ensalada verde. Naranja	Jamón con picos. Pollo con almendras y arroz. Cuajada	Nachos con guacamole. Alubias con gambas. Arroz con leche
CENA	Bacalao fresco al horno con patatas. Flan	Tortilla con queso. Manzana	Felafel con salsa de yogur. Pera	Sepia a la plancha con chucrut. Piña	Merluza al horno con pimiento de piquillo. Yogur	Bacalao con boniato asado. Kiwi	Fajitas de pollo y pimientos. Manzana

OFERTAS DEL SÚPER

Una cena ligera, sana y a buen precio es posible. Hemos comparado precios y te ofrecemos un primer plato de menestra, un filete de bacalao fresco y un yogur natural. Proteínas de calidad para que tu cuerpo se recupere del día mientras duermes.



Filetes de bacalao. Con una rebaja de -21%, 400 g

4,39 €



Yogur griego natural
Milsani, pack de 6
unidades

1,29 €



Menestra Findus, 800 g
(con la 2ª unidad al 50%
de descuento)

3,85 €



Superalimento



GLICINA

Para endulzar y sustituir el azúcar, cuentas con la glicina: es un aminoácido que está relacionado en la síntesis de colágeno (fundamental para la piel, los tendones, los ligamentos), también para la síntesis de creatina (una proteína que proporciona energía a los músculos y recuperarse después del ejercicio) entre otras. La dosis diaria recomendada se sitúa entre 10 y 20 gramos.



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

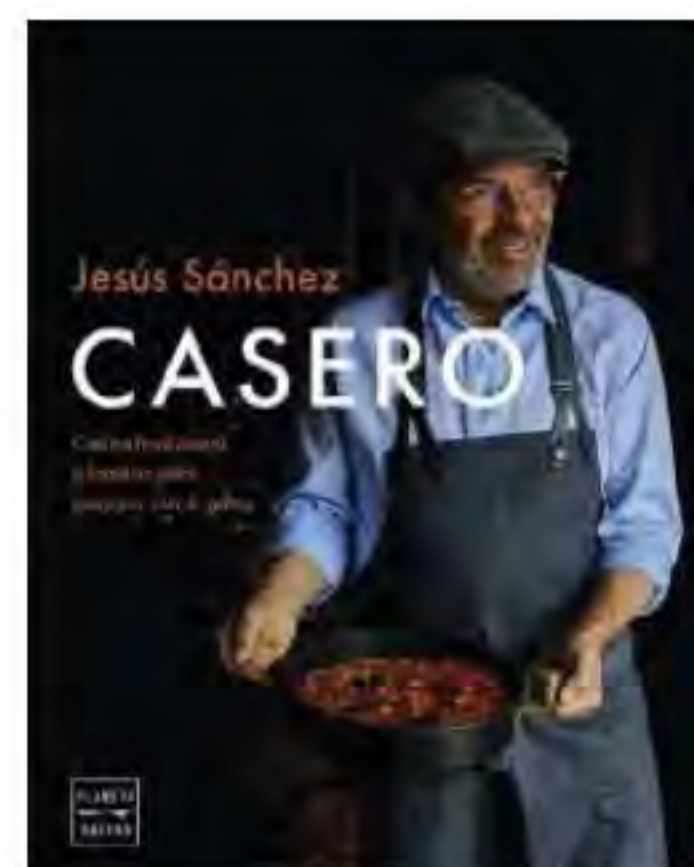
La experta responde

¿CÓMO ACTÚAN LOS ANTIOXIDANTES DE LOS ALIMENTOS?

Los alimentos ricos en antioxidantes pueden protegernos y neutralizar el daño de las células que causan los radicales libres, de este modo previenen y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, neurovegetativas y la aparición de tumores en los que están implicados los radicales libres.

COCINA TRADICIONAL, TRIBUTO A LAS ABUELAS

El gran chef Jesús Sánchez, con tres estrellas Michelin, se ha lanzado en este libro, "Casero", a hacer un homenaje a la auténtica cocina de casa que rinde tributo a las abuelas y a las madres que han mantenido viva la tradición culinaria. Un libro lleno de recetas, fotos y mucho más, un canto por el placer de compartir. planeta.es



Receta económica

Pollo con salsa de almendras

- 800 g de pollo
- 3 dientes de ajo
- jengibre
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 2 cebollas rojas
- 1 guindilla
- tomillo
- 12 almendras
- 1 yogur natural
- 2 dl de salsa de tomate
- 200 g de arroz
- 25 g de pistachos
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Mezclar en el vaso de la batidora el yogur, las almendras, jengibre rallado, la cebolla picada, dos ajos, sal, guindilla, unas hojas de tomillo y la cúrcuma. Triturar y marinar el pollo con la salsa en la nevera toda la noche.

2. Poner una cazuela al fuego con 3 cucharadas de aceite. Añadir el pollo con su marinada y dejar a fuego medio 5 minutos y, a continuación, añadir la salsa de tomate y medio vaso de agua, rectificar de sal y añadir pimienta. Mantener a fuego suave 20 minutos más. Retirar y reservar.

3. Poner un cazo con 2 cucharadas de aceite al fuego. Añadir el arroz, 1 ajo y los pistachos, y rehogar 1 minuto. Añadir 3 dl de agua y un poco de sal y cocer 20 minutos o hasta que se evapore todo el agua. Servir el pollo con el arroz.

El precio es de 2,50 €/ración

DE PRIMERO

Crema de zanahoria, curry y coco

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de zanahorias • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • jengibre fresco
- 1 guindilla • 2 cucharas de curry • 1 limón • 1 dl de leche de coco • cilantro fresco
- semillas de sésamo negro • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. **CALORÍAS:** 260 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 60-80 min



PASO 1

Para preparar las verduras: pelar y picar la cebolla, los ajos y las zanahorias (reservar tres zanahorias para decoración final). Pelar y rallar el jengibre. Picar la guindilla roja.



PASO 2

Poner una cazuela al fuego con cuatro cucharadas de aceite y las zanahorias picadas. Remover a fuego medio cinco minutos. Añadir a continuación la cebolla y el ajo y seguir removiendo hasta que se empiece a dorar la cebolla. Salpimentar, añadir el curry, 4 dl de agua y la leche de coco. Dejar cocer a fuego lento 20 minutos. Retirar y pasar por la batidora.



PASO 3

Escaldar en agua hirviendo las tres zanahorias reservadas y después cortarlas en rodajas finas. Poner las zanahorias en un bol con el zumo del limón y dejar reposar 30 minutos. Servir la crema con las rodajas escurridas de zanahoria, cilantro fresco y semillas de sésamo.



Vitamina A

En su composición encontramos vitaminas y minerales, pero destaca la proporción de provitamina A, lo que la convierte en una aliada para la buena salud de la vista, la piel y las mucosas.



DE SEGUNDO

Canelones de carne

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 600 g de carne picada
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 3 dl de tomate frito
- 20 láminas de canelones
- salsa bechamel
- 200 g de queso para gratinar
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 4 € aprox. CALORÍAS: 350 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

**PASO 1**

Pelar y picar la cebolla, el ajo y el pimiento verde. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite, añadir las verduras y mantener al fuego hasta que las verduras queden bien pochadas. Añadir la carne, salpimentar y subir el fuego. Mantener hasta que la carne empiece a dorarse. Añadir 1 dl de salsa de tomate y dejar al fuego un minuto más. Retirar y reservar.

**PASO 2**

Poner una cazuela al fuego con abundante agua y cocer la pasta de canelones siguiendo las instrucciones del fabricante. Extender la pasta sobre un paño húmedo y rellenar con la mezcla de carne. Enrollar los canelones.

**PASO 3**

Cubrir el fondo de una fuente con un poco de salsa de tomate. Poner encima los canelones. Añadir el resto de tomate y terminar cubriendo con bechamel. Espolvorear queso por encima y meter al horno a gratinar hasta que se forme una costra dorada.



Más dorados

Para que los canelones queden más dorados y crujientes, puedes poner unos trocitos de mantequilla encima del queso (y sobre la bechamel), de este modo gratinará mejor.





DE POSTRE

Tartaletas de frutos rojos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 lámina de masa quebrada
- 2 huevos
- 100 g de almendras molidas
- 60 g de azúcar blanquilla
- 90 g de azúcar moreno
- 250 g de frutos rojos
- mantequilla

PRECIO POR PERSONA: 1,70 € aprox. CALORÍAS: 410 DIFICULTAD: media TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Precalentar a 180° C el horno. Untar con mantequilla 4 moldes individuales. Forrar con la masa quebrada. Pinchar la masa con un tenedor para evitar que suba.



PASO 2

Poner un cazo al fuego con los frutos rojos y el azúcar blanquilla. Mantener al fuego hasta que los frutos rojos empiecen a deshacerse. Retirar del fuego y dejar templar.



PASO 3

Batir los huevos, las almendras y el azúcar moreno. Extender sobre las tartaletas alternando parte de la mermelada de frutos rojos y la mezcla de huevos. Hornear 20 minutos.

ENLACE AL CANAL

byneontelegram

o escanea el código QR





LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

AUTODEFINIDO



		SU APELLIDO				DESEO, GANAS				CUEVA DE CIERTO ANIMAL	
		PROVOCAN CON-TUSIONES									
		GOLPEAR CON LÁTIGO				PRONOMBRE DE LA 2.ª PERSONA				RETIRAR	
		ALBERGA, COBIJA									
HUESO EN EL PECHO		AVE PALMÍPEDA		CIERTO DÍGRAFO				INFUSIÓN DE HOJAS			
		UTENSILIO DE BUCEO		HIJO DE EVA				COL., AGRADABLE		IMÁGENES DE DEIDADES	
AEROSOL CAPILAR						PICTOGRAMA DIGITAL					
HORTALIZA NARANJA						ALIENTE					
										ANNO DOMINI	
										GASTADAS	
CONTEMPLA, MIRA				INDICA TIEMPO				DE ... POR FUERZA			
				NACIDO EN BERLÍN				CRUSTÁCEOS DE PAELLA			
DE UN ANTIGUO PUEBLO DE ROMA (PL.)										GESTO GRACIOSO	
POLVO BLANCO						NOTA MUSICAL		SEÑOR DE LA CASA			
BÓVIDO AFRICANO						CIUDAD CALIFORNIANA		DIRIGIRSE, ANDAR			
		ESCOGIDOS									
		AEROLÍNEA ESPAÑOLA									
CAPITAL DE PERÚ						REMUEVEN LA TIERRA				CASA DE RAMAS Y PAJA	
SEMILLA VERDE						SEÑOR EN INGLÉS					
				1L/1000				... FRANCISCO, CIUDAD			
				EXPLOSIVO				DE ... CON DISIMULO			
HERMANA, MONJA		CABER, TENER SITIO								ENTREGUÉ	
		EXPRESAR UN PARECER								DOCUMENTO IMPORTANTE	
				MARRÓN OSCURO		APLACAD					
						CONTIGUO					
ASPECTO								TECLA DE ENCENDIDO		EXPLORA EL ESPACIO	
SALUDO ITALIANO								HORNEAN			
						CEÑIDOR DE SEDA				CÓCHE EN INGLÉS	
		ESTOFADO								ANTES DE CRISTO	
		ONOMAT. DEL TORO								DESPUÉS DEL III	
						ANTIGUA MATRÍCULA DE NAVARRA					
								MÚSICA INSULAR ESPAÑOLA			
BUCLE DE PELO						CAER COPOS DEL CIELO					

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

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

AFINCAR	CHUCHE	FECHA	MAHOMETANO	PUERIL	SUSTANCIAL
ARQUEÓLOGA	CLARIFICAR	FIANZA	MANDA	RASURA	TERMINAR
ATADURA	CODO	FILIAL	NARCISISMO	REBOTADOR	TOMA
BEATO	COLONIA	FOSO	NEOCUBISMO	REENCARNAR	UNICELULAR
BIENMESABE	CRUJIR	FRANCOFONÍA	PACA	ROÑA	VISTOSO
BOCATA	DESFIGURAR	INCULTA	PALPAR	SARI	VOLATINERO
BURRO	FASCIA	IOTA	PLANTILLAZO	SECUNDARIO	

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

HORIZONTAL

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

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1 Parte pequeña de materia | 6 Escudería francesa |
| 2 Puesto en evidencia | 7 Endurecido con escayola |
| 3 Arenoso, limoso | 8 Añadida, adjunta |
| 4 Perder importancia | 9 Especialista en ginecología |
| 5 Que cultiva plátanos | 10 Sentir compasión |

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

CRUCIGRAMA

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

Horizontal 1 Grupos sociales en la India. Documento pontificio. **2** Persona insociable. Minerales magnéticos. **3** Murcia. Cartel informativo. Pronombre personal. **4** Comer el ganado en el campo. Cruz que indica adición. **5** Argolla. Se refiere a la abogada que aconseja al juez. **6** Sosería o falta de sustancia. Malo en inglés. **7** Preparar un engaño. Parte del cuerpo. **8** De Cuzco. Posicionar. **9** 2.^a nota. Antónimo de exigua.

Vertical 1 Realizar algo en común. **2** Añadir H2O. Cierta emisora. **3** Término de cortesía. Licor francés de alta graduación. **4** Pieza que amortigua. Su capital es Mascate. **5** Rasca con las uñas. **6** Indica carencia. Producto para hidratar el cabello. **7** Cosa sin importancia. Voz del carnero. **8** proyectiles. Médico residente. **9** Artículo. Zona bajo el brazo. **10** Precepto dictado por la autoridad. Tienen unas ancas deliciosas. **11** Arrasadora.

CRUZADA

4 LETRAS:

ALTA
AMAR
ARMA
ASAR
BECA
BEIS
BODI
CARA
CATA
CENA
CRIN
CUBO
FRAC
GIBA
GONG
ÍTEM
MANÍ

MIRA
NASA
OLER
OVAL
SIEN
UNIR
YOLA

5 LETRAS:

CASÓN
CIRIO
CÓMIC
GNOMO
GOFRE
MASÁI
MENOS
TARAR

6 LETRAS:

ATERIR
BONSÁI
CICUTA
CIFRAR
FEROÉS
LEONÉS
MÓDICO
RUGOSA
TISANA

7 LETRAS:

CANTIGA
ENCOMIO

8 LETRAS:

ABANDONO
ENTRECOT

MAESTRIL

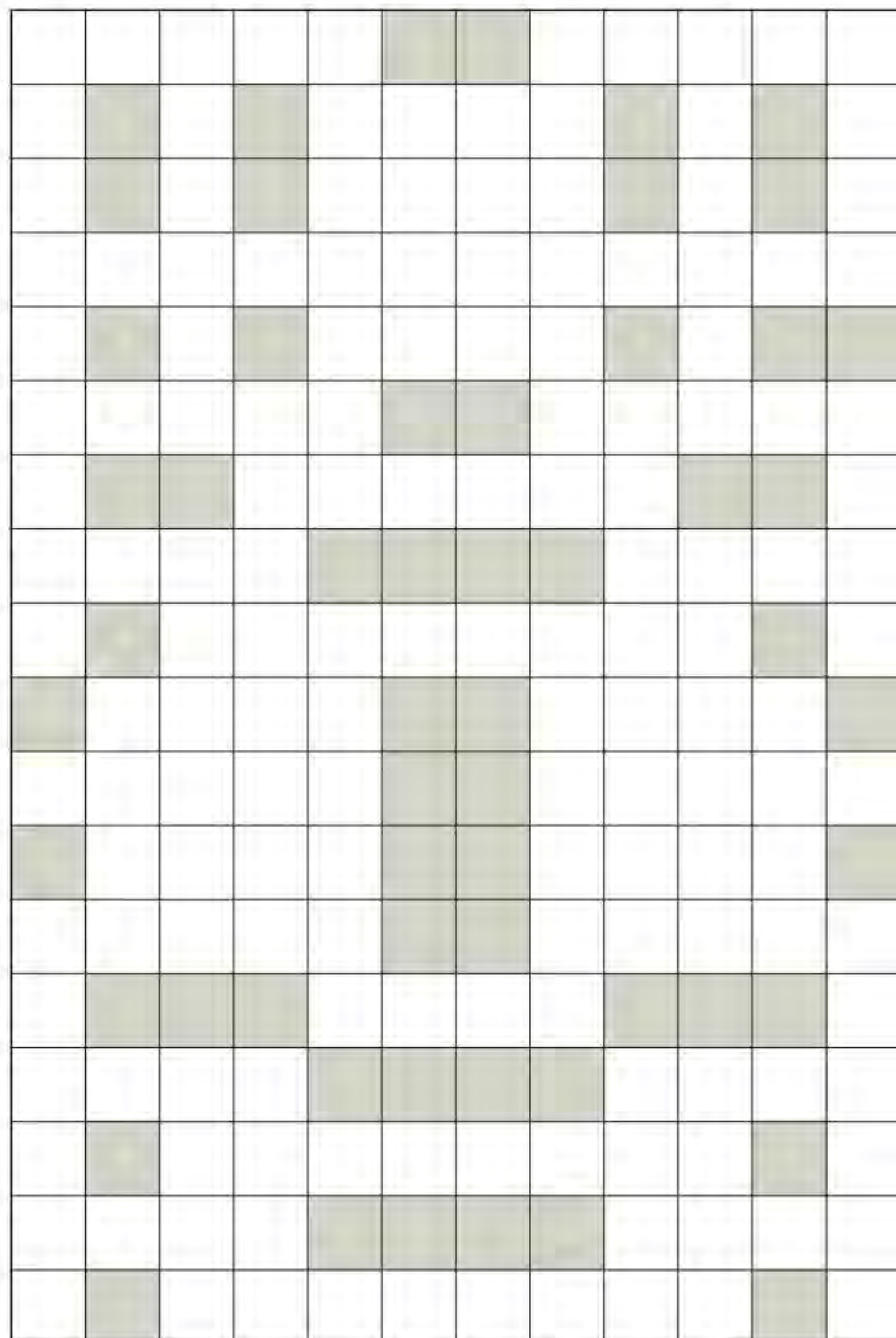
NICOTINA
RASGUÑAR

9 LETRAS:

GUACAMAYO

12 LETRAS:

CRONOMÉTRICO



TECTONIC

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

COMPLETAGRAMA

Completa el casillero con las definiciones. Ten en cuenta que están desordenadas. El número de letras de cada solución está entre paréntesis.



Horizontal 1 Arte marcial de origen japonés (6). 2 Ejemplo (2). 3 Ruido de rotura (4). 4 Composición musical (6). 5 El príncipe de *La sirenita* (4). 6 Título eclesiástico (6). 7 Pronombre (2). 8 Dique, malecón (7). 9 Tubo corto (6). 10 Barril de gran tamaño (5). 11 Animal de tiro (4). 12 Tajada, loncha (6). 13 Hueso de la pierna (6). 14 Col., ciertos vehículos (5). 15 Vestigio de un suceso (6). 16 Nombre palíndromo de mujer (3). 17 Recipiente de mango largo (6). 18 Reserva con que se procede (7). 19 Árbol con flores olorosas (6). 20 Coche en inglés (3). 21 Ciudad marroquí (3). 22 Sensación en el gusto (5). 23 Ingrediente del guacamole (8). 24 Apiñada (8). 25 Ciudad de la Costa Azul (6). 26 1500 (2). 27 Resonancia magnética (2). 28 Principal en una clase (4). 29 Juego de mesa (3). 30 Recipiente para el pis (6). 31 Protagonizó *Matrix* (6). 32 Correa de alpinista (5). 33 Col., expresión de burla (6). 34 Parte basta de la seda (6).

Vertical 1 Símbolo químico del estaño (2). 2 Echar cierto aguardiente (6). 3 Aprovechar al máximo (6). 4 Objeto usado en béisbol (4). 5 Organización no lucrativa (6). 6 Pref., dos (2). 7 Tipo de chaqueta (6). 8 Existen (3). 9 Repercusión (3). 10 Col., desfachatez (4). 11 Ruido del reloj (6). 12 Parte accesoria (8). 13 Local para mercancías (7). 14 Fahrenheit o Celsius (6). 15 Fricción (6). 16 Relativo a la boca (4). 17 Después de Mercurio (5). 18 Caja de cristal (4). 19 Faenas fatigosas (6). 20 Llegada, acercamiento (6). 21 Esfuerzo para conseguir algo (5). 22 Fuerzas Armadas de un país (8). 23 Cierta emoción (3). 24 Expresión de sorpresa (7). 25 Y en francés (2). 26 Cria de cierto plantigrado (6). 27 *Access Point* (2). 28 Emite rayos (5). 29 Amable (6). 30 Prefijo que significa Dios (3). 31 Col., hablar mucho (5). 32 Idolatrar, venerar (6). 33 Col., pegar a alguien (6). 34 Entusiasmo, interés impetuoso (6).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

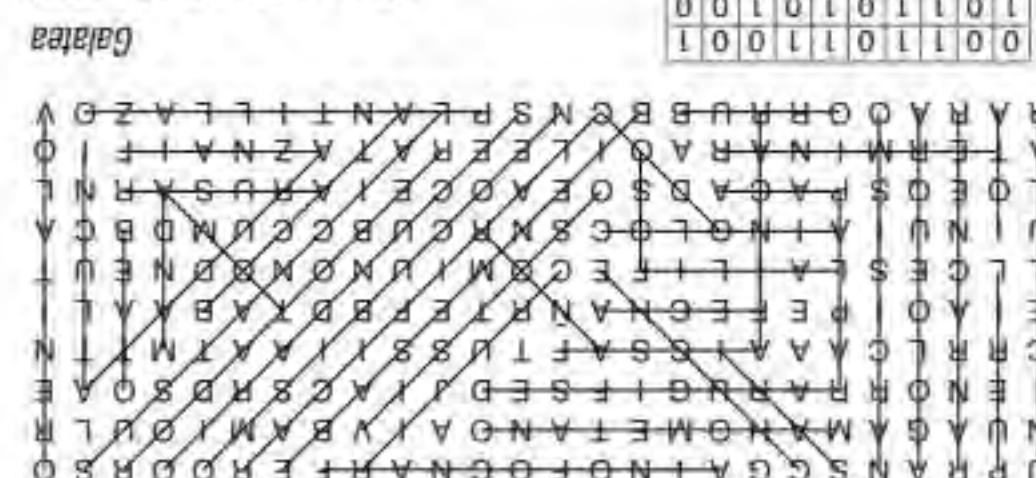
N E R K A U P B
H Z H Z D K F E
L R T Ñ F U M G
I B J P J Ñ S V
L W S D M O W G

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SOPA DE LETRAS



HORIZONTAL



CRUZADA



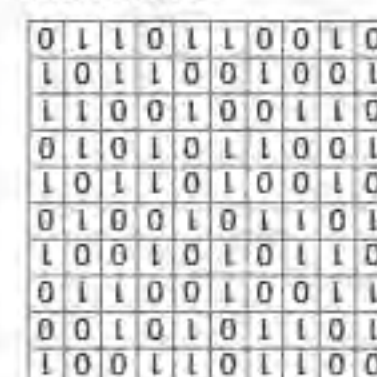
COMPLETAGRAMA



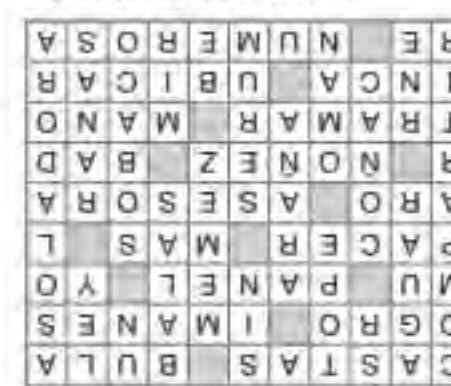
SUDOKU



BINARIO



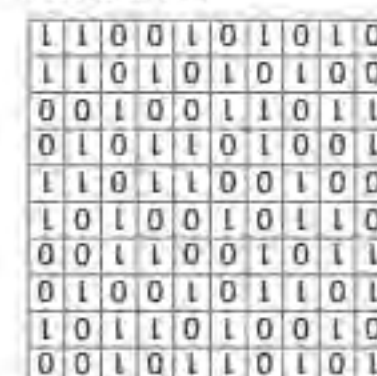
CRUCIGRAMA



TECTONIC



BINARIO



CAJA DE LETRAS

origen

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

MEGASTAR



Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

Gente con estilo

Malu luce un kimono de seda natural de Vida y Milagros, 985 €.



CANTANTE

MALU SALGADO

“Sueño con tener una relación como la de mis padres”

La hija de Michel Salgado y Malula Sanz se estrena en la música con cuatro canciones que son un torbellino de talento y energía. Se define como cabezona y muy familiar, y vive en Dubái junto a los suyos.



La cantante lleva un vestido blanco de Bershka, 29,95 €; botas de piel by María Escoté de Gioseppo, 249,95 €; y pendientes de Seasons by Macabla, 40 €.



Desde pequeña soñaba con cantar y actuar, aunque en su casa se llevaba más la pelota que el micrófono. Malu tiene 22 años, es hija de Michel Salgado, uno de los mejores laterales que ha tenido España, y nieta de Lorenzo Sanz, el que fuera presidente del Real Madrid. A pesar de los genes futboleros, la joven reconoce que su familia ha sido su gran apoyo en su andadura musical. Ahora cumple su sueño con el lanzamiento de su primer EP, "Vol 1: Pase lo que pase". Hablamos con ella de su disco, de su vida en Dubái y de los suyos, lo más importante para ella.

-¿Cómo van los nervios ante el lanzamiento

de tu primer trabajo?

-Uff, llevo esperando este momento toda mi vida, te lo juro. Es súper importante para mí, es un sueño cumplido.

-Cuéntame cómo ha sido el proceso de llegar hasta aquí.

-En 2023 me fui tres meses sola a Miami, una experiencia increíble. Allí me junté con un grupo de trabajo y escribimos 30 canciones, y de esas 30 nos quedamos con cuatro, que son las que conforman el EP.

-Dentro de este trabajo hay una canción, "La vida", que habla de cómo sobrellevar las críticas. ¿Estás harta de que te juzguen por ser hija de...?

-Mira, esta canción me salió en diez minutos. Es algo que tenía muy dentro. Intento que no me afecten las críticas, paso. No me conocen, no

Malu luce un vestido negro de Green Coast, 19,99 €; collar dorado de eslabones de Jacquemus, 390 €, y botines negros de piel de Zara, 65,95 €.

"Intento que no me afecten las críticas. No me conocen, no saben mis procesos, no merece la pena detenerme ahí"

saben mis procesos y no merece la pena detenerse ahí.

-¿De dónde te viene la vocación musical?

-De siempre. Cuando era pequeña me encantaban los musicales y yo decía: "Quiero hacer esto cuando sea mayor". Empecé con clases de interpretación y luego de canto y baile. El mundo del arte me ha encantado siempre. Mis padres, de hecho, me llaman "la dramas" porque soy muy intensa (risas).

-¿Y qué te dijeron en casa cuando dijiste aquello de "mamá, quiero ser artista"?

-No se sorprendieron y se lo tomaron fenomenal. Están súper orgullosos de mí y me considero una privilegiada. Me apoyan totalmente. Son mis fans número uno.

-¿Qué consejos te ha dado tu padre, que también ha tenido un trabajo de cara al público?

-La verdad es que me da consejos todos los días, pero quizás los que más se repiten son los que tienen que ver con ser humilde. Nadie es mejor que nadie. Que trate a los demás como me gustaría que me trataran, o que sea amable con todo el mundo.

-¿Y en el plano laboral?

-Que lo intente hasta el final, que no me quede con la espinita de no haberlo luchado. Y si no se consigue, pues no ha salido, no hay que verlo como un fracaso.

-Como debutante en la música, ¿qué opinión tienes de este mundillo?

-Uff, es muy complicado, es una montaña rusa. Hay días que me he despertado muy baja de ánimo, pero siempre intento apoyarme en los míos y recuperar la energía. Nunca dejo que nada se enquisté, yo soy de contar las cosas, de desahogarme. ►



Malu lleva un abrigo de pelo de Other & Stories, 179 €; pantalón beige de lana de Zara, 29,95 €, y aros de Seasons by Macabla, 30 €.

► -Para que te conozcamos más, ¿dime una virtud y un defecto confesable?

-Creo que mi mayor virtud es que tengo mucha ambición. Cuando se me mete algo en la cabeza no paro hasta conseguirlo. También creo que cuido mucho de mi gente. De hecho, mi grupo de amigos me llaman "la madre". Me encanta compartir experiencias y ver a la gente feliz. ¿Mi mayor defecto?, que tengo muuuuucho carácter, en eso he salido a mi padre (risas).

-¿Y qué es lo que te saca de tus casillas?

-Depende del momento. Tengo mal pronto, me sale, pero lo estoy trabajando.

-Y si hablamos de tu vida fuera de la música, ¿qué es lo que te gusta hacer?

-Estar con mi familia y mis perros, ir a la playa, ver pelis, leer, me encanta estudiar, ir al gimnasio... Vamos, estar tranquila. Soy muy casera, y siempre hay gente en casa. Ahora están viviendo tres amigos de mi hermano, que están en el equipo de mi padre, y es muy divertido.

-Si no fueras cantante, ¿qué serías?

-Bueno, yo sigo estudiando, Relaciones internacionales en la Universidad de Londres de Ciencias Políticas y Economía. Lo hago a distancia. Si no hubiera optado por la música, me hubiera encantado ser abogada internacional o diplomática.

-¿Cómo te encantaría verte dentro de diez años?

-¿Cuándo tenga 32? Me gustaría tener ya mi familia, ser madre joven, poder disfrutar de mis niños como mis padres disfrutaban de nosotros. En la música me encantaría tener varios discos y... ¡ojalá algún premio!

"Sigo estudiando a distancia Relaciones internacionales. De no ser cantante, me hubiera gustado ser diplomática"

-¿Te ves en el futuro viviendo en Dubái?

-Me encantaría, se vive muy bien. De hecho, mis padres no quieren volverse. Lo ideal para mí sería vivir entre Madrid y Dubái.

-¿Qué tiene que tener un chico para conquistarte?

-Que sea sano -mental y físicamente- y buena persona. Tampoco creo que tanto. Que me trate bien y que me enamore en el día a día. Mi modelo a seguir son mis padres. Después de 25 años, nunca se han soltado de la mano. Mi padre sigue diciendo que lo mejor del día es volver del trabajo y tomarse su cervecita con mi madre y hablar un ratito. Yo quiero eso, una persona con buenos valores y que vea que puede ser buen padre.

-¿Cuándo vamos a verte en los escenarios?

-Yo os pido paciencia, por favor. Próximamente sacaré otro EP, y ya con más canciones me encantaría hacer gira.

María Larrocha

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Pulido.

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para

Topicrem y BeauTerra,

Agradecimientos: Hotel Barceló

Imagine. C. de Agustín de Foxá, 32,

28036 Madrid. barcelo.com

La cantante lleva un pantalón vaquero de Stradivarius, 29,95 €; sandalias negras de plataforma de Bimba & Lola, 185 €; top negro transparente de Mango, 29,95 €, y anillo pincho de Seasons by Macabla, 30 €.





CITA EN...

Citamos a Malu en el hotel Barceló Imagine, un precioso y práctico establecimiento de cinco estrellas para disfrutar de una estancia de diez. Además, aunque no estés allí alojado, puedes disfrutar de una experiencia gastronómica de primera. Este invierno reinventan el castizo plato de callos con una versión vegana.



Mi belleza al descubierto

Soy coqueta...

Me gusta verme bien y guapa, no lo voy a negar. Aunque luego soy súper dejada para las rutinas de belleza. Tengo mil cremas, otra cosa es que me las ponga (risas).

Cuido mi alimentación...

No queda otra porque mi familia es muy sana. Mi madre es la que cocina y lo hace increíble. Podría montar un restaurante de tres estrellas Michelin, somos unos privilegiados. El dulce me puede demasiado, pero intento cortarme.

Hago mucho deporte...

Si no, me matan en casa. Eso sí, nunca he jugado al fútbol, soy malísima. Voy al gimnasio y a clases de pilates, que me gusta muchísimo.



Crema Universal Nutritiva, de BeauTerra, 12,50 €.



Hydra + Agua Micelar Suave, de Topicrem, 14,35 €.



Leche Ultra-Hidratante Corporal Dorada, de Topicrem, 17,20 €.



Hydra+ Sérum Ultra-Hidratante, de Topicrem, 27,80 €.

A PARTIR DE ESTE MES, MÁS PÁGINAS, MÁS CONTENIDO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA



Fotogramas

AÑO 78 · Nº 2176 · FEBRERO 2025 · fotogramas.es

LA PRIMERA REVISTA DE CINE

ENTREVISTAS

- ANGELINA JOLIE
- SEBASTIAN STAN
- JACK QUAID
- VINCENT PEREZ
- NACHO VIGALONDO
- WALTER SALLES

REPORTAJES

- 'CAPITÁN AMÉRICA: BRAVE NEW WORLD'
HARRISON FORD SE PASA AL LADO (ROJO) OSCURO
- 'BRIDGET JONES: LOCA POR ÉL'
SONRISAS Y LÁGRIMAS

HOMENAJES DE CINE

- JACK LEMMON & ROBERT ALTMAN

'PADDINGTON: AVENTURA EN LA SELVA'

ANTONIO BANDERAS

La estrella de nuestra vida

4€ (Canarias 4,15€)

02176

148 PÁGINAS CON EL MEJOR CINE, LAS SERIES MÁS ESPERADAS,
ENTREVISTAS EN EXCLUSIVA, CRÍTICAS, ESTRENOS, FESTIVALES... ¡Y MUCHO MÁS!

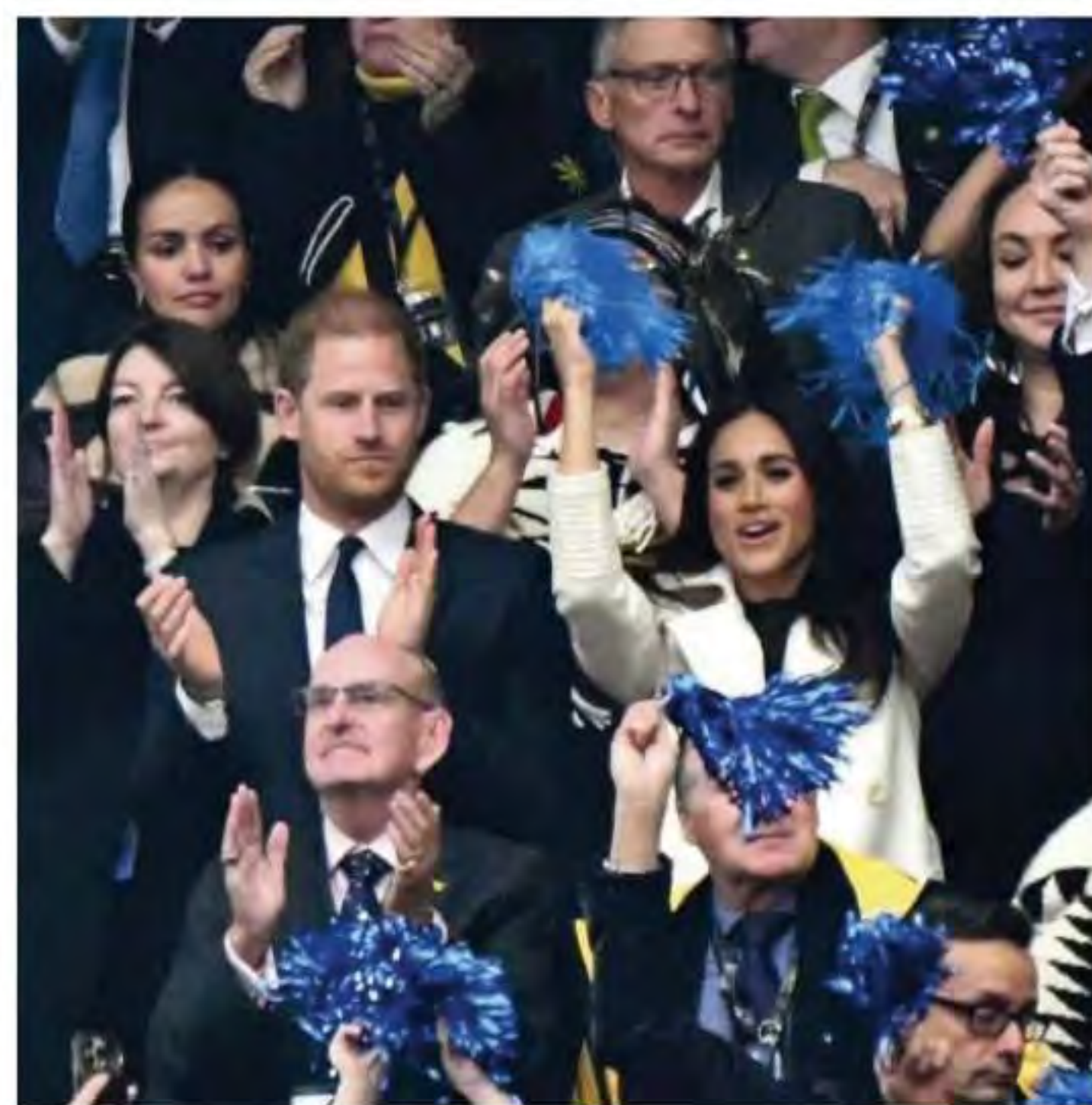
POR SÓLO 4 €. YA EN TU KIOSCO



Meghan, con vaqueros de la firma Verónica Beard (278 €) y jersey de La Ligne (314 €) llegó de la mano de Harry desmintiendo cualquier tipo de crisis.



La pareja se mostró súper feliz en las gradas e incluso posaron para quien se lo pidió.



MEGHAN MARKLE Y EL PRÍNCIPE HARRY desmienten su crisis en los Invictus

Tras meses de rumores, los duques de Sussex se mostraron muy acaramelados en los premios. ¡Hasta se besaron!

Hacía mucho tiempo que no se les veía juntos, lo que ha despertado todo tipo de rumores de crisis e incluso de separación, pero Meghan Markle y el príncipe Harry los han desmentido a golpe de besazo. Lo han hecho en los premios Invictus, que se celebran en Vancouver, Canadá, hasta el 16 de febrero. Los duques de Sussex acudieron a la inauguración de la mano y de lo

más cariñosos. Besos, risas, miradas de complicidad... parece que están viviendo una segunda luna de miel, y eso que el próximo mes de mayo hace siete años de su "sí, quiero". De esta manera, Meghan también contesta a Trump que la calificó de "persona terrible" tras desmentir que fuera a echar a Harry de EE UU: "Él ya tiene suficientes problemas con su esposa".

DM/Fotos: Agencias

Aitana Sánchez-Gijón is the central figure, smiling and posing for the camera. She is wearing a strapless, floor-length gown with vertical stripes of black and light purple. Her accessories include a multi-strand diamond necklace, a matching bracelet, and a large diamond ring. The background is a dark red carpet with logos for 'SABOR GRANADA', '39 PREMIOS GOYA', and 'Caixa' visible.

Aitana Sánchez-Gijón con vestido de Carolina Herrera y joyas de Bvlgari. Maribel Verdú le entregó el premio con un besazo.



PREMIOS GOYA empate histórico en la categoría de Mejor Película

“El 47” y “La infiltrada” compartieron el galardón más importante de la noche. Además, Eduard Fernández y Carolina Yuste recogieron su merecido ‘cabezón’ en una velada que Aitana Sánchez-Gijón tampoco olvidará.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR





Carolina Yuste,
con su Goya por
"La infiltrada" y
vestida de Alexander
McQueen.



Eduard Fernández,
Mejor Actor por
"Marco", muy
elegante con traje de
Mansolutely.



Richard
Gere, Goya
Internacional,
y Alejandra
Silva, ahora
viven en
Madrid.



Nieves Álvarez,
impresionante con
vestido de Stéphane
Rolland y joyas de
Bulgari.



Laura Weissmahr,
Mejor Actriz
Revelación por “Salve
María”, con vestido de
Habey Club.

Granada acogió por primera vez la gala de los Goya, y la ciudad andaluza les dio suerte. La ceremonia arrasó en audiencia –logró sus mejores datos desde 2020–, a pesar de que fue tediosa y sin sentido del humor. Hasta Antonio Banderas reconoció que había sido “demasiado larga”. Leonor Watling y Maribel Verdú, divinas ambas, fueron las presentadoras de unos Goya que pasarán a la Historia: por primera vez, el premio a la Mejor Película fue compartido, un

galardón que recayó en “El 47” y en “La infiltrada”, las dos triunfadoras de la noche. El desconcierto fue total cuando anunciaron el empate y el escenario se llenó de lágrimas y abrazos entre los dos equipos. La noche también contó con momentos entrañables, como el emotivo discurso de Aitana Sánchez-Gijón al recoger su Goya de Honor con tan solo 56 años, o la presencia de María Isasi, que subió al escenario para rendir homenaje a su madre, la gran Marisa Paredes, que falleció en diciembre. ►



Apasionado **AMOR**

Los actores Salva Reina y Kira Miró, espectacular de Pronovias, salen desde 2021.



Macarena García, de Dior, posó muy relajada junto a Enric Auquer.



Chiara Ferragni brilló con un diseño de Ze García.



Lola Índigo,
de Sybilla,
actuó en la
ceremonia.



Anabel
Alonso lució
un vestido
Mirto para Es
Fascinante.



Raquel
Sánchez
Silva posó
con un
diseño de
Leandro
Cano.

TRAS SU ESCÁNDALO CON FEDEZ, CHIARA FERRAGNI DIJO: “ESTOY FELIZ JUNTO A GIOVANNI TRONCHETTI”

► Los premiados en esta 39 edición de los Goya fueron muy reivindicativos, sobre todo incidiendo en la necesidad de vivienda digna, el derecho a la educación y la inmigración. Por ejemplo, Carolina Yuste, Mejor Actriz por “La infiltrada”, dijo: “Respeto y amor para todo el mundo. Yo puedo pagar el alquiler, pero soy una privilegiada”.

Noche de amor

Salva Reina, Mejor Actor de Reparto por “El 47”, protagonizó uno de los momentos de la noche. No se esperaba el premio, y salió totalmente desbocado a recoger su ‘cabezón’, que se lo dedicó a su familia y

a su amor, Kira Miró, que no pudo evitar llorar ante las palabras de su chico. “Kira, te amo. Gracias a la vida, por aquella puñetera ola, por tu mirada, por tu mano siempre, por estar siempre con tanto, por elegirme, ojalá despertar todas las mañanas contigo. Te quiero muchísimo, mi amor”, dijo.

También fue bonito ver cómo Eduard Fernández recogía su Goya por “Marco” de manos de su hija Greta. “Eso me lo guardaré toda la vida. A ver qué día le doy yo uno a Greta”, dijo. Macarena García posó con toda naturalidad con su amor, el actor Enric Auquer, e Hiba Abouk habló de Antonio Revilla. “Es maravilloso”, aseguró. ►



Hiba Abouk,
muy cariñosa
con vestido
de Pedro del
Hierro.



**Soleá y Estrella
Morente actuaron con
su hermano Kiki desde
La Alhambra.**



**Leonor Watling, con
vestido de Redondo
Brand, y Maribel Verdú,
de Alberta Ferretti.**



La música de **ALEJANDRO SANZ**

El artista, con esmoquin de Mansolutely, cantó. Fue con su novia actriz, Candela Márquez, que iba de Inma Linares, con joyas de Dinh Van.



Mina El Hammani, izda., de Tony Ward; y Patricia López Arnáiz, sobre estas líneas, de Loewe.

► Y sobrevolando la gala, los previos y los corrillos, Karla Sofía Gascón. Porque sus antiguos y deplorables tuits, y sus cuestionadas disculpas, han dado paso a una política de la cancelación y a un linchamiento que nadie aplaudió. La industria del cine cerró filas en torno al trabajo en “Emilia Pérez”, elegida Mejor Película Europea. “Ante el odio y el escarnio, más cine y más cultura”, dijeron los codistribuidores españoles del filme. Unánime fue también el aplauso a Richard Gere, el flamante Goya Internacional 2025, que le entregó Antonio Banderas. “La verdadera razón por la que recibo este premio es porque me casé con esta hermosa mujer (Alejandra Silva) de Galicia”. Solo una frase de un discurso 10.

DM/Agencias ►



Macarena Gómez, de Teresa Helbig y reina de los memes, y Aldo Comas.



Melody, de Kelvis Casillas, no paró de cantar "Esa Diva". Paula Vázquez, a la dcha., con un look de Rubén Hernández Costura.

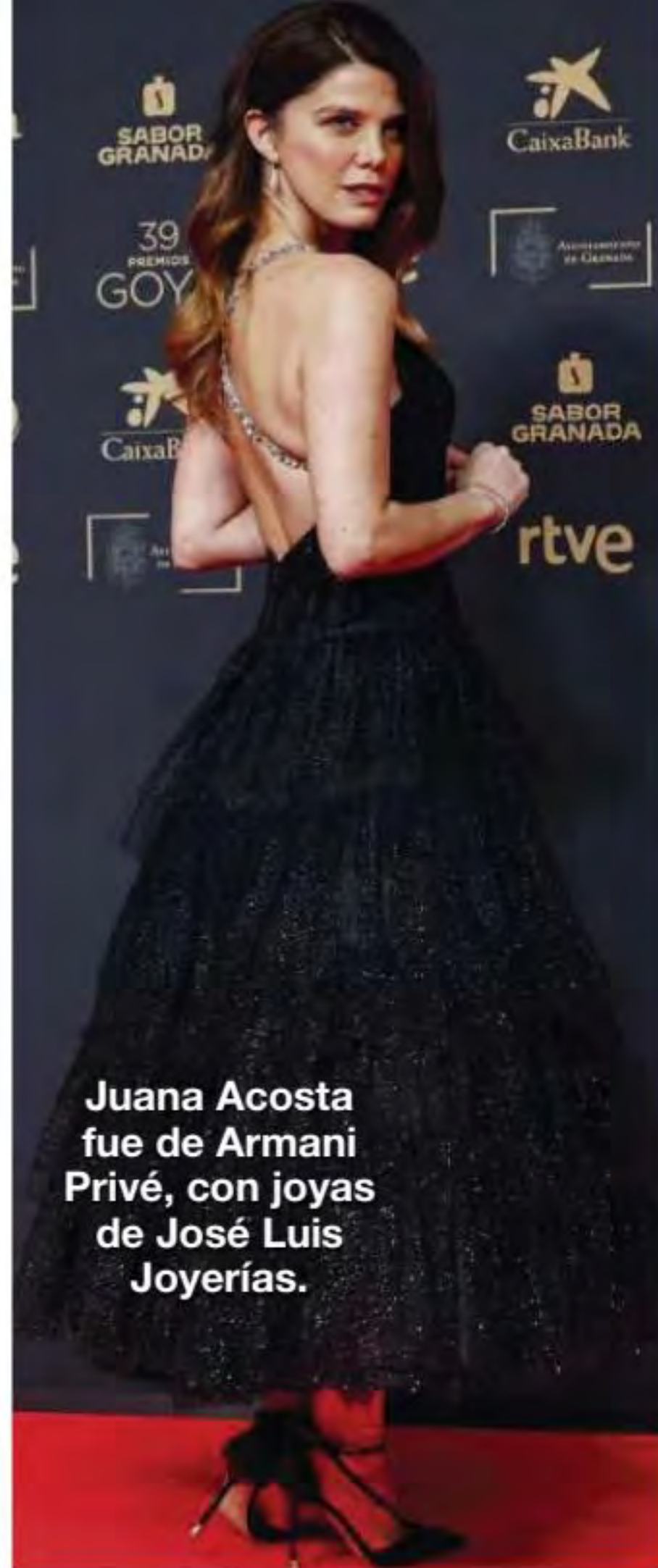


C. Tangana (o Antón Álvarez) recibe la felicitación de su chica, la fotógrafa chilena Rocío Aguirre, por el Goya a Mejor Documental para "La guitarra flamenca de Yeraí Cortés".





Amaia Salamanca, con flequillo y un diseño de Carolina Herrera New York.



Juana Acosta fue de Armani Privé, con joyas de José Luis Joyerías.



Emma Vilarasau, muy elegante de Menchen Tomas.



Paz Vega llevó un recatado look de Cherubina, joyas de Messika y gafas de Carrera.



DE REPARTO y mucho más

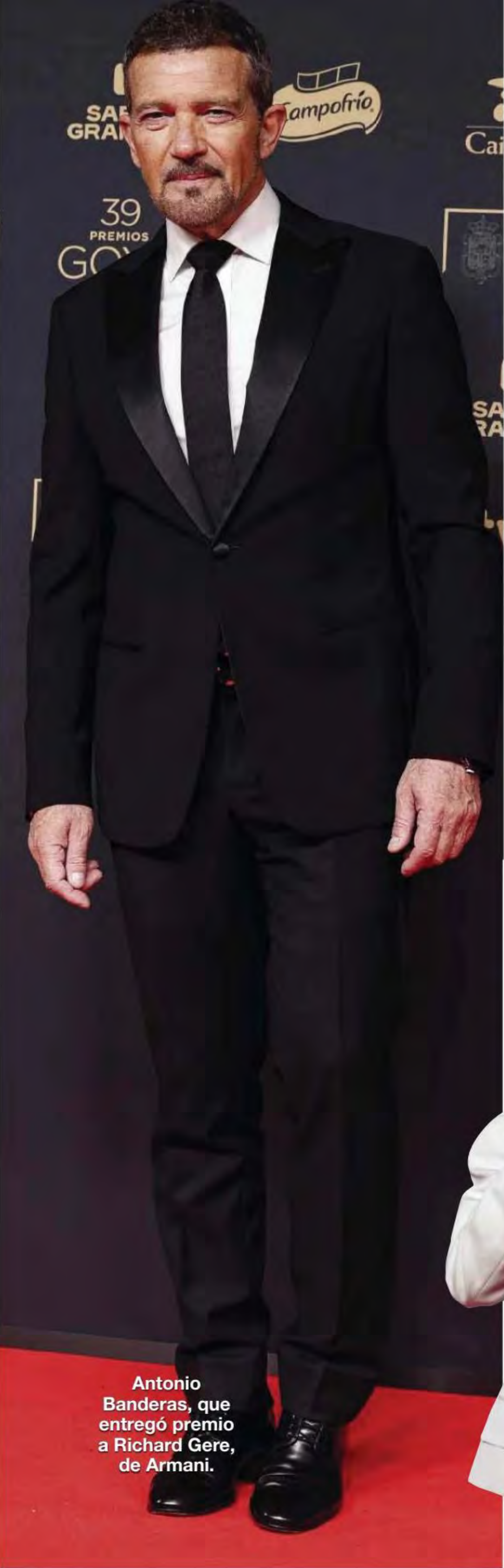
Clara Segura, Mejor Actriz de Reparto, entre Belén Rueda, de Valenzuela Atelier, y Ester Expósito, de Vivienne Westwood.



Luis Tosar y su pareja, María Luisa Mayol, de Michael Costello.



Antonio de la Torre, con esmoquin azul con solapas negras, como la camisa.



Antonio Banderas, que entregó premio a Richard Gere, de Armani.



Arturo Valls fue vestido de Brioni.



Patrick Criado apostó por Dior.



Imparables **LOS JAVIS**

Javier Ambrossi y Javier Calvo, que harán una película con Karla Sofía Gascón, fueron de Vivienne Westwood.



Dior también fue la firma elegida por Quim Gutiérrez.



Miguel Ángel Bernardeau, con traje de Fursac y joyas de Cartier.



Miguel Ángel Silvestre, impecable de Giorgio Armani.



Javier Bardem celebró los 20 años de "Mar adentro", que le valió un Goya, y con el equipo de ese filme entregó el Goya a Mejor Película.



Natalia de Molina optó por Redondo Brand y joyas de Messika.



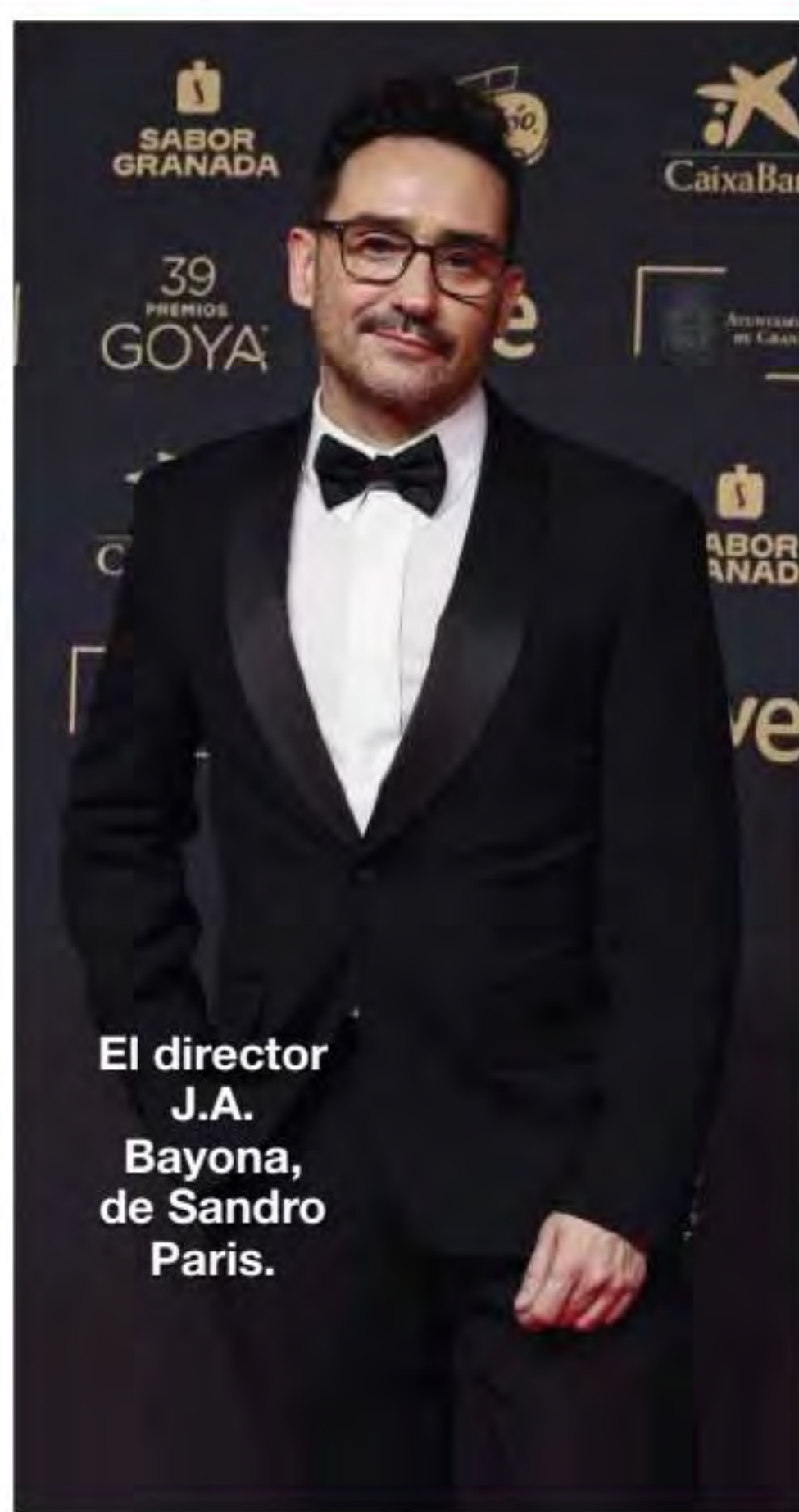
Gabriela Andrada, hija de Minerva Piquero, de Pronovias y con joyas de Tous.



María León, con un vestido de Carolina Galiana y joyas Sardinero.



Alberto Ammann y Clara Mendez-Leite, con joyas vintage de Bárcena.



El director J.A. Bayona, de Sandro Paris.



Amaral: Eva fue de Anna Locking y Juan, con esmoquin de Mirto.



Laura Escanes,
de
Yolancris
y joyas
Sardinero.



Cayetana
Guillén-Cuervo,
de **Rubén**
Hernández.



Natalia
Verbeke,
de
Yolancris
y joyas de
Messika.



Mirela
Balic, de
Gaultier.



Jedet, de Yael
Idrissi, alucinó
con Melody y
sus insistentes
intervenciones
con “Esa diva”.

A full-length photograph of a woman with long blonde hair, smiling. She is wearing a bright green, off-the-shoulder, short-sleeved mini dress with a ruffled neckline. She is also wearing light pink, knee-high boots and carrying a small, light pink handbag with a dark pattern. The background is dark and out of focus.

El joven, fruto de una relación anterior de la futura reina de Noruega, regresó hace poco a Oslo tras desintoxicarse de sus adicciones en Londres.

A close-up, side-profile photograph of a man with blonde hair, wearing a blue suit jacket over a white shirt. The background is blurred green foliage.

LINNI MEISTER,
¿será la última?

La guapa presentadora, modelo y cantante se ha pronunciado a través de Snapchat: "No diré nada más salvo que es cierto... Esto tiene que terminar y no podemos permitirnos más víctimas, así que espero que esta persona reciba ayuda seria".



MARIUS BORG acusado de otra presunta agresión sexual

La lista parece interminable. El hijo mayor de la princesa Mette-Marit suma otra supuesta víctima, la presentadora Linni Meister, revela una revista noruega.

Según la publicación "Se og Hør", una prueba hallada por la policía en el móvil de Marius Borg demuestra que abusó de la presentadora Linni Meister, quien fue interrogada por ser amiga de él, hasta que le notificaron que en realidad testificaba en calidad de víctima. Los hechos ocurrieron en 2018 y las pruebas encontradas en el teléfono del hijo mayor de la princesa Mette-Marit demostrarían que la agresión sexual se llevó a cabo sin que ella se percatara de lo que sucedía.

Linni habría descrito a Marius como un joven "guapo" y "educado", y explicó que no era conocedora de que había sido objeto de una agresión. De

hecho, dijo recordar que coincidieron en "una reunión social normal y agradable". Pero tras ver las pruebas, comprobó que la agresión había existido.

Un historial de miedo

Desde que el pasado verano Marius fuese arrestado por una discusión con una joven con la que salía, a quien agredió física y psicológicamente, otras ex se sumaron a la acusación, denunciando presuntos abusos sexuales y delitos como incumplimiento de órdenes de alejamiento, que se suman a un largo historial de violencia. Tras desintoxicarse en Londres, él habría regresado a Oslo con nueva novia.

Agencias



LA FAMILIA REAL NORUEGA, SALPICADA

El abogado defensor de una de las víctimas pidió a la policía que Mette-Marit fuera interrogada por este caso, pero la petición se ha desestimado. Un respiro para ella, para su marido el príncipe Haakon y para la familia real noruega.

Esta semana

CAFÉ QUIJANO

SACA NUEVO DISCO Y VUELVE A SU ESENCIA

Los hermanos Manolo, Óscar y Raúl Quijano han lanzado nuevo disco, "Miami 1990", donde además de homenajear a la ciudad americana, también recuperan la esencia de su sonido clásico con una mirada renovadora. Café Quijano sacó su primer disco hace más de dos décadas.



NEREA GARMENDIA

FELIZ EN LA RECTA FINAL DE SU EMBARAZO

La actriz vasca está deseando ver la carita de su primer hijo. Nerea Garmendia, que se encuentra en su octavo mes de gestación, nos dijo en un acto que amadrinaba en la Fundación Fenin, que el niño se llamará Unax.



ENRIQUE PONCE

REGRESA A ESPAÑA TRAS SU DESPEDIDA EN MÉXICO

Enrique Ponce ya está en España tras saborear el éxito de su despedida de los ruidos en México. El valenciano aterrizó junto a su pareja, Ana Soria. Ahora, Ponce participará en algunos festivales benéficos para los afectados de la DANA en España.

MASSIEL

CONFIESA QUE TIENE CÁNCER DE PULMÓN

La cantante y ganadora de Eurovisión en 1968 ha anunciado que padece cáncer de pulmón. Massiel, de 77 años, ha explicado: “Me empezaron a hacer todo tipo de investigaciones, y efectivamente, era cáncer de pulmón. Estoy viva de milagro”.



JUAN CARLOS I

DESPIDE A SU ÍNTIMO AMIGO EN LISBOA

El emérito viajó a Lisboa para asistir al funeral de su amigo el príncipe Karim al Hussaini Aga Khan IV, que falleció el 4 de febrero, a los 88 años. Se pudo ver a Juan Carlos I bastante triste al despedir a su amigo, que fue su compañero en el internado suizo.



JOSÉ LUIS MARTÍNEZ-ALMEIDA

“VA A SER NIÑO Y NO SE VA A LLAMAR COMO YO”

Isabel Díaz Ayuso y José Luis Martínez-Almeida acudieron a la presentación del nuevo cartel de la Feria de San Isidro de la capital. Allí, el alcalde nos confesó: “Muy a mi pesar no va a ser una niña. Es un niño y no se va a llamar como yo, porque a Teresa no le gusta mi nombre. Tengo claro que lo va a elegir ella”.



LOTTIE MOSS entra en un reality en Costa Rica

La modelo, y medio hermana de Kate Moss, ha entrado a formar parte de la última edición de "Celebrity Bear Hunt", un programa en el que los concursantes se enfrentan a duras pruebas en Costa Rica. Una de sus rivales será la ex Spice Girl Mel C. Lottie es una estrella en la plataforma para adultos Only Fans.



WINNIE HARLOW enciende el Empire State

La modelo canadiense se subió al emblemático edificio neoyorkino para presionar la palanca que encendería el Empire State. El motivo no era otro que celebrar la inauguración de la Semana de la Moda de Nueva York. "Ha sido un honor. Me siento literalmente en el cielo", confesó.



CHRISTINA AGUILERA triunfa en Brasil

La cantante llegó a su hotel de Río de Janeiro vestida con un mini short y botas negras altas, luciendo piernas. El motivo de la visita fue un concierto en el Copacabana Palace que fue un éxito total.

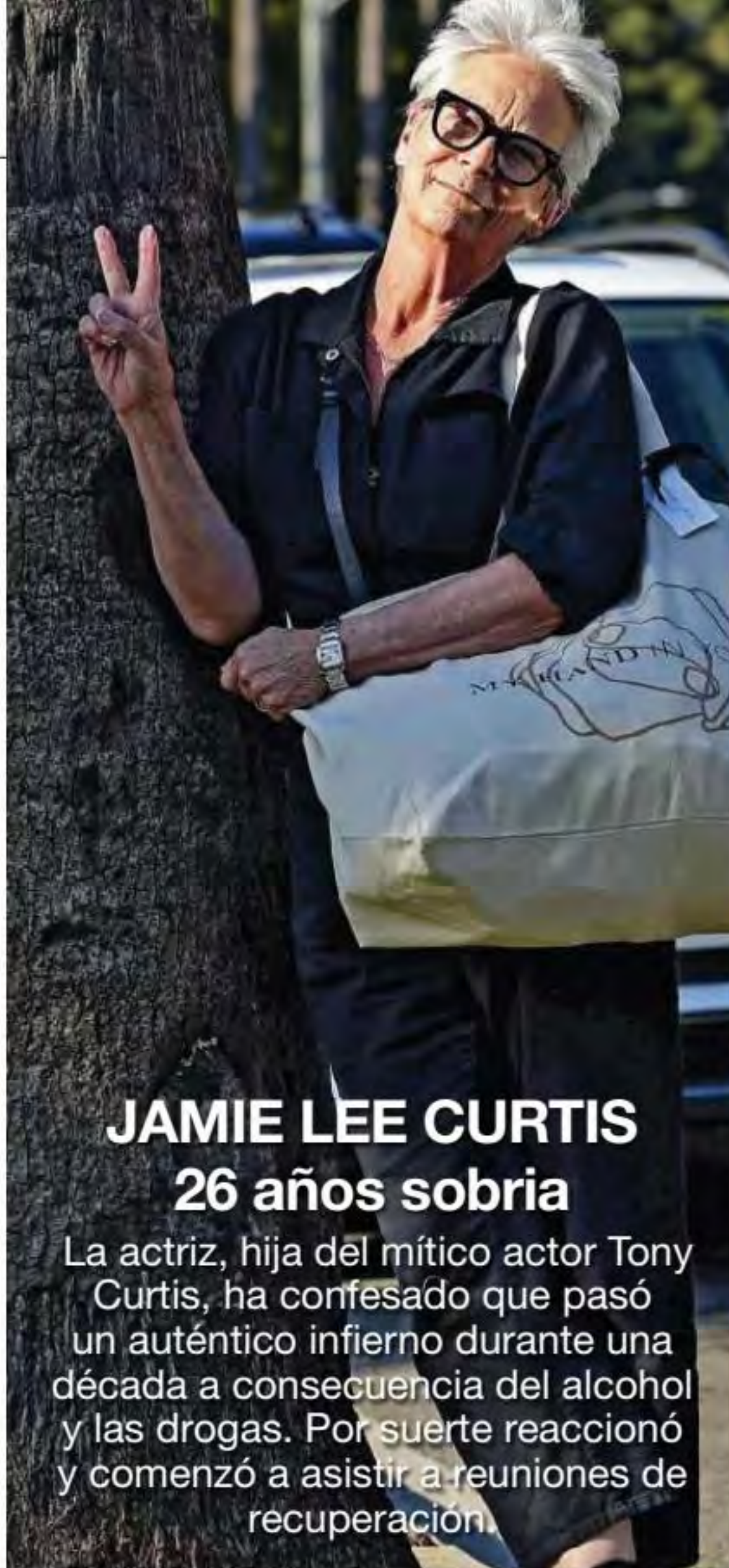
ANYA TAYLOR-JOY **envuelta en pelo**

La actriz está de promoción con su nueva película, "The Gorge", una cinta de terror que la tiene de sarao en sarao. Hace unos días, en Nueva York, Anya Taylor-Joy salió del hotel en el que estaba alojada con este llamativo abrigo de pelo, un diseño de la casa británica Alexander McQueen.



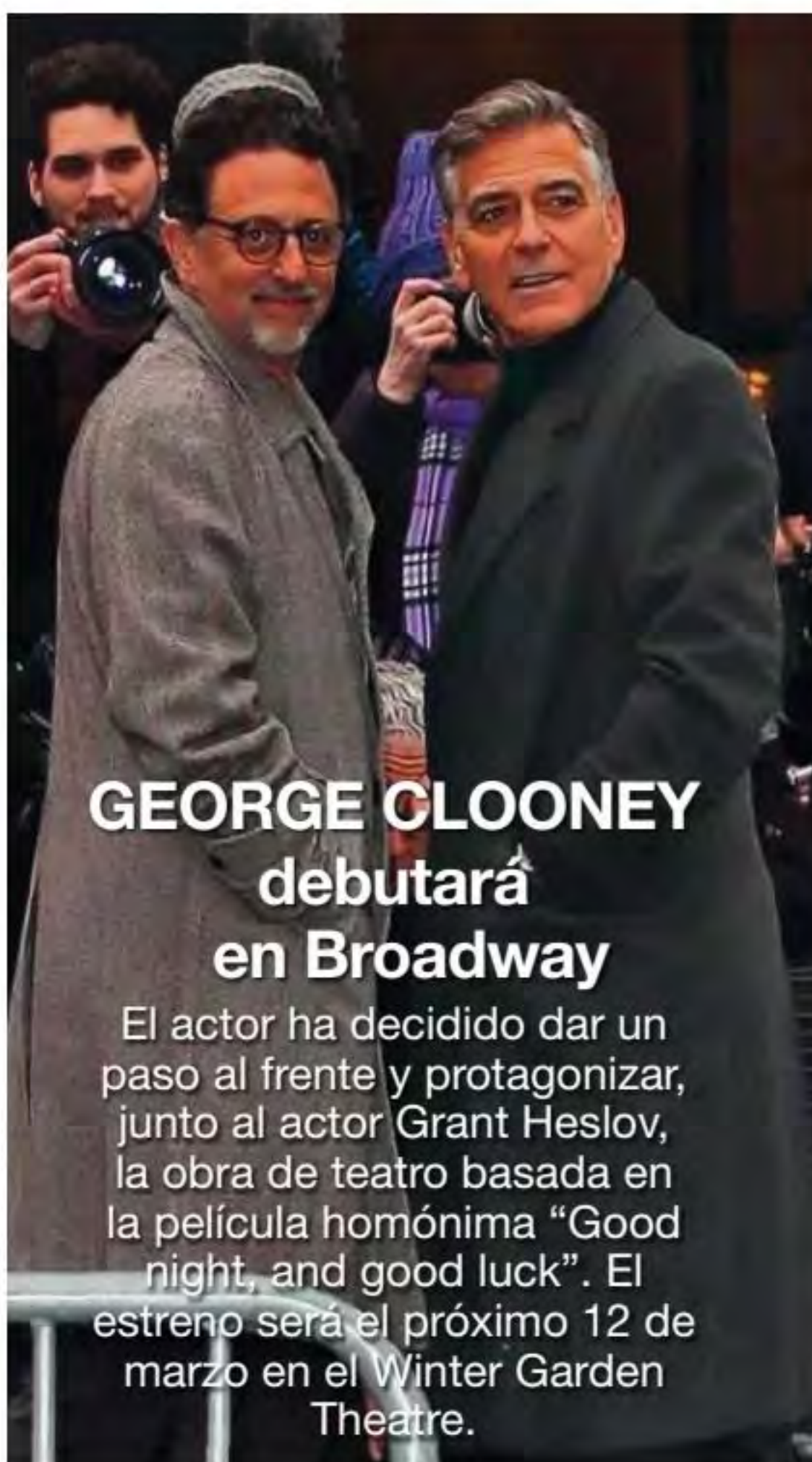
JAMIE LEE CURTIS **26 años sobria**

La actriz, hija del mítico actor Tony Curtis, ha confesado que pasó un auténtico infierno durante una década a consecuencia del alcohol y las drogas. Por suerte reaccionó y comenzó a asistir a reuniones de recuperación.



GEORGE CLOONEY **debutará** **en Broadway**

El actor ha decidido dar un paso al frente y protagonizar, junto al actor Grant Heslov, la obra de teatro basada en la película homónima "Good night, and good luck". El estreno será el próximo 12 de marzo en el Winter Garden Theatre.



ASHLEY **ROBERTS** **desafía el frío** **de Londres**

La bailarina y cantante es conocida por sus estilismos. En esta ocasión vestía una camisa de seda color chocolate y falda de cuero abierta del mismo color con botas altas de tacón.





**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Eva González
ESCORPIO
22-6 al 22-7

Salud: Después del resfriado de la semana pasada, ahora cuentas con la gracia de Neptuno y entras en unas semanas donde vas a tener mucha fuerza y estarás llena de energía.

Amor: Las personas que han nacido bajo el signo de Escorpio son muy cariñosas y destacan por su sensibilidad y comprensión. Así que en estos momentos complicados vas a saber apoyar a tu pareja en todo. Si no tienes pareja, conocerás a alguien con el que congeniarás muy bien.

Fortuna: Ha llegado el momento de lanzarte a la piscina y mudarte a una nueva casa. Tu economía te lo permite, y desde ahora las cosas te van a ir muy bien.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

TAURO 21-4 al 20-5

Salud: Necesitas ejercitar las piernas. Es bueno, y aunque no tengas ganas, salir cada día a dar un largo paseo te vendrá bien. Esto además te ayudará a respirar aire puro. Tu estado de ánimo será bueno.

Amor: Según el Cuatro de Copas y la influencia positiva de Venus, a finales de semana vas a vivir un romance que hará que vuelvas a sentir mariposas en el estómago. Si tienes pareja, estos días van a estar llenos de romanticismo y pasión.

Fortuna: Si hace tiempo que no tienes trabajo, gracias a la influencia del Sol te llegará una propuesta pronto. Aunque no sea lo que estás buscando, será bueno para tu ánimo y tu economía.

GÉMINIS 21-5 al 21-6

Salud: Es necesario que empieces a controlar tus nervios, últimamente los tienes a flor de piel. Sería bueno que empezaras a retomar la disciplina de hacer ejercicio, te ayudará a descansar más y conciliar el sueño más rápido. Cuidar de tu alimentación también es esencial.

Amor: Echas de menos a tus amigos, pero debes estar tranquila porque según me indican las Cartas muy pronto disfrutarás de su compañía. En el terreno de pareja, vas a reencontrarte con alguien de tu pasado.

Fortuna: Sigue así y no hagas gastos excesivos, porque esta situación te está favoreciendo para ponerte al día con tus cuentas. En el trabajo vas a seguir bien.

VIRGO 24-8 al 23-9

Salud: Te aconsejo que bebas mucha agua, por lo menos dos litros al día. Esto beneficiará a tu organismo y te ayudará a limpiarlo. Tu estado de ánimo va a ser bastante bueno y vas a querer hacer deporte al aire libre, como el golf, que lo has descubierto hace poco y te está enganchando.

Amor: Llevas muchos años al lado de tu pareja, y a veces sientes que la relación ya no es igual; es normal después de tanto tiempo, pero piensa que es solo un bache y que más tiempo de calidad juntos os vendrá muy bien. Sorpréndele con una escapada.

Fortuna: Estás un poco preocupada por un pago que tienes que realizar, pero no debes agobiarlo, vas a poder hacerle frente.

LIBRA 24-9 al 23-10

Salud: Hay algo que te perturba desde hace tiempo. Es el momento de ponerte en manos de un profesional y empezar una terapia psicológica para solucionar ese problema. No tengas miedo a recurrir a un especialista.

Amor: Has decidido poner punto y final a esa relación que no iba a ningún sitio.

Todas las rupturas son duras y la tuya también. Es un buen momento para aprender a estar sola. Esto no quiere decir que no te diviertas, porque vas a tener candidatos para pasar ratos divertidos. Vas a arreglar un conflicto con un familiar.

Fortuna: No te encojas de hombros ante los nuevos proyectos que te ofrezcan, ya que tienes muchas cualidades para conseguirlo. No lo pienses demasiado.

SAGITARIO 23-11 al 21-12

Salud: Según me indica el Tres de Copas debes tener mucho cuidado en la cocina, sé prudente. Tu estado de ánimo será inmejorable durante toda la semana, aprovecha para llamar a amigas y divertirte.

Amor: La influencia positiva de Marte en tu signo va a hacer que te fijas en alguien que vas a conocer a través de un amigo. Por fin llega a tu vida el amor con el que llevabas tiempo soñando. Un consejo que te doy es que no vayas rápido y que vivas el amor con tranquilidad y sin prisas. Lo vuestro seguro que va a triunfar.

Fortuna: Si has tenido algún problema con un compañero de trabajo, no te preocupes, se va a solucionar. Las cosas volverán a ser como antes.

CAPRICORNIO 22-12 al 20-1

Salud: Debes disfrutar del fin de semana para descansar mentalmente y hacer algo de ejercicio al aire libre. Estás viviendo una temporada de mucho trabajo y estrés, pero si sigues mi recomendación será mucho más llevadero.

Amor: Llevas tiempo sintiéndote un poco sola, gracias a la influencia positiva de Mercurio, tu familia va a estar muy pendiente de ti y también tu pareja, que va a ofrecerte planes muy divertidos. Si no tienes pareja, debes estar tranquila porque vas a conocer a alguien muy especial gracias a un familiar.

Fortuna: Gracias a un golpe de suerte vas a tener unos ingresos extras, que van a hacer que te puedas dar un capricho material o una escapada al extranjero.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: No retrases la revisión ginecológica, te da pereza pero sabes que es necesaria. Tu estado anímico pasará por un bache a finales de semana por la influencia negativa de Marte.

Amor: Valoras mucho tu independencia, pero es momento de hacer caso a tu corazón y atender ese compromiso. No quiere decir para nada que vayas a perder tu libertad, simplemente vas a compartir tu vida con una persona muy especial, con quien vivirás momentos maravillosos.

Fortuna: Es el momento de proteger la economía de tu hogar. Por eso te voy a dar un consejo: guarda tres hojas de laurel con tres monedas en un tarro de cristal y ponlo cerca de la puerta.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Esta semana el Sol favorece a tu signo en todo lo relacionado con la salud. Así que se te van a quitar las dolencias que sufrías. Además, tu estado de ánimo será muy positivo y vas a estar muy activa. Esta semana es fundamental que seas optimista.

Amor: Infundes en tu familia tranquilidad y paz. Por eso mismo vas a tener que estar muy pendiente de un familiar cercano. Respecto a tu pareja, tendréis momentos cargados de mucha pasión. Incluso podéis pensar en ampliar la familia.

Fortuna: El Seis de Espadas me indica que habrá cambios en el terreno laboral. Van a ser positivos, sobre todo porque conllevan una subida de tu salario.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: El Tres de Bastos me muestra que las comidas picantes te pueden provocar problemas digestivos. Por lo demás, esta semana no tendrás problemas anímicos.

Amor: Te caracterizas por saber perfectamente lo que buscas en una pareja. Quieres a alguien que se parezca a ti. Esa persona la tienes más cerca de lo que tú crees y siempre le has visto como a un amigo. Según me indica la carta del Cinco de Copas próximamente vais a hablar de vuestros sentimientos.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva de Júpiter, los cambios que siempre has querido en tu vida van a llegar. Se van a cumplir tus deseos profesionales y será la hora de recoger lo que has sembrado.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Esta semana debes huir de la comida preparada y basura. Tienes que añadir a tu dieta verduras y frutas de temporada. Anímicamente cuentas con el apoyo de las personas de tu entorno para superar todos los problemas.

Amor: Si no tienes pareja, vas a seguir así esta semana. Si tu corazón está ocupado, la influencia negativa de Venus en tu signo hará que no haya pasión entre vosotros. Sólo durará unos días, pronto todo volverá a ser como antes.

Fortuna: Durante las últimas semanas te has dado más de un capricho y esto ha hecho que tu economía esté en horas bajas. De aquí en adelante no gastes a lo tonto e intenta ahorrar para las vacaciones.



Miguel Ángel Silvestre

ARIES

21-3 al 20-4

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Llevas tiempo que no te sientes bien de ánimo, aunque no quieres que en tu entorno se enteren. Pero debes abrirte y expresar lo que piensas. No te preocupes por las pruebas médicas que te han mandado, es para prevenir y descartar posibles males. Irá bien, no veo nada raro en las cartas.

Amor: Se avecinan tiempos complicados en el amor. Según el Cinco de Espadas podrías vivir una infidelidad de tu pareja.

Fortuna: Es aconsejable que echéis el freno y dejéis de gastar a lo tonto. Estás preparando un viaje, y económicamente no es el mejor momento para gastar tanto dinero. El número cuatro y el color blanco te darán suerte.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno.

Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: $1+2+1+0+1+9+9+5=28$; $2+8=10$; $1+0=1$. El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Déjate llevar y date un capricho.

Vas a solucionar un problema con un compañero de trabajo.

2

3

Te llegan nuevas propuestas profesionales.

Vas a firmar un contrato que mejorará tu economía.

4

5

El amor va a llamar a tu puerta. ¡Enhorabuena!

Es momento de disfrutar del presente y no mirar al pasado.

6

7

Empiezas una etapa de éxito profesional y personal.

Vas a solucionar tus problemas económicos.

8

9

Recuerda que lo principal es pensar en ti y quererte.

YO opino

por **ángel antonio herrera**

Lo habitual, si hay noviazgo con mujer popular, o conocida, es el ingreso directo en la fama por el inicio o prosperidad de esa relación. Pero **José Manuel Díaz-Patón**, abogado, lo ha logrado por el camino contrario: su fama alta y sorpresiva ha crecido justo cuando ha roto su vínculo con **Ágatha Ruiz de la Prada**. Durante los dos años largos de amor, él ha vivido en un ceñido segundo plano, receloso del mundo de los focos. Hasta que se animó a defenderla a ella, hace dos ratos, de una desafortunada frase que ofendió a los gitanos, y desde ahí todo seguido, por la vía de urgencia, hasta la separación rápida y el inmediato ascenso a estrella de los platós, donde entretienen mucho sus elocuencias desabrochadas y sus estampas de terrateniente urbano, más la corbata, que vienen a acreditar los dos adjetivos que la diseñadora le dedicó en su momento: "Es primitivo, pero adorable". Pues con ese primitivismo adorable, digamos, se ha plantado Patón en el panorama, donde ha encontrado una fiesta. Como que ya baila con reporteras y juega la baza pícaro o astuta de los tertulianos de mucho kilometraje.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



José Manuel Díaz-Patón, ahora ex de Ágatha Ruiz de la Prada, es todo un personaje que ha fichado de colaborador por "Mañaneros" (La 1).

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFE DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es

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

DISEÑO

Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es

FOTOGRAFÍA

Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez

ASISTENTE REDACCIÓN

María José G. Pajares mjpajares@hearst.es

REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

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

EDITA: Hearst España S. L.

CONSEJERA DELEGADA

Cristina Martín Conejero

DIRECTORA EDITORIAL

Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA

Marcello Sorrentino

DIRECTOR DE MARKETING

José Ángel Morales

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN

César Portilla

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL

Carlos Alonso

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES

Manuel Poyato

DIRECTOR DE DIFUSIÓN

Guillermo Moreno

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN

Eva Calle

DIRECTORA CREATIVA

Inmaculada Jiménez

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS

Joaquín Millán

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN

Carlos Bohúa

DIRECTOR DE HEARST STUDIO

Miguel Ruiz-Bravo Goyte

DIRECTOR DE INFORMÁTICA

Carlos Amorós

DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA

Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:

Rubén Cordero

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi

DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno

MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.

Tel.: 91 728 70 00.

DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo

COORDINADORA PRINT: Silvia García

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Rocio

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget

COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea

BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,

08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.

DIRECTORA COMERCIAL: Luz Foca de Viñals

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín

COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull

VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 850829419

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

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocolorhi

DISTRIBUCIÓN: SCEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

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

subscriptions@hearst.es

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

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain

Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013



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

**La revista con
más corazón**

MEJORA PARA TI

MÁS EXCLUSIVAS, MÁS ACTUALIDAD, MÁS CELEBRITIES



**Nueva imagen,
más contenido**

YA EN TU KIOSCO*

¿POR QUÉ UNICEF?



Porque miles de niños y niñas están en peligro a

causa del frío. Las bajas temperaturas y la falta de refugio y ropa de abrigo amenazan sus vidas. En muchos lugares del mundo, niños y niñas soportan condiciones muy duras, sin protección alguna contra el frío.

¿Por qué UNICEF? La razón eres tú.

Porque, juntos, podemos protegerlos, distribuyendo ropa de invierno, mantas y suministros contra el frío para los niños y sus familias.

**HAZTE SOCIO O
SOCIA DE UNICEF**

900 907 133
unicef.es/porqueunicef



para cada infancia

