

DIEZ MINUTOS

26 FEBRERO 2025 • NÚM. 3836



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



EXCLUSIVA

MONTOYA
Así es su vida
después de la Isla



LARA ÁLVAREZ
“Ahora quiero
disfrutar con
Perico”

“Tardé años
en ser capaz
de decir la
enfermedad
de mi hijo”

“Al padre
de mis hijos
le he
perdonado,
pero no
olvido”

**SU ENTREVISTA
MÁS SINCERA**

ISABEL GEMIO
“Exijo mucho a
un hombre para
que me guste”

EXCLUSIVA

ESCASSI Y SHEILA
Sus fotos más
apasionadas en
Venecia





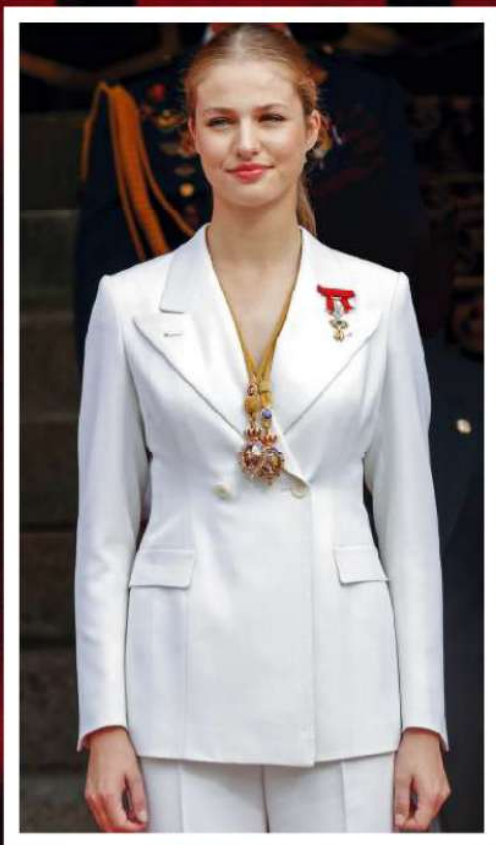
Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

COMPARTIR
es nuestra
mayor riqueza

#EnriqueceSuVida
Únete y colabora
900811888 - bizum 33439 - manosunidas.org



Ponte al día



LEONOR nueva figura en el Museo de Cera

El 14 de febrero, el mismo día que desembarcaba en Brasil del buque “Juan Sebastián de Elcano”, el Museo de Cera de Madrid daba a conocer la nueva figura de cera de la princesa Leonor. “Ha sido un proceso artesanal de seis meses, desarrollado por un equipo de expertos que han trabajado con gran precisión para capturar cada detalle”, explicaban. La Heredera está tal cual juró la Constitución, el 31 de octubre de 2023, día en el que cumplía 18 años.

Leonor desembarca en Brasil

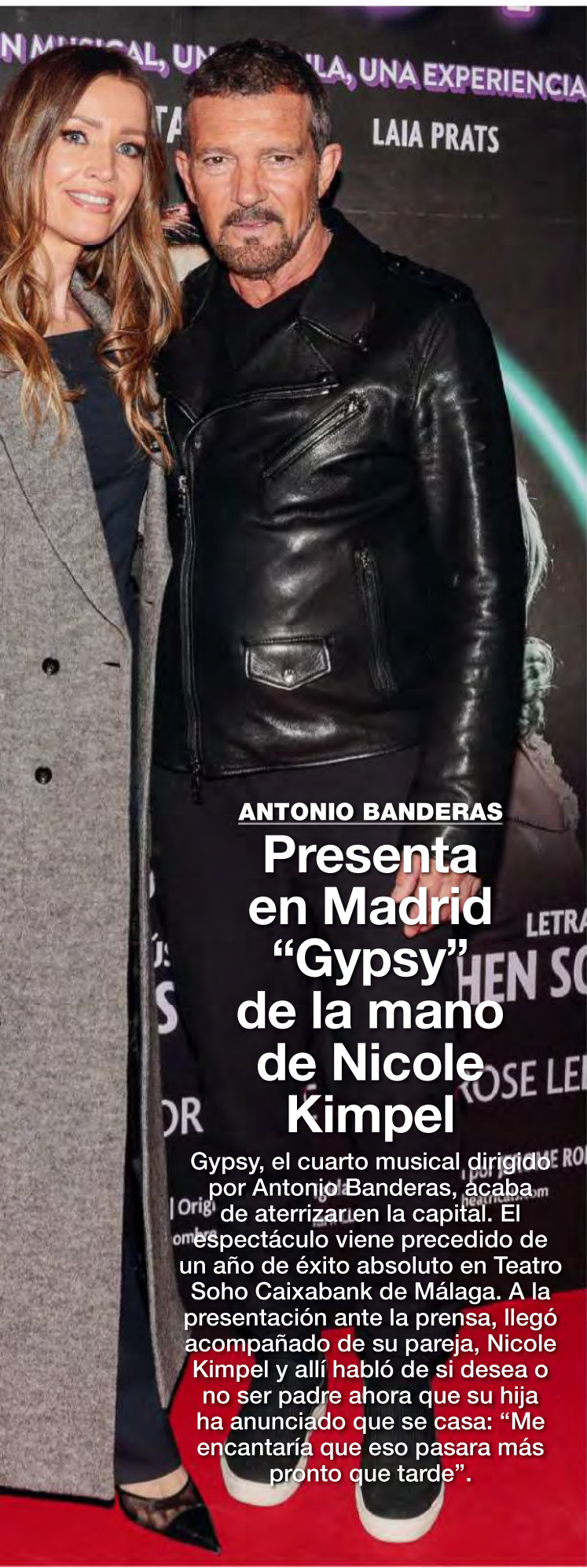
Después de tres semanas de travesía por el océano Atlántico, el buque escuela de la Armada Juan Sebastián de Elcano llegó a Brasil el pasado 14 de febrero. Allí, la Princesa de Asturias ha tenido un cálido recibimiento junto a sus compañeros, ya que el grupo femenino de la Asociación Pracatum Acción Social, de la mano del músico brasileño Carlinhos Brown, ha querido rendirle un precioso homenaje.



Bárbara Rey cambia de imagen

Ha vivido el año más terrorífico de su vida tras su ruptura total con su hijo y la publicación de los audios con el rey Emérito, pero parece que Bárbara Rey va recuperando la sonrisa. Hace unos días acudió al salón de belleza de Alberto Cerdán en Madrid donde se realizó este cambio de imagen: retoque de color y un ligero corte. ¿Será para participar en Bailando con las estrellas? Dicen que es una de las concursantes...

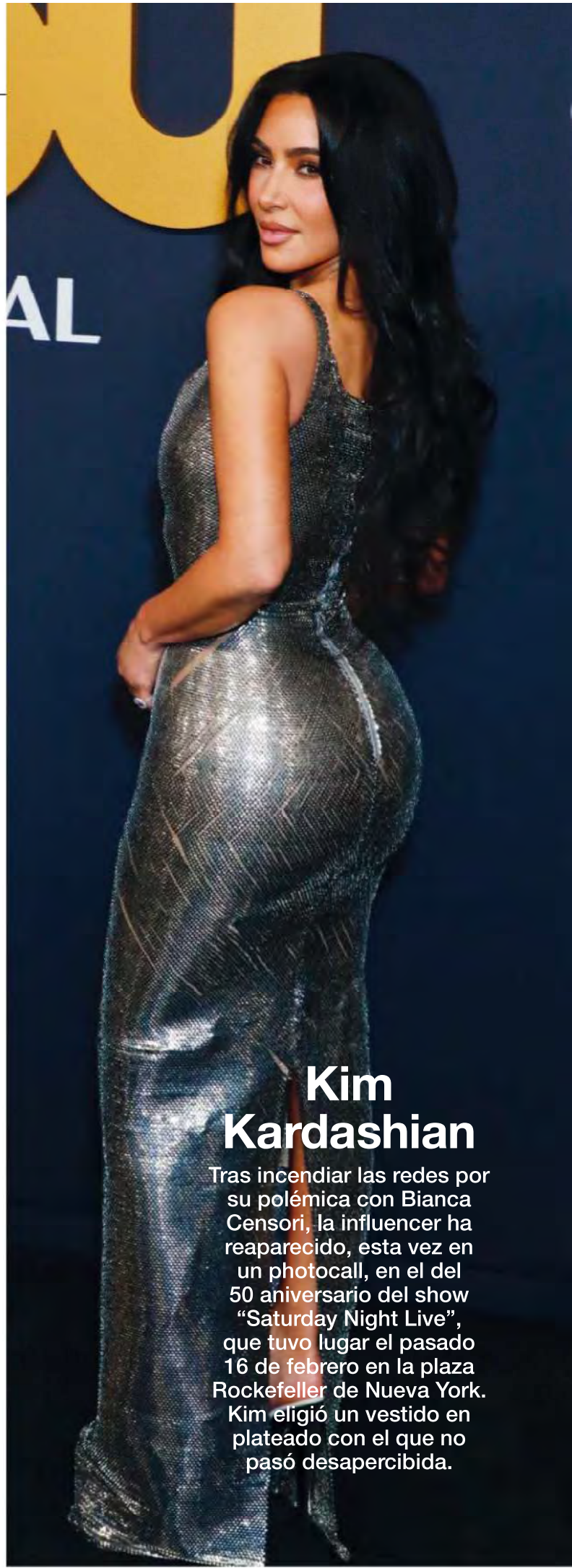




ANTONIO BANDERAS

Presenta en Madrid “Gypsy” de la mano de Nicole Kimpel

Gypsy, el cuarto musical dirigido por Antonio Banderas, acaba de aterrizar en la capital. El espectáculo viene precedido de un año de éxito absoluto en Teatro Soho Caixabank de Málaga. A la presentación ante la prensa, llegó acompañado de su pareja, Nicole Kimpel y allí habló de si desea o no ser padre ahora que su hija ha anunciado que se casa: “Me encantaría que eso pasara más pronto que tarde”.

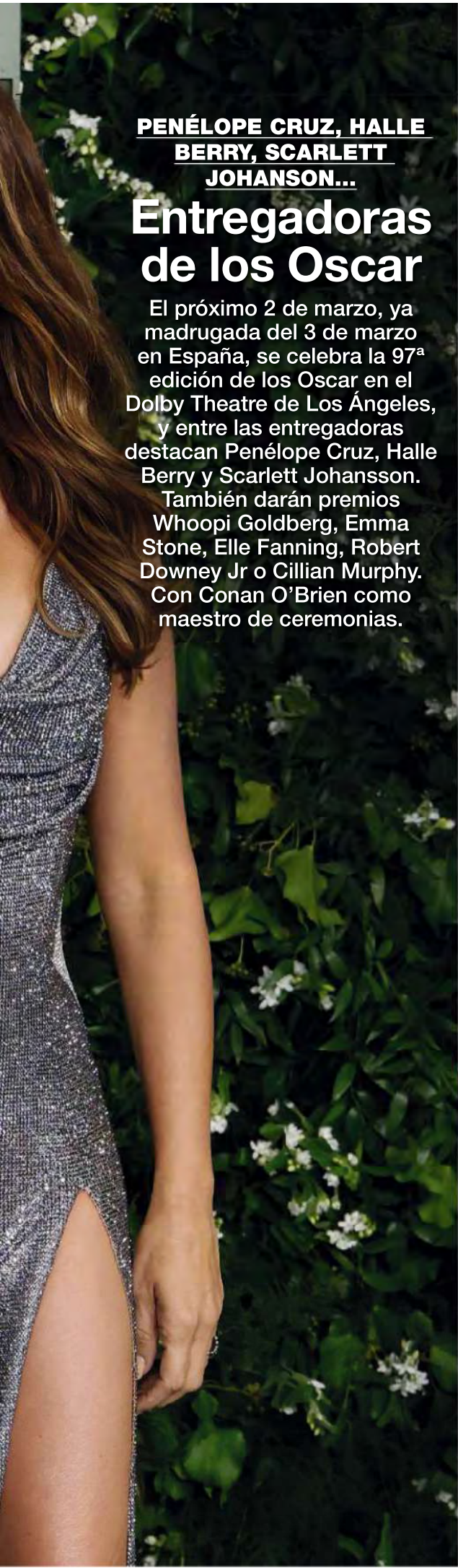


Kim Kardashian

Tras incendiar las redes por su polémica con Bianca Censori, la influencer ha reaparecido, esta vez en un photocall, en el del 50 aniversario del show “Saturday Night Live”, que tuvo lugar el pasado 16 de febrero en la plaza Rockefeller de Nueva York. Kim eligió un vestido en plateado con el que no pasó desapercibida.

Ponte al día





**PENÉLOPE CRUZ, HALLE
BERRY, SCARLETT
JOHANSON...**

Entregadoras de los Oscar

El próximo 2 de marzo, ya madrugada del 3 de marzo en España, se celebra la 97ª edición de los Oscar en el Dolby Theatre de Los Ángeles, y entre las entregadoras destacan Penélope Cruz, Halle Berry y Scarlett Johansson.

También darán premios Whoopi Goldberg, Emma Stone, Elle Fanning, Robert Downey Jr o Cillian Murphy. Con Conan O'Brien como maestro de ceremonias.

Carlos Sobera, Cupido empresarial

Quién mejor que el presentador de "First Dates" para apadrinar "Love Business", una plataforma de "citas" creada por la empresa de transportes SEUR y diseñada para empresarios, con el fin de emparejar a profesionales según la compatibilidad de sus negocios. "Estoy deseando conocer a los candidatos y poner en marcha esta aventura llena de pasión y conexiones", dijo Carlos Sobera sobre este experimento amoroso-empresarial.



Isabel luce
un conjunto de
la firma Lola
Casademunt.



SU ENTREVISTA MÁS SINCERA

ISABEL GEMIO

“Exijo mucho a un hombre para que me guste”

La periodista reconoce que se ha roto y que ahora se está reconstruyendo. Por primera vez, nos abre su corazón y nos habla del miedo que tiene a mirar al futuro por la enfermedad de su hijo mayor, Gustavo, que ya tiene 28 años.

La periodista dice que no piensa en la jubilación, pero que tampoco va a mendigar trabajo en los despachos.



Siempre ha sido pudorosa para hablar de su vida privada, pero Isabel Gemio reconoce que es otra, después de romperse en cachitos. Está volcada en la fundación que lleva su nombre (fundacionisabelgemio.com). La creó hace 17 años para la investigación de enfermedades raras, una de ellas la sufre su hijo mayor, Gustavo. Pero no hace distinciones entre sus dos hijos, el motor de su existencia.

-El 24 de febrero organizas una gran fiesta para recaudar dinero para tu fundación.

-Es nuestro evento del año. Gracias a las empresas y particulares sacamos un dinero importante para nosotros. Desde la pandemia ha sido terrible, el año pasado nos empezamos a recuperar. La pandemia casi nos lleva por delante.

-¿Llegaste a pensar en tirar la toalla?

-No soy de tirar la toalla, pero sí tenía mucha impotencia. No solo le pasaba a mi fundación, le pasaba a todas, y muchas se han quedado por el camino.

-¿Los empresarios son los más solidarios?

-Sí, porque las empresas tienen muy claro la responsabilidad social corporativa en la práctica y comprueban que los ciudadanos valoran más a las empresas que mejoran la sociedad.

-Fundaste la fundación hace 17 años, ¿ha merecido la pena?

-Claro que sí, y ojalá lo hubiera hecho antes. Yo tarde muchos años en ser capaz de decir la enfermedad de mi hijo, diez años en reaccionar. Si la hubiera fundado antes, llevaríamos más camino hecho. Compensa que un enfermo o una familia vengan a nosotros y sientan la fundación como suya. Nosotros nos dedicamos a conseguir dinero para la investigación, pero también atendemos a las familias. Ahora, vamos a abrir una convocatoria pública para que cualquier proyecto o investigador de cualquier comunidad autónoma se pueda presentar y estudiar cualquier enfermedad minoritaria.

-¿Hay muchas investigaciones jóvenes?

-Sí, ese es el problema de las minorías.

-Hablábamos de las familias, ¿tú te has sentido una privilegiada?

-Claro que me siento una privilegiada. En el momento en que yo a mi hijo le puedo ofrecer todo lo que necesita: baños adaptados, coches adaptados, hoteles, sillas de ruedas, cuidadores... Yo conozco a muchas familias que eso no se lo pueden permitir. Me desespera que el dinero se destine a otras cosas, pero es que no quiero hacer demagogia. No puede ser que todo el peso recaiga sobre las familias. Claro que me siento una privilegiada porque puedo trabajar y viajar, aunque ya no me voy a más de cuatro horas de Madrid por si pasa algo.

-¿Has rechazado trabajos?

-Tampoco he tenido muchas ofertas en los últimos años. Me han ofrecido cosas, en las que no me veo, aunque lo agradezco mucho. Soy muy cobarde para muchas cosas. Me he atrevido con "Bake Off: famosos al horno" (TVE) porque era cocinar y veía a un equipo muy entusiasmado. Nos hemos ayudado entre todos. Había muy buena energía.

-Decías antes que te costó mucho hablar de la enfermedad de tu hijo. Pero te tengo que decir que has cambiado en los últimos años.

-He sido pudorosa y cerrada, y eso se puede interpretar como prepotencia. Nada que ver con la realidad. Los que me conocen lo saben. También sé que no se puede complacer a todos.

-¿Y por qué te costó contar lo de tu hijo?

-Porque era incapaz, solo podía llorar y llorar. No estaba preparada psicológicamente, yo necesité terapia como todas las familias, porque si no, no puedes enfrentarte a ello.

-¿Vives por él?

-Mis hijos son lo más importante, pero yo nunca he renunciado a nada. No me he sentido culpable por estar fuera haciendo cosas. Lo que realmente me rompe es que mis hijos sufran.

-¿El pequeño ha tenido celos de su hermano?

-Celos no, pero Diego sí ha madurado más rápido. También tiene la responsabilidad por el día de mañana. No es fácil educar a dos hijos, cuando uno ve que no tiene la misma atención. Eso es otra película.

"Me siento una privilegiada en el momento en que que a mi hijo le puedo ofrecer lo que necesita"

"Yo ya no me voy de viaje a más de cuatro horas de Madrid, por lo que pueda pasar"



GUSTAVO Y DIEGO, LOS PILARES DE SU VIDA

Isabel reconoce que sus dos hijos, Gustavo y Diego, son el motor de su vida. El mayor, Gustavo, tiene 28 años y padece la enfermedad de Duchenne. "Tuvimos el diagnóstico con 21 meses. Era un niño feliz y aparentemente sano. Sus músculos no le permitieron jugar. A los 14 años, ya no podía abrazarnos. Es una enfermedad degenerativa". Diego tiene 24.



“Nunca le
he hablado
mal a mis
hijos de su
padre”

Con un
conjunto de
Simorra.

A woman with dark hair, wearing a bright pink long-sleeved button-down shirt and black trousers, stands in front of a large, dark wood bookshelf. She is smiling and has her hands clasped in front of her. The bookshelf is filled with various items: books, white ceramic vases, a pair of brown leather boots, a white ceramic bird sculpture, and a white ceramic shell-like object. The floor is made of white tiles with black diamond-shaped accents. The lighting is warm and focused on the woman.

“Tardé muchos
años en ser
capaz de decir
la enfermedad
de mi hijo”

► **-¿Tienes miedo al mañana?**

-Esto te cambia la vida. Todo gira alrededor de eso. Por lo tanto, el futuro... No puedo asomarme a esa ventana, me da vértigo (se emociona). Por eso, trabajo en mi terapia. Estas enfermedades son muy crueles y cada año están peor.

-¿Gustavo sigue con su novia?

-Sí, ya llevan ocho años juntos. A mí un hombre no me ha durado tanto.

-¿Eres buena suegra?

-Eso hay que preguntárselo a ella. Yo la tengo en un pedestal por cómo ama y cuida a mi hijo. Le da mucha ternura y cariño. Verlos es maravilloso. A mi hijo le cambió la vida, porque yo me preguntaba en los primeros años: "¿Mi hijo no va a poder enamorarse? ¿No va a encontrar a nadie? ¿No va a conocer el amor?". Yo me torturaba. Cuando eso ocurrió... Es algo muy intenso cuando les ves juntos. Son dos almas conectadas. La vida le ha compensado por tanto sufrimiento. Me acuerdo que yo una vez se lo agradecí a ella y me dijo: "A mí nadie me ha querido como tu hijo".

-¿Sientes envidia de que haya encontrado el amor?

-Yo he tenido varios amores importantes en mi vida. He tenido mucha suerte en el amor. Me siento afortunada, porque he tenido amores y hombres muy diferentes. He tenido amores más intelectuales y otros más físicos. He amado muy intensamente.

"El padre de mis hijos nos pidió perdón. Yo he perdonado, pero no he olvidado. La traición no la perdono"

-Llevas cuarenta años de profesión y ahora se cumplen 35 años de Antena 3, ¿te han llamado?

-No, pero son las cosas de esta profesión. Yo estuve 24 años en ese grupo y le estoy muy agradecida por todo lo que he aprendido, aunque haya algunas cosas que no comprendo. Así es la profesión.

-¿Eres consciente de que has hecho historia en el mundo de la televisión?

-He tenido suerte de encontrarme en el camino a gente maravillosa como Antonio Asensio o Jesús Hermida. Ahora con las redes me encuentro a gente que me dicen cosas que me emocionan. Mis hijos, que nunca me han visto en televisión, se sorprenden. Yo nunca me he sentido maestra de nada.

-¿Qué sorpresa te gustaría que te dieran?

-Es muy simple esa respuesta: Que mi hijo se curase o que se descubriera algo que le deje como está ahora.

-¿Tienes el apoyo de su padre?

-No, pero no me importa.

-¿Por qué?

-Mis hijos han sufrido mucho por ese tema. Se hicieron públicas muchas cosas. Su padre habló en los medios y lo sufrieron en plena adolescencia. Eso es muy duro para unos adolescentes que tenían en un pedestal a su padre.

-Tú también le tenías.

-Yo también. Yo viví aquella historia como una de las más bonitas de mi vida y luego pasó lo que pasó, que no quiero recordarlo. Pero mis hijos escucharon cosas que les dolía. Eso no lo puedo perdonar.

-¿No tienes su llamada para preguntar tan solo cómo está tu hijo Gustavo?

-Cuando él empieza a hablar, yo hablo con mis hijos para informarles. Yo nunca les hablé mal de su padre, pero es de ellos la decisión de mantener el contacto con él, pero yo no podía tener la misma relación. Le han dado muchas oportunidades, pero han decidido por ellos mismos. Él nos pidió perdón en su momento. Yo no soy rencorosa y he perdonado, pero no he olvidado. Yo entiendo la debilidad humana, pero la traición no la perdono. Yo soy leal con las personas que he tenido algo muy grande.

-¿Te has llegado a romper?

-Sí, y ahora me estoy reconstruyendo. Quiero vivir en paz. Nunca le he hecho mal a nadie.

-¿En esa reconstrucción está la ilusión por tener nuevos proyectos?

-Sí. Yo todos los días de mi vida iba a trabajar. Me costó mucho un día levantarme y no tener que ir a trabajar. No estaba preparada para quedarme sin trabajo a los 56 años. Ahora voy a volver a hacer lo del podcast.

"No puedo asomarme a la ventana del futuro. Me da vértigo. Por eso, trabajo en terapia"

"Mi hijo, Gustavo lleva ocho años con su novia. A mí ningún hombre me ha durado tanto. A mi nuera la tengo en un pedestal, por cómo ama a mi hijo"



EL PADRE DE SUS HIJOS LA TRAICIONÓ Y LE HA PERDONADO

Uno de los grandes amores de Isabel fue Nilo Manrique, padre de sus dos hijos. Nunca ha querido entrar en detalles de la ruptura entre ambos. Hoy, la periodista reconoce que no tiene contacto con él, porque la traicionó a ella y a sus hijos. El escultor participó en "Supervivientes" y no tuvo inconveniente de hablar mal de su exmujer.

A full-body portrait of Isabel Gemio, a woman with shoulder-length brown hair, smiling at the camera. She is wearing a long-sleeved blouse with a vibrant, multi-colored paisley and floral pattern on a dark background, tied at the waist with a pink cord. She is also wearing black leather pants. Her hands are in her pockets. The background is a light-colored, textured wall.

“Ya he
aprendido
a ser fuerte.
Ahora
aprenderé
a ser feliz”

Isabel Gemio
lucen un conjunto
de la firma
Tinta
y Bariloche.

► -¿La gente no te ha olvidado? (Durante esta entrevista se acerca un hombre para felicitarla por su paso por "Bake off...").

-Me sorprende que todavía me siga tanta gente. Es un orgullo.

-Por cierto, con 64 años, el tiempo no ha pasado por ti. Me refiero a físicamente, porque estás estupenda.

-Claro que ha pasado. Te reconozco que no me he hecho nada y seguramente no me lo hago porque me dan pánico las agujas. Yo creo que por la edad, me están pidiendo que haga mis memorias. Yo aún soy joven y tengo guerra que dar.

-¿Te vas a atrever a hacer un libro de tus memorias?

-Te reconozco que soy vaga para empezar a escribir. Le estoy dando vueltas al enfoque. Si lo hago es para contar la verdad y para eso hay que ser valiente. Si lo hago, será con el corazón abierto.

**“Si escribo mis
memorias es para
contar la verdad.
Para eso, hay que
ser valiente”**

-¿Has antepuesto el trabajo al amor?

-Yo he tenido una vida muy intensa en todos los aspectos.

-¿Sigues siendo pasional?

-¿Eso se puede cambiar? Es verdad que te vuelves más selectiva con los hombres y buscas fuegos artificiales. Exijo mucho para que me guste un hombre y tiene que ser muy completo. Con mi edad te vas haciendo invisible para los hombres, porque ellos las quieren más jóvenes y yo a los de mi edad ya los veo mayores (Risas).

-¿Piensas en la jubilación?

-Por supuesto que no. Yo estoy en una segunda adolescencia y estoy eufórica físicamente hablando, mentalmente me estoy reconstruyendo, pero tengo más paz que nunca. Empiezo a entender muchas cosas. Profesionalmente, no pienso jubilarme hasta que no me vea bien. No voy a ir mendigando.

-Eres una Isabel renovada.

-Es que no hay que esperar a las oportunidades, las podemos crear. He aprendido a ser fuerte, ahora aprenderé a ser feliz.

Daniel I. Carande

Fotos: Beatriz Velasco

Estilismo: María Pulido

Maquillaje: Pablo Cerdán

Agradecimientos: Hotel Canopy by Hilton

Madrid Castellana. Plaza de Carlos Trias Bertrán,

4. Tel: 911 781 800. hilton.com





Sentados en la plaza de San Marcos, la pareja no dejó de hacerse arrumacos. ¡Están en el mejor momento de su relación!

Álvaro le regaló a Sheila una máscara de carnaval e inmortalizaron el momento con un selfie.

EXCLUSIVA

ÁLVARO MUÑOZ ESCASSI Y SHEILA CASAS escapada romántica a Venecia

Antes de que el jinete ponga rumbo a Honduras donde dicen que va a participar en "Supervivientes", la pareja se ha regalado un viaje a Italia por San Valentín. ¡Qué bonito es el amor!



Todo AMOR

Tras recorrer la ciudad, la pareja se paró en una terraza de la Plaza de San Marcos, donde se pusieron muy románticos.

Es innegable que están viviendo el mejor momento de su relación. Por lo menos eso desprenden cada una de las imágenes que se pueden captar de la pareja. Y las de este reportaje lo dejan más que claro. Álvaro Muñoz Escassi y Sheila Casas en Venecia celebrando juntos su primer San Valentín. Como dos tortolitos les hemos visto paseando por la ciudad de los canales, disfrutando de su carnaval y tomándose algo en una terraza en la conocida Plaza de San Marcos, en la que dieron rienda suelta a la pasión: besos, caricias, tonto y dedos juguetones. No faltó de nada en la hora en la que permanecieron allí. Después, Álvaro y Sheila aprovecharon para mimetizarse con el carnaval y se regalaron unas máscaras venecianas para tomarse fotos juntos y disfrutar de un agradable rato de risas. Finalmente, regresaron al Ho-

tel Luna Baglioni, el lujoso alojamiento de 5 estrellas donde se alojaron, muy próximo al centro de la ciudad. Lo que no hicieron fue subirse a una de las góndolas, una de las atracciones más típicas para los turistas.

Unos meses separados

Esta podría ser la última escapada de la pareja, al menos en los próximos meses, ya que, según se ha publicado, Álvaro va a ser uno de los concursantes de la próxima edición de "SV", que arranca a principios de marzo. Esta no es la primera vez que el jinete viaja a Honduras. Ya participó en el reality en 2009. Entonces, Álvaro se perfilaba como uno de los ganadores, pero un esguince provocó su salida del concurso. Ahora quizás las cosas sean diferentes para él. Además, tendrá a Sheila defendiéndole en plató.

Agencias





La hermana de Mario Casas y el jinete no perdieron la ocasión de fotografiarse con sus máscaras.



Es evidente que la pareja se lo pasa súper bien junta. En esta ocasión con los limones de sus consumiciones.

Sheila llegó al evento con este estilismo tan atrevido. Estaba muy guapa.



SHEILA CASAS “Álvaro tuvo conexión con mis hermanos”

La abogada confesó que sigue muy feliz junto al sevillano, y desveló que él ya conoce a parte de su familia, un detalle que demuestra que su historia de amor va muy en serio. ¿Pasarán por el altar? “Si tiene que pasar, os lo diremos”, aseguró.

Da gusto encontrarse con gente tan dicharachera y natural como Sheila Casas, que acudió con un look de lo más sugerente al evento que organizó la revista “Elle” junto a Pikolín en Madrid. La novia de Álvaro Muñoz Escassi llegó a la cita sin su chico, pero no tuvo ningún reparo en hablar de lo feliz que está junto al sevillano. “Nosotros celebramos San Valentín todos los días. Álvaro es detallista, generoso, cariñoso... todo, a mí me tiene encantada”, confesó.

Pese a la fama de ligón que le precede, Sheila asegura que está disfrutando al máximo de su relación, sin importarle las relaciones anteriores de su novio. “Todo el mundo tiene pasado, el suyo es más público, pero ahí no me meto, porque yo también tengo el mío. Está siendo un camino maravilloso y muy bonito”, insistió.

Niega bronca

El momento más divertido de la charla llegó cuando Sheila soltó la bomba: ¡Álvaro ya conoce a los Casas!, un movimiento que delata que su historia va en serio. “Yo creo que iba un poquito nervioso ese día porque son muchos, es que somos cinco hermanos. Mario le imponía, pero al final muy bien, hubo conexión. Ellos me ven feliz a mí y es lo que les importa. Tampoco saben de su pasado, o sea, no saben nada. Entonces es, ¿cómo está mi hermana? ¿Está feliz? Y el día que no lo esté, pues entonces otro gallo cantará”, explicó.



MUCHA COMPLICIDAD

Se conocieron en el plató de “TardeAR” y su conexión fue instantánea. Al principio fueron amigos especiales, pero ahora Sheila y Álvaro son novios y disfrutan al máximo del tiempo en pareja. “Llevamos unos meses que no nos separamos. Todo el día juntos”, contó ella.

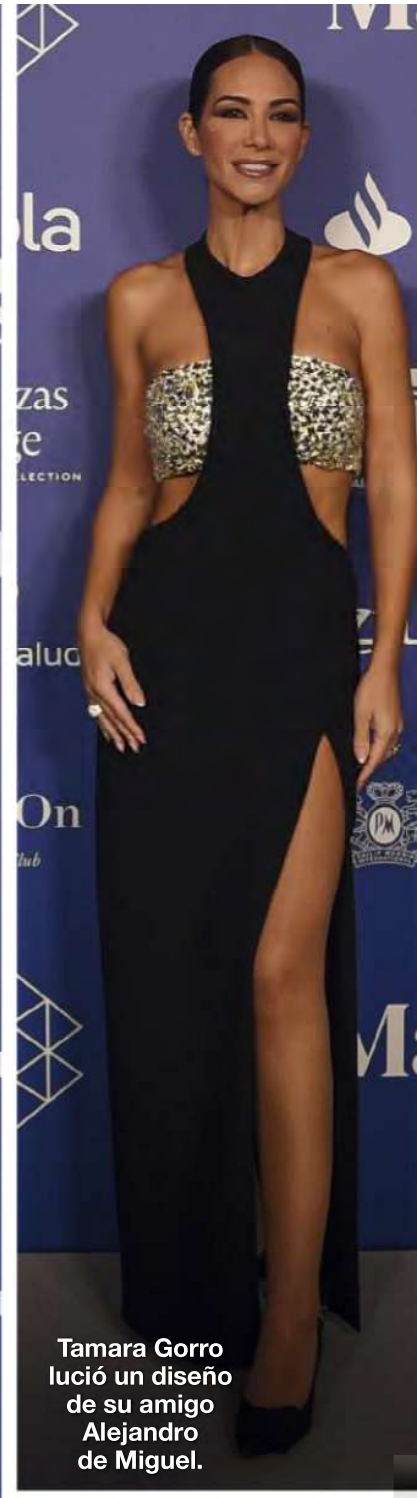
Ante tanto amor, ¿está la pareja pensando en boda? La abogada aseguró que es algo que no tiene en mente. “Nunca he querido casarme, desde que soy pequeña. Pero nunca digas de este agua no beberé. Es verdad que nunca lo he deseado, pero con nadie. Si tiene que pasar, pues ya os lo diremos”, aseguró.

Sheila también aprovechó para negar la información que contó María Patiño, que dijo

que la pareja había protagonizado una fuerte discusión en un hotel de Sevilla. “No sucedió nada de eso. Estuvimos con amigos de Álvaro. Si hubiese un pomo arrancado, como dijeron, yo creo que lo hubiesen sacado”, contó. La hermana de los Casas asegura que intenta no centrarse en las habladurías, aunque a veces no es fácil. “Cuando me levanto regular, Álvaro es el que te levanta y el que te hace

reír por todo. Es una cosa tan bonita de él”. Sheila también valora que su chico hable bien de sus ex. “Eso dice mucho de una persona. Lara Dibildos, además, es maravillosa”, confesó. También le preguntamos por su ‘cuñada’, Ana Mena, que sale con Óscar Casas. “No tengo el gusto de conocerla. Yo veo que es una niña maravillosa, guapa, trabajadora. Y mi hermano está muy feliz”.

Agencias



Tamara Gorro
lució un diseño
de su amigo
Alejandro
de Miguel.

CRUZ SÁNCHEZ DE LARA vuelve a unir a las mejores mujeres

Las Magas de El Español reconoció un año más a las Top 100 Mujeres Líderes de este país, en diferentes categorías como la empresa, comunicación o cultura.



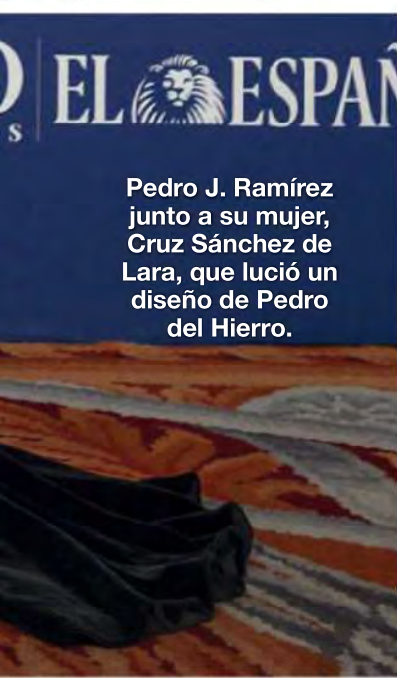
La cantante Ana Guerra llevo un vestido de la firma Aniyé By.



Fabiola Martínez no se quiso perder la gala a pesar de su afonía.



Boticarías García fue reconocida por su labor; lució un modelo de Laura Bernal.



Pedro J. Ramírez junto a su mujer, Cruz Sánchez de Lara, que lució un diseño de Pedro del Hierro.

Doce años lleva reuniendo Cruz Sánchez de Lara y Mercedes Wullich a las Top 100 Mujeres Líderes de este país, agrupadas en 10 categorías dependiendo de su ámbito de actuación: académicas e investigadoras; altas ejecutivas, consejeras y CEO; cultura; directivas; empresarias; función pública, institucional e impacto social; medios de comunicación; Políticas; startups y profesionales independientes; deporte

y artes escénicas; y un Top 10 exterior. El Teatro Real de Madrid fue un año más el escenario para reunir a estas grandes mujeres y dar visibilidad al talento y al progreso femenino, aunque todas reconocieron que "el talento no tiene género". La gala estuvo conducida por la periodista Sandra Golpe que fue nombrando una a una a las presentadoras de cada categoría. Una de ellas fue Sonsoles Ónega, que ya fue Top 100 hace dos años y que

este año le tocaba nombrar a su hermana, Cristina, del Canal 24 horas. La presentadora de las tardes de Antena 3 acudió junto a su novio, Juan.

Cruz Sánchez de Lara, que estuvo acompañada por Pedro J. Ramírez, emocionó a los más de mil invitados con sus palabras. La escritora y abogada lució un vestido de Pedro del Hierro y una capa blanca -que simbolizaba la esperanza- para rendir homenaje a los damnificados por la DANA. ►



Sandra Ibarra y su pareja, Juan Ramón Lucas. Ella iba vestida de Tot-Hom.



Helena Resano eligió un conjunto de la firma The 2nd Skin Co.

VICTORIA PREGO Y CRISTINA ALBERDI FUERON HOMENAJEADAS DURANTE LA CEREMONIA

► La ceremonia estuvo amenizada por las actuaciones de Nena Daconte, Marina Carmona y Ana Guerra, que actuó acompañada por su marido, Víctor Elías, al piano. El momento más emotivo fue el recuerdo a Cristina Alberdi, Victoria Prego y Ana María Lajusticia, referentes de la vida política, cultural y científica española, que fallecieron el pasado año.

Daniel I. Carande

Fotos: León de El Español



Ellas

PRESENTARON

Sandra Golpe fue la conductora de la ceremonia y fue llamando una a una a las presentadoras de cada categoría, como a Benedetta Poletti.

La presentadora de "Noticias 1", Antena 3, fue de Alicia Rueda.

CECILIA GÓMEZ

“Conocí a mi chico, César, en un plató de televisión”

La bailaora se retiró de los escenarios por una lesión, pero es feliz junto a este detective privado al que conoció en la tele.

Lleva cinco años apartada de los escenarios por una lesión muy dura en la espalda, pero Cecilia Gómez se ha reinventado y ahora se dedica a la televisión y al coaching. Fue precisamente en uno de los platós donde conoció a su chico, el detective privado César González de la Riva, con el que estuvo en Sevilla: “Tuvimos un flechazo, fue mutuo. Yo lo noté porque no quitaba ojo. Compartimos plató en

Telemadrid, él estaba en sucesos y yo en sociedad, nos cruzamos y nos vimos en maquillaje y me pareció muy interesante. Nos cambiamos los teléfonos, empezamos a hablar y desde entonces no nos hemos separado, llevamos año y medio”. Pero de boda, nada: “Estamos todo el tiempo juntos. Yo no soy de casamiento pero le pido a César que me pida salir todos los días para tener ilusión”.

Agencias



Cecilia y César en Sevilla, donde ella fue embajadora de Simof.



Valida®

★★★★★

“La seguridad de vivir en casa”

* Descuento equivalente al IVA del producto. Promoción no acumulable a otros descuentos. Válida hasta el 28/02/2025

Sube las escaleras ¡sin esfuerzo!

Salvaescaleras



La mejor solución para tus escaleras

¡OFERTA ESPECIAL!

Vive el MES SIN IVA*

Si nos dices
DIEZ MINUTOS

Asesoramiento +
Presupuesto GRATIS!

900 414 000

www.valida.es





LETIZIA se corona de nuevo reina de los selfies

Los Reyes celebraron el 50º aniversario del Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo con el personal y los pacientes.

La Reina, rodeada por un grupo de sanitarias, con las que no dudó en retratarse.

Fue inaugurado el 7 de octubre de 1974 por los entonces príncipes Juan Carlos y Sofía, y en este tiempo se ha convertido en un lugar puntero en el tratamiento de la lesión medular. Medio siglo después, los reyes Felipe y Letizia han sido los encargados de celebrar con el personal y los pacientes el medio siglo de vida del Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo. Su llegada

a la Finca de la Peraleda ha sido muy celebrada. Los Reyes recorrieron las instalaciones empezando por la zona de rehabilitación infantil, donde conocieron el trabajo con un robot, Lokomat, que ayuda a caminar a los niños.

Un traje recuperado

Una visita que les llevó también a terapia ocupacional, al laboratorio de neu-

rofisiología experimental, o a una breve exposición fotográfica donde Doña Letizia, muy guapa con un traje burdeos de Bleiss Madrid que ya le hemos visto antes, fue la estrella. Y es que no paró de hacerse fotos con todos los presentes, demostrando que es tan hábil haciéndose selfies como sus hijas, la princesa Leonor y la infanta Sofía.

Agencias



La imagen que han compartido por el Día de los Enamorados demuestra que se quieren mucho.

KATE Y GUILLERMO todo romanticismo en el Día de los Enamorados

Una foto sin mensaje pero con un emoji de corazón. Los Príncipes de Gales han querido festejar el Día de los Enamorados compartiendo la foto de la izquierda en su cuenta oficial de Instagram. Una romántica imagen en la que Guillermo besa amorosamente a Kate, sentados sobre una manta, en el campo. Y tiene significado porque es la constatación de que están felices, sobre todo después de

que el cáncer de ella esté en remisión. La instantánea fue tomada en la finca de Sandringham en septiembre de 2024, en la misma sesión con la que la futura reina de los británicos anunció el final de su tratamiento de quimioterapia. Este año, la pareja celebra 14 años de casados. Una unión de la que han nacido sus hijos: George, Charlotte y Louis.

Agencias

El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**



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



La presentadora Anne Igartiburu y la empresaria Sandra García-Sanjuan.



Paula Vázquez, alma de "Bake off: famosos al horno", con un traje de chaqueta y pantalón vaquero de Alba Conde.



"Muy contento". Así está El Mago Pop en su regreso a la capital.



María Castro, muy juvenil con chaqueta de cuadros y minifalda de tablas a juego.



Hiba Abouk, de The Kooples.

EL MAGO POP **vuelve a Madrid** **rodeado de amigos**

Antonio Díaz estrena un espectáculo lleno de magia e ilusión, como acostumbra. Y los famosos arroparon el show "Nada es imposible", que llega avalado por su éxito en Nueva York.



Carmen Machi, cañera con una bomber negra con forro de animal print.



Willy Bárcenas y su mujer, Loreto Sesma.



Luisa Martín, de verde y rosa, con pantalones de estampado geométrico.

Tras recorrer los escenarios de medio mundo, la magia e ilusión han vuelto a Madrid de la mano de Antonio Díaz, “El Mago Pop”. Su nuevo espectáculo, “Nada es imposible”, llega a España después de triunfar en Nueva York, donde ha tenido tres millones de espectadores, y con él busca continuar cosechando éxitos. “Se lo dedico a todos los profesionales con los que tengo el privilegio de trabajar cada día y a toda mi familia y a mis amigos por aguantarme en las buenas y en las malas”, comentó sobre su nuevo show el recién nombrado Académico de Honor de las Artes Escénicas.

Justo han sido esas personas, muchas famosas, las que acudieron a su último estreno madrileño. Así, por la alfombra roja del Nuevo Teatro Alcalá

desfilieron famosos deslumbrados por un show “con ilusiones inéditas y juegos nunca antes vistos en una puesta en escena de última generación”, como reza en su web.

Hablan Hiba y Grecia

A punto de una nueva edición de la Mercedes-Benz Fashion Week Madrid, las celebrities mostraron sus mejores galas y hablaron... Hiba Abouk, preguntada sobre la relación de Álvaro Muñoz Escassi y Sheila Casas, dijo: “Si la gente es feliz, yo me alegro”. Y aseguró que ella “jamás” daría una entrevista como la de Achraf Hakimi, su otro ex y padre de sus hijos. Y a Grecia Castta le dijeron que podía coincidir allí con Laura Escanes, la ex de Risto Mejide, su novio, y soltó: “Pues nada, a saludarla”.

Agencias



Carmen Maura, de negro y con kimono estampado.





Grecia Castta apostó por un minivestido negro, mitones de cuero y bolso de Dior.



Megan Maxwell, en plan rockero con vaqueros y cazadora de cuero.



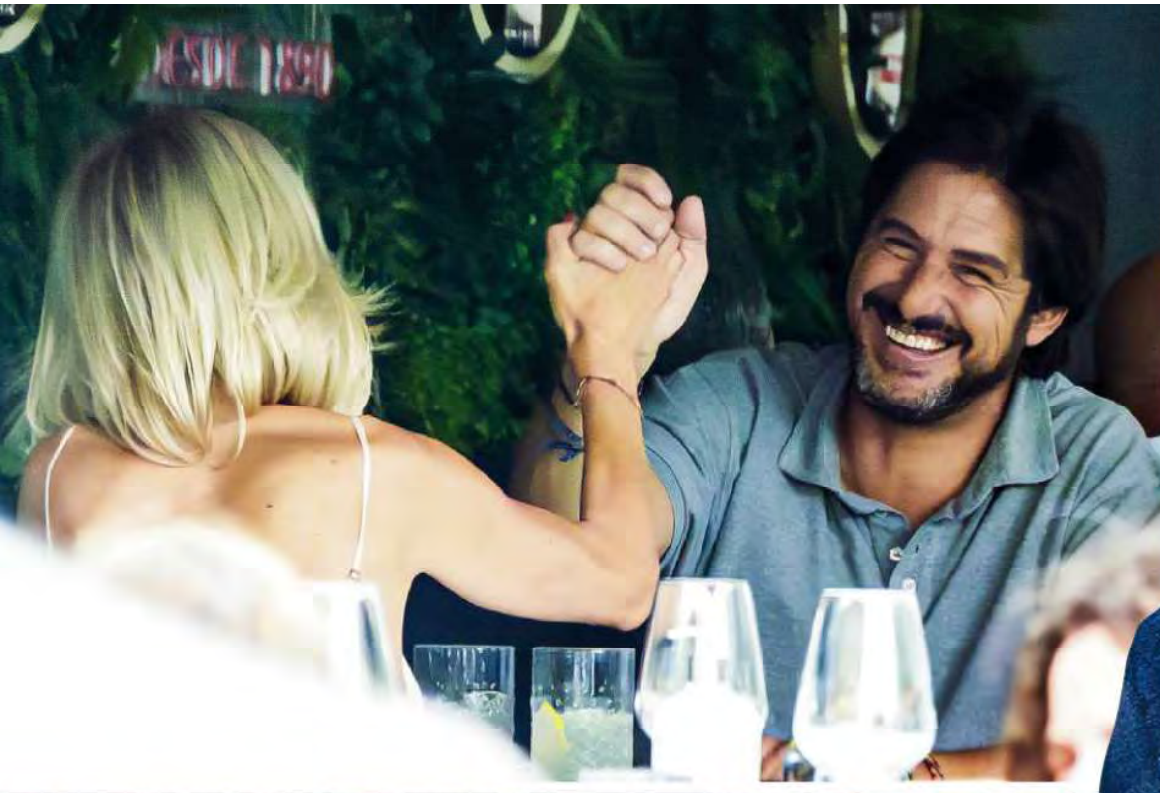
La actriz Adriana Torrebejano posó con el cantante Blas Cantó.



El matrimonio formado por la cantante Ana Guerra y el músico Víctor Elías, encantados de que Melody nos represente en Eurovisión. "Es una monstua", dijo ella.



Santiago Segura, jurado en "El Desafío" y familiarizado con los retos.



SUSANNA GRISO habla de su ruptura: “Fue hace unos meses”

Tras más de dos años de relación con el empresario andaluz Íñigo Afán de Ribera, la presentadora vuelve a estar soltera pero abierta al amor: “Eso siempre”, dice.

Nada hacía presagiar que Susanna Griso y su chico, el empresario andaluz Íñigo Afán de Ribera, iba mal, sobre todo porque la periodista hablaba maravillas de él: “He encontrado a mi propio Indiana Jones. Me apeetece divertirme, recuperar el tiempo perdido, salir, viajar...” De hecho, las pasadas navidades, Susanna contó que iban a hacer una escapada juntos. Sin embargo, parece que no todo iba sobre ruedas. Hace unos días, ella misma confirmó su ruptura: “Es verdad. Nos separamos con el deseo de ser los mejores amigos posibles. Llevamos unos meses sepa-

rados. Nunca pensé que sería materia de titulares. No me acostumbro...”. Eso sí, advirtió: “Nos vais a seguir viendo juntos. Le quiero muchísimo”.

Él tiene cinco hijos

Susanna e Íñigo se conocieron hace más de dos años en Malta, en el cumpleaños de Sandra García-San Juan y la química surgió al instante. Él está separado y tiene cinco hijos de dos matrimonios diferentes. Susanna y él nunca llegaron a convivir.

DM/Fotos: Agencias



La presentadora
e Íñigo Afán de
Ribera llevaban
juntos más de dos
años. Ahora han
quedado como
amigos.



MILLÁN SALCEDO

“Si contara lo que pasé en mi infancia, a la gente le haría llorar”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco



Millán y Valeria posan en el Restaurante Barra Alta, de Madrid.

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Razatortas, Ciudad Real, en 1955.

Trayectoria Comenzó su andadura artística en el teatro, a mediados de los 70. Pocos años después forma el trío Martes y 13, junto a Josema Yuste y Fernando Conde, y tras la marcha de éste último se quedaron en dúo. Tras la disolución en 1997, y después de presentar varios programas y especiales navideños, Millán dirigió la serie “Ketty no para” y creó el programa “Un millán de cosas”. Ha escrito libros tales como “Sufro Bucho” o “En mis trece”. Entre sus espectáculos teatrales destacan “Yo me subí a un piano verde” y “De verden cuando”. Actualmente se encuentra de gira con “Preguntamelón”.

Familia: Hijo de Bernardo y Apolonia, es el mediano de cinco hermanos.

Millán Salcedo está de vuelta sobre los escenarios con el espectáculo “Preguntamelón”, en el que además de sacar su lado más íntimo, con el humor que le caracteriza, ha podido comprobar que su público fiel sigue estando ahí. O seguimos, porque soy una de tantas que siempre se ha rendido ante este cómico singular que forma parte de la historia del entretenimiento de nuestro país, y que he podido comprobar cómo en las distancias cortas, sigue siendo él. Millán, con todo ese bagaje a sus espaldas, sabe aportarle a la entrevista cultura, memoria, surrealismo, sinceridad y esas reflexiones de quien ha meditado bastante

en cada uno de sus retiros. Siempre breves, afortunadamente para nosotros.

-Te has tomado tu regreso a los escenarios casi como una autoexigencia

-Es un medicamento. Y ha sido muy saludable el volver a hacer aquello que solía hacer y que tuve que dejarlo, cuando me dio el ataque de epilepsia, y que por suerte tuve al lado a una persona que sabía lo que tenía que hacer, porque si no, no estaría dando esta entrevista. Me cuesta pronunciar la R, la he perdido, lo digo por si alguien quiere regalármela.

-¿Pero te ha condicionado tanto como para pensarte tu regreso?

-Bueno, me cortaron la parte delantera de la lengua, y no quiero hacer el chiste fácil, pero no llego a donde solía llegar. He perdido algunos de mis soniditos famosos e incluso el falsete. Tampoco puedo hacer la cara de mono que hacía. Eso me alejó un poco, y luego además se juntó la pandemia.

-Tú tienes algo que no le ocurre a casi nadie: tener tu propio vocabulario, palabras asimiladas ya por todos...

-Eso fue también con Josema, no podemos quitarlo de la ecuación ni es mi intención, aunque me hayan acusado de meterme con él. Lo nuestro se acabó, como cantaba la Jurado, porque se rompió el amor, lo digo con naturalidad.

**“Lo de Josema y yo se
acabó como cantaba
La Jurado, se nos
rompió el amor, lo digo
con naturalidad”**





► **-En el espectáculo hablas incluso de tu infancia.**

-Sí, y no fue nada divertida. Si contará todo lo que pasé, a la gente le haría llorar. Me metieron en un internado de curas salesianos, en la Ciudad Real profunda de los años sesenta, pero lo cuento en plan positivo, porque gracias a que allí había un coro, y yo tenía la voz blanca, empiezo a tener contacto con el mundo de la música, y todo empieza ahí. No hay mal que por bien no venga.

-¿Qué tal llevas sentir de nuevo el calor del público?

-He tenido que prorrogar, sí. Fijate que en Barcelona ha habido un señor que me pidió subir al escenario a darme un abrazo, con sus hijos abajo grabando emocionados, y todo el público aplaudiendo. La gente me quiere mucho y hablo con Josema de vez en cuando y a él le pasa lo mismo. Eso es una maravilla, porque los artistas no somos nadie sin el público.

-¿Que te ha llevado a narrar esas anécdotas que cuentas en “Preguntamelón”?

-Pues esto surgió de un modo casual cuando me invitaron a un festival de cine en Tenerife, donde proyectaban nuestra película “El robo de la joya”. Al final me tenían que hacer una breve entrevista, que acabó durando hora y media, con la gente partiéndose la caja, y pensé... ¡Esto lo tengo que rentabilizar! Y además sin tener que aprenderme texto, porque confieso públicamente que yo ya no retenía. Bueno, líquidos sí, texto no.

-Pues precisamente mucha gente se pregunta si en la época de Martes y 13, en algunos de esos sketches míticos, existía guión o improvisación...

-Teníamos una base y todo dependía del momento en el que estuviéramos. Los núme-



Millán Salcedo está de vuelta sobre los escenarios con el espectáculo "Preguntamelón".



ros más conocidos tuvieron mucha improvisación, porque nos queríamos y nos hacíamos gracia mutuamente. Cada uno salía con una parida que reforzaba al otro. El número de Encarna, por ejemplo, yo no sabía que Josema iba a llamar desde Móstoles ni que iba a decir lo de las empanadillas.

-Hay que tener mucho talento para esa capacidad de improvisación.

“Es raro el día que no suelte una lagrimita, soy un tío muy sensible y es una putada en una época como esta”

-Bueno, no hay nadie que improvise totalmente, siempre hay un algo. Pero por ejemplo el número de Paca de Carmona salió así, cuando digo que me había dado un pinchazo en la pierna, y era verdad, me estaba ocurriendo en ese momento, justo en la ingle, porque ese día había estado jugando al fútbol y lo introduje. Todo valía. Otro a lo mejor hubiera pedido que cortasen.

-¿Qué tal se lleva Millán Salcedo con Millán Salcedo?

-Me llevo bien, pero aguantarme a mí es complicado, porque estoy zumbado. Me defino como un Aries lunático que vive en un ático y es muy raro el día en que no suelte una lagrimita, porque soy un tío muy sensible y es una putada en una época como esta, con determinadas cosas. Lo de la DANA no podía verlo. ▶

► **-Ahora parece que Millán no se calla nada, o has sido siempre así. ¿A qué se debe?**

-¿Pero cuando me he callado yo? ¡Nunca! Jamás! Incluso en la época de Martes y 13, alguien nos daba algún consejo de no hacer según qué cosas, pero fuimos los primeros que imitamos a los Reyes eméritos, aunque no hicimos la parodia que nos hubiera gustado, y eran tiempos de censura. Siempre he sido imprevisible.

-Fíjate que no te asocio yo en nada con polémicas...

-Pero luego hay polemistas, que ya es una profesión y les gusta tergiversar. Hay gente que saca de contexto una frase y la eleva a titular carnaza, entonces no se entiende nada. A Josema le vino todo intoxicado. Me preguntaron que por qué yo no formaba otro dúo, y dije que era imposible que encontrara a otro compañero tan maravilloso como él. Esto a Josema no se lo habían contado.

-Muchos humoristas se declaran admiradores tuyos, pero, ¿a quién admiras tú de las generaciones posteriores?

-Dani Rovira me encanta, y Leo Harlem me apasiona. Y más gente que olvido, seguro.

-Te declaras “encantado de ser el de la empanadilla de Móstoles”, ¿te has cruzado con gente que te lo pide en el momento más inoportuno?

-En esto tienes dos opciones, convives con ello, o no. Y te arriesgas a que te digan: pues no haber salido en televisión. Pero estoy orgulloso de todo lo que he hecho, porque lo he parido yo. El éxito obtenido como Martes y 13 me ha permitido ser selectivo y trabajar

en sitios reducidos, que es lo que me gusta.

-¿Y has llevado siempre bien la popularidad?

-Hubo un momento que me agobió y me tuvieron que ingresar en una clínica de Marbella por exceso de estrés. Salí bien de allí, pero me acuerdo que el psiquiatra me dijo que era algo que iba a llevar toda la vida y debía de aprender a convivir con ello.

-Dices estar “casado con España”, asumiendo que te debes al público, y eso es maravilloso, pero muy exigente.

-Es que yo tengo gente que se acerca a mí y ya directamente les aflora una sonrisa. Otros te dan un abrazo o te piden una foto. Y lo llevo bien porque sigo disfrutando y teniendo curiosidad, y fíjate que de pequeño en clase de religión me castigaban porque preguntaba demasiado, hasta quién era el Espíritu Santo.

-Es famoso el cabreo de Encarna Sánchez, ¿algún otro personaje que se molestase?

-El concejal de Reus mandó una carta a TVE, molesto porque Josema había dicho “mientes como un concejal”. Y de Encarna hay que matizar que no fue por la empanadilla, que eso le encantó. Fue cuando la pusimos con la Pantoja, porque ella no llevaba bien lo suyo y me parece respetable. Si ves el sketch no hay malicia, pero no éramos conscientes del poder mediático que teníamos con sólo sugerirlo.

-Este oficio te habrá dado para conocer a gente fascinante y muy detestable.

-Se me han caído ídolos y en esta profesión te llevas de-

“En clase de religión me castigaban siempre porque preguntaba mucho, hasta quién era el Espíritu Santo”

cepciones, como yo habré decepcionado a alguien. Me pasó con Camilo Sesto, cuando me presenté a las pruebas de Jesucristo Superstar. Y Madonna, antes de que la entrevistásemos fue muy borde, pero de pronto le puse las bragas encima y surgió la chispa, se divirtió y se convirtió en un ser humano bellísimo.

-¿Hay líneas rojas en el humor de Millán Salcedo?

-Supongo que sí, y como ya voy a cumplir 70, no me merece la pena meterme en líos. Intento ser bueno, pero como ya te dije soy imprevisible y calladito no me voy a quedar.

-¿Es crucial saber reírse de uno mismo?

¡Sí! Y yo cuando me desnudo, me encanta verme en el espejo y me descojono “toa”. Y empiezo a hacer tonterías y me nacen muchas cosas. He descubierto que mis rodillas son como dos caras humanas que hacen muecas. Sin sentido del humor no se puede vivir.

-¿Qué planes tiene Millán Salcedo a corto y largo plazo?

-No hago planes a largo plazo, prefiero bolitos de vez en cuando y ya tengo varias fechas. Quiero espacios reducidos donde sean como mucho 400 personas. Ya viví eso de los estadios y no quiero.

Agradecimientos:
Restaurante Barra Alta.
C/ Lagasca, 19. Madrid

“Encarna no se enfadó por la empanadilla, fue cuando la pusimos con la Pantoja”





“Fuimos los primeros en imitar a los Reyes eméritos, pero no como nos hubiera gustado. Había censura”

EN CLAVE PERSONAL

UN LIBRO PREDILECTO

“Cien años de soledad”, de Gabriel García Márquez

UNA CANCIÓN QUE TE GUSTE MUCHO

“Sorry seems to be”, de Elton John

UNA PALABRA QUE TE ENCANTE

Maricón

LA PELÍCULA QUE HAS VISTO DECENAS DE VECES

“El jovencito Frankenstein”

ESTACIÓN DEL AÑO FAVORITA

Primavera

UN COLOR QUE DETESTES

Me gustan todos

UN VIAJE MARAVILLOSO

Roma, el año pasado

UN ÍDOLO INAMOVIBLE

Charles Chaplin, “Charlot”



MI FOTO FAVORITA

“Está hecha de un modo improvisado. Vi la hoja en suelo y me sugirió un bocamén a lo Carmen de Mairena. Además, soy muy fan del Retiro, un lugar para improvisar e imaginar”.

LAS TENDENCIAS QUE LLEVARÁS ESTA TEMPORADA



FASHION GUIDE
EN EL INTERIOR DE LA REVISTA

ADEMÁS, EL REGALO PERFECTO
¡DESCÚBRELO EN TU KIOSCO!

ELLE + FASHION GUIDE + REGALO: SÓLO 5,50 €

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

5 reglas para una piel joven y fresca

Limpieza, cejas y pestañas, sérum, mascarilla y protector solar. Son las claves para lucir un rostro perfecto.



NO AL SEDENTARISMO Si aún no te has apuntado al gimnasio, ámate. Si prefieres hacer ejercicios en casa, también es posible. Te contamos las rutinas para estar en forma.



PLÁSTICO DONDE NO SE VE Hay diez productos que usamos a diario que probablemente no sepas que contienen plástico. Conócelos.

OFERTAS DEL SÚPER

Esta semana te sugerimos....



Aceite Coosur Oliva Suave, 1 litro a

4,75€

Lomos de salmón bolsa de 250 g.

4,79€



IGP Plátano de Canarias, el kilo

1,69€



SHOPPING

Gama de marrones

LA VARIEDAD DE TONOS ES CASI INFINITA, Y SUS COMBINACIONES TAMBIÉN. PARA LA OFICINA, PARA UNA CENA O UN TARDEO... ACERTARÁS.



JERSEY
de Weekend
MaxMara para
Zalando, 105 €



AMERICANA
de Max&Co,
216 €



PANTALÓN
de Max&Co,
125 €



BOLSO
de Mango,
19,99 €



GARGANTILLA
de Singularu,
25,99 €



RELOJ
de Luxenter para El
Corte Inglés, 39,90 €



SALONES
de ante de
Magrit, 297,50 €

NIEVES ÁLVAREZ





CAZADORA
de La Redoute, 103 €



GABARDINA
de Hugo Boss, 189 €



SOMBRERO
de Parfois, 17,99 €



BOLSO
de Michael
Kors, 350 €



JERSEY
de Other Stories, 99 €



CÁRDIGAN
de La Redoute,
38,99 €



FALDA
de Levis,
44,50 €



VESTIDO
de Mango, 49,99 €



VESTIDO
de Ba&sh, 162,50 €



CHAQUETA
de The Kooples,
273,50 €



SHOPPER
de Zara, 29,95 €



BOTA
de Bershka,
49,99 €



PENDIENTES
de Malababa, 35 €

producto
estrella



Mocasín de Castellano
para El Corte Inglés
55,95 €



PANTALÓN
de H&M, 29,99 €

5 reglas para una piel joven y fresca

CUANDO SE TRATA DEL CUIDADO DE NUESTRO ROSTRO ES IMPORTANTE SEGUIR ESTAS SENCILLAS PRÁCTICAS.

Piel apagada? ¿Más seca? ¿Con rojeces? Le preguntamos a Aura Serras, directora de iS CLINICAL y RevitaLash Cosmetics en España, los tips más eficaces para lucir un rostro más fresco y joven.

1. Limpiar el rostro día y noche: Es la regla más importante para tener una piel radiante, porque de esta manera eliminas toda la suciedad, contaminación y otras impurezas.

2. Cuidar cejas y pestañas: Unas pestañas largas y densas junto con unas cejas pobladas y visiblemente sanas pueden cambiar por completo la mirada, la encargada de definir nuestro rostro. Por eso es importante que utilices a diario un acondicionador de cejas y un fortalecedor de pestañas.

3. No te olvides del sérum: Uno de los productos estrella que ha ganado popularidad en la rutina de cuidado facial es el sérum, el paso previo a la crema hidratante. “El sérum se diferencia de la hidratante por su alta

concentración de ingredientes activos, clave para tratar problemas específicos como manchas, arrugas, deshidratación o falta de luminosidad.

“Actúa en capas más profundas de la piel mientras que la hidratante trabaja principalmente en la superficie”, dice Serras.

4. Mascarilla facial dos veces por semana: Tanto si quieres darle un chute de hidratación a la piel como si quieres combatir las imperfecciones, las mascarillas son perfectas. Se han convertido en un producto estrella en toda rutina “beauty” porque son capaces de tratar cualquier problema de la dermis en tiempo record, especialmente la deshidratación.

5. Protección solar: Proteger la piel del sol todo el año es algo que deberíamos tener ya interiorizado para mantener la salud óptima de la piel. Existen fórmulas con color que se pueden utilizar también como maquillaje.



Acondicionador de cejas, de Revitalash, 115 €.



Skin-K Pause Cream de Usu cosmetics 38,50 €.



Alta protección solar, de SVR, 28,90 €.



Fortalecedor de pestañas, de Revitalash 135 €.



Gel limpiador piel y poros, de iS Clinical 30 €.



Sérum de SkinCeuticals 150 €.



Sérum con Vitamina C, de Garnier, 15,94 €.





Producto
estrella



Crema Hidratante-Regenerante SPF 15, de Atashi

36,04 €

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Sueroterapia de bienestar, ¿qué es y para qué sirve?

TOCA CUIDARSE. Nunca es un mal momento para regalarse el tratamiento estrella de los famosos, porque, ¿quién no ha soñado alguna vez con estar como una celebrity? Se supone que aquellos que alcanzan esa condición buscan en la ciencia lo más innovador y aquello que les ayude a mantenerse en las mejores condiciones posibles, pero he de contaros algo que quizás os sorprenda: lo que uno busca cuando se encuentra en la cima, más allá de lo estético, es aquello que el dinero no puede pagar.

A día de hoy lo que cotiza es la salud, el bienestar, la prevención de enfermedades y la mejor condición física, y lo que le da el toque premium es que además el tratamiento sea personalizado en una unidad de precisión como una Unidad de Sueroterapia de Bienestar. Existen multitud de combinaciones, pero os cuento cuáles son las más demandadas. Este es un tratamiento sistémico y es vía intravenosa.

1. Sueroterapia energizante: recupera y repara. Es la sueroterapia de los deportistas de alto rendimiento. Esta combinación aumenta tus niveles de energía, la concentración, disminuye tu fatiga muscular y tendinosa, mejora la recuperación tras ejercicio intenso, entre otras cosas.

2. Sueroterapia antienviejimiento: previene y vivirás más y mejor. Potentes antioxidantes como el glutatión y coenzima Q10 regeneran la salud celular y te protegen del estrés oxidativo. Revierte el estado de inflamación crónica de bajo grado que se asocia con el



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

envejecimiento, el síndrome metabólico y la triada de hipertensión, colesterol y la diabetes, así como el desarrollo de tumores y enfermedades autoinmunes.

3. Sueroterapia detox: fortalece cuerpo y mente. Mejora la sobrecarga física y/o psicológica si estás buscando fortalecer tu inteligencia emocional y aumentar tu vitalidad, mejorar la capacidad de concentración y creatividad.

4. Sueroterapia beauty: piel, pelo y uñas. La llegada de nutrientes directamente desde los capilares sanguíneos estimula la síntesis de colágeno en los fibroblastos y fortalece los tejidos y el pelo.

A día de hoy lo que cotiza es la salud,
el bienestar, la prevención de enfermedades y la mejor condición física. Lo que le da un toque premium es que el tratamiento sea personalizado

El tratamiento dura entre 30 y 45 min y se puede combinar con otros como el masaje facial, la presoterapia, la oxigenoterapia y la luz led para conseguir que se convierta en una experiencia completa. Los resultados se notan desde la primera sesión y se pueden realizar cada 15-30 días, aumentando de forma potencial el beneficio.

Sabías
que..?

LOS FACTORES EXTERNOS

pueden afectar negativamente a nuestra piel. La exposición prolongada al sol sin protección puede causar daños en el ADN; la contaminación ambiental puede obstruir los poros y causar irritación, envejecimiento prematuro. Otros factores, como la falta de hidratación, el estrés y una mala alimentación, también pueden tener un impacto negativo en nuestra piel.

¡Ojo

A LOS PRODUCTOS!

Elegir los productos adecuados para las necesidades específicas de nuestra piel es fundamental porque con ello podemos mejorar la salud y apariencia del rostro. También es importante utilizar productos de calidad y seguir una rutina de cuidado diaria para obtener los mejores resultados.



Vuelven las obleas originales de Buitoni

Las obleas se elaboran en la fábrica de La Penilla de Cayón (Cantabria) y han sido un éxito en su vuelta a los supermercados de toda España. Durante el primer mes de relanzamiento (diciembre de 2024) las obleas han superado las ventas del año anterior gracias a la buena acogida de la oblea argentina y el relanzamiento de las originales. [nestlecocina.es](https://www.nestlecocina.es)



Álex Márquez, imagen de Polo Club

La marca de moda española Polo Club y el piloto Álex Márquez presentan su nueva cápsula "Every day is a new beginning", una selección de prendas casual con un toque sport para el día a día y cuyo catálogo se ha fotografiado en la edificación singular del Espai Corberó. [poloclub.com](https://www.poloclub.com)



Polar, líder mundial en tecnología deportiva

Los relojes deportivos insignias de la marca: el Polar Vantage V3 y Polar Grit X2 Pro, se han actualizado con la versión 3.0 de su software, por lo que podrán disfrutar de más opciones de personalización, navegación optimizada y nuevas funciones para mejorar su experiencia deportiva. [polar.com](https://www.polar.com)



Belleza instantánea

Sérum, crema y ampollas Flash Effect de laCabine para una piel radiante todo el día gracias a su fórmula con algas rojas y activos energizantes. [lacabine.es](https://www.lacabine.es)

Más cómoda y segura

En algún momento de nuestra vida subir y bajar escaleras puede suponer un problema. Para solucionarlo puedes contar con las sillas salvaescaleras de VALIDA. Más información en [valida.es](https://www.valida.es)



Exosomes, cosmética antienvjecimiento

La empresa valenciana Sesderma lanza la única línea cosmética antienvjecimiento presente en las farmacias españolas con exosomas, antes solo presentes en las consultas de medicina estética. [sesderma.com](https://www.sesderma.com)

EL PODER FEMENINO

en todas sus formas



ESTE MES, DE REGALO
**CREMA CORPORAL
HIDRONUTRITIVA 250 ML**
EDICIÓN LIMITADA PARA HARPER'S BAZAAR

▼
VALQUER
LABORATORIOS

SÓLO 5,95 €

Combatir el sedentarismo

¿TODAVÍA NO TE HAS APUNTADO AL GIMNASIO? ¿OLVIDASTE EL PROPÓSITO DE HACER DEPORTE EN EL NUEVO AÑO? TRANQUILIDAD, PODEMOS PONERNOS EN MARCHA EN CASA. AQUÍ TE CONTAMOS ALGUNAS RUTINAS.

Con una simple esterilla en un rincón de nuestro hogar podemos realizar estiramientos, yoga, pilates...

Sí, queda invierno por delante, hace frío y las horas de luz siguen siendo escasas, aunque cada vez menos, pero esto no debe ser excusa para movernos. El ejercicio físico es fundamental, sea la época que sea, y si todavía no nos hemos apuntado a un gimnasio o no nos hemos puesto con el propósito de año nuevo de practicar deporte, todavía podemos hacerlo.

¿Qué produce la inactividad?

Puede contribuir a la aparición o agravamiento de la diabetes, el colesterol o la artrosis. Además, el sedentarismo afecta negativamente a la calidad del sueño y al ánimo. Y es que nuestro cuerpo está diseñado para moverse y

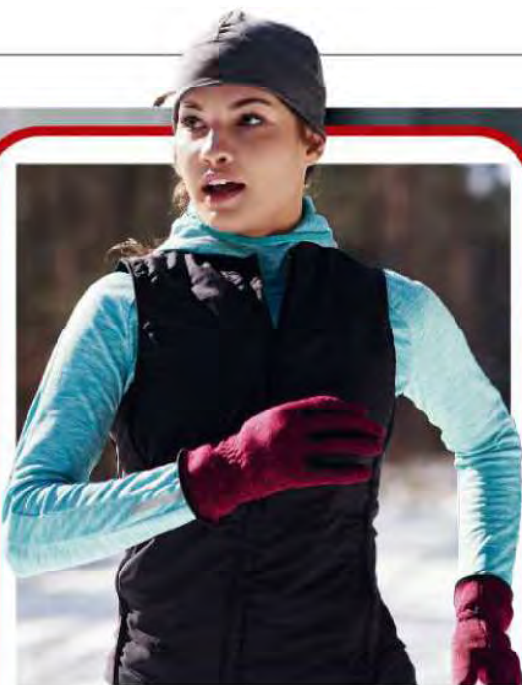
si pasamos mucho tiempo inactivos, nuestro metabolismo se ralentiza, lo que favorece la acumulación de grasas, aumentando la resistencia a la insulina y reduciendo la masa muscular. Toca moverse, incluso en nuestra casa, y el Instituto Silestone nos comparte varios consejos para crear hábitos muy sanos.

SEGÚN LA CONDICIÓN FÍSICA, LOS ADULTOS JÓVENES (20-40) PUEDEN COMBINAR EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD; LOS MADUROS (40-60), IGUAL PERO DE BAJO IMPACTO; MÁS ALLÁ, EQUILIBRIO, RESISTENCIA...

-Establece metas alcanzables. Define objetivos diarios o semanales, como hacer 10 minutos de ejercicio al día o dar un número concreto de pasos dentro de casa. Registrar tus logros y avances mantendrá tu motivación.

-Muévete a lo largo del día. Dedicar entre 5 y 10 minutos cada hora para moverte. Levántate para estirar las piernas o sube y baja escaleras, seguro que en casa tienes unas pequeñas, plegables, o un taburete. Y utiliza alarmas o temporizadores como recordatorio.

-Integra el movimiento en tus actividades cotidianas. Aprovecha cualquier ocasión para moverte. Realiza pausas activas mientras trabajas: camina por la casa mientras hablas



PESE AL FRÍO INVERNAL...

En nuestras casas podemos ejercitarnos, claro que sí, pero también es importante moverse en el exterior. Aprovecha, si puedes, las primeras horas del día, y las últimas cuando aún hay luz, para caminar, correr, montar en bici...



por teléfono o pon música y baila mientras realizas tareas del hogar.

-Fija horarios para moverte. Asignar un tiempo específico para la actividad física hará que no quede en el olvido y te permitirá mantener la constancia. Será un hábito inquebrantable.

-Crea tu rincón de movimiento. Dedicar un espacio en tu hogar para ejercitarte; no necesitas mucho para poner una esterilla y emplearte con pesas o bandas elásticas, por ejemplo.

-Prioriza los hábitos saludables. El movimiento es solo una parte del bienestar, así que combínalo con una dieta equilibrada, buena hidratación y una correcta higiene del sueño.

ÚLTIMAS NOTICIAS



CEFALEA Y BRUXISMO EN NIÑOS

En la infancia, la cefalea es el síndrome doloroso más frecuente y uno de los principales motivos de consulta en neuropediatría. Lo que muchos desconocen es que estos dolores de cabeza pueden estar relacionados con el bruxismo, el hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes en el sueño o en vigilia. La férula de descarga, un protector nocturno, es uno de los tratamientos.



BIENESTAR SEXUAL MÁS ALLÁ DE LOS 50

Acabamos de celebrar San Valentín, una fecha asociada a las parejas jóvenes, pero el amor, y concretamente el sexo, existe más allá de los 50. En el caso de las mujeres, en la perimenopausia, la menopausia y más adelante, es común experimentar sequedad vaginal y otros cambios a nivel físico y hormonal que pueden molestar en las relaciones sexuales. Desde Marnys apuestan por utilizar hidratantes vaginales.

Sabías que..?

LA GENERACIÓN Z Y LOS MILLENIALS BEBEN MENOS

Los jóvenes tienen una relación con el alcohol distinta a la de décadas atrás. El Movimiento Templanza o tendencia a la abstinencia es un hecho en Reino Unido y se traslada a España, entre otros países, donde se impone beber 0,0.

65%

DE LOS TRATAMIENTOS MÉDICO-ESTÉTICOS SON REALIZADOS POR NO PROFESIONALES

El 47% de la población española se ha sometido a un tratamiento médico-estético, pero el 65% de estas intervenciones son realizadas por profesionales no médicos. Son datos de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME).

Diez cosas que no sabías que llevaban plástico

ESTE MATERIAL CAUSA ESTRAGOS DESDE HACE AÑOS EN EL MEDIOAMBIENTE. TE DESCUBRIMOS QUÉ PRODUCTOS DE TU DÍA A DÍA ESTÁN ELABORADOS CON PLÁSTICOS.

Valencia reunió a principios de mes a 150 profesionales en la VII edición de Plásticos y Economía circular. Unas jornadas donde se debatió sobre el futuro de este material y la necesidad de encontrar soluciones. Los plásticos generan un problema medioambiental muy complicado. Según el informe de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, cada año se vierten al mar 14 millones de toneladas de plástico, lo que representa el 80 por ciento de todos los desechos marinos. Ante estas cifras, te proponemos que intentes reducir este material en tu día a día, pero, ¿sabías que muchas cosas de las que utilizas llevan plástico? Sigue leyendo.

-Bolsas de infusiones. Suelen estar hechas de materiales muy diversos: papel, fibra de bambú, polipropileno o nylon, y están selladas con pegamento, que también lleva plástico. Un estudio de la revista "Environmental Science & Technology", señala que cuando una bolsita entra en contacto con el agua caliente libera hasta 11.600 millones de partículas de microplásticos.

-Latas de aluminio. Pocos saben que vienen recubiertas de un revestimiento de plástico para que el metal no altere la composición del producto y también para que alimentos ácidos (como el tomate) no oxiden el metal.

-Cápsulas de café. ¿Y si optas por la cafetera de toda la vida?

Una cápsula normalmente está formada por 6 gramos de café y 3 gramos de plástico. Además, sólo el 10 por ciento se reciclan.

-Chapas de botellas. Aunque sean de metal, siempre tienen un trozo de plástico o de goma para que se ajuste perfectamente a la botella. Deposítalas siempre en el contenedor amarillo.

-Recibos de la compra. Sí, son de papel, pero también llevan una capa de BPA. Hay grandes cadenas de supermercados que ya te mandan el ticket por su aplicación.

-Chicles. Según la organización Just One Ocean, el 98% de los chicles están hechos de plástico. Un chicle tarda en degradarse alrededor de 5 años.

-Pasta de dientes. Contienen microplásticos que se utilizan como ingredientes en muchos productos de cosmética y cuidado personal. A la hora de comprar, no te fijas sólo en el envase, sino también en la composición.

-Hilo dental. La mayoría están fabricados con nylon, un tipo de plástico. Prueba los de seda o el vegano de almidón de maíz.

-Cigarrillos. Las colillas son uno de los residuos plásticos más abundantes del mundo. Cada año se arrojan más de 5 billones al entorno.

-Estropajos y bayetas. La mayoría están fabricadas con materiales sintéticos plásticos como el poliéster o la poliamida. No se reciclan y generan un gran problema ambiental.

A la hora de hacer la compra, intenta evitar los plásticos.





Cada día se vierte
en el Mediterráneo
una cantidad de plástico
equivalente a más
de 500 contenedores
de transporte

ESTÁ PASANDO

PARA EVITAR EL DESPERDICIO

La aplicación Too Good To Go contra el desperdicio de comida, lanza sus “Cajas Despensa”, una solución a domicilio para salvar el excedente de grandes marcas y evitar el desperdicio. Estas cajas pueden contener desde snacks y bebidas hasta alimentos infantiles, conservas, alimentos gourmet, té, entre otros productos. Además, están disponibles con un precio reducido de hasta el 50% y se envían directamente al usuario en el plazo de 1 a 5 días. toogoodtogo.com/es



EL BETIS LANZA UNA CAMISETA DE ALGAS

El equipo sevillano, a través de Forever Green, ha diseñado una nueva camiseta especial fabricada a partir de algas. Esta iniciativa se enmarca dentro de la campaña “Sin azul no hay verde”, con el objetivo de visibilizar la catástrofe ambiental que supone la invasión descontrolada del alga asiática *Rugulopteryx Okamurae* en las costas andaluzas del Mar Mediterráneo y del Océano Atlántico. Un problema que afecta especialmente a las aguas entre el litoral de Algeciras y Tarifa, donde han cuadruplicado la recogida de alga invasora en solo un año.

Oferta
estrella

Trump

AHORA CONTRA LAS PAJITAS DE PAPEL

El presidente de Estados Unidos ya ha demostrado con creces que no cree en el cambio climático. Su último movimiento ha sido prohibir las pajitas de papel y recuperar las de plástico.



EcoYou lanza un hilo dental sostenible de carbón activo de bambú en frasco de vidrio sin plástico y reutilizable. En Amazon.

6,90 €

Walter Salles dirige esta película, que ha triunfado en Brasil.



Aún estoy aquí

FERNANDA TORRES ES FIRME CANDIDATA AL OSCAR POR DAR VIDA A LA ABOGADA EUNICE PAIVA EN LA DICTADURA BRASILEÑA.

21 febrero Director: Walter Salles. Intérpretes: Fernanda Torres, Selton Mello, Fernanda Montenegro. **Drama.**

En tan solo dos meses, más de tres millones de espectadores han visto en Brasil “Aún estoy aquí”, una película que se adentra en el trauma de la dictadura. Su protagonista Fernanda Torres se postula como candidata para los Oscar, ahora con más papeletas tras el escándalo protagonizado por Karla Sofía Gascón. Por lo pronto, la actriz brasileña ya se llevó el Globo de Oro a la Mejor Actriz y superó a nombres tan potentes como Kate Winslet, Nicole Kidman, Angelina Jolie, Tilda Swinton y Pamela Anderson. La película recoge la historia real de la abogada Eunice Paiva

y el diputado Rubens Paiva, que llevan una vida idílica con sus cinco hijos en Río de Janeiro. La protagonista desconoce las actividades clandestinas de su esposo, hasta que un día la represión los golpea con fuerza para llevarse detenido a Rubens y a una de sus hijas.

La cinta está basada en la autobiografía de un hijo de los Paiva, y narra la historia desde la perspectiva de su madre, que terminó transformándose en una combativa defensora de los derechos de los desaparecidos de la dictadura y de los indígenas. Su hijo empezó a escribir el libro cuando Eunice enfermó de Alzheimer.



¿SABÍAS QUE...?

VUELVE PADDINGTON

Además, el 21 de febrero se estrena en los cines “Paddington: Aventura en la selva”, tercera entrega de la saga. En esta ocasión, Paddington y la familia Brown visitan a la tía Lucy en Perú, pero un misterio los envía a la selva amazónica y a las montañas peruanas. Los críticos dicen que es más convencional que las dos anteriores, pero siempre es un placer ver a Olivia Colman y a Emily Mortimer en pantalla.

OCIO



CHINCHÓN Y SU MERCADILLO MEDIEVAL

Del 28 de febrero al 2 de marzo, este precioso pueblo de la Comunidad de Madrid celebra El Señorío de Chinchón, una fiesta que rememora cuando los Reyes Católicos visitaron la localidad. Un plan para disfrutar de puestos artesanos medievales, música de época, malabaristas, cetrería y un sinfín de espectáculos gratuitos. ciudad-chinchon.com



EVA HACHE SE PASA AL TEATRO

La cómica presenta "Nunca he estado en Dublín", una obra que estará hasta el 27 de abril en el Teatro Pavón de Madrid. La familia Amesti se reúne para celebrar la noche de Navidad, pero este año es especial. Elena, la hija menor, vuelve de Londres después de tres años sin contacto. Pero no viene sola, viene con Cindy, su novia irlandesa que todos están deseando conocer. A lo largo de esta delirante noche cada uno sacará a relucir sus propias miserias. elpavonteatro.es

NO TE PIERDAS

libros/ música

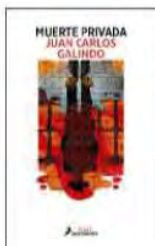


"PRIMA FACIE"

La dramaturga australiana Suzie Miller, autora de la obra de teatro que ha arrasado en medio mundo, ha convertido "Prima facie" en novela. Un texto más amplio que ha servido a jueces de diferentes países para entender los vacíos legales existentes en casos de violencia sexual. Un libro imprescindible. Editorial Seix Barral.

"MUERTE PRIVADA"

Juan Carlos Galindo presenta una novela adictiva ambientada en Segovia. Una nueva pista reabre el caso de Leticia Santos, una chica desaparecida hace veinte años en los alrededores del Alcázar. El periodista Jean Ezequiel se unirá a la detective privada Teresa Trajano para dar con el homicida. Ed. Salamandra.



OFERTAS DE LA SEMANA

EGIPTO EN FUENLABRADA

El Ayuntamiento de Fuenlabrada, en Madrid, presenta la muestra "Tesoros de Egipto", una magnífica exposición que nos adentrará en el mágico mundo del antiguo Egipto. Pirámides, esfinges y la recreación del desierto y del tesoro de Tutankamón a tamaño real. ayto-fuenlabrada.es



LAIA ESTRUCH, EN EL MUSEO REINA SOFÍA

"Hello Everyone" se configura como una gran instalación que reúne todos los trabajos producidos por la artista catalana desde 2011 hasta la actualidad. Esta muestra recoge esculturas, sonidos, imágenes en movimiento, obra gráfica y partituras visuales. Estará en el Reina Sofía hasta el próximo 1 de septiembre. museoreinasofia.es

DESCUBRE GOYA DE UNA MANERA DIFERENTE

A partir del 27 de febrero, el Centre d'Art Amatller de Barcelona acoge "Universo Goya", una exposición inmersiva que pone al alcance de todos las claves del valor histórico y artístico de uno de los pintores más universales de la historia del arte. Una experiencia donde el arte digital, la tecnología y los objetos patrimoniales nos adentran en el mundo creativo de Goya. goyaexpo.es



UN CAMPING PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO

Aunque te parezca mentira, no queda tanto para que llegue la primavera. Si estás planeando una escapada, te recomendamos que descubras lo que te propone Taiga, unos campings muy especiales y con todas las comodidades. Podrás alojarte en Tarragona, Almería (imagen), Cádiz y Zaragoza. taigaresorts.com

TELEVISIÓN

“JOSÉ MOTA NO NEWS”, VIERNES EN TVE

Lucha con ¡De viernes! (Telecinco) y “El Desafío” (Antena 3)

Ya ha llegado a La 1 lo nuevo de José Mota, presentado por él y Patricia Conde y con la colaboración de Florentino Fernández, que sustituirá a Carlos Latre como jurado de “Tu cara me suena”; y Santiago Segura, jurado en “El Desafío”, también en Antena 3. Según Mota, “es un paréntesis en todo lo que nos rodea de malas noticias”.

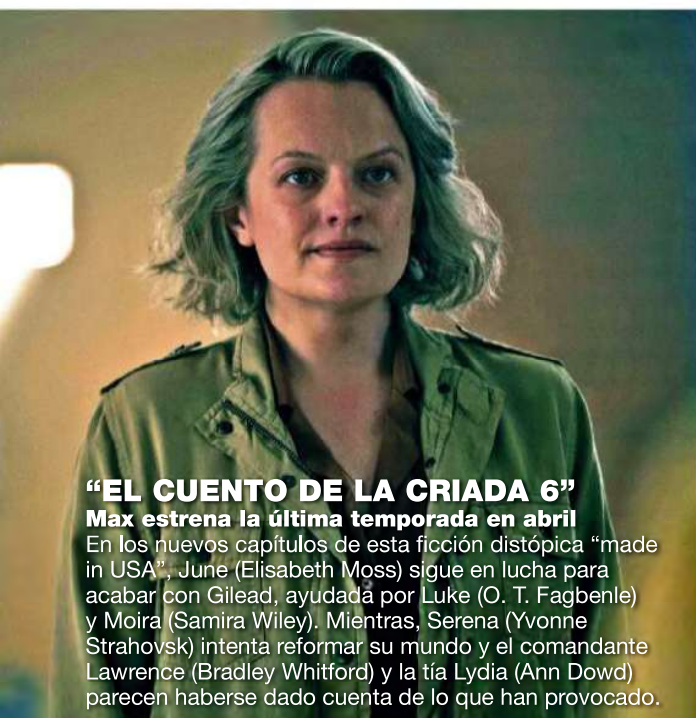


“MADRES: DESDE EL CORAZÓN”

Cruz Sánchez de Lara, entrevistadora en Mitele PLUS

Aurah Ruiz ha sido la primera invitada del programa, por el que también desfilarán Ana Obregón, Begoña Villacís, María Meneses, Irene Villa, Melanie Olivares y Mayte García, ex de Santiago Cañizares, contando sus experiencias como madres. Todas ellas son entrevistadas por Cruz Sánchez de Lara.

SERIES INTERNACIONALES



“EL CUENTO DE LA CRIADA 6”

Max estrena la última temporada en abril

En los nuevos capítulos de esta ficción distópica “made in USA”, June (Elisabeth Moss) sigue en lucha para acabar con Gilead, ayudada por Luke (O. T. Fagbenle) y Moira (Samira Wiley). Mientras, Serena (Yvonne Strahovsk) intenta reformar su mundo y el comandante Lawrence (Bradley Whitford) y la tía Lydia (Ann Dowd) parecen haberse dado cuenta de lo que han provocado.



“MIL GOLPES”, EL ESPÍRITU “PEAKY BLINDERS”

Los bajos fondos de Londres, ahora en Disney Plus+

Dos jóvenes jamaicanos recaen en los bajos fondos del East End londinense, hacia 1880, donde conocen a la reina de una banda criminal formada íntegramente por mujeres, conocida como las Cuarenta Elefantas, y a su mano derecha, un criminal y famoso boxeador. Una prometedora serie británica creada por Steven Knight, responsable de “Peaky Blinders”. En Disney Plus+ desde el jueves 21 de febrero.

PENSANDO EN LOS OSCAR



ESPECIALES EN TODAS LAS TELES

Con Garci, Hitchcock, Karla Sofía Gascón...

El canal de cine TCM tendrá una programación especial por los Oscar, que se entregan en la noche del 2 de marzo. Así, el 4 de marzo ofrecerá "Volver a empezar", de José Luis Garci, la primera película española en ganar una estatuilla, en 1983 (arriba, a la izda., el director con Encarna Paso y José Bódalo). En La 2, por su parte, dedicarán el mes de marzo a un ciclo de filmes de Alfred Hitchcock, galardonado cinco veces como Mejor Director por la Academia de Hollywood. Y en Movistar Plus+, además de emitir la gala en directo, se verán títulos nominados como "Emilia Pérez", el 28 de marzo, con la también nominada Karla Sofía Gascón.

"MARUSÍA, LA ACADEMIA"

Se prepara una serie sobre la Escuela Naval de la princesa Leonor

Telecinco y la productora de Ana Rosa Quintana están trabajando en una serie inspirada en la Escuela Naval Militar de Marín, donde estudia la princesa Leonor, ahora de viaje con el buque escuela "Juan Sebastián de Elcano". Su título provisional es "Marusía, la Academia". Está en fase de producción y se espera que la grabación comience el 24 de marzo en diversas localizaciones de Galicia. Contaría con el apoyo de la Armada y del Ministerio de Defensa.



28º

ANIVERSARIO DE "SABER Y GANAR"

El concurso de Jordi Hurtado lo celebra en La 2 con especiales de los mejores concursantes de 2024, que superaron los 7.000 € de premio. De entre ellos saldrá el Supermagnífico, que podrá reincorporarse a las ediciones diarias del programa.



A algunas variedades de judías y a las habas, hay que retirarles la hebra lateral.

Vainas, el crujido de la primavera

JUDÍAS VERDES, HABAS, GUISANTES, TIRABEQUES... SE CARACTERIZAN POR SU ENVOLTORIO VERDE Y POR SU FRESCURA Y SABOR. DESCÚBRELOS, ESTÁN EN SU MEJOR MOMENTO.

Las vainas provienen de plantas trepadoras y comparten su morfología externa: una vaina alargada, verde generalmente, pero no siempre, y varias semillas en su interior. Aunque en el mercado podemos encontrarlas durante todo el año en diferentes formatos: cocidas, congeladas, salteadas... es en primavera cuando los frutos maduran y por tanto están tiernos y jugosos y conservan todas sus cualidades orgánicas: sabor, textura y propiedades.

Judías verdes o habichuelas Básicamente son de dos tipos: redondas y planas. Todas son ricas en fibra y ligeras, por lo que se recomiendan en cualquier dieta saludable de adelgazamiento. Con buenos niveles en potasio y calcio (fun-

damental para huesos y dientes) y también en vitamina C, folatos (importantes para la producción de glóbulos rojos y blancos) y provitamina A. Cuécelas en agua hirviendo entre 15 y 20 minutos, no más, y añade un poco de sal casi al final de la cocción, para que no queden duras. Una vez cocidas puedes rehogarlas con verduras, jamón o langostinos, o tomarlas frías en ensalada.

Habas Son más sabrosas que otras vainas. En su composición destacan la fibra

y los hidratos de carbono complejos que contienen (lo que hace que no se produzcan picos de glucosa en sangre). Importante su contenido en ácido fólico (imprescindible para embarazadas). Al tomarlas frescas pueden consumirse con vaina (más aporte en fibra). Si vas a prepararlas en paté, salteadas, en revuelto... quedan mejor si las blanqueas antes unos 4 minutos (un hervor corto). Pruébalas también en guisos, estofados o menestras, están buenísimas.

Guisantes y tirabeques Son de la misma familia, pero los últimos son muy tiernos y jugosos, se comen enteros y salteados están deliciosos. Los guisantes hay que desgranarlos y cocerlos antes de cocinarlos.

EL EDAMAME ES OTRA VAINA QUE SE HA COLADO EN NUESTROS MERCADOS, DIRECTAMENTE DESDE JAPÓN

OFERTAS DEL SÚPER

Buscando entre las mejores ofertas estamos viendo cómo el aceite de oliva ha bajado de precio y conviene comprar ahora. También disfrutaremos de una cena saludable con salmón a la plancha. Y los plátanos para después de entrenar.



IGP Plátano de Canarias, el kilo cuesta

1.69€
COVIRAN



4,75€

Aceite Coosur Oliva Suave, 1 litro

FROIZ

Lomos de salmón
bolsa de 250 g.
Descuento de -25%

4,79€
Dia %

Superalimento



ESPIRULINA

Aunque a menudo se considera un alga, realmente no lo es, se trata de una bacteria. Entre sus mayores beneficios está su alto contenido en proteínas (60-70% de su peso seco), fibra y minerales (sobre todo hierro, calcio y fósforo). Además, se ha demostrado que es un potente antioxidante que ayuda a reducir el colesterol, mejora la hipertensión y también la glucemia.



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

La experta responde

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA CÚRCUMA?

La cúrcuma es una especia de la familia del jengibre que tiene propiedades a nivel antiinflamatorio, ya que inhibe las moléculas inflamatorias siendo útil en enfermedades inflamatorias crónicas, para paliar el dolor y en el tratamiento de enfermedades gastrointestinales.

RECETAS FAMILIARES

La familia Dominguín no es una familia convencional, es muy creativa, y esto se refleja no solo en las estupendas fotos que acompañan al libro, sino en las creaciones culinarias de Lucía y sus hijas Jara y Palito Dominguín. En este libro aprenderás a hacer desde unas croquetas a un pastel de crepes con crema de chocolate y matcha, con el que quedarás genial. libroscupula.com



Receta económica

Ensalada de tirabeques y cuscús

- 200 g de cuscús
- 250 g de tirabeques
- 1 cucharadita de sésamo blanco
- 1/2 limón
- 70 g de pasas
- perejil fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. En un cazo al fuego, calentar 2,5 dl de agua, una pizca de sal y añadir el cuscús. Dejar cocer hasta que se evapore el agua. Retirar, extender en una fuente y dejar enfriar. Reservar.

2. Colocar una sartén al fuego con una cucharada de aceite, los tirabeques, un poco de sal y el sésamo crudo. Saltear un minuto y retirar del fuego.

3. Picar el perejil y poner en un bol con cuatro cucharadas de aceite y el zumo de medio limón. Mezclar. Servir el cuscús con los tirabeques y las pasas. Aliñar con la vinagreta de perejil.

El precio es de 1,50 €/ración

DE PRIMERO

Arroz con gambones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 g de arroz • 300 g de gambones • 1 cucharadita de cúrcuma de polvo
- cilantro fresco • 1 guindilla • jengibre • 2 dientes de ajo • 30 g de mantequilla
- 1 cebolla • 1 cucharadita de canela • 3 clavos de especia • 1 hoja de laurel
- menta fresca • aceite de girasol • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 2,40 € aprox. CALORÍAS: 280 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Poner en el vaso de la batidora unas hojas de cilantro y de menta, los ajos pelados, la guindilla y un trozo de jengibre. Triturar añadiendo una cucharada de agua si quedara una pasta demasiado seca. Reservar.



PASO 2

Poner una cazuela al fuego con la mantequilla y tres cucharadas de aceite de girasol. Añadir los clavos, la cúrcuma, la canela, una hoja de laurel, la cebolla pelada y picada y la mezcla del paso 1. Rehogar cinco minutos a fuego lento. Añadir los gambones salpimentados y saltear hasta que se pongan de color rosado.



PASO 3

Añadir a la cazuela el arroz y el doble de su volumen de agua. Dejar a fuego medio durante veinte minutos. Remover hasta que se mezclen los sabores. Servir caliente.



Variaciones

Este plato admite diferentes ingredientes: puedes usar arroz redondo o basmati. Los gambones los puedes sustituir por cigalas, carabineros... En cualquier caso, quedará un plato muy sabroso.



DE SEGUNDO

Salteado de pollo con setas shiitake

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

● 800 g de pechuga de pollo sin piel ● 1 dl de agua ● 1 cucharadita de Maizena ● 4 cucharaditas de azúcar ● 2 cucharadas de salsa de soja ● 1 cucharadita de aceite de sésamo ● 1 diente de ajo ● 1 cebolleta china ● jengibre fresco ● 8 setas shiitake ● 3 cucharadas de aceite de girasol ● 1 dl de caldo de pollo ● 1/2 repollo verde ● sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 3,20 € aprox. CALORÍAS: 240 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min

**PASO 1**

Poner en un bol el agua y una cucharadita de Maizena y remover para que se disuelva. Añadir 2 cucharaditas de azúcar, una cucharada de salsa de soja. Salpimentar la pechuga de pollo y cortar en trozos. Poner en el bol con la mezcla y dejar macerar en la nevera 30 minutos.

**PASO 2**

Mezclar en un bol 2 cucharaditas de azúcar, una cucharada de salsa de soja, el aceite de sésamo, el ajo pelado y picado, la cebolleta china en rodajas y un poco de jengibre fresco rallado. Añadir a la mezcla las setas shiitake y dejar marinar 30 minutos.

**PASO 3**

Cortar el repollo en tiras finas. Poner una sartén al fuego con el aceite de girasol y las pechugas de pollo. Dorar y añadir las setas shiitake con su aderezo. Mantener al fuego 5 minutos y añadir a continuación el repollo cortado y el caldo de pollo. Dejar a fuego medio veinte minutos y servir.



Shiitake

Este tipo de hongos son muy valorados en la medicina tradicional china. Son una fuente de proteínas, minerales y vitaminas, entre ellas la D, esencial para la buena salud ósea y el sistema inmunológico.





DE POSTRE

Flan de guayaba

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 160 g de azúcar ● 4 guayabas ● 200 g de queso crema ● 5 huevos
- 200 g de leche condensada ● 2 dl de leche entera

PRECIO POR PERSONA: 3,20 € aprox. CALORÍAS: 380 DIFICULTAD: media TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Mezclar en el vaso de la batidora las guayabas peladas, 60 g de azúcar y los huevos. Triturar con la batidora y colar para eliminar las semillas de la guayaba. Precalentar el horno a 180 °C.



PASO 2

Volver a poner en el vaso de la batidora y añadir el queso crema, la leche condensada y la leche entera. Mezclar todo. En una sartén con el resto de azúcar y 2 cucharadas de agua hacer caramelo.



PASO 3

Repartir en flaneras. Rellenar con la mezcla anterior. Tapar con papel de aluminio y poner en bandeja de horno con dos dedos de agua. Mantener 45 minutos. Retirar y desmoldar.

A PARTIR DE ESTE MES, MÁS PÁGINAS, MÁS CONTENIDO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA



Fotogramas

AÑO 78 · Nº 2176 · FEBRERO 2015 · fotogramas.es

LA PRIMERA REVISTA DE CINE

ENTREVISTAS

- ANGELINA JOLIE
- SEBASTIAN STAN
- JACK QAID
- 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

8 € (Canarias 4,15 €)

02474

9 782176 02474

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

AUTODEFINIDO



SU NOMBRE	ABARCARLO TODO	INDICA CARENCIA TIPO DE LETRA	9	DISCOS DE VINILO	PREPO-SICIÓN EL REY SOL	CONTEMPLA, MIRA ALMA HUMANA	SOC. DE AUTORES
	CURVADO HACIA DENTRO	TOMOGRAFÍA	CIENTOS LITROS	CORTÉS EN LA URBE (F.)	SE TRAS-LADA	CAMINO INCLINADO	INICIO DEL PARTIDO
PEZ SIMILAR AL JUREL	BOXEADOR AMERICANO	DOMINIO DE BRASIL	CARTA	SALVO	ÁNIMAS	BEBIDA CALIENTE GÉNERO MUSICAL	ECHÉ, EXPULSE
HIJO DE EVA	PEDIR ALGO	EXPRESIÓN DEL ROSTRO PELOS DE LA CARA	SACAR PRO-VECHO DE ANTES DE CRISTO	ABREV. DE PÁGINA	HIBERNAN 3 MESES	NOTA MUSICAL ... HOC, A MEDIDA	SUS ESCRI-TOS ESCAN-DALIZARON
VALOR ECONÓMICO	ORÍGENES, PRINCIPIOS ... COIXET, CINEASTA	INCLINACIÓN	PREPARAN COMIDA EN EL FUEGO	IMPULSO PRIMARIO	ÁRBOL DE LA ACEITUNA	INDICA BURLA TÉRMINO DE CORTESÍA	QUE SOCORRE PRECIO, TARIFA
MÁXIMA AUTORIDAD	FECHA	VIRTUD TEOLOGAL	EXCLAMA-CIÓN DE ASOMBRO	ANTE MERIDIEM	ABREV. DE EJEMPLO	CONJUNCIÓN ADVER-SATIVA	PROVINCIA QUE LIMITA CON LUGO
			TRAS LA OCTAVA	AMARILLEAN EN OTOÑO			

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

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



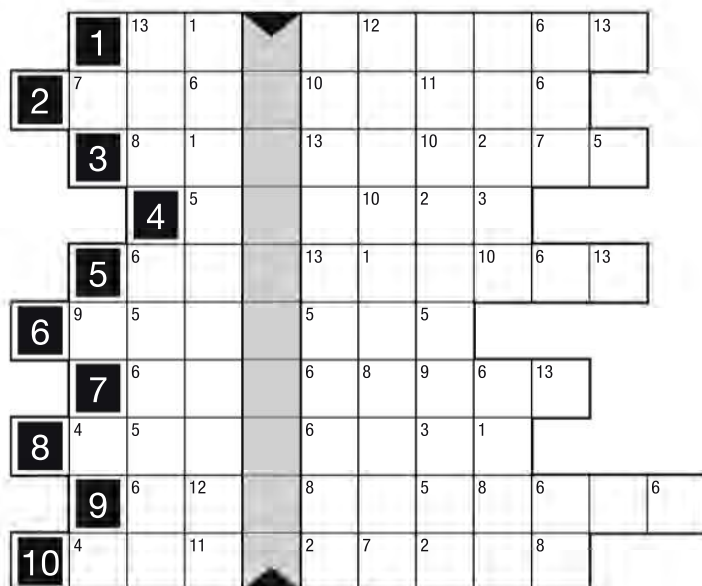
ABYECTA	CACHO	COPROPIEDAD	FUNDA	LIBRECAMBIO	RETENTIVA
ACELERADOR	CARA	COYOTE	GRASO	LINDA	ROER
ÁCIDO	CARRO	CUÑA	HOTELERO	MULTICOLOR	SENSACIONAL
AÑORADA	COMPRENSIÓN	ERRAR	INTERLINEAR	NINFA	TORRIJA
ARRABALERO	COMPUNGIDA	ESCOPETERO	INTERREGNO	ODRE	TRES
ATEO	CONSIDERADA	ESTATERO	LABORATORIO	PÓLVORA	VISTOSA
BARBO	CONTRAPONER	FILME	LAURO	POYO	

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

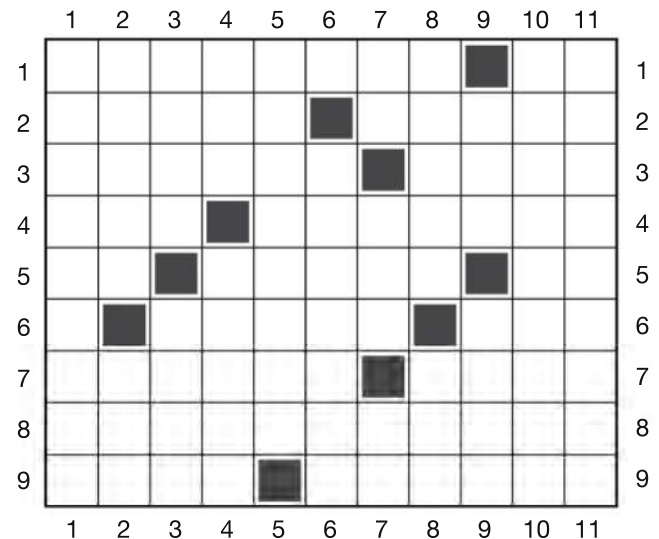
HORIZONTAL

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 Desenrollar un casete | 6 Estudia la vida animal |
| 2 Hoja de papel | 7 Dar firmeza y solidez |
| 3 Obseso, maniático | 8 Partirse de risa |
| 4 Dolor de oídos | 9 Descuidada, desidiosa |
| 5 Simular algo que no es | 10 Expresión injuriosa |



CRUCIGRAMA



- Horizontal** 1 Disponer convenientemente. Test de inteligencia. 2 Pasar un líquido por un cedazo. Conserje de un colegio. 3 Secretaria de la T.I.A. Casa de nieve. 4 Col., embrollo, confusión. Cubren las manos. 5 Antigua matricula de Cádiz. Polémico ex juez de talent shows. Pref., dos. 6 Coloración del pelo. Sufijo que indica profesión. 7 Ennegrecer por el humo. Fue el primer hombre. 8 Que se ha echado a perder o está estropeada. 9 Cierta tipo de queso. Cierta restaurante.
- Vertical** 1 Rellena de una materia blanda. 2 Gorro de enfermera. Poso, residuo. 3 Aceite de las ceremonias religiosas. Falda vaporosa. 4 Dolencia. Define las pestañas. 5 Dar lugar a cierta consecuencia. 6 Nación germanohablante. 7 Matricula de una ciudad manchega. Uní con cuerdas. Pronombre de la 2.ª persona. 8 Ejercicio en una monarquía. Remueve la tierra. 9 Dirección de tráfico. Etapa de la vida humana. 10 Conmemorado, festejado. 11 Causar algo entusiasmo.

CRUZADA

4 LETRAS:

AJAR
ALÓN
ANCA
AUGE
CINC
DOTE
ENEA
FETA
FUET
GOCE
GROG
MONA
NENE
NETO
OJÉN
OSCO
PALÉ

PIEL

RABA
SPOT
TISÚ
TITÍ
UREA
ÚTIL

5 LETRAS:

ÁLBUM
AZOTE
DELTA
IRANÍ
MUTIS
ORUJO
PARED
PEANA

6 LETRAS:

BOREAL
INOPIA
INTUIR
LOCIÓN
OCUPAR
PAGANO
RASGAR
RÓTULA
TANTRA

7 LETRAS:

ATUENDO
ESTRADO

8 LETRAS:

ACRÓNIMO
CARCAMAL

ELECCIÓN

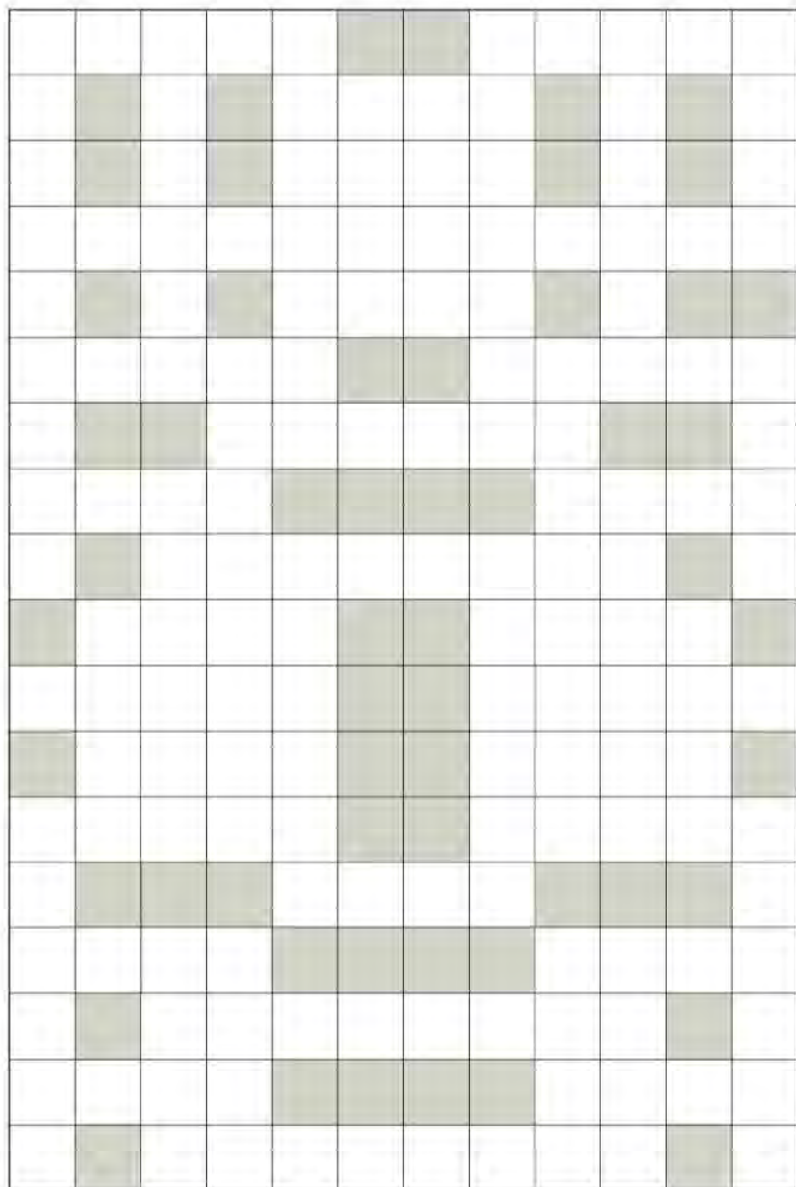
ENUMERAR
INTRANET

9 LETRAS:

ACHISPADA

12 LETRAS:

IMPERECEDERA



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.

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

	2							5	★★
				5					
				1			3		
5			2						
2	3								
						1		5	
			1					2	
		4			1				
3		2		4			2	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.

	1					0		1	★★
0				1		1			
			1			1	1		
			1					1	
1				0			0	1	
			0				0		
0						1			
	1								
		0			1				
1		1						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 Concreta, determinada (4). **2** Amada de Tristán (6). **3** Consultor (6). **4** Polípero empleado en joyas (5). **5** Videoarbitraje (3). **6** Aliviar un dolor (6). **7** Agente 007 (4). **8** Género literario (6). **9** Sufijo de comer (2). **10** Boticelli o Modigliani (6). **11** Actividad muy intensa (6). **12** Reptil ofidio (3). **13** Astilla resinosa (3). **14** Mamífero artiodáctilo (4). **15** Andar, caminar (2). **16** Emperatriz bizantina (5). **17** Acometer con violencia (6). **18** Antónimo de diestra (5). **19** Símbolo del megagramo (2). **20** Bastidor bajo el colchón (6). **21** Dar garantía (6). **22** Boquerones curados (7). **23** Princesa en el filme *Aladdín* (6). **24** Tahonera (8). **25** Defecto de forma (8). **26** Dar honor (6). **27** La caja tonta (2). **28** Apostillar (6). **29** Generador portátil (4). **30** Ave gallinácea (6). **31** Acogida (7). **32** Pabellones auditivos (6). **33** Suf. de gentilicios (3). **34** Cualquier (5).
Vertical 1 Cantante canaria (6). **2** Col., persona dormilona (5). **3** Lotería estatal (3). **4** Indica desdén (3). **5** Punto cardinal (3). **6** Sin ánimo (7). **7** Compuso *Las bodas de Fígaro* (6). **8** Pref., que significa inglés (5). **9** Cambio de orientación (6). **10** Imaginario (5). **11** De un pueblo amerindio (4). **12** Col., que tiene gracia (f.) (8). **13** Capital de Ribera del Duero (6). **14** Esquivé a una persona (3). **15** Precipitaciones heladas (7). **16** Bola (6). **17** 1100, en números romanos (2). **18** Expresar, explicar (5). **19** Tarea, encargo (6). **20** Col., indiferente a todo (6). **21** Causa desconocida de un hecho (4). **22** Porción (6). **23** En adición (6). **24** Píldora grande (4). **25** Al norte de Tarragona (6). **26** Señor en inglés (2). **27** Instala, sitúa (4). **28** General Motors (2). **29** Que se comporta con orgullo (6). **30** Audiodescripción (2). **31** Buen entendimiento (8). **32** Relatan un cuento (6). **33** Ave pequeña (6). **34** Paleta para freír (6).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

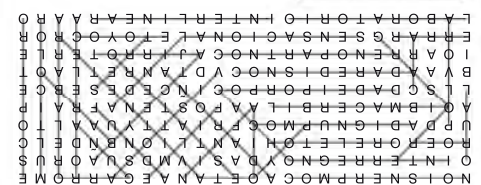
SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SOPA DE LETRAS

abada



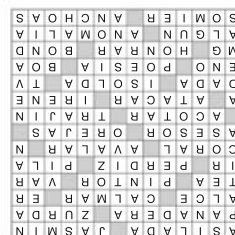
HORIZONTAL



CRUZADA

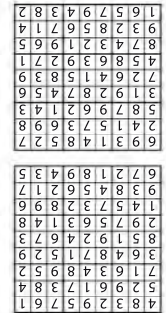


COMPLETAGRAMA

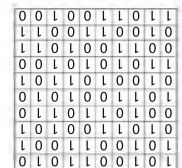


Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

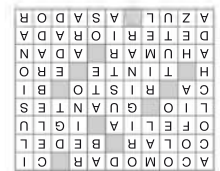
SUDOKU



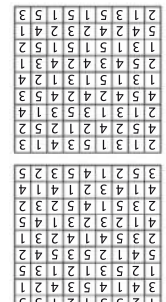
BINARIO



CRUCIGRAMA



TECTONIC



BINARIO



CAJA DE LETRAS

esbanzo

MEGASTAR



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

Gente con estilo

CANTANTE, PRESENTADORA, COACH...

VICKY LARRAZ

“Seguro que seré una abuela maravillosa”

Sabe lo que es el trabajo, tiene y reconoce el talento, y con la experiencia que da llevar 40 años en el mundo del arte, nos habla de su trayectoria, de su vida familiar y de sus próximos proyectos.

La artista se sintió especialmente cómoda con este look, compuesto por una camisa romántica de Hoss Intropia, 79 €; pantalón vaquero de Salsa Jeans, 79,95 €; y salones negros de Lily & You, 335 €.



Tiene 62 años que no oculta –“me encantan”, dice Vicky Larraz– y su ritmo de vida es para cantar “Voy a mil”, uno de sus grandes éxitos. La artista sigue imparable y es uno de los nombres del festival Horteralia, que se celebrará en Madrid el 22 de febrero. “Toda la vida he hecho las cosas por el deber a mí misma, no por lo que la gente espera de mí. Cuando me fui de Olé Olé (el grupo con el que triunfó a principios de los ochenta) hay quien se quedó en shock, pero tenía que crecer y hacer arte. En el momento en el que cualquier situación me para, me voy... A mí no me compras ni con dinero ni con nada”, reivindica.

-Eso fue en 1985, y todavía hay quien no lo entiende.

-Si no lo entienden... Si yo no creo en algo no lo hago. Y me marché a EE. UU. tras hacer un programa de prime time, “De carne y hueso”. Me invitan a Tele-mundo Networks y me convierto en corresponsal en la Costa Este, con mucha gente alrededor que me ayuda en ese camino. Tú no sabes lo que aprendí. Hasta tengo un Emmy como productora creativa de un programa de televisión y luego he aprendido de personas maravillosas.

-Tu trayectoria es extensa y variada, porque llevas 40 años en el mundillo.

-Eso es, he sido cantante con Olé Olé, compositora, productora creativa... y siempre sin perder la esencia. Con Vicky Larraz & Olé Stars hasta versionamos el “Yo quiero confesar” de Isabel Pantoja, manteniendo la esencia del tema. Nos mandó un mensaje a través de su hija diciendo que le había encantado, y seguimos tocando temas que son clásicos. ▶

Le sienta
como un guante
este vestido
palabra de honor
de Bershka,
39,95 €; que
combinó con
salones de Magrit,
119 €; y argollas
metalizadas
de M&E, 29 €.





Vicky lleva aquí una americana de Tinta y Bariloche, 195 €; camiseta de Bershka, 19,95 €; pantalón de Ysabel Mora, 27,95 €; y pendientes estrella de Anabi, 25 €.

► **-Tú también eres un clásico, un icono.**

-Me gusta ser un ejemplo. Si yo inspiro solamente a una persona a darse el permiso de descubrirse a sí misma... pues estupendo.

-De eso y más hablarás en el máster "Game Changers", para mujeres directivas.

-En mis conferencias hablo de la energía femenina, de la creatividad, la intuición, la solidaridad... Lo que a mí me ha guiado siempre, mi intuición y mi sexto sentido. Porque yo soy un poco bruja, además, tengo una familia muy bruja. Mi hermano Mario bromea con que a mí me quemaron en la hoguera.

-¿Tú familia es un matriarcado?

-Bueno, tanto mi madre como mi padre son muy fuertes. Él, Gustavo Larraz, es un abogado penalista; lo conoceréis porque era el juez de "De buena ley". Y ella es Aurora de Arce, una mujer muy fuerte que maquilló a Lola Flores, Isabel Pantoja, Miguel Bosé, Plácido Domingo, Barack Obama... Había un equilibrio muy interesante en mi casa y he aprendido mucho de los dos.

-Con sus genes y con todo tu arte llegas ahora a Horteralia.

-Con la persona que lo organiza ya participé en otro festival cuando estaba de gira con Vicky Larraz & Olé Stars; con Generación Tocata, (en Bilbao el 1 de marzo y más sitios) programa que presenté; y con Olé Olé ya estuvimos en Horteralia 2017...

-El público gay arropa a Horteralia.

-El público gay es importante siempre porque son personas que están luchando por el derecho de ser quien

son. Yo a mis hijas las he criado siempre en esa creencia.

-¿Cómo son ellas?

-Muy distintas. Olivia, la mayor, a sus 22 años es cantante, hace música... una pasada de niña; y la segunda, Sophia, es una cerebrita, un alma vieja con 21 años recién cumplidos; trabaja de agente inmobiliaria en Miami y está estudiando empresariales. Les va fenomenal.

-¿Quién se te parece más?

-Sophia en la parte mía de organizadora, y Olivia es visceral, todo sentimiento y todo pasión.

-Te pueden hacer abuela.

-Por ahora no, pero estaré feliz de ser abuela, y seguro que seré una abuela maravillosa. Ellas están en un momento de crecimiento a nivel profesional. Una tiene una relación estable y la otra no.

-Esa intuición o especial relación que tienes con el más allá, ¿ellas también lo han heredado?

-Sí que lo tienen, de formas muy distintas. Olivia, por ejemplo, veía fantasmas; yo nunca he visto uno, pero me han pasado cosas también.

-¿Tú de qué modo sientes esa energía?

-Es una conciencia. A nivel científico se está empezando a descubrir que la conciencia humana no muere, sino que se transforma en otra energía, y los que tenemos un

"Soy un poco bruja, además, tengo una familia muy bruja. Mi hermano Mario bromea con que a mí me quemaron en la hoguera"

“No sé si ganará Eurovisión pero Melody es una gran artista, una tía que tiene tablas de sobra para cantar, bailar y hacer lo que le dé la gana”

poco de sensibilidad... Todos podemos desarrollarla. Yo he conectado en muchísimas ocasiones, recibo mensajes que no sé si dar porque no sé cómo la gente lo va a percibir. Cuando hice “Tu cara me suena”, Falete y yo teníamos unas sesiones que no te puedes imaginar, conectando con la abuela...

-¿Eres religiosa o espiritual?

-Soy espiritual. A mis hijas nunca les he inculcado una religión. Para mí, la religión, la fe, es algo extremadamente íntimo. Creo en algo más grande que todos nosotros, esa conciencia creadora y maravillosa.

-Volvamos a lo terrenal. Ya que la música es tu vida, ¿crees que Melody ganará Eurovisión?

-No lo sé, es que Eurovisión ha cambiado mucho, y el mercado de la música también. La nuestra es una propuesta muy JLo. Melody es una gran artista, una tía que tiene tablas de sobra para cantar, bailar y hacer lo que le dé la gana. Pero sobre todo lo que tenemos que hacer es quedar bien.

-¿Tú participarías, hasta en el certamen previo en España, el Benidorm Fest?

-Tendría que replantearmelo, porque a Eurovisión van unos países con unas cosas tan disparatadas... ▶



La artista, muy guapa con un kimono de seda natural de Vida y Milagros, 570 €; pantalón de Tinta y Bariloche, 75,95 €; top de Oysho, 39 €; y botines de Ursula Mascaró, 145 €.

► **-Tú el momento concurso musical ya lo tuviste con la OTI, lo que era el festival de la canción iberoamericana.**

-¡Y rompimos! Fue la primera vez que se llevaba una canción rápida ("Bravo Samurai", en 1987). Yo no me sentía identificada con la OTI, yo quería ir a Eurovisión. Allí tenemos que ir con una persona que sepa cantar, bailar, con una buena canción... Melody puede ganar Eurovisión perfectamente. Yo no gané la OTI, quedé tercera, pero para España gané.

-“No controles” o “Voy a mil” podrían haber ido.

-O "Bravo Samurai", pero hoy en día no funciona así, cambian las tendencias. La responsabilidad de participar en un evento de esas características es enorme.

-Para responsabilidad tener en tu currículum himnos como los tuyos.

-Sí, pero si lo defiendes desde el convencimiento, con coherencia, autenticidad. Es el caso de "No controles", que nos lo dio Nacho Cano; probablemente sea la canción que más dinero le ha dado.

-¿Tienes contacto con él?

-No. El rollo que le dimos al "No controles", tenía otro ímpetu. Yo lo canté creyéndome cada palabra, y no es un tema fácil de cantar, es muy repetitivo. La gracia es que yo soy la voz de la canción original. Ahora hay una versión de un anuncio de telefonía móvil; Nacho Cano estará contento.

-Antes hablábamos de los fans de Horteralia, pero ¿cómo son los tuyos?

-Muy auténticos, muchas veces saben más de mi vida que yo misma. Conocen mi esencia, entienden por qué me fui de Olé Olé... Luego hay

otros que me conocen por "Tu cara me suena" o "Supervivientes", no necesariamente por mi trayectoria musical. He estado 20 años fuera de este país, mucho tiempo desconectada.

-¿Estás emparejada?

-Sí, estoy en una relación, lo que pasa es que no hablo de ello, no nos verán en redes sociales ni en nada porque soy muy privada con mis cosas. Además, él no es de este mundillo. Eso es sanísimo.

-¿Lleváis mucho juntos?

-Tres años y algo más, y estamos muy bien; yo entiendo su mundo y él el mío. Yo estaba buscando al compañero de vida, no al padre de mis hijos. A estas alturas de la vida queremos a alguien que sea cómplice, compañero, con quien compartir cosas, las pequeñas y las grandes.

-¿A ti qué te gusta compartir?

-Soy muy casera, de cocinar, y luego de salir a hacer senderismo. También soy muy de mis amigos y de sacar tiempo para mí, a veces me gusta estar sola. Las pausas son tan importantes como la acción.

-Como sola que te fuiste a hacer las Américas.

-Me fui para algo puntual y me quedé para largo (hasta tiene el pasaporte americano). Pienso jubilarme allí.

-¿Entonces recomiendas la aventura americana?

-Sí, si vas con actitud de aprendizaje, con humildad. He visto a gente que se ha pegado tortazos en Miami... A mí me encanta ser la más tonta del grupo (risas).

-Y allí encontraste al padre de tus hijas.

-Un empresario neoyorquino con el que estuve casada

13 años. Pero la aventura americana fue maravillosa, no tendría lo que tengo hoy si no hubiera pasado por allí. Todos somos el resultado de las decisiones que tomamos. Hay muchos cantantes que reniegan de su pasado y yo no reniego de nada.

-Vamos, que el divorcio fue traumático.

-Extremadamente. Mi abogada era la misma de Paulina Rubio, la teníamos loca a la pobre. Fue espantoso. Pero porque es el padre de mis hijas nunca he hablado de eso.

“Las mujeres tenemos que apoyarnos porque las solistas en este país lo tenemos muy difícil”

-¿Ves el tema Leire Martínez/Amaia Montero parecido al tuyo y Marta Sánchez?

-La situación es muy distinta. Con Olé Olé yo decidí irme (Marta Sánchez la sustituyó), y lo de Leire es otra cosa, después de 17 años en La Oreja de Van Gogh... En general hay que aplaudir a nuestras chicas, a Marta, a Alaska, a Luz Casal... La mujeres tenemos que apoyarnos porque las solistas en este país lo tenemos muy difícil.

Belén Alonso

Fotos: Fernando Roi

Ayd. de foto: Idoia Vitas

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería:

Pablo Cerdán

Agradecimientos:

Hard Rock Hotel Madrid. Ronda de Atocha, 17. 28012 Madrid.

Tel.: 915 30 80 00.

hotel.hardrock.com/madrid/es/

Con un body de Ysabel Mora, 29,95 €; pantalón ecopiel de Zara, 49,95 €; salones de Lily&You, 335 €; argollas de M&E, 39 €; y anillo de Anabi, 25 €.



Mi belleza al descubierto

Cuidarse es para mí...

Un equilibrio entre dormir bien, utilizar cremas de día y de noche y una dieta equilibrada.

Trato mi pelo....

Suelo llevar el pelo rizado o liso, pero intentando no abusar del secador o la plancha.

Mis productos básicos son...

El sérum, la crema hidratante de cara, algún tratamiento para el pelo, el protector solar y un complejo vitamínico.

Para tener un cuerpo estupendo...

Ayuno intermitente; no como nada a partir de las 20.00 h. Y ejercicios de fuerza.



Base de maquillaje Wonder Mousse de NAM, 11,99 €.



Fijador de cejas Transparent Eyebrow Soap de NAM, 7,99 €.



Smart Corrector de NAM, 7,49 €.



Polvos sueltos Talc Free de NAM, 9,99 €.



Smart Jelly Bronzer de NAM, 6,99 €.



CITA EN...

En el Hard Rock Hotel Madrid, donde hicimos esta producción con Vicky, no te pierdas el ciclo de conciertos acústicos de cuerda, ATRIUM TRIBUTES, en el lobby bar GMT+1. Los últimos domingos de mes, a las 18.30. Entrada libre.



PASIÓN POR EL RUNNING



PÍDELA EN TU KIOSCO

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

LARA DIBILDOS

“Iker y yo salíamos con amigos hace años”

Se dijo que la actriz y el exportero tuvieron una relación, una información que ella quiso matizar.

Tras el revuelo que han provocado las fotos de Iker Casillas y Claudia Bavel en “Diez Minutos”, Belén Esteban desveló una información hasta entonces desconocida. Según la tertuliana, el exportero habría mantenido en el pasado un romance con Lara Dibildos, una relación que duró más de un año. “Siempre tenían que ir escondiéndose porque a él no le convenía”, dijo. Su compañero Matamoros añadió: “Si no fuera por Sara Carbonero, este señor se hubiera llevado unos palos...”

Días después, la hija de Laura Valenzuela aclaró ante la prensa qué pasó entre ella e Iker. “Fue hace muchísimos años, teníamos amigos en común en Boadilla, donde él vivía. Coincidíamos en el mismo grupo, salíamos varias veces juntos, pero hace tanto tiempo que ni me acuerdo. Desde entonces, nos hemos encontrado alguna vez y nos saludamos”, confesó.

Agencias

Lara Dibildos asegura que salía con Iker porque tenían amigos en común.



Montoya tiene 31 años y se ha convertido en todo un fenómeno social.

EXCLUSIVA

Montoya, así es su vida fuera de “La isla de las tentaciones”

Le llueven los proyectos y le paran por la calle para pedirle fotos y autógrafos. También sigue muy unido a su tierra, Utrera, donde viaja siempre que puede.

Se ha convertido en el personaje del momento. Su actuación estelar -él corriendo por la playa descamiado mientras Sandra Barneda entona el famoso “¡Montoya, por favor!”- ya tiene más de 200 millones de visualizaciones en YouTube. Hasta Whoopi Goldberg, que ahora tiene un programa en la televisión americana al estilo de Ana Rosa, ha comentado el vídeo. “La Isla de las Tentaciones” es un programa grabado, así que José Carlos Montoya está disfrutando del éxito en España, aunque todavía no puede dar entrevistas por contrato. A pesar de su silencio, te desvelamos cómo está siendo su vida fuera del reality. El martes 11 de febrero, Montoya viajó a Barcelona porque ha fichado por la Kings League, el proyecto de Ibai Llanos y Gerard Piqué. Además, retó a Ibai en su especiali-

dad: en una carrera por la playa, que evidentemente ganó el andaluz. Tras el sprint, Montoya comentó que en la Isla lo había pasado realmente mal con la infidelidad de su pareja, Anita. “Han sido momentos difíciles, pero el apoyo de la gente ayuda muchísimo. Hay que ser auténticos y Montoya -sí, habla de él en tercera persona- actúa según lo que siente, y eso es lo más valioso. Tener esa personalidad y seguir adelante. Todo en la vida pasa por algo”, concluyó.

Tras su experiencia en la Ciudad Condal, llegó a Madrid, donde no paró de usar el móvil. A pesar de llevar gorra y gafas de sol para pasar desapercibido, como muestran estas imágenes, el andaluz fue abordado por algunos fans, con los que se mostró cariñoso. Después, puso rumbo a la estación de Atocha para coger un tren. ▶



Cariñoso con SUS FANS

Montoya no tiene problemas en hacerse fotos con todo aquel que le reconoce por la calle.

Ahora que es famoso, el de Utrera no se despega de su teléfono móvil.



Montoya viajó en el AVE y puso rumbo a Sevilla.



Su padre le recogió de Sevilla para llevarle a la casa familiar, en Utrera.

“LA ISLA DE LAS TENTACIONES” ESTÁ ARRASANDO EN AUDIENCIA, CON UN 21% DE CUOTA DE PANTALLA

► Su padre le recogió de la Estación de Santa Justa, Sevilla, y juntos fueron a Utrera para que Montoya se instalara en la casa familiar. Allí tiene a sus amigos de siempre, con los que queda a desayunar o a entrenar. Su entorno está alucinado con la repercusión que está teniendo su participación en el reality, aunque todos aseguran que siempre ha sido un fenómeno. “Es muy polifacético. Somos humildes y él tiene los pies en la tierra. Son bombazos que se dan.

Hay que tener recursos para gestionarlo. Mi hijo es capaz de presentar si quiere el tele-diario”, confesó al periódico “El Mundo” su padre, Juan Carlos.

Adicto a la tele

Lo cierto es que Montoya lleva años intentando pegar un pelotazo mediático. Ha sido futbolista, cantante, modelo y político. También ha participado en “Mujeres y hombres y viceversa” y en “El Conquistador”, donde conoció a Anita, la mujer por la que se derrumba en la isla. ►

SUS LUGARES FAVORITOS DE UTRERA

José Carlos creció en Utrera, Sevilla, un municipio que le vio dar sus primeros toques al balón como futbolista. Ahora lleva un día a día sencillo, y rodeado siempre de amigos y familiares. Le encanta acercarse a “La 1º parada” (5), el bar donde desayuna. Para el aperitivo elige el “Santa Cruz” (3), un local que cuenta con terraza para los días de sol. Montoya sigue siendo un gran deportista y siempre que puede se acerca a las pistas de tenis del “Club Las Palmeras” (1), donde disfruta del deporte de la raqueta, y entrena en el gimnasio “DV Method” (4), donde se ejercita con un entrenador personal. Para él también fue importante el Ayuntamiento de Utrera (2) ya que quiso convertirse en político con su participación en la formación Utrera +, una coalición formada por Ciudadanos y el partido local Participa Utrera.



Montoya viajó de Sevilla a Madrid el viernes 14. Luego se encontraría con Ibai Llanos en Barcelona.

JOSÉ CARLOS MONTROYA ASEGURA QUE SOLO SE HA ENAMORADO UNA VEZ, DE ANITA, SU PAREJA EN LA ISLA

► La directora del reality, Meritxell Estruch, asegura que nada en él es impostado. “Montoya lo pasó realmente mal. Perdió 11 kilos durante el proceso. Y él mismo comentó que no entendía que se calificara como comedia algo que era muy doloroso”, explica. Habrá que ver qué futuro le espera a la sensación del momento. Por lo pronto, su nombre ya suena con fuerza para participar en la nueva temporada de “Supervivientes”.

Agencia



¿CÓMO SUPERAR ESTA EDICIÓN?

Montoya y Anita se conocieron en “El Conquistador”, y ambos se animaron a participar en “La Isla de las tentaciones 8”. Anita se metió en la cama con uno de los tentadores, Manuel, y el andaluz perdió el norte cuando vio las imágenes. Se rompió la camisa como Camarón y salió corriendo por la playa dejando una escena que ya es historia de la televisión. Hasta Whoopi Goldberg alucinó cuando vio las imágenes. Y ojo a la cara de Sandra Barneda, un poema...



UN CHICO POLIFACÉTICO

Está claro que Montoya no sirve para trabajar en una oficina. Desde bien pequeño, el chico quería despuntar y hacerse conocido. Ha sido modelo y lo intentó como futbolista (ha militado en El Club Deportivo Coronil y el Tinte de Utrera). “Yo era muy soñador y he jugado en equipos profesionales de muy alta categoría”, aseguró. Después lo intentó en la música y el periodista deportivo Josep Pedrerol fue uno de sus grandes seguidores. De hecho, muchas veces lo llamaba para que actuara en su programa, “El chiringuito”.



ORTEGA CANO celebra el 12 cumpleaños de su hijo José María

En familia y en un restaurante cercano a su casa, a las afueras de Madrid. Así festejaron el cumple del pequeño de la casa, que acaba de debutar como novillero.

José Fernando, Ortega Cano, José María y Gloria Camila posaron después de la celebración.



¿Sigue SUS PASOS?

Para José María, su padre es lo más. Y adora tanto el mundo del toro, que ya ha debutado como novillero.

El pasado 9 de febrero, José María Ortega Aldón cumplía 12 años, y lo celebraba con sus hermanos, Gloria Camila y José Fernando, y con su padre. El primero en llegar a casa del torero fue José Fernando, que continúa ingresado en el centro de salud mental San Juan de Dios de Ciempozuelos, en Madrid, del que sale los fines de semana. Allí se reencontró con Ortega Cano y con el cumpleaños. Pocos minutos después los tres se dirigieron al Restaurante Brasa y Leña de San Sebastián de los Reyes, donde les esperaba Gloria Camila. Tras la comida, los cuatro posaron juntos.

¿Futuro torero?

Hace unos días el pequeño José María debutó por sorpresa como novillero con su padre como testigo: "Es duro ver a tu hijo torerar", dijo el diestro. Habrá que esperar para ver si se trata de una afición pasajera o definitiva.

Agencias





MARÍA BERNARDEAU Y MIGUEL FERNÁNDEZ una pareja con mucha “física y química”

La hija de Ana Duato conoció a su chico durante el rodaje de la serie de Antena 3, “FOQ”, y saltó la chispa. No hay más que verles besándose por las calles de Madrid ante los ojos de la madre de ella, para darse cuenta de que lo suyo va en serio.



Como una **FAMILIA**

María y Miguel pasearon por el centro de Madrid junto a Ana Duato y otra amiga. La actriz aprueba totalmente la relación.

Cariñosos, acaramelados y besándose con tanta delicadeza como sólo pueden hacer dos jóvenes que dan los primeros pasos en su relación. Así hemos visto hace días a María Bernardeau, de 19 años, y a su chico, el también actor, Miguel Fernández. Ambos se conocieron hace unos meses cuando rodaban “Física o Química: el reencuentro”, que se estrenó en Atresplayer el pasado 16 de febrero. Y entre toma y toma surgió el flechazo. Pero su historia va tan en serio que María ya le

ha presentado a Miguel a su familia, al menos, a su madre, con la que podemos verles paseando tranquilamente por las calles de Madrid e incluso besándose y mostrándose cariñosos delante de ella.

¿Cuñada de Aitana?

María también es hermana de Miguel Bernardeau, que parece que se ha reconciliado con Aitana. Precisamente por eso le preguntamos durante la premier de la serie: “Quiero que mi hermano haga lo que le hace feliz”, nos dijo.

Agencias



“FÍSICA O QUÍMICA” LES UNIÓN

María y Miguel se conocieron durante el rodaje de “Física o Química, el reencuentro” y desde entonces salen juntos. En la serie, María da vida a Carlota, la chica más popular del Zurbarán, que sale con Pelayo, otro de los líderes, pero su vida cambia al descubrir que está embarazada. Miguel, sin embargo, es Jon. Es un genio del grafiti. Y el repetidor, además de bisexual. ¿Se enamorará también de Carlota?

“En la vida piso
con determinación
para conseguir lo
que quiero, pero sin
pisar a nadie”

LARA ÁLVAREZ
“Ahora quiero
disfrutar mi relación
con calma y libertad”

La presentadora nos confiesa sus nuevos proyectos profesionales y nos explica cómo está viviendo su noviazgo con el piloto Perico Durán, con el que comenzó a salir el año pasado.

La asturiana, de 38 años, confiesa que ha cambiado mucho y ahora lleva las riendas de su vida. Lara Álvarez vuelve a ser imagen de la firma de calzado Carmela y tiene entre manos un nuevo proyecto televisivo en TVE. Además, confiesa que está feliz y que por primera vez ha encontrado un hombre, Perico Durán, con el que puede ser cien por cien ella.

-Llevas cinco años siendo imagen de Carmela, pero no das el paso a diseñar zapatos.

-Eso se lo dejo a ellos, que son los profesionales. Comparo con ellos muchos valores, como una mujer que sigue las tendencias pero no renuncia a estar cómoda.

-¿Tú pisas fuerte?

-Piso con determinación en las cosas que creo y quiero

conseguir, pero sin pisar a nadie. Desde hace poco tiempo he cogido las riendas de mi vida.

-El año pasado nos decías que habías hecho un paréntesis profesional.

-Lo que hice fue un cambio importante en mi vida, y esa apuesta conllevaba qué pasos quería seguir. No quería correr.

-¿Has corrido mucho?

-No, he tenido una vida muy intensa. Empecé a trabajar con 19 años en un mundo sorprendente, que me ha hecho madurar muy rápido, para entender cuáles son mis valores y mis límites.

-¿Cuáles son esos límites?

-Lo que me deje dormir tranquila. No he hecho nada que haya ido contra mí y mis criterios. ▶



PASIÓN POR VIAJAR

"Diez Minutos" descubría el año pasado el noviazgo entre Lara y el piloto, Perico Durán. La presentadora dice que está feliz y está viviendo esta relación de una forma diferente a las que ha tenido antes. No tienen prisa por formalizar su relación y ahora están disfrutando con los continuos viajes que hacen. Lara dice que aunque él ya es padre, ella no tiene prisa por tener un hijo.



Lara Álvarez va a comenzar un concurso cultural en TVE.



CARMELA

“Llevo cinco años siendo imagen de Carmela y comparto con ellos valores como el seguir las tendencias y no renunciar a estar cómoda”

SS25

“NO ME PREGUNTES POR **BODA**. AHORA LO ÚNICO QUE QUIERO ES DISFRUTAR DE LO QUE ESTOY CONSTRUYENDO CON **PERICO**”

► -Después de ese paréntesis, ¿te ha costado volver?

-No ha sido un año sabático. No he hecho televisión, pero me he dedicado a la docencia y he comenzado un negocio propio enfocado a la comunicación de ejecutivos.

-¿Echas de menos estar fuera como lo tenías que hacer por “Supervivientes”?

-Es lo que menos echo de menos, aunque tengo nostalgia del programa. Han sido ocho años de mi vida.

-Estar fuera supongo que también le ha afectado a tu vida sentimental.

-No es fácil llevar una relación estando cuatro meses fuera.

-¿Eres romántica?

-Sí, pero de detallitos.

-Has corrido mucho profesionalmente, pero en el amor no.

-Es verdad. Lo que sí he tenido claro es lo que era importante para mí en el amor. Busco construir una relación desde el respeto, desde la libertad y el cariño, como la relación que tienen mis padres.

-¿Ahora estás construyendo esa relación con Perico?

-Sí, es una cuestión de tiempo. Yo no soy la misma mujer que era cuando tenía treinta años. Ahora no me pongo presiones. Con Perico tengo una relación con calma, con libertad y con ganas de vivir. Ahora, puedo deciros que estoy feliz y no me voy a esconder.

-¿No te pregunto por boda?

-Pues no. Quiero disfrutar.

Daniel I. Carande

Fotos: Guillermo Jiménez

**“Cuando
presentaba
“Supervivientes”
no era fácil tener
una relación,
porque estaba
cuatro meses
fuera de España”**





Bertín disfrutó
en Madrid
del musical
"Gypsy".

BERTÍN OSBORNE confirma que va a conocer a su hijo

Además, el cantante aseguró que cuando se produzca ese encuentro, pronto, lo contará. ¿Estará dispuesta Gabriela Guillén?

Antonio Banderas estrenó su musical en Madrid, "Gypsy", y Bertín Osborne se acercó a disfrutar del espectáculo, a pesar de reconocer que a esas horas ya suele estar en la cama. Después de la función, el cantante se paró a sa-

ludar a la prensa, que le hizo la pregunta obligada: ¿Pien- sa conocer al hijo que tuvo con Gabriela Guillén? Su íntimo amigo, José Luis López, más conocido como El Turroneiro, aseguró que ese encuentro se iba a producir, una información que confir-

mó el propio Bertín. "Sí, ya os digo yo que también. Pronto os contaré más cosas", desveló. El cantante, que acaba de fichar por la nueva temporada de "Tu cara me suena", dijo estar "fenome- nal, tranquilo y estupendo". Habrá que ver cómo y cuán-

do se produce el encuentro entre padre e hijo, un acercamiento que ya no espera Gabriela Guillén, dolida por el nulo interés que asegura que tanto el cantante como toda su familia ha mostrado por su pequeño.

Agencias

Gabriela está radiante, muy centrada en su hijo: "Me gustaría criarlo feliz".



GABRIELA GUILLÉN sobre la intención de Bertín: "¡Ya era hora!"

La empresaria, que había cerrado la puerta a una posible comunicación con el cantante, contesta a la decisión de él sobre conocer a su hijo.

Está todo igual y cuando su señoría determine, tendremos que hacer el segundo paso, que es el convenio regulador", explicó Gabriela durante la presentación del espectáculo de El Mago Pop en Madrid. Días después, Bertín apareció ante la prensa en un teatro de Madrid asegu-

do que "pronto" daría noticias sobre su encuentro con el hijo de ambos porque pensaba conocerle. "¡Ya era hora!", respondió Gabriela cuando se lo dijeron. "Es la primera noticia que tengo", zanjó.

Desde que nació el niño, en diciembre de 2023, Bertín tan solo le ha visto en fotos. "Ni él

ni su familia han venido a verle", aseguró Guillén.

"Ya va a la guardería"

Por eso Gabriela, que ya no esperaba ningún acercamiento por su parte, ha decidido que su hijo lleve los apellidos en este orden: Guillén Ortiz. "La madre tiene derecho a elegir y

he decidido el primer apellido que es el mío", dijo Gabriela.

Centrada en su centro de belleza, ha decidido que el niño vaya a la guardería: "Estoy enfocada en mi trabajo y en mi hijo, que ya está grandote y ya va a la guardería, porque si no, no tengo tiempo de nada".

Agencias

**ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA
ROMPE CON JOSÉ
MANUEL DÍAZ-PATÓN**

Después de tres años de relación, la diseñadora ha decidido poner fin a su noviazgo con el abogado José Manuel Díaz-Patón. Dice Ágatha que no le ha gustado nada la manera que ha tenido él de gestionar la última crisis pública que ella ha sufrido por su comentario sobre los gitanos.



**RISTO MEJIDE
Y GRECIA CASTTA
YA NO SON
PAREJA**

Cuatro meses ha durado la relación entre el presentador y la actriz. Al parecer, la ruptura ha sido de mutuo acuerdo y sin terceras personas por medio. ¿Habrà segunda parte?



**JOSÉ LUIS
MARTÍNEZ-ALMEIDA
SE PONE
EN FORMA ANTES
DE SER PAPÁ**

Sabíamos que el alcalde de Madrid es un gran aficionado al fútbol, pero parece que también le tira el gimnasio. Al menos eso demostró el 12 de febrero en la inauguración de un nuevo gym. ¿Será que quiere estar en forma para cuando tenga su hijo con Teresa Urquijo?



LUIS MEDINA

ARRANCA SU JUICIO POR EL CASO MASCARILLAS

El juicio contra Luis Medina y su socio, Alberto Luceño, por sus comisiones en la venta de material sanitario al Ayuntamiento de Madrid, arrancó el 11 de febrero en la Audiencia Provincial de Madrid. El hijo de Naty Abascal llegó serio a la sala y no pronunció palabra. Para el hijo del fallecido duque de Feria, la Fiscalía solicita nueve años y diez meses de prisión. Para su socio, 15.



LA INFANTA ELENA

DISFRUTA DE UNA TARDE DE TOROS EN GUILLENA

La hermana de Felipe VI se dejó ver el 15 de febrero en la plaza de toros de Guillena presidiendo la corrida benéfica del torero José Ruiz Muñoz -sobrino nieto de Curro Romero-. A su llegada a la plaza, la infanta Elena evitó hablar de la última entrevista que ha dado su hija Victoria Federica.



ÁNGEL LLÁCER

EL DURO RELATO DE SU ENFERMEDAD

“Me dijeron que podía morir y no quería irme sin despedirme de mis padres”. Con esta demoledora declaración sorprendió Ángel Llácer a Pablo Motos en “El hormiguero”. El actor le contó los pormenores de la infección que contrajo en su viaje a Vietnam y que le ha dejado graves secuelas.



ANGELINA JOLIE, de compras con su hija Vivienne

Es una estrella mundial, pero también tiene que llenar la nevera como el resto de los mortales. La actriz, que acaba de estrenar su película sobre María Callas, salió del supermercado en compañía de su hija (16), que no parecía demasiado entusiasmada con el plan de chicas.

KATE HUDSON estrena serie en Netflix

El pasado mes de mayo lanzó su primer álbum, un disco que tuvo muy buena acogida por parte de la crítica. Ahora, sin embargo, estrena año con nueva serie: "Running Point". Hudson interpreta a Isla Gordon, una mujer que tendrá que ponerse al frente de un equipo de la NBA.



JUSTIN Y HAILEY BIEBER, juntos a clase de Pilates

El pasado mes de agosto dieron la bienvenida a su hijo Jack, y desde entonces no se prodigan demasiado. La prensa de Estados Unidos habla de crisis entre la pareja, y del aspecto demacrado de Justin. En la imagen, hace unos días, saliendo de clase de pilates en Los Angeles.



CHER en plena forma

La cantante está divina a sus 78 años, y así de feliz salió del Radio City Music Hall de Nueva York, donde actuó el sábado 15 de febrero.





NATHY PELUSO arrasa en Berlín

La artista hispano argentina se encuentra en Europa con su tour "Grasa" (así se llama también su último disco), que hace unos días la llevó a Berlín. "Hay que empezar por gustarse a uno mismo, amarse y priorizarse", explica.



CAMILA CABELLO entrega premio en los BAFTA

Con un precioso vestido color nude de Sabina Bilenko Couture, la cantante se subió al escenario de los premios BAFTA para entregar un galardón al equipo de "Wallace y Gromit: La venganza se sirve con plumas", Mejor Película de Animación.



ARNOLD SCHWARZENEGGER su hijo sigue sus pasos

Patrick Schwarzenegger es el nuevo protagonista de la tercera temporada de "The White Lotus", y el joven estuvo arropado por su padre. También estuvo su madre, María Shriver, que no quiso posar con su ex.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Melani Olivares

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Aunque hay asuntos que aún te angustian, vas a recuperar tu estado anímico. Pronto vas a encontrar solución a esos problemas. Los paseos diarios te están viniendo bien para recapacitar y encontrar la paz que necesitas y recuperar la ilusión por las cosas.

Amor: No has pasado una etapa buena en los asuntos del corazón, pero gracias a la influencia positiva de Venus vas a encontrar el amor en una persona que vas a conocer pronto. Si tu corazón está ocupado, la pasión reinará entre vosotros.

Fortuna: Llevas tiempo pensando en hacer reformas en casa, ámate, tu economía te lo permite. El Seis de Oros me indica que es el momento de cambiar de trabajo.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: La meditación, el yoga u otras técnicas de relajación te vendrán bien para desconectar. Presta atención a tu alimentación y elimina los alimentos que no te benefician. Y, te lo digo muchas veces: tienes que tener fuerza de voluntad para dejar de fumar.

Amor: No te va a sentar muy bien que tu ex rehaga su vida antes que tú. No mires al pasado y sigue hacia adelante con tu vida. Según el Cinco de Copas pronto va a aparecer una persona muy especial que va a hacer que sientas mariposas en el estómago.

Fortuna: Según el Cuatro de Espadas, tu economía no está en un buen momento. Te podrías ver obligada a pedir un crédito.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Debes tener cuidado con los esfuerzos físicos, ya que puedes tener un percance. Estira los músculos antes de hacer ejercicio, es fundamental. Además, debes bajar el ritmo y no darte a esas jornadas interminables de ejercicio.

Amor: Por la influencia negativa de Marte, el regreso de un viejo amor o de alguien que habías olvidado puede desestabilizar tus sentimientos. Ahora estás feliz con tu pareja y no debes dejarte llevar por espejismos del pasado.

Fortuna: Según me indica el Tres de Oros, todos los proyectos que tuviste que parar van a reanudarse. Ahora es el momento de seguir avanzando laboralmente, el triunfo está cerca.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Tienes que tener cuidado con las comidas copiosas y llevar una dieta ligera. Debes cuidar tu estómago. Además, no dejes que las emociones afecten a tu estado mental y a tu bienestar. Te vendrá bien la meditación.

Amor: La influencia positiva de la Luna hará que estés más dulce y comunicativa con tu pareja. Se te van a quitar de la cabeza esos pensamientos de terminar con vuestro noviazgo o matrimonio. Si no tienes pareja, vas a conocer a alguien muy interesante.

Fortuna: La carta del Dos de Oros me indica que esta semana vas a tener la posibilidad de obtener beneficios en un negocio, en el que ya habías perdido esperanzas. Aprovecha la buena racha.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Te vendría bien ir al dermatólogo para que te revise esas manchitas que han aparecido por el sol. Si estás pensando en hacerte un cambio de imagen, no lo dudes porque va a ser un éxito, porque te encuentras iluminada por la Luna.

Amor: Los celos te están matando. Comprueba si son fundados y si es así, toma una determinación sobre qué quieres hacer. Durante estos días vas a vivir momentos muy buenos con tu familia, ya que vas a necesitar su apoyo para tener la mente ocupada y sentirte más querida.

Fortuna: Debes centrarte en el trabajo. La clave del éxito está en concentrarte en planes concretos. Según el Cuatro de Oros tendrás suerte en los juegos de azar.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Tienes muchas ideas en la cabeza. Debes reflexionar más que de costumbre y resolver los asuntos que te atormentan. Además, consulta al médico para solucionar esos dolores de rodillas.

Amor: Debes empezar a estar bien contigo para poder estar bien con los demás. Es un momento que tienes que estar sola y disfrutar de tu soltería. Aclara los temas del pasado y pasa página. Te espera un futuro maravilloso por delante.

Fortuna: Debes dejarte asesorar por expertos para hacer las inversiones que tienes en mente. Te darán varias opciones financieras, con asesoramiento y análisis vas a conseguir los resultados que esperas. El número uno y el color azul te van a dar mucha suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Debes respetar las horas de sueño necesarias si no quieres que te pase factura. Desde hace tiempo te acuestas muy tarde y te cuesta conciliar el sueño.

Igual es necesario que recurras a algún fármaco natural que te tranquilice y te permita dormir las horas necesarias.

Amor: La influencia positiva de Mercurio en tu signo es una excelente semana para explorar nuevos territorios íntimos con tu pareja. Vas a hacer cosas que pensabas que no podías hacer. Vas a tener una semana muy pasional y sexual. Si no tienes pareja, vas a tener relaciones esporádicas.

Fortuna: Esta semana los planetas se alinean y tu economía va a ser buena. Así que, date un capricho.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Algunas de tus dolencias son más psicológicas que físicas. Debes empezar a relajarte y descansar lo que necesites para recargar pilas. Además, debes ir a un podólogo, porque los pies te están matando.

Amor: Te has dado cuenta de que debes asumir tu parte de responsabilidad en el distanciamiento con tu pareja. Si no tienes pareja, vas a encontrar a alguien que, poco a poco, va a hacer que tengas más interés en comenzar una relación.

Fortuna: No debes hacer compras innecesarias, ya que por la influencia negativa del Sol tu economía no es muy buena en estos momentos.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Te has propuesto hacer una dieta para perder unos kilos. Vas a estar muy positiva para afrontarla y no vas a caer en tentaciones. Vas a recuperar la actividad física, que la tenías abandonada desde hace tiempo. Esto te va a venir bien para descansar mejor.

Amor: Si tu corazón está ocupado, vais a tener mucho tiempo para estar juntos. Esto hará que recuperéis el tiempo perdido y haya mucha pasión gracias a la influencia positiva de Marte. Si no tienes pareja, vas a tener un acercamiento con un ex.

Fortuna: Tienes que tener cuidado con las inversiones, ya que las cartas me dicen que no es un buen momento para que las hagas.



Eduardo Noriega

LEO

23-7 al 23-8

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Según el Tres de Bastos debes tener cuidado con las dolencias relacionadas con huesos y articulaciones. Además, podrías tener dolores de cabeza, motivados por los nervios, porque hay algo que te inquieta.

Amor: Estás un poco desesperada. Habías puesto mucha ilusión en la relación que empezaste hace unos meses, pero parece que lo vuestro no tiene solución. Es hora de refugiarte en tus amigos para salir de este mal trago.

Fortuna: Has trabajado sin parar estos meses. Necesitas un respiro y renegociar las condiciones de tu contrato. Además, tu economía no pasa por un buen momento. El cinco y el negro te darán suerte esta semana.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Debes escuchar las señales que te está dando tu cuerpo y hacerte un chequeo. No puedes seguir así un día más. Tienes sospechas de que algo malo puedes tener y si te haces esa revisión, saldrás de dudas.

Amor: Gracias a la influencia positiva de Marte en tu signo vas a tener mucha conexión con tu pareja en todos los aspectos. Igual ha llegado el momento de dar un paso más en vuestra relación. Si no tienes pareja, vas a ponerte en contacto con un antiguo amor. La chispa va a volver, aunque será un romance corto.

Fortuna: Tu talento y conocimientos te van a beneficiar en tu trabajo. Tus superiores van a poner en práctica tus nuevas ideas y el ascenso está muy cerca.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Estás dispuesta a hacer todo lo necesario para mejorar tus hábitos de salud. Debes seguir así, vas a llenarte de energía. Además, te vas a armar de valor para hacer esa dieta que llevas aparcando hace tiempo.

Amor: Poco a poco la relación que comenzaste va a ir fortaleciéndose. Vais a empezar a construir una historia muy bonita y que va a durar mucho tiempo. Además, la influencia positiva de Mercurio en vuestra relación os beneficia.

Fortuna: Según me indica el Siete de Oros vas a tener una buena oportunidad para mejorar tu economía y contribuir así a tu estabilidad económica. Esto te ayudará a estar más tranquila. El ocho y el marrón te darán mucha 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

Si esperas unos resultados médicos, no te preocupes.

En el trabajo habrá cambios muy positivos.

2

3

Es el momento de pasar página.

Vas a encontrarte con una ex pareja. Saltarán chispas.

4

5

Se van a solucionar tus temas económicos.

Vas a hacer una escapada muy especial de fin de semana.

6

7

Es hora de disfrutar de tus amigos.

Tendrás buenas noticias en tu trabajo.

8

9

Vas a hacer planes de futuro con tu pareja.

YO opino

por **ángel antonio herrera**

Montoya se ha hecho famoso en el mundo entero porque le han puesto los cuernos. Aunque no exactamente. Porque le han puesto los cuernos y porque ha puesto el grito en el cielo al respecto, mientras corría, entre cabreado y desesperado. Es la estampa, el chisme planetario del momento, con lo que se acredita que nada puede dar un disfrute mayor que la contemplación de la desdicha sexual, siempre que sea ajena, obviamente. Hasta **Whoopi Goldberg**, la estrella internacional, ha dicho que se siente fatal por él. Aquí tenemos, pues, a **Montoya** llegando incluso a Hollywood, a bordo del grito de su despecho, y sin abonar ningún royalty a la novia infiel, que algo de culpa tiene la chavala en la causa. Escribió **Quevedo** que “la vida es un corral de cuernos”, y esto se cumple con mucha alegría en los realities, donde los chavales y las chavalas se confunden de cama como quien tropieza una frase del guión. De que camas hay muchas, y cuernos también. Ahora, como **Montoya**, el tío, pocos. O ninguno.



Su participación en “La isla de las tentaciones” ha convertido a Montoya en un fenómeno viral. Su famosa carrera por la playa es carne de meme.



DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

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

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

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

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es

REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

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

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra 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 Recio
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 Roca de Vñals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

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

IMPRESIÓN: Edición Normal: Corneco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket: Rotocobri

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA),
incluidos gastos de transporte. Asociada a la 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.
Dirigirse a CEDRO
(www.cedro.org) si necesita fotocopiar
o escanear algún fragmento de esta obra.



**La revista con
más corazón**

MEJORA PARA TI

MÁS EXCLUSIVAS, MÁS ACTUALIDAD, MÁS CELEBRITIES



**Nueva imagen,
más contenido**

YA EN TU KIOSCO

¿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

