

DIEZ MINUTOS



19 MARZO 2025 • NÚM. 3839

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

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



CENA PARA CUATRO

**El empresario compartió
velada y risas con dos
amigas y un amigo**



EXCLUSIVA

**GLORIA
CAMILA**
y su novio
se comen
a besos



**HIBA ABOUK
Y ANTONIO
REVILLA**
¡Su primera
gran bronca!



EXCLUSIVA

TAMARA
su marido
Íñigo se relaja
en la noche
madrileña

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Dia

Dia APP GO!



**POR DARTE
DE ALTA
EN LA APP***

**EN TU PRIMERA
COMPRA
EN dia.es****



DISPONIBLE EN
Google Play

Consíguelo en el
App Store

DESCÁRGATELA AHORA

*Promoción válida únicamente para clientes que acceden por primera vez a la APP del 12 de marzo al 8 de abril de 2025. Cupón de 5€ de descuento para compra mínima de 10€, sin incluir las secciones de carnicería, charcutería y pescadería atendidas en mostrador de tienda, válido del 12/03/25 al 30/04/25 para 1 sola compra en supermercados Dia o en dia.es. Cupón disponible en un plazo máximo de 48 horas tras descargar la APP. **Cupón 20€ válido para una primera compra en dia.es superior a 90€, consulta condiciones en dia.es.



PRINCESA LEONOR **abanderada en la jura de Uruguay**

La heredera al trono fue la abanderada en la jura que el comandante del buque Juan Sebastián de Elcano organizó en Montevideo (Uruguay) para aquellos ciudadanos que quisieran mostrar su lealtad a España. La princesa Leonor portó la enseña nacional, tal y como hizo su padre, el rey Felipe, hace 38 años.



Georgina Rodríguez destacó con un total look de Valentino.



Ester Expósito lució un sensual vestido de cuadros de la firma Vivienne Westwood.



Úrsula Corberó apostó por un mono marrón con cut outs y gabardina satinada, todo de Lacoste.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



**GEORGINA RODRÍGUEZ, ESTER EXPÓSITO
Y ÚRSULA CORBERÓ**

Paris Fashion Week: españolas de tendencia

El look de Georgina no pasó desapercibido en el desfile de Maison Valentino con la melena suelta con ondas al agua, al más puro estilo de Hollywood, y vistiendo el abrigo "Toute la V" y el bolso Valentino Garavani Vain de pitón. Ester Expósito recuperó el peinado "pouf" para lucir su total look de Vivienne Westwood y Úrsula Corberó supo combinar el mono técnico con la sofisticación de su gabardina.

A full-page photograph of Cameron Diaz at a fashion show. She is the central figure, looking slightly to her left with a soft smile. She has blonde hair and is wearing a large, light grey coat over a bright red, asymmetrical top. Her hands are tucked into the coat's pockets. The background is dark and out of focus, showing other people and bright camera flashes, indicating a high-profile event.

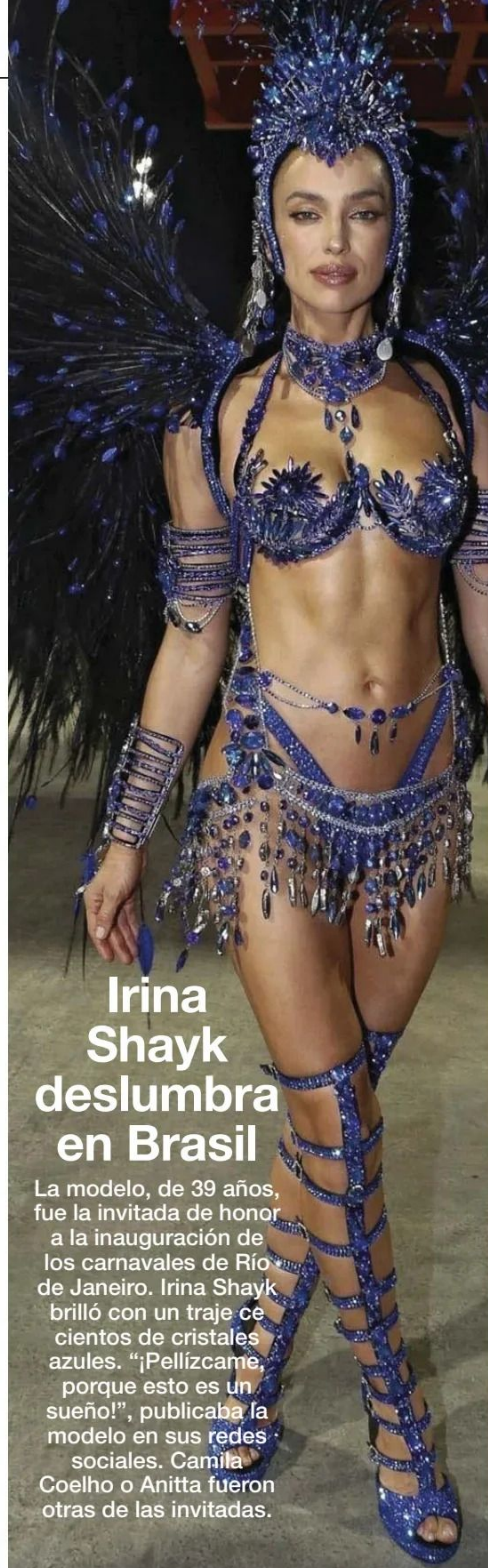
El regreso de Cameron Diaz

La actriz de “Algo pasa con Mary” y “Los Ángeles de Charlie” decidió retirarse del cine para formar una familia junto a Benji Madden, diez años después y con una hija, Raddix, que nació en 2019, y Cardinal, un rubísimo niño de un año, Cameron vuelve al mundo profesional para poner voz a Fiona en “Shrek 5” y también ha retomado sus viajes. Aquí la hemos podido ver con un vestido asimétrico en rojo brillante y abrigo gris tórtola extra grande en el desfile de Stella McCartney.



Maribel Verdú, agente de la Guardia Civil

“Cuando nadie nos ve” (Max) es la nueva serie de ocho capítulos que protagoniza Maribel Verdú junto a Mariela Garriga. La actriz se mete en la piel de una agente de la Guardia Civil para esclarecer una serie de crímenes.



Irina Shayk deslumbra en Brasil

La modelo, de 39 años, fue la invitada de honor a la inauguración de los carnavales de Río de Janeiro. Irina Shayk brilló con un traje cientos de cristales azules. “¡Pellízcame, porque esto es un sueño!”, publicaba la modelo en sus redes sociales. Camila Coelho o Anitta fueron otras de las invitadas.

**MARTA SÁNCHEZ Y JUAN
BETANCOURT**

Se van de fiesta a Gran Canaria

Marta Sánchez y Juan Betancourt fueron dos de los protagonistas de la fiesta de carnaval en Gran Canaria que celebró la revista Vanity Fair. El modelo cubano coincidió con su exnovia, Andrea Duro. Ambos no se saludaron ante las cámaras. “La quiero mucho”, dijo Juan, que estuvo saliendo con la actriz dos años. Por su parte, Marta comentó que le gustaría que hicieran una serie sobre su vida.



El modelo cubano aprovechó su estancia en Canarias para pasar unos días con amigos y celebrar el carnaval.



Marta lució una máscara de carnaval y joyas de Swarovski y de la joyería Suárez.



TRAS SU POLÉMICO SAN VALENTÍN

La noche de San Valentín, el empresario fue fotografiado en un hotel sin Tamara, unas imágenes que causaron mucho revuelo. Al día siguiente, la pareja salió a comer para dejar claro que de crisis, nada. La cara de Íñigo era un poema...

Durante su visita a ARCO, el empresario se mostró muy incómodo.



EXCLUSIVA

TAMARA E ÍÑIGO Juntos de día...

Horas después de recorrer ARCO en pareja, Íñigo salió a cenar con un amigo y dos amigas a un local de comida japonesa. En su cita nocturna, el empresario se mostró mucho más relajado que en la feria de arte.



SIN SU MARIDO EN CIBELES

En febrero, Onieva tampoco estuvo junto a Tamara en el desfile de Pedro del Hierro en la última edición de la MBFW. En esa ocasión, la hija de Isabel Preysler defendió su ausencia: "Nunca ha querido ser personaje y al final le ha tocado ser por estar conmigo y lo lleva lo mejor posible".



...y separados de noche

Tamara siempre tira de humor cuando le preguntan si su matrimonio está en crisis, pero lo que no puede negar es que últimamente pasa menos tiempo junto a su amor. Y como prueba, estas imágenes exclusivas, donde Íñigo Onieva disfrutó de una cena con dos amigas y un amigo, y sin rastro de la hija de Isabel Preysler. La cita tuvo lugar el martes 6 de marzo, horas después de que Íñigo y Tamara pasaran una mañana en ARCO. La pareja llegó a la muestra de arte contemporánea con cara de pocos amigos, y el empresario estuvo muy seco e incómodo con la prensa.

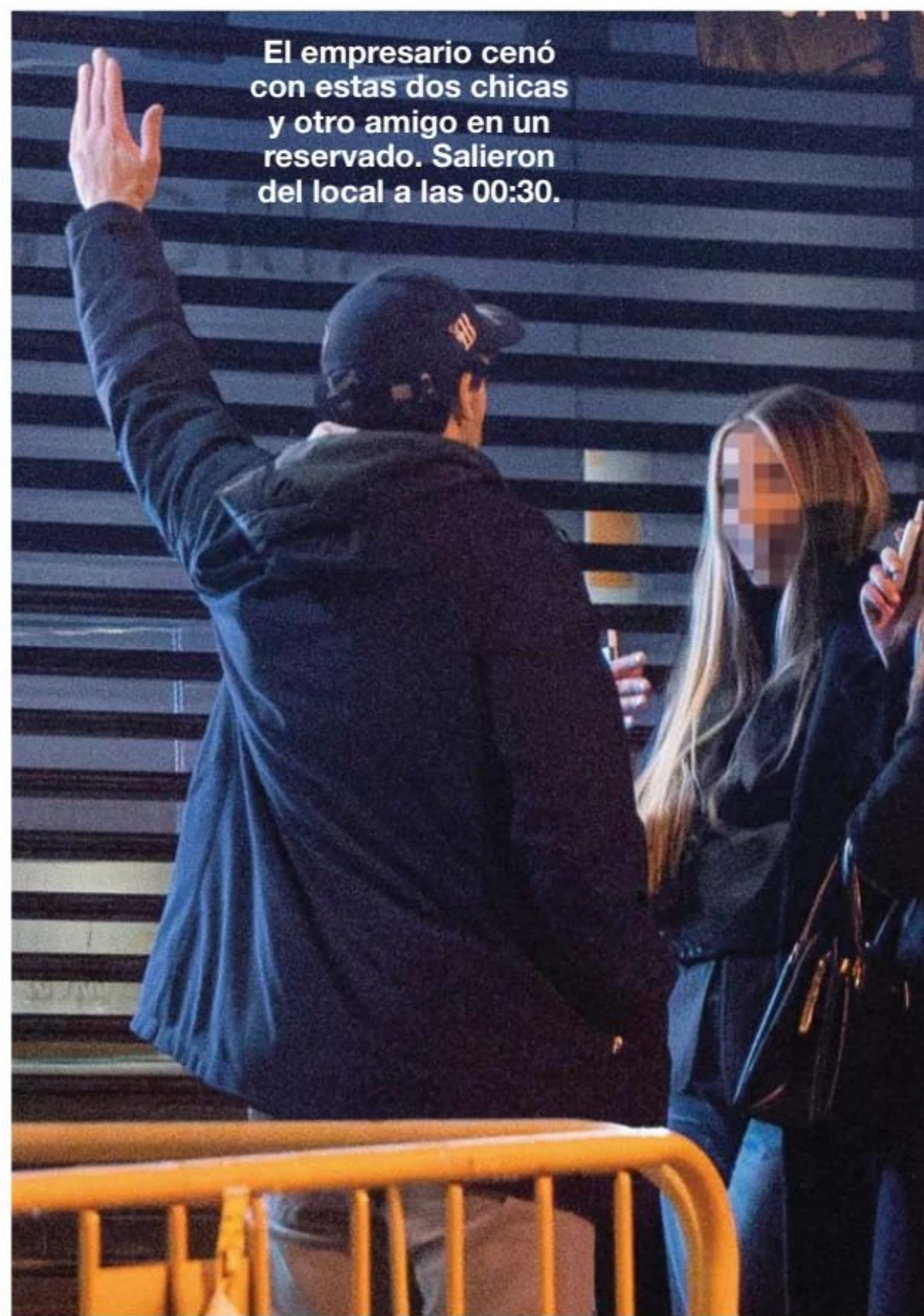
Horas después, el madrileño se citaba con un amigo para ir a cenar al restaurante de comida japonesa Li-onna, en el centro de la capital, donde compartieron mesa con dos

chicas. Los cuatro salieron del local sobre las 00.30 de la noche e Íñigo se mostró tan divertido como relajado. El entorno del empresario asegura que está atravesando una etapa algo convulsa. Su restaurante Casa Salesas no termina de despegar y ahora se encuentran en el proceso de renovar la carta para intentar aumentar su clientela.

Abonado al deporte

Íñigo necesita desconectar del trabajo, y sus amigos y el deporte se han convertido en sus grandes aliados. Recordemos que para los pasados Reyes se regaló una bicicleta de triatlón valorada en 7.000 euros. También nos cuentan que Tamara se ha refugiado en su fe, y estos días ha acudido a misa sin la compañía de su marido.

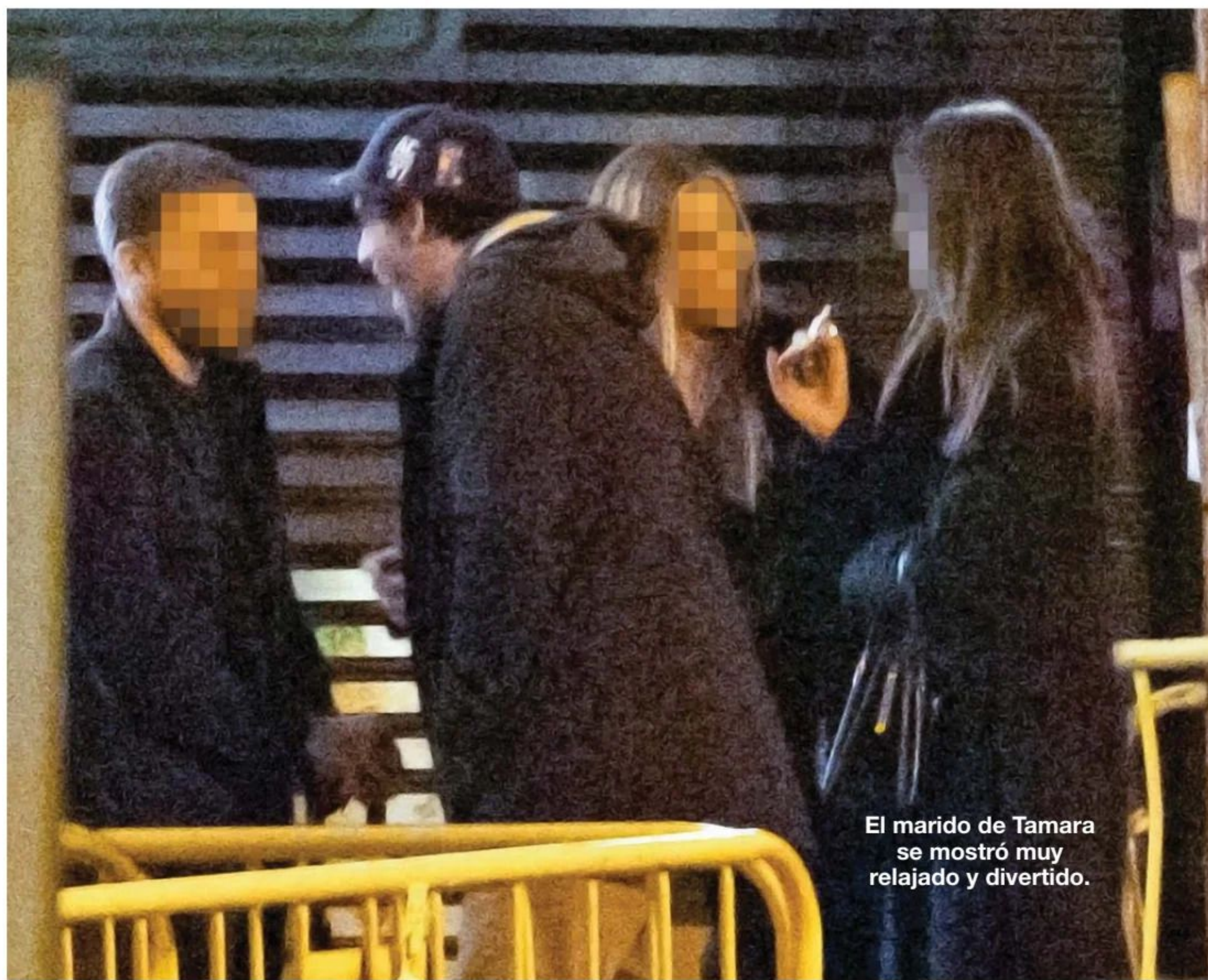
Agencias



El empresario cenó con estas dos chicas y otro amigo en un reservado. Salieron del local a las 00:30.



Los cuatro disfrutaron de una cena japonesa en el restaurante Li-onna.



El marido de Tamara se mostró muy relajado y divertido.

JOSÉ MARÍA ALMOGUERA Y MARÍA hacen planes con Carmen Borrego

La pareja se piropea en las redes sociales e intenta que su relación funcione. Ya hacen planes con 'la suegra'.

La pareja saliendo
del restaurante
donde comieron
con Carmen
Borrego.



Aunque ninguno de los dos sabe lo que les tiene preparado el futuro, lo cierto es que María La Jerezana y José María Almoguera están haciendo todo lo posible para que su relación funcione después de su paso por la casa de "GH dúo 3". Ella ya ha manifestado que no le importaría mudarse a Madrid para estar con él. En las redes sociales ambos se piropean: "Marieta ganó el maletín, pero yo he ganado mucho más", escribía él.

Comida con Carmen

La pareja hace planes en la capital. Uno de esos planes era muy importante para José María, ya que invitó a su novia y a su madre, Carmen Borrego, a comer a un restaurante italiano de la capital.

La colaboradora de Telecinco iba a conocer oficialmente a su nueva nuera. Según las propias palabras de Carmen, la reunión fue fenomenal. Lo más importante es el acercamiento entre madre e hijo después de más de un año de enfrentamiento y distanciamiento. "Todavía tenemos que tener una conversación profunda. No he querido forzarlo y creo que tiene que ser más natural", ha dicho Carmen.

Agencias

JOSÉ LUIS GIL junto a las mujeres de su vida

En 2021, José Luis Gil se tuvo que retirar de la vida pública tras sufrir un ictus. Desde entonces, lo poco que hemos sabido del popular actor ha sido por su hija Irene. Aprovechando el Día Internacional de la Mujer, la hija

del actor publicaba una fotografía del actor con las mujeres que le cuidan. La foto es de hace diez años y José Luis aparece junto a su hija, Irene; su sobrina; su mujer, Carolina Montijano, y su nieta. Falta su otra hija, Marta.

DM



El actor junto a su hija, su mujer, su nieta y su sobrina en una foto de hace diez años.



Lidia y Jaime llevan juntos casi seis años y tienen una hija de dos.

LIDIA TORRENT Y JAIME ASTRAIN intentan salvar su relación

La concursante de "Bake Off" y el modelo atraviesan una grave crisis que ellos mismos han reconocido. Algunos dicen que han roto definitivamente, ella deja ver que lo están intentando. Los dos quieren lo mejor para su hija Elsa, de dos años.

Empezaron su relación en 2019 y tienen una hija en común, Elsa, de dos años, pero hace unas semanas supimos que Lidia Torrent y su chico, el modelo Jaime Astrain, atravesaban una grave crisis que habría dado al traste con su relación. Sólo unos días después se pudo ver a la pareja disfrutando de un plan familiar con su hija, señal inequívoca que pese al distanciamiento reina la cordialidad entre ellos. Sin embargo, en "Fiesta" este mismo fin de semana aseguraron que su ruptura era definitiva. El modelo, desde luego, ha pasado el fin de semana solo con su hija en Almería.

Él ha pasado el fin de semana solo, en Almería, con su hija Elsa

Sin embargo, Lidia, ha querido aclarar la situación en sus redes sociales: "Hace unas semanas reconocí públicamente que mi relación estaba pasando por un altibajo y también pedí cierta intimidad para gestionar la relación de forma interna. Nunca me he escondido, nunca he jugado al gato y al ratón. La prensa siempre ha sido súper respetuosa conmigo, al igual que yo lo he sido con ellos, y si he tenido que decir algo, lo he dicho sin problema. Y si tengo que decir algo, lo diré... No es lícito publicar una noticia así sin saber si es verdad, porque no sabes el daño que puedes hacer ni la repercusión que tiene, no sabes lo que está pasando..."

Agencias

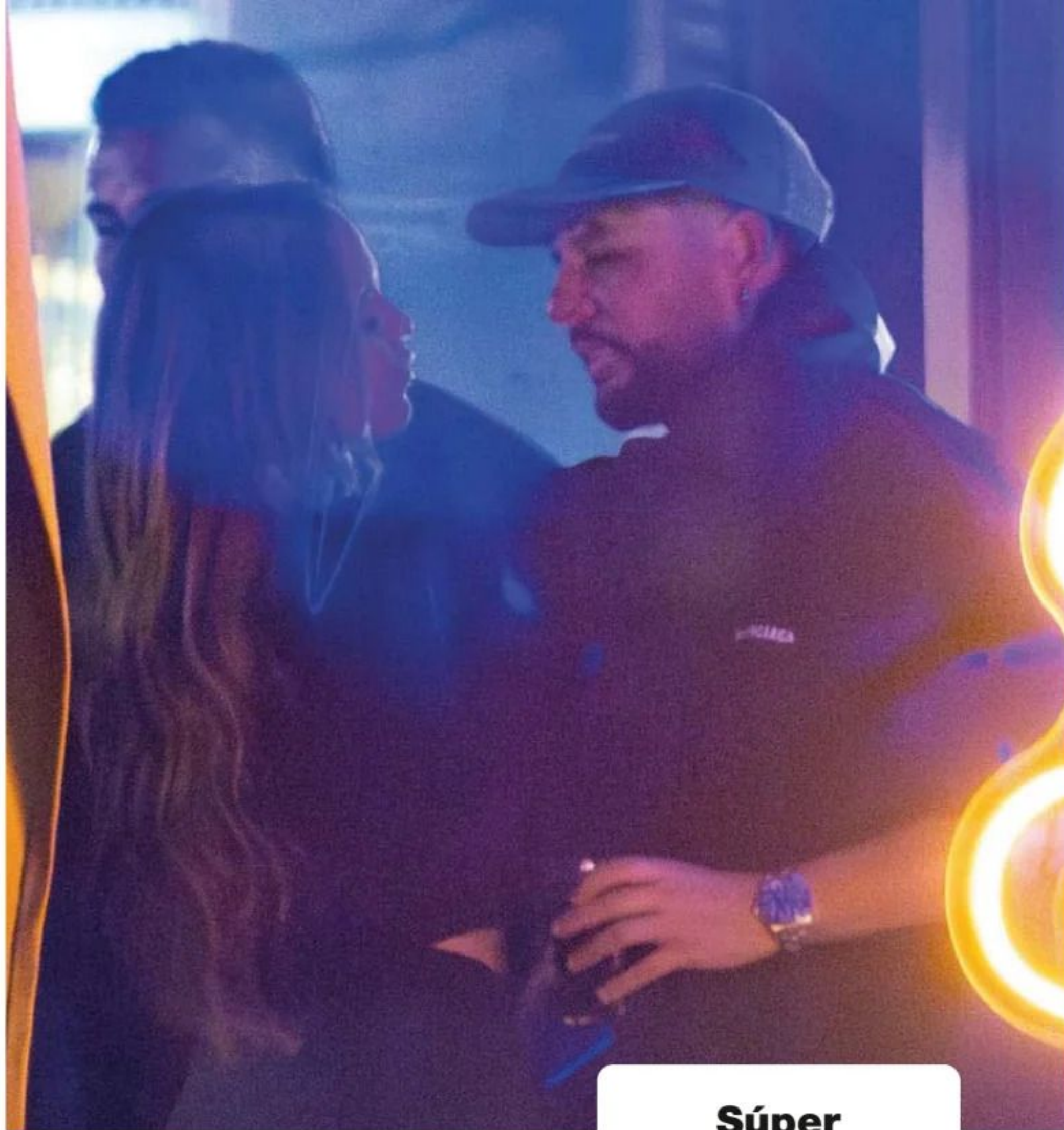
Gloria, que ha vuelto a retomar sus estudios de Derecho, no pasa un buen momento en su empresa de moda.

EXCLUSIVA

**GLORIA CAMILA
Y ÁLVARO GARCÍA**

se comen a besos

El cantante gaditano, de 31 años, que ha enamorado a la hija de Ortega Cano, ha pasado unos días en Madrid con ella. Una de las noches, salieron a divertirse y les vimos así de apasionados.



Súper ROMÁNTICOS

Los dos estuvieron disfrutando a tope de la noche con sus amigos. No faltaron apasionados besos.

Mi corazón está muy bien. Latiendo a mil". Estas han sido las únicas palabras que ha pronunciado Gloria Camila cuando le han preguntado por su nuevo novio, el cantante gaditano Álvaro García. Pero después de ver estas imágenes no hacen falta palabras...

La hija de Ortega Cano está de nuevo enamorada y disfrutando a tope de su situación. Comiéndose a besos con el cantante la hemos visto el pasado 7 de marzo en Madrid. Él vive en Cádiz, pero viajó hasta la capital para pasar unos días con su novia y hasta conoció a su familia. El viernes salieron con un grupo de amigos de ella. Juntos fueron a un piano bar del centro y dieron rienda suelta a la pasión. ►



Álvaro y Gloria salen desde hace unas semanas. Ella rompió con David García el pasado mes de octubre.





Cena EN LA CALLE

A media noche, la pareja entró en una hamburguesería, compraron y se lo comieron en la calle, entre risas y más besos.

LA HIJA DE ORTEGA CANO Y EL CANTANTE NO DEJARON DE BESARSE EN TODA LA NOCHE

► La pareja no se separó en toda la noche y estuvieron besándose una y otra vez a la vista de todo el mundo, sin importarles las miradas ajenas. ¡Vaya besazos se dieron! ¡No había quien les despegara! Acompañadas de un par de amigas se lo pasaron en grande. Después se marcharon a una hamburguesería del barrio de Moncloa que abre 24 horas y compraron unas hamburguesas, se la comieron en la calle y acabaron la noche en casa de ella.

Pero, ¿quién es Álvaro? Tiene 31 años, es cantante y compositor y el pasado 7 de febrero lanzó su nuevo single, "Persona vitamina".

Agencias



La pareja y dos amigas acabaron la noche en casa de Gloria Camila.

Raquel tiene
57 años, y su
chico, 55.

RAQUEL REVUELTA disfruta del arte con su nuevo amor

Después de romper con Luis
García Bahamonde, la exmodelo ha
encontrado el amor en Manuel Mirat,
consejero delegado de Vocento.



Este besazo no deja lugar a dudas. La exmodelo y empresaria Raquel Revuelta vuelve a tener el corazón ocupado. El afortunado es Manuel Mirat, consejero delegado de Vocento, con el que se dejó ver así de cariñosa en la Feria de Arte Contemporáneo de Madrid. La nueva pareja combinó los arrumacos con su visita a la muestra, y se mostró súper ilusionada en esta nueva relación. Mirat, de 55 años y nacido en Cáceres, estuvo en todo momento pendiente de Raquel, incluso se paró en medio de ARCO para darle un masaje en la espalda a su chica.

Raquel llevaba medio año soltera, tras romper el pasado verano con Luis García Bahamonde, después de siete años de relación. La pareja no pudo superar una crisis que arrastraba desde hacía tiempo y su entorno puso el foco en la distancia. Ella vive en Sevilla y Luis, en Madrid. ▶



Amantes DEL ARTE

Manuel y Raquel se mostraron muy interesados en ARCO, consultando el mapa de la exposición.

La pareja se dio este besazo en la muestra de arte.



La pareja se mostró así de feliz. Raquel sacó su móvil para hacerle una foto a Manuel.



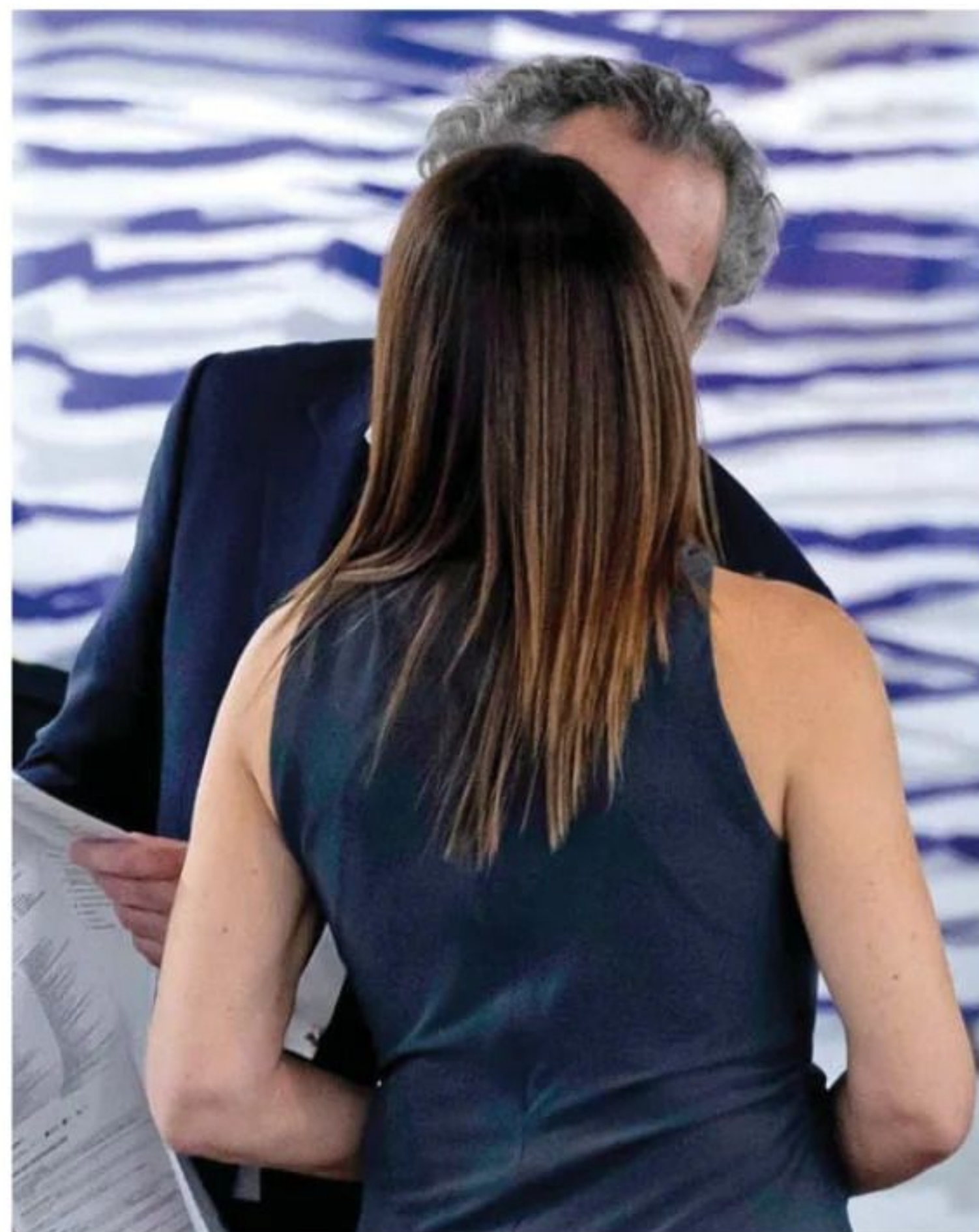
MANUEL HA SUSTITUIDO EN EL PUESTO A LUIS ENRÍQUEZ, EL NUEVO AMOR DE SUSANNA GRISO

► Ahora Raquel Revuelta se encuentra en la misma situación con Manuel, pero con esa ilusión que transmiten los dos, seguro que los kilómetros que les separan no se convierten en un hándicap. Resulta curioso que Manuel es el Consejero Delegado que ha sustituido en el cargo a Luis Enrique Nistal, el nuevo novio de Susanna Griso.

Agencias



Raquel y Manuel fueron todo amor: besos, masajes y muchos arrumacos.



SIETE AÑOS JUNTOS

Raquel y Luis García Bahamonde rompieron su relación el pasado verano, después de siete años de amor. Su entorno achacó la separación a la distancia y a la tristeza de Raquel tras la muerte de su padre, en febrero de 2024.



Lucas, hundido.
El cantante
se someterá
próximamente
a una nueva
operación de nariz.

LUCAS tras la muerte de su hermano: “Estoy roto”

El cantante se mostró devastado tras el fallecimiento de su hermano mayor, víctima de un infarto. Su compañero Andy le abrazó en el tanatorio.



Lucas González ha sufrido uno de los golpes más duros de su vida. Su hermano Pedro, de 55 años, falleció a causa de un infarto fulminante el pasado 4 de marzo. Con gafas de sol y acompañado de su novia María José, el cantante acudió

al tanatorio, en Cádiz, para recibir el cariño de los suyos. “Ha sido inesperado, duro. Estoy muy dolido y muy roto. Perdóname, pero ahora es momento de estar con la familia”, comentó a la prensa. Como no podía ser de otra manera, su compañero Andy

Lucas se prometió en 2024 con María José. Además, tiene un hijo de una relación anterior.



Siempre **JUNTOS**

Andy se desplazó al tanatorio para darle un abrazo a Lucas. Juntos triunfan ahora en los escenarios.

estuvo también a su lado en este momento tan delicado. El dúo se encuentra inmerso en una extensa gira, “Nuestros últimos acordes”, que han decidido no cancelar. Así lo explicó Lucas a través de un comunicado. “Sentir vuestro afecto y cercanía me

da fuerzas para seguir. Saldré al escenario con el alma llena de emoción, dejando que la música hable por mí. A pesar del dolor, la profesionalidad y la pasión estarán más presentes que nunca para ofrecer un concierto a la altura de lo que él hubiera querido”, escribió.

El hermano del cantante era muy querido en el barrio gaditano de La Laguna, y no tuvo una vida fácil. Pedro fue víctima de un accidente de tráfico en 1995. Salía de trabajar y un coche lo atropelló. Este accidente le dejó en coma durante 45 días y salió

con un 76% de discapacidad, sobre todo con grandes problemas de movilidad. Lucas siempre ha sentido devoción por su hermano mayor, y fue él quien le regaló un cajón de música cuando era tan solo un niño.

Agencias



HIBA ABOUK Y ANTONIO REVILLA la gran bronca

Comieron juntos, pero salieron del restaurante tan enfadados que la actriz terminó cogiendo un taxi sola dejando a su novio allí plantado.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

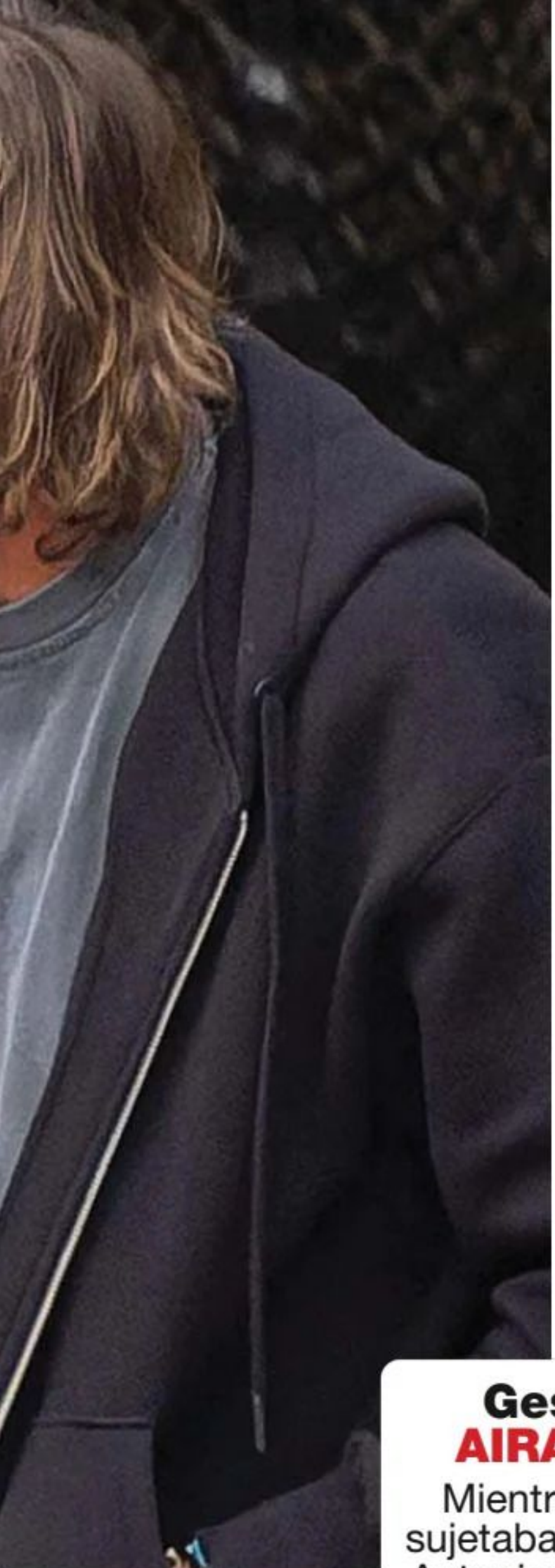


En Instagram todas las relaciones parecen idílicas, pero lejos de las redes, no todo es tan bonito como las celebrities nos quieren hacer creer. Estas imágenes reflejan la gran bronca que protagonizaron hace unos días Hiba Abouk y su

amor, el empresario Antonio Revilla, en plena calle. La pareja quedó a comer en el restaurante Barbillón, situado en Aravaca, Madrid, y después de la sobremesa, salieron tan enfadados que empezaron a discutir. No hay más que ver sus caras de circuns-

tancias y sus gestos airados para intuir que la bronca fue de campeonato. De hecho, Hiba terminó yéndose sola en taxi y dejando a su novio a las puertas del restaurante. ¿Se tratará de un enfado puntual o estamos ante la primera crisis de la pareja?

La actriz y el empresario comenzaron su relación el pasado diciembre, y lo hicieron envueltos en bastante ruido mediático. Él estaba con Laura Matamoros, pero la dejó para empezar a salir con Hiba, que a su vez disfrutaba de un affaire con Escassi.



**Gestos
AIRADOS**

Mientras Hiba sujetaba su móvil, Antonio replicaba visiblemente enfadado.



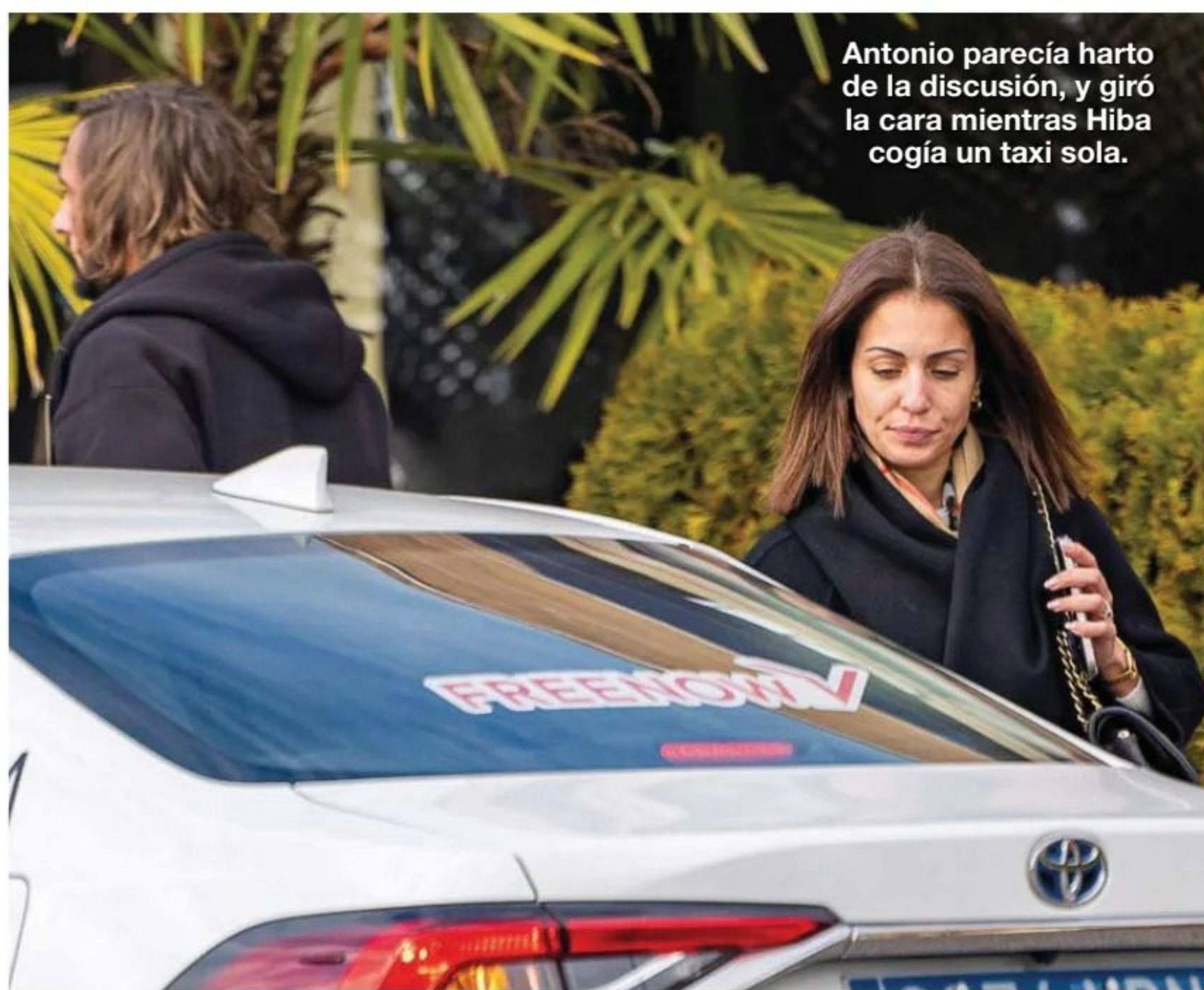
La pareja empezó a salir a principios de diciembre del año pasado. Él es nieto de Emiliano Revilla.



¿SERÁ UN ENFADO PUNTUAL O SE TRATARÁ DE LA PRIMERA CRISIS DE LA PAREJA?

- Tardaron semanas en confirmar su relación, pero ahora la actriz no tiene reparos en hablar del empresario. “Es maravilloso. Estoy muy contenta, feliz”, confesó hace menos de un mes. Entonces, Hiba aseguró estar atravesando un momento muy dulce, que compartía junto a sus dos hijos, Amín y Naím. Antonio tiene un niño de cuatro años.

Agencias



Antonio parecía harto de la discusión, y giró la cara mientras Hiba cogía un taxi sola.

Qué hacer en caso de diarrea, dolor abdominal y flatulencia

¡Los investigadores desarrollan un producto sanitario innovador!

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

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

Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y



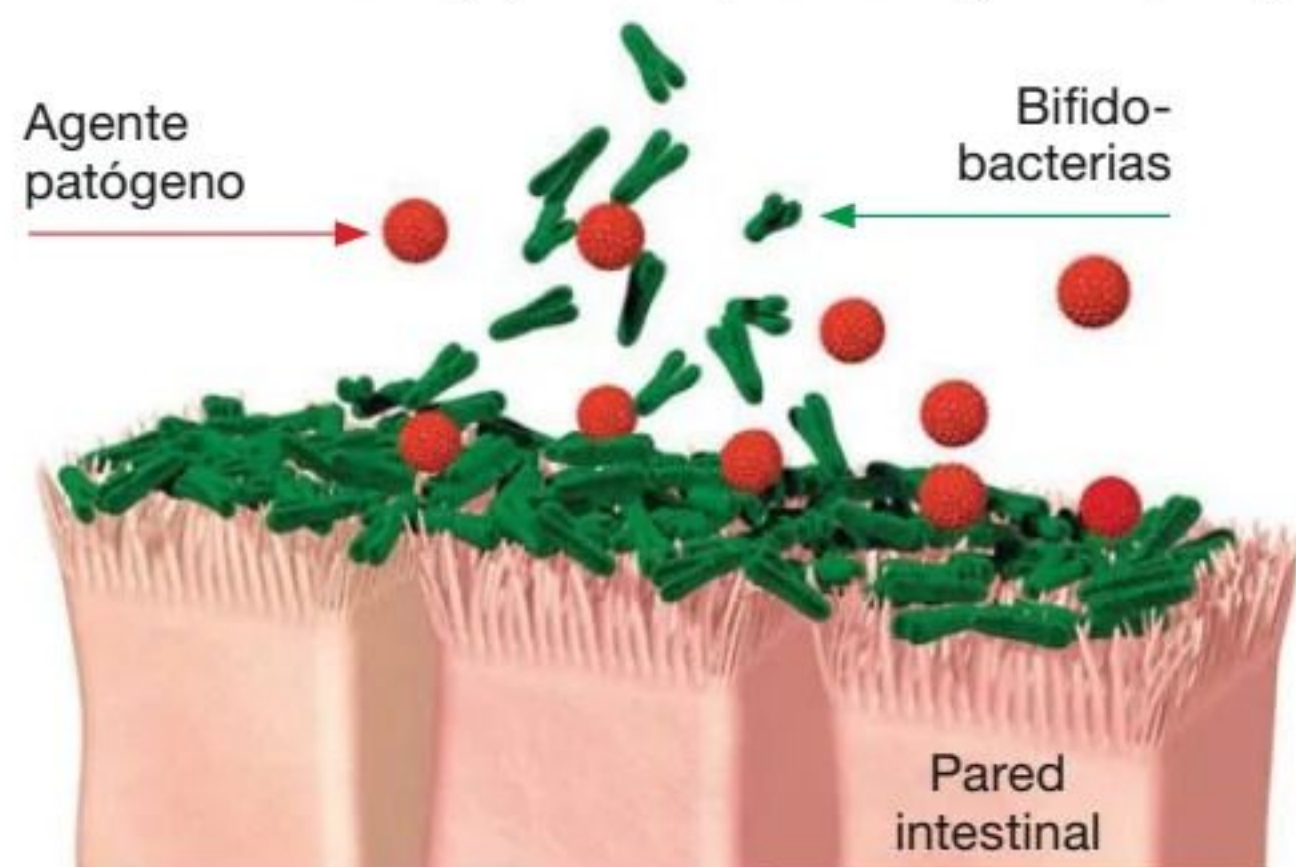
las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

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

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO

para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.



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

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

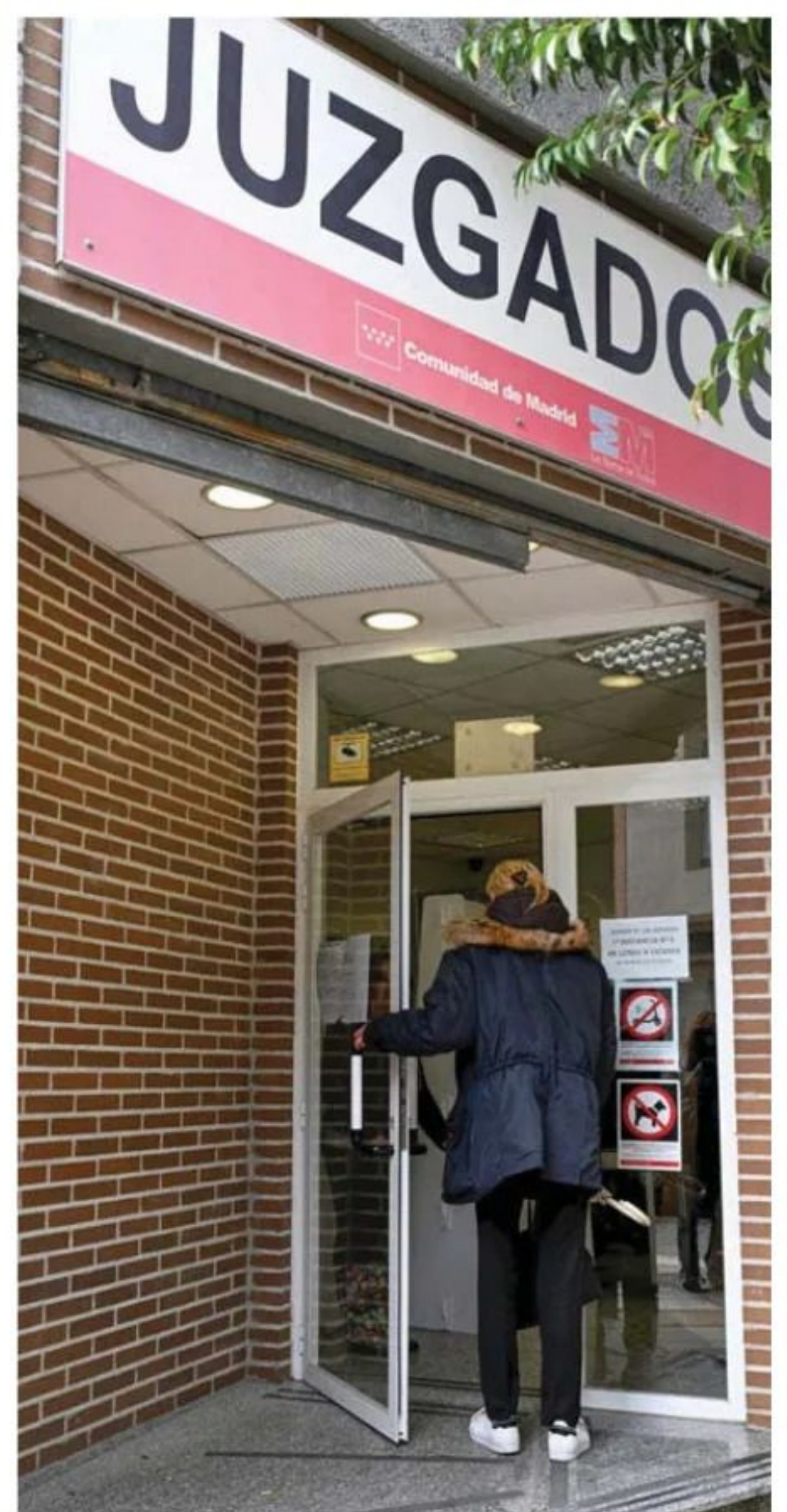


www.kijimea.es

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

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



“Nerviosa, PERO CON FUERZA”

Así confesó Nicols que se sentía antes de enfrentarse al juicio que mantiene con su ex por una vivienda.



El abogado estuvo más de una década junto a su exmujer, con la que tiene dos hijos.

JOSÉ MANUEL DÍAZ-PATÓN

tenso encuentro con su ex en los juzgados

El abogado le reclama a Nicols la casa en la que vive, que es de su propiedad. Ella argumenta que el que fuera su marido nunca le ha pasado pensión. “Me debe mucho dinero”, explica.

Hace catorce años que rompieron, pero la relación que mantiene José Manuel Díaz-Patón con la que fuera su mujer sigue siendo muy tensa. Hace unos días, el abogado y Nicols Nicolsa Bronstowich se vieron las caras en el Juzgado de Primera Instancia de Móstoles, Madrid. Díaz-Patón le reclama a Nicols la casa en la que vive, ya que asegura que es de su propiedad. Ella llegó sola, pero él lo hizo con uno de los hijos de ambos, algo que puso de los nervios a la pintora. “No tiene vergüenza, ha traído a mi hijo. Yo sé que ha venido en contra de su voluntad, pero no voy a entrar ahí. No se pueden hacer estas cosas, intentar separarlo de una madre, aunque eso lo ha hecho toda la vida”, explicó emocionada.

“Cuando se fue nos dejó sin nada. No ha pagado ni pensiones ni comidas. Yo quiero una casa propia”

Ante la prensa, Nicols reconoció que la casa en la que vive no es suya, pero aseguró que el abogado le debe mucho dinero. “Cuando se fue, nos dejó sin nada, sin coche. Ese dinero es por ley, yo he criado sola a mis hijos. No ha pagado pensiones ni comidas. Yo quiero una casa propia y voy a conseguirlo. No quiero depender de él, como una esclava otra vez”, dijo. Según explicó ella, actualmente vive en condiciones muy complicadas: “Vivo en mi casa como si fuera la calle. Llevo siete años sin calefacción. Hemos vivido sin luz y sin agua, todas sus casas son así”.

EL ABOGADO NEGÓ DESPUÉS DEL JUICIO QUE EN LA CASA EN LA QUE VIVE SU EX NO HUBIERA CALEFACCIÓN

► El exnovio de Ágatha no quiso hablar con la prensa, pero sí entró a desmentir las acusación de su ex. "La casa de la que habla tiene calefacción central". Nicols se mostró contrariada ante la actitud de Patón en el juicio, pero aseguró que confía "mucho en la justicia". Tachó a su ex de "monstruo", y añadió: "Cuando le conocí no era así, pero ahora lo veo muy mal". José Manuel por su parte, aseguró en "¡De viernes!" que él había ganado todos los juicios que habían tenido tras su separación.

Agencias



NO DIJO NI 'MU' DE ÁGATHA

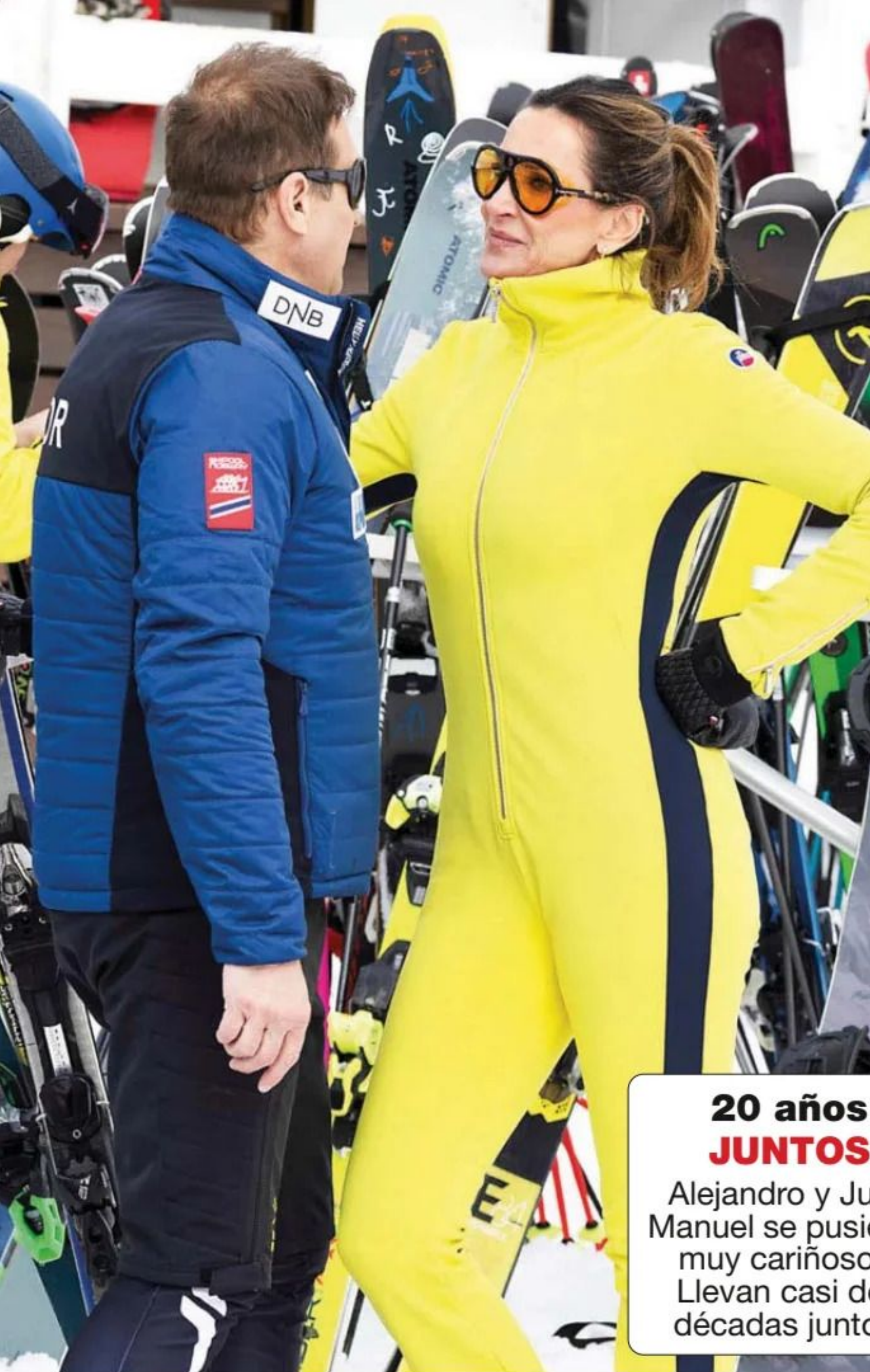
El conflicto que la diseñadora protagonizó con Lolita provocó la ruptura entre José Manuel y Ágatha. Él asegura que sigue enamorado y se sentó en Telecinco para confesar sus sentimientos: "Es difícil encontrar una mujer como ella, la voy a echar de menos". Después del juicio, la prensa le preguntó por ella y Patón evitó responder. "No puedo hablar. Lo tengo firmado por contrato", dijo.



Ante la prensa, y sin venir demasiado a cuento, Nicols aseguró que conocía al rey Juan Carlos porque hace años le encargó un cuadro y después cenaron juntos.



El abogado llegó al juicio con uno de sus hijos, algo que molestó mucho a su ex.



20 años JUNTOS

Alejandro y Juan Manuel se pusieron muy cariñosos. Llevan casi dos décadas juntos.

ALEJANDRA PRAT escapada a Baqueira sin niños

La periodista y su marido, Juan Manuel Alcaraz, se han regalado unos románticos días de esquí sin sus hijos, Adriana, Alejandro y Amaro.

Desde que Alejandra decidió volver a trabajar en la tele, primero con Sonsóles Ónega y después con su hermano Joaquín en "Vamos a ver", en Madrid, pasa poco tiempo en Barcelona, donde ella y su marido tienen fijada su residencia. Por eso, para poder estar más tiempo juntos, Alejandra y el empresario, Juan Manuel Alcaraz, se

han regalado unos románticos días en la estación de Baqueira Beret. En esta ocasión han viajado solos, sin sus hijos: Adriana, de 16 años; Alejandro, de 15; y Amaro, que está a punto de cumplir 13.

Muy cariñosos

La periodista y su chico son unos apasionados del deporte blanco y es habitual verles

cada año disfrutando de las pistas de la estación leridana. Para esta ocasión, Alejandra eligió un mono en color amarillo lima limón, con rayas negras, de la firma Fusald, que cuesta entre 700 y 1.000 euros. Su marido lució un conjunto de chaqueta y pantalón algo más discreto. La pareja aprovechó al máximo el día de esquí, pero hizo una para-

da en el Moët Chandon Winter Lounge. Fue allí donde les vimos de lo más cariñosos. Él cogió a Alejandra por la cintura y le dio un beso en los labios antes de lanzarse por otra pista.

Alejandra y Juan Manuel se conocieron gracias a unos amigos en común y se casaron en 2007, en Mallorca.

Agencias



La periodista y el empresario se dieron el “sí, quiero” el 22 de junio de 2007 en una bonita boda celebrada en la catedral de Palma de Mallorca.

PERIODISTA, CANTANTE Y TERTULIANO

MARIO VAQUERIZO

“He descubierto que soy más valiente de lo que creía”

Por Valeria Vegas Fotos: Alberto Bernárdez



Valeria y Mario, amigos desde hace años, quedaron en el Hotel Emperador de Madrid para hacer la entrevista.

Las Nancys Rubias están de vuelta, “Reset” es su nueva canción, compuesta por Nacho Canut e inspirada en el accidente que sufrió Mario meses atrás. Y pronto comienzan “Gira-tutto”, su gira de conciertos por España, señal de que Mario se encuentra ya recuperado y con ganas de volver a subirse al escenario. Si pienso en cualquier momento de los muchos que he pasado junto a él, me evoca siempre risas y buenos ratos, de ahí que este encuentro se sume a otros tantos, compartiendo humor, reflexiones y mitomanía. Desde esta entrevista aprovecha para reivindicar la amistad, la positividad y la laca.

-No sé si decir aquello de “no hay mal que por bien no venga”, pero al final el accidente ha sido incluso motivo de inspiración.

-Me ha servido para resetear y el “Reset” se puede aplicar a todo. La nueva canción dice eso, me lo pienso un momento y sólo me hace reír. En mi caso, la vida me paró. Siempre hay que pensar en positivo y creo que lo que podría haber sido una cosa fatal, ha acabado siendo algo vital. Me podría haber muerto o haberme quedado parapléjico, y me he descubierto como una persona más valiente de lo que yo creía. ¡Ah! Y gracias a la caída también he dejado de fumar.

-¿Es esta la primera vez que reseteas en tu vida?

-Sí, es el primer momento fuerte que he tenido. Antes podía cambiar la actitud, pero ahora ha sido importante, y fíjate que me ha venido muy bien a los 50 años. Si esto me llega a pasar a los 25 me convierto en un rebelde sin causa y me enfado con el mundo. Y si me pasa con 70 acabo en una residencia. Ha ocurrido cuando tenía que ocurrir y me ha servido para reflexionar muchas cosas. Y sé que parece una frivolidad, pero me lo pasé muy bien en el hospital, y me trataron fenomenal.

-Ahora que han pasado cuatro meses, ¿cómo recuerdas todo aquello?

¿QUIÉN ES ÉL?

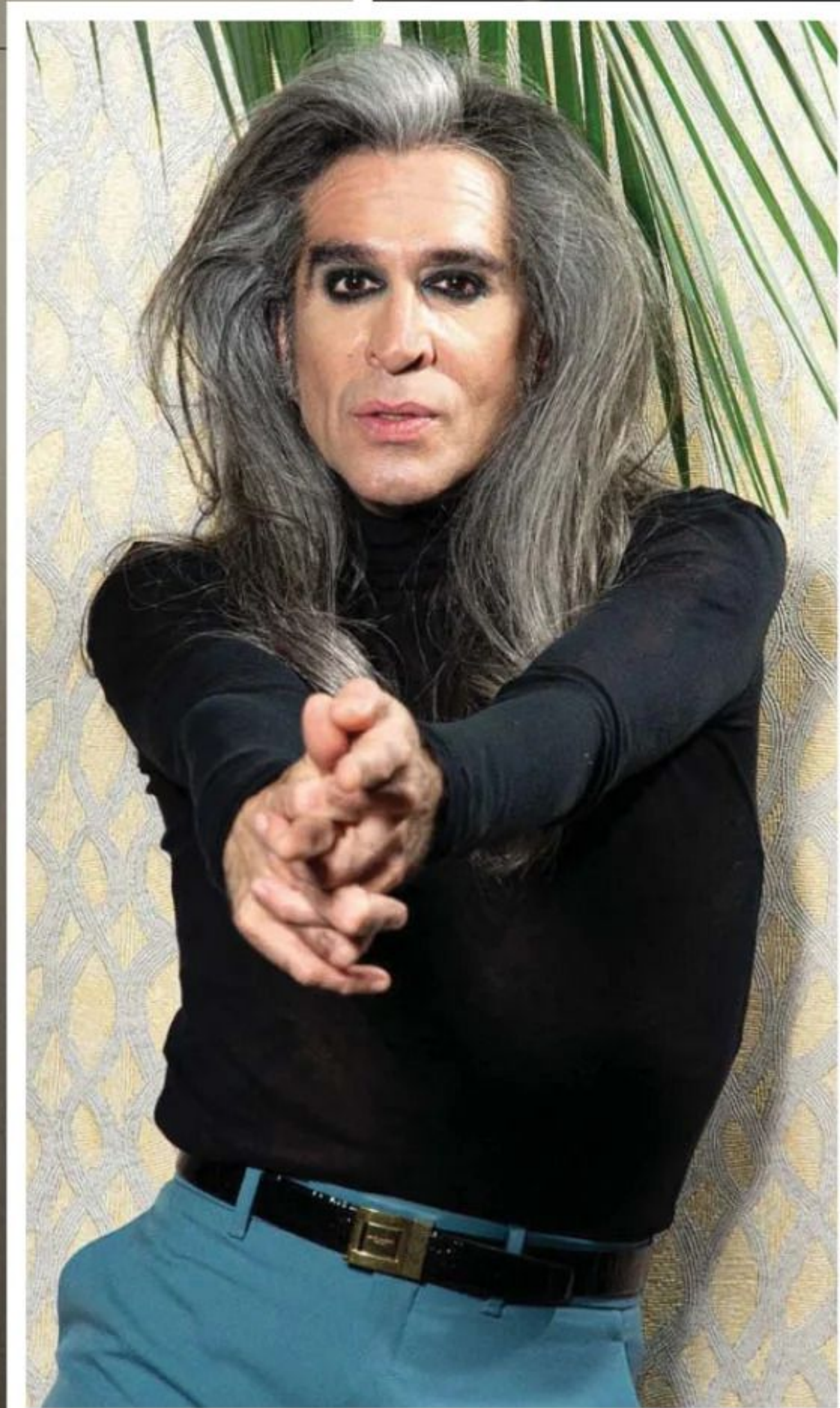
Nació en Madrid, en 1974.

Trayectoria Licenciado en Periodismo, comenzó colaborando en revistas como “Vanidad”, “Rolling Stone” y “Primera Línea”. En 2005 publica su primer disco con su grupo Nancys Rubias, al que han seguido cinco discos más. Ha participado en “Masterchef”, “El desafío” y “Tu cara me suena”, entre otros programas, y actualmente colabora en “TardeAR”. “Reset” es su nueva canción.

Familia: Hijo de Ángeles y Ángel, está casado con Alaska.



**“Me llevo adaptando
a las circunstancias de la
vida desde los cinco años,
cuando era el único chico
de clase que leía
la (revista) Superpop”**



Las Nancys Rubias han sacado "Reset", su nueva canción. Y pronto comienzan "Giratutto", su gira por toda España.

► -Mira, hay gente que pensó que me caí porque estaba borracho, y yo sobre el escenario no estoy borracho jamás, ya después del concierto sí me lo puede beber todo como Chavela Vargas. Las Nancys lo pasaron muy mal, porque lo vivieron in situ. Primero pensaron que no había pasado nada, y al ver que no me levantaba empezaron a correr y fueron quienes me salvaron.

-Lo que todos alabamos, una vez más, fue como atendisteis a la prensa y a los medios. Con esa educación.



“Si la caída me pasa a los 25 años, me enfado con el mundo. A los 70 acabo en una residencia. Ha ocurrido a los 50, cuando tenía que ocurrir”

-Es que yo vengo del mismo sitio, vengo del “Diez Minutos”, soy periodista, mucho antes de ser famoso y showman. Siempre me ha salvado el tener una profesión. Y, por otro lado, es que no cuesta trabajo, porque lo veo como una muestra de cariño y es una cuestión de educación.

-El agua del Santuario de la Virgen de Umbe, que te trajo tu amigo Fabio McNamara, te hizo empezar a recuperar la visión, aunque tú ya eras un hombre de fe.

-La oftalmóloga en la última

revisión me dijo: “siga usted rezando a lo que reza, porque ha sido un milagro lo que ha pasado”. Fabio cuando vino al hospital me puso agua en los ojos y en los pies, y rezamos un

“Parece una frivolidad pero me lo pasé muy bien en el hospital, me trataron fenomenal”

Ave María. Pues esa tarde ya empecé a ver mejor. Creo en la espiritualidad, en las energías, y no le impongo a nadie que acuda a ningún sitio. Mi promesa fue que la primera salida

que hiciese de Madrid sería al Santuario, y la cumplí.

-Supongo que los médicos han alucinado con tu recuperación, de cómo empezó el diagnóstico hasta hoy.

-Nadie se lo esperaba. Las médicas decían que la recuperación iba a ser lenta y creo que nadie se esperaba la paciencia que he tenido. Mi mujer se pensaba que lo iba a lle-

var fatal, y aguanté con mucha clase. Me ayudó estar delgado y haber hecho ejercicio.

-¿Y eres buen enfermo o mejor enfermero?

-Habría que preguntárselo a Olvido, ella pensaba que yo iba a estar irascible. Pero es que yo me llevo adaptando a las circunstancias de la vida desde los cinco años, cuando era el único chico de clase que leía la Superpop. Me ha gustado estar cuidado, porque significa que no estás solo. Siempre he ejercido de patriarca, y seguiré, porque es mi forma de ser. ►

► Pero he tenido que aprender a afrontar el estar mes y medio en un hospital, y eso si no estás rodeado de la gente que quieres, se lleva peor.

-La nueva gira de Nancys Rubias se llama "Giratutto", que es el nombre del objeto giratorio desde el que te caíste. Es de tener mucho sentido del humor.

-Es que el pobre Giratutto no tiene la culpa, la culpa es de la capa de ozono. Si yo llego a ir como Kurt Cobain, con el pelo graso y sin Laca Nelly, se me queda la grasa pegada y no hubiera rebotado. Y de hecho la otra nueva canción de las Nancys se llama "El cardado me salvó la vida", donde reivindicamos que no creemos en la ley de la gravedad.

-¿Siempre has sabido reírte de ti mismo o lo has aprendido con el tiempo?

-Sí, y es una seguridad que te la dan los años y me he dado cuenta de que tengo más sentido del humor del que creía. Yo he pasado etapas de mi vida donde pensaba que estaba más retraído o más tímido, pero la gente que me conoce dice que siempre he sido igual.

-Has incorporado el collarín a tus looks. ¿Qué tal lo llevas?

-Estoy hasta el coño del collarín, que me da mucho calor. Me ha salvado también la

-Hace más de dos meses le pregunté a Alaska qué le habías aportado tú a su carácter. ¿Qué te ha aportado ella?

-Me ha dado serenidad y templanza. Y sobre todo plenitud a la vida, aunque a veces nos saquemos de quicio. Y me he vuelto más controlador porque ella es una controladora nata y ya se sabe que dos que duermen en el mismo colchón...

-Antes no eras nadie si no te imitaban, y ahora es si no tienes una caída mediática. Seguro que recuerdas algunas con humor.

-Sí, es que ahora parece que soy la única persona que se ha caído de España, pero digo yo que algo tendrá la caída cuando la bendicen. Pero mira, me ha castigado Dios de tanto reírme de aquella caída de Juan Gabriel, que era un poco Chiquito de la Calzada. También se cayó Madonna con la capa de Armani y hace poco Samantha Fox.

-Tu caída salió hasta en el telediario, supongo que eso hizo asustar a tu familia...

-Mira, te digo una cosa, no sabía yo que podía generar tanto interés, porque vamos, es que lo daban en todos los programas y hasta informativos. Y fíjate, hasta eso me gusta, porque he visto que la gente se ha preocupado mu-

-Por tu amor al oficio parece que nunca le encuentras nada negativo. ¿No lo hay o es que todo te viene bien?

-Mira, si algo no me gusta es la gente que habla de la democracia y la libertad de expresión y cuando no coincide con lo que ellos piensan, condenan todo eso. Esa sería la parte negativa de la profesión. Y yo estoy en contra de las dictaduras, pero de todas. Y también de la cancelación. Lo que pasa que el hijoputismo está en todas partes y en las profesiones.

"El collarín me ha salvado la vida, como el cardado, lo que pasa es que el cardado luce más"

-En el hospital no parabas de hablar. ¿De dónde te viene tu incontinencia verbal?

-¡Es que me gusta mucho hablar! Recuerdo que a mi padre no le gustaba que hablásemos durante la comida. Pero yo vengo de mi abuelo Juan María, que cuando hablaba se inventaba cosas, y con la invención haces más feliz a la gente, que es como contar un cuento.

-¿Qué le pides al futuro?

-Que esté bien y que terminen las obras de la nueva casa que me acabo de comprar, que yo creo mucho en el ladrillo. A nivel vital estoy bien. Y aunque haya pasado momentos adversos, no me voy a quedar nunca en el drama, porque si no nunca saldré adelante.

Agradecimientos:

Hotel Emperador. Gran Vía, 53.

Madrid

"Alaska me ha dado serenidad y templanza. Y, sobre todo, plenitud a la vida, aunque a veces nos saquemos de quicio"

vida, como el cardado, lo que pasa es que el cardado luce más. Tengo que llevarlo por prescripción médica, pero a un escenario no me subo con él. Como siga con él voy a parecer los de "El señor de los anillos".

cho por mí, pero la realidad es que mis padres lo pasaron muy mal y mi mujer, porque las primeras horas estuvimos incomunicados, hasta que por fin pude hablar con mi madre y decirle que estaba bien.





“Me ha castigado Dios de tanto reírme de aquella caída de Juan Gabriel, que era un poco Chiquito de la Calzada”

ENLACE AL CANAL

o escanea el código QR:



EN CLAVE PERSONAL

UN DISCO QUE TE APASIONE

Parallel Lines, de Blondie

UNA CANCIÓN

QUE TE EMOCIONA

Chain Reaction, de Diana Ross

UN DUETO IMPOSIBLE

Nancys Rubias y Lola Flores

UN ÍDOLO ETERNO

Fabio McNamara

UN ESCENARIO INOLVIDABLE

En el Baile de la Rosa con Carolina de Mónaco de espectadora

UN VIAJE PENDIENTE

Como en casa de una en ningún sitio

UN LIBRO

“Tenemos que hablar de Kevin”

UN PLATO

AL QUE NO TE RESISTES

Hamburguesa



MI FOTO FAVORITA

“A lo largo de mis 50 años tengo muchas fotos favoritas, pero de los últimos dos años mi favorita es esta que me hice con la gran Charo Baeza en su casa de Beverly Hills. Charo representa para mí lo que es ser una auténtica artista y estrella, hecha a sí misma. Es dueña de su carrera, de sus declaraciones y de su cardado, y me veo muy reflejado en ella”.

DISFRUTA *la gran* DECORACIÓN



AHORA, CON MÁS
CONTENIDOS Y UNA
PUESTA EN ESCENA
ESPECTACULAR
YA EN TU QUIOSCO

Nuevo Estilo
collection

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Ellos también se cuidan

El próximo 19 de marzo, Día del padre, es una ocasión perfecta para regalarle un tratamiento de estética. Descubre cuáles son los tres que más les gustan.



EJERCICIOS DE FUERZA Son fundamentales, especialmente desde los 50 años, para no perder masa muscular. Te proponemos una sencilla tabla de 10 ejercicios que puedes hacer en casa. Solo necesitas unas mancuernas. Pruébalo.



QUEREMOS MÁS A LOS ANIMALES Más del 70% de la población rechaza las corridas de toros y el uso de animales en fiestas y circos. El 45% afirma tener alto nivel de cercanía con los animales. La empatía aumenta en mujeres y jóvenes.

REGALOS

Triunfa en el Día del padre

SI ES UN AMANTE DE LA MODA, AQUÍ TIENES PROPUESTAS QUE LE ENCANTARÁN, ADEMÁS DE UN SÚPER ESCAPARATE DE ORIGINALES REGALOS.



AMERICANA
de Hugo Boss,
499,95 €



CAMISETA
de Massimo
Dutti, 19,95 €



CINTURÓN
de Adolfo Domínguez, 69 €



PANTALÓN
de Zara,
49,95 €



RELOJ
de Fossil,
199 €



ZAPATILLAS
de Ecoalf, 99,90 €



PULSERA
de Hermés,
370 €

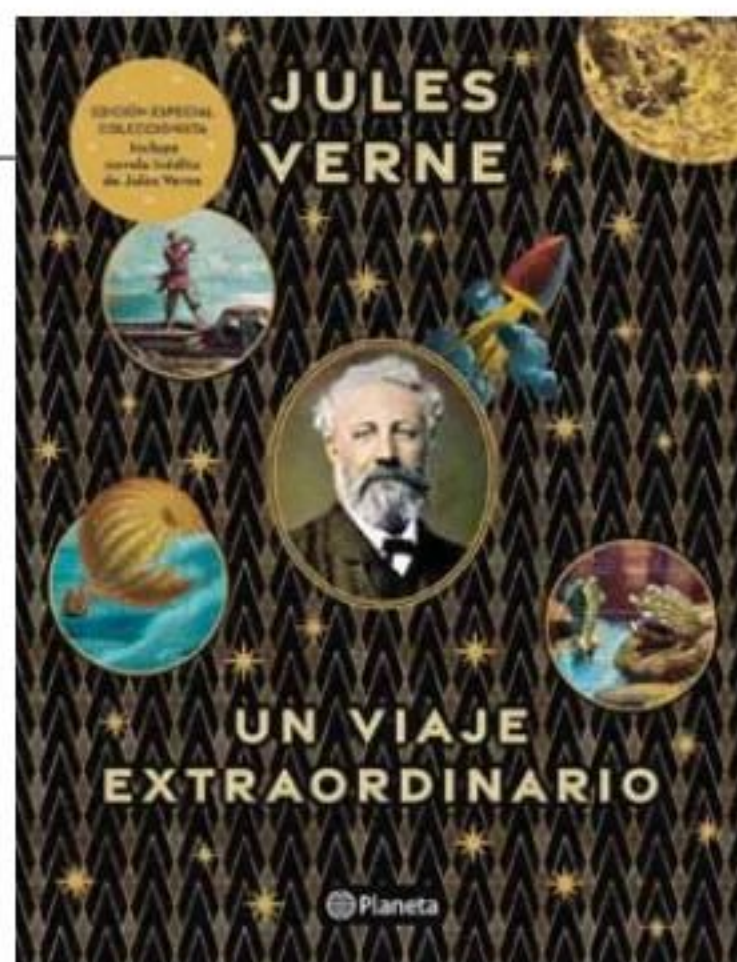


DAVID BECKHAM



ALTAVOZ
de Marshall en
Amazon, 281 €

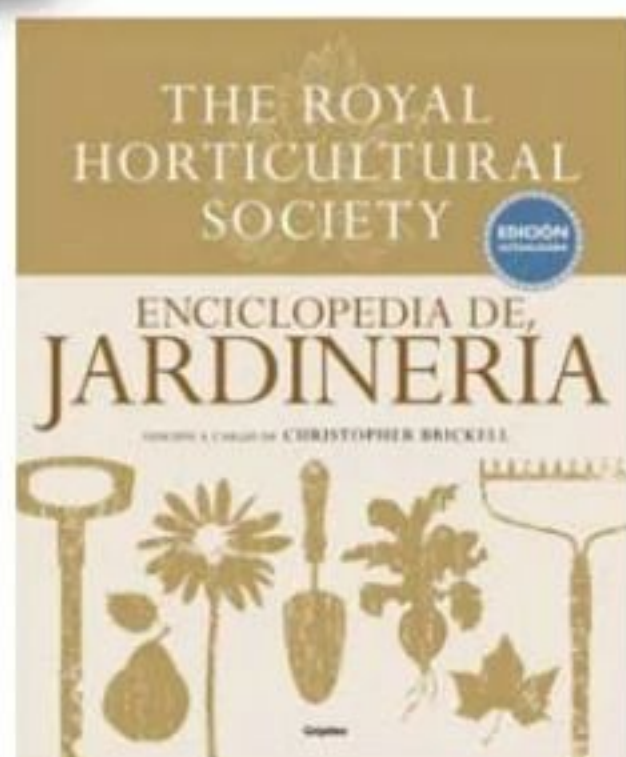
ESTUCHE
coleccionista
de Jules Verne,
de Amazon
56,52 €



IMPERMEABLE
de North Face,
109,95 €



BOTAS
de Valverde,
117,50 €



ENCICLOPEDIA
de Grijalbo, 79,90 €



MÓVIL
de Xiaomi Redmi
para El Corte
Inglés, 139,90 €



MINI PINBALL
de Amazon,
93 €



2 VINILOS
de Los Planetas, 31,99 €



BONGOS
de Thomann,
138 €

SUDADERA
de Anitalls,
69 €



NÁUTICOS
de Snipe,
79,95 €



TROFEO
de Flying
Tiger, 4 €



CAMISETA
personalizable
de Amor1970,
22,95 €



**Super
Dad**



RELOJ
de Samsung Galaxy
para El Corte
Inglés, 249 €



BICICLETA
eléctrica de
RCB para
Decathlon,
649,99 €



LIBRO
personalizado
de Wonderbly,
31,99 €

GORRA
de Barbour,
59 €



ZAPATILLAS
de Adidas,
109,95 €

¡Felicidades, papá!

NO SOLO ELLAS QUIEREN MEJORAR SU ASPECTO. ¿TE ATREVES A SORPRENDERLE CON UN TRATAMIENTO REJUVENECEDOR?

Llega el Día del Padre y ¿todavía no sabes con qué sorprenderle? Te proponemos los tratamientos estéticos más demandados por los hombres, que seguro le encantarán. Para ello hemos recurrido a la doctora Elena Berezo, directora de la clínica de EB Medicina estética avanzada.

1. Botox: Es, sin duda, el tratamiento médico más demandado por los hombres que buscan suavizar las arrugas de expresión, especialmente en frente, entrecejo y patas de gallo. Y todo sin que el rostro pierda la naturalidad de sus facciones y sin recurrir a la cirugía. Precio promoción: 299 €.

2. Flancos en la cintura: Muchos de los hombres buscan eliminar la grasa localizada en áreas específicas del cuerpo, como los flancos. Para ello se recurre a la crioterapia,

con la máquina Coolsculpting elite, la mejor del mercado. Así se esculpe el cuerpo, se mejora el contorno y podemos deshacernos de esos molestos depósitos de grasa que no desaparecen con el ejercicio o la dieta. Los resultados son visibles y naturales permitiendo una silueta más definida y tonificada. Precio promoción: 350 €.

3. Marcación mandibular: Los hombres que buscan una línea de la mandíbula más definida y angulosa encuentran en este tratamiento, que se realiza con ácido hialurónico, una solución efectiva para conseguir un rostro más fuerte y atractivo. La marcación mandibular no sólo mejora la estética facial sino que también aporta mayor simetría y armonía al rostro. Precio promo: 749 €.

Cada vez son
más los hombres
que se preocupan
por su piel y recurren
a tratamientos
estéticos



Bálsamo labial Dermo-Suavina, de Laboratorios Calduch, 3,90 €.



Sérum con ácido hialurónico ha densimatrix, de mesoestetic, 83,10 €.



Pro Collagen Marine Creamer for Men, de Eiralabs, 59,90 €.



Gel dermatológico aloe vera, de Saluvital, 8,89 €.



Vitry Men Care Gel-Crema Hidratante Matificante de Vitry, 15,90 €.



LA EXPERTA TE ACONSEJA...

¿Arruguitas y manchas en el escote?

Doctor, tengo 37 años y noto que la piel de mi escote empieza a tener manchitas y arruguitas finas y verticales. Reconozco que he tomado mucho el sol hasta ahora. ¿Hay algo que pueda hacer?

Sin duda, si has tomado mucho el sol, este ha sido el causante en una gran parte del envejecimiento de tu escote. Piensa que es una zona con la piel muy fina, como la del cuello, y muy expuesta, no solo cuando vas a la playa o a la piscina: basta que lleves una camiseta un poco escotada para que la radiación ultravioleta se cebe con ella, y esto se traduce sobre todo en manchas y esos pliegues verticales que mencionas, además de deshidratación y falta de elasticidad que desemboca en flacidez.

El primer paso es que empieces a aplicar protección solar SPF 50 en cuello y escote (al menos la parte que quede a la vista) todo el año, y en verano, reapliques después de cada baño o cada dos horas si vas a exponerte de manera directa. El sérum antioxidante de vitamina C por la mañana, extiéndelo hasta esta zona, no te quedes solo en la cara, y de noche, te irá genial el retinol y una crema nutritiva o hidratante, la misma que utilices para el rostro (en realidad, se trata de alargar la zona de aplicación de tus cosméticos). Si además quieres eliminar esas pigmentaciones y arrugas ya existentes, te recomiendo que acudas al médico estético. Hay



DR. LEO CERRUD
Médico estético
y nutricionista
(Madrid)

una gran variedad de tratamientos dedicados justo a eso, despigmentación, inducción de colágeno, bioestimulación, bio regeneración e hidratación. Los hay con y sin agujas, con aparatología más o menos invasiva y hasta solo con cosmética domiciliar adaptados a cada paciente.

El primer paso es que empieces a aplicar protección solar SPF 50 en cuello y escote. El sérum antioxidante de vitamina C, extiéndelo hasta esta zona. Y de noche te irá genial el retinol y una crema nutritiva o hidratante

Láser, IPL (luz pulsada intensa), vitaminas, polinucleótidos, exosomas, ácido hialurónico no reticulado (que hidrata pero no da volumen), hilos inductores de colágeno, radiofrecuencia, ultrasonidos focalizados HIFU, peelings y cremas despigmentantes formuladas por el médico. Es importante que te dejes asesorar por un profesional, siempre médico, que te informará sobre la mejor solución para ti.

Producto
estrella



**K by
Dolce&Gabbana
Parfum/100ml**

69,90 €

Sabías que...?

LA LIMPIEZA ES FUNDAMENTAL

Antes de realizarse cualquier tratamiento es importante que tu piel esté bien. Por eso es fundamental que los hombres también hagan limpiezas periódicas en el rostro: cada seis meses en un centro de belleza y a diario en casa.

15%

DE HOMBRES RECURREN A LA CIRUGÍA ESTÉTICA

Según un reciente informe de la Sociedad de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE), los hombres españoles están acudiendo cada vez más a quirófano en busca de un rostro y un cuerpo más acordes a los cánones de belleza actuales.

Nueva colección cápsula

Blauer y Pirelli han presentado en la Semana de la Moda de Milán Hombre 2025, cuatro prendas exteriores exclusivas, confeccionadas con materiales reciclados, de nueva generación en negro y amarillo. Funcionales y con especial énfasis en el alto rendimiento y de uso deportivo. blauerusa.com



Más seguridad en tu hogar

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

Elegancia atemporal con Lola Casademunt by Maite

“París” es el nombre de la primera cápsula de primavera-verano 2025 formada por prendas con un toque contemporáneo, inspirada en el carácter sofisticado y chic de la capital francesa. lolacasademunt.com



Celebra el Día del Padre con estilo

Silhouette te ofrece propuestas exclusivas para uno de los accesorios más prácticos: las gafas de sol. Elijas cual elijas, marcarás tendencia. silhouette.com



Cena perfecta con queso y jamón

Una excelente opción de pizza con sabor intenso, perfecto para los paladares más exigentes: el queso Ahuyentalobos Jamón de Quesos TGT, cremosidad con mucho sabor para tu nueva pizza favorita. grupotgt.com/es/

LAS TENDENCIAS QUE LLEVARÁS ESTA TEMPORADA



ELLE

NUEVO FASHION GUIDE
NO PIERDAS EL TREND

NO PANIC!
MENOPAUSIA
SIN DRAMAS

EL PODER DE LA
MODA



ELLE FASHION GUIDE

A TODO TREND

TENDENCIAS PRIMAVERA/VERANO 2023

FASHION GUIDE
EN EL INTERIOR DE LA REVISTA

ADEMÁS, EL REGALO PERFECTO
¡DESCÚBRELO EN TU KIOSCO!

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

10 ejercicios de fuerza para mujeres de 50 y más

EN LA MADUREZ NECESITAMOS GANAR MASA MUSCULAR Y FORTALECER LOS HUESOS. PRUEBA EN EL GIMNASIO O EN CASA, CON PESAS Y LA TABLA QUE TE PROPONEMOS.

El deporte es vital para nuestro bienestar, y llegada cierta edad, toca ganar masa muscular y frenar la disminución de la densidad ósea. Los entrenos de fuerza son ideales, sobre todo para las mujeres a partir de los 50 años, con la menopausia, y más allá. Bâtard Crossboxing Studio ofrece el Top Ten de los ejercicios más útiles. Puedes hacerlos en el gimnasio o en casa, la mayoría con pesas, como los 5 primeros de este decálogo.

1 Sentadillas con mancuerna central. Sujetando una mancuerna por los extremos y con ambas manos, realiza las clásicas sentadillas (o ponerse en cuclillas), eficaces para piernas y glúteos.

2 Peso muerto con mancuernas. Con una mancuerna en cada mano y la espalda recta, baja las pesas hacia el suelo flexionando ligeramente las rodillas, y vuelve a subir apretando los glúteos. Fortalecerás los isquiotibiales (músculos de la parte posterior de los muslos), los glúteos y la postura.

3 Press de pecho con mancuernas. Túmbate y sube y baja las mancuernas colocando los brazos en un ángulo de 45 grados. De esta manera desarrollarás la parte superior del cuerpo, principalmente el pecho y los tríceps.

4 Press de hombros con mancuernas. Sentada y con la espalda recta, levanta las pesas a la altura de los hombros. De esta manera mejoras la fuerza y la estabilidad del tren superior.

5 Remo con mancuernas. Sentada y con las mancuernas en las manos, inclina el tronco hacia delante con las piernas semiflexionadas y realiza el movimiento de remo. Fortalecerás la espalda y mejorarás la postura.

6 Zancadas. De pie, con las manos a ambos lados del cuerpo, y con o sin mancuernas, da pasos (la pierna de atrás que roce el suelo) con la espalda y el torso rectos. Mejorará tu equilibrio y tonificarás piernas y glúteos.

7 Puente de glúteos. Tumbada, apoya los pies, flexiona las rodillas y levanta las caderas. Trabajarás la parte inferior del cuerpo, incluidos los glúteos.

8 Plancha. Tumbada boca abajo, levanta el cuerpo con los antebrazos apoyados en una esterilla, así como la punta de los pies. Los abdominales trabajarán aquí.

9 Flexiones. Es otro clásico, a realizar boca abajo, flexionando brazos y levantando y bajando el torso. Útil para pecho y brazos.

10 Fondo de tríceps en silla. Ya si te animas, apoya las manos en el borde de una silla y baja el cuerpo hasta formar un ángulo de 90 grados con los codos. Este ejercicio tonifica los tríceps.



Entre 10 y 15 repeticiones
diarias conseguirán que
vayas familiarizándote
con este tipo de actividad física



ANTES DE LA RUTINA...

Si vas a comenzar cualquier programa de entrenamiento de fuerza recuerda que son importantes el calentamiento y los estiramientos, así como conocer la técnica y descansar después del ejercicio. Empieza con pesos ligeros para familiarizarte con los movimientos y hacer repeticiones sin demasiado esfuerzo. Y ojo: establece unas metas realistas.

Sabías
que..?

ESPAÑA REVOLUCIONA LAS OPERACIONES CARDIOLÓGICAS

con técnicas poco invasivas, mediante catéter en vez de "a corazón abierto", que favorecen la recuperación y el tratamiento de los pacientes. Lo cuenta Ángel Sánchez Recalde, coordinador de la sección de Cardiología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid.

ÚLTIMAS NOTICIAS



COLEGIOS E INSTITUTOS SIN MÁQUINAS DE "VENDING"

Consumo prohibirá la venta de bebidas azucaradas y energéticas y la bollería industrial en colegios e institutos, tanto en las máquinas de "Vending" como en las cafeterías de estos centros de estudio, por incumplir los criterios nutricionales. De esta manera se pretende proteger la salud de los menores, siguiendo las disposiciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



"MANTÉN JOVEN TU CEREBRO"

La promoción de hábitos saludables que contribuyan al cuidado del cerebro y la prevención de enfermedades neurológicas son las claves de este libro. Un innovador proyecto impulsado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) en colaboración con Adamed Laboratorios. Ofrece además estrategias específicas para prevenir el Alzheimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento.

11/03/20

LA OMS DECLARÓ PANDEMIA EL BROTE DE CORONAVIRUS ESTE DÍA, HACE YA 5 AÑOS

El gobierno español declaró el estado de alarma a los tres días.

Un lustro después, la Organización Mundial de la Salud habla de más de siete millones de muertes en todo el mundo a causa del Covid. Y siguen las vacunaciones.

Apúntate a la Hora del Planeta

EL 22 DE MARZO, DE 20.30 A 21.30, EL MUNDO SE APAGARÁ PARA DEMOSTRAR QUE ESTAMOS COMPROMETIDOS EN LA LUCHA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO.

El próximo 22 de marzo se celebra La Hora del Planeta, un movimiento que nació en Sidney, Australia, en 2007. Y lo hizo con un claro motivo: llamar la atención sobre el problema del cambio climático con un sencillo gesto: apagar las luces de edificios y monumentos durante una hora. 18 años después, la hora del Planeta (de 20.30 a 21.30) moviliza a millones de personas un día al año en casi 200 países, una forma simbólica de mostrar un compromiso con la sostenibilidad.

-Reducción de emisiones. Según las estimaciones que se publicaron el año pasado, la Hora del Planeta redujo las emisiones de CO₂ en más de un millón de toneladas durante esa hora. ¿Sabías que esta cifra representa un impacto ambiental equivalente a la emisión de gases de efecto invernadero de 300.000 automóviles durante todo un año?

ESTA ACCIÓN NACIÓ
EN AUSTRALIA EN 2007
Y AHORA
SE HA EXTENDIDO
A CASI 200 PAÍSES
EN TODO EL MUNDO

-Más de 7.000 ciudades apagaron las luces de sus edificios más emblemáticos, entre ellos la Torre Eiffel en París, el Coliseo en Roma, la Ópera de Sídney y el Cristo Redentor en Río de Janeiro.

-Si todos los hogares en el mundo apagan sus luces durante una hora, el ahorro de energía global podría representar

hasta el 0,1 por ciento del consumo mundial de electricidad anual. Estas cifras demuestran el poder colectivo para generar cambios positivos.

-Si tienes familia, la Hora del Planeta puede ser una buena oportunidad para explicarles a los pequeños de la casa en qué consiste e involucrarles en una acción que les puede resultar divertida. La educación es fundamental para luchar contra el cambio climático. Un estudio de la Unesco revela que en los países donde se implementaron programas educativos sobre sostenibilidad y cambio climático en las escuelas, hubo un aumento del 35 por ciento en la adopción de prácticas sostenibles por parte de los estudiantes.

-A nivel individual, ¿qué podemos hacer nosotros para continuar con el espíritu de la Hora del Planeta? Practica las tres R (reduce, reutiliza, recicla), fomenta el transporte sostenible, consume alimentos locales y de temporada, y utiliza la energía de manera eficiente.



Este gesto nació de manos
de la organización medioambiental
World Wide Fund For Nature

Transmitir valores
ecológicos es
fundamental para
que las nuevas
generaciones se
conciencien.



ESTÁ PASANDO



AMOR POR EL MUNDO ANIMAL

Más del 70% de la población española rechaza las corridas de toros, la caza deportiva, y el uso de seres vivos en fiestas locales y circos, según revela el reciente informe "Percepciones de la naturaleza y los animales", realizado por la Fundación BBVA. Además, el 45% de la población asegura tener un alto nivel de cercanía con los animales, pero la empatía para con estos se incrementa entre las mujeres, los jóvenes, las personas con estudios de segundo y tercer grado y con un bajo nivel de religiosidad. El mayor consenso de rechazo se encuentra en la confección de abrigos de piel: el 84% de los españoles lo considera totalmente inaceptable.

EL CALOR EXTREMO AFECTA AL ENVEJECIMIENTO

Científicos de la Universidad de Carolina del Sur, en Estados Unidos, han comprobado en una nueva investigación que una mayor exposición al calor extremo puede acelerar el envejecimiento biológico, planteando nuevas preocupaciones sobre cómo el cambio climático y las olas de calor podrían afectar a la salud a largo plazo y al envejecimiento a nivel molecular. Esta aceleración de la edad epigenética se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y mortalidad.



Oferta
estrella

3.200

CORALES

Por medio de un innovador sistema denominado bádminton, investigadores del Instituto de Ciencias del Mar-CSIC de Barcelona han recuperado 3.200 gorgonias, corales y esponjas liberados de redes de pesca para volverlos a soltar en el mar.



Lautoki presenta
estas seis pajitas
sostenibles de
silicona y sin BPA.
En Amazon.

13,99 €



Miki Esparbé y Jordi Catalán, padre e hijo en la ficción. Él fue elegido entre más de 600 niños.

Wolfgang (Extraordinario)

MIKI ESPARBÉ TENDRÁ QUE HACERSE CARGO DE SU HIJO, UN NIÑO CON ALTAS CAPACIDADES Y UN CURIOSO SENTIDO DEL HUMOR.

14 marzo Director: Javier Ruiz Caldera. Intérpretes: Miki Esparbé, Jordi Catalán, Anna Castillo. **Melodrama.**

Javier Ruiz Caldera ya demostró su talento para la comedia en “3 bodas de más” o “Anacleto: agente secreto”. Ahora regresa con una historia muy tierna protagonizada por Miki Esparbé y Jordi Catalán, padre e hijo en la ficción. Wolfgang es un niño de diez años con un cociente intelectual de 152 y trastorno del espectro autista, que se ve obligado a vivir con su padre, Carles, a quien no ha visto nunca, tras la repentina muerte de su madre. Carles afronta el reto con ganas, pero Wolfgang no soporta su desorden ni su desorganización. A espaldas de su

padre, Wolfgang planea conseguir su sueño: entrar en la academia de música Grimald de París, donde estudió su madre, y convertirse en el mejor pianista del mundo. Cuando Carles lo descubre, deberá decidir qué papel jugar en todo esto. Miki Esparbé no es padre en la vida real, pero asegura que “con 40 años es lo que toca”. Para el actor, el rodaje de esta película fue una gozada. “La cinta invita a padres e hijos a hablar de las emociones y a intentar gestionar facetas que vitalmente no estamos preparados para abordar, como el duelo, la angustia o la tristeza”, explica.



¿SABÍAS QUE...?

LA NUEVA PAMELA ANDERSON

Su físico explosivo la encumbró en la serie “Los vigilantes de la playa”, pero Pamela ha cambiado totalmente su modus operandi y ahora aparece en las alfombras rojas guapísima y sin maquillar. Esta semana estrena “The Last Showgirl”, donde hace un papelón al interpretar a una bailarina retirada.

OCIO



CENAS DE ENSUEÑO EN EL HOTEL EMPERADOR

El Hotel Emperador estrena carta de restauración y coctelería para disfrutar de las cenas en su terraza climatizada con las mejores vistas de Madrid. La nueva propuesta ofrece platos desenfadados y cócteles de autor de inspiración castiza, perfectos para degustar mientras se contemplan los atardeceres de la ciudad. De lunes a sábado, desde las 18:00 horas hasta las 01:00 horas, y domingos de 17:00 h a 00:00 h. emperadorhotel.com/es



IRLANDA ATERRIZA EN LA GRAN VÍA

El espíritu irlandés regresa con más fuerza que nunca a la capital española. El 15 de marzo, la Gran Vía madrileña se teñirá de verde para convertirse en el escenario del III Desfile de St. Patrick's Day. El desfile arrancará a las 17 h desde el icónico edificio Metrópolis y recorrerá el corazón de la ciudad en una vibrante celebración que llenará las calles de música, tradición y el inconfundible ambiente festivo de Irlanda. teatroabadia.com

NO TE PIERDAS

libros/ música



"LA GUERRERA"

Maxine Hong Kingston ha vendido más de un millón de ejemplares de este libro que fue galardonado con el National Book Critics Circle Award. La autora combina la autobiografía con el folclore chino para crear una historia que explora temas tan universales como la identidad, el feminismo o la herencia cultural. Editorial RBA Libros.

"EL INCIDENTE"

Es uno de los autores españoles más estimulantes. Su anterior libro, "El plagio", es una pequeña joya. Ahora regresa con "El incidente", un texto donde vuelve a tirar de su propia biografía para hablar de salud mental, desde todos los prismas, a través de la reconstrucción del enfrentamiento entre un psiquiatra y un paciente. Editorial Seix Barral.



OFERTAS DE LA SEMANA

EL PUMA, EN EL CIRCO PRICE

Con más de 50 años de carrera, José Luis Rodríguez El Puma es una de las figuras más icónicas de la música latina. El próximo 26 de marzo actuará en el Teatro Circo Price de Madrid, en un recital donde no faltarán sus grandes clásicos.

teatrocircoprice.es



4 €



Depende de lo consumido

BARCELONA SE VUELVE GOURMET

El Passeig de Gràcia, la calle más comercial de Barcelona, se convierte del 13 al 23 de marzo en el "Passeig de Gourmets". Durante diez días, la avenida y sus calles adyacentes ofrecerán la popular ruta de platillos, bocadillos de autor, pastelería creativa y experiencias sibaritas. Las propuestas llegarán de la mano de los 19 restaurantes más destacados de la zona, algunos de ellos con estrellas Michelin.

FESTIVAL DE JAZZ EN MENORCA

La isla balear celebra la 27 edición de su festival de Jazz, hasta el 31 de mayo. Una oportunidad de ver a los mejores artistas del género en unas localizaciones de postal, incluyendo los escenarios emblemáticos del Teatre des Born, en Ciutadella, y del Teatre Principal, en Maó. jazzobert.com

Depende del concierto



Desde 7,50 €

"OBRAS MAESTRAS SOBRE EL PAPEL DE BUDAPEST"

Esta exposición del Museo Guggenheim Bilbao surge fruto de una colaboración con la prestigiosa Galería Nacional Húngara. La muestra presenta una amplia y variada selección de piezas de grandes artistas, como Alberto Durero, Leonardo da Vinci, Rafael, Rembrandt, Goya o Pablo Picasso. guggenheim-bilbao.eus



BERTÍN OSBORNE, MUY ARROPADO EN SU VUELTA A TELEVISIÓN

Antena 3 graba ya "Tu cara me suena 12"

Parece haberse retirado de la música, pero no de la tele, donde Bertín Osborne ha presentado programas como "Mi casa es la tuya", "El show de Bertín" y, remontándonos más atrás, "Lluvia de estrellas" o "Esos locos bajitos". Estos dos últimos programas se emitieron en Antena 3, que le ha rescatado como concursante de "Tu cara me suena 12". La grabación ya ha comenzado, y el artista, noticia en los últimos tiempos por la paternidad del hijo de Gabriela Guillén, estará acompañado por Yenesi, Gisela, Melani García, Ana Guerra, Esperansa Grasia (arriba, rodeándole de izda. a dcha.), Mikel Herzog Jr., Manu Baqueiro y Goyo Jiménez (abajo, también de izda. a dcha). En esta edición del talent, Lolita Flores y Chenoa siguen formando parte del jurado, con el esperado regreso de Àngel Llàcer. Y destaca la incorporación de Florentino Fernández, en el lugar de Carlos Latre.

APUESTA POR LA FICCIÓN BRITÁNICA



"LA MUJER DEL ASESINO"

La miniserie, en Antena 3 el 12 y el 19 de marzo

Basada en la novela homónima de Alice Hunter, este trabajo narra la historia de Beth (Annabel Scholey), cuya perfecta vida se rompe en medio de la fiesta de cumpleaños de su marido, el doctor Tom Fairchild (Jack Farthing), cuando es arrestado por el asesinato de su exasistente. Convencida de su inocencia, buscará limpiar su nombre, pero hay secretos.

"REINAS DEL SOHO"

En Movistar Plus+ desde el 17 de marzo

Otra adaptación literaria, en este caso de una novela de Marek Kohn sobre el nacimiento de los clubes nocturnos en el Soho londinense y el consumo de drogas tras la Primera Guerra Mundial. La serie arranca con Kate Galloway (Julianne Nicholson, sentada en la foto), una mujer que lo ha perdido todo después de que su marido se suicidase y que se busca la vida abriendo un garito en Londres.





ÁLEX GONZÁLEZ SE DUPLICA

Estrenará serie en Disney Plus+, el 18 de junio, y ya graba otra ficción para Prime Video

Trabajo no le falta. Disney Plus+ ya ha puesto fecha para su serie "La tiara de Santa Águeda", el próximo 18 de junio, donde le veremos junto a Silvia Alonso en medio de un robo imposible en una isla paradisíaca. Su siguiente proyecto televisivo es "Day One", un thriller que ha comenzado a grabar Primer Video. Álex González dará vida a un prodigio en computación que lo deja todo tras el suicidio de su hermana, pero ha de volver...



DAVID CANTERO DEJA "INFORMATIVOS TELECINCO"

Llevaba 15 años vinculado al grupo audiovisual

En la tarde del jueves 6 de marzo, Mediaset España lanzó un comunicado anunciando que el periodista había concluido su etapa en "Informativos Telecinco", después de casi 15 años. La última etapa profesional de David Cantero, de 64 años, se desarrolló en los fines de semana, junto a María Casado. El domingo 2 de marzo fue su último día en antena.

DULCEIDA: AMOR, TRABAJO Y MATERNIDAD...

La segunda parte de su docuserie, en Prime Video, en abril

En los 4 nuevos capítulos de "Dulceida al desnudo", la influencer comparte su reconciliación con Alba Paul, su camino hacia la maternidad, desde el inicio del tratamiento de fertilidad hasta el nacimiento de su hija Aria, y el desafío de equilibrar vida personal y éxito profesional. Participan personas cercanas a Aida Domenech, como Laura Escanes, Marta Díaz, Nagore Robles, Carolina Iglesias y Dani Fernández, entre otros.



ACABA LA GRABACIÓN DE "EL CUCU DE CRISTAL"

Itziar Ituño, Álex García o Catalina Sopelana, en la nueva serie Netflix

Seguimos con las adaptaciones literarias, esta de una novela de Javier Castillo. Aquí, Clara Merlo (Catalina Sopelana), una médico residente, sufre un infarto fulminante que la obliga a someterse a un trasplante de corazón. Aún convaleciente, siente la necesidad de conocer a su donante, en un pequeño pueblo de interior. Se adentra así en un lugar lleno de secretos, en un misterio que se extiende durante veinte años y en un lugar hermético en el que, justo el día de su llegada, desaparece un bebé en un parque público. Completan el reparto Itziar Ituño o Álex García.

Pásate a los desayunos proteicos

LAS NUEVAS TENDENCIAS NUTRICIONALES APUESTAN POR LOS DESAYUNOS RICOS EN PROTEÍNAS, TE CONTAMOS SUS BENEFICIOS.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

ó escanea el código QR:



Yogur griego con fresas, cereales o frutos secos es una buena opción de desayuno.



A muchas personas el desayuno no les sigue sabiendo a café con leche y galletas o magdalenas, o a tostadas con mantequilla y mermelada. Los componentes comunes de estas opciones son el alto aporte de hidratos de carbono y también la gran cantidad de azúcares.

Estos desayunos, dulces y tradicionales, están perdiendo terreno a favor de otras opciones más ricas en proteínas en detrimento de otros nutrientes. Los motivos para el cambio son varios: reducir los dulces industriales, rebajar el aporte de azúcares, frenar el hambre (la sensación de saciedad es mayor gracias a las proteínas) y, siempre que se acompañe de ejercicio, ayuda a aumentar la masa muscular.

Con estos cambios estarás ayudando a tu cuerpo a perder peso, a rebajar la inflamación y a seguir una dieta más saludable desde la primera ingesta del día. Si quieres animarte a probar, aquí van algunas opciones fáciles de hacer, variadas y muy saludables.

Tostadas integrales con hummus, aguacate con queso fresco o tofu.

Tortilla con queso, hierbas frescas y taquitos de jamón.

EMPIEZA EL DÍA

CON UN DESAYUNO

SALUDABLE PARA LLENARTE DE ENERGÍA

Quinoa con leche, manzana y dátiles.

Aguacate con salmón ahumado y tostaditas de pan integral.

Bocadín de pan de semillas con aceite de oliva, tomate y jamón.

Yogur griego con frutos secos variados.

Porridge de avena con leche o bebida vegetal con plátano, manzana y nueces.

Pan de plátano (o bananabread) con mantequilla de cacahuètes.

Tortitas proteicas elaboradas con harina integral, huevo, mantequilla y leche; las puedes acompañar con miel y frutos rojos.

Huevos revueltos acompañados de fiambre de pavo, espinacas frescas y pan de centeno.



Preguntamos a...

MERCHE

¿Qué te gusta comer mientras ves la tele?

Nachos con guacamole.

¿Qué es lo que más te gusta cocinar?

El puchero, me sale delicioso.

Si pudieras, ¿te alimentarias solo de...?

De pescaíto frito ¡Me encanta!

Si abro tu nevera, ¿qué es lo más raro que encuentro?

Mayonesa de aguacate, hecha por mí.

La experta responde

¿CÓMO HAY QUE LEER LAS ETIQUETAS ALIMENTARIAS?

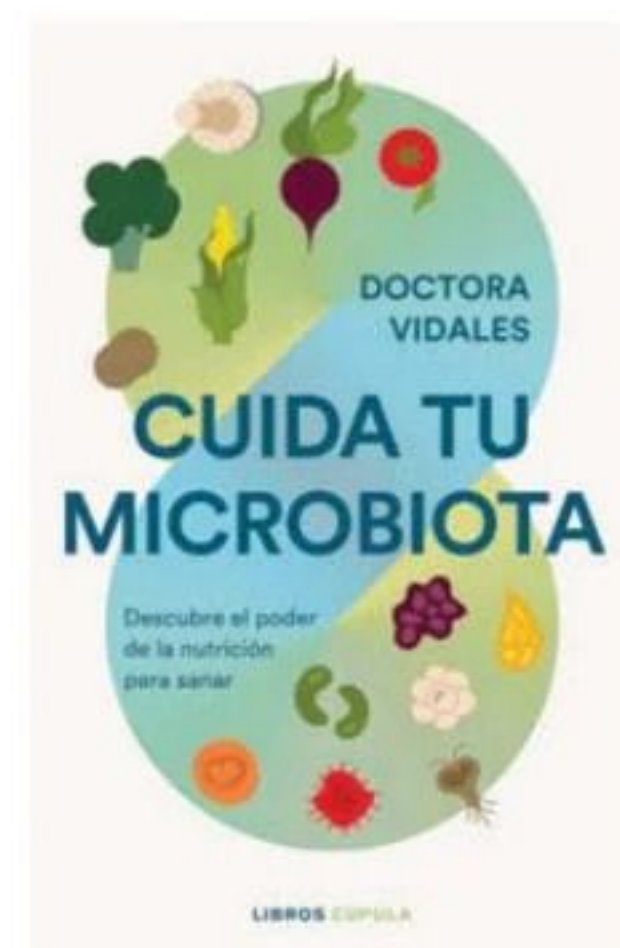
Informan sobre calorías, alérgenos, porciones y propiedades nutricionales. Hay que leer el contenido en función de la ración para hacernos una idea exacta de las calorías y contenido en azúcar y grasas. El orden de los ingredientes va de más a menos. Elige siempre los que tengan pocos, porque serán menos procesados.



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

CUIDA TU MICROBIOTA

En este libro la doctora Vidales nos descubre el poder de la nutrición para tener un cuerpo sano y prevenir la inflamación. Con conceptos tan claros como qué es la microbiota (lo que antes llamábamos flora intestinal, pero no solamente) y consejos sencillos para cuidar de la microbiota.
planetadelibros.com



la oferta estrella

BEBIDA DE AVENA

Las opciones de bebidas vegetales son muchas: avena, arroz, almendra, nuez, coco... Las de avena probablemente son las más populares, ideales para personas que siguen opciones veganas o que son intolerantes a la lactosa. En los Supermercados SUMA tienen la marca Gourmet 0% azúcar a buen precio, menos de 1 € el litro.



0,99 €
1 l

Receta económica

Panqueques con frutos rojos

- 250 g de harina integral
- 1 cucharada de levadura
- 1 huevo
- 4 dl de leche
- 150 g de frutos rojos
- 50 g de azúcar
- un pellizco de sal
- mantequilla
- 2 dl de natillas



1. Tamizar la harina con la levadura. Mezclar en un recipiente con la sal, el huevo, la leche y el azúcar. Dejar reposar en un ambiente cálido durante una hora.
2. Lavar y secar los frutos rojos. Añadir a la masa.
3. Calentar una sartén antiadherente y pincelar ligeramente con mantequilla. Verter una porción de pasta, dejar que se haga unos minutos y darle la vuelta para que se dore por el otro lado. Repetir esta misma operación hasta terminar con toda la masa. Servir los pancakes con las natillas.

El precio es de 1,20 €/ración

DE PRIMERO

Pastel de espinacas y queso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 paquete de pasta filo
- 200 g de queso feta
- 300 g de espinacas congeladas
- 40 g de mantequilla
- 2 huevos
- sal

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. CALORÍAS: 320 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Precalentar el horno a 200 °C. Cocer las espinacas en un cazo al fuego, cubiertas de agua y con un poco de sal. Retirar y escurrir muy bien. Desmenuzar el queso feta y mezclar con las espinacas y los huevos batidos (reservando un poco de huevo batido para pintar la masa al final) y el queso feta desmenuzado.



PASO 2

Cortar la pasta filo por la mitad. Pintar la primera mitad con mantequilla, cada hoja por uno de sus lados poniendo las hojas una encima de otra. Poner a continuación el relleno de espinacas y queso y cubrir con el resto de pasta filo, también pintadas con mantequilla.



PASO 3

Pintar la última capa de pasta filo con el huevo batido reservado. Meter al horno precalentado durante veinticinco minutos. Retirar y servir.



Spanakopita

Es el nombre de esta receta tradicional. Los griegos suelen tomarlo para desayunar o en pedacitos pequeños como aperitivo. En lugar de cocer las espinacas, se pueden saltear con cebolla.



DE SEGUNDO

Solomillo con champiñón y nata

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 700 g de solomillo de ternera
- 300 g de champiñones
- 1/2 cebolla morada
- 1 dl de nata líquida
- 1 cucharada de mostaza
- 1 chorro de brandy
- 25 g de mantequilla
- perejil fresco
- arroz cocido
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 6,40 € aprox. CALORÍAS: 310 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

**PASO 1**

Pelar y cortar la cebolla en juliana. Limpiar y cortar los champiñones en láminas. Poner una cazuela al fuego con la mantequilla y la cebolla. Mantener a fuego medio tres minutos y añadir el champiñón cortado en láminas. Mantener unos diez minutos más hasta que se doren los champiñones.

**PASO 2**

Salpimentar y cortar la carne en tiras de entre cinco y diez centímetros de largo. Añadir a la cazuela y mantener cinco minutos más.

**PASO 3**

Añadir a la cazuela el brandy, la mostaza y la nata. Salpimentar y dejar a fuego lento 10 minutos. Servir con arroz blanco o pasta, espolvoreado con perejil picado.



Más barato

El plato original se hace con solomillo de ternera, pero si quieres abaratar el precio puedes sustituir el solomillo por otro corte más económico y cortarlo en tiras igualmente.





DE POSTRE

Mango a la parrilla

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 mangos
- 2 dl de nata líquida
- 150 g de queso mascarpone
- 60 g de azúcar glas
- azafrán
- 1/2 cucharadita de cardamomo
- 50 g de pistachos

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 220 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Poner un cazo al fuego con la nata, 40 g de azúcar glas, unas hebras de azafrán y el cardamomo. Calentar a fuego suave cinco minutos sin que llegue a hervir. Retirar y enfriar.



PASO 2

Una vez enfriada, montar ligeramente la nata y mezclar con el mascarpone. Reservar en la nevera. Pelar y cortar los mangos por la mitad desechando la semilla.



PASO 3

Hacer cortes formando una cuadrícula. Colocar sobre una parrilla al fuego, espolvorear con el azúcar glas restante y dorar. Servir con la crema de queso y espolvorear con pistachos.

Sé tu mejor versión



AHORA CON MÁS PÁGINAS, MÁS FUERZA, MÁS MOTOR,
MÁS ESTILO, MÁS VIAJES, MÁS TECNOSPORT...

¡Ya a la venta!

AUTODEFINIDO



ALREDEDOR DE	TENER PARECIDO CON ALGO	VALOR ECONÓMICO		EDGAR O EDWARD		SUFIJO DE COMER			MINA DE CLORURO SÓDICO
		TOMAR, PRENDER		JARABE DE ..., SIROPE		PEGAMENTO LÍQUIDO			
					MEMORIAS DE JUNTAS				
					MULETA				
DEMASIADO, EXCESIVO							INDICA IN-CREDULIDAD		
DIM. DE MARGARET							ASÍ SUCE-SIVAMENTE		
			CÓDIGO POSTAL			FIDEDIGNO			
			GÉNERO LITERARIO			ÉPOCA DE LA MATANZA			
INFORMA DEL TIEMPO								LIMPIA, ORDENADA	
LA R SUAVE				IPSO FACTO		ANIMAL DOMÉSTICO			
DISC-JOCKEY				BALIDO DE UN CARNERO		SENTIDO CORPORAL			
		FERTILIZA LA TIERRA					SIGLAS CO-MERCIALES		
		CONTAR					NOTA MUSICAL		
EN PRE-SENCIA DE					DIRIJA LA VISTA				SONIDO DEL TELÉFONO
HACER SURCOS					PRONOMBRE PERSONAL				
				INCLINAR A UN LADO					
				ADJETIVO POSESIVO					
TÍTULO QUE SE DABA AL SOBERANO BÚLGARO	HIERBA AROMÁTICA						ENTREGUÉ		
	ÁSPEROS, AGRIOS						ABREV. DE PÁGINA		
			... Y CAJAL, CIENTÍFICO ESPAÑOL		MATERIA DERRETIDA QUE SALE DE UN VOLCÁN		HARINA COCIDA		
							OSCURA		
SU NOMBRE								FIRMA QUE OBLIGA	
DA VUELTAS									
				CUBRE DE AGUA UN LUGAR					CIERTA EMOCIÓN
		MUSIC TELEVISION					DIVISÉ		
GRAVE O AGUDO		NORDESTE				RESONANCIA MAGNÉTICA	PRON. PERSONAL		
				DARSE MUCHA PRISA PARA HACER ALGO					
INTERIOR DE ALGO					VESTIDO AJUSTADO AL CUERPO				

SUDOKU

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

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

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

ADIVINADORA
BAZO
BIELORRUSO
BIPOLARIDAD
BODEGÓN
CALCO
CALZADOR

CERCO
COMPRVENTA
COMPROMISO
CRAC
DESCUBIERTA
ECÓLOGO
ELIPSIS

ESPAÑOL
GAMA
HADO
INCORRECTO
LUNÁTICO
MICA
OSTEOLOGÍA

PALÉ
PARIDAD
PASTELERÍA
PATERNO
PATRIARCADO
PENAL
PROPIO

RECOLECCIÓN
REPRODUCTOR
RETOMAR
SABIDO
SEDEnte
SIMPLIFICAR
SINCRETISMO

SOTA
SUPERDOTADO
TRAMA
TROMBÓN
VITELA
ZUMO

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

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 Instruido en un tema | 6 Habitante de la huerta |
| 2 Marca de cava catalana | 7 Casas muy lujosas |
| 3 Pago por un alojamiento | 8 Adjudicar una cualidad |
| 4 Polvo negro del humo | 9 Coches en miniatura |
| 5 Perezosa, indolente | 10 Aniversario de un suceso |

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

CRUCIGRAMA

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

Horizontal 1 Engaño artificioso. **2** Novatos, principiantes. Número de cuatro cifras. **3** Hoja comestible del nabo. Planta gramínea. **4** Grupo sanguíneo. Ilustrada. Dirigirse, andar. **5** Niño de poca edad. Tosté un poco. **6** Contiene 8 huesos. Dolencia al respirar. **7** Lo que tiene forma cilíndrica. Indica extrañeza. **8** Código IATA de Alicante-Elche. Sin nubes, despejado. **9** Cierta vino de fina calidad. En el fondo de un lugar.

Vertical 1 Sujetar un caballo al carruaje. **2** Aspirar líquido. 51, en números romanos. **3** Televisión Española. Pref., significa droga. **4** Picadillo sazonado. **5** Planta de hojas carnosas. Nombre de la actriz apellidada Pataky. **6** Infusión de hojas. Figura de un dios adorado. **7** Col., muy acalorado. La hace el público. **8** Rama larga sin hojas. Y en latín. **9** 13.^a letra. Existir. **10** Falda muy corta. Estilo en boga. **11** Susto. Forma de vosotros.

CRUZADA

4 LETRAS:

AGRO
AMAR
CAPO
CHEF
DATA
DIEZ
DIVO
DOMA
EMIR
IRIS
ÍTEM
LEÓN
NENE
OCIO
OPAL
ORLA
OTRO

RADA

RAER

RAPÉ

RIAD

RIFA

SIEN

TARA

5 LETRAS:

CÓMIC

DOLOR

MAMUT

PATÓN

RELOJ

SURCO

TAROT

TINTO

6 LETRAS:

EDITAR

MASTÍN

MENTAL

MIGRAR

ORINAL

RUDEZA

SONATA

TUERCA

VOTADO

7 LETRAS:

CARMESÍ

TORONJA

8 LETRAS:

DISOLVER

MANDAMÁS

OMNÍVORO

TIROTEAR

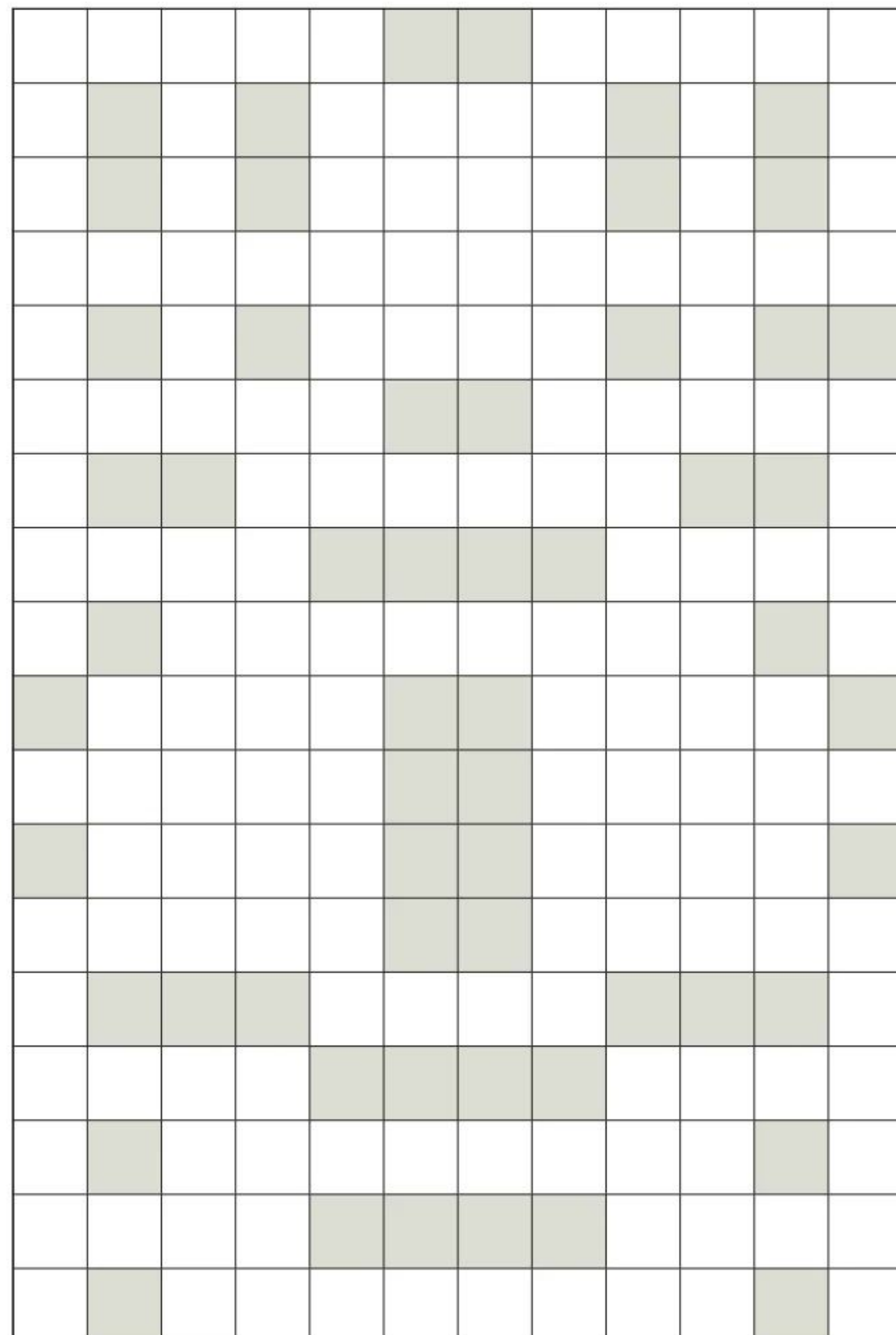
UNDÉCIMO

9 LETRAS:

MILAGROSO

12 LETRAS:

ANTROPOMORFO



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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

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



Horizontal 1 Pegar con pegamento (7). **2** Conjunto de dos elementos (6).
3 Erosión del diente (6). **4** Alta definición (2). **5** Iglesia notable (8). **6** Famoso, célebre (6). **7** Príncipe árabe (4). **8** Marca de detergente (5). **9** Suministrar (6).
10 Interesada, observadora (6). **11** Flotar en un líquido (5). **12** Hendidura de un hueso (6). **13** Actor rebelde de los 50 (4). **14** Recurrida una sentencia (7).
15 Artículo determinado (2). **16** Emitir el perro su voz (6). **17** Bases (5). **18** Cierta mamífero doméstico (3). **19** Adornar con ropa (6). **20** Calle en portugués (3).
21 Material textil (4). **22** Hermosura del rostro (6). **23** Corresponder, ir a parar (6).
24 Título de la realeza (6). **25** Dar honor (6). **26** Vino dulce típico de Andalucía (6).
27 Admirador entusiasta (3). **28** Dispositivo de seguridad (6). **29** Acogida legalmente (8). **30** Decilitro (2). **31** Otorgas (3). **32** Anudas los cordones (4).
33 Caño (5). **34** Acrónimo de nordeste (2).

Vertical 1 Adjetivo demostrativo femenino (4). **2** Nombre masculino (5).
3 Lo es el chinchón (4). **4** Gastos (6). **5** Vías para peatones (6). **6** Matriz del feto (5). **7** Titulada (8). **8** Ánade real (6). **9** Instituto Cajal (2). **10** Conjetura, hipótesis (6). **11** Planta iridácea (3). **12** Antónimo de sin querer (6). **13** Capital de Ribera del Duero (6). **14** Cetáceo inteligente (6). **15** Voz para estimular (4).
16 Perciben un sueldo (5). **17** Superiora de un monasterio (7). **18** Col., enfado (8).
19 Audiodescripción (2). **20** Ordenador (2). **21** Experimentar sensaciones (6).
22 Expedir una orden (6). **23** Sufijo de relación (2). **24** Antigua moneda española (4). **25** Echar partículas de piedra (6). **26** Sofá sin respaldo (5).
27 Resolver una dificultad (7). **28** Disponer con trampas (6). **29** Parte de la cocina (3). **30** Determinar o fijar un día (6). **31** Astilla resinosa (3). **32** Asistente fija (6). **33** Descuento (3). **34** Rey egipcio (6).

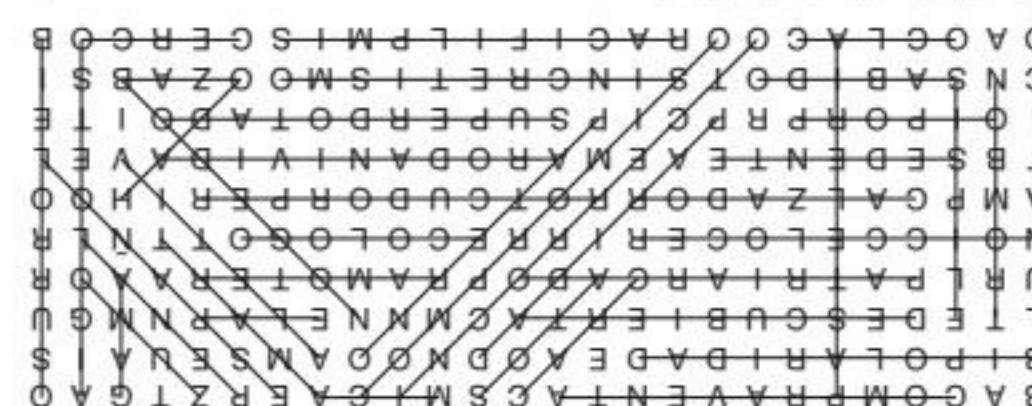
Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

AUTODEFINIDO



data



HORIZONTAL



CRUZADA

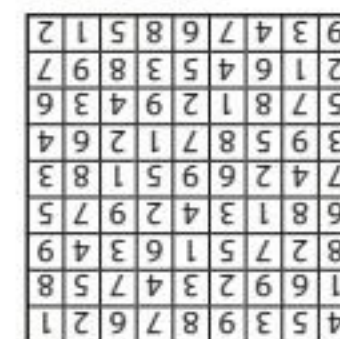


COMPLETAGRAMA

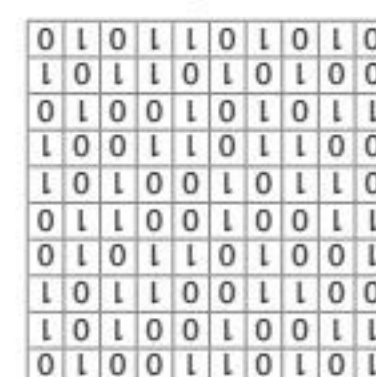


Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

SUDOKU



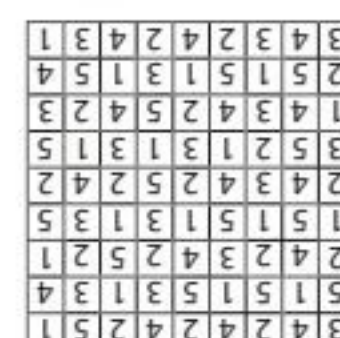
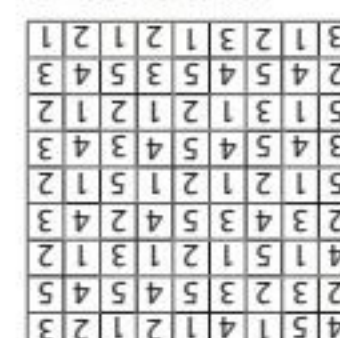
BINARIO



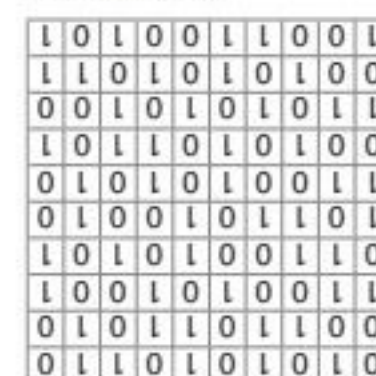
CRUCIGRAMA



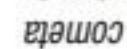
TECTONIC



BINARIO



CAJA DE LETRAS



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

Gente con estilo

CANTANTE

MERCHE

**“Me da pereza
empezar a conocer
a alguien”**

Siempre ha sido de relaciones largas, pero ahora que disfruta de la soltería, la cantante dice que se siente bien. ¿El amor? para sus canciones, como la que presenta ahora, “Tengo fe”.



Muy guapa con vestido estilo boho de Sfera, 69,99 €; collar de Zara, 29,95 €; botas de Magrit, 385 € y pendientes de Singularu, 19,99 €.

A la izda., Merche con americana de Alba Conde, 322 €; pantalón de Alba Conde, 179 €; zapatos de Magrit, 203 € y set de pendientes de Sfera, 8,99 €.

A full-page photograph of Merche Esquivel. She is a woman with long, wavy blonde hair, smiling at the camera. She is wearing a shimmering, gold-colored, long-sleeved cut-out dress with a black lace-up detail at the waist. She is also wearing black and gold striped high-heeled shoes. She is standing in a modern interior with vertical wooden slats in the background. Her right hand is resting on one of the wooden slats.

“En el amor soy muy antigua. Yo quiero que me busquen, que me conquisten... aunque no se lo vaya a poner muy difícil (risas)”

Merche con vestido cut out de Relish, 270 € y zapatos destalonados de Magrit 322 €.

Leva más de veinte años en la música y cada vez que saca un tema es un éxito asegurado. Es lo que ha pasado ahora con su “Tengo fe”, un canto al amor que no deja de sonar.

-Enhorabuena por tu nuevo single, “Tengo fe”. ¿Cuéntame cómo surgió?

-Me apetecía lanzar un mensaje de esperanza, a pesar de los batacazos que te da la vida, y ahí surge “Tengo fe”.

-Tú sigues teniendo fe en el amor, entonces.

-Sí, pero no me gusta buscar nada. En el amor de pareja soy muy antigua. Yo quiero que me busquen, que me conquisten, aunque no se lo vaya a poner muy difícil (risas). Si alguien se interesa por mí, que me demuestre que le gusta, que soy especial. Eso es importante en una pareja.

-Todas tus canciones las compones tú, ¿tienes algún ritual para inspirarte?

-No. Hay veces que compongo porque me ha pasado algo bueno o malo; me enamoro y me apetece gritarlo a los cuatro vientos, pues lo primero que hago es coger mi guitarrita y hacer una canción. O lo contrario, veo en las noticias que hay una mujer que ha fallecido por su pareja y surge “Abre tu mente”. Empecé desde chica como un juego, después fue mi oficio y ahora es una forma de vida, mi lenguaje, mi manera de sanar.

-Muchas de tus canciones se han convertido en himnos.

-Eso es precioso. Son mi tesoro, mi patrimonio, y eso ha sido posible gracias al público. Se lo agradezco en el alma.

-Después de 23 años en la música, ¿qué significa para ti la palabra éxito?

-Para mí éxito es los que nos ganamos la vida haciendo algo que nos apasiona. A la

mayoría de la gente no le pasa. Por eso yo me siento como una absoluta privilegiada. Y en lo personal también me siento muy feliz. Lo que más quería era mi hija y también lo conseguí.

-Una de las cosas que más te une al público es que sigues siendo la misma de siempre.

-Siempre he tenido muy claro, y también se lo he hecho ver a mi niña, que esto es un oficio como otro cualquiera. Lo único, que conlleva la parte de la popularidad, si tienes la suerte de que te vaya muy bien.

“El éxito es ganarse la vida con algo que te apasione, y yo me siento una auténtica privilegiada”

-¿Animas a tu hija para que sea cantante?

-Le animo a que sea lo que ella quiera. Si ella es feliz siendo bombero pues que lo sea. De momento, no tira por la música. Yo he intentado que estudie piano, violín, estuvo haciendo danza clásica, también baile moderno, pero no, no le va nada de eso. Y si te soy sincera, yo me alegro porque este mundo es complicado. Que haga lo que quiera que allí estará su madre siempre a su vera.

-¿Cómo eres como madre?

-Como todas; con mi coleta, mi moño, mi chándal todas las mañanas corriendo al cole (risas). Me encanta despertarla, darle las buenas noches... Y preocupada desde que nació como todas las madres... ►

La cantante con cazadora de pelo de Zara, 179,90 €; vaqueros de Sfera, 29,99 € y pendientes de Zara, 15,95 €.



► -¿Disfruta tu niña de tu Cádiz?

-Nació en la India y se ha criado en Madrid, pero cada vez que vamos a Cádiz disfruta muchísimo. Le encanta la playa, la gente, la comida... Dice que tiene el corazoncito gaditano.

-¿Te apetece volver a enamorarte?

-Me da pereza empezar ahora a conocer a alguien. Y no me gusta. Yo me siento muy bien sola, pero con lo bonito que es estar enamorado... Es verdad que he tenido toda la vida relaciones muy largas y que sé yo... Quizás he abrazado con tantas ganas esto de estar soltera que ahora me he acoplado (risas). Pero también te digo que no me cierro al amor. Es más divertido vivir en pareja.

-¿Te llevas bien con tus ex?

-Excepto con uno, con los demás me llevo muy bien.

-¿Con Arturo bien?

-Sí, con Arturo todo bien.

-¿Echas de menos a Álex Casademunt? (Falleció en marzo de 2021).

-Le echo de menos cada día. Estuvimos cinco años juntos y después continuamos la amistad. Yo veo una imagen

no tener que ponerme túnicas cada vez que me suba a cantar (risas), pero lejos de una buena alimentación y caminar de vez en cuando, no hago más. Pero es que estoy todo el día trabajando... No está bien ponerlo como excusa pero me faltan horas para llegar a todo lo que quiero llegar.

-¿El deporte se te resiste?

-Totalmente. Cuando empecé decían que estaba operadísima, y nunca me he operado de nada, y ahora dicen que estoy todo el día haciendo deporte. ¡No he hecho deporte en mi vida! No por nada, sino porque nunca me ha gustado. Ahora tengo que hacerlo y sé que lo conseguiré. Haré algo tranquilito; yoga o pilates o algo así. No me pongas a hacer body pump que no aguanto ni cinco minutos.

-¿Qué importancia tienen tus hermanas en tu vida?

-Siempre hemos estado juntas. La pequeña trabaja conmigo prácticamente desde el principio. Terminó sus estudios y se vino conmigo. Y la mayor, que es ingeniera y que trabajaba en su sector, de unos años para acá también trabaja conmigo. Lo mío es una empresa familiar.

-¿Eres buena jefa?

-Si yo no mando nada, pero si alguna vez tengo que ponerme seria, me pongo.

-Ahora ya no paras hasta verano, ¿no?

-Uf, yo creo que no voy a parar hasta 2027... Hacemos esta gira especial, que me hace mucha ilusión, y después tengo una gira por toda

España inmensa que creo que se extiende hasta Navidades. Hasta entonces ya habré sacado un par de temas más.

-¿Te gusta la fiesta o pasas de salir?

-Yo soy muy ermitaña y creo que mi hija ha salido a mí. Nunca me ha gustado mucho la discoteca, soy más de quedar para tomar un café.

“Soy muy ermitaña y creo que mi hija ha salido a mí. Nunca me ha gustado mucho la discoteca, soy más de café”

-Defíneme con una palabra tu vida.

-Muy rápida. Todo ocurre muy rápido y a veces no te da tiempo a saborear todo lo bonito que me ha pasado. He disfrutado mucho y he tenido experiencias maravillosas. Para mí mi profesión ha sido un sueño cumplido. Si tuviera que poner una pega, iría más lenta para disfrutar más las cosas.

-¿Te ves jubilada o eres de las artistas que quieren morir con las botas puestas?

-Uy, no, no. Yo quiero jubilarme y disfrutar del sol en la playita con mis nietos. Comprar el periódico y leerlo tranquilamente... todo eso.

Susana Jurado

Fotografía: Guillermo Jiménez

Ayudante: Idoia Vitas

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes

Estilismo: María Álvarez

Agradecimientos: Hotel Imagine

“En mi profesión todo pasa muy rápido y a veces no te da tiempo a saborear las cosas”

suya y no puedo evitar que se me salten las lágrimas. Era una persona muy querida. Y estoy segura que a él le encanta que le recordemos como un gran artista y una buena persona.

-¿Cómo te cuidas?

-¡Me debería cuidar más! Hace poco me detectaron hipotiroidismo y la alimentación sí tengo que cuidarla para

Abrigo de lana de Zara, 149 €; pantalón de pinzas de Zara, 49,95 €; top de Zara, 12,95 €; botines de Exé, 120 € y pendientes de Zara, 15,95 €.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Mi belleza al descubierto

Nada más levantarme...

Voy al baño (risas), me lavo la cara, me pongo mis cremitas, pongo la comida de mi perra, despierto a mi niña, le pongo el desayuno y la llevo al cole.

Antes de acostarme...

Voy a darle las buenas noches a mi niña y me subo con mi perrita a mi habitación.

Cuando quiero desconectar...

Sobre todo Cádiz porque es una ciudad preciosa y su tesoro es que son los gaditanos. Y ese olor, esa luz...

En mi bolso

nunca falta... Pañuelos de papel y gloss.

En mi armario siempre tengo...

Una chaqueta negra.

Mi plan perfecto...

Tirarme en el sofá y ver una serie entera en Netflix.



Primavia-8 Crema antiedad 46,50 €.



Champú Fortificante de Beauterra, 14,50 €.

Theavit Sérum Renovador de Topicrem, 42,95 €.



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



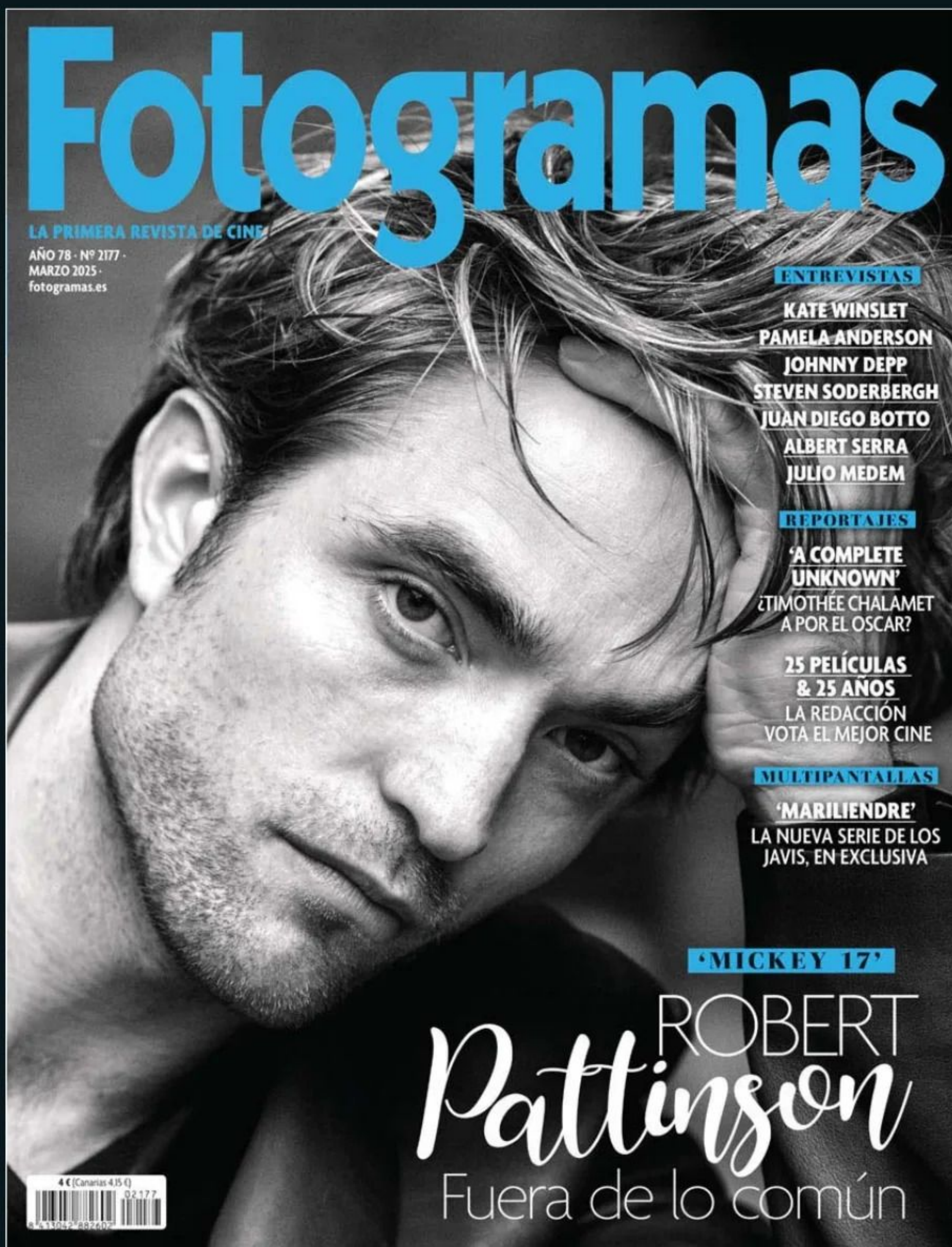
CITA EN...

Quedamos con Merche en el Hotel Barceló Imagine de Madrid (Calle Agustín de Foxa, 32). Un establecimiento de 5* precioso, con un concepto basado en la historia de la música. Vamos, que le venía a Merche como anillo al dedo. Allí pudimos conocerla y descubrir que si somos fans de ella es por algo. Si es buena profesional todavía es mejor persona.



MÁS CONTENIDO, MÁS ENTRETENIMIENTO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA



Fotogramas

LA PRIMERA REVISTA DE CINE

AÑO 78 · Nº 2177 ·
MARZO 2025 ·
fotogramas.es

ENTREVISTAS

KATE WINSLET
PAMELA ANDERSON
JOHNNY DEPP
STEVEN SODERBERGH
JUAN DIEGO BOTTO
ALBERT SERRA
JULIO MEDEM

REPORTAJES

'A COMPLETE
UNKNOWN'
¿TIMOTHÉE CHALAMET
A POR EL OSCAR?

**25 PELÍCULAS
& 25 AÑOS**
LA REDACCIÓN
VOTA EL MEJOR CINE

MULTIPANTALLAS

'MARILIENDRE'
LA NUEVA SERIE DE LOS
JAVIS, EN EXCLUSIVA

'MICKEY 17'

ROBERT
Pattinson
Fuera de lo común

4 € (Canarias 4,15 €)
02177

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

POR SÓLO 4 €. EL 28 DE FEBRERO EN TU KIOSCO



Isabel junto al CEO de Mediacrest, Francisco Pou, que producirá este proyecto televisivo.

ISABEL PANTOJA entusiasmada con sus proyectos televisivos

La cantante ha llegado a un acuerdo para realizar una serie documental y otra de ficción, donde se relatarán los capítulos más importantes de su vida.

Era un secreto a voces y por fin ha sido la propia Isabel Pantoja quien ha confirmado que su vida se va a llevar a la pequeña pantalla. La sevillana y Francisco Pou, CEO de Mediacrest, han anunciado que se ha llegado a un acuerdo para realizar una serie docu-

mental y otra de ficción sobre la vida de la cantante.

Todavía no sabemos dónde podremos verlo, pero sí ha trascendido que se abarcará desde sus inicios en el panorama social hasta el día de hoy. Isabel está entusiasmada con este proyecto, que

coincide con la celebración de sus cincuenta años de profesión.

En primera persona, Isabel Pantoja contará los episodios más importantes de su vida, tanto profesional como personal. Al parecer, va a relatar su paso por la cárcel de Alca-

lá de Guadaira con muchos detalles desconocidos sobre su estancia allí. También hablará de su papel de madre y abuela. Por cierto, según han contado, no ha felicitado a su nieto Alberto por su 11 cumpleaños.

Diez Minutos

LOS REYES FELIPE Y LETIZIA inauguran radiantes la 44 edición de ARCO

La Reina brilló con un look muy moderno. Además, muchas caras conocidas se acercaron a disfrutar de la muestra de arte contemporáneo.



Los reyes Felipe y Letizia inauguraron con grandes sonrisas la 44 edición de ARCOMadrid, la Feria Internacional de Arte Contemporáneo. Acompañados por un séquito de autoridades, entre las que se encontraban la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso; el ministro

de Cultura, Ernest Urtasun; y el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, los reyes recorrieron con mucho interés los pabellones de IFE-MA que acogían la muestra, y que comenzó con un sentido homenaje a la gran Helga de Alvear, una galerista única y filántropa que murió el pasado 3 de febrero. ▶



Los reyes, rodeados de la comitiva de autoridades que les acompañó. Letizia triunfó con un moderno estilismo, una chaqueta de piel roja de Mango que se agotó en tiendas.



Mafalda de Bulgaria llegó sin su nuevo amor, Miguel Ángel Martín Maoño. Carolina Herrera hija también disfrutó sola de ARCO.



Emiliano Suárez y su mujer, Carola Baleztena, muy recuperada un mes después de su operación.



El actor Quim Gutiérrez lució un abrigo muy estiloso.

BORJA Y BLANCA, AMANTES DE ARTE, SE ESTÁN CONSTRUYENDO UNA GRAN CASA EN MADRID

► Además de Felipe y Letizia, muchas caras conocidas se acercaron a ARCO. Borja Thyssen y su mujer, Blanca Cuesta, no podían faltar como grandes amantes del arte. Dicen que se están construyendo una mansión en la exclusiva urbanización de La Finca, en Madrid, pero por el momento siguen residiendo en Dubai. Además, también se acercaron a la muestra Emiliano Suárez y Carola Baleztena –muy recuperada de la histerectomía radical a la que se sometió recientemente–, o Nieves Álvarez y su novio, Bill Saad. Tampoco se perdieron la cita los duques de Huéscar, que saludaron cariñosamente a sus primos, Jacobo Fitz-James Stuart y Asela Pérez Becerril.

Agencias



Los duques de Huéscar, Fernando Fitz-James Stuart y Sofía Palazuelo, junto a sus primos, Jacobo Fitz-James Stuart y Asela Pérez. Arriba, Nieves Álvarez con su amor, Bill Saad.



Borja Thyssen y Blanca Cuesta se están construyendo una gran mansión en Madrid.



Con su AMOR

Iván Sánchez (50) sale desde 2022 con la también actriz Irene Esser (33).



Rafa Medina llegó con su mujer, Laura Vecino.

**SORPRENDE
Y EMOCIONA EN “SV”**

TERELU

“No quiero vivir con miedo”

Después de tirarse desde el helicóptero, la presentadora ha abierto su corazón hablando sobre su cáncer. Aunque pocos confiaban en ella, Terelu está dando mucho juego en la isla.

La colaboradora de “¡De Viernes!” parece haber superado el terror a mostrar su cuerpo y posa así en bañador.





**Alejandra Rubio
y Carmen Borrego,
DEFENSORAS**

Su hija y su hermana son
sus defensoras en plató.
A la primera le dedicó
Terelu su salto.

Pocos, ni siquiera ella misma, confiaban en su esperado paso por “Supervivientes”, pero Terelu Campos está aguantando. Fue a Cayos Cochinos con una “misión especial”, pero desde el minuto 0 dejó claro que ha llegado para quedarse al menos unos días. Suponemos que hasta su vuelta a España, como tarde en abril, pues estrena la obra de teatro “Santa Lola” el día 26 de ese mes, en Valladolid. Y aunque la presentadora dice no marcarse objetivos, esperamos que supere los 21 días en la isla, los que estuvo su hermana Carmen Borrego el año pasado. Y lo cierto es que el reality está siendo para ella una catarsis. La estamos viendo en bañador, cuando sentía terror a mostrar su cuerpo; sin maquillaje ni peinada, y sobre todo, a corazón abierto.

De confesiones

Como dijo el domingo 9 de marzo, en “Conexión Honduras”, refiriéndose a los cánceres que ha superado: “No he venido aquí para dar pena a nadie. Ni soy una ganadora ni soy más luchadora que nadie... No soy nada de nada. Soy una persona como todo el mundo que no ha tenido más narices que luchar. Aquí no puedes elegir. Es hacer lo que te dicen, y tener suerte. No es más luchador el que lo vence que el que se va en el camino. No ha ganado la batalla el que se queda sobre el que se va”.



Pese a sus limitaciones físicas, que reveló entre lágrimas en la palapa, Terelu aporta lo que puede en las pruebas. Aquí, resolviendo un puzzle.



Era un secreto a voces, pero José Carlos Montoya, el fenómeno viral de “La isla de las tentaciones”, aterrizó en el concurso el domingo 9 de marzo. “Era lo mejor que me podía pasar”, ha dicho.



MONTOYA, ANITA Y MANUEL SE HAN SUMADO COMO CONCURSANTES DE PLENO DERECHO EN ESTA EDICIÓN

► Y añadía: “No me hace bien emocionarme al recordarlo. No quiero vivir con miedo. Decidí no tener miedo porque no está en la mano de ninguno de nosotros. Por mucho miedo que tengas, lo que te tiene que pasar, te pasará”.

Y a la sorpresa de Terelu hay

que sumar la esperada participación de José Carlos Montoya, que se puso a llorar emocionado tras su salto.

Montoya, su ex y Manuel

“Quiero que entiendan que lo he pasado muy mal, las

personas se merecen ser felices y yo estoy aquí siendo feliz... Sé que va a ser duro, pero las penas se pasan bailando”, afirmó. Habrá que ver cómo se desarrolla la convivencia con su exnovia Anita y el examante de ella.

Fotos: Mediaset España e IG



BEATRIZ RICO, LA PRIMERA BAJA

Días antes se comentaba que uno de los concursantes había activado el protocolo de abandono. Se pensó en Terelu Campos, tal vez la más “débil”. El domingo 9 de marzo se desveló que era Beatriz Rico, quien repetía que no podía dormir. El motivo oficial fue una cuestión de salud que le impedía seguir la aventura. “Me encantaría seguir, pero no puedo. A veces hay que dejar la chulería de lado y reconocer tus vulnerabilidades, sobre todo cuando no dependen de ti y se te escapan de las manos”, relató la actriz. ¿Quién la sustituirá?

ANITA Y MANUEL, LA SIGUIENTE BOMBA

“La isla de las tentaciones” está dando mucho juego, y además de Montoya, a Honduras llegan los otros dos vértices del triángulo, es decir, Anita (Williams) y Manuel (González). Porque estos dos últimos se liaron en el reality de Sandra Barneda, también en Telecinco, poniendo fin a la relación de ella y Montoya. Los tres compartirán estancia en la denominada Playa Misterio, un espacio apartado de los demás grupos. Allí convivirán unos días hasta integrarse con los otros compañeros. El reencuentro promete.



A full-page photograph of a man and a woman walking towards the camera on a city street. The man, on the left, has grey hair and a beard, wearing a dark blue trench coat over a striped shirt and dark trousers. The woman, on the right, has blonde hair and is smiling, wearing a long, belted coat with a grey and brown plaid pattern over a dark skirt, and holding a dark brown clutch bag. They are walking on a paved sidewalk with parked cars and buildings in the background.

Susanna acaba de romper con Íñigo Afán de Ribera, pero el amor ha vuelto a llamar a su puerta. Junto a Luis la vimos hace unos días por Madrid.

**Vaya
MIRADITAS...**

Susanna y Luis están en el mejor momento de su relación. Sus miradas los delatan.

SUSANNA GRISO feliz junto a su nuevo amor, Luis Enríquez

Tras hacer pública su relación, la pareja, que se conoce desde 2007, pasea con normalidad. Disfrutando de una romántica comida les vimos hace unos días en Madrid.

El amor ha llegado con fuerza a la vida de Susanna Griso. Sólo hay que observar su cara para darse cuenta de que no pierde la sonrisa, y eso mucho tiene que ver con su nuevo amor, el ex Consejero delegado de Voco, Luis Enríquez Nistal.

Todo el tiempo juntos

Se conocieron en 2007, gracias al también periodista David Gistau y desde entonces no han dejado de verse como amigos hasta que ha surgido el amor. Junto a él la hemos visto hace unos días disfrutando de una agradable comida, tras hacer algunos recados con su hija pequeña. Y después fueron juntos a la segunda jornada de ARCO. Sólo unos días antes habían hecho allí su presentación oficial.

Agencias



Luis está divorciado y tiene cuatro hijos. Susanna tiene tres, dos biológicos y otra niña a la que adoptó hace unos años.



SU PRIMERA APARICIÓN PÚBLICA

Luis Enríquez y Susanna Griso acudieron juntos a la inauguración de Arco, donde se convirtieron en el foco de todos los flashes. Lejos de esconderse, ambos tiraron de naturalidad y con esta visita hicieron pública su relación.

Marisa Jara, con
un dos piezas
de Mariquita
Trasquilá y joyas
de su firma.



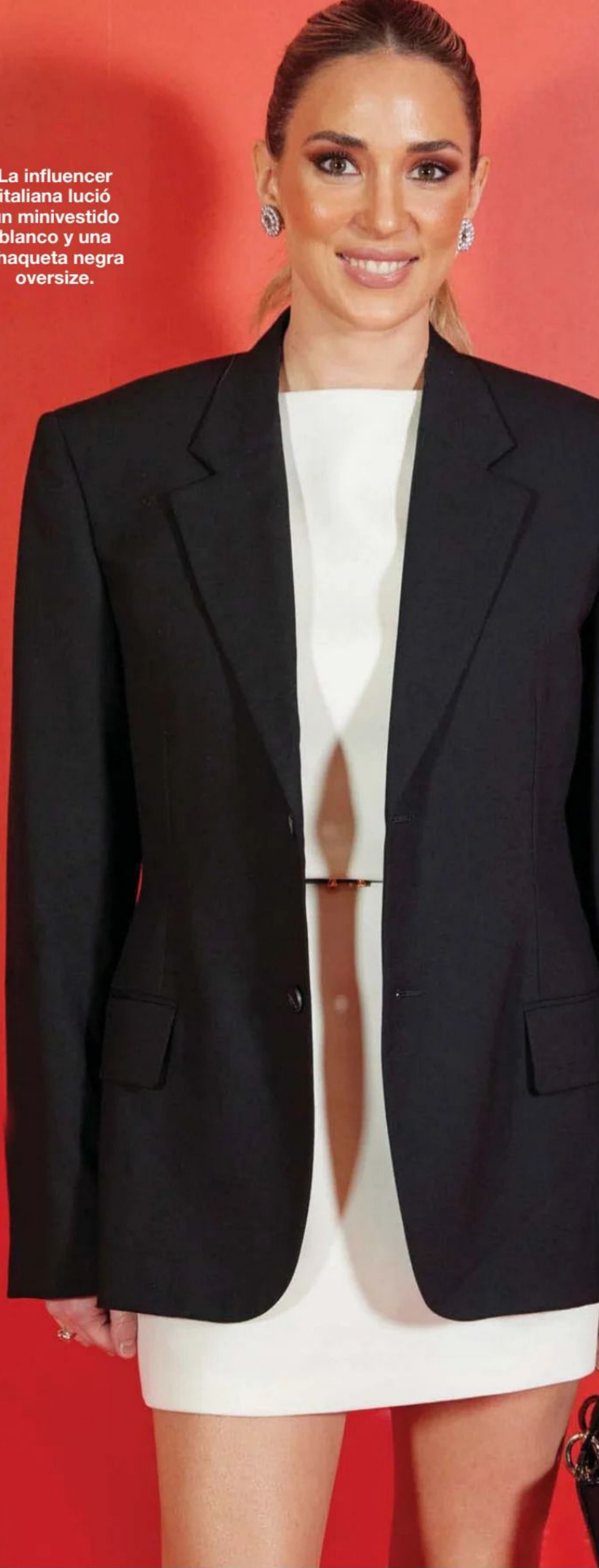
a labs

E

La influencer
italiana lució
un minivestido
blanco y una
chaqueta negra
oversize.

ALICE CAMPELLO “Vivo una etapa súper bonita, estoy feliz”

La influencer y empresaria, reconciliada
con Álvaro Morata, el padre
de sus 4 hijos, volvió a España para
recoger un premio en los premios ELLE
for Women: Mujeres por el cambio.





Teresa Baca,
con traje
satinado azul
de Mirto.



**Vanessa
Martín,**
con traje
blanco de
Dsquared2
y zapatillas
plateadas
Buffalo.



Beatriz Espejel, empresaria y mujer del jugador del Atlético de Madrid, Koke.



Isabelle Junot, empresaria y coach de alimentación consciente, participó en una de las mesas de debate.



Mirela Balic, con traje de Sandro Paris y zapatos de Sportmax. Como a Michelle Calvó, le encantaría interpretar a Isabel Pantoja.

Hace unos meses, Alice Campello y Álvaro Morata pusieron rumbo a Turquía después de que el futbolista fichase por el Galatasaray. Una nueva vida a la que se ha ido adaptando toda la familia, y que está resultando ideal para afianzar su reconciliación, por ellos y por los cuatro hijos que tienen en común. Mientras él está centrado en el fútbol, la influencer italiana sigue siendo una mujer muy activa y su apretada agenda

la trajo de regreso a España para participar en la quinta edición de los ELLE Woman, cuyo eslogan de ese año es “Mujeres por el cambio”.

Un sincero balance

Como otras mujeres inspiradoras, ella recogía el ELLE Woman Award de Emprendimiento por su trabajo en su firma de belleza Masqmai. Fue en Madrid, el jueves 6 de marzo, un día después de cumplir 30 años. “Vivo una etapa súper bonita, estoy fe-

liz”, comentó. Cumplir años no le afecta: “Al revés, estoy súper contenta. Poco a poco estoy logrando todo lo que yo quería en mi vida; cada etapa es bonita y tiene algo especial”. También hizo balance de sus logros: “Tengo 30, que es una etapa increíble, pero si miro atrás, tengo cuatro hijos, me he casado joven, siento que he cambiado, he visitado muchísimos países... Al final he vivido como mucho en 30 años”.

DM/Fotos: Ana Ruiz

CaixaBank

Paz Vega, con look estampado de *Is Coming*, se llevó el premio ELLE Woman Award de cine.



Carla Pereyra
lleva un diseño
negro y bolso
de Dior.



Eugenia
Osborne lució
un traje claro
con rayas.

“Tengo que descansar para poder seguir con mis compromisos”, ha dicho la futura reina de los noruegos

La salud de Mette-Marit, de 51 años, es preocupante.



METTE-MARIT

“Me duelen mucho los pulmones”

La esposa del príncipe Haakon, a la que le fue diagnosticada fibrosis pulmonar en 2018, confirma el comunicado urgente de la casa real noruega. Su salud se ha agravado.

La casa real noruega comunicó de manera urgente, hace unos días, que el estado de salud de la princesa Mette-Marit había empeorado. Fue en 2018 cuando, después de años encontrándose mal, los médicos al fin le dieron un diagnóstico. La esposa del príncipe Haakon sufre fibrosis pulmonar, una enfermedad que afecta a sus pulmones, que es crónica e incurable. Entonces se avisó que podía empeorar y casi seis años después se ha confirmado que está peor. La propia Mette-Marit habló de ello a la salida de un acto oficial celebrado el mismo día del comunicado. La princesa acudió a un evento para conocer

a nuevos nombres de la moda noruega, y al irse se encontró con los periodistas, que le preguntaron sobre el anuncio que se había hecho unas horas antes. “Me duelen mucho los pulmones. Tengo que descansar para poder seguir con mis compromisos”, explicó la futura reina de Noruega.

Marius Borg, su cruz

“La enfermedad crónica ha progresado”, comenzaba la última actualización. En las últimas semanas, la princesa redujo su agenda pública debido a que “presenta a diario síntomas y dolencias que afectan a su capacidad para desempeñar sus funciones. Necesita más descanso y su

rutina diaria está cambiando más rápidamente que antes. Esto significa que los cambios en su programa oficial pueden producirse con más frecuencia y con menos antelación de lo que estábamos acostumbrados”, añadían.

Sus principales apoyos en estos momentos son su marido, Haakon, y los hijos que tienen en común, la princesa Ingrid, heredera, y el príncipe Sverre. Porque su hijo Marius Borg... El joven, fruto de una relación anterior a su matrimonio, tiene abiertas varias causas por supuestas agresiones a mujeres. Lo último es que ha cambiado de abogados.

DM/Fotos: Agencias



CON LA “FAMILIA” SUECA

Pese a no encontrarse bien, Mette-Marit no ha faltado al Campeonato del Mundo de Esquí Nórdico FIS 2025. Los herederos de Suecia, Victoria y Daniel, viajaron hasta Trondheim junto a sus hijos, Estelle y Oscar. Allí, Haakon y su esposa actuaron de anfitriones de sus homólogos suecos, con los que tienen una estrecha relación. Y más que una competición, parecía una reunión familiar. La buena sintonía entre las casas reales escandinavas es más que evidente.



LALACHUS

**QUIERE SER CARMEN BAZÁN
EN LA SERIE DE BELÉN ESTEBAN**

Todavía no hay contrato, ni guión ni nada de nada, pero sí muchas actrices dispuestas a participar en la serie de Belén Esteban. Una de ellas, su amiga Lala Chus, que ha confesado que no le importaría hacer de Carmen Bazán. “Me gustaría mucho”, ha confesado.



BLANCA SUELVES

Y JOAQUÍN GÜELL

ROMPEN POR SORPRESA

Después de tres años de discreta relación, Blanca Suelves y el empresario Joaquín Güell han decidido poner fin a su relación. Según “Informalia”, el final de la historia ha sido “una ruptura amistosa”. Tres años de amor que han llegado a su fin.



ESTRELLA MORENTE

HOMENAJEA A PACO DE LUCÍA

La cantaora granadina actuó el 8 de marzo en el Auditorium de Palma con motivo del Festival Paco de Lucía. Allí, acompañada de su marido, Javier Conde, ofreció un repertorio compuesto por algunos de los temas más destacados de su carrera. Al finalizar ambos posaron con Casilda Varela, viuda del guitarrista.



CARME CHAPARRO

SE RETIRA POR UN PROBLEMA DE SALUD

La periodista reapareció hace unos días en redes sociales para anunciar que tiene que retirarse durante unos meses para recuperarse de un problema de salud: “He tenido que parar muchas cosas de mi vida para poder cuidarme y tratarme, pero vamos por el buen camino”.



ALMEIDA

“LLAMO A MI HIJO JULIANCITO”

Es un forofu del Atlético de Madrid. Por eso hace unos días, durante El entierro de la sardina en Madrid, le regalaron un body rojiblanco. Y él aseguró: “Llamo a mi hijo Juliancito” con el fin de homenajear al delantero argentino, Julián Álvarez.



MANU TENORIO

PRESENTA NUEVO TRABAJO Y HABLA DE DEPRESIÓN

No está pasando un buen momento pero la música le está salvando. En la presentación de su nuevo disco, “El origen”, habló de su no crisis con su mujer Silvia Casas y de la depresión de la que se recupera: “Estoy mucho mejor”, dijo.

CHRISTINA RICCI, orgullosa de su estrella en el Paseo de la fama

Feliz y orgullosa. Así se mostró la actriz al recibir su estrella en el Paseo de la fama de Hollywood. Al acto, Ricci llegó con su esposo, Mark Hampton, y sus dos hijos, Freddie, de diez años, y Cleo, de tres. "Mark, eres el esposo más amoroso. Freddie, me hiciste sentir tanto amor el día que naciste...Y Cleo, mi preciosa niña, te amo tanto...", dijo.



GENE HACKMAN Y SU ESPOSA se resuelve el misterio de sus muertes

Ha sido Heather Jarrell, forense jefa de la Investigación Médica de Nuevo México, la que ha aclarado la situación. Betsy Arakawa fue víctima de un extraño virus transmitido por ratones. Su marido falleció una semana más tarde de un ataque al corazón. Tenía Alzheimer.



ASAP ROCKY en plan Cruella por NY

El rapero no es de los que pasa desapercibido, y en esta ocasión, menos. El novio de Rihanna se ha vestido de Cruella de Vil para protagonizar una sesión de fotos en Nueva York. El resultado es espectacular.



NICOLE KIDMAN viste espectacular de segunda mano

La actriz estrenó su última película, "Holland", en Texas con un look increíble. Nicole lució un precioso conjunto de Fendi diseñado por Karl Lagerfeld para la pasarela Primavera/Verano 2008. Según la prensa americana, la actriz lo adquirió de segunda mano por 4.237,54 euros.

EMMA THOMPSON disfruta del carnaval de Venecia

La protagonista de "Good Luck to you, Leo Grande" se ha regalado unas vacaciones en Venecia, donde hasta hace unos días disfrutaban del Carnaval. Disfrazada de manera impecable, Emma Thompson parece que se lo ha pasado en grande.



LA EX DE DAVID HASSELHOFF fallece de forma trágica

El actor y sus dos hijas están pasando los peores momentos de su vida. Su ex, Pamela Bach, con quien estuvo casado de 1989 a 2006 falleció trágicamente el 5 de marzo. Su cuerpo fue hallado en su casa de Los Ángeles. Al parecer, ella misma apretó el gatillo del arma que acabó con su vida.





**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Elisabeth Reyes

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Estas semanas has tenido mucha suerte al contar con la influencia positiva del Sol y así va a seguir siendo. Aunque el mal tiempo te haya afectado a las lumbares, ahora ya estás perfectamente. Tu estado de ánimo es maravilloso.

Amor: Gracias a la influencia positiva de Venus, los momentos de pareja van a estar llenos de romanticismo. Si has finalizado una relación hace relativamente poco, no querrás unirte a nadie, pero eso no quiere decir que no te lo tengas que pasar bien. Hazlo, no lo dudes. **Fortuna:** Si estás pensando en hacer una mudanza, es el mejor momento para ello. Vas a tener una buena entrada de dinero gracias a las inversiones que has hecho hace un tiempo, esto va a favorecer tus planes.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Te vendría bien gestionar tus emociones porque podrías caer en una depresión. Te aconsejo que vuelvas a visitar a tu psicóloga, ella te podrá ayudar. Además, podrías tener dolores de garganta por el tiempo.

Amor: El Cuatro de Copas me indica que no debes dejarte guiar por las apariencias, ya que te puedes llevar una decepción. Tienes que tener cuidado con las aventuras esporádicas. Si tienes pareja, intenta ser más flexible, porque la otra persona te reclama atención.

Fortuna: En el ámbito laboral las cosas irán mucho mejor. Las relaciones profesionales mejorarán durante un largo periodo, según el Cinco de Bastos.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Cuida tus articulaciones. No realices esfuerzos o grandes movimientos, ya que pueden perjudicar también a tu espalda. Según el Uno de Espadas a principios de semana podrías tener un disgusto por este motivo.

Amor: Si no tienes pareja vas a conocer a gente en eventos sociales, pero debes tener cuidado a la hora de lanzarte (según me indican las cartas podría haber calambazas). Debido a la influencia negativa de Marte en tu signo, tu pareja y tú podríais tener una discusión que puede dañar la relación por un tiempo.

Fortuna: Vas a comenzar un curso por obligación, pero que a la larga lo vas a encontrar interesante. Mentalízate para empezar con ganas.

LIBRA

24-3 al 23-10

Salud: Cuidar tu alimentación y fomentar las actividades intelectuales son ingredientes fundamentales para tu bienestar emocional. Además, el deporte hace que te encuentres bien y mejor si es al aire libre.

Amor: Si tienes asuntos familiares por resolver, lo harás gracias a la influencia positiva del Sol. Respecto al amor, habrá una persona que te atraiga físicamente, pero debes pensártelo antes de dar el paso y te aconsejo que lo hagas en la noche del sábado. Si tu corazón está ocupado, vas a vivir una semana muy buena en el terreno pasional.

Fortuna: Ha llegado la hora de que hagas más inversiones para obtener beneficios. La diosa de La Fortuna así me lo indica.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Debes fomentar los hábitos saludables tanto a nivel emocional como en la salud en general. Practica una buena alimentación, en la que no falten las verduras. Y, sobre todo, tienes que hacer más ejercicio.

Amor: Según me indica la carta del Dos de Copas y la influencia de Mercurio en el signo de Escorpio, vas a entrar en una etapa de felicidad. Aprenderás a reconocer lo que vales y así verán en ti lo que tú ves. Así que llegarán a tu vida personas ideales para crear una relación estable.

Fortuna: Debes evitar hablar de tus nuevos proyectos profesionales porque es posible que la persona en la que tanto confías te robe tus ideas. El uno y el verde te darán suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Debes vigilar con mucha atención los niveles de estrés esta semana, ya que te podría perjudicar. Por lo demás, no vas a tener grandes sobresaltos. Sigue la dieta que estás haciendo, ya que te está dando muy buenos resultados.

Amor: Gracias a la influencia de la Luna, con tu pareja comienza un tiempo de gran armonía y vais a planificar un viaje que reforzará mucho más lo vuestro. De todas formas, según me indica la carta del Seis de Espadas, tenéis que tener cuidado con dos personas que intentan dañar vuestra relación.

Fortuna: La carta del Uno de Oros señala que vas a adquirir nuevos conocimientos y habilidades que te van a hacer crecer. En unas semanas te harán una oferta.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Puedes sufrir dolores de espalda debido a una mala postura cuando trabajas frente al ordenador. Además, podrías tener algún problema estomacal debido a un alimento en mal estado. Tu estado de ánimo será bueno.

Amor: Es tiempo para perdonar a los seres queridos y estar a su lado. Tienes que mostrar tu amor y comprensión a las personas que te rodean. No es un buen momento para enamorarse, ya que ese hueco lo debe ocupar tu familia, y así ofrecerles todo tu amor.

Fortuna: Gracias a la influencia de la diosa de la Fortuna, este mes se presenta con buenas perspectivas. Así que debes aprovechar la ocasión que se te presenta en el trabajo.

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

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Has tomado medidas para cuidarte y ahora estás viendo los resultados. Debes seguir así, manteniendo los buenos hábitos, aunque esta semana puedes tener algún problemilla en las rodillas. Tu estado de ánimo será positivo.

Amor: Te planteas seriamente las razones por las que llevas tanto tiempo sin compañía. Si quieres cambiar tu estado, deberás de empezar a relacionarte con más personas y tener claro qué es lo que buscas en esa nueva relación. Con la familia podría haber roces por un problema de comunicación.

Fortuna: El Dos de Oros me indica que te van a dar más responsabilidades en tu trabajo. Irá acompañado de una subida salarial.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Esta semana vas a decidir cambiar tu dieta introduciendo nuevos alimentos para que sea más saludable. Harás más ejercicio y te vendrá muy bien a todos los niveles.

Amor: Van a aparecer nuevas personas en tu vida y tu círculo de amistades va a ser más amplio. Si tienes pareja, tendréis mucha tranquilidad, aunque a finales de semana puede que haya una pequeña bronca que se solucionará pronto. Con tu familia las cosas irán mejor.

Fortuna: Debes planificar muy bien tus actividades, así tus metas se cumplirán pronto. Empieza por buscar el equilibrio profesional y financiero. Esta semana el dos y el azul te darán mucha suerte.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Debes controlar las tentaciones culinarias, últimamente estás comiendo de más. Debido a la influencia negativa de Marte, durante unos días te vas a sentir mal anímicamente.

Amor: Has entrado en una etapa en la que debes ser sincera y no ocultar tus sentimientos. El amor que te brindan es real, pero tienes la costumbre de cerrarte en banda y no dar una oportunidad. Por eso, pones punto y final a las relaciones antes de que empiecen a florecer.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva de Júpiter, y según el Uno de Oros, habrá nuevos contratos a la vista. Si tienes una entrevista de trabajo te aconsejo que te vistas de verde y que en el bolsillo derecho lleves una moneda y una hoja de laurel.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Te van a dar los resultados de un chequeo médico. No vas a tener nada preocupante, pero te darán consejos para mejorar tu calidad de vida. Te vendrá bien corregir algunos hábitos poco saludables y tu salud mejorará. Tu estado de ánimo será bueno.

Amor: Desde hace algún tiempo sientes que te has estancado en el terreno personal. No has querido ver las oportunidades que los astros te han dado en los últimos meses. Tienes que recapacitar y tomar la decisión de ser feliz en el amor. Respecto al terreno familiar, procura hacer caso a tus padres.

Fortuna: La carta del Dos de Copas me señala que debes trabajar en equipo, para eso es necesario buscar buenos socios.



Beret
CÁNCER
22-6 al 22-7

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Esta semana puedes sufrir mareos. Lo más seguro es que se deban a que no descansas lo suficiente. De todas formas, igual te conviene ir al ginecólogo por si se trata de un embarazo con el que no contabas.

Amor: Eres una persona muy pasional, pero debido a la influencia negativa de Marte, no eres correspondida. Es mejor que te armes de paciencia con tu pareja, y ya verás cómo pronto todo cambia. Si no tienes pareja, vas a seguir así unos meses.

Fortuna: Debes tener cuidado, ya que la carta del Uno de Espadas me marca que puede haber una lucha de poder en tu trabajo. No debes alarmarte, porque todo se solucionará antes de que termine la semana.

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

Rodéate de buenos compañeros en el trabajo.

No tengas miedo al rechazo en el amor.

2

3

La pasión reinará tu relación esta semana.

Buena semana para ampliar la familia.

4

5

Tienes que empezar a quererte más.

Organiza una escapada romántica. Os irá muy bien.

6

7

Tendrás nuevas ofertas de trabajo.

Buena semana en todo lo relacionado con el trabajo.

8

9

Vas a arreglar un problema con un familiar.

YO opino

por **ángel antonio herrera**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR:



No, si al final **Froilán** va a tener una educación completísima. Después de lograr una cátedra en el "Madrid La Nuit", se fue a Abu Dabi para coger otros derroteros, trabajar un rato, respirar otros aires, estar cerca del abuelo y lejos de los paparazzi. Y al chaval le va cundiendo la distancia. Tanto, que hemos sabido que hasta va practicando en estos días el Ramadán, por solidaridad con sus compañeros de Emiratos Árabes. El Ramadán, tradición sagrada musulmana, incluye el ayuno, entre otras privaciones, y el nieto del **rey Juan Carlos** se apunta gustoso a estas costumbres por empatía con quienes le rodean. Siempre fue un chaval exótico, y este último capítulo de su vida no viene sino a confirmar esta condición, porque igual que echaba el cierre en las discotecas del Madrid alegre, según una obediencia de deshoras, pues va ahora y respeta no comer en público, según pide el calendario sagrado. Él no ha cambiado de estilo, fiel a aquello de "allí donde fueres, haz lo que vieres". En Madrid, juega sin reparo. En Abu Dabi, ayuno sin disgusto.



Froilán, el nieto de Don Juan Carlos (en la foto con el rey de Baréin), está siguiendo el Ramadán por empatía con quienes le rodean en Abu Dabi.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

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

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

ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjpgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

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

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

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

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

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.
Diríjase a CEDRO
(www.cedro.org) si necesita fotocopiar
o escanear algún fragmento de esta obra.



**La revista con
más corazón**

MEJORA PARA TI

MÁS EXCLUSIVAS, MÁS ACTUALIDAD, MÁS CELEBRITIES



**Nueva imagen,
más contenido**

YA EN TU KIOSCO

Para quienes necesitan un empujón



CUIDADO INTEGRAL PESO & SALUD

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