

DIEZ MINUTOS



26 MARZO 2025 • NÚM. 3840

GER, NO 7,0€ FR, BEL, IT 4,8€, UK 5,5€ PT Cont 2,8€, CHF 9,5, Andorra 2,5€

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



ESCAPADA A TURÍN

La pareja visitó a la abuela paterna de él



SARA CARBONERO

Rota de dolor en el entierro de su abuela Máxima



EXCLUSIVA

ALEJANDRA Y CARLO

primer viaje a Italia con su bebé

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



MANU TENORIO Y SILVIA CASAS

Desmienten crisis con un beso



Dia

Dia APP GO!



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

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



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 Día 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.



**CARMEN MACHI,
PREMIADA
EN MÁLAGA**

**“Se lo dedico
a mi madre”**

Vestida con un mono rojo con capa del mismo tono, firmado por Pedro del Hierro, la actriz recogió el premio Málaga-SUR a su prolífica carrera. Conmovidá, dijo en el Teatro Cervantes: “Se lo dedico a mi madre (fallecida hace poco). Todas las cosas buenas que me pasan son por ella. Muchas gracias por guiarme, esto es para ti”. También recordó a todos: “Las personas maduras interesan”. En la actualidad, rueda la versión cinematográfica de “Aída”. Más información del Festival de Cine de Málaga en el interior.

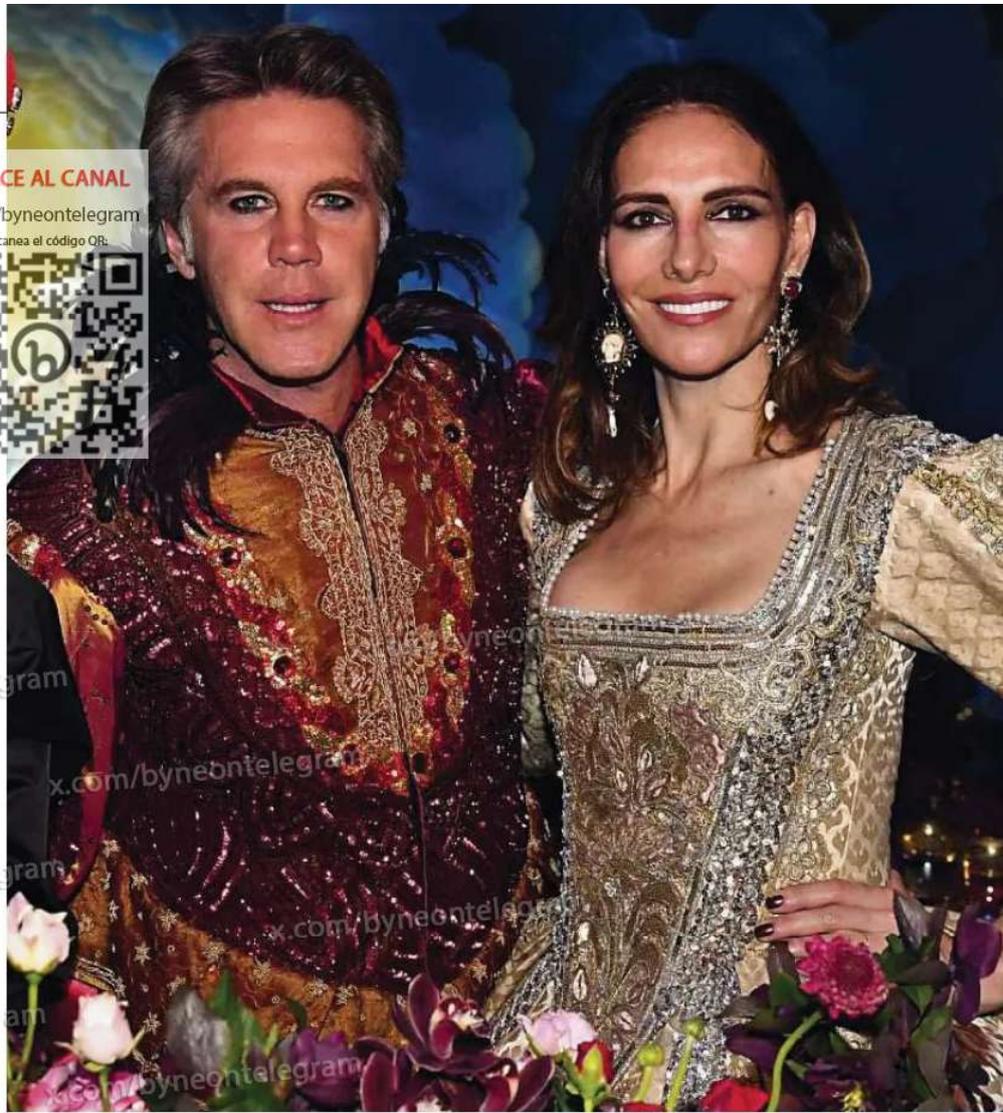
Carlos de Inglaterra, feliz con Stella McCartney

Hace tiempo que no se le veía tan risueño, pero hace unos días, durante la recepción de la Iniciativa de Mercados Sostenibles Terra Carta, en Londres, el Rey se mostró de los más bromista con la diseñadora Stella McCartney.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Adriana Abascal y Filiberto de Saboya, amor en Venecia

Empezaron a salir a finales de 2024 pero Adriana Abascal y el príncipe Manuel Filiberto de Saboya consolidan cada vez más su relación. Hace unos días asistieron juntos al II Ballo del Doge, celebrado en Venecia. Llegaron disfrazados y en góndola.

Victoria de Suecia,

El pasado 12 de marzo la princesa Victoria disfrutó de la celebración de su onomástica, una cita festiva donde se festeja su santo y que tiene lugar en el patio interior del Palacio Real de Estocolmo. Para la ocasión, la princesa sorprendió luciendo un traje militar. Es la primera vez que lo hace en este acto.



CARLOTA CASIRAGHI

deslumbra en París con nuevo look

La hija de Carolina de Mónaco ha robado todas las miradas en el desfile de Chanel en París. Con nuevo corte de pelo, mucho más actual, y mono de la firma, iba impresionante. Al front row también acudieron otras famosas como Jessica Alba, y Dakota Fanning.



Ponte al día



Rania de Jordania, impecable

En pleno Ramadán, la reina asistió al Iftar (la comida nocturna que rompe el ayuno diario) en la ciudad de Ammán. Y sorprendió con un vestido de bordados tribales y una abaya tradicional en teja, bordada con perlas, ambas de Sarah's Bag. El original bolso, con forma de silla de montar, es de la firma francesa Nodie's.



MAR SAURA Presentadora de lujo

Se han celebrado los premios ELLE Decoration Design Award 2025 y Mar ha sido la maestra de ceremonias. Deslumbró con la elección de su vestido gris metalizado, un diseño muy favorecedor y adecuado para la noche, ya que tiene corte arquitectónico y muy favorecedor: largo, asimétrico, con abertura lateral y cuello halter de Alexandre Vautier Haute Couture.

EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid

YA ES PRIMAVERA

El Corte Inglés

Alessandra Ambrosio de *Woman Limited*

Candice Swanepoel de *Woman*

Lanzarote, marzo 2025



Alejandra aseguró estar "muy feliz" con la libertad de su novio.



Un familiar les acompañó a casa de la abuela de Carlo, cargado con juegos de mesa.

EXCLUSIVA

ALEJANDRA RUBIO Y CARLO COSTANZIA viajan a Turín en su primera escapada con su hijo

El italiano consiguió la libertad el 11 de marzo y no se lo pensó dos veces. El día 13 hizo las maletas junto a su chica y el pequeño Carlo para que su abuela paterna pudiera por fin conocer al bebé.



Carlo portaba el carrito mientras Alejandra llevaba en brazos a Carlo Jr. Los tres fueron a visitar a la abuela del italiano.



Mientras cumplía con la justicia, Carlo tenía un sueño: terminar su condena para poder viajar a Italia y reencontrarse con los suyos. Por eso, tan solo dos días después de conseguir la libertad (11 de marzo), el pasado 13 de marzo, Costanza hacía las maletas y partía rumbo a Turín junto a Alejandra, y su bebé Carlo. Por fin, los tres podían disfrutar de su primer viaje en familia.

Estas imágenes en exclusiva son de su deseada escapada italiana. El tiempo no les acompañó y salieron poco de casa, pero sí que aprovecharon el viaje para desplazarse hasta la casa de la abuela de Carlo, que lleva tiempo delicada de salud y que es la auténtica debilidad del italiano. El hijo de Mar Flores empujaba el carrito, mientras Ale-

jandra llevaba al pequeño en brazos muy bien abrigado. La pareja estuvo acompañada por un familiar de Carlo, que portaba juegos de mesa para amenizar la tarde.

Sin Rocco y Pietro

A pesar de la felicidad del viaje, Carlo debió de sentir un gran pesar por no poder disfrutar de su libertad junto a dos de sus hermanos, Rocco y Pietro Costanza, en prisión preventiva por un presunto intento de homicidio. Los chicos están a la espera de conocer su condena, que se desvelará después de que se celebre un juicio a puerta cerrada que está previsto que tenga lugar los días 1 de abril y 8 y 22 de mayo. Carlo siempre ha estado muy unido a sus hermanos y reconoce que su detención fue muy dura para él.



MUY UNIDO A SUS HERMANOS

Carlo sueña con abrazar a sus hermanos, que se enfrentan a 9 años de prisión por intento de homicidio. Los tres están muy unidos a su padre. A la izquierda, un grafiti que pide la libertad de Rocco y Pietro, que Carlo colgó en su Instagram.

Según confesó Terelu en Honduras, su hija es toda una madraza. "Me ha sorprendido al 200%", explicó.





Hace unos días, Carlo abrió este local de tatuajes y barbería en el madrileño barrio de Vallecas.

CARLO, SOBRE SU LIBERTAD: "HE CUMPLIDO CONDENA CON LA CABEZA MUY ALTA"

► "A mí se me cayó el mundo encima cuando me enteré. Yo siempre he querido aconsejarle a mis hermanos para que cogieran el camino correcto. Llega un momento en el que no tienes el poder de corregir o hacer algo al respecto. Nadie se podría imaginar algo así", dijo Carlo en una de sus visitas a "¡De viernes!".

Negocio en Madrid

Antes de conocer a Alejandra, Carlo tenía la intención de cumplir su condena en España y después empezar

de cero en Italia. Sin embargo, el amor le desbarató sus planes, y ahora está centrado en ser feliz junto a su familia. Por lo pronto, el chico acaba de abrir una barbería y salón de tatuajes en Madrid. "Ya puede hacer su vida normal y estoy feliz", confesó Alejandra. Y añadió: "Me he pasado el embarazo durmiendo sola y cuando nació nuestro hijo, también. Ahora ya vamos a estar juntos". Seguro que este viaje a Italia les ha servido para reconectar y cargar pilas.

Agencias





LA 1922
FAVORITA

LA GRAN SERIE DE ÉPOCA
LOS LUNES A LAS 23:00h



Telecinco



Durante la presentación de la nueva colección de Encinar Brand, en el Santo Mauro.

MAR FLORES

“Estoy orgullosísima, mi hijo está muy bien y eso me hace feliz”

Le ha costado afrontar el tema en público, pero al final la modelo y empresaria habló de su primogénito, Carlo Costanzia, que ya ha cumplido su condena de 21 meses por estafa y le han retirado la pulsera telemática.

Ante todo es su madre, y es normal que esté contenta por el hecho de que su hijo Carlo haya cumplido ya la condena de 21 meses por un delito de estafa continuada, que le obligaba, entre otras cosas, a llevar una pulsera telemática. “Estoy orgullosísima, mi hijo está muy bien y eso me hace muy feliz”, dijo Mar Flores al ser preguntada por la calle. Nada que ver con su actitud de un día antes, cuando fue la estrella de la presentación de la nueva colección de Encinar Brand,

Alejandra Rubio, encantada como su suegra: “Ahora vamos a estar todos juntos”

en el Hotel Santo Mauro de Madrid. Entonces se mostró indiferente con la situación procesal de su primogénito y con el hecho de que fuera a abrir un negocio, una barbería con estudio de tatuajes. Tampoco habló de su consuegra, y preguntada por Terelu Campos en “Supervivientes”, dio la espantada por respuesta.

Por otra parte, Alejandra Rubio también está muy orgullosa de su pareja y padre de su hijo Carlo, de tres meses. Así lo manifestó en “Vamos a ver, el programa de Telecinco en el que colabora: “Ya puede estar con nosotros siempre y estoy muy contenta... La gente no sabe lo que Carlo ha pasado durante este tiempo. Dormía fuera de casa, de hecho he pasado el embarazo durmiendo sola e igual cuando nació nuestro hijo; ahora vamos a estar todos juntos”.

Agencias



Para la presentación de Encinar Brand, Mar lució un vestido negro de la firma rematado con un gran cinturón color terracota y lazo XL.



No sólo Jaime viajó para estar con Lidia. El ex de Elsa Anka, Víctor Prat-Heimerl (en el centro), también estuvo junto a la presentadora en estos duros momentos.

LIDIA TORRENT Y JAIME ASTRAIN juntos en la despedida de la “yaya” de ella

Pese al bache sentimental que atraviesan, el exfutbolista y modelo viajó de Málaga a Barcelona para apoyar a la concursante de “Bake off” tras la pérdida de su abuela materna.

La presentadora no pasa por un buen momento. A su crisis sentimental con Jaime Astrain, padre de su hija Elsa, de dos años, se ha unido ahora la pérdida de una de las personas más importantes de su vida: su “yaya Pilar”, la madre de Elsa Anka. A su despedida, que tuvo lugar el pasado domingo 16 de marzo en el Tnatorio cementerio de las Corts

en Barcelona, acudieron numerosos amigos a apoyarla, a ella y a su madre, como Alejandra Prat y su marido, y también el ex de Elsa, Víctor Prat-Heimerl.

Pero si hubo una presencia que llamó la atención fue la de Jaime Astrain. El exfutbolista, que se encontraba en el Festival de Málaga cuando recibió la noticia, cogió enseguida un vuelo y se presentó en Barcelo-

na para arropar a Lidia. No pasó por casa ni para dejar la maleta, aunque después se marchó con la madre de su hija en un taxi.

Una pareja en crisis

Precisamente en Málaga, Jaime dijo sobre los rumores de crisis: “Sobre todo por la pe- que queremos gestionar esto de puertas hacia adentro”.

Agencias





Jaime no pasó por casa para dejar las maletas. Fue al terminar la ceremonia cuando se marchó con Lidia y su hija.



MUY TOCADA

Elsa mantenía una relación muy cercana con su madre. En el tanatorio no dejó de llorar.



Alejandra Prat y su marido, Juan Manuel Alcaraz, se acercaron a abrazar a Elsa, íntima de la colaboradora.

El actor posó en la alfombra roja y dijo que todo iba muy bien con su chica.



ÓSCAR CASAS Y ANA MENA escapada romántica a Málaga

El actor viajó al Festival para apoyar a su hermano Mario. Le acompañó su chica, aunque a ella no la vimos en la alfombra roja.

Se conocieron el pasado verano en el rodaje de la película "Ídolos", donde terminaron como los protagonistas, enamorados. Y desde entonces, Óscar Casas y Ana Mena se han convertido en la pareja del momento. Juntos y como una pareja normal, les vimos hace unos días cogiendo un tren que les llevó hasta Málaga. El actor tenía una cita en el Festival de cine para apoyar a su hermano Mario en su nueva película, "Muy lejos". Por la alfombra roja esperábamos verle desfilando con Ana, pero lo

cierto es que nos quedamos con las ganas. La cantante debió quedarse en el hotel o en su casa malagueña, pero Óscar no tuvo problemas en hablar de ella. "Todo va muy bien, la verdad. Gracias", dijo cuando los periodistas le preguntaron por su relación.

Mario, también feliz

Fue mucho más explícito cuando le preguntaron por su hermano: "Es el mejor actor de España", dijo. Dicen que Mario también está enamorado, en su caso de Melyssa Pinto.

DM/Foto: Agencias



De camino a MÁLAGA

Tras conocerse su relación, la pareja ha decidido optar por la normalidad. Así les vimos hace unos días en Madrid cogiendo el tren hacia Málaga.

APOYA TU CUERPO

– con solo un comprimido al día

 CABELLO^{1,4}

 UÑAS^{1,4}

 PIEL¹

 METABOLISMO⁴

 SISTEMA INMUNITARIO^{1,2,3,4}

 ENERGÍA^{2,3}

ActiveComplex Selenio+Zinc es uno de los complementos de selenio más rigurosamente probados del mercado. En los últimos 25 años ha cambiado la vida de millones de consumidores en más de 45 países en todo el mundo.

Contiene la levadura patentada SelenoPrecise (**selenio orgánico**), que es ampliamente conocida por su biodisponibilidad superior (89% de absorción) y su seguridad documentada.

Contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales^{1,4}. Ayuda a mantener la piel en condiciones normales¹. Contribuye al mantenimiento de las uñas en condiciones normales^{1,4}. Apoya el funcionamiento normal de la tiroides⁴. Apoya el funcionamiento normal del sistema inmunitario^{1,2,3,4}. Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga^{2,3}.

1: Zinc / 2: Vitamina C / 3: Vitamina B6 / 4: Selenio



Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.



¡Descubre las novedades del mundo de la salud! Suscríbete a nuestro boletín en www.pharmanord.es

Síguenos en nuestro nuevo  y  para conocer más sobre nuestros nutrientes. Además podrás participar en nuestros concursos para ganar puntos de nuestro programa de puntos (Pointshop)

 **Pharma Nord**

SARA CARBONERO

devastada tras la muerte de su abuela

La periodista se trasladó a su pueblo, Corral de Almaguer, junto a su madre Goyi Arévalo y su hermana Irene para despedirse de la matriarca de la familia. Máxima acababa de soplar las velas por cumplir un siglo de vida.

El pasado 5 de marzo, Máxima Salazar cumplía 100 años, una fecha tan especial que reunió a toda la familia en torno a una mesa y una gran tarta. Sara Carbonero no faltó a la cita y escribió una sentida dedicatoria en Instagram. "Abuelita, un siglo de amor. Eres

la matriarca de la familia, madre, abuela y bisabuela. Estás en todos mis mejores recuerdos de infancia", aseguró.

Pocos días después, en la madrugada del 11 al 12 de marzo, esa felicidad se empañó con el repentino fallecimiento de Máxima, que volvió a reunir a los su-

yos en el pueblo toledano de Corral de Almaguer, que se volcó por completo para despedirse de ella. Sara llegó devastada, ocultando su tristeza con unas gafas de sol, y acompañada de su madre, Goyi Arévalo, y de su hermana Irene, a la que está muy unida. ▶



Junto a **IRENE**

Sara llegó al pueblo con su hermana Irene, a la que está muy unida. Allí se encontraron con su madre, Goyi Arévalo.



Sara, en el cumpleaños de Máxima: “Eres la matriarca de la familia, madre, abuela y bisabuela. Estás en mis mejores recuerdos de infancia”

Carbonero utilizó unas gafas de sol para ocultar su tristeza, aunque su rostro reflejaba un gran dolor. La periodista sentía pasión por su abuela.



En esta ocasión, Sara no estuvo acompañada por su nueva pareja, José Luis Cabrera.



LA MATRIARCA DE LA FAMILIA

Máxima era la madre de Goyi Arévalo. Sus nietas, Sara e Irene, sentían adoración por ella y siempre que podían se escapaban a Corral de Almaguer, Toledo, para disfrutar de su abuela. El pasado 5 de marzo se juntaron para celebrar su centenario.



Hace tan solo unos días, toda la familia acababa de celebrar los 100 años de la abuela.

SARA ESCRIBIÓ EN IG: "SI HUBIERA SABIDO QUE SERÍA EL ÚLTIMO ABRAZO NO TE HABRÍA SOLTADO"

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



► Maxi –como la llamaban todos en el pueblo– era la última de los abuelos que conservaba la periodista. Recordemos que en junio de 2012, Carbonero tuvo que hacer un alto en la cobertura de los partidos de la Eurocopa, para despedirse de su abuelo materno.

En esta ocasión, Sara no estuvo acompañada por su nueva pareja, José Luis Cabrera. Después de enterrar a su abuela, la periodista volvió a utilizar Instagram para remarcar lo importante que ha sido Máxima en su vida. "Te digo que si hubiese sabido que ese sería el último abrazo, no te habría soltado. Guardaremos como un tesoro cada palabra, cada mirada, cada aplauso y tu cara de emoción al soplar las velas rodeada de tus hijos, nietos y bisnietos. Parece un mal sueño. Es caprichoso el azar, que diría Serrat. Te vamos a extrañar siempre, siempre", escribió.

Agencias

A photograph of Manu Tenorio and Silvia Casas. Manu is on the right, wearing a dark brown button-down shirt and dark pants, with a watch on his left wrist and a tattoo on his forearm. Silvia is on the left, wearing a dark blue jacket over a green top, with long brown hair and red lipstick. They are both smiling and looking towards the camera. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor event.

MANU TENORIO Y SILVIA CASAS desmienten los rumores de crisis

El cantante volvió a su tierra, Sevilla, para presentar su nuevo disco. Allí se mostró súper enamorado de su mujer, su gran apoyo durante estos meses tan complicados.



Mucha COMPLICIDAD

Silvia y Manu se mostraron así de amorosos. La pareja se casó hace 16 años y en 2013 tuvo a su hijo Pedro.

Hacia tiempo que no se les veía tan felices. Manu y Silvia se mostraron así de cariñosos en la presentación de "El Origen", en Sevilla, el nuevo disco del cantante. Ninguno de los dos negó que el último año había sido muy complicado, pero como demuestran estas imágenes, después de la tempestad siempre llega la calma. "Nosotros estamos bien juntos, disfrutando mucho. Seguimos enamorados. Seguimos como el primer día y eso

es un regalo", aseguró Manu, muy emocionado de volver a su tierra. Silvia ha sido su gran apoyo durante todos estos meses convulsos, pero ella tiró de modestia y se restó importancia. "He actuado como cualquier persona. En todas las casas, cuando hay un familiar que tiene un problema, hay que ayudarlo, motivarlo y animarlo a pedir ayuda. Hay que ir al médico, hay que cuidarse", explicó.

Meses complicados

Manu ha reconocido que va a terapia y que, gracias a ella, descubrió que sufría Trastorno por Déficit de Atención. Además, hace meses tuvo que enfrentarse a la polémica que se generó cuando denunció a su "inquiokupa", y recientemente también fue noticia por sus supuestos mensajes en Instagram a chicas conocidas.

Agencias

"Seguimos enamorados, disfrutando mucho. Seguimos como el primer día"



PILAR RUBIO “Soy una mujer viajera que se adapta a todo”

Harta de desmentir los rumores de crisis en su matrimonio, cree que la distancia (Sergio Ramos juega en México y ella y los niños viven en Madrid) no es problema.



Pilar lució un vestido de Redondo Brand a medida, confeccionado con terciopelo de seda en color rojo en el bustier y tafetán al tono en la maxi falda. El collar de más de 2.000 diamantes y valorado en casi 400.000 euros es de Carrera y Carrera.

Estaba impresionante con su Redondo Brand rojo. Pilar Rubio lo lució en el 140 aniversario de Carrera y Carrera, además del Collar Orquídeas de la colección Sede Imperial de la citada firma de joyería, valorado en casi 400.000 euros. En el evento, celebrado en el Casino de Madrid, confesó que su joya preferida es “el anillo de pedida” que le regaló Sergio Ramos, pero no quiso entrar a desmentir los rumores de crisis en su matrimonio: “Hay ciertas cosas en las que no puedo entrar, es absurdo”.

“Lo más importante es la formación de mis hijos”

Y aunque se ha especulado con que la distancia podría ser un hándicap, no ve inconveniente en que él juegue en un equipo de fútbol de Monterrey (México) y ella viva en Madrid: “Soy una mujer viajera que se adapta a todo y que me gusta aprender allá donde voy...”. Tampoco lo considera un problema para los cuatro hijos que tienen en común: “Creo que tengo un pasaporte ya internacional... Mis hijos, evidentemente, tienen que acabar el colegio, pero bueno, hoy en día con las tecnologías puedes hacer o adelantar clases de una manera u otra. Lo más importante es su formación y eso está cubierto”.

Agencias

La carne de vacuno contiene proteínas de alta calidad.



CARNE DE VACUNO

Las proteínas son saludables

Para estar bien y sentirse guapa hay que alimentarse de forma saludable. ¿Cómo? Con una dieta equilibrada en la que la carne de vacuno puede jugar un papel importante.

Nuestra alimentación y nuestro aspecto físico tienen mucho que ver. De hecho, como indica la Dra. Elena Berezo, directora médica de las Clínicas EB, “la alimentación tiene un impacto directo en la salud y en la apariencia de las personas, ya que los nutrientes que ingerimos se reflejan en nuestro cuerpo y en la energía general”. Por tanto, una dieta, rica en vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad es imprescindible. La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) aconseja el consumo de carne roja moderado en el contexto de una dieta variada y equilibrada. Y es que esta carne

tiene proteínas “que ayudan a mantener la piel firme, luminosa y saludable. Además, las proteínas son esenciales para la reparación celular y la regeneración de tejidos, lo que ayuda a tener un aspecto rejuvenecido”.

BELLEZA Y SALUD

El consumo de carne de vacuno, según una guía elaborada por la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) aporta proteínas de alto valor biológico al organismo, además de minerales como el hierro y el zinc y vitaminas A, D, E, K, C y B12, esta última esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso



PALABRA DE EXPERTA

La doctora Elena Berezo aconseja “que una mujer adulta consuma entre 2 y 3 raciones de carne de vacuno a la semana. A menudo las mujeres se enfocan en dietas bajas en calorías, buscando alimentos bajos en grasa y altos en fibra, lo cual es excelente para la salud general. Pero no siempre prestan suficiente atención a la proteína, que resulta esencial para reparar y regenerar los tejidos”.

y como señala la Dra. Berezo, “para la piel, las uñas y el cabello”. Además, “el colágeno es esencial para potenciar la firmeza, elasticidad y la apariencia juvenil de la piel. Mantener una ingesta adecuada de proteínas favorece la síntesis de colágeno, ayudando a preservar la juventud”.



Pastora Vega apostó todo al negro.



Lydia Bosch, siempre a la última con una falda animal print.



KARLA SOFÍA GASCÓN reapparece en España y se lleva premio

La ceremonia de los Premios de la Unión de Actores y Actrices supuso la reconciliación de la española con la industria. "A algunos les hubiera gustado verme en un árbol quemándome", dijo.



Ana Belén, con un favorecedor top de apliques, recogió el premio A toda una vida.



Andrea Duro lució un diseño de Juan Vidal. Estrena en breve "La favorita".

El Teatro Circo Price de Madrid acogió los prestigiosos Premios de la Unión de Actores y Actrices, unos galardones que este año celebraron su edición número 33. La protagonista indiscutible de la noche fue Karla Sofía Gascón, en lo que fue su primera aparición pública en

España tras la crisis provocada por sus polémicos tuits. La actriz llegó con un diseño rojo de Adolfo Domínguez y portando un collar de citrino para atraer las energías positivas. Y parece que hizo efecto: Gascón se llevó el premio a la Mejor Actriz en Producción Internacional por su papel en "Emilia

Pérez". "Hace cinco años hacía funciones en México, donde solo acudía una persona, y ya entonces en las redes sociales me insultaban. Hace una semana estaba en los Oscar y a algunos les hubiera gustado verme en un árbol quemándose como en la Inquisición", dijo entre lágrimas. ▶



Aitana Sánchez-Gijón, Mejor Actriz de Teatro, con un vestido de Carolina Herrera.



El actor Álvaro Morte, de traje y sin corbata.



Eva Isanta, Mejor Actriz Secundaria por la obra "Las que gritan".

AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN: "KARLA HA SIDO SOMETIDA A UN ESCRACHE DESPROPORCIONADO"

► "Nada ha cambiado, igual que no ha cambiado mi ilusión. No soy un robot, soy una mujer como las demás, con mis virtudes y con mis defectos, a veces un poco imbécil. Mi saga favorita es "La guerra de las galaxias", siempre he luchado contra el lado oscuro. También contra el lado oscuro de mí misma que he logrado vencer", añadió.

Además, la gala también consolidó el año triunfal de Eduard Fernández (Mejor Actor por "Marco") y de Carolina Yuste (Mejor Actriz por "La infiltrada"). ►



Javier Gutiérrez dice que no se ve interpretando a Paquirri: "Hay compañeros con más hechuras de totero".



Carolina Yuste
ganó el premio
a la Mejor
Actriz por "La
infiltrada".



Lola Marcellí,
espectacular. La
actriz se mostró
molesta por la
cancelación de
"La moderna".



Emilio
Gutiérrez Caba,
acompañado,
posó muy
sonriente ante
los fotógrafos.



Eduard Fernández se llevó el premio al Mejor Actor por "Marco".



Patrick Criado, Mejor Actor Secundario por "La virgen roja".

TRAS GANARLO TODO, EDUARD FERNÁNDEZ SERÁ SANTIAGO CARRILLO EN LA SERIE "ANATOMÍA DE UN INSTANTE"

► Aitana Sánchez-Gijón, preciosa con un diseño verde de Carolina Herrera, obtuvo el galardón de Mejor Actriz de Teatro por "La madre", mientras Ana Belén recogía uno de los más especiales de la noche: el premio A toda una vida. En televisión, "El caso Asunta", "Querer" y "Yo, Adicto" fueron las triunfadoras. Candela Peña recibió el premio a la Mejor Actriz, pero no estuvo en la gala.

DM/Agencias



Macarena García apostó por un dos piezas de la colección Resort 2025 de Sportmax con falda satinada.



Elisabet Gelabert
Mejor Actriz de Reparto por la serie "Querer".



Oriol Pla,
Mejor Actor de Televisión por "Yo, adicto".



Jorge Usón,
Mejor Actor de Reparto por la serie "Las abogadas".



María Salas,
Mejor Actriz Secundaria por "Yo, adicto".

Nueva HORNADA

La Unión de Actores premió a caras poco conocidas, pero con talento inmenso. Seguro que dan mucho que hablar en un futuro.



Zoe Bonafonte,
Mejor Actriz Revelación por "El 47".



Pepe Lorente,
Mejor Actor Revelación por "La estrella azul".

CANTANTE, COMPOSITORA Y ACTRIZ

GLORIA TREVI

“De joven creía que ser famosa era subir a una limusina y beber champán”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco

Gloria Trevi y Valeria Vegas, posando en la Casa de Madrid.



La Gloria Trevi del escenario es un torbellino, pero puedo dar constancia de que, en persona, en el cara a cara, es una mujer que transmite mucha paz. Quizás esa paz a la que se llega cuando se ha vivido tanto y puedes estar de vuelta de todo. Y sin perder el humor que tanto la caracteriza. El 3 de julio tendrá lugar su gran concierto en el Movistar Arena de Madrid, una cita muy esperada en la que además de interpretar su nuevo tema, “Q.E.P.D”, un canto al amor propio del que es tan experta, también nos deleitará con sus canciones más emblemáticas. Su sonrisa lo dice todo, La Trevi está en un buen momento.

-Preparas concierto en España para el 3 de julio y a lo grande. Tú que has recorrido tanto mundo, ¿en qué se diferencia el público español?

-Todos los públicos son maravillosos, pero te reconozco que el español es bastante desinhibido, muy de participar y gritar las canciones. Viene con muy buena disposición de entregarse, y esta vez habrá mucho Trevi-Hits, pero estoy preparando un set list muy especial para ese día.

-Hace tiempo que fijaste también residencia en Madrid. ¿Qué te gusta de la ciudad?

-Me gusta todo y sobre todo me gusta mucho andarla, sus calles. Me gusta descubrir

esas tiendas de Madrid donde venden cosas diferentes que no te encuentras en otro lugar, y ropa especial de diseñadores. Al principio me ocurrió que mi nombre era más conocido que mi cara y tomé mucha confianza, así que salía a la calle sin pintarme y con los pelos de cualquier manera y cuando me reconocían y me preguntaban si era yo, a algunos les decía que no. Luego les reconocía que sí, pero ¡qué lástima que me viesen así!

-Recuerdo uno de tus últimos conciertos aquí, en el Teatro Real, donde comprobé que eras un torbellino sobre el escenario, no paras quieta. ¿Te preparas fuerte para ello?

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Monterrey, México, en 1968.

Trayectoria: Desde 1989 ha grabado una quincena de discos, entre los que se encuentran “Tu Ángel de la guarda”, “Cómo nace el Universo”, “El amor” o “Isla divina”, además de otros álbumes en vivo. Es una de las artistas mexicanas más internacionales con canciones como “Pelo suelto”, “Todos me miran”, “Psicofonía” o “Ábranse perras”. “Q.E.P.D” es su nuevo tema, un canto al amor propio, y se encuentra preparando su gran concierto para el 3 de julio en el Movistar Arena.

Familia: Tiene dos hijos, Ángel Gabriel y Miguel Armando, fruto de su relación con Armando Gómez.

Capriles

“En mis
inicios estaba
viviendo
tantísimo dolor
que nunca me
sentí superior
ni me lo creí”





Gloria Trevi prepara concierto en Madrid el próximo 3 de julio.

► -Estoy todo el año preparada y cuando de pronto tengo cuatro conciertos en una semana, ya de por sí voy con la adrenalina súper fuerte. Me cuesta sobre todo cuando me coincide con la vuelta de unas vacaciones, después de quince días, y ahí sí me tengo que poner a hacer ejercicio.

-“Q.E.P.D” y “Cobardía” son tus últimos temas, y precisamente lo último nadie diría que tú lo eres, porque siempre me has parecido muy lanzada...

-Bueno, en tomar decisiones soy muy aventada, soy de las que se avientan al precipicio, pero en cuestiones de amor, si alguien me gusta mucho, sí me da mucho miedo el salir lastimada. Y también en una declaración de amor te entra esa cobardía de cargarla, porque te gusta tanto esa persona que te da miedo fallar, y al final no te lanzas.

“En cuestiones de amor, si alguien me gusta mucho, me da miedo salir lastimada”

-Alcanzaste el éxito muy joven. ¿Cómo se vive esa vorágine a esa edad? No sé si te llegó a afectar...

-De joven creía que ser famosa era subirme a una limusina y tomar champán, pero nunca se me fueron los pies del suelo, porque en mis inicios, en mi vida personal estaba viviendo tantísimo dolor que nunca me sentí superior ni me lo creí. Luego, cuando ya no estaba pasando por esa etapa tan dura, donde

había vivido incluso la privación de la libertad y tantas cosas, lo único que me siento es agradecida. Todavía hoy me conmuevo con el aplauso del público y siento mucha gratitud.

-Has aparentado siempre mucha fortaleza. ¿Siempre fuiste así o es algo sobre lo

-¡Pues es algo que todavía no lo entiendo! Aun hoy pienso que le voy a gustar a todo el mundo. Deja que me muera y ya verás cómo todos van a decir “qué buena era”. Pero realmente en la gran mayoría de la opinión ajena hay mucho tonto.

-¿Qué es lo más satisfacto-

“He vivido momentos de tener que subir al escenario y estar llorando, con el alma quebrada, y tenía que entrar sonriendo”

que una se va construyendo por el camino?

-Es que vengo de una casta de mujeres valientes, desde mi bisabuela hasta mi madre, y desde chiquita por ejemplo aprendí a bailar ballet, porque mi mamá era maestra y muy enérgica. Pero sí he vivido momentos de tener que subir al escenario, y estar llorando, con el alma quebrada y tenía que entrar sonriendo. Ahí tenía que sacar fuerzas. Pero, ¿qué mujer que trabaja no ha tenido que secarse las lágrimas para atender en un mostrador con una sonrisa?

-¿Desde qué lugar vital cantas mejor, desde el amor o el desamor?

-Es difícil elegir. Es verdad que el desamor tira mucho y vende muchos boletos, se siente mucho en el escenario, lo que pasa que el amor es tan hermoso, incluso con su dolor. Pero es que también está el amor propio, que además es muy divertido, y le he cantado mucho, como en “Todos me miran” o “Pelo suelto”.

-Algo tuyo muy característico es la controversia que levantabas. ¿Cuándo aprendiste que no se puede gustar a todo el mundo?

rio y lo más complicado de la profesión?

-Lo que más disfruto es el momento de estar sobre el escenario. O componiendo o grabando en un estudio. El otro día tuve siete horas de grabación y estaba feliz. Y seguramente lo que más detesto es el proceso de arreglarme, el tener que maquillarme, aunque adoro a mi maquillador. Pero lo veo como si estuviese en el aula de la escuela. ¡A ver cuándo inventan una máquina que entres y te lo haga todo! Eso sería espectacular.

-En España te descubrimos a principios de los noventa en el programa “Un, dos, tres, responde otra vez”, que era un éxito absoluto, y te convertiste en uno de sus rostros habituales. ¿Qué recuerdas de esa etapa?

-Fue muy lindo y me gusta formar parte pero, ¿sabes que no era del todo consciente en ese momento? No es que no le diera valor, pero no sabía que era un programa tan importante ni que yo dejase ahí tanta huella. Pero con ese programa hice un buen match, era una buena combinación porque éramos igual de locos. ▶



► -¿En qué momento vital te encuentras ahora?

-En un momento maravilloso, con mucho trabajo y a punto de sacar mi primer álbum como artista independiente. No soy parte de un movimiento musical, porque yo soy mi propio movimiento musical, y el hacer un concierto y ver una generación nueva conectándose conmigo, es algo increíble.

“Aprendí a cantar con mucha música española y de pequeña mi mamá me ponía canciones de Sarita Montiel”

-Eres una mujer muy inspiradora pero, ¿qué mujeres te han inspirado a ti?

-En el plano musical siempre me han gustado las chicas con mucha energía, desde Tina Turner a Elis Regina o Isabel Pantoja. Aprendí a cantar con mucha música española y de pequeña mi mamá me enseñaba las canciones de Sarita Montiel. Pero de lo más inspirador para mí es la mujer común, esa que no soy su ejemplo sino su reflejo.

-¿Y cómo llevabas cuando en tus inicios te calificaban como “la Madonna mexicana”?

-En aquel entonces la verdad es que no me encantaba, hasta que entendí de dónde venía. Lo empezaron a decir los americanos para expresarle al público que era una artista que también estaba revolucionando la música en Latinoamérica, y ahí ya lo agradecí.

-¿Cómo llevan tus hijos que seas una estrella del pop?

-Los veo orgullosos de mí y a veces lo hemos platicado, que esto es como una sombra, que a veces puede ser mala o puede ser buena. Pero eso depende de ellos, yo creo que les da brillo, pero siempre dependerá de cómo ellos salgan adelante.

-Tienes canciones que son auténticos himnos, de esas que el público siempre pide. ¿Has llegado a detestar alguna de tanto cantarla?

-Fíjate que nunca he grabado algo que no me guste, y si le puedo dar un consejo a algún artista es que no graben nunca algo que no les guste. Porque si eso pega, va a ser un hígado, te va a acompañar toda la vida. Dirás qué pena, pero cuando voy a un lugar y ponen música mía, ¡soy muy feliz y las canto!

-Entre grabaciones, viajes, conciertos. ¿Cuáles son esos hobbies a los que dedicas el tiempo libre que te queda?

-Bueno, me encanta el Candy Crush, hasta el punto de que me tienen que parar y decirme, “venga, vamos a trabajar”. Es más, ¡creo que he dejado de hacer algunas canciones por estar con el Candy Crush! Aparte soy buenísima, ojalá pagasen por eso.

-Pero, aunque te refugies en ese juego, eres muy entregada a tu público y a los medios. Eso sólo se concibe si eres una persona muy sociable.

-Sí, pero en cambio tengo pánico escénico, aunque sólo justo antes de salir al escenario. En los dos minutos antes de subir la lengua se me seca, se me pega al paladar, me pongo

muy nerviosa y me dan ganas de hacer pipí. Lo paso mal y en ese momento me entran todos los miedos de que me van a abuchear. Pero ya estoy resignada a que voy al patíbulo a que me corten la cabeza. Es solamente esos dos minutos.

-Tu repertorio siempre tuvo temas con mucha crítica social. ¿Qué injusticias son las que más te conmueven?

-No puedo contra el abuso a las personas más débiles y vulnerables. Te digo personas, pero también animales. Y soy de las que si puedo defender, defiendo, aunque me gane enemigos. Y si es algo que veo en la tele puedo acabar llorando, me afecta.

-Parfraseando tu canción, ¿alguna vez hiciste para ti misma “el recuento de los daños”? ¿O no has sido de reproches?

-Pero mira, cuando yo escribí esa canción, con veinte años, era para una persona que me estaba haciendo muchísimo daño. Pero luego, cuando pasó el tiempo, esa canción se la empecé a dedicar al público y le di otro sentido.

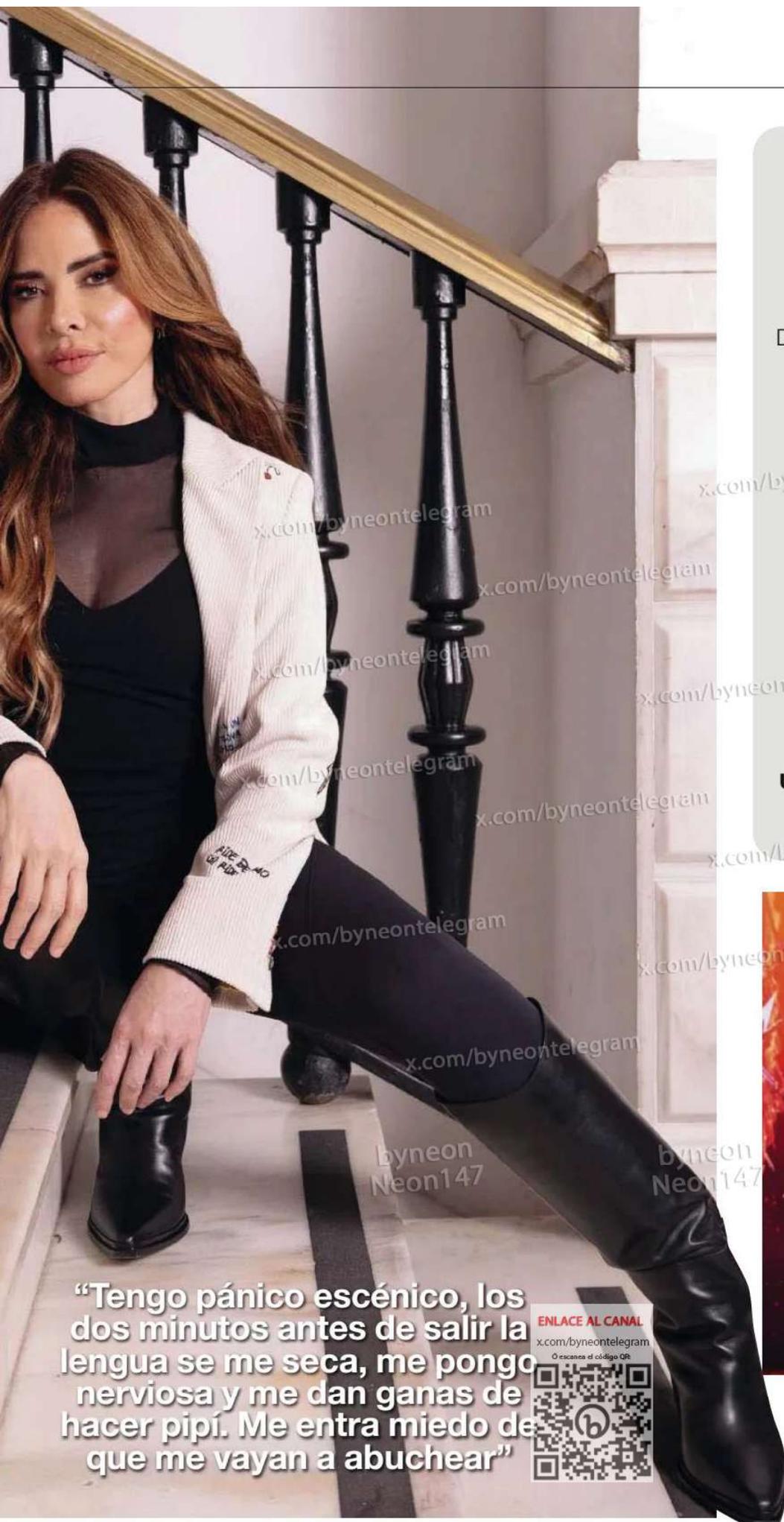
-¿Cómo le gustaría a Gloria Trevi ser recordada?

-¡Quiero que me recuerden bien bonita! Pero ahora en serio, pues depende de quién. Por parte de mis hijos como una buena mamá, buena amiga y buena aliada. Si es por el público me gustaría que me tuvieran en un lugar especial en sus corazones, por mi música y mis letras.

Agradecimientos: Casa de México. Alberto Aguilera, 20.

“¡Creo que he dejado de hacer algunas canciones por estar con el Candy Crush!”





“Tengo pánico escénico, los dos minutos antes de salir la lengua se me seca, me pongo nerviosa y me dan ganas de hacer pipí. Me entra miedo de que me vayan a abuchear”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



EN CLAVE PERSONAL

LA RECETA QUE TE SALE PERFECTA
El huevo con mantequilla

UN ÍDOLO DE JUVENTUD
De muy chiquita Parchís. Luego vinieron los Rolling Stones

ESA CANCIÓN QUE TE EMOCIONA
“De cartón piedra”, de Joan Manuel Serrat

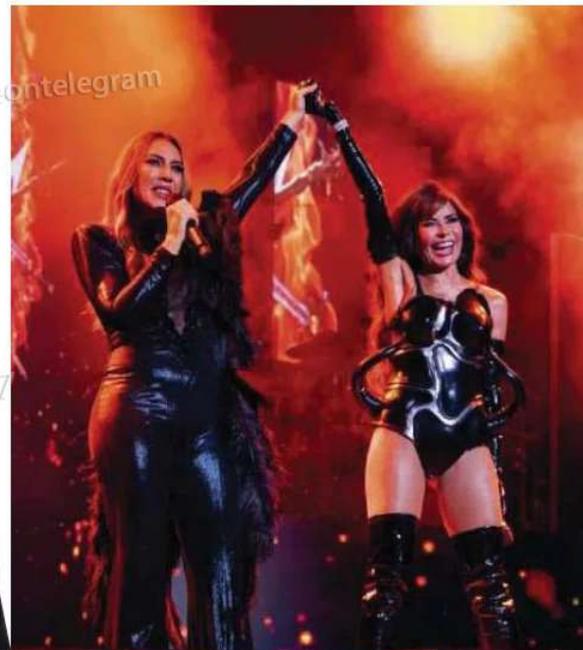
LA QUE TE DA ENERGÍA
“Viviendo de noche”, de Veni, Vidi, Vici

LA PELÍCULA QUE TE ENCANTA
“El laberinto del fauno”

UNA VIRTUD
Ser confiada

UN DEFECTO
El mismo, ser muy confiada

UN LUGAR AL QUE SIEMPRE VUELVES
Dios



MI FOTO FAVORITA

“Esta foto me recuerda un momento importante en mi carrera. Siempre para mí fue importante España y este show en Marbella, con mi hermana Mónica Naranjo, es imborrable de mi memoria”.

**La revista con
más corazón**

MEJORA PARA TI

MÁS EXCLUSIVAS, MÁS ACTUALIDAD, MÁS CELEBRITIES



**Nueva imagen,
más contenido**

YA EN TU KIOSCO

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

Día Mundial del Agua

El 22 de marzo es una jornada de reflexión sobre la gestión de este bien. Tú también puedes contribuir a su ahorro.



ADOLESCENTES Y SKINCARE

Cada vez empiezan antes, pero adoptar rutinas cosméticas erróneas puede acarrear problemas en su piel.



NOCHES DEL THYSSEN El Museo Thyssen-Bornemisza ofrece en Madrid visitas nocturnas gratis a las exposiciones temporales. Sábados, de 21 a 23 h.

producto estrella

Top cruzado de Massimo Dutti

79,95 €



SHOPPING

Ante, la segunda piel

SE POSTULA COMO LA TENDENCIA DEL MOMENTO. FALDAS, CAZADORAS, BOLSOS, ZAPATOS, PANTALONES... EL ANTE LO INUNDA TODO.



CHAQUETA
de Marella,
479 €



GAFAS LECTURA
de Izipizi para El Corte
Inglés, 35 €



JERSEY
de Mango,
29,99 €



PENDIENTES
de Majorica,
69 €



BOLSO
de Primark,
11 €



ZAPATOS
de Zara,
29,95 €



PANTALONES
de Arma, 600 €



BELLA HADID



CHAQUETA
de Mango,
199,99 €



SOMBRERO
de Dejando
Huellas, 30,68 €



CAZADORA
de Zara,
49,95 €



FALDA
de Mon&Pau,
656 €



FALDA
de H&M,
179 €



PANTALÓN
de Mon&Pau
para El Corte
Inglés, 800 €



BERMUDA
de Zara,
25,95 €



BOLSO
de Gianni
Chiarini para el
Corte Inglés,
157,50 €



VESTIDO
de
Zadig&Voltaire,
575 €



FALDA
de Zara,
159 €



BAILARINAS
de Parfois,
42,99 €



BOLSO
de Pieces,
69,99 €



FALDA
de Massimo
Dutti, 249 €



PANTALÓN
de H&M,
279 €

producto estrella

Top cruzado de Massimo Dutti

79,95 €

Adolescentes y skincare

CADA VEZ EMPIEZAN ANTES, PERO ADOPTAR RUTINAS COSMÉTICAS ERRÓNEAS, CON PRODUCTOS NO ADECUADOS E INNECESARIOS PARA SU EDAD, PUEDE ACARREAR GRAVES PROBLEMAS EN SU PIEL.

La cosmeticorexia (obsesión adolescente por los cosméticos) está generando preocupación y polémica. Recurrimos a la farmacéutica experta en dermocosmética Asun Arias, de SkinRoutine by Paloma Sancho, que nos explica cuándo y qué necesita la piel de los adolescentes.

1. ¿Qué pasa en la piel si se utiliza cosmética tan pronto?

Los productos alterarán la función barrera generando una piel hiperreactiva tanto interna como externamente. Por lo que se corre el riesgo de padecer patologías y alteraciones como irritaciones, dermatitis, quemaduras, acné o sensibilización cutánea.

2. ¿Qué necesita la piel de un adolescente?

Hacer una doble limpieza para eliminar impurezas y controlar la secreción de sebo preservando la barrera hidrolipídica. Lo ideal es aplicar primero un aceite facial, que se masajea en seco y se aclara con agua tibia. Y después, un gel limpiador para terminar de arrastrar las impurezas. Para terminar una crema función barrera y crema solar. "El sol daña nuestra piel desde que

somos muy jóvenes. Protegermos de él es fundamental, así como aplicar una fórmula que también proteja y mejore la capa hidrolipídica, que es la más importante porque es la que actúa como escudo frente a los agentes externos que debilitan y empeoran el estado de nuestra piel".

3. ¿Qué activos debe incluir un adolescente en su rutina?

Pueden añadir un sérum antioxidante rico en Vitamina C. Es el complemento perfecto para seguir protegiendo la piel de sus 'agresores' y una manera de ir educándola hacia una buena rutina facial. Un retinol o un contorno de ojos no será necesario hasta los 25 años, que es cuando el organismo empieza a ralentizarse y comienza el envejecimiento. Pero todo dependerá del estilo de vida y el tipo de piel. Por ejemplo: si has tomado mucho el sol, quizás si sea necesario que a los 20 incluyas en tu rutina un retinol o un activo potente que trate las arrugas de expresión, pero todo debe diagnosticarse, siempre, a medida.



Pack limpieza de SkinRoutine by Paloma Sancho: Aceite desmaquillante, 13,90 €; Gel limpiador, 10,95 € y Crema facial, 23,90 €.



Stick facial zonas sensibles SPF50, 35 € y Fluido concentrado rehidratante, Hydra 6,55 € by Lorena Suárez.

Limpiador en espuma S Foam Cleanser de Método R. Con la hidratante, 45 €.

Guiadas por las redes sociales, las adolescentes se aficionan cada vez antes al skincare. Tiene sus riesgos.

Producto estrella



Protector solar
SPF 50+
de Isdin
26,95 €

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Grasa localizada y frío, es el momento de esculpir tu figura

Fueron los griegos, en el siglo V a. C. los que revolucionaron el arte de la escultura. Acababan de vencer a los persas y el agradecimiento a sus dioses se vio representado en mármol en forma de cuerpo atlético. La posición equilibrada y armoniosa era elegida ejemplo de cuerpo humano ideal.

Este juicio estético sobre proporciones y medidas despierta en mí un encanto especial que reside en saber que fueron médicos quienes asesoraron sobre conocimientos anatómicos a aquellos afamados escultores. Así se recogía en los tratados de la época, como el conocido Canon de Policeto. Actualmente está desaparecido, pero gracias a los textos de Galeno en el siglo II a.C, que se encargó de hacer perdurar en ellos parte de la historia de la medicina, sabemos que en él se describía como proporcionado el cuerpo aquel que respetaba no tanto la proporción de los elementos que la componen, sino también la simetría entre las partes como canon de belleza. Esta comparación artística toma total sentido de las manos del propio Galeno al añadir que del mismo modo que en la escultura no es posible la belleza sin equilibrio mesurado, desde el punto de vista anatómico tampoco se contempla la buena salud del cuerpo si no es como el resultado preciso de la proporción armónica de todos sus elementos. Todos sabemos que, pese a que nos cuidemos combinando dieta y ejercicio con el propósito de mejorar la salud y vernos mejor, existen zonas en nuestro cuerpo que persisten en forma de acúmulos grasos localizados que nos



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

desmontan ese ideal corpora. He de contaros que esos acúmulos de grasa los tratamos actualmente en nuestra consulta mediante una **técnica llamada crioterapia**, que fue popularizada por otro médico de la Grecia clásica, Hipócrates, y que describió la utilidad del frío extremo para tratar afecciones.

La reducción de grasa de manera duradera en los flancos laterales, el abdomen o los glúteos es posible gracias a la criolipólisis, que no es dolorosa y es bien tolerada

La reducción de la grasa de manera duradera en esa zona que hace menos armónicos los flancos laterales, el abdomen o los glúteos es posible sin cirugía gracias a la criolipólisis, que no es dolorosa y es bien tolerada. Esta técnica debe sus buenos resultados a que los adipocitos (células de la grasa) son muy sensibles al frío y a que los triglicéridos que están en su interior se cristalizan y ello favorece su eliminación manteniendo intactos el resto de tejidos no grasos. Si hoy le pidiésemos a un escultor griego que definiese nuestra figura en mármol, tardaría 2-3 años en tenerlo. En nuestra consulta **tu silueta se verá más definida de forma gradual desde los primeros 21 días** tras la primera sesión y los resultados se harán definitivos una vez transcurridos 2-3 meses.

Sabías que..?

HAY QUE EMPEZAR A CUIDAR LA PIEL...

Según la farmacéutica Asun Arias la piel debe cuidarse siempre. "Desde que somos bebés tenemos que reforzar la función barrera, protegernos del sol, evitar las infecciones e irritaciones; un adolescente con una doble limpieza y crema función barrera + solar es más que suficiente".

10

AÑOS

La generación Alpha (jóvenes nacidos a partir del año 2010) tiene una obsesión por consumir productos de belleza.

Incluso hay niños y niñas que empiezan a utilizar cosmética mucho antes, a partir de los 10 años.



Bacalao de Islandia, el tesoro del mar

Islandia es un referente mundial en cuanto a pesca respetuosa y el bacalao islandés cuenta con certificaciones de sostenibilidad, además de ser una experiencia gastronómica única e ideal para quienes buscan una opción alimenticia saludable y con excelente sabor. Descubre sus cualidades y recetas en bacalaodeislandia.es



Más vida en tu hogar

Con VALIDA las escaleras dejan de ser un obstáculo para tu vida diaria. Instala una silla salvaescaleras en tu residencia y disfruta de máxima seguridad y comodidad. Solicita asesoramiento sin compromiso llamando al 900 414 000 o en valida.es

Para peinados con carácter

Si buscas un peinado estructurado, con personalidad o un efecto despeinado, Goldwell Roughman Texturizing Paste es una pasta que define y da libertad para crear un look con acabado mate impecable. goldwell.es



Nueva mascarilla reparadora con Ceramidas

La barrera cutánea es más que una capa superficial, es el escudo que protege nuestra piel de los agresores externos. Para reparar esta barrera, Iroha Nature presenta su nueva mascarilla reparadora. irohanature.com



Aceite capilar suavizante

Su fórmula con emolientes suavizantes como manteca de karité, hojas de baobab y queratina vegetal previene la electricidad estática y aporta brillo al cabello. ziajashop.es

DISFRUTA *la gran* DECORACIÓN



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

Nuevo Estilo *collection*

Alergias al polen, a mascotas y a determinados alimentos

COMIENZA PARA ALGUNOS LA PEOR ESTACIÓN DEL AÑO, MARCADA POR LOS ESTORNUDOS, EL PICOR NASAL... SON REACCIONES DE NUESTRO CUERPO A AGENTES EXTERNOS COMO EL POLEN, AUNQUE HAY QUIEN LAS "SUFRE" CON ALGUNOS ANIMALES O CIERTOS ALIMENTOS.



Las precipitaciones que hemos vivido empeoran los síntomas alérgicos por mayor concentración de pólenes. Recordemos, además, que las mascotas también pueden producir alergia en niños y mayores.

Aunque el tiempo parece contradecirlo, este 21 de marzo entra la primavera, una estación del año que en lo relativo a salud está muy asociada a la alergia. Pero además de la alergia primaveral hay otras. Aquí te hablamos de algunas.

Alergias estacionales. Son un problema creciente por el cambio climático y la contaminación. La más común es la alergia al polen, y hay muchos tipos. -Los síntomas pueden ser leves o graves. Los más habituales son los estor-

nudos o irritación de la mucosa nasal, una reacción de defensa del cuerpo, que intenta expeler los alérgenos inhalados; el goteo nasal (rinorrea), cuando la nariz produce un exceso de moco para atrapar y eliminar los alérgenos; la congestión nasal, cuando la mucosa que reviste las fosas nasales se inflama limitando el flujo de aire; enrojecimiento y prurito en los ojos, una respuesta del sistema inmune a la exposición a los alérgenos, mediada por la liberación de histamina; excesivo lagrimeo, para

diluir y eliminar el alérgeno, reducir la inflamación y proteger los ojos.

-Se tratan con antihistamínicos, aerosoles nasales con corticosteroides, etc.

Alergias a los animales. Son una reacción a las proteínas de las células de la piel, la saliva o la orina de un animal.

-La rinitis alérgica es su manifestación más frecuente, aunque puede provocar asma, urticaria y conjuntivitis.

-Se tratan con antihistamínicos, corticoides, descongestionantes... y hay hasta inmunoterapia.



ATENCIÓN A LOS PEQUES

Si para los adultos la sintomatología de las alergias estacionales es molesta, imaginemos el caso de los niños. Acude al médico para que les prescriba la medicación más adecuada y vigila su situación, especialmente si son asmáticos.



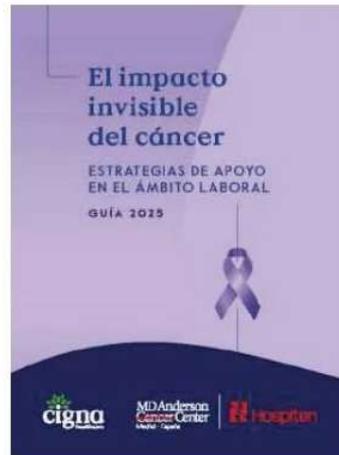
Alergias alimentarias. Están asociadas a las proteínas de ciertos alimentos. Suelen desencadenar reacciones alérgicas (que no intolerancia) los frutos secos, el trigo, la soja, el pescado, los mariscos, el huevo, la leche y los lácteos. -Los síntomas más habituales son las reacciones cutáneas, gastrointestinales y respiratorias. En casos graves puede desencadenar un shock anafiláctico. -Como en las anteriores alergias, hay que evitar el contacto y se pueden usar antihistamínicos, colirios, gotas, etc.

ÚLTIMAS NOTICIAS



DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN

El 21 de marzo se celebra esta fecha, elegida por la Organización de Naciones Unidas (ONU) para sensibilizar sobre los derechos y las desigualdades de las personas nacidas con un cromosoma de más (el número 21), que se asocia a retrasos en el desarrollo mental y físico, así como con un mayor riesgo de problemas de salud. Down España ha lanzado la campaña #TanComoTu.



“EL IMPACTO INVISIBLE DEL CÁNCER”

Cigna Healthcare España y MD Anderson Cancer Center Madrid-Hospiten han elaborado esta guía que analiza las diversas formas en que el cáncer afecta a la productividad, el estrés y la motivación de los empleados, así como las estrategias para apoyar a los trabajadores en su proceso de tratamiento y reincorporación. A destacar el dato de que el 60% de los diagnosticados anualmente tiene menos de 65 años, es decir, está en edad laboral.

Sabías que..?

HANTAVIRUS es el nombre de la infección por contacto con roedores, su orina o heces que acabó con la vida de Betsy Arakawa, la mujer del Gene Hackman. El actor habría muerto después por una enfermedad cardiovascular, situación que pudo haber sido provocada por el Alzheimer que padecía.

41%

DE LA POBLACIÓN NO TOMA MEDIDAS PARA MEJORAR SU AUDICIÓN

según el Estudio GAES sobre la Salud Auditiva en España 2024, hecho publico este marzo, o el Mes de la Audición. En este informe se señala también que el 80% de los españoles no sabe que la pérdida auditiva puede estar relacionada con la demencia.



Día Mundial del Agua ¿Te comprometes?

EL 22 DE MARZO SE CELEBRA UNA JORNADA PARA REPENSAR CÓMO GESTIONAMOS ESTE BIEN. EN 2025 SE QUIERE PONER EL FOCO EN LOS GLACIARES.

El próximo 22 de marzo se celebra el Día Mundial del Agua, una jornada que este año se centra en la importancia de los glaciares. Quizás te pueda parecer que es algo que nos pilla muy lejano, pero son fundamentales para la supervivencia de todos.

-¿Sabías que los glaciares son esenciales para proporcionar **agua dulce a más de 2000 millones de personas** en todo el mundo? Según explica la ONU, son imprescindibles para mantener los ecosistemas, la agricultura, la energía, la industria y el agua potable.

-Dichas formaciones de hielo cubren aproximadamente **700.000 km² de la tierra**. Sin embargo, estas reservas están retrocediendo rápidamente debido al cambio climático. En el año 2023, los glaciares sufrieron la mayor pérdida de masa en las cinco décadas de registros. Fue el segundo año consecutivo en el que todas las regiones del mundo con glaciares registraron pérdidas de hielo. El deshielo de los glaciares

amenaza la seguridad hídrica de muchos millones de personas a largo plazo.

-Pero no solo eso. Los glaciares **contienen archivos irremplazables** de la historia humana, medioambiental y climática, los cuales proporcionan a los científicos datos inestimables sobre patrones climáticos históricos, composición atmosférica e incluso actividad humana a lo largo de miles de años.



Los más pequeños de la casa tienen que aprender a respetar los entornos naturales.

-La ONU insiste en que la única manera de evitar el decrecimiento de los glaciares es reducir nuestras emisiones de efecto invernadero.

ESPAÑA PIERDE
UNOS 650.000
MILLONES DE LITROS
DE AGUA AL
AÑO POR DIVERSAS
CAUSAS

-¿Cómo podemos utilizar el agua de una manera más eficiente? Dúchate en vez de bañarte, y no necesitas más de cinco minutos para estar limpio. Lávate los dientes con el grifo cerrado. Pon el lavavajillas y evita lavar a mano, y pon la lavadora solo cuando esté llena. Nunca utilices el inodoro como papelera y reutiliza el agua de la ducha para regar las plantas.

ESTÁ PASANDO



EL TEATRO REAL, PIONERO EN SOSTENIBILIDAD

El Teatro Real de Madrid acaba de estrenar una cubierta de paneles fotovoltaicos transitables, es decir, por los que se puede caminar. Este forjado solar de 1.500 metros cuadrados es el colofón a un completo plan de rehabilitación energética de 5,2 millones de euros provenientes de los fondos europeos Next Generation y que ha convertido a esta infraestructura en un edificio de un consumo energético prácticamente nulo. Su director general, Ignacio García-Belenguer aseguró: "El Teatro Real es ahora el teatro más sostenible de España. Y aspira a convertirse en el más verde del mundo".

PLAYAS DE CALIDAD BAJA

Según un informe elaborado por el centro de investigación británico InfluenceMap, 20 empresas emiten ellas solas más del 40% de todo el CO2 que expulsa el sector fósil mundial. Entre todas destacan las empresas de China, fundamentalmente públicas, que expulsaron el 23% del conjunto de las emisiones. Aun así, la empresa que más gases emitió en todo el mundo fue Saudi Aramco, la compañía estatal de Arabia Saudí.



Oferta
estrella

22%

MENOS...

Las mariposas están desapareciendo en los Estados Unidos, algo que los científicos califican de "alarmante": entre 2000 y 2020, la abundancia total de las poblaciones de estos insectos se redujo un 22 por ciento.



Montreal tiene este aireador de grifo para ahorrar agua en el lavabo. En Amazon **7,99 €**

CINE



Iñaki Ardanaz, Mikel Losada, Quim Gutiérrez y Juan Diego Botto.

Los aitas

BORJA COBEAGA REGRESA CON UNA COMEDIA SOBRE LA PATERNIDAD AMBIENTADA EN EL BILBAO DE FINALES DE LOS 80.

21 marzo Director: Borja Cobeaga. Intérpretes: Quim Gutiérrez, Juan Diego Botto, Iñaki Ardanaz y Mikel Losada. **Comedia.**

Desde que rodó la estupenda "Pagafantas", en 2009, Borja Cobeaga siempre ha estado abonado a la comedia, un género que conoce a la perfección. Hace cinco años tuvo un niño y, desde entonces, el director vasco asegura que tenía ganas de grabar un guión sobre lo que significa ser padre. "Decidí situar la historia en la periferia de Bilbao, en 1989, porque creo que es un momento en el que el mundo empieza a cambiar vertiginosamente y el rol de padre también se transforma", explica. El resultado es "Los aitas",

una comedia amable, reflexiva y para todos los públicos, con un plantel de lujo, entre los que destacan Quim Gutiérrez –siempre con un don para la comedia– y Juan Diego Botto.

El argumento de la cinta se centra en un equipo infantil de gimnasia rítmica, que tiene la oportunidad de participar en un campeonato en Berlín. Ante la imposibilidad de que las madres acompañen a sus hijas, la tarea recaerá en los padres, que no parecen muy interesados en el viaje, ni en ese deporte ni incluso en sus propias hijas.

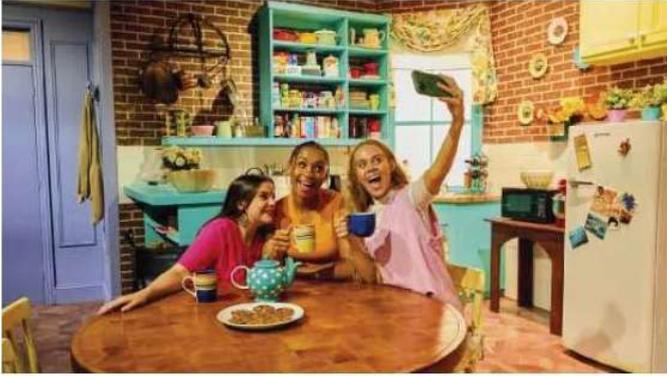


¿SABÍAS QUE...?

REVISIÓN DEL CLÁSICO

Esta semana se estrena también en cines "Cenicienta", una adaptación en vivo del clásico cuento de hadas sobre una hermosa joven princesa que, mientras es acosada por una reina celosa, busca refugio en la casa de siete enanos en la campiña alemana. La cinta está protagonizada por Rachel Zegler (en la imagen).

OCIO



PARA LOS FANS DE "FRIENDS"

Asómate por la icónica puerta morada del apartamento de Rachel y Monica, juega al fútbol en el piso de Joey y Chandler, o hazte un selfie en el sofá del Central Perk. Llega a Madrid "The Friends Experience", una muestra inmersiva para todos los fans de una serie que marcó historia. Estará en el recinto de Ifema hasta el 29 de junio. Entradas en [feverup.com](https://www.feverup.com)



CASTELLÓN ESTÁ DE FIESTA

Castellón se llena de artistas que visitarán la ciudad en las próximas fiestas de La Magdalena. Entre los cantantes que formarán el cartel de conciertos destacan Andy y Lucas, La Fúmiga o Nil Moliner (en la imagen, toca el próximo 29 de marzo). Todas las actuaciones serán gratuitas. La Magdalena 2025 se celebra del 22 al 30 de marzo. [fiestasdelamagalena.com](https://www.fiestasdelamagalena.com)

NO TE PIERDAS

libros/ música



"OPOSICIÓN"

Siempre es un gustazo leer a Sara Mesa. Después de "Amor" y "La familia", la escritora sevillana regresa con esta novela que pone el foco en una interina en la administración pública. En cómo se plantea ganarse un puesto para toda la vida, al tiempo que siente cómo ese edificio gris la recluye. Editorial Anagrama.

"EL REBAÑO"

El inolvidable actor de "Cuéntame" se ha labrado una interesante carrera como escritor. Ahora vuelve al thriller con "El Rebaño", un libro que aborda la sobreprotección de los hijos y la gestión de conflictos en el colegio. Te enganchará desde el principio. Editorial Suma.



OFERTAS DE LA SEMANA

ARTE URBANO EN LAVAPIÉS

Un año más regresa el Festival de Intervenciones Artísticas de Lavapiés CALLE. La 12ª edición del evento está enfocada en la creatividad del graffiti, los murales, el 'lettering' o la ilustración. Un total de 51 artistas intervendrán en 51 fachadas, Del 24 de marzo al 20 de abril.



Gratis



Desde 12€

FESTIVAL ELLAS CREAM

Madrid acoge una nueva edición del festival de creación femenina, "Ellas Cream". Un evento cultural organizado por el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades hasta el 29 de marzo. En la imagen, la música Clara Gallardo, que actúa el próximo 27 de marzo en el Café Berlín. [ellascream.com/programa](https://www.ellascream.com/programa)

DISFRUTA DEL THYSSEN POR LA NOCHE

El Museo Nacional Thyssen-Bornemisza ofrece a los visitantes la posibilidad de visitar gratis las exposiciones temporales todos los sábados del año, de 21 a 23 horas. Son las Noches Thyssen, una iniciativa puesta en marcha por el museo para facilitar el acceso de todo tipo de públicos a sus salas de exposiciones de las plantas baja y -1. [museothyssen.org](https://www.museothyssen.org)



Gratis



Desde 11€

'KLIMT: EL SUEÑO DORADO'

Tras su exitoso paso por Milán y Turín, Bilbao acogerá desde el 21 de marzo una experiencia interactiva dedicada a la vida y obra del maestro del simbolismo. Más allá de su conocidísimo cuadro "El beso", Klimt realizó alrededor de 170 pinturas así como decoraciones para edificios muy famosos de Europa. [feverup.com](https://www.feverup.com)

TELEVISIÓN



AITOR ALBIZUA, AL FRENTE DE "LA FAMILIA DE LA TELE", EN TVE

María Patiño e Inés Hernand copresentarán el magazine de tarde

Belén Esteban también estará en el nuevo "Sálvame", y se espera la presencia de Lydia Lozano, Chelo García-Cortés, Kiko Matamoros y Kiko Hernández, entre otros rostros habituales del programa que presentaba Jorge Javier Vázquez en Telecinco y que es de la misma productora, ahora reconvertida en La Osa. La intención de la Corporación es apostar por un entretenimiento más familiar, con humor, actualidad e idea de servicio público. Se estrenará en abril.



EL EQUIPO DE "LA AGENCIA"

Telecinco retrata la trastienda del show business

La nueva serie que graba Telecinco transcurre en Rebecca Talent, una de las agencias de representación artística más importantes del país, donde los cuatro agentes (interpretados por Fiorella Faltoyano, Manuela Velasco, Javier Gutiérrez y Carlos Bardem),

junto a sus asistentes y los artistas que por allí desfilan, generan un universo único, competitivo y excitante, pero difícil de compaginar con sus circunstancias personales. Y luego está el personaje de Marta Hazas, una agente de la competencia. Además, en cada capítulo de esta adaptación de una ficción francesa aparecerá una estrella invitada: Belén Rueda, Belén Écija, Hiba Abouk, etc.



Silvia
Intxaurre

Helena
Resano



Valeria
Ros

Minerva
Piquero



María
Rey

Tania
Llasera

COSMO, DE ANIVERSARIO

"Mujeres en TV: 25 años de cambio", el 21 de marzo

El canal, el primero para la audiencia femenina en España, y con una clara apuesta social, celebra su 25 aniversario con varias acciones, entre ellas el estreno del especial "Mujeres en Televisión: 25 años de cambio", el viernes 21 a las 22.00, con los testimonios de 6 reconocidas comunicadoras.

PRODUCCIONES INTERNACIONALES



CONAN O'BRIEN SE CITA CON BARDEM

Max ofrece el encuentro el próximo mes de mayo

El programa estadounidense "Siguiendo a Conan O'Brien" ha renovado por una tercera temporada, mientras Max ofrece imágenes de la segunda, que se estrenará el próximo mes de mayo. Son 3 episodios en los que visita Nueva Zelanda, Austria y España, y aquí el invitado estrella es Javier Bardem, con el que el presentador (el mismo que en los Oscar hizo un chiste con Karla Sofía Gascón) comparte un divertido paseo en barca.



LAS AVENTURAS DEL "NAUTILUS"

Llegan a AMC+ con un renovado Capitán Nemo

Inspirada en "Veinte mil leguas de viaje submarino" y "La isla misteriosa", de Julio Verne, la ficción británica que AMC+ estrena el jueves 20 de marzo sigue las aventuras submarinas del legendario Capitán Nemo (Hazad Latif) y su heterogénea tripulación a bordo del impresionante "Nautilus".



EL RETORNO DE "ÁGUILA ROJA"

Runtime ha lanzado un canal temático

TVE emitió la serie del héroe enmascarado, interpretado por David Janer, entre 2009 y 2016, y ahora Runtime ha lanzado el primer canal temático dedicado íntegramente a "Águila Roja", ofreciendo sus 9 temporadas, de forma ininterrumpida, las 24 horas del día. Disponible en su propia aplicación y en otros operadores asociados como Samsung y Tivify.



Invierte en ti:
alimentación
y ejercicio es
cuanto necesitas.

8 claves para una vida saludable

NO SON DEMASIADAS, NO SON DIFÍCILES... ANÍMATE A SEGUIRLAS PARA TENER UNA VIDA MÁS FELIZ Y MÁS SANA. TU CUERPO Y TU ÁNIMO LO AGRADECERÁN.

Son muchos los motivos para cuidarse: sentirse bien con uno mismo, conseguir una forma física adecuada, perder unos kilos, envejecer en las mejores condiciones... No descubrimos ningún misterio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte de que las dietas no saludables y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para el desarrollo de las enfermedades. El equipo de Occident recoge las 8 claves imprescindibles para disfrutar de una vida saludable. Toma buena nota.

1. Elige alimentos "reales" y no procesados. Como alimentos reales entendemos aquellos que compramos en su estado natural, o casi, sin aditivos químicos y conservando sus nutrientes.

2. Reduce tu ventana de ingesta. Esto se traduce en que realices solo 2-3 comidas

al día. En ellas el horario es importante, ya que la recomendación es que estén englobadas entre las 10:00 de las mañanas y las 20:00 horas. Con este horario conseguimos un ayuno de 14 horas.

3. Bebe suficiente agua. El agua no es solo importante para mantenerse hidratado, también lo es para mantener un equilibrio hidroelectrolítico adecuado y un buen aporte de minerales; esto lo conseguimos con agua y no con refrescos o bebidas carbonatadas.

4. Cena temprano. Lo ideal es cenar, al menos, 2 horas antes de ir a dormir. De este modo conseguirás descansar mejor.

5. Planifica y prepara tus menús con antelación. Cuando tienes preparados tuppers de comida saludable en la nevera, evitas ultraprocesados y además equilibras más los menús.

6. Lee las etiquetas de los alimentos. En ocasiones las opciones lights o menos grasas son reclamos publicitarios, la cantidad real de calorías e ingredientes solo los encontrarás en las etiquetas nutricionales.

7. Realiza ejercicio físico a diario. Vence la pereza, 30 minutos al día son suficientes y es fundamental.

8. Combina 4 tipos de ejercicio. Ve alternando cardio: bici, caminar deprisa, natación...; fuerza: ejercitando los diferentes músculos del cuerpo; equilibrio cuerpo-mente: yoga, pilates, tai-chi; flexibilidad: estiramientos y ejercicios de para una buena movilidad.

EL EJERCICIO FÍSICO
SALVA CADA AÑO CASI CUATRO
MILLONES DE VIDAS
EN EL MUNDO

OFERTAS DEL SÚPER

¿No sabes qué hacer de comer? Te proponemos un menú de temporada y a buen precio: para empezar unas flores de alcachofas con un chorrito de aceite, seguimos con unos calamares (ideales para rellenar) y finalizamos con unas fresas con zumo de naranja.



Alcachofas,
producto
nacional,
1 kilo

2,29€
COVIRAN



Calamar limpio
Pescanova, con cuenta
BM, 400 g

5,99€
BM

Fresón Categoría 1ª,
500 g

2,99€
E.LECLERC



Superalimento

SEMILLAS DE LINO

Estas pequeñas y humildes semillas (si estás pensando si son las mismas que las del tejido, la respuesta es sí), encierran una importante cantidad de omega-3, el ácido graso más saludable para la salud, son ricas en fibras, son antioxidantes (el envejecimiento de los tejidos) y ricas en vitamina B1, que participa en la producción de energía. Lo ideal es tomarlas en crudo y molidas.



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

La experta responde

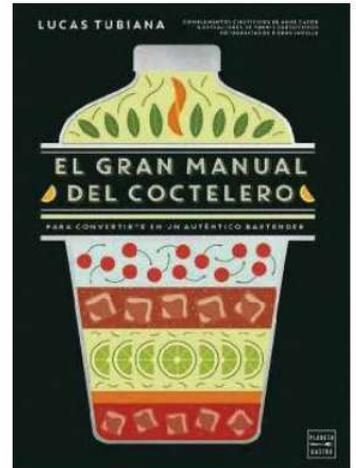
¿ES VERDAD QUE EL CHOCOLATE PROVOCA ACNÉ?

No, ningún alimento causa acné, pero una dieta rica en grasas saturadas, azúcar y ultraprocesados puede desencadenar y empeorar un brote de acné en pacientes que ya estaban predispuestos. Los alimentos no son la causa, pero sí es cierto que pueden empeorar los granitos. Cuanto más saludable sea tu dieta, más dermosaludable será también.

¿TE APETECE UN DIRTY MARTINI O UN AMARETTO SOUR?

Con este libro: "El gran manual del coctelero: secretos para convertirte en un auténtico bartender", tienes el éxito garantizado. Lucas Tubiana, barman y profesor, comparte sus mejores recetas y secretos para que el mundo de la coctelería no tenga ningún misterio para ti.

planetadelibros.com



Receta económica

Judías verdes con ajo negro

- 500 g de judías verdes redondas
- 4 huevos
- 4 dientes de ajo negro
- 1 cucharadita de vinagre de Módena
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Pon en un cazo al fuego los cuatro huevos cubiertos de agua. Dejar cocer durante diez minutos. Retirar, enfriar, pelar y picar.
2. Introducir en un mortero los ajos negros con una pizca de sal y majar. Ir añadiendo, poco a poco, el aceite hasta obtener una mezcla cremosa. En un bol mezclar un poco de aceite de oliva, el vinagre de Módena y el ajo negro. Reservar.
3. Limpiar las judías y retirar las puntas. Cortar las judías en tres trozos. Cocer las judías cubiertas de agua y un poco de sal unos diez minutos hasta que queden al dente. Escurrir y servir las judías con la vinagreta de ajo negro y el huevo picado.

El precio es de 1,20 €/ración

DE PRIMERO

Ensalada con fruta y queso

ENLACE AL CANAL

byneontelegram

Escanea el código QR



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1/2 col • 3 nectarinas • 150 g de queso feta • hierbas aromáticas frescas al gusto
- 2 rebanadas de pan • 1/2 limón • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,30 € aprox. CALORÍAS: 180 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Lavar y picar la col en trozos no muy pequeños y ponerla en un bol junto con una cucharada de aceite de oliva y un poco de sal. Masajear la col con las manos un rato hasta que se ablande y se impregne del aceite y la sal.



PASO 2

Calentar una parrilla al fuego. Mientras, cortar por la mitad las nectarinas y retirar el hueso. Cuando la parrilla esté bien caliente, poner las mitades de nectarina encima por el lado del corte y mantener hasta que quede bien marcada la parrilla sobre las nectarinas. Dar la vuelta, retirar y reservar.



PASO 3

Exprimir el medio limón y rallar su piel. Mezclar el zumo de limón y su ralladura con tres cucharadas de aceite de oliva y las hierbas frescas recién picadas. Cortar el queso feta y las rebanadas de pan en dados. Servir mezclando todos los ingredientes y aliñar con la salsa de aceite y limón.





Coles

Contienen glucosinolatos, son compuestos bioactivos que ayudan a regular el desequilibrio hormonal que se produce en la menopausia. Además, son ricas en antioxidantes y beneficiosos a cualquier edad.



DE SEGUNDO

Lubina glaseada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 lubinas de ración (en lomos)
- 40 g de mantequilla
- 4 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de miel
- 1 limón
- tomillo fresco
- 4 cucharadas de aceite de girasol
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 6 € aprox. CALORÍAS: 240 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Para preparar la salsa: rallar la cáscara del limón y exprimir. Calentar una sartén al fuego con la mantequilla, el zumo, la ralladura de limón y una cucharada de miel.



PASO 2

Pedir al pescadero que saque los lomos de las lubinas. Salpimentar y pasarlos por harina. Calentar unos segundos la miel en el microondas para que quede más fluida, añadir el tomillo fresco y repartir sobre las lubinas.



PASO 3

Poner una plancha al fuego con dos cucharaditas de aceite de girasol y dejar las lubinas hasta que se caramelicé la superficie. Retirar. Servir las lubinas con la salsa de limón del paso 1.





Glaseado

Aunque esta técnica de cocina nos remite a los dulces, aquí demostramos que se puede emplear también con alimentos salados, se trata de recubrirlos de un preparado que les aporta sabor y brillo.





DE POSTRE

Cubo de chocolate y fruta

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 150 g de chocolate fondant
- 1 mango maduro
- 1 limón
- 4 fresas
- 80 g de frutos rojos
- hierbabuena fresca

PRECIO POR PERSONA: 1,90 € aprox. CALORÍAS: 290 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Fundir el chocolate y pintar el molde. Dejar en la nevera y cuando se seque, volver a pintar. Repetir la operación 3 veces, hasta crear una capa gruesa.



PASO 2

Triturar la carne del mango con el zumo de limón, añadir un poco de agua hasta obtener una crema espesa. Lavar y cortar las fresas en láminas.



PASO 3

Desmoldar los cuadrados de chocolate. Repartir la crema de mango dentro de los moldes. Decorar con fresas, frutos rojos y hierbabuena.

LA GRAN BELLEZA



ADEMÁS, DE REGALO: PROTECTOR SOLAR O POST-SOLAR



**REFUERZA
LAS DEFENSAS
ANTIOXIDANTES
DE LA PIEL**

ELLE + ELLE GOURMET + ECRAN: SÓLO 5,50 €

Pasatiempos

AUTODEFINIDO



				MEDUSA		TÉCNICAS DE INMUNIZACIÓN		PEQUEÑAS CANTIDADES DE LÍQUIDO	
				CON H2O					
				PASADA DE FECHA		ENTREGUE		CONEJILLO DE INDIAS	
				SIGNO DE SUSTRACCIÓN O RESTA					
CAUCE DE AGUA QUE ATRAVIESA VENECIA		SUFJO DIMINUTIVO		IPSO FACTO		ALBACETE			CIERTO VINO
		IMAGINAR, INVENTAR		PARA REMOLCAR COCHES		NO ESCRITO			
SONIDO DEL TIMBRE					COLOCAR BALDOSAS				
					IMPRUDENTE (F.)				
ACICALAR							EGO		
LETRA NASAL							EL 13 TRAE GAFFE		
				CON SEDE EN BRUSELAS		QUIERES			
				PEDREGOSA		PRODUCIRSE UN HECHO			
DULCE CON FORMA ESPIRAL								EQUIVOCACIÓN EN LA ESCRITURA	
LABRO					INSTITUTO CERVANTES	ROJO EN INGLÉS			
INDICA TIEMPO					PRONOMBRE PERSONAL	ADVERBIO DESPECTIVO			
				PATIO DE LOS MONJES					
				CIUDAD SAUDÍ					
PLANTA LILIÁCEA						GASTAR LA SUPERFICIE			FROTO
PUEDEN SER DE CALOR						Y EN LATÍN			
					2.º CONJ.		SU ALTEZA REAL		
					LICOR CUBANO		POSADERA		
ACADEMIA DE LA LENGUA	SU APELLIDO							INDICA EXTRAÑEZA	
	PROTEGE AL CONDUCTOR							BEATA, DEVOTA	
				CUEVA DE CIERTO ANIMAL	AVE DE PRESA				
					SELECCIONA, ESCOGE				
SÍMBOLO						51			POCO FRECUENTE (F.)
INDICA POSTERIORIDAD						INSTR. DE CUERDA			
					DAR LO QUE SE DEBE				HERRAMIENTA AGRÍCOLA
								VOZ DE PENA	
DESCENDER		SOBRE-SUELDO						POSDATA	
		ARTÍCULO							
					ASSOCIATED PRESS		ASPECTO FAVORABLE		
TIPO DE AZÚCAR UTILIZADO EN REPOSTERÍA					VALIENTE, IMPRUDENTE				

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

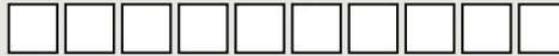
- Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
- No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
- Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



APODÍCTICO
ARQUETIPO
BAJURA
CANICA
CIEGO
COPA
DESORDENAR

EFFECTISMO
EMPARENTAR
ENSOMBRECER
ENTERNECER
FETO
FILOSÓFICO
GENERALIZAR

IMPOLUTO
INCAUTO
INICIADORA
IOTA
LEGIONARIO
LÍCITO
LIMITACIÓN

MANÁ
MEJUNJE
OLEOSO
PÁRROCO
PASADURA
PATEAR
PROCREACIÓN

RAPE
REALISMO
RECTANGULAR
RÍMEL
RUBIA
SOLO
SUBORDINAR

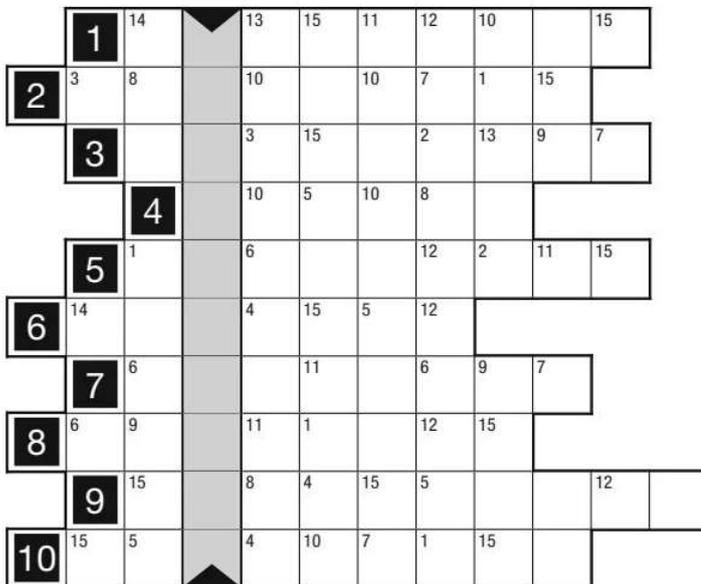
SUITE
TIMBRE
TIRO
TRANSPORTÍN
VIROTE
YOGUR



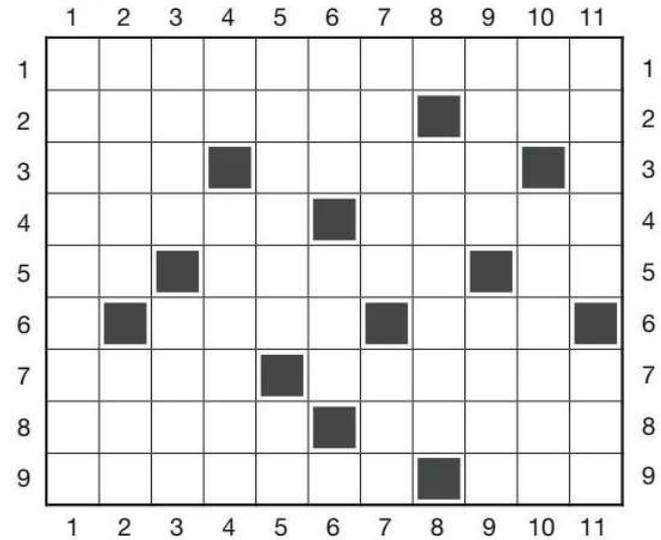
HORIZONTAL

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 | Rebozado de la gamba | 6 | Actriz de <i>El mago de Oz</i> |
| 2 | Propenso a ver lo malo | 7 | Limonos y naranjas |
| 3 | Tapa de una llanta | 8 | Excusa de un acusado |
| 4 | Árbitro por la banda | 9 | Superada, rebasada |
| 5 | Rayado de lo escrito | 10 | Hacen análisis clínicos |



CRUCIGRAMA



Horizontal 1 El que se quiere imponer a los demás. **2** Espíritu que incita al mal. Su carnaval es muy famoso. **3** Interjección de ánimo. Elegancia al andar y moverse. **4** Nivel jerárquico. Embarcación de remo. **5** Abreviatura de *mister*. Monedas en una boda. Sigla de Tribunal Supremo. **6** Valían, costaban. Diminutivo aragonés. **7** Sustancia amarilla fundible. Asiento de político. **8** Pictograma digital. No proseguir. **9** Parte del ejército no activo. En América, voz al teléfono.

Vertical 1 Hacer que el cuerpo pierda sensibilidad. **2** Hacer centinela de noche. Decimotercera letra. **3** Final de una oración. Dios del amor. **4** Punto cardinal que indica el sudoeste. Sitio donde encerrar el coche. **5** Cierta lana. Dirigirse, andar. **6** Ata una caja con cuerdas. Cierta emisora. **7** Autor de *Bodas de sangre*. Balneario. **8** De primera necesidad (f.). **9** Pequeño vehículo aéreo no tripulado. Que cuesta mucho dinero. **10** Hice caso de un consejo. Precede a lo invernal. **11** Peñascos, piedras. Elemento químico de símbolo Au.

CRUZADA

4 LETRAS:

AIRE
ALBA
ASNO
AZAR
AZUL
CHAO
EJEM
ELLO
ERAL
ERGO
GATO
IBIS
MATE
MORO
NADA
OPUS
OREO

OVAR
PIRA
POLO
ROPA
SARI
SEDE
UPAR

5 LETRAS:

ALOJA
AROMA
ENANO
ENERO
ESTOR
MASÁ
SORNA
SPORT

6 LETRAS:

ALIOLI
APARTE
EDICTO
EMISOR
MEZCLA
OVOIDE
SARTÉN
SIRENA
TRALLA

7 LETRAS:

PROCESO
TESALIA

8 LETRAS:

ABORIGEN
AMALGAMA

BRACISTA

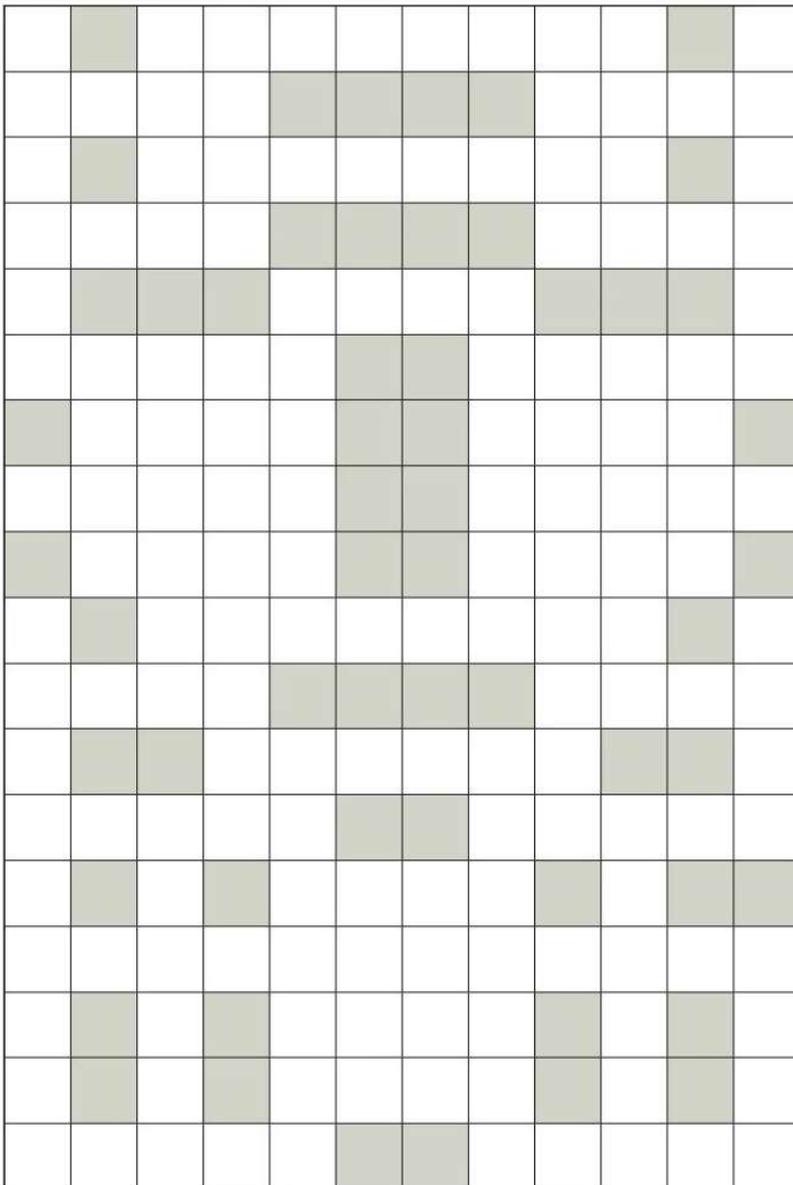
DANZARÍN
MARRAMAO

9 LETRAS:

REPELENTE

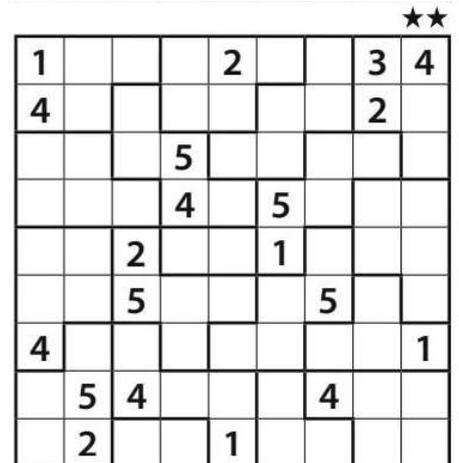
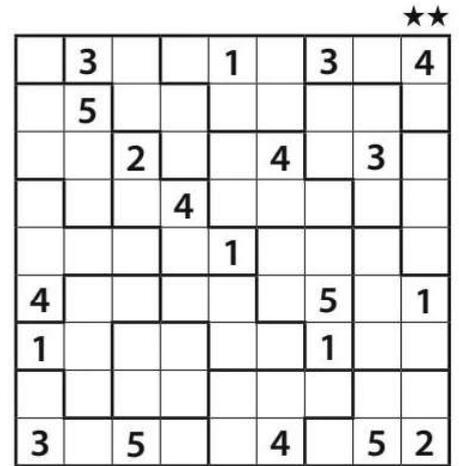
12 LETRAS:

EMANCIPACIÓN



TECTONIC

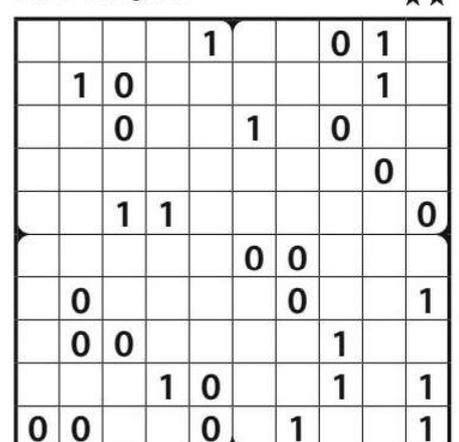
Completa los casilleros con los números del 1 al 5: un bloque de dos casillas contiene los números 1 y 2; un bloque de tres casillas contiene los números 1, 2 y 3, etcétera.



BINARIO

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

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



Gente con estilo

Lydia con vestido
estampado de
Koker, 39,99 €;
top de Koker,
19,99 €;
pantalón Angelina,
de Teria Yabar
(c.p.v) y botas de
ante de Spartoo,
170 €.



PERIODISTA

LYDIA LOZANO

“Trabajo porque me gusta. Tengo la luz “pagá”

Ha hecho de todo: radio, prensa y televisión. Sólo le quedaba escribir un libro y acaba de publicarlo. Se llama “La venganza de la llorona”.

Ella cree que muchos la critican por haber llorado en televisión, pero Lydia Lozano es un torbellino de alegría que arrasa por donde pasa: dicharachera, divertida, súper trabajadora y pegada a su sonrisa contagiosa. Quedamos con ella para charlar sobre su libro, “La venganza de la llorona” (La esfera de los libros) y terminamos hablando de todo un poco: su trayectoria, su paso por “Sálvame”, su aterrizaje en Televisión Española y, por supuesto, de Charly, el hombre que ha estado a su lado toda la vida y del que ella dice que es “su todo”.

-¿Por qué ese título: eres vengativa y llorona o qué?

-Vengativa para nada. De hecho, si

te lees el libro yo no me vengo de nadie. Hablo de mi vida, de mis experiencias, de mis entrevistas, de mis exclusivas. Y el título me pareció muy bueno porque durante mucho tiempo para mucha gente he sido la llorona, pero lo decían en tono peyorativo. Y estaba harta de eso, así que cuando acabó “Sálvame” decidí hacer mi venganza, que es este libro. Con él también he llorado mucho...

-¿Qué te han dicho tus amigos del libro?

-Que es muy bebible. Lo puedes leer como si estuvieras tomándote un libro. Yo quería que fuera muy yo, que la gente que lo leyera me reconociera totalmente, como cuando hablo en la tele. Por eso me grababa y luego me transcribía a mí misma. ▶



La comunicadora con vestido con estampado de grafiti, 29,99 €; pendientes de plata de Coolook, 160 € y botas de Montepicaza (c.p.v)

Gente con estilo

La periodista con top lencero de Imiloa, 134 €; pantalón De Alba Conde, 125 €, blazer de Koker, 39,99 € y pendientes de plata bañados en oro de Coolook, 180 €.



► -Cuando acabó “Sálvame”, ¿el libro fue tu terapia?

-Sí, porque en ese momento mucha gente me decía: ¿Por qué no te jubilas? ¿Por qué no te quedas en casa? Yo creo que hay que tener la cabeza ocupada y yo mientras pueda, seguiré trabajando. Por eso el libro me vino muy bien, porque en un momento en el que no tenía nada en el horizonte se convirtió en él. Fue mi terapia. Gracias al libro me he quitado muchas capas, soy más yo, y he aprendido a relativizar mis problemas en la tele.

“Llegar a ‘Mañaneros’ después de haber hecho ‘Sálvame’ es como venir de la trinchera y meterte en un spa”

-¿Te refieres a lo que arrastraste con lo de Ylenia?

-Ahora lo suelto todo sin una lágrima. Mira, el otro día en “Ni que fuéramos” hablaban mis compañeros de ese tema, picándome y no pasó nada. Todos me felicitaron porque vieron que lo había superado.

-Todo el mundo comete errores en su profesión.

-Sí, pero yo nunca voy a hablar de los errores de los demás para quitarme la culpa que tuve. Tras este libro soy un poco más la Lydia que empezó en “Tómbola”. Sin censura por mi parte.

-Ahora en “Mañaneros” sentirás que es un paseo por las nubes...

-Es venir de la trinchera y meterte en un spa. Y eso que mi primer día en Televisión

Española tenía miedo. Yo venía de hacer lo que me daba la gana, a saber que hay unas normas. Aquí no me puedo levantar cuando me dé la gana, por ejemplo. También te digo que tuve mucha suerte, porque la primera vez fue con Jordi González, en "Lazos de Sangre". En un programa dedicado a Concha Velasco.

-Aquí sabes que hay escaleta y no te van a sorprender para mal...

-No, no aquí putaditas no (risas).

-En la trinchera tenías también bastantes amigos.

-Claro, pero es que en la trinchera siempre hay amigos porque te tienen que cubrir, pero a la hora de la guerra nunca sabes por dónde te van a venir los palos (risas). Aun así he tenido muchos amigos en "Sálvame", en el plató y fuera.

-Tienes buena relación con Patiño, Belén, los Kikos...

-El viaje que hicimos gracias a Netflix a Miami y a México me vino bien porque Matorros estuvo espléndido, con Kiko Hernández compartí muchas horas de vuelo y hablamos mucho y descubrí a una Patiño que es divertida, que se cabrea... La que vemos ahora en "Ni que fuéramos..."

-Porque María también se ha quitado capas, ¿no?

-Yo creo que sí. Pero es que en este programa estamos como en el salón de casa. Le llamamos el pisito... Es "Sálvame" en su máxima potencia.

-Ahora estaréis preparando el desembarco en La 1.

-Te juro que no pregunto por si luego la fastidio. Mira, el otro día sin ir más lejos la lié con Pilar Vidal. Ella estaba en el programa de Arnau y me llamó para gastarme una broma. ▶



Lydia con americana, 258 €; pantalón, 168 € y chaleco 195 €; todo de Anna Mora; sandalias de Exe Shoes, 99,95 €.

► Me dijo que iba a venir a "Ni que fuéramos..." y que le iban a pagar 1.000 euros. Yo flipé porque aunque sea mi amiga yo no cobro eso, ¿sabes? Y le dije, ¿pero aquí o en el otro lado? Y ya viste los titulares...

-Y si te ponen ahora de compañera a Terelu, ¿qué?

-No sé contestarte a esta pregunta.

-Últimamente no tenéis muy buen rollo.

-Yo creo que nunca le he importado y a estas alturas de mi vida, no me quiero jubilar, pero creo que puedo decidir, cómo, con quién o dónde. Así que Terelu que se vaya a la isla con su cartón de tabaco para que no le dé ansiedad.

-Además dicen que has ganado muchísimo dinero a lo largo de tu vida.

-A ver, he trabajado mucho a lo largo de mi vida; he estado en muchísimos proyectos, pero también me lo he gastado... Aun así, como diría Marujita Díaz, tengo la luz pagá y trabajo porque me gusta. Cuando yo empecé a trabajar, me dijo una profesora: "Qué maravilla trabajar cuando no se necesita".

-Además de trabajar también has disfrutado mucho. Tus fiestas siempre han sido míticas. Las que organizabas tú y las que hacías para otros.

-Totalmente. A mí me encargaban fiestas de publicidad y todo el mundo quería ir a cubrirlas. Y en mi casa qué te voy a contar. Es lo que he visto siempre en casa. Mis padres, como eran de La Palma, recibían en casa a mucha familia y amigos. Mi casa estaba siempre llena y a Charly le pasaba lo mismo. Así que siempre me ha gustado mucho hacer cenas, comidas, sobremesas... Recuerdo cuando venía Carlos Ferrando... es

que había que echarle... (risas). A mi casa ha venido mucha gente y se ha hablado mucho, gente muy conocida.

-¿Qué es Charly para ti?

-Lo es todo. Él me tiene los pies en la tierra. Es raro que él me diga: "Qué bien lo has hecho", "Me ha encantado". Luego me dirá: ¿Por qué hablas de mí en la entrevista? No quiere que le nombre, pero es todo para mí.

"Creo que a Terelu nunca le he importado y a estas alturas de la vida creo que puedo decidir cómo, con quién y dónde"

-¿Cómo te ves de viejecita?

-Pues igual que ahora. Saliendo con mis amigos, que como son todos mucho más jóvenes que yo, les pediré que me lleven el andador y por lo demás todo igual. (Risas) Quizás iré yo a casa de ellos en vez de venir a la mía. Y me veo contando muchas anécdotas.

-Imagino que muchas más que en el libro, porque te has quedado corta con todo lo que tú has vivido.

-Yo no quería que se enfadara nadie, entonces claro que me han quedado cosas.

-¿Para un segundo libro?

-Pues a lo mejor... Mira, de momento, el día 26 de marzo firmo libro en La casa del libro de Madrid y espero que se pete. Yo, feliz.

Susana Jurado

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Pablo Cerdan



"Siempre me ha gustado hacer cenas, comidas, sobremesas... A mi casa ha venido gente muy conocida y se ha hablado mucho"



La colaboradora de "Mañaneros" con vestido de Sabay, 99,90 € y zapatos de Exe Shoes, 99,95 €.

Mi belleza al descubierto

Nada más levantarme...
Lo primero que hago es desayunar.

Antes de acostarme...
Me fumo el último cigarro, me lavo los dientes y me tomo todas las pastillas del mundo. Todas naturales.

Mi obsesión...
Verme siempre con el pelo bien.

Nunca falta en mi bolso...
Mis tarjetas.

Si abro mi armario lo primero que veo es...
Todo tipo de leggings, de todos los colores del mundo. Soy fan de ellos.

Mi última escapada bonita...
Cinco días a Tenerife.

El último gesto romántico que he hecho...
Regalarle a Charly por sorpresa unos zapatos que quería.

Lápiz Delineado Infinito de Saigu, 20€.



Iluminador líquido de Saigu, 28 €.

Base piel radiante Saigu, 32 €.



Pintalabios Velvet con ácido hialurónico de Saigu, 22 €.



Colorete en crema de Saigu, 28 €.

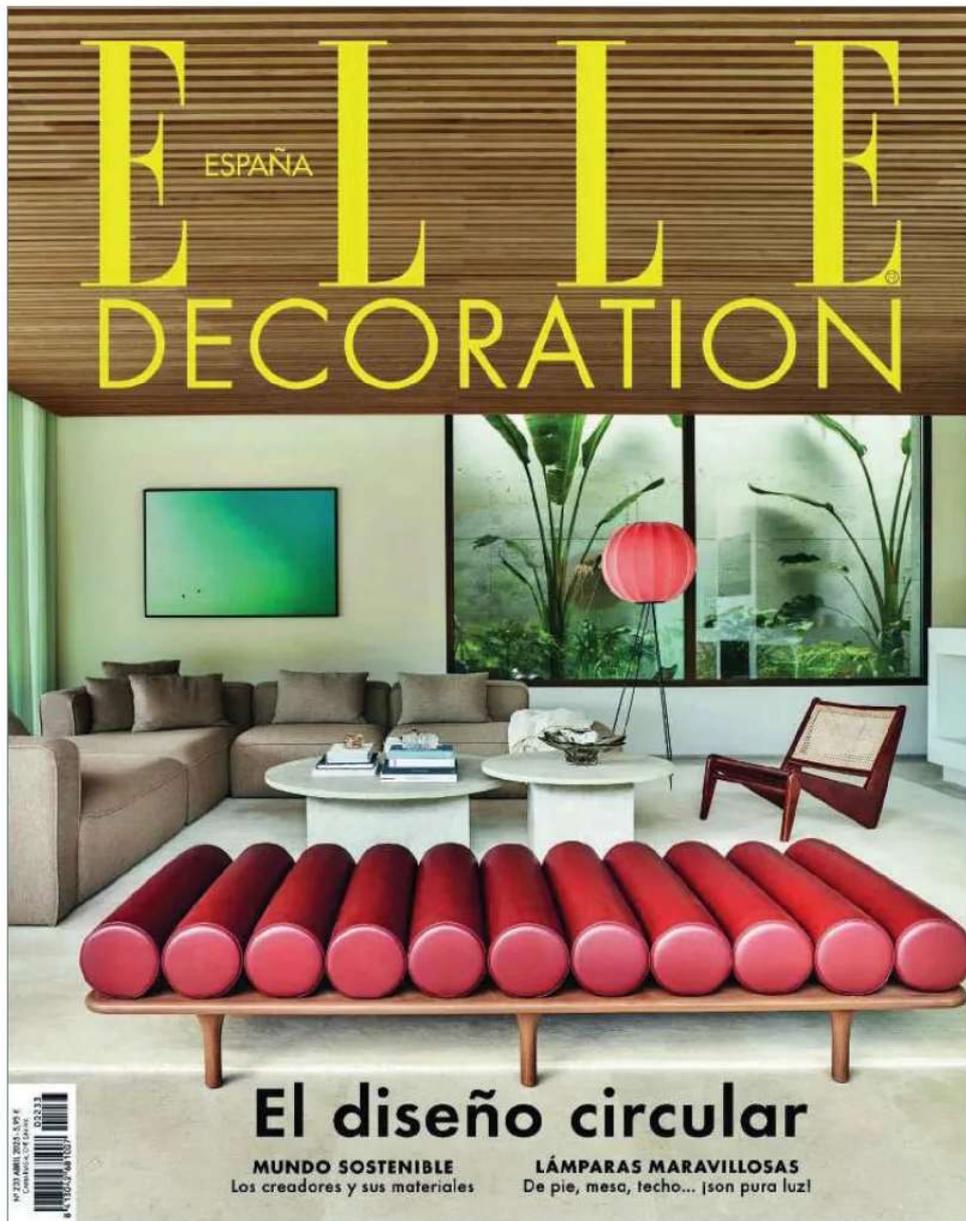


CITA EN...

Quedamos con Lydia Lozano en el plató de Hearst España, un espacio único en el que ella se sintió como pez en el agua. Pero, por qué no decirlo, a la periodista le hace falta muy poco para venirse arriba y darlo todo como podéis ver en este reportaje.



El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**



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

LA REINA SOFÍA volcada con el mundo de la cultura

La madre de Felipe VI ha presidido un acto relacionado con la música y otro con la pintura y la escultura.



Su presencia siempre suma, y es un valor seguro dentro de la Casa Real. Doña Sofía supone un apoyo para su hijo, el rey Felipe VI, y para su nuera, Doña Letizia, sobre todo ahora que la princesa Leonor y la infanta Sofía están fuera, una embarcada en el "Juan Sebastián Elcano" y otra estudiando en Gales. A la reina émerita la acabamos de ver presidiendo la reunión anual del Patronato de la Escuela Superior de Música que lleva su nombre, y que apoya a los jóvenes en su desarrollo personal y artístico, y acerca la música a todos los públicos

Apretada agenda

Un acto que cuadra con sus gustos, asociados a la cultura. Y este fue el penúltimo evento de estas características, porque días después presidió la entrega de la 60ª edición del "Premio Reina Sofía de Pintura y Escultura", de la Asociación Española de Pintores y Escultores. Son solo dos muestras de su apretada agenda, que demuestran que sigue muy activa a sus 86 años de edad.

Agencias



En la Escuela Superior de Música Reina Sofía, en Madrid.

MÁXIMA Y GUILLERMO apoyan el voluntariado

Siempre están del lado de las causas sociales, y este año, Guillermo y Máxima de Países Bajos han vuelto a hacerlo, promoviendo la campaña por NLdoet, un evento organizado por Oranje Fonds y que fomenta la participación en actividades de voluntariado y proyectos comunitarios en todo el país.

Vestidos de modo casual (ella iba con un total denim) y con un chaleco blanco con el logo de la fundación, los monarcas neerlandeses visitaron un centro en el que los voluntarios estaban haciendo mosaicos para después colgarlos en la pared y "embellecerla".

Agencias





Mario Casas
presentó
la película
"Molt lluny",
de Gerard
Oms.



Paula
Echevarría, una
de las invitadas
más guapas con
un diseño de la
firma argentina
Gorof.



PAREJA de cine
 María Verdoy hizo un viaje exprés a Málaga para arropar a su nueva pareja, el director Albert Pintó, que presentó "Tierra de nadie".



Blanca Suárez, que presentaba "La huella del mal", de Manuel Ríos San Martín, con un vestido de Roland Mouret.



Javier Rey, pareja de Blanca Suárez, presentó "8", de Julio Medem.



FESTIVAL DE MÁLAGA

desfile de talento y elegancia del cine español

El certamen ha inaugurado su 28ª edición reuniendo a lo mejor de nuestra cinematografía. Un despliegue de actrices y actores que lo han dado todo en la alfombra roja.

Pasados los Goya, los Fotogramas y los premios de la Unión de Actores, llega la gran cita para el mundo del cine español. El Festival de Málaga dio su pistoletazo de salida el 14 de marzo, y hasta el día 23 será un escape-

rate de las mejores películas, cortos, documentales o series patrias. Una oportunidad para que la industria se reúna y celebre nuestra cinematografía y a nuestros actores, que se están luciendo en la capital de la Costa del Sol. A ellas, casi

sin excepción, se les preguntó si participarían en el biopic de Isabel Pantoja, y hasta se coló "Supervivientes", con Mario Casas defendiendo a su cuñado, Álvaro Muñoz Escassi. "Que gane, sí, sí", dijo del novio de su hermana Sheila. ▶



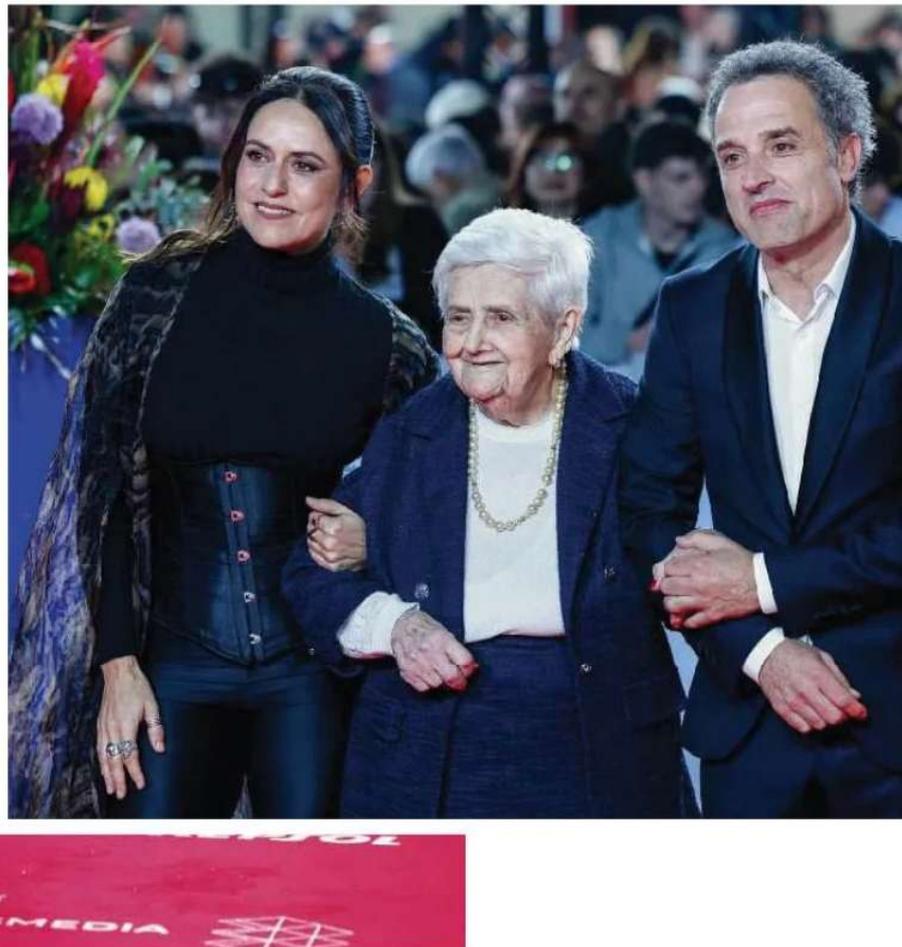
Belén Cuesta,
que forma parte
del jurado,
con un comentado
modelo de
Chanel.



Elena Furiase,
que también se
postula para
hacer de Isabel
Pantoja, iba de
Baro Luas.



**Macarena
Gómez, fiel
a Teresa
Helbig.**





Irene Escolar, que es miembro del jurado, fue de las pocas que iba de corto, vestida de Loewe.



Mina El Hammani, como una princesa, de rojo.



Enric Auquer, muy original con una traje de cuadros.



Las mujeres de **DANIEL GUZMÁN**

El actor y director inauguró Málaga con "La deuda", que coprotagoniza junto a Itziar Ituño y Rosario García, de 92 años.



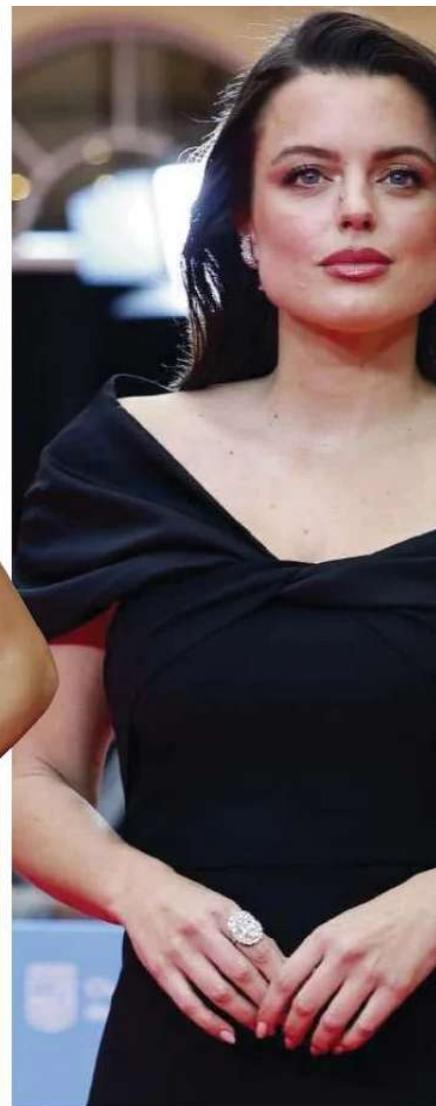
Iván Massagué bromeó con la posibilidad de participar en la serie de Pantoja.



Marta Díaz confió en Michael Costello para su look.



Patricia Montero, de Rubén Hernández Costura.



LAS INFLUENCERS TAMBIÉN HAN TENIDO SU MOMENTO EN LA ALFOMBRA DE ESTA CITA

► Mario, que está en el foco mediático al relacionarse con Melyssa Pinto, quien fuera concursante de otro reality, “La isla de las tentaciones”, fue uno de los más solicitados del certamen: presentó la película “Molt lluny”, de Gerard Oms, y posó en la alfombra roja como la estrella que es, aunque no llegó a coincidir con su exnovia Blanca Suárez, que presentaba el thriller “La huella del mal”, de Manuel Ríos San Martín. La intérprete también apoyó el estreno de su pareja, Javier Rey, el esperado filme “8”, de Julio Medem.

En el certamen también ha sido noticia la “presentación oficial” del nuevo amor de la periodista María Verdoy. Se

trata del director de cine Albert Pintó, quien no dudó en confesar su amor por la presentadora de “Socialité”. “Es una maravilla, el sol, la luz, es todo”. Ella viajó unas horas a Málaga para arropar su estreno, “Tierra de nadie”, y tampoco ocultó su amor por el realizador en televisión. En su visita exprés a la ciudad andaluza le dedicó estas palabras: “Estoy en una época especialmente optimista, positiva y luminosa. Estoy muy feliz, sí”.

Y además de directores, actores, personal de la industria del cine y periodistas, desfilaron influencers como Marta Nieto o Marina Rivers, ¿buscarían una oportunidad”

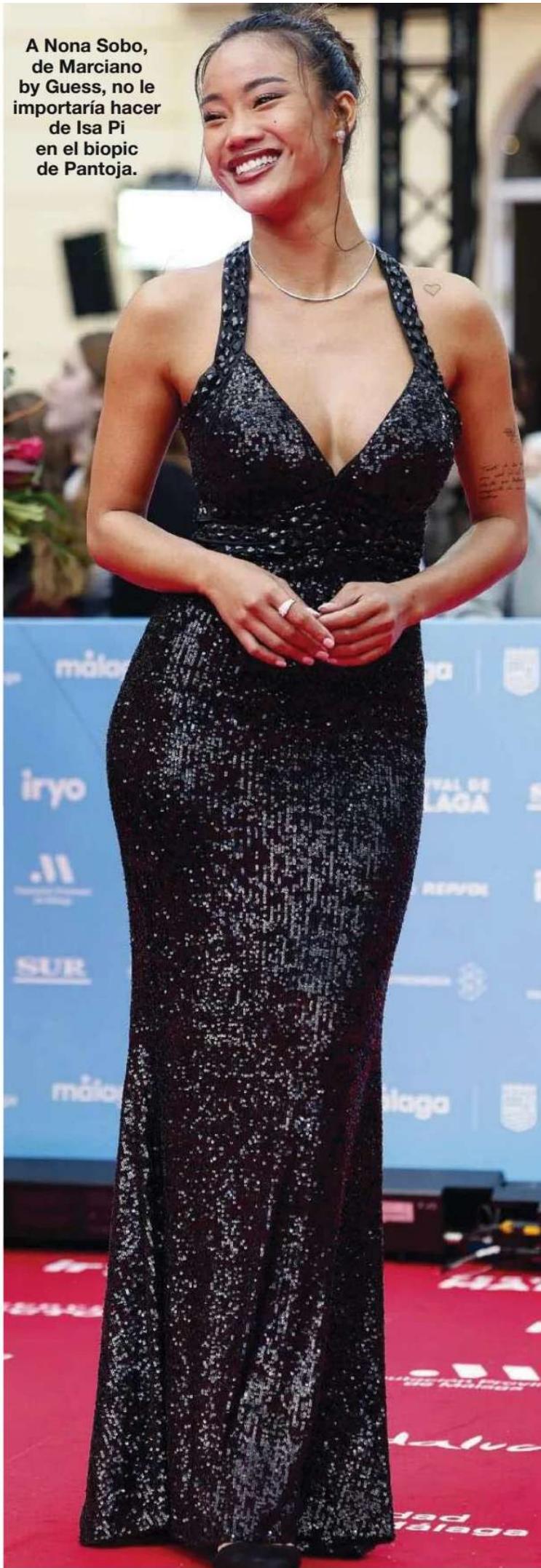
DM/Agencias



Adriana Torrebejano, de Marciano by Guess.



Megan Montaner presentó "La buena suerte".



A Nona Sobo, de Marciano by Guess, no le importaría hacer de Isa Pi en el biopic de Pantoja.



Marina Rivers, de Michael Costello.



Sara Sálamo,
con vestido y
chaqueta beige.



Hugo Silva,
compañero de
Megan Montaner
en "La buena
suerte".



Pablo Rivero,
que participa
en "La huella
del mal".



Añá Rujaś,
coprotagonista
de "8", vestida
de Chanel.



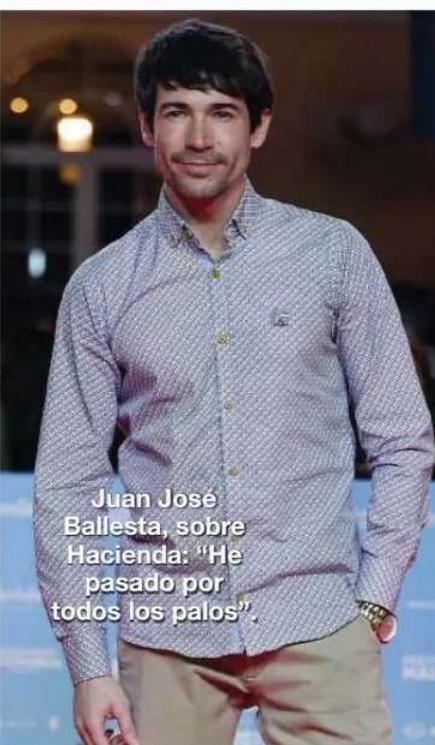
Loreto Mauleón,
de las más
guapas con
un diseño de
Elisabetta Franchi.



Silvia Abril
apostó por un
Teresa Helbig
en morado.



Karra Elejalde,
que hace de
narco en "Tierra
de nadie".



**Juan José
Ballesta,** sobre
Hacienda: "He
pasado por
todos los palos".



El hermano de Luitingo presentó un libro de poemas y toda la familia quiso estar con él.

LUITINGO se refugia en su familia en su momento más duro

El cantante sevillano acudió con sus padres a la presentación del libro de su hermano Emilio. Allí se mostró sonriente y se defendió de las acusaciones que está recibiendo.

Cuando anunciaron su ruptura, lo hicieron de una manera tan cordial que todo indicaba que dejaban una puerta a la reconciliación. Sin embargo, la historia entre Jessica Bueno y

él se ha liado tanto que ahora parece imposible hasta que terminen como amigos. Y todo por unos audios de Luitingo que Jessica escuchó en "¡De viernes!", y en los que supuestamente él hablaba mal

de ella y de sus hijos. El sevillano se encuentra sobrepasado por la polémica, incluso ha mandado un comunicado pidiendo perdón a su ex, pero hace unos días intentó mostrar su mejor cara en la

presentación del libro de su hermano Emilio, a la que acudió junto a sus padres. Luitingo se mostró reservado ante la prensa, aunque sí se defendió cuando le preguntaron sobre si realmente había ha-



Como **CLONES**

Es increíble lo que se parece Luitingo a su hermano Emilio. Menos mal que este último lleva gafas.

blado de manera despectiva de los hijos de la modelo. “Al contrario”, dijo tajante. “Yo le deseo todo el bien a todo el mundo, pero no voy a hablar, es el día de mi hermano”, añadió. A pesar de lucir sonrisa, cuando le preguntaron sobre su estado de ánimo entonó un “ahí vamos”.

Ánimo de luchar

En esta etapa complicada, Luitingo se ha refugiado en su familia. “He estado arrojado por ellos toda la vida.

Son mi mejor apoyo desde que soy chico y en momentos como estos se agradece”, dijo. Ahora solo piensa en retomar su vida profesional “luchando y para adelante”, aseguró, sin querer confirmar si piensa tomar medidas legales por los polémicos audios. Jessica Bueno también está intentando recomponerse tras la ruptura. “Me voy a centrar en mí y en mis hijos. Ya está”, dijo hace tan solo unos días en redes.

Agencias



MUCHOS FRENTES ABIERTOS

A Jessica se le ha juntado todo. Además de su inesperada ruptura con Luitingo, la sevillana sigue teniendo muchos problemas con su exmarido, Jota Peleteiro, al que acusó de no cumplir con sus días de visita. Ajla Peleteiro, actual mujer de Jota, salió a defender a su amor: “Es un padrazo”.



LA INFANTA ELENA simulacro real

La hermana del Rey se tiró por una colchoneta llena de humo para inaugurar la XX Semana de La Prevención de Incendios de Mapfre. Cayó regular... ¡Pero ahí estaba un bombero a su rescate!

Después de ver estas imágenes, nadie puede negar que la infanta Elena es una mujer totalmente entregada a su trabajo. Hace unos días, la hermana del rey viajó a Jerez de la Frontera como directora de Proyectos de la Fundación Mapfre para inaugurar la XX Semana de la Prevención de Incendios Mapfre

2025. No sabemos si se presentó voluntaria o se vino arriba, pero todos los presentes se quedaron atónitos cuando la vieron derrumbarse por una colchoneta roja llena de humo. Menos mal que el bombero estuvo al quite y consiguió evitar que rodara hasta el suelo. Doña Elena, siempre muy profesional, no dejó de sonreír a

pesar de que protagonizó un traspies más propio de "Humor amarillo" que de la realeza. En cuanto la vean en Antena 3, la fichan para "El desafío", como a su hija Victoria Federica.

Estilismo ideal

Después de la caída, Elena se levantó muy digna y sonriendo y todavía tuvo energía para

sofocar un pequeño incendio con un extintor, mientras los bomberos le decían cómo hacerlo. Por cierto, menos mal que para la ocasión, la infanta había optado por un look de pantalón, camiseta de cuello vuelto y americana abotonada, un estilismo ideal para tropezarse sin dejar nada al descubierto.

Agencias



**No perdió
LA SONRISA**

A pesar del tropezón,
la infanta no dejó de
sonreír en ningún
momento. El bombero
la ayudó a levantarse.



Elena de Borbón
demostró tener
mucho sentido
del humor.



LA FAVORITA 1922, la ambiciosa serie de época por la que apuesta Telecinco

Verónica Sánchez
y Luis Fernández
encabezan el reparto
de esta ficción
ambientada en los
años 20 y que se
presentó en un cine
madrialeño, con la
asistencia de muchos
compañeros de
Mediaset.



De izquierda a derecha: Elena Maroto,
Maribel Salas, Andrea Duro, Luis Fernández,
Verónica Sánchez, Raquel Querol y Joel
Sánchez, quienes en la ficción trabajan
para sacar adelante el restaurante La Favorita.



922
RITA

5
Telecinco

E



Andrea Duro con un vestido negro de silueta sirena, escote corazón y hombros al descubierto.



Isabel Jiménez, presentadora de Informativos Telecinco.



María Castro, de otra serie de época como "La Promesa", contó que quiere que Álex Adrover gane "Supervivientes".

Mediaset España y Bambú Producciones trabajan juntas por primera vez con "La Favorita 1922", una serie de época ambientada en el Madrid de los años 20. Telecinco emite esta ficción que combina amor, misterio, thriller y humor. La historia de un grupo de mujeres decididas a luchar por sus sueños en un mundo que no se lo pone fácil, y que rehacen sus

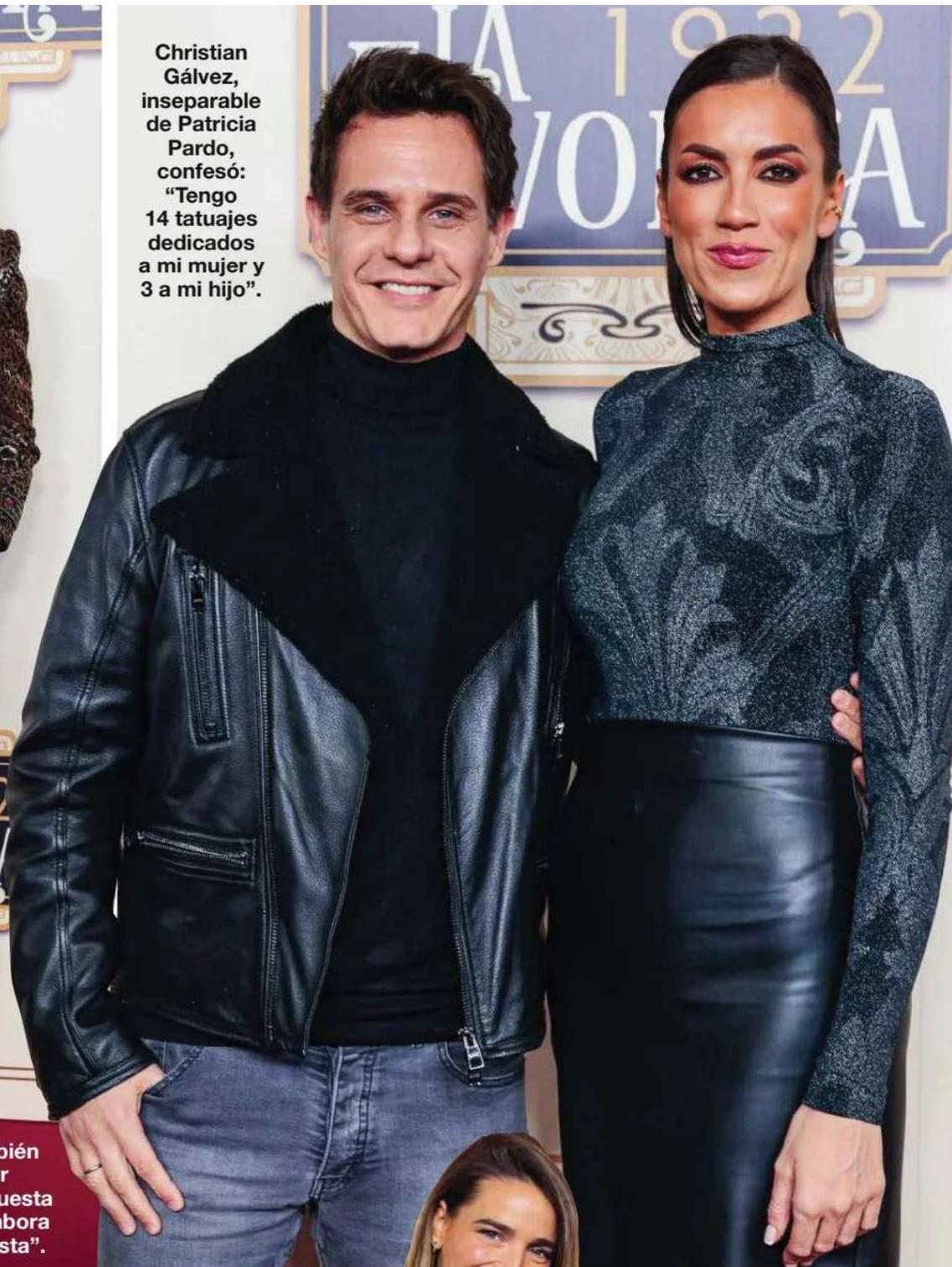
vidas gracias a un proyecto basado en su pasión: la cocina. La presentación tuvo lugar en un cine madrileño, antes de su estreno, el lunes 17 de marzo a las 23.00. Asistieron los protagonistas, rostros del grupo audiovisual y más VIP.

En la alfombra roja, Verónica Sánchez (a la que también vemos en Antena 3 con la serie "Ángela" y que graba "La hija de la criada") desmintió los rumores que la relacionan



A Emma García también se le preguntó por "Supervivientes" y apuesta por Makoke, que colabora en su programa, "Fiesta".

Christian Gálvez, inseparable de Patricia Pardo, confesó: "Tengo 14 tatuajes dedicados a mi mujer y 3 a mi hijo".



con su compañero Luis Fernández. "Os gusta mucho una historia de amor, pero no es verdad... Luis es un gran compañero, divertidísimo... Nos vemos todo lo que podemos todos, quedamos sobre todo las chicas", dijo la actriz.

Luis Fernández, feliz

Él, por su parte, está encantado de trabajar rodeado de mujeres: "Me han mimado todo lo que han podido, yo a ellas

también". Preguntado por su 40 cumpleaños, en el que se rumoreó que estuvo Verónica, contó: "Lo he pasado en familia y con todos mis amigos... Creo que los 40 son mis nuevos 25".

Otra de las protagonistas de esta serie es Andrea Duro, quien negó que evitara coincidir en una fiesta en Gran Canaria con su expareja, Juan Betancourt.

Agencias



FLORA GONZÁLEZ pletórica

La presentadora de El Tiempo estaba radiante. En julio dará a luz a su primer bebé, un niño.



FERNANDO ÓNEGA

**INVESTIDO ACADÉMICO DE HONOR,
ANTE LA EMOCIÓN DE SUS HIJAS**

El periodista fue nombrado miembro de honor de la Real Academia Europea de Doctores. Ante tal reconocimiento, Fernando estuvo arropado por sus dos hijas, Sonsoles y Cristina Ónega, dos gotas de agua.



NADIA DE SANTIAGO Y LUIS FERNÁNDEZ

**ESTRENAN EL DRAMA
ROMÁNTICO "UN AÑO Y UN DÍA"**

Los actores presentaron en Madrid su nueva película, en cines el 21 de marzo. En la imagen, Luis y Nadia acompañados por el director, Alejandro San Martín, y Víctor Elías y Nicole Wallace, también en el reparto.



TAMARA FALCÓ

**NUEVO LOOK Y...
¿NUEVA POLÉMICA?**

La diseñadora ha confiado en Wella Professionals y en la estilista Ana Lérída para lucir nuevo peinado de cara a la primavera. Mientras, una nueva polémica la persigue. Justo después de nuestra última portada, donde mostrábamos a su marido de noche con dos amigas, Isabel Preysler dejó de seguir a su yerno en IG. Al parecer todo fue un error de la persona que gestiona la cuenta de Isabel, y ahora ya se ha subsanado el descuido...



MARÍA LEÓN

A JUICIO POR SU PRESUNTA AGRESIÓN A UNA POLICÍA

El viernes 14, la actriz compareció en el Juzgado de lo Penal número 12 de Sevilla, acusada de un presunto delito de atentado contra la autoridad. Los hechos se remontan a octubre de 2022, cuando María fue arrestada por la Policía Local tras, supuestamente, agredir a una agente. La Fiscalía pide 21 meses de prisión para la actriz y una multa de 820 euros.



PAPA FRANCISCO

EL VATICANO DIFUNDE SU PRIMERA IMAGEN DESDE SU INGRESO

Después de 31 días hospitalizado, por fin podemos verle gracias a esta imagen donde aparece de espaldas y sentado en una silla de ruedas. El Santo Padre muestra una mejoría estable en su proceso de recuperación, pero aún no hay fecha de alta hospitalaria.



PIQUÉ ROMPE A LLORAR EN EL JUZGADO

El exfutbolista compareció ante la jueza que investiga los contratos que llevaron la Supercopa a Arabia Saudí y por los que su empresa Kosmos habría recibido decenas de millones de euros. Piqué se echó a llorar en su declaración y aseguró: "En otro país me hubieran puesto una estatua".



CATE BLANCHETT
en la promoción de "Black Bag"

La actriz acudió al late show de Stephen Colbert con un traje de chaqueta color rosa magnolia de Tom Ford y camisa verde menta. Cate está promocionando su último trabajo, un thriller de espías con Michael Fassbender.



LADY GAGA se da un baño
de masas en Nueva York

La carismática actriz y cantante ha triunfado con su último trabajo, el álbum "Mayhem", que ha entrado en el número 1 de los Billboard 200, con 219.000 unidades vendidas. Todo un éxito para la cantante que, de momento, ha dejado los trajes artificiosos y las pelucas para la promoción de este disco, pero no sabemos hasta cuándo.



AL PACINO
de cena con la
madre de su hijo

Al Pacino y su ex Noor Alfallah no pasaron desapercibidos la noche que salieron a cenar en Los Ángeles. Rompieron en octubre del año pasado, se llevan 54 años y tienen un hijo en común de dos. ¿Segunda oportunidad?



ALEC BALDWIN con su mujer de celebración

La pareja asistió a la apertura de Planet Hollywood en Nueva York. En estos días se ha estrenado el documental "Last take: Rust and the Story of Halyna", sobre la muerte accidental de Halyna Hutchins a manos del propio Baldwin.



ROMEO BECKHAM con una sospechosa marca en el cuello

El segundo de los hijos de Victoria y David Beckham sigue los pasos de su madre en el mundo de la moda. En estos días se le ha visto con una marca en el cuello, quizás su novia, Kim Turnbull –con la que le hemos visto en los desfiles de París, junto al resto de los Beckham– sepa a qué se debe...



DAKOTA JOHNSON ensangrentada en el rodaje

La verdad es que las imágenes son impactantes, viendo a la actriz con su cara y pelo ensangrentados. La escena pertenece a la película que está grabando junto a Josh Hartnett y Anne Hathaway, "Verity", basada en un libro superventas.



NICOLAS CAGE estrena thriller psicológico

El actor estrena su próxima película "Te Surfer", una historia en la que interpreta el papel de héroe solitario que se enfrenta a un grupo de jóvenes surfistas. Cage continúa con su mensaje anti-IA en el cine "que no dejen a los robots soñar por nosotros".



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Topacio Fresh
CAPRICORNIO
22-12 al 20-1

Salud: Has pasado unas semanas con mucha carga por el trabajo. Ahora vas a contar con más tiempo libre, así que aprovecha para recargar pilas. Además, tu buena energía se contagia a la gente de tu alrededor.

Amor: Esta semana, gracias a la influencia positiva de Mercurio, vas a dar un paso importante en tu relación, a pesar de que en los temas de amor prima la indecisión. Ya es hora de que deis un paso más para formalizar lo vuestro. Si no tienes pareja, disfrutarás de más de una relación esporádica.

Fortuna: Por fin ha llegado el momento de saborear la estabilidad económica gracias a la influencia positiva del Sol. Te voy a dar un consejo para que tus finanzas sigan yendo bien, lleva en el bolsillo tu amuleto: una moneda china.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES 21-3 al 20-4

Salud: Necesitas dormir mejor, porque te puede el cansancio. El trabajo y tus compromisos sociales no te permiten descansar lo suficiente. Tienes que tener tranquilidad si te vas a someter a unas pruebas médicas, todo va a salir correctamente.

Amor: El Dos de Copas marca que no habrá cambios en tu situación sentimental. Si tienes pareja, tu relación puede que caiga en la rutina. Y si tu corazón no está ocupado, vas a seguir así; esto no quiere decir que no te diviertas.

Fortuna: Gracias a la influencia de Marte la estabilidad va a reinar en tu trabajo, aunque puede que haya una mudanza de oficina y esto trastocará el ritmo.

TAURO 21-4 al 20-5

Salud: Hacer ejercicio te va a venir muy bien para tu estado de ánimo y para descansar más, ya que te cuesta dormir las horas necesarias. Debes tener cuidado con los cambios de temperatura, porque te pueden afectar a la garganta.

Amor: Lleváis tiempo arrastrando una crisis de pareja, y a mediados de semana podríais tomar la decisión de daros un tiempo. Aprovecha para poner tus ideas en claro y, sobre todo, tus sentimientos. Vas a sentir la protección de tu familia y tu grupo más íntimo de amigos.

Fortuna: El Tres de Copas me indica que si tienes un negocio familiar, esta semana vais a recibir el pago importante de una deuda.

LEO 23-7 al 23-8

Salud: Sentirás preocupación por un asunto sentimental que te afecta anímicamente. Esto te hará dormir mal y tendrás dolores de estómago. Debes relajarte e intentar desconectar. Puedes recurrir al yoga o a la meditación.

Amor: Ese problema que te preocupa está relacionado con tu relación de pareja, no te agobies, según me indican las cartas y los astros todo se va a solucionar, pero debes tener paciencia y no obsesionarte.

Fortuna: Según me indica el Dos de Oros entras en una etapa laboral donde reinará la estabilidad. No tendrás ningún tipo de problema, y los roces que tenías con tus superiores se limarán. El dos y el amarillo te darán suerte esta semana.

VIRGO 24-8 al 23-9

Salud: Estos días vas a tener la necesidad de mimarte. Irás a un centro estético para hacerte una puesta a punto y va a ser un éxito. Por lo demás, no tendrás ningún tipo de alteración en tu salud.

Amor: No te planteabas enamorarte tanto de esa persona que conociste hace unos meses, pero ha llegado a tu vida para quedarse. Vais a dar un paso importante en vuestra relación. Según me indica la carta del Seis de Bastos, os vais a ir a vivir juntos, aunque tu familia no lo vea con buenos ojos.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva de Júpiter, el éxito reinará en el terreno laboral. Incluso te podrían hacer una oferta importante de la competencia, estúdiala muy bien.

LIBRA 24-9 al 23-10

Salud: Esta semana vas a gozar de buena salud y tendrás mucha energía. Sentirás ganas de lucir tu cuerpo, porque tienes seguridad en ti y porque llevas tiempo cuidándote.

Amor: Según el Cuatro de Espadas algún familiar puede que te dé un disgusto y te hará estar muy pendiente de él. Vas a intentar desconectar al lado de tu pareja. Si tu corazón no está ocupado, esta semana vas a tener muchas ganas de seducir, pero no tienes intención de atarte a nadie.

Fortuna: Tu economía no pasa por un buen momento y sientes preocupación por pagar las facturas, que parece que no paran de llegar. Tienes que mantener la calma, porque todo tiene solución.

SAGITARIO 23-11 al 21-12

Salud: Debes tener cuidado con el frío y abrigarte porque puedes coger un resfriado. Por lo demás, esta semana te vas a sentir muy bien de ánimo y también físicamente.

Amor: Te estás aferrando a esa relación que sabes perfectamente que no da más de sí. Debéis tomar una decisión lo antes posible. Estar por estar no es bueno para ninguno de los dos y la relación se deteriora; es mejor que quedéis bien. Si no tienes pareja, según me indica la carta del Cinco de Copas conocerás a alguien muy interesante.

Fortuna: Ha llegado la hora de que hagas ese viaje que llevas tanto tiempo soñando. Lo puedes ir planeando. En tu trabajo no vas a tener ningún tipo de problema, pero no confíes en ese compañero.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Las cartas me dicen que vas a sentir cansancio y nervios esta semana, puede deberse a que las preocupaciones te agobian, pide ayuda psicológica para poder gestionarlo.

Amor: No crees en los cuentos de hadas ni en el amor romántico, piensas que las medias naranjas no existen, pero estás a punto de conocer a alguien que te hará perder el sentido. No tengas miedo a iniciar una relación y ve decidiendo hasta dónde llegar a medida que pase el tiempo.

Fortuna: Una reestructuración en la empresa donde trabajas te va a quitar el sueño. No debes preocuparte, porque según me indica la carta del Uno de Espadas, no te va a afectar.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Últimamente te vuelcas en el deporte para ponerte en forma. Vas a comenzar una dieta para quitarte unos kilos. Sigue así pero ten cuidado con una posible caída mientras haces deporte.

Amor: Tendrás una conversación muy importante con la persona que decidiste que saliera de tu vida sentimental. La echas de menos y sabes que todavía sigue teniendo sentimientos hacia ti. Te vas a plantear que no fue una buena idea terminar con lo vuestro.

Fortuna: Vas a empezar a trabajar con otro ritmo y vas a aprender a no llevarte el trabajo a casa. Si vas a hacer una inversión importante es mejor que te asesores con profesionales que te guíen en este tema.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Ya no sientes tanto agobio como días atrás. Tus problemas musculares han desaparecido, pero tienes que seguir cuidándote. Si te has planteado comenzar una dieta, te irá bastante bien, pero no debes obsesionarte.

Amor: Si has decidido darle una segunda oportunidad a tu ex, has acertado. Gracias a la influencia positiva de la Luna habéis entrado en una etapa plétórica, donde va a reinar el romanticismo, la comunicación y la pasión. Si no tienes pareja, procura tener cuidado y no engancharte de la primera persona que aparezca en tu vida.

Fortuna: Los proyectos que tienes en mente van a seguir estancados durante un tiempo. Tranquilidad, porque no muy tarde llegará el momento de ponerlos en práctica.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Esta semana vas a sentir cansancio físico y es que probablemente estás incubando algo. Es un buen momento para hacer una dieta depurativa para limpiar el organismo.

Amor: Llevas un tiempo que solamente te apetece estar con tus amistades y no tienes ningún interés en conocer a gente nueva ni empezar una relación sentimental. Si tienes pareja, la estabilidad está garantizada y no habrá ningún conflicto.

Fortuna: Te vas a ver en la obligación de hacer cambios en tu contabilidad y saber cuáles son tus prioridades en este momento. En tu trabajo habrá cambios, pero no te preocupes, ya que no te van a afectar y podrás seguir con el éxito que estabas teniendo hasta ahora.



Raúl Arévalo

ESCORPIO

24-10 al 22-11

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Ten cuidado, estos días vuelves a descuidar tu alimentación y a caer en malos hábitos alimenticios. Recupera las buenas costumbres, porque tu organismo te lo agradecerá.

Amor: Vuestra relación está pasando por una crisis. Las infidelidades duelen demasiado. Está en tu mano perdonar o poner punto y final a vuestra relación. Debes meditarlo bien, no es una decisión fácil pero sí necesaria; una vez la tomes, sentirás más tranquilidad.

Fortuna: Un problema en la empresa te puede afectar, argumenta tus posturas y no te preocupes, pasará pronto. La carta del Cuatro de Espadas me indica que no es un buen momento para hacer inversiones.

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

Es hora de que empieces a mimarte.

En tu trabajo habrá cambios importantes y positivos.

2 3

Una amistad te va a ayudar a salir de una situación complicada.

Vas a tener mucha suerte en los juegos de azar.

4 5

Un viaje con tu pareja te llenará de felicidad.

Nuevos proyectos profesionales están muy cerca.

6 7

Has conseguido sanear tus cuentas. Puedes darte un capricho.

Recibirás una llamada de la persona que amas. Es el momento de volver a verla.

8 9

Tu amor es correspondido. Has encontrado a tu media naranja.

YO opino

por ángel antonio herrera

El litigio entre **Ivonne Reyes** y **Pepe Navarro** es un clásico de éxito de la vida del escaparate público, porque a cada rato renueva una siguiente temporada. Como "Dinastía", o "Los Simpson", pero con un dúo de protagonistas y una paternidad a la greña, ahí siempre colapsada. Eso, y los platós al respecto, donde llevamos siglos probando a poner guión a dos vidas, donde pasa de todo, pero pasando alegremente de guiones. Ella se acaba de declarar en la ruina, y bajo cuidados psicológicos. Enseguida él ha replicado que vive en la mentira. Entre ambos está siempre el asunto del hijo de Ivonne, cuyo padre es Pepe, según sentencia judicial, pero cuyo padre no es Pepe, porque él no acata ni ejerce. En este jaleo llevan media vida, que es como decir que media vida llevamos nosotros, que les conocimos hace siglos, cuando ajetreaban en las teles sin la propia vida privada boca arriba. Luego, Ivonne resultó una madre guadiana que pedía silencio al respecto, o no, según la temporada. Y Pepe, pues más o menos, como padre en rebeldía. Creo que hemos renovado otra próxima temporada de enredo.



Pepe Navarro ha contestado al bajón económico y psicológico de Ivonne Reyes: "Son las consecuencias de toda una vida llena de mentiras".

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán irdan@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) rmprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

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

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

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperí
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 CHIRICHELLÀ, 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 : Photocobra

DISTRIBUCIÓN: SGEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 80 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

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

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.





ALDEAS
INFANTILES SOS

Testamento Solidario de Aldeas Infantiles SOS

"Tuve una infancia sencilla, pero feliz. Con meriendas en la mesa, con manos que me arropaban, con una voz que me decía 'duerme tranquila'. Y un día pensé: ¿qué pasa con los niños y las niñas que no tienen esto? ¿Quién les da el beso de buenas noches?"

Por eso decidí incluir a Aldeas Infantiles SOS en mi Testamento Solidario. Porque no quiero irme sin dejar un último gesto de amor. Sin asegurarme de que alguien, en algún lugar, sienta que no está solo.

No hace falta ser millonaria para cambiar una vida. Hace falta querer hacerlo. Yo tampoco lo sabía... Hasta hoy".

Sara del Olmo. Testadora a favor de Aldeas Infantiles SOS

Más información:

 testamentoaldeas.es

 91 388 45 49

 testamentosolidario@aldeasinfantiles.es



SILLAS SALVAESCALERAS

Cómodas

Prácticas

Muy seguras



"La seguridad
de vivir en casa"

¡La mejor solución
para subir tus escaleras!

Con VALIDA todo son ventajas:

- ✓ Instalación rápida y sin obras
- ✓ Para todas las escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

APROVECHA ESTE MES

**OFERTA
ESPECIAL**

¡POR TIEMPO LIMITADO!

*Promoción no acumulable a otros descuentos
y válida hasta el 31 de marzo de 2025.

Valida[®]
¡Vive el mundo sin barreras!

¡Llámanos ahora!

900 414 000

www.valida.es*