

¡HOLA!

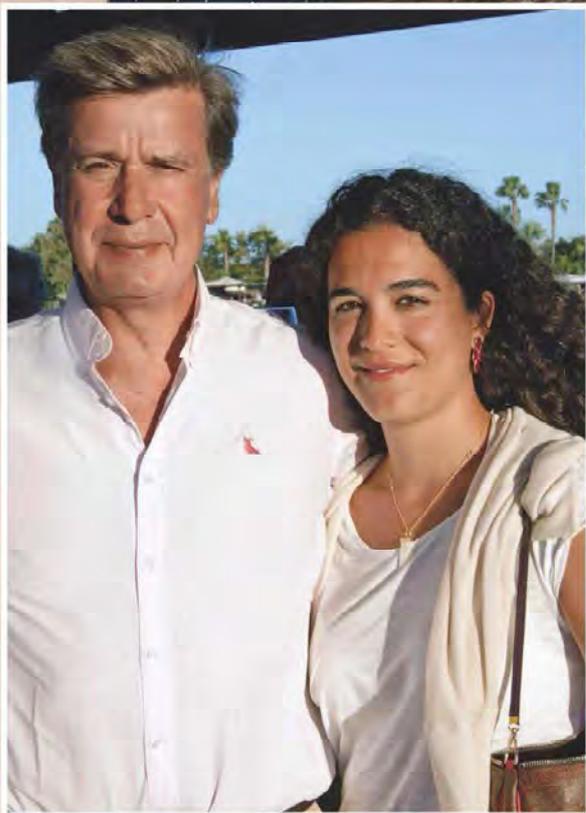
NÚM. 4.208 • 19 AL 26 MARZO 2025

DOÑA LETIZIA, INÉDITA

OCHO EXPERTOS
ANALIZAN PARA
¡HOLA! LO QUE NO
SE VE Y LO QUE
NO SE SABE DE
LA REINA



ENTREVISTA Y POSADO
EL PRÍNCIPE SIMEÓN
DE BULGARIA
CUMPLE 18 AÑOS



EXCLUSIVA

CAYETANO MARTÍNEZ DE IRUJO Y BÁRBARA SE CASAN

LOS DETALLES DE UNA
CELEBRACIÓN PREVISTA
PARA ESTE AÑO

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://www.youtube.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



ISABELLE JUNOT
NOS DESVELA SUS
SECRETOS DE BIENESTAR,
ALIMENTACIÓN Y BELLEZA





louisvuitton.com

LOUIS VUITTON

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

Jon Kortajarena de *Emidio Tucci*

YA ES PRIMAVERA

El Corte Inglés

Candice Swanepoel de *Woman Limited*
Alessandra Ambrosio de *Tintoretto*

Lanzarote, marzo 2025

LA DISEÑADORA ACE HARPER

CASADA CON EL MÍTICO BATERÍA DE GUNS N' ROSES, MATT SORUM, NOS RECIBE JUNTO A SU HIJA, LOU, EN SU CASA DE PALM SPRINGS

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



«El objetivo es elevar a las mujeres y ayudarlas a encontrarse guapas y sentirse bien consigo mismas» dice Ace que, además de fundar su propia firma de moda, es cantante y bailarina

Arriba, vista de la fachada principal de la casa y, a la izquierda, la parte trasera, donde disfrutaron de películas al aire libre, con el calor del desierto y a la sombra de las montañas rocosas de San Jacinto. Página siguiente, arriba, Ace Harper, que trabajó como bailarina del grupo Duran Duran. Abajo, a la izquierda, la también cantante y diseñadora de moda junto a su hija, Lou, y su marido, Matt Sorum, en el mismo coche que tienen aparcado en la puerta. Al lado, el músico junto al resto de integrantes de Guns N' Roses



«Fue Dios quien nos trajo realmente esta casa a nuestras vidas. Nos da tanta paz y tanto confort... Es un regalo»



Sobre estas líneas, una panorámica del salón, con un sofá de color naranja quemado de Mario Bellini, lámparas «vintage» de los años 70, sillas originales de Twentieth y una alfombra marroquí de Atlas Rugs sobre el piso de terrazo. El cuadro es del artista local Mike Humphrey. A la izquierda, Ace junto a la chimenea de cerámica. Página siguiente, nuestra anfitriona posando en la estancia con uno de sus diseños. Debajo, algunos de los numerosos premios que ha ganado Matt Sorum: el MTV Video Vanguard, el American Music Award, el Velvet Revolver y el Rock and Roll Hall of Fame

LA historia de amor de la diseñadora de moda Ace Harper y Matt Sorum, famoso batería de grupos icónicos como Guns N' Roses, The Cult y Velvet Revolver, es superfascinante. Ace, una bella y elegante artista, entonces bailarina de Duran Duran, conoce en una fiesta de la Super Bowl, en Texas, al hombre que se convertiría en su marido y con el que ha establecido sus raíces en Palm Springs, California. Aquí, la famosa pareja se convirtió en padres de Lou, una preciosa niña concebida durante el COVID y, al mismo tiempo, se instaló en su nuevo hogar. La casa se encuentra en un maravilloso entorno de villas en Vista Las Palmas, en medio de una densa vegetación de altas palmeras y con el telón

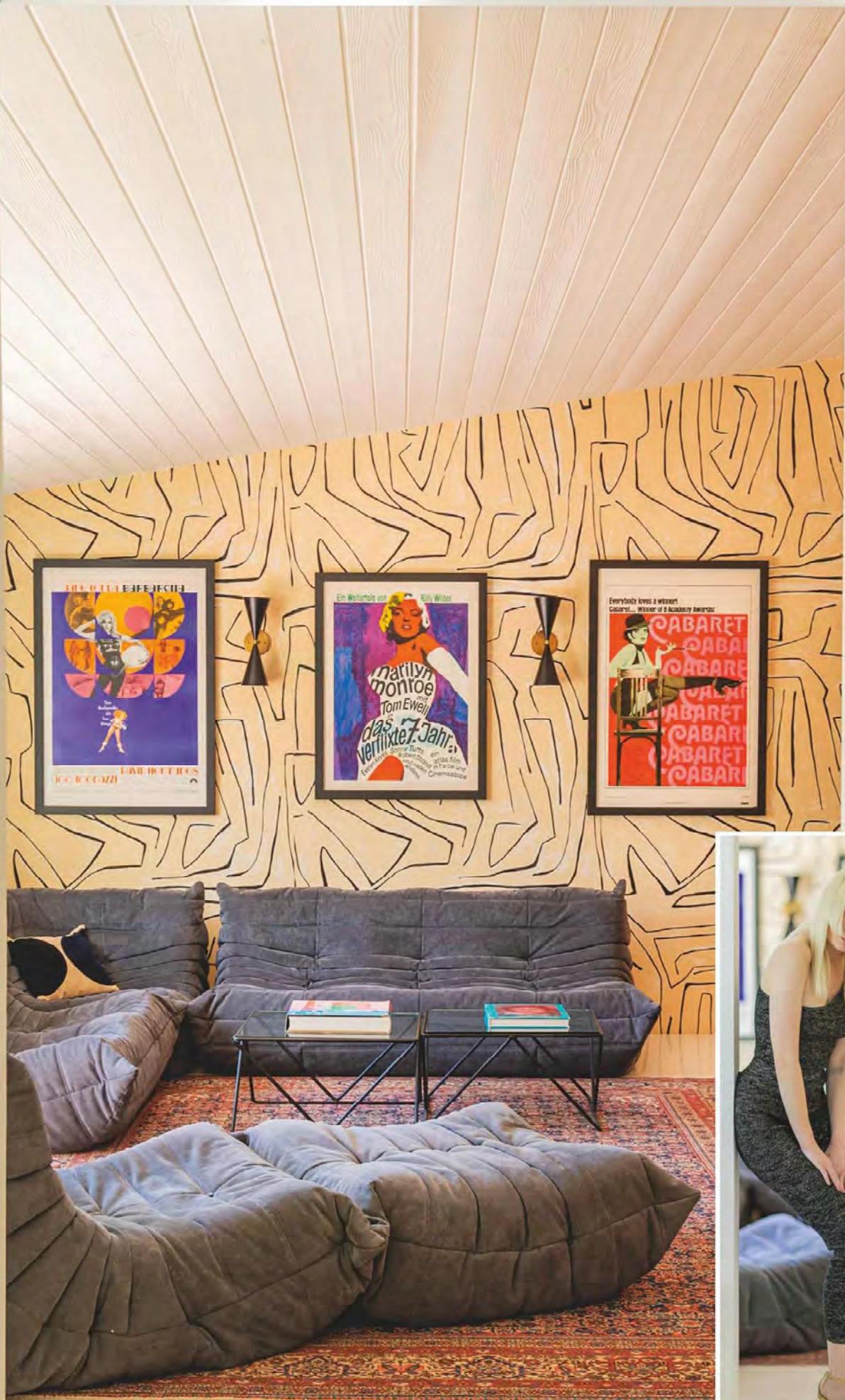
de fondo de las montañas rocosas de San Jacinto. La ciudad, refugio de «celebrities», surge cerca del desierto de Colorado y del valle de Coachella, a solo dos horas de Los Ángeles, donde, tras recorrer un largo tramo de aerogeneradores, tienes la sensación de entrar en el set de una película de los años 70.

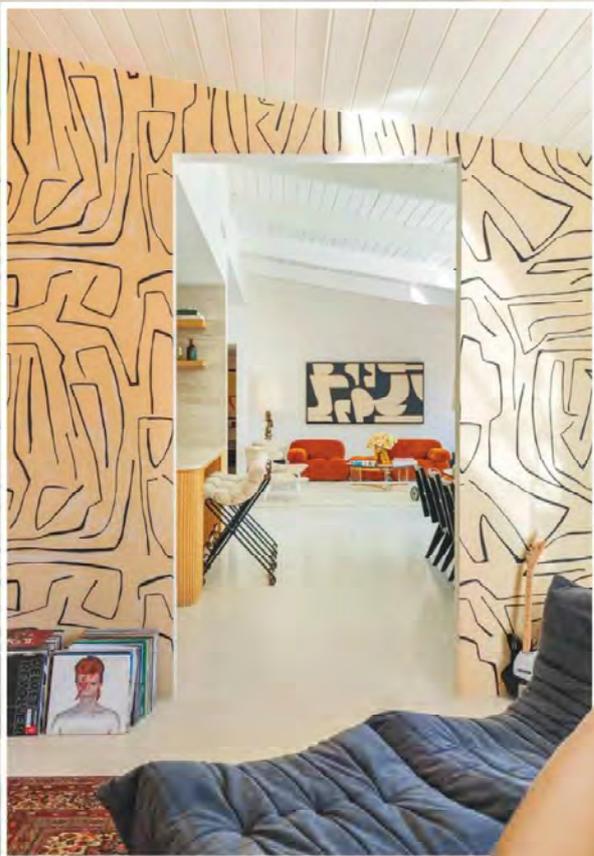
«LA MAISON DE LOU»

Ace vive aquí su historia de amor en su preciosa casa, «La Maison de Lou», un hogar ecléctico y elegante de estilo «glam rock». Ahora se dedica a la moda y ha fundado su marca homónima, dedicada a una mujer que quiere ser única, con prendas que ella define como una revolución interior

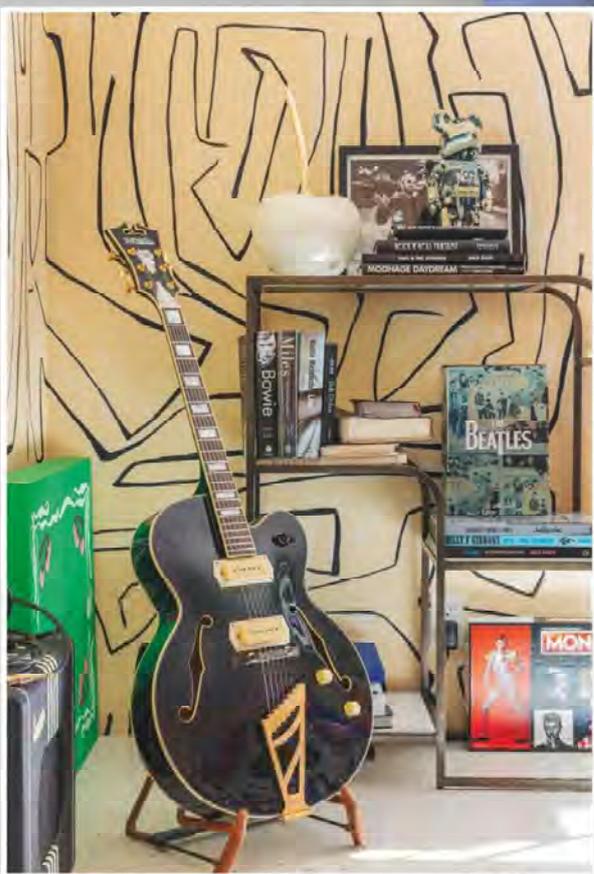
(SIGUE)







«Empecé a escribir mis propias canciones y a dirigir mis espectáculos con bailarines, arte escénico, efectos visuales y moda. Para mí, la música y la moda van de la mano»



Junto a estas líneas, Ace Harper en la sala de estar. El papel pintado es de Kelly Wearstler. En la sala está muy presente el potente mundo musical de su marido. A la izquierda, uno de los rincones decorado con una guitarra eléctrica. Página anterior, otra vista de la estancia con la pared decorada con carteles originales de películas de Jane Fonda («Barbarella»), Marilyn Monroe («The Seven Year Itch») y Liza Minnelli («Cabaret»)



para no pasar desapercibida, dando rienda suelta a sus sueños y haciéndolas valientes y libres de verdad.

—Empecemos por tus orígenes. ¿De dónde vienes?

—Soy de un pueblo muy pequeño de Oklahoma, donde crecí bailando todas las disciplinas de la danza, que fue mi primer amor. Me encantaba. Era mi válvula de escape, mi salida creativa. Tuve unos mentores increíbles, que me ayudaron a formarme y pude empezar a trabajar de inmediato. Con 18 años, me mudé a Los Ángeles y trabajé

con algunos de los mejores coreógrafos del mundo, y con Britney Spears, Lenny Kravitz, Jennifer Lopez, Pink y muchos más. A partir de ahí, quise averiguar qué quería contar como artista y como mujer.

—¿Y empezaste a interpretar tu propia música?

—Sí, me encanta componer. Empecé a escribir mis propias canciones y a dirigir mis espectáculos con bailarines, arte escénico, efectos visuales y moda. Para mí, la música y la moda van de la mano. Siempre he sabido,

(SIGUE)

«Mi hija Lou es increíble, alegre, e ilumina nuestra casa. Es mi musa y yo le enseño a ser un reflejo del amor de Dios aquí en la Tierra»



«La cocina es muy acogedora, porque hemos tenido al bebé y nos entrenamos mucho aquí», nos dice Ace que, sobre estas líneas, posa con su hija, Lou. Página siguiente, una vista de la estancia con armarios de roble blanco de Burl & Fitch y piedra de cuarcita Taj Mahal de Brasil. Debajo, un plano cercano de la mesa del comedor, que es de pedestal vintage de latón Mastercraft. El cuadro es de la artista Kippi Leonard, una mujer «con mucho talento»

además, que la moda era algo que quería hacer. Construí un gran consejo asesor y reuní capital para la empresa que lancé a finales del año pasado. Mi objetivo es elevar a las mujeres y ayudarlas a encontrarse guapas y sentirse bien consigo mismas. El estilo nos permite ofrecer la mejor versión de nosotras y nos da confianza y valor para salir al mundo y hacer lo que queramos.

—¿Cómo desarrolláis la marca?

—Gran parte de la filosofía de la marca se basa en mi formación mu-

sical, artística y de danza. Y estoy muy influenciada por David Bowie, Deborah Harry e Iggy Pop, iconos del «rock and roll» y del «glamour» de los 70. Empiezo por elegir mi paleta de colores, luego me dedico a encontrar hermosas impresiones de archivo, que tal vez vienen de artistas que han trabajado con Yves Saint Laurent o Lanvin, y creo mis propios tejidos y estampados. Me inspiró en el «vintage» y en las piezas de época que están en mi armario, y me encantan Vivienne Wes-

twood, Yves Saint Laurent y John Galliano.

SU HISTORIA DE AMOR

—¿Cómo conociste a tu marido y cómo empezó vuestra historia de amor?

—Fue en la Super Bowl de 2004, cuando yo era una bailarina profesional y estaba actuando allí con Duran Duran. Nos presentó un amigo común en una fiesta y estuvi-

(SIGUE)







mos saliendo mucho tiempo, sin que yo supiera quién era él. Para ser sincera, sabía que era batería. ¡Pero creo que por eso estamos casados!

—¿Por qué?

—Porque me cortejó antes de consumir nuestra relación, ¡sí sabes a lo que me refiero! (Risas). No quería hacerme la difícil, pero él se tomó tiempo para llegar a conocerme, mantuvimos hermosas conversa-

ciones y conectamos profundamente en torno a nuestro arte y a la disciplina que requiere ser artista. Matt y yo llevamos juntos 20 años y 11 de casados, pero todavía me sigue asombrando y estoy más enamorada de él que nunca. Especialmente, al verlo con nuestra hija.

—¿Cómo viviste el mundo del tu marido: el del «rock», el escenario, la actuación y el éxito?

—Tenemos una vida maravillosa y bendecida y Matt ha trabajado muy duro para conseguir todo lo que ha alcanzado. Una de las cosas que he aprendido de mi marido es que sé que todo es posible. Empezó a tocar la batería cuando tenía tres años, llegó a estar en una de las mayores bandas de «rock» del mundo y está en el Salón de la Fama del Rock and Roll.

—La llegada del bebé, ¿cómo te cambió la vida?

—¡Fue increíble! Realmente siento que la pandemia me empujó a tener un bebé, porque había estado muy centrada en mi carrera durante mucho tiempo. A pesar de que estaba nerviosa porque no sabía mucho al principio, fue un buen momento

(SIGUE)



«Matt y yo llevamos juntos 20 años y 11 de casados, pero todavía me sigue asombrando y estoy más enamorada de él que nunca. Especialmente, al verlo con nuestra hija»



Página anterior, arriba, el dormitorio principal con su cama de «mohair» color mostaza. El papel pintado y las cortinas fueron hechas a medida por Porter Teleo. Sobre la mesilla, hay una lámpara de cristal de Murano «vintage» y la de pie es de Arteriors. Debajo, el baño principal y el tocador California Closets de Harper que, arriba, luce otro de sus diseños. En la imagen, la habitación de Lou con una cuna acrílica Nursery Works



En la imagen, Ace Harper en la entrada de la casa, ante una colección de fotografías de «rock»: «La mayoría de ellas son de un querido amigo de mi marido, Jim Marshall. Era un fotógrafo icónico». Arriba y a la derecha, la zona de la piscina. Todos los muebles son de Resource Furniture y el paisajismo de Jill Rhodes. A la derecha, el bar y la zona de cocción con un horno para pizza y parrilla



porque pude centrarme en ella. Mi hija Lou es increíble, alegre, e ilumina nuestra casa. Es mi musa y yo le enseño a ser un reflejo del amor de Dios en la Tierra.

—**Volvamos a Palm Springs...**

—Aquí nos casamos hace once años y hemos encontrado el paraíso, después de vivir años y años en Los Ángeles. Es un centro de creatividad, de artistas y de gente del sector, pero hay una actitud diferente. La gente tiene vidas muy interesantes y exitosas, pero no necesita ser validada o ser vista. Tal vez estamos tratando de escapar un poco del estilo de vida de Hollywood, aunque también aprecio el poder tener lo mejor de ambos mundos. Puedes sumergirte en Los Ángeles y asistir a los eventos más increíbles, como los Grammy, pero también vivir en el paraíso y tener una comunidad muy unida.

—**Y encontraste esta casa.**

—Realmente fue Dios quien trajo esta casa a nuestras vidas. Nos da tanta paz y tanto confort... Es un regalo. Estábamos alquilando una casa en la parte baja de la calle y había un caballero que alquiló esta. Mi marido dijo: «Tengo un presentimiento, así que voy a dejarle una nota en su buzón para decirle que, si alguna vez se va, estaríamos interesados en ella». Un año más tarde, se puso en contacto con nosotros y nos dijo: «Me voy a ir, ¿estarían interesados en verla?». Le dijimos: «¡Por supuesto!», y le pusimos el nombre de «La Maison de Lou» por nuestra hija.

Realización y texto: NANA BOTTAZZI
Fotos: MATTIA BETTINELLI

VESTUARIO: ACE HARPER / FOTOS ADICIONALES: GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK / DECORACIÓN FLORAL: LUCIE DOUGHTY OF HOUSE OF FLORALS, PALM SPRINGS



«Estamos tratando de escapar un poco del estilo de vida de Hollywood, aunque también aprecio el poder tener lo mejor de ambos mundos. Puedes sumergirte en Los Ángeles y asistir a los eventos más increíbles, pero también vivir en el paraíso»





LA MEJOR SONRISA, LAS JOYAS MÁS IMPORTANTES Y LA REVERENCIA PERFECTA KATE HA VUELTO

La princesa de Gales asistió, junto al príncipe Guillermo y los Reyes Carlos y Camila, a la celebración del Día de la Commonwealth



Junto a estas líneas, la princesa de Gales a su llegada a la Abadía de Westminster, con abrigo rojo con lazada de Catherine Walker, bolso de Emmy London, tocado de Gina Foster y zapatos de Gianvito Rossi. Derecha, su reverencia a Carlos III. Arriba, la sonrisa de complicidad de Guillermo y Kate

ERA la imagen que todo el mundo estaba deseando ver de nuevo: a la princesa de Gales radiante y con una gran sonrisa regresando a la vida pública. Después de su año más difícil y de sus contadas y progresivas apariciones, volvía a acudir, junto al príncipe Guillermo y los Reyes Carlos y Camila, a la celebración anual del Día de la Commonwealth, que tuvo lugar en la Abadía de Westminster la semana pasada. Después de no poder asistir a esta cita el año pasado, porque se encontraba en pleno tratamiento de su cáncer, esta reaparición ha sido toda una declaración de intenciones, desde su estilismo y sus joyas, hasta sus gestos. Kate ha vuelto más Kate que nunca.

Ha elegido un llamativo tono de rojo para su «look», con un abrigo con lazada al hombro, firmado por Catherine Walker, que llevó por primera vez en una ocasión muy especial: el concierto de navidad de 2021, donde sorprendió a todos al piano. Lo ha combinado con joyas de gran valor sentimental e historia de su joyero: el collar de perlas japonesas de la Reina Isabel y los pendientes de perlas Collingwood de Diana de Gales. El collar, de cuatro vueltas con un broche de diamantes, está hecho con perlas que el Gobierno japonés regaló a la soberana en 1975, con motivo de su visita de Estado al país, y Kate lo ha llevado en destacadas citas, como el 70 aniversario de boda de Isabel II, el funeral del duque de Edimburgo y en los actos de la Coronación de Carlos III en Escocia.

Un «look» impecable, que dice mucho de la importancia que le ha dado a esta reaparición, donde también ha destacado la reverencia con la que saludaba, en la abadía, a Carlos III, quien, como ella, ha atravesado una difícil etapa luchando contra el cáncer, y vuelve a retomar el pulso de su vida y su trabajo al frente de la Corona con ganas y mucha ilusión.

Fotos: AGENCIAS



BARBARA PALVIN



CONQUEST

Elegance is an attitude
LONGINES




Carlota, embajadora y portavoz de Chanel desde 2021, no faltó al desfile de la «maison» que puso fin a la Semana de la Moda de París. Con un moderno y sofisticado mono de «tweed» en blanco y negro con detalles en rosa, en lugar del tradicional traje sastre, la hija de Carolina de Mónaco acaparó todas las miradas con su peinado de elegantes ondas, que formaban una melenita como la que llevaba la princesa Grace, en sus años dorados de Hollywood. Sobre estas líneas, Carlota junto a Naomi Campbell, en el «front row» del desfile

CARLOTA CASIRAGHI HOMENAJEA A SU ABUELA GRACE KELLY CON SU NUEVO «LOOK»

Impactante con un mono de «tweed» y el icónico peinado de la musa de Hitchcock

DESDE 2021, Carlota Casiraghi compagina su pasión por la filosofía y la lectura con la moda, ya que fue ese año cuando se convirtió en embajadora y portavoz de Chanel. Por esta razón, la presencia de la hija de Carolina de Mónaco siempre es obligada en cualquier cita de la «maison». La última, el desfile «prêt-à-porter» de otoño-invierno 2025/26, con el que la casa que fundó «Mademoiselle» puso fin a la intensa y prolongada Semana de la Moda de París.

Carlota lució una de las piezas de la colección de primavera-verano que se vieron en la pasarela el pasado otoño: un mono de «tweed» en blanco y negro con detalles en rosa,

una prenda clásica y moderna, con el que la bella Grimaldi ofreció una imagen sofisticada y actual, con la que sustituye al tradicional traje de dos piezas. Pero la «guinda» de su estilismo fue el peinado de Carlota, un nuevo «look» con el que rindió homenaje a otro de los iconos mundiales de la moda: su abuela materna, Grace de Mónaco.

La «princesa filósofa» llevó su melena con ondas marcadas que caían en bucles sobre los hombros, un estilo que Grace Kelly popularizó en la década de lo 50, cuando todavía formaba parte del «star system» de Hollywood y se convirtió en una de las musas de Alfred Hitchcock.

Fotos: CONTACTO / GTRES

FALCONERI

PURE ULTRAFINE CASHMERE

JASON STATHAM
ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

RANIA DE JORDANIA REINA DEL ESTILO SIN RENUNCIAR A LA TRADICIÓN

La soberana se reunió con jóvenes destacados de su país en el «Iftar», la comida que rompe el ayuno durante el Ramadán

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



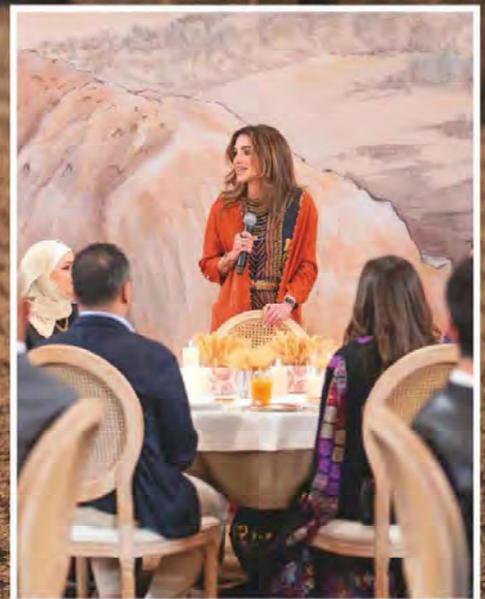
RANIA de Jordania ha aprovechado uno de los banquetes «Iftar», la comida nocturna con la que se rompe el ayuno diario durante el mes islámico del Ramadán, para reunirse con un grupo de jóvenes jordanos destacados. Entre ellos, voluntarios, periodistas, artistas, emprendedores y beneficiarios del Fondo Al-Aman para el Futuro de los Huérfanos.

Considerada una de las mujeres más elegantes de la realeza, la esposa de Abdalá II es todo un referente de estilo y destaca por combinar, con maestría, tradición y modernidad en sus atuendos. Así volvió a quedar demostrado durante este encuentro, al que asistió con un vestido negro de estampado tribal y una abaya, prenda que utilizan las mujeres musulmanas, de color caldero y ribeteada con perlas cosidas a mano. La Reina combinó ambas piezas —pertenecientes a la firma de moda libanesa Sarah's Bag—, con accesorios de diseño occidental: un pequeño bolso de piel de color cámel, con forma de silla de montar, de origen francés; «stilletos» con tacones de diez centímetros y medio, de una marca británica, y un cinturón de H&M.

Rania de Jordania también es un modelo a seguir para millones de mujeres en todo el mundo, por su compromiso con la educación y la mejora de las condiciones de las mujeres y los niños. Cuando se dirigió a los jóvenes con los que compartió el banquete, en el Palacio Al Husseiníya de Amán, dijo: «Me alegra verlos conocerse e intercambiar ideas que contribuyen al servicio de nuestra comunidad. Esto es especialmente importante, dada la creciente influencia de la tecnología en nuestras relaciones y en la forma en que nos comunicamos». Al destacar la rápida evolución de la inteligencia artificial, que impacta a la juventud actual y a su futuro, la Reina enfatizó la importancia de mantenerse al día con los avances actuales, sin perder de vista los valores morales y humanitarios. «Nunca ha sido tan fácil crear y compartir contenido que propaga la división y el odio, a la vez que erosiona nuestra capacidad de empatía y compasión», afirmó antes de añadir que estas tecnologías deben emplearse de forma ética y acorde con nuestra humanidad.

Fotos: ROYAL HASHEMITE COURT

Para su encuentro con los jóvenes en el Palacio Al Husseiníya de Amán, la Reina jordana apostó por un conjunto de vestido y abaya tradicional, que combinó con un bolso de factura francesa y unos «stilletos» de diez centímetros y medio de tacón de una marca inglesa





Elizabeth Arden
NEW YORK



NUEVO RETINOL + HPR

Sérum alisador de arrugas
y water cream

10X MÁS POTENTE*

Y suave para la piel**



*10x más potente que el retinol puro. **Suave: según un estudio de consumidores 74% de consumidores de 25 años o más.



Llevan 23 años juntos y once de matrimonio

ANDREA BOCELLI

NOS HABLA DE SU HISTORIA DE AMOR CON SU MUJER, VERONICA BERTI, EN SU MANSIÓN DE MIAMI

«Es mi compañera, mi mejor amiga, mi amante, mi confidente y la persona que ha criado a mis dos hijos mayores y a mi hija, Virginia. Ella es el pilar de nuestra familia»

«Andrea y yo nos complementamos muy bien porque somos maravillosamente diferentes. Esa diferencia incrementa el que nos necesitemos mutuamente»

A la izquierda y en la página siguiente, dos imágenes de Andrea Bocelli junto a su mujer. «Seguimos eligiéndonos cada día, con el mismo entusiasmo y deseo de compartir la vida en su totalidad. Nos complementamos, nos sostenemos y crecemos juntos», afirma el tenor. Debajo, Veronica con su perrito «Coco», de raza lebel italiano



ANDREA Bocelli emociona por igual a hombres y mujeres y sus vitrinas se tambalean por el peso de los numerosos premios que ha conseguido a lo largo de sus más de 30 años de carrera. Sin embargo, el paso del tiempo no ha mermado los éxitos del afamado tenor italiano. Su actual gira mundial lo respalda. A pesar de su apretada agenda, el artista de 66 años ha tenido el gesto de recibirnos en su mansión de Miami junto a su mujer, Veronica Berti, la madre de su hija, Virginia, y su manager y confidente, que celebró su 42 cumpleaños el pasado 18 de febrero. Ella ha estado en el centro de su vida tanto en lo personal como en lo profesional a lo largo de estos 23 años que llevan juntos, de ellos, once casados, y ha sido la artífice de este exclusivo encuentro con ¡HOLA! «Veronica es mi compañera, mi mejor amiga, mi amante, mi confidente y la perso-

na que ha criado a mis dos hijos mayores y a mi hija, Virginia. Ella es el pilar de nuestra familia y su cumpleaños ha sido una ocasión especial para recordarle cuánto la valoro y para expresarle mi profunda gratitud y cariño», comparte el maestro.

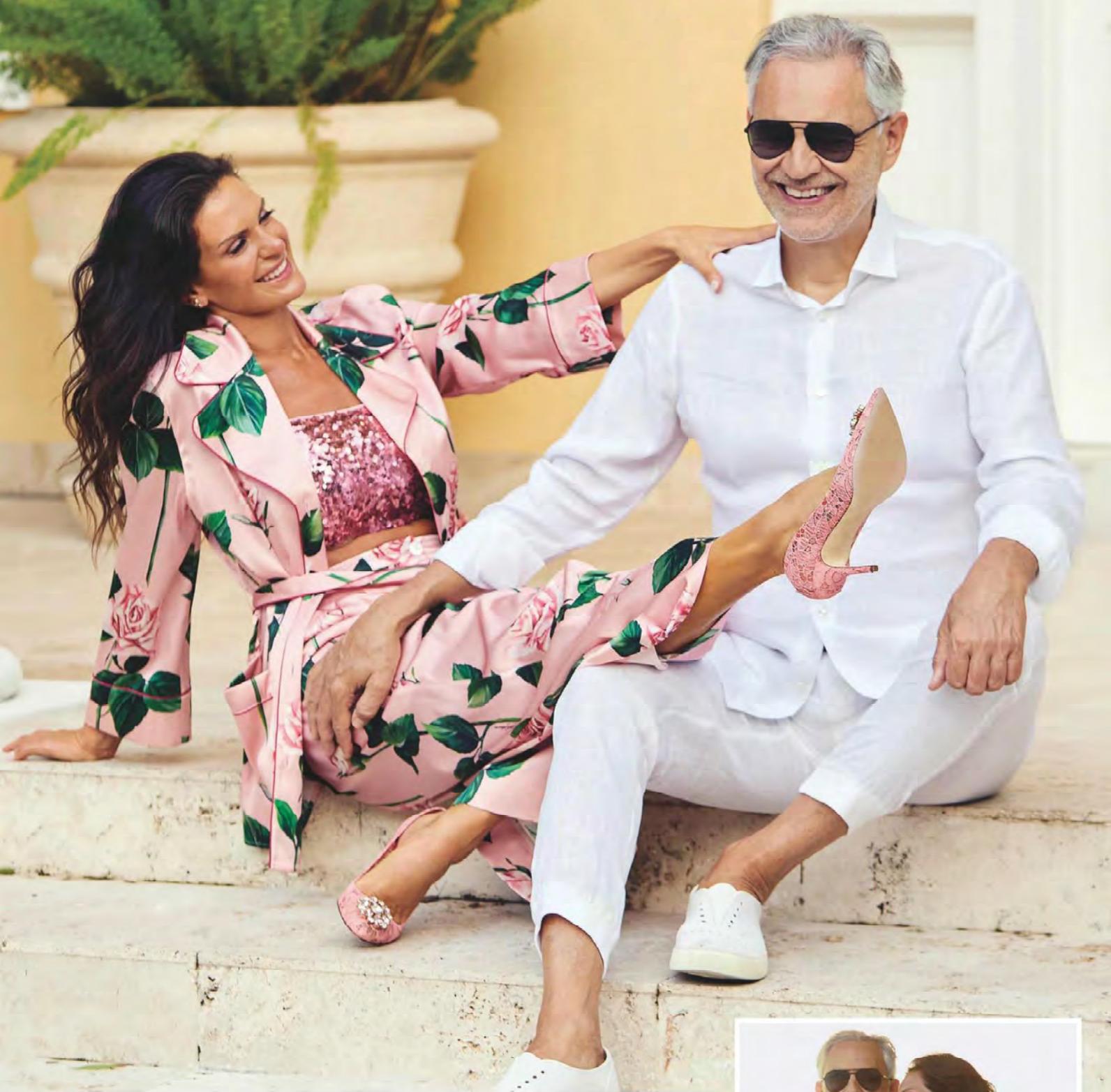
«UN ENCUENTRO DE ALMAS»

—¿Cómo la has sorprendido en esta ocasión?

—Le regalé un ramo de rosas rojas y le volví a cantar la misma manzana, «Occhi di fata», que le canté la primera vez que nos encontramos. Para hacerlo aún más especial, organicé un espectáculo de fuegos artificiales sobre la bahía, que iluminó la noche y que disfrutamos desde el jardín de nuestra casa.

—¿Cómo definirías tu historia de amor?

—Como un encuentro de almas. Platón, en su «Banquete», explica



cómo el alma, dividida en dos mitades antes de nacer, atraviesa la existencia buscando su otra parte para alcanzar la plenitud. Creo que eso es exactamente lo que nos ha sucedido. Llevamos casi 23 años juntos y, después de todo este tiempo, seguimos eligiéndonos cada día, con el mismo entusiasmo y deseo de compartir la vida en su totalidad. Nos complementamos, nos sostenemos y crecemos juntos.

—**¿Y cuál es el secreto para tener una familia tan hermosa como la vuestra?**

—Somos una familia completamente normal, con momentos de alegría y desafíos, donde no faltan las discusiones. Nosotros compartimos risas, preocupaciones y aprendizajes, siempre con el deseo de crecer juntos.

—**¿Cómo se celebra un día especial en casa Bocelli?**

—Con sencillez, alegría y el calor de nuestros seres queridos. No seguimos una tradición fija, pero siempre compartimos el placer de la mesa y, en ocasiones especiales, como esta, brindamos por Veronica acompañando la celebración con uno de sus postres favoritos: un pastel cubierto de fresas, un regalo que nunca falta de su amiga Esther.

Como es habitual, la velada continúa alrededor del piano. Esta vez, nuestra hija, Virginia, quiso rendir homenaje a su mamá interpretando «Hallelujah» y, para cerrar la noche, Veronica y yo nos regalamos un baile al son de «Nessun dorma».

—**¿Qué actividades realizáis cuando estáis en Florida?**

—Florida es uno de los pocos lugares donde realmente puedo desconectar y relajarme. Con Veronica y mis hijos, emprendemos largos paseos al aire libre, explorando la belleza del entorno. También nos encanta hacer excursiones en canoa por las islas cercanas a la casa, donde solemos ver mapaches con sus crías, lo que siempre es un momento especial. Además, aprovechamos para navegar en la motó de agua, un regalo navideño de nuestros productores estadounidenses.

—**Tu hijo Matteo ha colaborado con Sebastián Yatra y ha participado en el Festival de Viña del Mar. ¿Qué sientes al verlo comenzar una carrera al otro lado del Atlántico?**

—Siento una gran satisfacción... Y me alegra que haya colaborado con Sebastián Yatra, uno de

(SIGUE)





En la imagen, Andrea tocando el piano ante su mujer, centro de su vida no solo en lo personal, sino en lo profesional, ya que es su mánager. Abajo izquierda, Veronica en la entrada de su hogar de Miami, donde el artista logra sentirse verdaderamente en casa. En la página siguiente, arriba, el matrimonio posando con sus hijos, Matteo y Amos, nacidos del primer matrimonio del tenor, y Virginia, de once años



los artistas más populares de la escena latina contemporánea. Ahora Matteo es también colega mío, un artista profesionalmente maduro, que recibe una excelente acogida popular. Y me llena de orgullo que también sea apreciado por un público preparado y exigente.

—**Has cantado en momentos muy especiales para la Familia Real británica, como el Jubileo de la Reina, la coronación del Rey Carlos y la boda de la princesa Eugenia... ¿Qué recuerdos tienes? ¿Puedes compartir alguna anécdota?**

—Guardo recuerdos vividos, emocionantes y llenos de gratitud por la oportunidad de ofrecer mi modesta contribución a la banda sonora de acontecimientos históricos. Recuerdo una anécdota divertida que ocurrió en el castillo de Windsor, en 2016, durante el concierto que celebraba el 90 cumpleaños de la Reina Isabel II. Mientras me preparaba para la actuación, busqué un pasillo más tranquilo de la residencia real para concentrarme, pero el personal me detuvo amablemente y me indicó que me estaba adentrando en los aposentos privados de la Reina.

—**¿Te han hecho alguna solicitud especial?**

—En el concierto para la coronación de Carlos III, el Rey solicitó expresamente que cantara, junto con el bajo-barítono Bryn Terfel, «You'll Never Walk Alone», una pieza bellísima que representa una declaración de amor y de unidad en los momentos difíciles.

HABLA VERONICA

—**Veronica, ¿cómo es de romántico el maestro Andrea?**

—Mi esposo es un alma romántica, un artista. Su enfoque de la vida es profundamente poético. Lo ha demostrado en mi cumpleaños. Pero lo cierto es que, a lo largo de los años que hemos compartido, las sorpresas pequeñas y grandes, llenas de palabras bellas y cargadas de amor, han sido constantes. Él me dedica tiempo y atención de forma puntual. A veces me escribe, sobre todo por la noche, correos hermosos, llenos de afecto, reflexiones y, en ocasiones, versos. Y cuando me despierto, lo primero que hago es revisar el correo y leer sus cartas, que siempre terminan con una súplica: «¡No olvides responderme!». Cuando por la mañana le llevo el café a la cama (un pequeño ritual al que ambos somos muy fieles), le doy un beso y le digo: «Gracias, amor». Y él me responde: «¿Crees que me libraré de tu respuesta con ese simple gesto?».

—**¿Por qué habéis decidido celebrar tu cumpleaños en Miami?**

—Ya es una tradición que la agenda incluya una gira por Estados Unidos coincidiendo con la festividad de San Valentín. Si los compromisos lo permiten, aprovechamos los días libres entre concierto y concierto para disfrutar de la tranquilidad de nuestra casa aquí. En esta época del año,

«Mi marido es un alma romántica, un artista. Su enfoque de la vida es profundamente poético. Lo ha demostrado en mi cumpleaños»

«Le regalé un ramo de rosas rojas y le volví a cantar la romanza, "Occhi di fata", que le canté la primera vez que nos encontramos», desvela el tenor de fama mundial



en muchas ciudades estadounidenses, la voz de Andrea celebra el amor (él, que ha dedicado su vida a rendir homenaje al amor a través de la música). Y cuando tenemos la oportunidad, aprovechamos los días de descanso para gozar de nuestro refugio. Ahora tuvimos suerte, ya que mi cumpleaños coincidió con un día libre.

—¿Es en esta residencia frente al mar donde encontráis paz y tranquilidad?

—Es una casa que todos en la familia adoramos. Aquí, Andrea puede recargarse y debo decir que incluso mis ritmos se vuelven más relajados. En realidad, trabajar nunca me resulta una carga, pero, bajo el cálido sol de Miami, disfruto haciéndolo en un entorno de gran belleza y serenidad. Mi oficina, de hecho, es el muelle de la casa. Como mi trabajo depende en gran medida del teléfono, me gusta esperar mientras observo los manatíes, tortugas, pelícanos, guacamayos e iguanas, criaturas que raramente veríamos en Italia. Además, tengo la suerte de trabajar para mi familia, lo que me da paz y satisfacción. La tranquilidad proviene también del hecho de tener a mi esposo a mi lado y de poder pasar el mayor tiempo posible con el hombre que amo.

—Verónica, ¿cómo definirías esta fase de tu vida a nivel familiar y personal?

—Es una fase intensa y serena: llevo una vida muy llena junto a él. Han sido años profundos, tanto a nivel familiar como de pareja y de trabajo.

Generalmente, la felicidad solo se percibe al mirar atrás, pero yo tengo la sensación de estar viviendo una etapa verdaderamente inolvidable. Avanzamos juntos, mi esposo y yo, siempre mirando hacia el horizonte. Si te concentras demasiado en lo cercano, las olas pueden parecer grandes y turbulentas, pero si miras hacia lo lejos, el mar parece tranquilo. Me siento muy afortunada porque Andrea es una persona calmada y reflexiva. Y cuando (afortunadamente rara vez) no he logrado mirar hacia adelante y he estado demasiado enfocada en lo cercano, él ha tenido la sabiduría de recordarme que no es el enfoque correcto.

—¿Qué es lo que más te gusta de compartir tu vida con él?

—Andrea y yo nos complementamos muy bien porque somos maravillosamente diferentes. Esa diferencia incrementa el que nos necesitemos mutuamente, ya que la fortaleza de uno puede ser la debilidad del otro, y viceversa. Ambos somos apasionados y luchadores. Sin embargo, Andrea nunca se enoja, es una persona muy moderada (y yo soy todo lo contrario). Vivir juntos significa superar juntos cualquier tipo de prueba o adversidad, apoyándonos mutuamente, y, además, me gusta la imagen de dos personas que caminan una al lado de la otra.

Producción y entrevista: ALONSO COLLANTES
Fotografía: JESÚS CORDERO



PAULA ECHEVARRÍA COMPARTE CON «¡HOLA!» EL VIAJE MÁS ESPECIAL DE SU VIDA: JUNTO A SU HIJA DANIELLA EN PUNTA CANA

Madre e hija han pasado unos días inolvidables en el hotel que Rafa Nadal acaba de inaugurar en República Dominicana

ES la niña de sus ojos, por lo que no podía ser de otra manera: este viaje ha sido el más especial de su vida. Así nos lo ha confesado Paula Echevarría, que ha pasado unos días inolvidables en Punta Cana con su hija, Daniella, nacida hace 16 años de su matrimonio con David Bustamante.

Ha sido una escapada solo de chicas, en la que madre e hija han estado acompañadas también por dos de sus mejores amigas, Isabel Navarro, la mujer del coreógrafo Poty Castillo, y la hija de ambos, Martina. Junto a otras actrices, como Ana Fernández y Nadia de Santiago, e «influencers», como Gemma Pinto y Coco Constans, han asistido a la inauguración del Zel Punta Cana, el nuevo hotel «lifestyle» que el tenista Rafa Nadal ha abierto en colaboración con Meliá Hotels International. En la gran fiesta de apertura, no faltaron la buena gastronomía, el flamenco y el mejor ambiente.

Paula y Daniella se alojaron, junto a Isabel y Martina, en una de las ocho exclusivas villas del complejo. También participaron en todas las actividades que el hotel tiene diseñadas para el relax y la diversión: desde pintura decorativa de cafeteras, paseos en «hobie cat», clases de

yoga o de baile. El grupo de amigas pudo disfrutar, también, de un día de sol navegando en un catamarán hasta la playa Virgen de Cabeza de Toro.

La actriz, que reconoce que le encanta viajar, declaró a ¡HOLA! que este viaje es muy especial, «porque es el primero que hacemos mi hija Daniella y yo solas y creo que es el que, en el futuro, quedará como el viaje de mi vida».

Nada más regresar de República Dominicana, Paula asistió a la inauguración del Festival de Cine de Málaga y, en la alfombra roja, le preguntaron por su estancia en el Caribe y por Daniella, que en agosto cumplirá 17 años. Ante la cercanía de su mayoría de edad, la protagonista de «Velvet» comentó que la joven está «muy preparada y tiene mucha cabeza para salir al ruedo». Asimismo, dijo que Daniella es «muy poco protagonista». «¡Fíjate! Viniendo del padre y de la madre que viene y ha salido discreta, cero protagonista», declaró entre risas. Paula se alegra de que su hija quiera llevar «un camino totalmente diferente» al mediático. «Tiene clarísimos sus estudios y me gusta mucho la mujer en la que se está convirtiendo», dijo.

Fotos: C. S.



A la izquierda, Paula Echevarría y su hija Daniella, nacida de su matrimonio con David Bustamante hace 16 años, durante su estancia en Punta Cana. Sobre estas líneas, la actriz, espectacular, en este paraíso caribeño

Recarlo



Collezione **ANNIVERSARY MORE**



«Me resultó difícil empezar a escribir, pero me sorprendí cuando me senté delante del ordenador la primera vez y escribí unas 50 páginas del libro. Mis ideas fluyeron»

«Me encanta caminar y hacer pilates. Últimamente, también me gusta hacer pesas y lo noto en mi día a día, por ejemplo, cuando cojo el tren y llevo a Philippa, la maleta, el bolso, el carrito...»

HACE mucho que a Isabelle Junot le interesa la búsqueda del bienestar, el desarrollo personal y la alimentación. Esa pasión la llevó a a sacarse el certificado de Holistic Health Practitioner y un libro que cayó en sus manos le cambió la vida. Desde entonces, la «coach» es una abanderada de la nutrición intuitiva y se ha convertido en un referente en las redes sociales con su enfoque cercano, divertido y siempre positivo. Ahora, en un paso más en su carrera, lanza su primer libro «Eat Girl: de la obsesión a la ilusión» (Roca Editoria/Penguin libros), el 27 de marzo, con el que espera ayudar a las personas a relacionarse con la comida y consigo mismas a través de su experiencia y consejos. «Se trata de comer para sentirte bien y dejar de enfocarlo en comer para, simplemente, verte bien», nos dice Isabelle, que comparte con ¡HOLA! los desafíos a los que se ha enfrentado en su nueva faceta de escritora.

—«Eat Girl», ¿esto es una orden?

—Sí —ríe—. Hay que empezar a comer y hacerlo con presencia, con intención, con disfrute y sin culpa. Entonces, esa es la orden: dejar de tener miedo a comer y comer no menos, sino mejor. Sé que suena cursi, pero con comer mejor

[SIGUE]

La «coach» de nutrición intuitiva presenta su primer libro, «Eat Girl: de la obsesión a la ilusión»

HABLAMOS CON ISABELLE JUNOT DE LOS RETOS Y DESAFÍOS DE SU NUEVA FACETA COMO ESCRITORA Y DE LAS CLAVES DE SU ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR

«Estoy feliz, con ganas de que salga y que la gente lo lea. He hecho lo que podía con lo que tenía y creo que con eso he dado mi versión favorita», nos confiesa Isabelle Junot, que lanza su primer libro, «Eat Girl. De la obsesión a la ilusión», el 27 de marzo, y que, junto a estas líneas, posa espectacular en una biblioteca



«La verdad es que es como muy sano en casa, pero no le temo absolutamente nada a ningún tipo de carbohidrato. Intento tener un balance»

«Durante el proceso de escritura he aprendido a confiar un poco más en mí y a no dudar tanto. Y me he dado cuenta de que soy capaz de hacer más cosas de las que yo pensaba»

me refiero no solo a lo que comes, sino a lo que te dices mientras comes.

—Al final, la relación con la comida va mucho más allá de una cuestión meramente estética, se trata de salud y bienestar.

—Sí, totalmente. La manera en la que yo lo veo es que el bienestar no lo podemos reducir a hacer más deporte y comer mejor; también hay diferentes ángulos desde los que lo podemos mirar. Por ejemplo, si alguien no está comiendo suficiente y entrenando todo el día, tendrá que aprender a entrenar menos, escuchar más al cuerpo, saber descansar y entrenar de una forma más presente y no simplemente entrenar en automático para quemar calorías. Además, el bienestar, aparte de comer sano, para mí es comer de una forma que te haga realmente sentir bien.

—Estarás de acuerdo conmigo en que muchas de las cuestiones alimenticias tienen mucho que ver también con la salud mental. Es cierto el dicho «mens sana in corpore sano».

—Sí, tiene mucho que ver con la salud emocional. Hay que comer para sentirse bien física y emocionalmente. Porque si tú estás todo el día machacándote, diciéndote cosas negativas, contribuyes a sentirte mal todo el rato y eso se traduce físicamente. Es igual que pienso que mente sana en cuerpo sano, creo en tener un buen balance entre los dos. Si tu intento de ser sano se convierte en ansiedad y culpa, no es tan sano.

—¿Qué te inspiró a escribir el libro? ¿Era un proceso natural teniendo en cuenta que llevas ya varios años con tu cuenta de Isa Healthy Life y los cursos de «coach» de nutrición o de repente se dio la oportunidad y dijiste «me apetece»?

—Salió un poco la oportunidad de la nada. Nos llamaron de la editorial Penguin Random House y dije: «No hay manera, ¿cómo voy a hacer algo así?». Pensaba que no sabían a quién le estaban preguntando realmente —ríe—. Es algo que quizá lo hubiera considerado como en diez años o algo así, por que asoció a la gente que ha escrito li-

bro con una gran sabiduría, experiencias o algo que compartir. Pero luego, en lugar de entrar en ese bucle de creer que no podía, pensé que tengo mi cuenta de Instagram, donde comparto y ayudo; tengo clientas; el curso con el que ayudo a muchas personas... y dije: «¿Por qué no lanzarme y confiar en ellos, que apostaron por mí?».

—Vamos, que te tiraste a la piscina.

—Sí, totalmente.

—¿Y cómo ha sido ese proceso, te resultó difícil trasladar tus ideas y ponerte en el ordenador?

—Mira, te voy a ser totalmente sincera: me resultó difícil ponerme con ello, pero simplemente porque tenía tanto que hacer al otro lado... Es decir, el curso, mi hija, los eventos, que me costaba encontrar ese tiempo para empezar. Pero me sorprendí cuando me senté delante del ordenador porque, la primera vez que lo hice, escribí 50 páginas del libro. Mis ideas fluyeron y me encantó esa parte. Es más, cuando estaba creando el curso, las «masterclasses» me costaban porque era algo más me-

cánico y me encantaba volver a sentarme delante del ordenador a escribir. Me pareció un proceso muy divertido.

—¿Qué ha sido lo más difícil?

—Lo peor es que en paralelo estaba preparando el curso de tres meses en español, ya que originalmente lo había escrito en inglés, y me encargué yo de todo, así que tomamos la decisión de parar un poco el libro hasta que terminara.

—Quizá podrían haberte ayudado.

—Quería que el libro fuera realmente mío y, además, creo que hubiera sido más difícil explicarle a alguien cómo hacerlo; yo conozco el tema de arriba abajo, lo tenía muy fresco en mi cabeza, también por haber creado el curso «online» de Isa Healthy Life. Es interesante porque intentaba explicar los conceptos y pensé en lo que me pasaba a mí, así comenzaba a contar la historia y eso era ya pensar un poco más como una escritora. Bueno, ya me diréis vosotros si es tan bueno como yo creo. ¡A lo mejor fui escritora en una vida pasada! —Ríe—.



«Philippa está enorme, está genial y habla muchísimo. De hecho, cuando llegaron mis libros y le daba un ejemplar a alguien, ella me decía: «¡Mío, este es mío!»»

«Siento que la maternidad es ahora más desafiante que cuando Philippa era más pequeña... Aunque ahora todo me parece menos difícil, después de entregar este libro y el curso», dice sobre su hija, que ya tiene casi dos años. La marquesa de Cubas ahora retoma su rutina, después de unos intensos meses inmersa en la escritura y compaginándola con su faceta de madre y «coach» de nutrición consciente

—¿Estás contenta y satisfecha con el resultado?

—Me siento superbién y por eso estoy tranquila. Estoy feliz, con ganas de que salga y que la gente lo lea. Es verdad que al final lo leí tantas veces para ver si era exactamente lo que quería que te entran dudas, pero he hecho lo que podía con lo que tenía y creo que con eso he dado mi versión favorita.

—¿Cuándo lo escribiste? ¿Por la noche?

—Me gusta tener cierto balance en mi vida, entrenar y hacer cosas para mí también, pero entendí que durante un tiempo tenía que priorizar el libro, y así lo hice. Estaba desde las nueve de la mañana hasta las once de la noche, fue una locura y creo que hasta mi vista cambió, llegaba a casa y veía la tele borrosa. Claramente, no es esto lo que predico, pero confié en mí y tenía que estar extremadamente concentrada y ser muy disciplinada porque no era fácil. Lo peor de todo es que coincidió con una especie de lo que se dice entre comillas «regre-

sión del sueño» de mi hija y se despertaba como seis veces por la noche.

—Precisamente, ¿cómo has logrado equilibrar el tiempo entre escribir, hacer el curso y cuidar de Philippa, que tiene menos de dos años?

—Durante un mes o dos no pude estar tanto tiempo con ella como me hubiera gustado y, como es obvio, esto te afecta. Tuve que coger un despacho fuera porque intentaba trabajar con ella en casa, pero era imposible, no podía porque hacía las cosas a medias, tanto estar con ella como trabajar, así que pensé que debía cerrar un capítulo y así podría dedicarle todo el tiempo cuando terminara. Cuando por fin entregué el libro, fue como una sensación de liberación que dije: «¡No me puedo creer que ahora mismo vaya a tener más tiempo para mí, para mi hija, para mi marido, para todos!».

—¿Y has recuperado el tiempo?

—Estoy en ello. Sigo con un montón de cosas que hacer, pero ahora tengo otra perspectiva del tiempo. Creo que me he vuelto más eficiente.

—¿Este libro es solo el comienzo de una carrera como autora? ¿Habrá más?

—Sí, ¡habrá volúmenes! —Dice bromeando—. No sé, la verdad. Una parte de mí siente cierto miedo al pensar que esto se imprime y queda ahí para siempre, porque quizá en unos meses o un par de años tengo otro enfoque u otra información. Pero ahora mismo esto es lo que hay y confío en que, si se da el caso, habrá segundas ediciones.

«MI ZONA DE CONFORT»

—Igual en un futuro te atreves con la ficción y todo.

—No creo. Eso sí que no podría, no sabría cómo hacerlo —ríe—. ¡Creo que me quedo en mi zona de confort!

—¿Qué has descubierto de ti misma en este proceso de escribir?

—He aprendido a confiar un poco más y a no dudar tanto. Y me he dado cuenta de que soy capaz de hacer más cosas de las que yo pensaba.

—En tu casa, en tu familia, ¿siguen tus consejos de nutrición o son los más rebeldes?

—No necesitan mis consejos en casa. Son comedores intuitivos. Es más, a veces soy yo la que tengo que aplicar mis consejos y no entiendo cómo, por ejemplo, mi marido puede comer simplemente una onza de chocolate mientras que yo quiero diez más. Y le digo: «¿Cómo es posible? Si yo soy la «coach». ¿Seguro que no quieres otro trozo?» —ríe—.

—¿Tienes un plato estrella?

—Nada digno de compartir. Pero a lo mejor esa será mi próxima faceta, empezar a perfeccionar pequeños postres y «snacks» que pueda haber en casa.

—¿Hay algo que te prohibas?

—Absolutamente nada. Por el simple hecho de que ya no lo prohíbo. En vez de decir «no puedo comer eso», digo «puedo, pero elijo no hacerlo», en el caso de que no quisiera comerlo porque no me compense por alguna meta.

(SIGUE)



«Creo que este libro podría ayudar a la gente a relajarse un poco o a no ser tan dura consigo misma y permitirse disfrutar más, que creo que es algo a lo que tenemos miedo»

—Dame, por ejemplo, un menú tuyo para comer.

—Pollo asado con verduras o con patatas al horno, que hacemos en casa. La verdad es que comemos muy sano, pero no le temo absolutamente a ningún tipo de carbohidrato. Intento tener un balance. Busco aplicar mis propias pautas y no solo estar saciada, sino satisfecha, porque si no estás satisfecha, seguro que vas a seguir buscando y picando.

—¿También te has dado los típicos atracones?

—Por supuesto, por eso he acabado aquí. Antes, por centrarme tanto en «querer hacerlo bien», acababa sintiendo culpa y la necesidad de compensar, que me hundía más en un ciclo vicioso de restricción, atracón, culpa... Caía en la mentalidad de todo o nada.

—¿Cómo te diste cuenta?

—Estaba estudiando y di con un libro de alimentación intuitiva. Pensaba que eso no era lo mío, que funcionaría para los demás y como que me burlaba de «escucha lo que te dice el cuerpo», porque lo que pensaba es que mi cuerpo pediría bollos. Pero lo leí y mi mente hizo clic y entendí por qué tengo ciertos patrones o comportamientos hacia algunos alimentos. Y poco a poco pude cambiar esa relación que tenía con la comida para bien. Entonces pensé que me gustaría ayudar a otras personas, no a ceñirse a un plan o a perder ciertos kilos, porque no lo veo algo sostenible.

ALIMENTAR AL CEREBRO

—¿Qué rutinas de belleza y de cuidados has heredado de tu madre o de tus abuelas?

—De mi madre y abuela, el «dry brushing» (exfoliación en seco). Lo hago cada mañana y me hace sentirme más despierta. También bebo aguas con distintos pH; tengo la suerte de poder ir a cuidarme a Maribel Yébenes, y una cosa muy importante para mí es el desayuno. Me gusta tener energía para lo que sea que tenga que hacer, ya sea ir a entrenar un poco o a trabajar. Necesito a mi cerebro funcionando bien y necesito alimentarlo para eso.

—El deporte también es importante para ti ¿qué prácticas?

—Fundamentalmente, lo que hago es caminar. Es una buena excusa para evitar el coche y, además, me encanta. También me gusta mucho hacer pilates y, ahora que tengo más tiempo, voy a volver, porque estos últimos meses he estado un poco fuera de mi rutina específica. Y últimamente me gusta hacer pesas y que no suene a cliché, pero lo noto en mi día a día, por ejemplo, cuando el otro día cogí el AVE con Philippa, con una maleta, mi bolso, el suyo, el carrito... Pongo todo dentro, lo levanto y no me parto la espalda, es decir, me ayuda en mi vida cotidiana. Y en otros deportes que me divierten mucho, como el ciclo, intento controlar la intensidad para no generar más estrés a mi cuerpo y a mi mente, como que sea más intencional lo que hago.

—Hablando de Philippa, el próximo junio cumple dos años, ¿cómo está?

—Está genial y enorme en todos los sentidos. Habla muchísimo. De hecho, cuando llegaron los libros, si yo se lo daba a alguien, ella me decía: «Este es mío», y lo cogía y lo abría como si lo estuviera leyendo. Habla en inglés, español y dice algunas palabras en francés, pero pocas.

—¿Sientes, ahora que va creciendo, la maternidad como más desafiante?

—Ahora todo me parece menos difícil, después de entregar este libro y el curso. Es más intenso, sí, porque es más independiente. En vez de poder caminar estando ella en el carrito,

«Una rutina de belleza que he heredado de mi madre es el "dry brushing". Lo hago cada mañana y me hace sentirme más despierta»

ahora le gusta andar también —ríe— y lo que harías en cinco minutos lo haces en dos horas, porque se para en cada flor y en cada cosa que le llama la atención —ríe—.

—¿En qué puede ayudar tu libro a las personas que lo lean?

—Yo creo que podría ayudarlas a relajarse un poco, a no ser tan duras consigo mismas y poder permitirse disfrutar más, que creo que tenemos miedo a disfrutar de muchas cosas. O si en algunos casos disfrutamos demasiado, aprender a escucharse un poco mejor y no dejarse llevar tanto. Tomar decisiones por sí mismas, ver que uno puede aprender a confiar en sí mismo otra vez, por muy alejada que te sientas de poder escucharte y ver que no, que la solución no es copiar lo que te dice tu «influencer» favorita. Que fenomenal si funciona para ella, pero muchas veces es más ruido que ayuda.

—¿Cuándo ha sido el último momento en que has pensado «qué feliz soy»?

—Lo pienso mucho, la verdad. Y más que qué feliz pienso en la suerte que tengo.

—¿Hay algo que te agobie o sientes relativizar las cosas?

—Hay muchas cosas que me agobian, pero intento seguir adelante. Aunque es verdad que relativizo muy bien. Intento ser un poco lógica, no frenética.

—¿Cómo han sido las críticas? Me gustaría saber si ha habido buenas críticas de tu libro por parte de tu marido, tu familia, tu entorno...

—Han leído muy poco, pero lo que han visto les ha gustado. Les ha parecido la bomba. No sé, a lo mejor me están mintiendo —ríe—, pero creo que los críticos están siendo muy buenos.

—El libro sale a la venta el día 27 y lo presentas el día 2. ¿Estás un poco nerviosa ahora que se acerca el momento?

—Ya no estoy tan nerviosa, a lo mejor cuando llegue el día lo estaré un poco más, pero me apetece mucho la presentación, es algo agradable y bonito. Y voy a intentar aplicar lo que predico y disfrutar de ello.

—Después, ¿tienes algún proyecto más que te saque de tu zona de confort?

—No, me apetece entrar de nuevo en mi zona de confort —ríe—. Obviamente, voy a seguir siendo muy activa en mi día a día, pero estoy feliz de poder aprovechar, digamos, la libertad después del esfuerzo que acabo de hacer este último año. Y después de haberme pasado tanto tiempo creando y comunicando, lo que me gustaría ahora es seguir estudiando y formándome en este tema.

Texto: MARTA GORDILLO
Producción: INÉS DOMECCO
Fotos: MARIO SIERRA



«Hay muchas cosas que me agobian, pero intento seguir adelante y relativizo muy bien. Intento ser lógica, no frenética»

«Hay que empezar a comer y hacerlo con presencia, con intención, con disfrute y sin culpa», es una de las cosas que explica en las páginas de su libro, donde habla de bienestar, salud y alimentación. En la otra página, Isabelle posa con varios ejemplares

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
O escanea el código QR





MABEL DE HOLANDA SU VIDA ONCE AÑOS DESPUÉS DE LA MUERTE DEL PRÍNCIPE FRISO: DE SU FORTUNA SUPERIOR A 450 MILLONES DE EUROS A LA COMPLICIDAD CON SU SUEGRA

Ha logrado convertirse en una de las mujeres más ricas de Países Bajos gracias a sus exitosas inversiones

Sobre estas líneas, Mabel de Holanda muy sonriente a su llegada a un instituto de La Haya. En la parte superior e inferior, la viuda del príncipe Friso junto a la princesa Beatriz, con quien hizo entrega del Premio Príncipe Friso de Ingeniería, que premia la excelencia en este campo



EL príncipe Friso de Holanda falleció el 13 de agosto de 2013, tras casi seis meses en coma, a consecuencia de un fatídico accidente de esquí que sufrió, en el mes de febrero, en Austria. Dejó una mujer, Mabel, por quien Friso había renunciado a sus derechos sucesorios, y dos hijas, Luana y Zaria. Su muerte sacudió a toda la familia, que había mantenido la esperanza de su recuperación hasta sus últimos días.

Durante estos años, su viuda ha conseguido aumentar su patrimonio de un modo considerable, llegando a alcanzar una cifra cercana a los 455 millones de euros. La revista holandesa «Quote 500», en un «ranking» de fortunas, la sitúa como la número 121 del país. Todo ello gracias a su olfato para las inversiones bursátiles e inmobiliarias. Fue una de las primeras en poseer valores de la plataforma de pagos en línea Adyen, una empresa con sede en Holanda encargada de gestionar los pagos de grandes empresas, como Netflix o Spotify. Cuando vendió parte de esas

acciones en 2018, se embolsó 43 millones de euros. Actualmente, vive de forma discreta en Londres junto a sus hijas, y está entregada a diversas causas benéficas.

La pasada semana, Mabel asistió a un instituto de La Haya junto a su suegra, la princesa Beatriz, con quien mantiene una excelente relación, a la entrega del Premio Príncipe Friso de Ingeniería. Un galardón que la madre y la viuda del príncipe fallecido crearon para premiar la excelencia en ingeniería y que reconoce a los ingenieros que destacan por su innovación, impacto social, experiencia y espíritu emprendedor. Una forma de honrar unidas la memoria del príncipe Friso, quien fue un apasionado tanto de la ingeniería mecánica como de la aeroespacial y destacó en las universidades más prestigiosas en estos campos. Este acto sirvió para comprobar la inquebrantable complicidad entre suegra y nuera.

Fotos: ALBUM / CORDON PRESS



NUESTRA CIENCIA

Corregir 16 signos de la edad.
+350% colágeno.⁽¹⁾

LA SALUD TAMBIÉN ESTÁ EN TU PIEL

(1) Test in vitro en los activos de Co-Bonding Tecnología, basado en colágenos I y III. (2) Simulación del resultado obtenido en el estudio clínico, 53 mujeres, 12 Semanas. (3) Encuesta realizada en el mercado dermocosmético a cabo por AplusA y otros colaboradores entre enero 2024 y mayo 2024, con la participación de dermatólogos de 16 países, representando más del 80% del GDP mundial.

VICHY
LABORATOIRES



NUEVO SÉRUM
LIFTACTIV
COLLAGEN 16

CON
TECNOLOGÍA
CO-BONDING



ANTES/DESPUÉS⁽²⁾

LABORATORIO RECOMENDADO
POR MÁS DE 70 000 DERMATÓLOGOS⁽³⁾

EXCLUSIVA

CAYETANO MARTÍNEZ DE IRUJO SE CASA ESTE AÑO CON BÁRBARA MIRJAN



Junto a estas líneas, la pareja en el Polo de Sotogrande. En la otra página, arriba, en su última foto juntos, durante la gala de entrega de las Medallas de Andalucía, con motivo del Día de la Comunidad, en Sevilla. Debajo, un tierno beso entre ellos durante la Madrid Horse Week; en Málaga, al poco de empezar a salir, y a la derecha Cayetano y Bárbara el día que oficializaron su noviazgo, en Salamanca

Sus planes pasan por celebrar la boda entre finales de septiembre y principios de octubre de este año, cuando cumplen diez años de relación

CAYETANO Martínez de Irujo y Bárbara Mirjan se casan. Así nos lo cuentan en primicia personas de su entorno más cercano, felices y emocionadas por esta gran noticia. La pareja, que comparte su vida desde hace casi una década, pasará por el altar, según confirman a ¡HOLA! fuentes cercanas, a finales de este mismo año, en 2025.

Fue a principios de año cuando tomaron la decisión de llevar un paso más allá esta relación, que les une desde 2015. Se conocieron cuando ella tenía 18 años y no fue hasta 2016, tras desvelar ¡HOLA! su noviazgo, cuando el duque de Arjona, que por entonces tenía 53 años, presentó a Bárbara —de apenas 20— como su pareja oficial, durante el Concurso Hípico Nacional de Saltos de Obstáculos, en el Campo de Tiro y Deportes de Salamanca. Era un día especial, ese día se celebraba un homenaje a su madre, Cayetana de Alba, a la que Cayetano estaba profundamente unido.

Desde entonces, sus caminos no se han separado y han hecho vida de familia y con la familia, acudiendo juntos a todos los eventos y celebraciones importantes.

La pareja, desde hace unas semanas, ya prepara los detalles de la celebración. La gran duda sigue siendo el lugar donde se darán el «sí, quiero». No está previsto, al menos de momento, que la boda se celebre en uno de los palacios de la Casa de Alba. Entre ellos destacan los palacios de Liria, en Madrid; Las Dueñas, en Sevilla, y el de Monterrey, en Salamanca. Aunque, según han comunicado los novios a su entorno, previsiblemente será en otra propiedad de la familia.

EL MOTIVO DE LA BODA

Por lo pronto, lo que sí sabemos es el motivo que habría desencadenado los planes de boda de esta pareja que parecía que se resistía a dar este paso en el pasado. Según nos cuentan las fuentes consultadas, uno de los factores determinantes habría sido la reconciliación, la pasada Navidad, de Cayetano y su hermana pequeña, Eugenia, con quien arrastraba un gran distanciamiento desde hacía tiempo. Tras la fiesta de Fin de Año, en la que incluso se fotografiaron juntos para demostrar al mundo que ya todo estaba bien y que no quedaban problemas entre ellos, ahora todo es diferente: con su apoyo, su boda ahora tiene más sentido que nunca.

Los que mejor le conocen saben que el duque es una persona muy recta, con firmes convicciones y muy pasional a la hora de defenderlas... pero también que es una persona muy sentimental y que adora a los suyos. De hecho, lo más importante a la hora de tomar esta decisión es hacer bien las cosas con respecto a su familia más cercana: sus hijos, Luis y Amina, y su exmujer, Genoveva Casanova. Esa es su gran preocupación y su mayor desvelo.

Por otro lado, personas del entorno de la pareja también apuntan a su deseo de ser padres. Para Bárbara sería la primera vez, para él, la tercera, ya que tiene dos hijos mellizos, Luis y Amina, fruto de su matrimonio con Genoveva. De hecho, hace tres años, cuando publicó sus memorias, el aristócrata llegó a asegurar que no

(SIGUE)





le importaría volver a traer un niño a este mundo: «Estoy abierto a todo. Ella se lo merece. Y si todo sigue en la dirección que va... Antes no estaba abierto a ello, pero ahora sí. Veremos cómo evolucionan las cosas», aseguró entonces.

Cayetano siempre ha sido un padre pendiente de sus hijos. Luis y Amina, que este mes de julio cumplirán 24 años, llegaron por sorpresa, al poco tiempo de conocerse sus padres. «Lo que ha llegado ni se buscó ni se dejó de buscar, sino que vino así», afirmó el aristócrata tras el nacimiento de sus hijos. De hecho, su boda con Genoveva no tendría lugar hasta cinco años después. Aquel enlace tuvo lugar en Sevilla, concretamente, en el palacio de Las Dueñas, el favorito de su madre, y aunque se separaron dos años después, en 2007, siempre han mantenido una relación estupenda por el bien de sus hijos, basada en el cariño y la amistad. «Bárbara ha sido mi gran apoyo en todos los momentos buenos, malos y regulares. Tiene

una relación estupenda con mis hijos y con Genoveva», aseguró durante la presentación de sus memorias.

Ahora, tanto Luis como Amina viven fuera de España, pero siempre han mantenido también buena relación con Bárbara, con la que han sido fotografiados en multitud de ocasiones.

Tras su divorcio con Genoveva Casanova, pidieron la nulidad al Tribunal de la Rota, que se la concedió hace unos años, permitiéndoles volver a casarse por la Iglesia. Aunque, en función de cada caso, existen diferentes tipos de restricciones y pasos a seguir, si quisieran celebrar el sacramento, ahora mismo, podrían hacerlo.

FINCAS A SU DISPOSICIÓN

Tras cumplir en 2024 diez años de relación, no hay duda de que este paso llega siendo una decisión meditada y tomada con calma y determinación. Por tanto, no es de extrañar que ya rondan en su cabeza posibles ubicaciones para el gran evento.

Con el palacio de Las Dueñas prácticamente descartado, por haber sido el escenario de su primera boda, lo cierto es que la finca que Cayetano heredó de su madre, en Carmona (Sevilla), es una de las principales opciones de la pareja.

«Las Arrovelas», el mayor latifundio de la Casa de Alba en Andalucía, con 1.480 hectáreas, se dedica a la producción agrícola (trigo, girasol, garbanzo, colza, cebada, avena y almendros o quinoa) y ganadera. Un extensísimo terreno que alberga La Motilla, una antigua casa de postas —la última parada de diligencias en el recorrido entre Écija y Sevilla— que a lo largo de los años fue transformada en un cortijo capaz de albergar una boda de estas características.

De hecho, fue recientemente restaurada para convertirla en un hotel rural, de cuya decoración se encargó la propia Genoveva Casanova. En la actualidad, cuenta con cuatro habitaciones dobles y una «suite» y con exte-

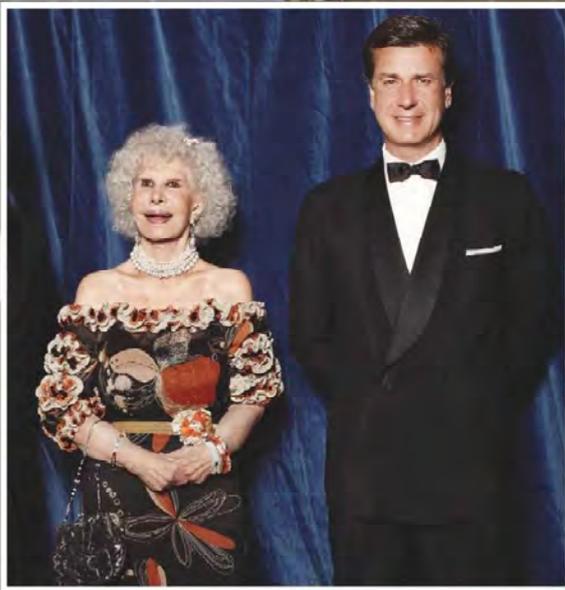
riores perfectamente adaptados para la celebración de eventos.

También en Sevilla, donde ambos han paseado y visto crecer su amor durante más de una década, tiene su propiedad Eugenia Martínez de Irujo. La hija pequeña de la duquesa de Alba también heredó su propia finca, «La Pizana», donde vivió al principio de su matrimonio con Fran Rivera.

Allí pasó mucho tiempo Cayetano y, tras la celebración de la puesta de largo de su sobrina Tania Rivera, está perfectamente acondicionada para celebrar un evento de estas características.

Fuera de Sevilla, existen otras opciones al alcance del conde de Salvatierra y su prometida. También heredó de su madre el espectacular palacio de Arbaizenea, un palacete del siglo XIX ubicado en pleno corazón de San Sebastián y donde sus hijos celebraron su mayoría de edad.

En función de la fecha que elijan, la posibilidad de hacerlo todo en el exterior, aprovechando la amplitud



No está previsto, al menos de momento, que la boda se celebre en uno de los palacios de la Casa de Alba. Aunque según han comunicado los novios a su entorno, previsiblemente será en otra propiedad de la familia

Junto a estas líneas, Cayetano Martínez de Irujo posa en su casa. Arriba, junto a su madre, Cayetana de Alba, en el palacio de Buckingham. Abajo, el aristócrata durante la Feria de Abril junto a Bárbara y su hermana, Eugenia. En la otra página, arriba, el duque de Arjona posa junto a su exmujer, Genoveva Casanova; Luis y Amlina, y su prometida. Debajo, de izquierda a derecha, «Las Arroyuelas», Liria y Arbaizena



de las tierras que poseen en Andalucía, quizá no sea tan prioritario como contar con un plan B por si acaso la temperatura o el clima no acompañan.

UNA FECHA CON UNA COINCIDENCIA

Otro punto que adelantan las personas del entorno de los novios consultadas son las fechas que barajan para darse el tan esperado «sí, quiero». Será este 2025, eso sí, aún habrá que esperar hasta el último tramo del año.

Sus planes pasan por celebrar su boda entre finales de septiembre y principios de octubre, no obstante, estarían abiertos a alargar las posibilidades hasta noviembre. Precisamente fue en octubre, el día 15, cuando se casó con Genoveva. Una fecha que imaginamos que no coincidirá —entre otras cosas, porque cae en miércoles— y de la que este año se cumplen exactamente 20 años, curiosamente.

UN AMOR CONTRA VIENTO Y MAREA

«Estoy seguro de que no daban un duro por nosotros al principio, pero esto se va consolidando», confesó hace unos años el aristócrata. Siempre ha defendido la solidez de su historia de amor con Bárbara y siempre ha tenido palabras cariñosas y de admiración hacia ella, hasta el punto de defender su amor a pesar de las críticas que reci-

bieron al principio por su diferencia de edad de más de tres décadas y las crisis que les han achacado a lo largo de los años.

Un punto de discordancia entre ambos que algunas voces cercanas a la pareja habían apuntado a que residía en la posible boda que nunca llegaba. Hasta en cuatro ocasiones dicen que Cayetano le planteó casarse, encontrándose con la negativa de ella.

Durante años, Bárbara ha estado volcada en su trabajo, priorizando su carrera profesional. Tras estudiar Filología Francesa y Gestión de Empresas, trabajó en MediaPro durante casi tres años, el grupo audiovisual de Jaime Roures, en el área de desarrollo de negocio. Hace cinco meses, confesó en conversación con ¡HOLA! que había fichado por el medio «OK Diario» como coordinadora de eventos, ámbito en el que está especializada.

Cayetano «siempre le ha dado su sitio» y ahora, que se convertirán en marido y mujer, pasará a ostentar los títulos de duquesa de Arjona y condesa de Salvatierra consorte, pasando a formar parte de la élite aristocrática de nuestro país.

Texto: PATRICIA IZQUIERDO

Fotos: JAVIER ALONSO / PEPE BOTELLA / MARIO SIERRA / SANTA MARÍA POLO CLUB / ARCHIVO «¡HOLA!» / AGENCIAS

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje, aun citando su procedencia



CARLOS SAINZ JR.

RECIBE EL APOYO DE SU PADRE Y SU NOVIA, REBECCA DONALDSON

Tras su accidentado regreso a la Fórmula 1, en el Gran Premio de Australia



EL pasado domingo 16 de marzo era una fecha crucial en el calendario profesional de Carlos Sainz Jr. Fue el día de su regreso a la Fórmula 1, como nuevo piloto de Williams, en el Gran Premio de Australia, que ha dado el pistoletazo de salida a la temporada 2025. Sin embargo, el debut del madrileño en la escudería británica no fue el esperado, ya que, a causa de las malas condiciones climáticas, sufrió un accidente en los instantes iniciales de la carrera y, tras estrellarse contra un muro detrás del Safety Car, tuvo que abandonar sin llegar a completar la primera vuelta.

Carlos, que reconoció ante la prensa sentirse «frustrado», ya que «no es la forma en la que quieres empezar el año» ni «la primera carrera que queríamos», decidió pasar página y enfocarse en el próximo gran premio: «Soy rápido, tengo confianza en el coche y ahora tenemos que empezar la temporada. A por China con más fuerza», añadió.

Hasta el circuito Albert Park, de Melbourne, viajaron Carlos Sainz, padre, y la novia del piloto, Rebecca Donaldson, para animarle, sobre todo, después del incidente. La bella modelo escocesa ha estado apoyando al deportista durante todo el fin de semana. Cuando paseaba por las instalaciones junto a su «suegro», con el que no cabe duda de que se lleva de maravilla, la también «influencer» se convirtió en el centro de todas las miradas, con un vestido entallado de color hueso que le sentaba como un guante.

Desde que se descubrió su relación, en el verano de 2023, Carlos y Rebecca se han vuelto inseparables y la espectacular modelo suele acompañar al piloto por todo el mundo, para no perderse ninguno de los grandes premios en los que compete.

Fotos: GETTY IMAGES

Carlos Sainz, padre, y su «nuera», la espectacular modelo Rebecca Donaldson, en el circuito Albert Park, de Melbourne, donde, el pasado domingo 16 de marzo, Carlos, hijo —a la derecha, firmando autógrafos—, debutó en Williams, su nueva escudería



SKINSPiRED BY YOU



**FULL COVERAGE 2 IN 1
FOUNDATION & CONCEALER**

Un look impecable que se adapta a tu tono de piel

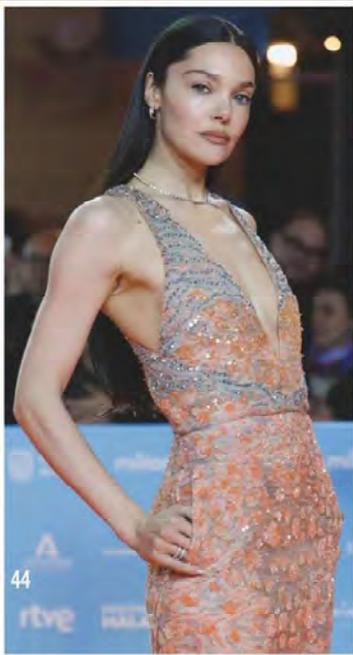
KIKO
MILANO

Se consolida como el primer gran barómetro del año para la industria y la moda española

DE MARIO Y ÓSCAR CASAS A BLANCA SUÁREZ LLUVIA DE ESTRELLAS EN EL FESTIVAL DE MÁLAGA

«Esta noche me voy a reencontrar con un montón de gente», declaraba la actriz, que debuta en el mundo del «thriller». «¿Con Mario? Todo está muy bien»

Arriba, Mario y Óscar Casas, que, a la salida de la proyección, estaban al borde de las lágrimas. «Un nudo en el corazón», decía el pequeño de los hermanos. A la derecha, Paula Echevarría, de terciopelo negro, por María Gorof. Abajo, Ana Rujas, de Armani y pedrería coral, con joyas de RABAT; Macarena Gómez, con traje de Teresa Helbig, y Patricia Montero, con «cut outs» de Rubén Hernández Costura, en blanco. En la página siguiente, cuatro bellísimos primeros planos de Megan Montaner, Mina El Hammani, Aida Domènech con Alba Paul Ferrer y Elena Furiase, y al lado, Blanca Suárez, con un Roland Mouret de escote en «V» y joyas de RABAT





DICE el refrán que «novia mojada, novia afortunada», y el cielo de Málaga —temporal Konrad mediante— nos regalaba, este pasado fin de semana, un aguacero que, en caso de que el buen augurio también sea trasladable a la gran pantalla, nos aventura una temporada calentita-calentita. Porque se abría el telón del teatro Cervantes, el escenario principal de la XXVI-II edición del festival de cine, que convierte a la ciudad andaluza en el epicentro del celuloide en español durante estos días. Días de proyecciones con los títulos que veremos en los patios de butacas esta primavera-verano, de ruedas de prensa, homenajes —como el que recibió Carmen Machi en la playa de la Malagueta, con un monolito en su nombre— y, sobre todo, de estrellas, focos y alfombras rojas como pasarelas de moda.

Patricia Montero ejercía de maestra de ceremonias en una gala inaugural en la que Daniel Guzmán volvía a enseñar lo bien que se le da ponerse detrás de la cámara. «La deuda» es su tercer trabajo y en él escribe una conmovedora carta de amor a los mayores, protagonizada por una actriz novel de 91 años, Charo García, llamada, según apunta la prensa especializada, a dar guerra en la batalla por las biznagas. Y se aventura cruenta, porque hay muchos pesos pesados que aspiran a alzarse con, al menos, la de mejor actriz. Vamos, que fácil no va a ser para un jurado que, para más inri, tiene un marcado acento femenino: cinco mujeres de seis, y entre ellas, las actrices Mercedes Morán —que ejerce de presidenta—, Belén Cuesta e Irene Escolar.

ASPIRANTES DE RENOMBRE

Megan Montaner llegaba a Málaga de la mano de Gracia Querejeta y «La buena suerte», en donde,

junto a Hugo Silva, protagoniza una especie de western en la España rural. Ana Rujas hace doblete: «La buena letra», de Celia Rico, un drama ambientado en la posguerra, en el que se dan la mano mala suerte y sororidad, y «8», el último filme de Julio Medem —que la descubrió en «La Mesías», en donde da vida a Adela, enamorada de Octavio, y cuya historia de amor circular se vertebraba en el abismo que separa las dos Españas. Octavio, por cierto, es Javier Rey, quien la acompañó en la «red carpet» frente a los fotógrafos, pero que la dejó sola para marcharse al hotel con «otra», su chica en realidad. Blanca Suárez. La musa de Alex de la Iglesia ha estado en Málaga con su primera película, la inspectora Guzmán, de «La huella del mal». Un «thriller» dirigido por Manuel Ríos San Martín y rodado en el yacimiento de Atapuerca, en donde le da réplica Daniel Grao. Blanca se encontraba a pie de escalera con un ex, Mario Casas, con quien mantiene buena relación, aunque, eso sí, fuera de los objetivos y las indiscreciones.

El de «El bar» (donde compartía cartel con Blanca en 2017, aunque ella estaba entonces con Joel Bosqued) se hizo parapetar —para alegría de «fans» intergeneracionales— de sus dos hermanos pequeños, Christian y Óscar. Según la crítica, con permiso de David Verdaguer, el director Gerard Oms le ha regalado, en «Muy lejos», uno de sus mejores trabajos desde «Grupo 7». «Lo que ha hecho mi hermano va a dar mucho de qué hablar», decía Óscar a los micros. Y, oye, nunca se equivoca y al gallego Málaga siempre le da suerte.

Fotos: GETTY IMAGES / GTRES



Un reportaje excepcional para un aniversario único

EL PRÍNCIPE SIMEÓN DE BULGARIA CUMPLE 18 AÑOS NOS RECIBE EN SOFÍA Y NOS HABLA DE SUS ASOMBROSOS PLANES

«Está decidido: en el futuro quiero ser un Boina Verde del Mando de Operaciones Especiales. El Ejército es parte de nuestra vida y de la de nuestros antepasados»



Lo mejor de su cumpleaños: «El almuerzo con mi abuelo, el Rey Simeón, y mis padres en el Palacio de Vrana, y la cena con amigos en un restaurante de Sofía», nos dijo el hijo de la princesa Kalina y el explorador Kitín Muñoz



SIMEÓN de Bulgaria, hijo de la princesa Kalina y Kitín Muñoz, acaba de celebrar su mayoría de edad. Un cumpleaños que ha descrito como «maravilloso» y marca la cuenta atrás para un importante cambio de vida.

La familia se instaló en Sofía en 2021, tras vivir 15 años en Marruecos y nueve meses en Madrid, pero ya está preparándose para hacer las maletas de nuevo. El nieto más pequeño de los once que tienen los Reyes Simeón y Margarita, estudia en el British School, y está a punto de terminar bachillerato internacional. Y Kitín, navegante, humanista y explorador, prepara su quinta expedición bajo la bandera del Explorers Club de Nueva York, y tendrá que levantar campamento en otro continente. Si todo va bien, este marino del mundo antiguo se hará al mar en enero de 2026, con una balsa de juncos, para realizar una gran travesía transoceánica, siguiendo su ensayo de arqueología experimental de navegación primitiva.

ESPÍRITU SALVAJE

Los tres dejarán por un tiempo su casa de Vitosha en Boyana, que está a diez kilómetros de la capital, Sofía, donde nos recibió la familia y frente a un parque natural, que ha sido su paraíso. A Simeón, al igual que a su madre, le gusta adentrarse en los bosques y entrenar, vestido de militar, en este territorio de lobos, zorros y osos pardos que, con sus más de 26.000 hectáreas, es un tesoro de la naturaleza. Realmente, como dice la

(SIGUE)

En la otra página, el príncipe con sus padres, la princesa Kalina y Kitín Muñoz, el 14 de marzo, día de su 18 cumpleaños, que celebró en Sofía, Bulgaria. En las imágenes, con su tarta de chocolate y soplando las velas. Sobre estas líneas, en el palacio de Vrana posando con su abuelo, el Rey Simeón, y sus padres, para la foto de familia. Viven en Bulgaria desde 2021, pero en unos meses la familia comienza una nueva etapa. El príncipe termina Bachillerato Internacional y Kitín Muñoz, explorador y Embajador de Buena Voluntad de la UNESCO desde 1997, empezará a preparar su quinta expedición en otro continente



«He decidido que me uniré a la próxima expedición de mi padre. Estoy feliz de vivir esta aventura en familia, porque mi madre también se ha apuntado porque es salvaje. Una travesía transoceánica en una balsa de juncos con tripulantes indígenas»

princesa Kalina, «somos tres exploradores con espíritu salvaje».

Sus padres destacan de Simeón «su seguridad, la templanza, la bondad, el compañerismo y su don de gentes», y dicen que lo han educado con mucho amor y en sus valores. Solidaridad y generosidad; respeto a los orígenes y a los demás; vivir en armonía con la naturaleza; lealtad; agradecimiento por todo, responsabilidad y esfuerzo para conseguir metas sin miedo al fracaso. Todo ello unido al compañerismo, la disciplina y el sacrificio, principios de vida que siguen acompañando: «Saber que cuando tu cuerpo dice basta, tu mente dice adelante».

PASIÓN POR EL DEPORTE

Simeón ha crecido muy protegido, pero con libertad y está hecho a todo. Ha convivido con las tribus saharauis, dormido en jaimas en el desierto, vivido en una playa desierta y escalado cumbres. De ahí también su pasión por el deporte, aunque le viene sobre todo de familia. Hace «snowboard», entrenamiento con pesas y es un magnífico «skater». Se conoce todos los «skateparks» de la capital, Sofía, uno de ellos el mayor de los Balcanes. Se le da bien. Tiene habilidad, coordinación y equilibrio.

También destaca en Kung Fu, deporte que empezó a practicar en Marruecos, y en Taekwondo, dos artes marciales muy diferentes, pero enfocadas ambas en el desarrollo del espíritu, mente y cuerpo. En julio de 2023, participó en el Mundial de Hanmadang, el campeonato de Taekwondo marcial de mayor prestigio del mundo. Allí, desafió el cinturón verde, subió de categoría y le hicieron «embajador global» para difundir el espíritu de este deporte.

TOCA EL PIANO Y EL BAJO

El príncipe lleva un estilo de vida saludable —«mens sana in corpore sano»—, es buen alumno y saca buenas notas. Le gusta muchísimo leer, sobre todo libros de aventuras, la música —en el colegio toca el piano y el bajo— y estudiar idiomas. De momento, habla cinco: español, inglés, francés, árabe y búlgaro. Su abuelo, el Rey Simeón, que viajó desde Madrid para estar a su lado en un día tan especial como el de su 18 cumpleaños, puede dar fe de ello. Si están solos, siempre hablan en búlgaro, aunque «cuando estamos con los primos y tíos, hablamos en español», nos dice el joven príncipe.

DOBLE CELEBRACIÓN

La princesa Kalina y Kitín Muñoz quisieron enmarcar el aniversario de su hijo con una celebración íntima junto al Rey, y un plan familiar en la provincia de Pernik, donde rindieron homenaje a la cultura y herencia del país, participando en el Festival de máscaras Surova. En un pueblo muy pequeño, Elov Dol, al que fueron invitados por el Centro Cultural Nacional «Svetlina-1924» y el alcalde, Georgi Svetozarova; y, también, en la ciudad de Zemen. Allí, Simeón se unió a los «survakars» con sus imponentes máscaras y los cinturones llenos de campanas, repicando a cada movimiento para alejar a los espíritus malignos y dar la bienvenida al renacimiento de la naturaleza. La princesa Kalina recibió un reconocimiento y el príncipe, una máscara hecha con plumas de ave. Además, por primera vez, le dirigieron unas palabras. Y fueron las del alcalde Mihail Zlatanov.



«Después del verano me iré a China. He sido aceptado por los monjes Shaolin y viviré con ellos en el templo. Su historia se remonta a unos 1.500 años. Todos son maestros de kung-fu, la madre de las artes marciales, y quiero aprender de ellos»

«Todos estamos emocionados porque hoy celebra su cumpleaños Simeón Sax Coburg Gotha Muñoz. Cumplir 18 años es como recibir una llave para una puerta a un mundo nuevo. Deseamos que aproveche cada oportunidad con confianza, que no se deje vencer por las dificultades y lleve consigo la sabiduría del pasado y el entusiasmo del futuro, porque tiene la fuerza y las raíces de las tierras búlgaras... Todo éxito viene después del trabajo duro y usted tiene todo lo que se necesita para ser grande».

PRIMERAS DECLARACIONES DE SIMEÓN

—¿Qué destacarías de tu cumpleaños y cuál de todos los regalos que recibiste fue el más especial?

—El almuerzo con mi abuelo, el Rey Simeón, y mis padres en el Palacio de Vrana, y la cena con amigos en un restaurante de Sofía. Pero también me lo pasé muy bien en el festival. Incluso abracé al oso, siguiendo la tradición. En cuanto a los regalos, me han gustado mucho todos, pero destacaría cuatro. Los gemelos de plata con historia, que me regaló mi abuelo; el detalle de mi madrina, la princesa Irene de Grecia; el icono del monasterio de Rila, que me entregó una amiga, y el obsequio de mis padres, que esperaba desde hace dos años: uno de los mejores cuchillos del mundo. Es como el que tienen ellos. Los hace Eladio Muela para la Fundación de los Boinas Verdes y lleva mi nombre de guerra, que no puedo decir, claro.

—El verano está a la vuelta de la esquina. ¿Ya sabes qué harás?

—El plan más inmediato, cuando acabe el curso, es terminar de sacarme el carné de conducir. Y después, pasaré el verano entre Cantabria, Miraflores de la Sierra (Madrid) y Alicante. El año pasado hice un curso de vela que me gustó muchísimo y este año quiero seguir estudiando navegación a vela, en el Cantábrico. También haré un curso de buceo en Levante con el comandante boina verde Terencio. Y después, volveré por tercera vez al Campamento de Orientación Militar Don Pelayo. Es una experiencia castrense cercana a la realidad, con mandos de Operaciones Especiales. La idea es seguir formándome para entrar en el ejército. Solo estudié en España un año, justo cuando empezó la pandemia, y necesito ponerme al día. Y, por supuesto, prepararme física y psicológicamente para las pruebas de acceso a los Boinas Verdes. Son muy duras. Entran treinta de cada cien.

—Entonces, lo tienes decidido. Serás militar y vas a vivir en España.

—Sí, lo tengo clarísimo. En el futuro, quiero ser un Boina Verde del Mando de Operaciones Especiales. Mi padre desciende de una dinastía de militares —mi abuelo Luis luchó entre tres guerras— y es embajador del ejército. Y por parte de mi madre, el Zar Fernando I luchó en las guerras balcánicas y en la Primera Guerra Mundial; y el Rey Boris en la Segunda. Es parte de nuestra vida y de la de nuestros antepasados. Y me hace mucha ilusión formarme en España, un país del que me gusta todo y en el que, además de familia, también tengo buenos amigos, aunque no será ahora. La idea es empezar en 2027.

—Y ¿qué harás el próximo curso?

—Hay dos planes sobre la mesa, que me parecen extraordinarios, y quiero hacer los dos. He decidido que me uniré a la expedición de mi padre. Estoy muy agradecido de que no tomara nin-



Arriba Simeón con su perro Maui. Abajo, de bebé con la princesa Kalina, en Bulgaria, donde nació el 14 de marzo de 2007. En la otra página, con la princesa Kalina celebrando su cumpleaños en la fiesta popular (Surova) de la región de Pernik, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Una celebración ancestral en la que el príncipe se dejó abrazar por el oso, para atraer la buena suerte. Al lado, con una formación de Gaitas y el grupo de baile Folklorico «Elika» Plovdiv, que lo recibió con otra tarta de cumpleaños



«De los regalos que me hicieron, destacaría: los gemelos de plata de mi abuelo, el Rey Simeón; el detalle de mi madrina, la princesa Irene de Grecia; y el obsequio de mis padres: uno de los mejores cuchillos del mundo»

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



guna decisión por mí durante estos años. Tenía que decir «sí» o «no», y he dicho que sí, claro. Estoy feliz de vivir esta aventura con ellos, porque mi madre también se ha apuntado porque es salvaje. Esa es la idea. Una travesía transoceánica en familia. Los dos haciendo realidad su sueño, en una balsa de juncos con tripulantes indígenas. Navegar con una leyenda en una balsa, que es una de las mejores escuelas del mundo. Pero, antes de unirme a mis padres, iré a la provincia de Henan, China, para seguir practicando kung-fu con los mejores, siguiendo una disciplina y una filosofía espártana de vida.

—¿Te irás solo?

—Esa es la idea. He sido aceptado por los monjes Shaolin y viviré con ellos en el templo, que está al pie de la montaña Shaoshi y forma parte de la lista del patrimonio cultural y natural mundial de la UNESCO. Su historia se remonta a unos 1.500 años y ha fascinado al mundo durante siglos. Todos los monjes Shaolin son maestros de kung-fu, la madre de las artes marciales, y quiero aprender de ellos.

TEXTO: P.R.
Fotos: DAVID NIVIERE

El príncipe es buen alumno y saca buenas notas. Le gusta muchísimo leer, sobre todo libros de aventuras, la música —en el colegio toca el piano y el bajo— y estudiar idiomas. De momento, habla cinco

Simeón ha crecido muy protegido por sus padres, pero con libertad, y está hecho a todo. Ha convivido con las tribus saharauis, dormido en jaimas en el desierto, vivido en una playa desierta... El príncipe tiene alma de soldado —entrena todos los fines de semana en el bosque— y de explorador. En las imágenes, con el uniforme del campamento de Orientación Militar Don Pelayo —le añade los flecos para ser menos visible en el terreno— recibiendo de la mano de su padre el mejor cuchillo del mundo, hecho en España por Eladio Muela

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

TIME-FILLER: CORRIGE TUS ARRUGAS

INSPIRADA EN LOS TRATAMIENTOS
INYECTABLES DE TOXINA BOTULÍNICA

POTENCIADA CON UN
COMPLEJO DE PÉPTIDOS AL 4%



INNOVACIÓN

100%

DE LAS MUJERES
VIERON UN EFECTO
REDUCTOR DE
LAS ARRUGAS^[1]

[1] Autoevaluación en 33 mujeres después de la aplicación 2 veces al día durante 7 días de TIME-FILLER INTENSIVE 5XP.

1^{ER} LABORATORIO FRANCÉS EN MEDICINA ESTÉTICA*
DE VENTA EN FARMACIAS, PARAFARMACIAS DE EL CORTE INGLÉS Y EN ES.FILORGA.COM

Encuentra tu punto de venta Filorga más cercano escaneando el código QR

* Fundado en 1978.



DOÑA LETIZIA, INÉDITA OCHO EXPERTOS ANALIZAN COMO NUNCA SU PAPEL DE REINA Y SU FIGURA COMO MADRE Y ESPOSA

Catorce preguntas sobre Su Majestad, la Reina que quiere ser perfecta, abraza, se emociona, llora, pronuncia discursos rompedores, se salta las reglas, se atreve con todo y se ha hecho con el trono de la moda

¿POR QUÉ GUSTA TANTO AHORA LA REINA? ¿QUÉ HA CAMBIADO?

■ **ARMONÍA.** «Hay algo de raíz en ella: su profesionalidad, lo que la conduce a marcar sus objetivos y trabajar de manera concienzuda para conseguirlos. Esto se percibe claramente en la evolución de su comunicación, en cómo trabajó su marca personal hasta lograr asentar un estilo propio. Doña Letizia es valorada porque encaja bien en ese ideal mayoritario: nos atraen las personas que saben lo que hacen, que son conscientes del papel que desempeñan y, además, lo hacen con naturalidad y cercanía. En mi opinión, esta es la clave de ese cambio: el equilibrio entre la sobriedad de su cargo y la cercanía y lo humano es armónico ahora». **(Ortuño Falcó)**

■ **MENOS PALACIO Y MÁS CALLE.** «Sí que ha cambiado y mucho, en concreto en su comunicación, que es lo que todo el mundo ve y siente. No estaba acostumbrada a desenvolverse en un mundo protocolario, quiso hacerlo todo perfecto sin dejar nada a la improvisación, y esto conllevó una mayor frialdad emocional, rigidez corporal y un distanciamiento respecto a quien la observaba. Vengo observando, desde hace unos tres años, que regresa a su pasado de periodista, más extrovertida y cercana. Ni qué decir durante la Dana en Valencia. En resumen: menos palacio y más calle. Este es su gran cambio y acierto comunicativo para conseguir la cercanía». **(Martín Ovejero)**

■ **EQUILIBRIO.** «Dejó atrás la imagen de consorte acompañante y la rigidez; cambió su forma de hacer y se ha convertido en una figura fuerte, comprometida, moderna, admirada por monárquicos y no monárquicos. Se lo ha ganado y ha dejado de ser una "intrusa". Es la Reina más cercana y comprometida: enfermedades raras, nutrición, salud mental, educación... Ha sabido equilibrar el mundo personal e institucional. Accesible, pero con la autoridad de su rol y con una enorme fortaleza en comunicación. Otro factor clave en su evolución personal: ha ganado seguridad, confianza, naturalidad. Y su manera de expresarse y su imagen cuidada la han llevado a ser la Reina más valorada». **(Salomoni)**



Ha ganado seguridad y naturalidad, es más extrovertida y cercana —está regresando a su pasado de periodista— y es la Reina más comprometida y valorada, nos dicen los especialistas en comunicación

LA expresividad sigue siendo muy medida en Reyes y príncipes, pero doña Letizia es una comunicadora nata y habla hasta sin hablar. Sus gestos, su mirada, sus movimientos acaban delatándola y es ese lenguaje no verbal el que nos da más información que las palabras, según los expertos con los que hemos hablado.

La vida de la Reina ha estado llena de desafíos, pero ha salido reforzada y, a sus 52 años, se presenta en su plenitud. Nadie puede negar su dedicación a España. Es una soberana ejecutiva, que innova, se compromete y toma la palabra. Cada frase tiene un objetivo claro. Le sale. Ayudar es la causa que la mueve, e insaciable su curiosidad. Se adelanta, explora, y luego nos lo cuenta ejerciendo el don que tiene de la palabra. Es reinar al estilo Letizia y su «guerra» por un mundo donde se hagan realidad los derechos humanos. Cuanto más consiga, mayor será su legado, pero con un extra: tienen que ser los mejores resultados porque es perfeccionista, además de auténtica y rompedora. No disimula cuando no se siente a gusto, ni tampoco cuando está en su salsa; y se ajusta solo lo necesario a las tradiciones y el protocolo: una prueba es que ha dejado de usar mantilla, peineta y que no le gustan las reverencias ni que le besen la mano.

Es la Reina, pero sigue habiendo dos Letizias. La soberana infranqueable que trabaja duro, y la mujer de familia. Y lo que se ve es: admiración y cariño hacia el Rey, en una relación que ha evolucionado en estos 20 años de matrimonio; y amor por sus hijas, la princesa Leonor y la infanta Sofía, que la llenan de orgullo.

HABLAMOS CON OCHO EXPERTOS

Doña Letizia jamás ha concedido una entrevista y rara vez se ha pronunciado sobre gustos o su vida privada, pero con sus gestos expresa intención, emociones y sentimientos. Lo que se llama comunicación no verbal. Ocho expertos responden a nuestras 14 preguntas y nos hablan de todo ello. De lo que dice y calla la Reina de España.

—**Amadeo Rey**, doctor de Historia y Derecho y Académico de Número de la Real Academia Matritense de Heráldica y Genealogía.

—**Carlos G. Ortuño Falcó**, sociólogo, experto en comunicación y formador en comunicación personal.

—**Cristian Salomoni**, psicólogo experto en comunicación no verbal.

—**José Luis Martín Ovejero**, abogado y vicepresidente de la Asociación de Analistas Expertos en Comportamiento No Verbal.

—**Macarena Arnás**, grafóloga y autora de «Las firmas de Napoleón, Stalin, Hitler, Elvis... y otras historias de la Grafología».

—**Aránzazu Junquera**, psicóloga, coordinadora de postgrado y docente en la UAX.

—**María José Gómez y Verdú**, licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas y CEO de «Protocolo y Etiqueta.es».

—**Jesús Reyes**, periodista experto en moda y autor del libro «Leonor. Estilo de una Borbón y Ortiz».

Texto: MARÍA LUIS GARCÍA MORO/
PATRICIA IZQUIERDO
Fotos: CASA DE S. M. EL REY / AGENCIAS

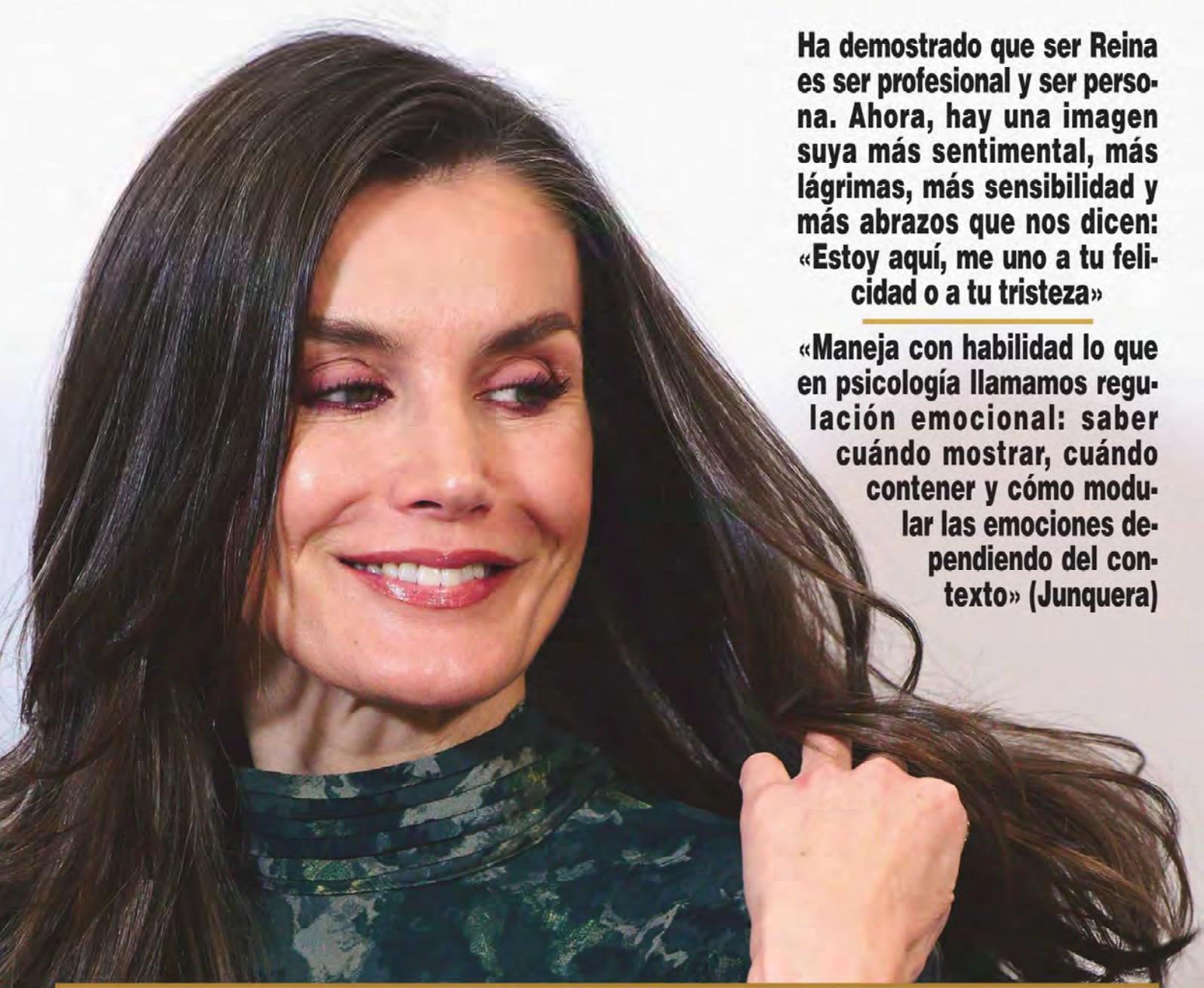


Cumpliendo su promesa de no abandonarlos, los Reyes volvieron a Valencia el pasado día 12, para reunirse con entidades vinculadas a la recuperación de las zonas afectadas por la Dana. Los esperaban cientos de ciudadanos y doña Letizia fue la primera en sumarse a los selfis. Llevaba un traje sastre burdeos de Sézane, pendientes de Singularu —desde la tragedia, hace continuos guiños a la moda valenciana—, un bolso de Carolina Herrera y su otro complemento imprescindible: una «tablet»

¿QUÉ ES LO QUE HA MOTIVADO QUE SU PAPEL SE VALORE MÁS QUE NUNCA?

- **CERCANÍA.** «Casa Real sabe que, si quieren que la institución no se advierta por los ciudadanos como algo del pasado y distante, deben de ser cercanos, mirar a los ojos, estrechar manos y acompañar en los sentimientos, ya sean de alegría, como en triunfos deportivos, o de tristeza, como en los pueblos valencianos destruidos por la Dana. Y doy un paso más, no lo hacen solo por ellos, creo que también se han "mezclado" con los ciudadanos para dejárselo más fácil a la heredera al trono, Leonor. Creo que es una estrategia muy bien calculada con la que se sienten cómodos». (Martín Ovejero)
- **MENSAJE CLARO.** «Por su implicación social y su transformación personal. De tomar distancia, ser una Reina con un mensaje claro y fuerte. Una mayor confianza». (Salomoni)
- **AFÁN EN SER ÚTIL.** «No hay duda de que su papel ahora es más determinante, que tiene su espacio público "propio". Se lo ha sabido ganar y esto tiene mucho de actitud. Yo me la imagino diciéndose: "Las circunstancias de la vida me han traído hasta aquí y, además de las obligaciones del cargo, ¿cómo quiero vivir esto?". Y su respuesta la estamos viendo. Responsabilidad, cercanía, presencia constante y con un afán en ser útil. Esto último me parece fundamental». (Ortuño Falcó)





Ha demostrado que ser Reina es ser profesional y ser persona. Ahora, hay una imagen suya más sentimental, más lágrimas, más sensibilidad y más abrazos que nos dicen: «Estoy aquí, me uno a tu felicidad o a tu tristeza»

«Maneja con habilidad lo que en psicología llamamos regulación emocional: saber cuándo mostrar, cuándo contener y cómo modular las emociones dependiendo del contexto» (Junquera)

¿QUÉ NOS DICEN SUS ABRAZOS, CADA VEZ MÁS FRECUENTES?

■ **EMOCIÓN AUTÉNTICA.** «El lenguaje corporal, y especialmente los abrazos, son una herramienta poderosa para transmitir cercanía y apoyo emocional. Que haya incorporado más estos gestos, aunque puede ser una estrategia consciente para humanizar su figura, refleja una emoción auténtica. Abrazar no solo calma a quien recibe el gesto, también regula emocionalmente a quien lo da. Y eso, en contextos con alta carga

emocional, sucede de manera natural. Hay una sensibilidad especial». (Junquera)

■ **SOY LA REINA, PERO A LA VEZ SOY LETIZIA.** «Sus abrazos nos dicen que estoy aquí, no solo como institución, sino como persona. Que me uno a tu felicidad, o a tu tristeza. Que soy la Reina, pero a la vez soy Letizia. Creo que esa cercanía se sitúa más en el marco de ese afán de "la utilidad", de "cómo puedo contribuir a una sociedad mejor

desde mi posición de Reina, o como Casa Real"». (Ortuño Falcó)

■ **UNA REINA POTENTE.** «Los abrazos y las lágrimas han ido en aumento, mostrando una evolución hacia una imagen más cercana y cálida. No son gestos improvisados. Hay una intención clara de querer conectar con la gente. Hay un cambio generacional con sus hijas y una imagen más sentimental de la Reina. Las emociones son las que mueven. Es una Reina potente con un poder de

comunicación extraordinario. Conecta muy fuerte». (Salomoni)

■ **SENTIR CON INTENSIDAD.** «Suelen ser cercanos, aunque no íntimos, dado que no llega a juntar la zona de sus caderas (lo normal cuando no hay excesiva confianza). Abraza cogiendo la espalda de la otra persona, con sus manos bien extendidas, suele cerrar los ojos para sentir con mayor intensidad ese momento y he advertido que acostumbra a terminarlos con algún beso». (Martín Ovejero)





Doña Letizia es un ejemplo de superación, de sacrificio, de que nunca hay que darse por vencidos. La han atacado de manera feroz, le han hecho muchísimo daño, pero si se cayó, volvió a levantarse y siguió adelante. En la otra página, abajo, la Reina abrazando a dos mujeres y un niño. Según los expertos, no son gestos improvisados. Hay una intención clara de querer conectar. En contextos con alta carga emocional, sucede de manera natural

¿POR QUÉ HA TARDADO TANTO EN CONSEGUIR UN GRAN RECONOCIMIENTO?

- **EL PESO DE DOÑA SOFÍA.** «Los cambios de imagen llevan su tiempo, y su posición, Reina de España, no le permite saltos revolucionarios en la imagen. Deben introducirse paso a paso, sabiendo bien el terreno que pisa. Pero cuando tienes claro el objetivo, si sigues el plan trazado, cada acción que hagas, cada gesto, cada intervención, te lleva a la meta. Otro aspecto tiene que ver con el peso de la imagen de la Reina Sofía. Eso determinó mucho, porque inevitablemente se produjo una comparación. Nos acostumbramos a una Reina con unas características concretas, y todos adoptamos ese estilo de reinado como el ideal. Yo creo que tanto en doña Letizia, como en los españoles, eso ha pesado mucho». **(Ortuño Falcó)**
- **TIEMPO PARA GANAR SEGURIDAD.** «Si a todos nos cuesta un tiempo poder amoldar-

nos a un nuevo trabajo, imaginemos al de Reina donde, además, el mundo la va a mirar con lupa y todo el tiempo. Ha demostrado que ser "Reina" es ser profesional y ser persona. Lleva su tiempo conseguirlo, sobre todo ganar seguridad siendo quien es y haciendo lo que hace». **(Martín Ovejero)**

- **LOS PREJUICIOS.** «No ha sido fácil, se lo ha tenido que ganar a pulso, después de los prejuicios por su origen. Es meticulosa, exigente, de carácter fuerte y perfeccionista y eso se tradujo en control y en tomar distancia, lo que dificultó la conexión con las personas. Pero lo ha conseguido a base de constancia. Ha demostrado que su papel no es decorativo, tiene implicación real en su labor y se ha ganado el respeto de la ciudadanía». **(Salomoni)**

¿ES SIEMPRE AUTÉNTICA?

- **ES LO QUE ES.** «En mi opinión, lo que muestra es un reflejo bastante fiel de lo que es, o de lo que ha trabajado para ser. En la famosa visita por la Dana de Valencia, lo que vimos es lo que es. En Oviedo, durante su intervención en el Día de las Enfermedades Raras, en ese pequeño conato de emoción que casi se desborda, es lo que es. Pero eso es lo que le da valor: si tienes sentimientos y te emocionas en esas situaciones, siendo consciente del papel que representas». **(Ortuño Falcó)**
- **GESTIÓN EMOCIONAL.** «Todo apunta a que sí. Maneja con habilidad lo que en psicología llamamos "regulación emocional": saber cuándo mostrar, cuándo contener y cómo modular las emociones dependiendo del contexto. En figuras públicas y en roles de tanta responsabilidad, este tipo de gestión emocional no solo es deseable, sino absolutamente necesaria». **(Junquera)**

Su firma con rúbrica en dos planos indica inquietud y rebeldía, que es una mujer a la que no le gusta la autoridad, con necesidad de reconocimiento y de mantener su propia identidad



Letizia R.

Letizia
Princesa de Asturias.

Letizia Ortiz Rocasolano

Letizia L

¿QUÉ NOS DICE SU FIRMA?

■ **COMO PERSONA.** «Doña Letizia es una persona que cuida muchísimo los detalles y que puede cuidar mucho también a los suyos. A grandes rasgos, diría que es una mujer perfeccionista, con aplomo y muchísima determinación, que sigue manteniendo en su firma la inquietud y la curiosidad», nos dice **Macarena Arnás**, quien ha analizado la firma de la Reina en sus "tres vidas".

■ **COMO PERIODISTA.** «Antes de casarse, añadía el apellido Ortiz y Rocasolano, indicando que era muy importante encontrar un equilibrio entre su vida personal y profesional. El primer apellido refleja lo segundo; y el hecho de añadir Rocasolano revela más apego hacia la familia materna. La rúbrica en forma de

subrayado, que mantiene como Reina, nos habla de la necesidad de reconocimiento, de inquietud, espontaneidad, naturalidad, temperamento, constancia, transparencia y también de impulsividad, que fue perdiendo como princesa, y ha vuelto a recuperar un poco».

■ **COMO PRINCESA.** «Como princesa de Asturias, añade lo que se llama en grafología "una rúbrica en dos planos", que indica rebeldía, dominio y carácter. De una mujer a la que no le gusta la autoridad y necesita mantener su propia identidad. Podríamos hablar de aplomo y de una personalidad muy marcada. La letra "L" aumenta un poquito el tamaño —la mayúscula refleja la autoestima—, indicando que hay más

orgullo, frente a la A, que no está tan abierta, revelando reserva a la hora de expresarse o comunicarse. El hecho de ejecutar en dos planos también revela que es creativa y bastante inquieta, porque la letra también baila».

■ **COMO REINA.** «Doña Letizia añade la "R" de Reina, algo muy habitual entre Reyes. Viene del latín, del concepto de Regina, pero no es un gesto espontáneo, es algo gráfico que desvela asesoramiento. En cualquier caso, intenta mantener su propia esencia. Es curioso, pero ahora vuelve a abrir bastante la letra A, lo que indica que gana de nuevo en espontaneidad y naturalidad. La rúbrica en forma de subrayado nos vuelve a hablar de orgullo o de necesidad de re-

conocimiento. Hay más soltura en la letra, lo que empieza a tener más capacidad de adaptación y, a la vez, una necesidad de conectar con su propia esencia. La "R", a veces, aparece un poco más baja y eso revela que, frente a la parte profesional, gana la personal: la familia, sus hijas, todo lo que sería su entorno más próximo, pero también su identidad. También quiero destacar la barra de la letra "T", que es un poquito baja. Esto, junto con el punto (que sigue a la "R") puede indicar ciertas inseguridades, autoexigencia, además de que es muy observadora y perfeccionista. El punto revela capacidad para poner límites, pero también es perfeccionismo». concluye la grafóloga **Arnás**

«La letra “T”, junto con el punto (que sigue a la “R”) indica que es muy observadora y perfeccionista. El punto revela capacidad para poner límites, pero también es perfeccionismo», dice la grafóloga Macarena Arnás

«Si alguien te emociona, te gana. Es una excelente oradora. Te seduce con su voz; las pausas, que te hacen pensar, y la gestualidad. Desprende autenticidad y naturalidad, lo más valorado en un discurso. Lo vive» (Ortuño)

Doña Letizia (en la otra página) añade en su firma la «R» de Reina, algo muy habitual entre Reyes. Viene del latín, del concepto de Regina, pero no es un gesto espontáneo, es algo gráfico, que desvela asesoramiento. En cualquier caso, intenta mantener su propia esencia. La manera de comunicar (arriba) es única en toda la historia de las monarquías. Palabra de Reina. Sus discursos son los más escuchados, gustan muchísimo y se hacen virales



¿ES REAL TANTA SEGURIDAD COMO DEMUESTRA?

- **ACTUAR COMO SÍ.** «Es importante matizar. ¿Proyecta seguridad? Sí, sin duda. Pero eso no significa que por dentro no haya dudas o inseguridades. Muchas figuras públicas aplican lo que en psicología conocemos como el “actuar como sí”: mostrar firmeza, aunque internamente puedan sentir nervios o temor. Y esto, lejos de ser negativo, es una herramienta muy útil para mantener el control emocional en situaciones de alta exposición, como las que vive ella». (Junquera)
- **TÉCNICA.** «En mis formaciones, explico a los alumnos que los nervios, la inseguridad nunca desaparecen del todo, sobre todo si te tomas las cosas con responsabilidad. Pero si te preparas la intervención, si adoptas posiciones de seguridad y controlas técnicas de comunicación, te sientes más segura y transmites más confianza y autoridad. La práctica hace el resto». (Ortuño Falcó)

¿POR QUÉ GUSTAN TANTO LOS DISCURSOS DE LA REINA?

- **LA MEMORIA DEL SENTIMIENTO.** «Ya era una comunicadora nata, pero ahora, como Reina, se permite un tono más personal y cercano, con un mensaje más emocional, que hace suyo. Se nota en su discurso. Sus palabras son claras, directas, sin adornos innecesarios. Te seduce con el tono de su voz firme; las pausas, que te hacen pensar, y la gestualidad medida, con la que refuerza e ilustra el mensaje. Todo esto desprende autenticidad y naturalidad, lo más valorado en un discurso. El que recuerde nombres de enfermedades raras y de muchas personas que las padecen, como hizo en Oviedo, no es porque se lo haya aprendido para quedar bien, es la memoria del sentimiento: lo vive y está de verdad comprometida. Por eso sus intervenciones generan impacto y el resultado es que se viralizan». (Salomoni)
- **NO PARECE QUE ESTÉS ANTE UNA REINA.** «Sus discursos son efectivos, conectan y persuaden, principalmente porque se lo prepara a conciencia. No precisa papeles, no lee nada. Interioriza sus intervenciones, detalles, datos... En el reciente discurso en Oviedo, se aprendió nombres de personas fallecidas, los complicados nombres de sus enfermedades, los mensajes clave. Fue un discurso espectacular, emocionante. Y si alguien te emociona, te gana. Es una excelente oradora. No parece que estés ante una Reina, parece una divulgadora científica y de las buenas, las que utilizan la emoción para hacer más efectiva la comunicación. No leer, interiorizar, requiere preparación y, a la vez, no depender de un papel te aporta naturalidad, te permite mirar a los ojos de la audiencia, utilizar tus manos para reforzar el mensaje. Hace pausas para recordar... En mi opinión, en sus discursos, ha priorizado la cercanía y la naturalidad, a una cierta perfección». (Ortuño Falcó)
- **EXPERIENCIAS PERSONALES.** «No están escritos desde la soledad, frialdad y lejanía de un despacho oficial, ni pronunciados en modo solemne y distante. Todo lo contrario, los carga de emociones, de un lenguaje cercano y de experiencias personales vividas, las cuales está comprobado que tienen un efecto hipnótico sobre el auditorio». (Martín Ovejero)



Según Salomoni, se la ve como una madre afectiva, atenta, protectora y cercana. Traslada que hay control y gran exigencia con la educación, pero también se percibe «el enorme cariño, la complicidad, la confianza, la protección y los gestos de apoyo». En cuanto a su relación con el Rey, «transmiten que son una pareja que se mira a los ojos. Y su mirada es intensa. Que no tienen miedo, sobre todo ella, a reflejar con la mirada ese “estoy contigo”, “soy feliz contigo”», según Ortuño Falcó



¿CUÁL ES EL PERFIL EN EL QUE ENCAJA DOÑA LETIZIA COMO MADRE? ¿QUÉ ES LO QUE MÁS LLAMA LA ATENCIÓN DE LA RELACIÓN CON SUS HIJAS?

● **EXIGENTE Y PROTECTORA.** «Desde la prudencia que implica valorar lo que solo vemos públicamente, podríamos decir que encaja en un perfil de madre exigente, estructurada y protectora. Parece que valora especialmente la excelencia, la responsabilidad y el cuidado por los detalles, y busca transmitir esos mismos valores a sus hijas. Destaca especialmente la forma en la que se miran, cómo sincronizan movimientos y gestos que reflejan atención, disciplina, complicidad, confianza, entendimiento». (Junquera)

● **AHORA TE TOCA A TI.** «Todos los padres queremos lo mejor para nuestros hijos y el contexto de una Casa Real es extraordinario. Es jugar con unas cartas especiales. Aquí entra en juego el protocolo, el cuidado de la comunicación, las exigencias académicas, la formación militar, la propia seguridad... Felipe VI había sido criado en ese contexto, pero la Reina no, y creo que interiorizar todo eso, trasladarlo a tus hijas con responsabilidad y sentido común requiere a alguien con la cabeza muy bien amueblada. Desde mi punto de vista, se observa una relación de cierta protección personal, por otra parte, de “venga, que ahora te toca a ti”. Se percibe una conexión, con mucho cariño, pero también con una exigencia. Sin duda, el equilibrio entre la responsabilidad y los gestos, o microgestos, de complicidad, cariño y reforzamiento». (Ortuño Falcó)

● **ENORME CARIÑO.** «Se la ve como una madre afectiva, atenta, protectora y cercana. Traslada que hay control y gran exigencia con la educación, especialmente con la princesa Leonor, pero también se percibe el enorme cariño, la complicidad, la confianza, la protección y los gestos de apoyo. Les guía con la mirada, les susurra indicaciones, hay espontaneidad en las sonrisas. Todo esto es comunicación no verbal». (Salomoni)





«No hay excesivas muestras de cariño en público, pero se ve que hay respeto, confianza, que la relación es sólida, que están más unidos que nunca y con un proyecto en común: el futuro de sus hijas» (Cristian Salomoni)

LOS REYES: ¿QUÉ NOS DICEN CON SUS GESTOS, DESPUÉS DE 20 AÑOS DE MATRIMONIO?

• **NO OLVIDA QUE EL REY ES EL REY.** «Transmiten unidad vital, profesional y de propósito. Interesantes siempre sus miradas cómplices, en muchos casos mantenidas durante cierto espacio de tiempo, el contacto físico entre ambos y el contagio emocional en sus rostros... Hay algo que me fascina de doña Letizia cuando acompaña a Felipe VI y es lo que yo defino como una persona líder sin protagonismo. Siempre se lo cede a Felipe VI. Y si hace falta, como sucedió en Oviedo, en 2021, sujeta el paraguas para que pudiera saludar a dos manos. No olvida que el Rey es el Rey y que ella ha llegado a ser Reina por razón de matrimonio. Quien se sabe líder suele tener cierta tendencia hacia el egocentrismo y el querer acaparar

el foco, pero el liderazgo sin protagonismo de doña Letizia es algo excepcional». (Martín Ovejero)

■ **Un proyecto en común.** «Han evolucionado como pareja, se nota. Hubo un momento en el que se vio que atravesaban un momento complejo. Pero es humano. Si no hay crisis, estamos hablando de pareja muerta. No hay excesivas muestras de cariño en público, pero se ve que hay respeto, confianza, que la relación es sólida, que están más unidos que nunca y con un proyecto en común: el futuro de sus hijas». (Salomoni)

■ **ALGO MUY AUTÉNTICO.** «Transmiten que son una pareja que se miran a los ojos. Y su mirada es intensa. Que no tienen miedo, sobre todo ella, a reflejar con la mirada

ese “estoy contigo”, “soy feliz contigo”. Tendrán sus puntos de vista diferentes, los roces propios de la convivencia, pero en público transmiten respeto mutuo. Si a eso le sumas gestos de cariño y mirada sincera, estamos ante algo muy auténtico. Es evidente que se compaginan muy bien. Felipe VI es la imagen de los pilares sólidos de la monarquía, y doña Letizia tiene una contribución extraordinaria a la hora de dotar a la Casa Real de modernidad y cercanía, con sus intervenciones, con sus gestos, con su ropa... Sin esta modernidad y cercanía, trabajada, consciente, pero a la vez realizada con mucha autenticidad, la valoración de la institución sería otra. Va todo unido. Los gestos de los Reyes son los de la propia insti-

tución: si el Rey es más cercano, la institución es más cercana. Si la Reina es más moderna, si aparece como más auténtica, así es la institución». (Ortuño Falcó)

■ **IMAGEN SÓLIDA DE PAREJA.** «Después de dos décadas de matrimonio, lo que observamos es cohesión, entendimiento, naturalidad y un equilibrio de roles donde ambos se sostienen y se dan seguridad, algo fundamental cuando estás bajo la mirada constante de todos. Hay complicidad, miradas de conexión y una coordinación corporal que reflejan comodidad mutua. Seguramente haya un interés lógico en proyectar una imagen sólida de pareja —es parte del rol institucional—, pero lo hacen de forma fluida y sin rigidez aparente». (Junquera)



¿POR QUÉ NO LE GUSTAN LAS REVERENCIAS, NI QUE LE BESEN LA MANO?

● **PUESTA AL DÍA.** «Tiene sus propias ideas sobre el ceremonial y el protocolo y ha marcado una diferencia con los reinados anteriores. Conserva lo esencial, pero innova en lo que puede. Usaría la palabra "aggiornamento" (puesta al día). El Rey es más tradicional —hasta el detalle—, aunque tampoco besa ya la mano a las señoras, salvo que sean las de la realeza; y doña Letizia aporta la renovación. Para mí no hay contradicción entre tradición y modernidad, pero es cierto que las nuevas costumbres son más cercanas al sentir de la ciudadanía. Si tiene que cumplir el protocolo, doña Letizia lo borda en todo. Como princesa de Asturias, siguió todas las reglas, incluida la del uso de la peineta y la mantilla española con vestido negro largo, pero como Reina ha roto la tradición de las soberanas católicas, aunque esforzándose para que no se interprete como una falta de respeto». **(Amadeo Rey)**

● **UN ESTILO ÚNICO.** «La Reina ha modificado las expectativas del protocolo real. Su capacidad para elegir cuándo seguir las tradiciones y cuándo optar por un enfoque más informal o personal ha sido una constante en su reinado, y el reflejo de un estilo único dentro de la monarquía española. Desde la elección de su vestimenta hasta la manera en que interactúa con el público, sus decisiones reflejan una interpretación personal de las normas, frente a las tradiciones seculares que han definido a la realeza. Uno de los momentos más comentados fue su decisión de prescindir de la mantilla española. Esta elección resaltó su voluntad de adecuarse a un estilo más moderno y personal, pero también fue objeto de debate por su forma de interpretar el protocolo, que simboliza respeto y solemnidad». **(María José Gómez y Verdú)**

No le gustan las reverencias, ni que le besen la mano. Las tuvo que hacer como princesa —la más famosa, la que hizo a Máxima de los Países Bajos, en Madrid— (arriba), pero no las reclama como Reina. Al lado, la reverencia de la princesa Ana en Inglaterra. Le importa más la cercanía que la distancia simbólica de la etiqueta real y la naturalidad que la solemnidad

«Quien se sabe líder suele tener tendencia hacia el egocentrismo y el querer acaparar el foco, pero el liderazgo sin protagonismo de doña Letizia —siempre se lo cede a Felipe VI— es algo excepcional». (Martín Ovejero)

«La comunicación no verbal de doña Letizia indica mucha seguridad y autocontrol. Es una Reina que mira a los ojos, y está muy atenta a mantener siempre la conexión visual», dicen los expertos



¿QUÉ NOS DICEN SUS GESTOS, EL MOVIMIENTO DE LAS MANOS, SU MANERA DE MIRAR?

● **CUATRO MENSAJES.** «La comunicación no verbal de doña Letizia nos indica mucha seguridad y autocontrol y tiene las siguientes características: cuerpo erguido, paso firme, escasas emociones en el rostro, miradas directas a sus interlocutores, contundencia en la voz y cada vez más gestualidad con sus manos. Lo que más destaca es cómo estrecha la mano a la perfección, en posición vertical y lanzando cuatro mensajes. No hay sumisión: «No me siento más ni menos que tú». Firmeza: «Quiero saludarte». Mirada directa a los ojos de otra persona: «Me importas». Sonrisa: «Me alegro de verte o conocerte»». (Martín Ovejero)

● **EL IMPORTANTE ERES TÚ.** «Es una Reina que mira a los ojos, y eso es fundamental, y está muy atenta a mantener siempre la conexión visual. En Oviedo, durante la entrega de los Premios FEDER 2025, mientras aplaude, no deja de mirar a quien recoge el reconocimiento, y va girando su cuerpo para no perder la conexión. Es un gesto con el que quiere decir: «Ahora el importante eres tú, gracias por tu trabajo». Creo que comunica más con los ojos que con las manos. De hecho, en los discursos, las manos le pueden traer problemas cuando mueve los micrófonos. En el discurso en Oviedo, golpeó en varias ocasiones el borde del atril con el anillo de su mano izquierda (se dio cuenta porque hacía ruido). Pero son detalles mínimos. En cambio, en los contactos directos, al saludar a las personas, utiliza las manos para mostrar cercanía, no solo dando la mano, sino posándola en el antebrazo o brazo de las personas, cuando quiere transmitir intimidad». (Ortuño Falcó)

Tardó muchos años en tener reconocimiento internacional. Todos los titulares eran para Máxima, Mary Donaldson, incluso Mette-Marit, que siempre quiso llevar la vida más discreta. Y después, para Kate... Pero terminó poniéndose la corona. Desde hace años es un referente en elegancia y estilo



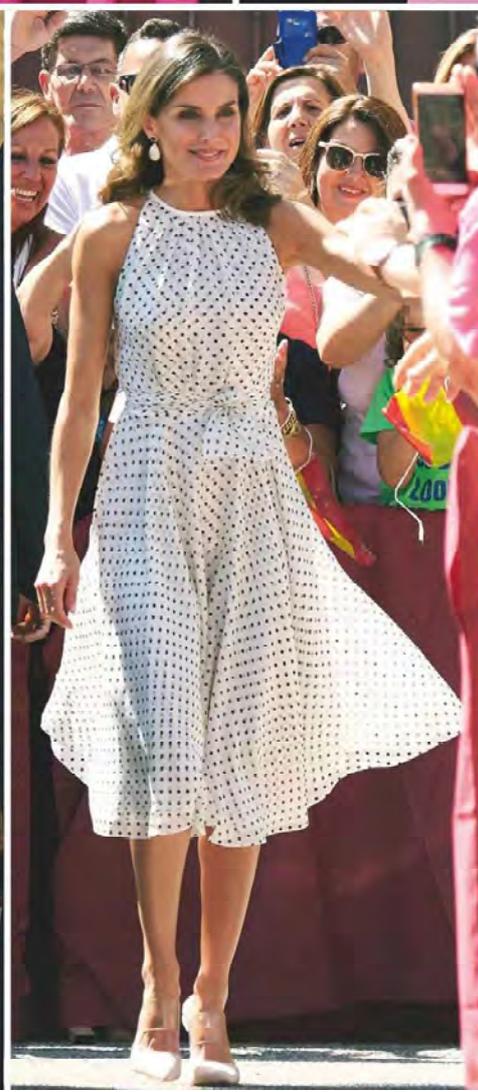
LA IMAGEN QUE PROYECTA. ¿ES LA REINA QUE MÁS COMUNICA A TRAVÉS DE LA MODA?

• **VARIAS LECTURAS.** «La Reina utiliza la moda como una herramienta para comunicar. Cada elección de atuendo tiene una finalidad deliberada. A través de sus estilismos, construye una narrativa, enfocándose en la modernidad y el compromiso con los valores del siglo XXI. Hay varias lecturas: conexión con la sociedad, moda accesible, sostenible, y el "Made in Spain". Doña Letizia se ha posicionado como una de las figuras más influyentes. Incluso sus homónimas se inspiran en sus "looks". No hay que olvidar que fue pionera en la reutilización de prendas y en mostrar su compromiso con la moda consciente y respetuosa con el medio ambiente. Muy resaltable también el respaldo que ha dado con sus estilismos a los diseñadores, sobre todo a firmas lideradas por mujeres. Su apoyo a la moda nacional refleja un fuerte compromiso con la Marca España y una estrategia para posicionar a nuestra monarquía en un marco global. La imagen de la Reina ha sido cuidadosamente construida en la última década y el resultado es un estilo no llamativo que mezcla sofisticación, modernidad y refleja su rol como Soberana. A través de su vestimenta, doña Letizia ha logrado forjar una imagen que va más allá de la estética: se trata de un lenguaje visual que refleja la evolución de la Monarquía española —cada vez más cercana a su gente—, sin perder su estatus institucional». (Jesús Reyes)

• **EJEMPLO DE ELEGANCIA ACCESIBLE.** «Digamos que sí. Todas las reinas y princesas trabajan muchísimo el tema de la ropa y, en mis clases universitarias, pongo también mucho el ejemplo de Kate, la princesa de Gales... La moda es una herramienta poderosa de comunicación y el armario de Letizia refleja apoyo a la Marca España y a la sostenibilidad y es ejemplo de elegancia accesible». (Salomoni)

• **COMUNICACIÓN INTELIGENTE.** «Un diez a la estrategia de llamar la atención con su vestimenta. El estilismo masculino que eligió para su última cita en Oviedo es un ejemplo de comunicación inteligente y efectiva. La comunicación es llamada de atención constante y, si consideras que algo merece la máxima atención, debes poner todo para alcanzar ese fin. Llegado el momento, saludas, das la mano mirando a los ojos a las personas que llevan horas esperando a verte, y das un discurso con la intensidad emocional que le dio a ese acto, y ya lo tienes todo. El objetivo está cumplido». (Ortuño Falcó)

Usa la moda para comunicar. Es el armario el que «habla». No pasa nada por repetir «look». No hay que gastar mucho para vestir bien. La moda, a partir de los 50, no solo no es aburrida, sino que es una aliada para quitarse años. Defiende la industria —un sector muy importante para la economía española—, la iniciativa emprendedora de la mujer, el trabajo artesanal y el compromiso con el medioambiente



«Su imagen ha sido cuidadosamente construida. Utiliza la moda para comunicar. Cada elección de atuendo tiene una finalidad deliberada». (Jesús Reyes)



ÁLVARO CASTILLEJO SOBRINO DE ISABEL PREYSLER Y CRISTINA FERNÁNDEZ NOS PRESENTAN A SU HIJO, NICOLÁS

ÁLVARO: «Mi tía tiene una mano impresionante con los niños. Sabe qué necesitan con solo mirarlos»

ÁLVARO Castillejo Preysler y Cristina Fernández fueron, en vísperas de Nochebuena, padres de su primer hijo en común, Nicolás. Un auténtico regalo de Navidad que es el vivo retrato de su abuelo materno, de quien también ha heredado el nombre. Un hecho que el sobrino de Isabel Preysler lleva con resignación. Aunque se llama Álvaro de segundo nombre y ostenta su apellido con orgullo, lo cierto es que durante toda la mañana que compartimos con esta cariñosa familia en su casa de Madrid, no dejó de repetir entre bromas que el niño es «igualito» a él. «No veis que es un filipinito», canturreaba mientras le sostenía en brazos con amor. «Álvaro es un padrazo desde el minuto uno. Me enseñó a mí a darle el biberón y a cambiarle los pañales. Ha sido como algo innato en él», nos confiesa Cristina, que desde hace unos días ha retomado su trabajo, posponiendo su baja al verano, cuando su marido se traslada durante los meses de julio y agosto a Sotogrande para cumplir con sus responsabilidades con los torneos de polo de más alto nivel en nuestro país.

Felices y emocionados, nos han presentado a Nicolás, de quien dicen que ha transformado su casa «en hogar» y con el que en unos meses celebrarán su décimo aniversario juntos.

—¿Cómo fue ver a vuestro bebé por primera vez?

ÁLVARO.—Bueno, yo encantado. ¡Imagínate! Es una cosa realmente increíble. Aunque más que ver al bebé me sorprendió ver la cara de Cristina cuando nació, que no se lo creía. No daba crédito.

CRISTINA.—No, porque cuando tú estás embarazada pues notas pataditas, pero no notas a un bebé. Le decía a Álvaro: «Pero que tiene orejas y nariz y boca...». Es un «shock» y luego ya no lo quieres soltar.

—¿Cómo fue el parto? ¿Fue cómo te lo imaginabas?

C.—Me habían hablado maravillas del equipo de BMum, tenían mucha fama, pero es que hasta que no lo vives no te puedo explicar lo buenos que son. El parto fue sencillísimo. En el paritorio estuvimos 15 minutos. Lo viví como la mejor experiencia de mi vida y salí del paritorio diciendo «esto está chupado», y eso que tuvieron que utilizar lo de la ventosa.

—Y tú, Álvaro, ¿estuviste presente?

A.—Estuve de milagro.

C.—Como yo no quería molestar a nadie, dejé a Álvaro dormir aunque empecé con contracciones. Todo fue muy deprisa y cuando nos

(SIGUE)



CRISTINA: «Tres meses antes de quedarme embarazada de Nicolás, perdí un bebé como a las diez semanas. Volver a quedarme fue una gran alegría. Tenía mucho miedo»

Sobre estas líneas, Álvaro y su mujer, que este verano cumplirán diez años juntos, nos presentan a su bebé, Nicolás. En la otra foto, posan por separado con el que se ha convertido en el centro de sus vidas, en su casa de Madrid, en una de las zonas más transitadas de la ciudad, donde han formado una familia



Sobre estas líneas, el dormitorio de Nicolás al detalle. «Siempre me ha gustado lo clásico para niños y lo tuve clarísimo desde el principio», nos cuenta Cristina. El cuarto que antes era su vestidor fue transformado por Le Petit Nicolas. «Lo he llenado de jirafas y Mickey Mouse para que Álvaro nos lleve de safari y a Disneyland Paris»



«El mejor regalo que nos han hecho, sin duda, es la salud. Una amiga nos dijo que era mucho más barato una salud que un divorcio» (risas)

dijeron que había que irse corriendo al paritorio a Álvaro se le ocurrió que antes se tenía que dar una ducha... Lo quería matar en ese momento (risas).

—¿Fue un bebé muy buscado?

C.—Tres meses antes de quedarme embarazada de Nicolás, perdí un bebé como a las diez semanas de embarazo. Entonces, fue una sorpresa, no era un bebé buscado y nos dio un poco de vértigo y todo al principio. Luego, cuando lo perdí, estaba tan ilusionada y te llevas el chasco... Nos entraron muchos miedos porque es un tema muy tabú el del aborto, pero enseguida me quedé otra vez embarazada y aquí está nuestro bebé.

—Con ese comienzo, ¿cómo recordáis esos primeros días con Nicolás?

C.—En el hospital fenomenal. No quería irme. De hecho, estuvimos dos días más, y porque era Noche-

buena, si no, lo habría alargado más. Era divertidísimo. Venía todo el mundo a vernos. Llegamos a ser 15 en la habitación el primer día.

A.—Solo nos faltaban unos marichis en la habitación.

—¿Y el desembarco en casa?

A.—Gracias a Dios, tenemos la suerte de tener una infraestructura para poder estar con el niño y poder hacer nuestras cosas también.

C.—La abuela está entregada. Vive en la casa de enfrente y se le da muy bien. Hemos estado en Marbella, pues, como vive mi padre ahí, nos fuimos para cinco días y al final nos quedamos tres semanas.

—Álvaro, esta semana por fin vas a celebrar el primer Día del Padre, ¿qué tenéis pensado?

—Pues yo, a ver, no soy de celebrar cosas. Imagino que haremos una comida aquí, en casa.



ÁLVARO: «¿A que Nicolás se parece a su papá? Es igualito a mí, un filipinito (risas). La gente dice lo contrario por hacerme rabiar»

PARECIDOS Y FAMILIA

—Igual aún es pronto, pero ¿ya le sacáis algún parecido?

A.—¿A que se parece a papá? Es igualito a mí, un filipinito (risas). La gente dice lo contrario por hacerme rabiar.

C.—Es el clon de mi padre. Y además se llama Nicolás, igual que él. Es como ver a mi padre en bebé. Yo me parzco también mucho a él. Ves fotos mías de bebé y es que somos fotocopias suyas.

—¿Y cómo fue la elección del nombre? ¿Hubo debate con Álvaro?

A.—Eso ya lo tenía completamente perdido de antemano.

C.—Si era niña, que era lo que más ilusión me hacía, no tenía nombre. Y si era niño, que no me apetecía nada (tonta de mí, porque es lo mejor que hay), era Nicolás y no había negociación posible. En el hospi-

tal le dije que podíamos ponerle Álvaro de segundo nombre, así sería también Álvaro Castillejo.

—¿Qué te dijo tu tía Isabel cuando le conoció? Será como una segunda abuela...

A.—Imagínate, es otro nieto más para la familia. Tiene un ojo increíble porque ella dice «este niño está incómodo» o «este niño tiene hambre...» y acierta. Lo ve enseguida.

—¿A quién llamáis en los momentos críticos para pedir consejo?

AMBOS.—A la pediatra. Le mandamos un «whatsapp» o la llamamos y nos saca de dudas.

RUTINAS Y DÍA A DÍA

—Cristina, tú ya has vuelto a la oficina, ¿cómo vais a hacer para conciliar con vuestros trabajos?

C.—Yo he hecho una baja muy corta porque Álvaro en verano, en

[SIGUE]





«Es el clon de mi padre. Y además se llama Nicolás, igual que él. Es como ver a mi padre en bebé. Yo me parezco también mucho a él. Ves fotos más de bebé y es que somos fotocopias suyas», nos confiesa Cristina, mientras mira divertida a su marido. Juntos forman una familia preciosa

«Siempre hemos estado muy unidos. Y el bebé lo que ha hecho es hacer familia. Desde que nos casamos, ya decíamos que éramos una familia; ahora es otra historia. Ya no vienes a casa, vienes al hogar»

julio, se instala en Sotogrande para el torneo de polo y para el pobre estar un mes sin ver al niño es horrible. Además, en septiembre sigo de baja también porque lo junto con las vacaciones, y ya será cuando hagamos planes, ya que además justo coincide que hacemos diez años y queremos hacer alguna escapada.

—¿Os ha fortalecido como pareja?

A.—Al final, con un bebé o haces equipo o es muy complicado. Siempre hemos estado muy unidos. Y el bebé lo que ha hecho es hacer familia. Desde que nos casamos, ya decíamos que éramos una familia; ahora es otra historia. Ya no vienes a casa, vienes al hogar.

—Después de diez años juntos, ¿qué es lo que más os ha sorprendido el uno del otro en esta nueva etapa?

C.—Yo alucino con lo padrazo que es, porque, según nació el bebé, ya lo hacía todo bien. Me enseñó a poner un pañal con horas de vida o a darle el biberón, como si toda la vida lo hubiera hecho. Yo le decía: «Es que parece que tienes una familia en Filipinas y me lo estás ocultando» (risas).

A.—Cristina es una persona muy independiente y muy trabajadora, pero nunca se había dedicado como ahora a la casa. Estoy alucinado. Ha aprendido a poner una lavadora, organiza todo el tema del niño, pero de una forma completamente militar. Eso también te da una tranquilidad, porque sabes que está todo ya listo.

—¿Cuál ha sido el regalo más especial que os han hecho?

AMBOS.—La salud. Una amiga nos dijo que era mucho más barato

una salud que un divorcio (risas). Y la verdad es que es el mejor regalo con diferencia que nos han hecho.

—¿Y lo primero que comprasteis para vuestro bebé?

C.—Lo primero que le compré son las «Stan Smith» de bebé, que aún no le he puesto. Como Álvaro solo viste con esas zapatillas, se las di para decirle que estaba embarazada con el test.

BAUTIZO

—Estaréis ya con la vista puesta en los preparativos del bautizo...

—Será ahora, dentro de poquito. Pero nuestra idea es hacer algo pequeño e íntimo, con la familia. Algo para el niño. Lo haremos aquí, en Madrid, para que sea lo más cómodo para todos.

—¿Y en quién habéis pensado para los padrinos?

C.—Seguimos en ello. Madrina sí tenemos, será mi mejor amiga. Nos quedamos embarazadas a la vez y yo creo que será la mejor madrina del mundo, porque está entregada a su niña y a Nicolás.

A.—Porque habíamos pensado en familiares míos y demás, pero es que todos son muy padrinos ya. Tamara ya es madrina de dos y además ya es supertía y hay mucha familia que vive fuera. Ana también está ya con sus tres hijos... Así que aún no hemos decidido quién será el padrino. Está flotando en el aire y se sabrá en el último momento.

Texto: PATRICIA IZQUIERDO
Producción y estilismo:
CRISTINA HEYES
Fotos: RUBÉN SEGLAR



Recicla y únete al movimiento
de la economía circular.

**POR UN FUTURO
SIN RESIDUOS.**



ecoembes
El poder de la colaboración

PATY HIJA DE QUIQUE SÁNCHEZ-FLORES, NOS INVITA A SU PETICIÓN CON JAVIER MILLET

Nieta de la gran Carmen Flores, tal y como adelantó ¡HOLA!, se casará el 28 de junio, reuniendo a toda la familia

PATY Sánchez-Flores prepara desde hace meses su boda con mucha ilusión. Tras siete años de noviazgo, el pasado mes de octubre, Javier Millet le pedía matrimonio durante una escapada a Andorra. A su vuelta, era la propia novia quien desvelaba a ¡HOLA! todos los detalles. Ahora, casi cinco meses después, se ha celebrado la petición de mano. Un momento que desde hace semanas esperaba con emoción y muchas ganas y que llegaba el sábado 15 de marzo, dando el pistoletazo de salida a la cuenta atrás para la celebración de su boda, el 28 de junio.

Esta cita reunió a parte del clan Flores en casa del padre y padrino de la novia, Quique Sánchez-Flores. Nieta de Carmen, hermana de la gran Lola Flores, es una joven muy familiar. Profundamente unida a sus hermanos, por los que siente absoluta devoción, estuvo acompañada por ellos en todo momento, del mismo modo que hizo su futuro marido, que también estuvo arropado por ellos. Querían que fuera un evento familiar, tradicional y orientado a que ambas familias se conocieran.

Tras hacer las presentaciones pertinentes, se sirvió el «catering», regalo de Quique, hermano de la novia, que quiso tener un detalle importante con su hermana de cara a su boda. Más tarde, llegó el intercambio de regalos: un reloj para él y un solitario para ella. También los discursos que pronunciaron los novios y que dejaron frases

«Me puse un conjunto con la chaqueta de la boda de mi madre. Ella era la única que lo sabía y mi padre se quedó sin palabras al verme. Fue muy emocionante»

Sobre estas líneas y a la izquierda, Paty junto a sus padres, Quique Sánchez-Flores y Patricia Casanova. A la derecha, foto de la boda de sus padres, en la que su madre lleva la chaqueta que Paty ha lucido durante la pedida, para gran emoción de todos. La diseñadora Silvia Fernández se la adaptó y creó un pantalón a juego para que luciera el traje de sus sueños en su gran día. «Un sueño cumplido»



«Ha sido uno de los días más increíbles de mi vida. Rodeada de las personas que más quiero y celebrando nuestro amor»

flotando en el aire como esta de Paty: «Destaco cómo me quieres, con todo lo bueno y todo lo malo de mí, y destaco una y mil veces que sé que si dependiese de ti, me harías eternamente feliz».

EL VÍNCULO CON SUS PADRES

Aunque hace unas semanas no confesaba que su madre está superimplicada en todos los detalles del día a día de su boda, Paty está emocionada con el papel de su padre, el entrenador Quique Sánchez-Flores: «Mi padre está muy ilusionado con la boda. Es mi fan número uno. Siempre está en todo y siempre que lo necesito nunca duda en ayudarme y apoyarme. Cuanto más mayor me hago, más le necesito. Es el amor de mi vida».

No obstante, su conexión con su madre es cada día más fuerte. Además de convertirse en su mejor aliada de cara a su gran día, también le ha servido de inspiración para sorprender a todos en su petición. La diseñadora Silvia Fernández creó para ella su «look» soñado para la pedida partiendo de la chaqueta con la que se casó su madre, Patricia Casanova. Una pieza espectacular que su hija combinó con un pantalón a tono y sandalias de Lady Pipa. Para el maquillaje, confió en Fini Rico, una de las «make up artist» más conocidas, y de retratarlo todo se encargó Julia Deus, una fotógrafa valenciana que viajó expresamente para hacer las fotos de la pedida: «También hará las de la boda. Es fantástica y confío plenamente en ella».

Texto: PATRICIA IZQUIERDO
Fotos: JULIA DEUS



Sobre estas líneas, los novios, radiantes de felicidad. Abajo, los cuatro hijos del entrenador y Patricia Casanova (de izquierda a derecha), Quique, Paty, Pablo y Jorge. Al lado, Paty, antes de vestirse, posa junto a las decenas de ramos de flores que enviaron sus seres queridos para celebrar la petición





IVONNE REYES NUEVAS REVELACIONES SOBRE SU «RUINA»

«Me suena fuerte, pero es una realidad. Me he quedado sin dinero», confiesa a ¡HOLA!, tras necesitar la ayuda de su hijo

«Tuve dos casas en Miami y dos en Venezuela. Fui mal asesorada y ni escuchaba»

CUESTA mucho creer que alguien como Ivonne Reyes, que ha sido uno de los rostros más queridos —y solicitados— de la televisión, pueda estar en la ruina. «En Sudamérica, no utilizamos esa palabra. Es verdad que en España sí, aunque "ruina" me suena fuerte. Pero es una realidad, aunque yo diría que me he quedado sin dinero. Estoy buscándome la vida, reinventándome y aprendiendo de las finanzas», nos dice la actriz y presentadora venezolana. A sus 57 años, Ivonne explica a ¡HOLA! su delicada situación económica y sus problemas con Hacienda, tras hacerse cargo de toda su familia y realizar malas inversiones. Pero, ahora, se muestra optimista.

—¿Te ha costado contar tu situación o has sentido vergüenza?

—Muchísimo. Y la sigo teniendo. Aunque suene exagerado, es como quitarte la ropa y quedarte desnuda delante del mundo. Pero también es como quitarte una carga.

—Supongo que cuando lo has contado es porque ya lo tienes asumido, pero habrás llorado mucho.

—Fíjate que me cuesta mucho llorar. Mucho. Pero cuando uno no llora, el cuerpo habla y aparecen enfermedades. Me acostumbré a tener tantas capas de cebolla... Y eso tampoco es sano. Ni cuando me dio la septicemia y estuve a punto de morir quise contarlo. Lo hice muchísimo después. No me gusta dar pena. Soy muy optimista.

—Ahora te toca empezar de cero, gracias a la Ley de Segunda Oportunidad.

—Me habló de ello una amiga y lo estoy haciendo con el abogado Ángel Díaz Cano. No sabía que existía esto y tampoco cómo hacer las cosas bien. He estado superahogada. Iba pagando, pagando, pero lo que me quedaban eran los intereses.

—¿Se fueron multiplicando y no podías hacer frente a ellos?

—Empezaron a ser más de lo que debía. Cuando caí enferma y, de repente, dejé de pagar unos meses...

—Se ha hablado de que has perdido 10 millones de euros... Incluso, 20 millones...

—Lo de 20 millones yo no sé quién lo ha dicho. Cómo gusta sacar cifras...

—Bueno, 10 millones ya es una cantidad bastante elevada.

—Me empezaron a preguntar si era un millón, dos millones... Hasta diez. Y yo lo que dije es que no sé si podían ser ocho, diez o doce.

—Entonces, ¿has perdido alrededor de diez millones?

—No me gusta poner una cifra porque ni siquiera la sé. Ha sido mucho dinero. Sinceramente, tendría que sentarme a mirar papeles, pero no tengo por qué mostrar nada.

—¿Te pusiste en manos de profesionales y no te asesoraron bien?

—Tampoco quise escuchar. Para tener un negocio o cuidar tu dinero, ya sean diez euros o 100.000, es necesario estar ahí. Hay que saber cuidarlo, como a los hijos y la familia, porque creemos que no se acaba nunca y luego... Si ya enfermas, porque no lloras o te lo guardas todo, viene el otro gran problema. Yo estoy aprendiendo a aprender.

—Al menos, ¿mantienes tu casa?

—Estoy de alquiler.

—Pero tenías casa en propiedad.

¿Tuviste que venderla?

—Tuve dos en Miami y dos en Venezuela. Estuve mal asesorada y tampoco escuchaba. Es que yo de números...

—Tú te encargabas de lo tuyo, que era trabajar.

—Claro. Lo he pasado muy mal y estoy empezando a recuperarme, pero no tengo los mismos ingresos.

MÁS Y MÁS PROBLEMAS

—¿Cuál es el origen de tu situación? ¿Problemas con Hacienda?

—Eso entre otras cosas. Piensa que una muerte cuesta mucho...

—Su hermano David se quitó la vida en 2016 y su hermana Noris falleció el pasado verano—. Luego, también hay que tener ánimo para continuar. Cuando llegó lo de Hacienda, es verdad que dije: «Guan, ¿qué es esto». Si lo hubiese sabido... También podía haberme ido y no pagar, pero dije: «No, no voy a cerrar las puertas a mi hijo».

—Ahora, ¿tienes resuelta la deuda con Hacienda?

—Prácticamente sí. Me queda muy poco... Es un poquito para la cantidad que era. Lo demás también lo he ido pagando. Lo que ha ocurrido es que, cada vez que pensaba que todo estaba saldado, aparecían los intereses... Otra vez era la misma cantidad, pero eran los intereses, que seguían subiendo y no terminaba nunca...

—Menuda angustia.

—Quieres quedar bien con las personas que han creído en ti. Quería solucionarlo, pero, de verdad, no sabía. Iba repartiendo lo que tenía, pero llegó un momento en el que yo decía: «Dios mío, ¿qué hago? ¿Qué hago?». No podía más.

«Cuando tienes depresión, llegas a pensar en quitarte de en medio... Ya sabes lo de mi hermano... Pero también hay opciones para salir: párate y pide ayuda. Yo he aprendido a pedirla»

SUS PENSAMIENTOS MÁS DUROS

—Se ha dicho que caíste en una depresión y que has estado en tratamiento. ¿Estás mejor?

—He pasado momentos muy difíciles y sí, he tenido mis catarsis, de bajón. Trabajo con psicólogos y psiquiatras que me mandan pastillas para tener más ánimo. Ahora, estoy más estable. Quiero contar cómo he ido saliendo y compartir las herramientas que he utilizado: el deporte, mis «coaches», mis psicólogos... También he recibido mucho apoyo de gente y he leído mucho. Pero lo he tenido todo muy negro, literalmente.

—Hasta barajaste quitarte de en medio...

—Sí. Cuando uno tiene depresión, lo llega a pensar... Sabes perfectamente lo de mi hermano, que se quitó de en medio. Pero también hay opciones para salir: párate y pide ayuda. Yo he aprendido a pedirla. Hay personas que dicen: «Un psicólogo cuesta dinero». Donde yo estudié «coaching», que se llama CIVSEM, se buscan pacientes para psicólogos que hacen sus cursos y para prácticas con gente ya certificada. Hay muchos sitios como este a los que se puede acudir. También hay muchas formas de salir y es lo que voy a contar en mi pódcast, «La mirada de Ivonne». Antes de pedir el préstamo, también hay que ver otras opciones. De repente, un préstamo te puede llevar, más bien, a que no salgas. Eso lo sé ahora, pero a mí me venían los recibos y decía: «Paga, paga, paga». También me hago responsable de mis actos, que debería haber tenido más información y cultura financiera...

—Tu hijo te ha ayudado económicamente. Hasta ha trabajado recogiendo aceitunas.

—Sí. Como hacía deporte y estaba en el campo, le salió recoger. Aparte, quiere hacer un documental para mostrar esas cosas. Mi hijo es muy creativo. Ahora acaba de rodar una película en Estados Unidos.

—Se está haciendo un hueco como actor, pero no tiene reparos en trabajar en lo que sea.

—La interpretación es más seria de lo que la gente se cree. No es solo estudiar y ya. Hay que trabajárselo todos los días y él lo hace con Paco Sepúlveda, que es un actor y director muy bueno.

—Profesionalmente, ¿a qué te dedicas tú?

—Estoy con «La mirada de Ivonne», mi pódcast. Empecé en «La Razón» y ahora estoy por mi cuenta. Tengo mi equipo, pero yo me hago mi guión, hago llamadas... Le estoy poniendo mucha ilusión. Hace como un mes y algo también me llamaron para un proyecto de teatro. Además, estoy terminando un libro que se llama «La comunicación a través de la seducción».

—Tienes proyectos, así que hay luz.

—Luego, hago cursos y estoy con un «coach», pero por intercambio... Es que la gente dice: «Si tiene para las redes y tiene para la belleza...», pero eso es intercambio. A veces, también contratan... Tendré que pagar la casa de alguna manera, ¿no? Si nuestro ruina o mala cara o mal cuerpo...

—En tu caso, son tus herramientas de trabajo.

—Y las de todos. Por eso, es muy importante tener la autoestima alta. Si no puedes salir, lo primero que hay que hacer es acudir al médico. Todo empieza por no dormir por las preocupaciones. Y si no duermes bien, no sabes gestionar.

Texto: ANTONIO DIÉGUEZ
Fotos: GTRES / EUROPA PRESS

«Prácticamente, la deuda con Hacienda está resuelta. Lo demás lo he ido pagando. Pero cada vez que pensaba que todo estaba saldado, aparecían los intereses»

En imágenes, Ivonne, que se muestra optimista mientras prepara su vuelta al teatro, termina de escribir un libro y gestiona su propio pódcast. «Pero no me agarré a nada de esto para salir, sino que he tenido que hacerlo yo sola. No es un camino fácil, pero no es imposible», nos confiesa la actriz y presentadora venezolana



- 6 La diseñadora **ACE HARPER**, casada con el mítico batería de Guns N'Roses, Matt Sorum, nos recibe junto a su hija, Lou, en su casa de Palm Springs
- 18 La mejor sonrisa, las joyas más importantes y la reverencia perfecta: **KATE** ha vuelto
- 20 **CARLOTA CASIRAGHI** homenajea a su abuela Grace Kelly con su nuevo «look»
- 22 **RANIA DE JORDANIA**, reina del estilo sin renunciar a la tradición
- 24 **ANDREA BOCELLI** nos habla de su historia de amor con su mujer, Veronica Berti, en su mansión de Miami
- 28 **PAULA ECHEVARRÍA** comparte con ¡HOLA! el viaje más especial de su vida: junto a su hija, Daniella, en Punta Cana
- 30 Hablamos con **ISABELLE JUNOT** de los retos y desafíos de su nueva faceta como escritora y de las claves de su estilo de vida y bienestar
- 36 **MABEL DE HOLANDA**, su vida once años después de la muerte del príncipe Friso: de su fortuna superior a 450 millones de euros a la complicidad con su suegra
- 38 **CAYETANO MARTÍNEZ DE IRUJO** se casa este año con Bárbara Mirjan
- 42 **CARLOS SAINZ JR.** recibe el apoyo de su padre y su novia, Rebecca Donaldson
- 44 De **MARIO Y ÓSCAR CASAS** a **BLANCA SUÁREZ**, lluvia de estrellas en el Festival de Málaga
- 46 **EL PRÍNCIPE SIMEÓN DE BULGARIA** cumple 18 años, nos recibe en Sofía y nos habla de sus asombrosos planes
- 52 **DOÑA LETIZIA** inédita: ocho expertos analizan como nunca su papel de Reina y su figura como madre y esposa
- 64 **ÁLVARO CASTILLEJO**, sobrino de Isabel Preysler, y **CRISTINA FERNÁNDEZ** nos presentan a su hijo, Nicolás
- 70 **PATY**, hija de Quique Sánchez-Flores, nos invita a su petición con Javier Millet
- 72 **IVONNE REYES**, nuevas revelaciones sobre su «ruina»
- 75 **SIETE DÍAS**
- 76 **PASATIEMPOS**
- 78 **MUNDO SINGULAR**
- 80 **EL BUSCADOR DE SERIES**
- 81 **ANA MENA Y ÓSCAR CASAS**, días de amor y trabajo en Málaga, tierra natal de la cantante
- 82 **ANGIE RIGUEIRO** nos presenta a su novio y nos anuncia su boda
- 86 **BLAKE LIVELY**, nuevo giro en su guerra contra Baldoni: más acusaciones, fotos borradas y un exagente de la CIA
- 87 **MILLIE BOBBY BROWN**, su imagen «Hollywood dorado» a los 21 acaba en polémica: «Me niego a disculparme por crecer»
- 88 **MODA: ELISABETH MAS**, de Turquía a Barcelona: el regreso a casa de una «top» y ahora nueva empresaria hostelera
- 94 **ESTILO EN LA CALLE**
- 96 **LA TENDENCIA DE LA SEMANA**
- 98 **BELLEZA**
- 102 **BIENESTAR**
- 104 **GASTRO**

© ¡HOLA! Queda prohibido reproducir cualquier trabajo literario o gráfico aparecido en esta revista sin previa autorización de la empresa editora, aun citando su procedencia. 4

iHOLA!

www.hola.com

HOLA, S. L.

Fundadores:

Antonio Sánchez Gómez
Mercedes Junco Calderón
Eduardo Sánchez Junco

Presidente:

Eduardo Sánchez Pérez

Vicepresidentas:

Carmen Sánchez Pérez
Mercedes Sánchez Pérez

Secretaria del Consejo:

Carmen Pérez Villota

EDITORIAL

DIRECTOR: Eduardo Sánchez Pérez

DIRECTORA DE PUBLICACIONES: Roseta L. del Valle

SUBDIRECTORA: Marta Gordillo

REDACCIÓN:

Pilar Rubines, Silvia Castillo,
Enrique Suero, Cristina Olivero,
Antonio Diéguez, Luis Nermolato,
María Luisa García-Moro, Patricia Izquierdo

EDICIÓN GRÁFICA: Ulyux Meria

DIRECTORA HOLA.COM: Mercedes Urrea

SUBDIRECTORAS HOLA.COM: Carmen Martínez, Raquel Sáez

DIRECTOR GENERAL DE NEGOCIO:

Javier Junco Aguado

PUBLICIDAD:

DIRECTORA COMERCIAL: Arancha González

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Eugenia Rocio

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD BARCELONA: Georgina Pares

DEPARTAMENTO DE OPERACIONES:

DIRECTOR OPERACIONES: Juan Pablo Orelle

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Y LOGÍSTICA: Felipe Espinosa

JEFA DE SUSCRIPCIONES Y TRADE MKT: Paula Martín

JEFA DE EXPORTACIÓN Y CRM: Lola Lago

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO FINANCIERO Y RR.HH.:

DIRECTORA: Cristina Corral

IMPRESIÓN:

Protocobvi, S.A.U. Ronda de Valdecarizto, 13,
28760-TRES CANTOS, MADRID. Printed in Spain.
Depósito legal: M-15.539-2015.

ATENCIÓN AL CLIENTE Y SUSCRIPTORES

Teléfono: +(34) 917 811 800

Lunas a Viernes de 9 a 20 h

Toda la correspondencia debe dirigirse a **HOLA, S. L.**

Apartado de Correos N.º 5.082 (28080) MADRID

sugerencias@hola.com

suscripciones@hola.com

¡HOLA! (ISSN 0214-3895 USPS #715230) is published weekly by HOLA, S. L. Calle Miguel Ángel, 1. Madrid 28010 SPAIN and distributed by PCI-Postal Center International - 2965 West Corporate Lakes Boulevard - Weston, FL 33331 - Postage paid at Miami, FL and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: HELLO, INC. 2153 Coral Way Apt 400 - Miami, FL 33146



¡HOLA! es embajador honorario de la marca España

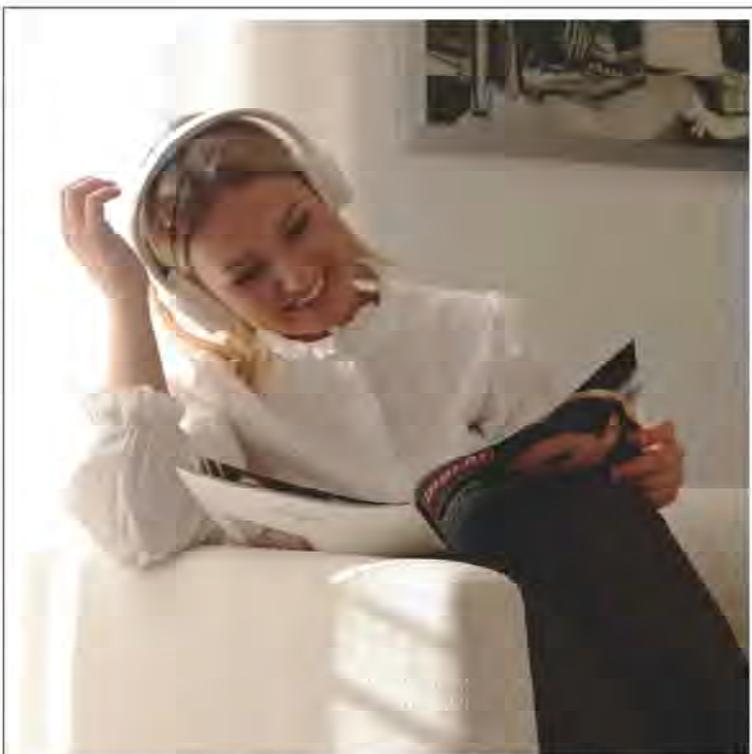


IMAGEN CREADA POR EM, MY, LB, LP Y LG EN EL TALLER FOTOGRÁFICO ¡HOLA! Y CEU 2024

SUSCRÍBETE A

iHOLA!

12 meses por el precio de 10^(*)
con nuestra **oferta especial**

ENTRA A NUESTRA TIENDA EN

suscripciones.hola.com

SUSCRIPCIÓN ANUAL A LA REVISTA SEMANAL

ACCESO A LAS EDICIONES DIGITALES EN CUALQUIER DISPOSITIVO



¿Podemos ayudarte?

Si necesitas ayuda con la compra o tienes alguna duda llámanos al **+(34) 917 811 800** o escribenos a **suscripciones@hola.com**



(*) oferta limitada a suscripciones anuales de la modalidad de envío a domicilio + digital, los gastos de envío pueden variar en función del país de destino y dependiendo de la modalidad estándar o la nueva premium express de 24/48 h.

TEATRO REAL
CERCA DE TI



DAVID CANTERO

tras salir de Telecinco: «Es la primera vez en mi carrera que estoy "desempleado"»

Quince días después de su salida de «Informativos Telecinco» y en medio de los rumores sobre una posible prejubilación, David Cantero ha vuelto a pronunciarse, a través de Instagram, para dejar claro que su intención es continuar en activo en el mundo del periodismo a sus 64 años. «Esta es la primera vez en mi carrera que estoy "desempleado" y la sensación es extraña, pero, al mismo tiempo, estimulante. No sé aún cómo ni dónde, pero seguiré en ello... ¡hasta que el cuerpo aguante!», asegura el presentador, que desmiente que el motivo de su marcha haya sido económico.



PHIL COLLINS

anuncia su retirada de la música: «El problema es que he estado enfermo, muy enfermo»

Phil Collins, leyenda del «rock» y el pop, ha decidido retirarse de la música a sus 76 años. El que fuera miembro de Génesis lo ha reconocido en una entrevista concedida a la revista «MOJO», donde asegura que «sigo pensando en que debería bajar al estudio a ver qué pasa, pero no tengo ganas. El problema es que he estado enfermo, muy enfermo». El padre de la actriz Lily Collins sufre diabetes tipo 2 y ha experimentado, en los últimos años, un terrible y progresivo deterioro en su movilidad por una lesión en la columna que le obliga a moverse en ocasiones en silla de ruedas.



TIGER WOODS

y Vanessa Trump, exnuera de Donald Trump, el romance más inesperado del año

Tiger Woods y Vanessa Trump son los protagonistas del romance más inesperado del año, según ha confirmado «Page Six». Una fuente ha revelado en exclusiva que, de momento, «se lo están tomando con calma», pero que podría volverse algo «realmente serio y duradero» porque «forman una buena pareja, son sensatos, les gusta evitar el drama y comparten los mismos valores». Vanessa está separada de Donald Trump Jr., con quien tuvo cinco hijos, y el jugador de golf se divorció en 2010 de la modelo sueca Elin Nordegren, madre de sus dos hijos, Sam y Charlie, de 17 y 16 años.



SARA CARBONERO las emotivas palabras tras la muerte de su abuela: «Serás irremplazable»

El pasado 12 de marzo, Sara Carbonero dio su último adiós a su abuela Máxima Salazar, fallecida una semana después de cumplir 100 años. Un duro golpe para la periodista, que ha expresado en Instagram, con unas emotivas palabras, la tristeza que siente por la pérdida de quien era su «guía, faro y ángel de la guarda». Junto a una foto de un ramo de rosas blancas, la presentadora ha recordado con nostalgia la última reunión familiar con motivo del cumpleaños de Maxi, como la llamaban cariñosamente: «Creo que en esa comida, a la que nadie faltó, te estabas despidiendo de todos nosotros. Si hubiese sabido que ese sería el último abrazo, no te habría soltado». También ha añadido en esta despedida que «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; dos días después, ya no estás físicamente con nosotros», y ha dejado claro que su abuela «será irremplazable y cómo duele».



MERYL STREEP

y el actor Martin Short viven un romance secreto desde «hace más de un año»

Tras meses de rumores de romance entre Meryl Streep y Martin Short, una fuente cercana a la pareja ha revelado en exclusiva para «Page Six» que los actores están saliendo desde «hace más de un año». Además, han comentado que el amor surgió inesperadamente, puesto que ninguno «estaba buscando una relación». Cabe resaltar que la pareja hizo saltar las alarmas tras ser fotografiados juntos en más de una ocasión en el 2024. Meryl Streep se separó de su marido, Don Gummer, en 2023, tras tres décadas juntos. Por su parte, Martin es viudo de la actriz canadiense Nancy Dolman, fallecida hace 15 años.



MARÍA LEÓN

niega la agresión a la Policía en su juicio por delitos de atentados y lesiones a una agente

«No es la noche de la que me siento más orgullosa por como me comporté». Así ha defendido su inocencia María León en el juicio en el que se dirimen sus presuntos delitos de atentado y lesiones por agredir a una agente de la Policía Local el 1 de octubre de 2022. La Fiscalía pide para la actriz una pena de 21 meses de prisión y el pago de un total de 820 euros en multas por un delito leve de lesiones y daños. Por su parte, la defensa de los policías reclaman dos años y un día de prisión y una multa de 5.400 euros por un delito de atentado a la autoridad, desobediencia y lesiones.



GERARD PIQUÉ

rompe a llorar en el juicio por sus millonarias comisiones de la Supercopa de España

La controversia en torno al millonario contrato de la Supercopa de España sigue generando repercusiones. Un caso por el que está siendo juzgado, entre otros, Gerard Piqué, acusado de recibir millonarias comisiones de la RFEF. El exfutbolista rompió a llorar durante su declaración ante la justicia, este pasado 14 de marzo, defendiendo su papel en el acuerdo que trasladó el torneo a Arabia Saudí. Tras responder a las preguntas de su abogado y del juez, Piqué aseguró, entre lágrimas, que este proceso le está causando mucho daño personal y también de cara a su reputación.



GENE HACKMAN

y la batalla por su fortuna: el actor no incluyó a sus tres hijos en el testamento

El testamento de Gene Hackman ha salido a la luz y ha generado sorpresa: el protagonista de «French Connection» no incluyó a sus tres hijos en la repartición de su fortuna, valorada en 80 millones de dólares. TMZ ha informado que la única beneficiaria designada fue su esposa, Betsy Arakawa, quien falleció una semana antes que él, complicando aún más la situación legal. De acuerdo con la documentación, si la pareja fallecía con menos de 90 días de diferencia, todos los bienes de Arakawa se destinarían a la caridad, lo que dejaría a los hijos del actor sin acceso a la herencia.

Sopa de letras

Cuello postizo y suelto con un volante de tela.

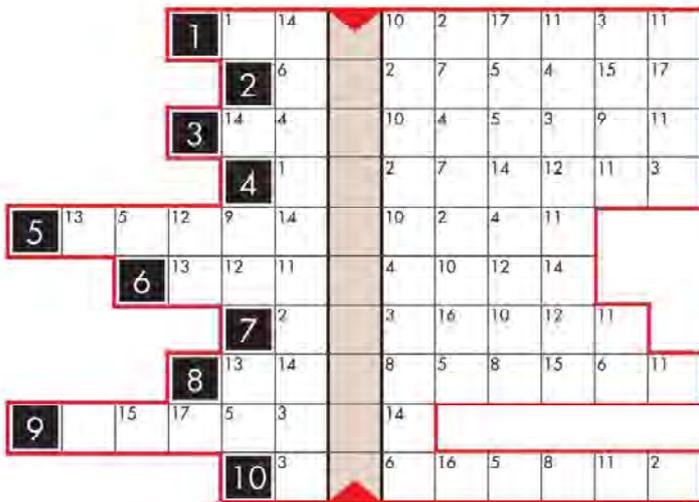


- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| ANAFE | CONTROLADOR | NIÑERO |
| APROVECHADO | DERRETIR | OCURRIR |
| ASAMBLEÍSTA | DESARRENDAR | OMNÍVORO |
| ATORMENTADO | DESCONOCIDO | OTRO |
| AUGUR | DESEMBUCHAR | POTABILIDAD |
| AUTOFOTO | DESPERFECTO | PUERCOESPÍN |
| BACTERIA | EDUCADO | SARDO |
| BIENAL | FLORECIENTE | SUBACUÁTICO |
| BUROCRÁTICO | GEORGIANA | TELEGRAFIAR |
| CAPOTE | GERMEN | TODOTERRENO |
| CEFÁLICA | INTELIGIBLE | TONGO |
| CHIPOTLE | IRANIO | VENERADA |
| COMPAGINAR | JETA | VOCAL |
| CÓNCLAVE | MATASUEGRAS | |
| CONFESIÓN | MUSICALIDAD | |



El horizontal

A cada letra le corresponde una cifra en cada casillero. ¡Descubra el enigma!



- 1 Que realiza con cuidado o esmero las tareas de la casa
- 2 Mayor dimensión lineal de una superficie plana o largor
- 3 Deporte que aglutina un gran conjunto de disciplinas
- 4 Naturales del país europeo con capital en Budapest
- 5 Bóveda celeste en la que están aparentemente los astros
- 6 Línea real o imaginaria que separa un Estado de otro
- 7 Fruto anaranjado de sabor dulce que proviene de Japón
- 8 Cada una de las partes de una publicación periódica
- 9 Que profesa la doctrina creada por el príncipe Gautama
- 10 Plato a base de trozos de carne o marisco condimentados

Sudoku

Nivel medio

Deberá completar los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado delimitado por líneas gruesas contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno. Cada juego solo tiene una solución posible.

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

Soluciones

Sudoku

Sopa de letras

El horizontal

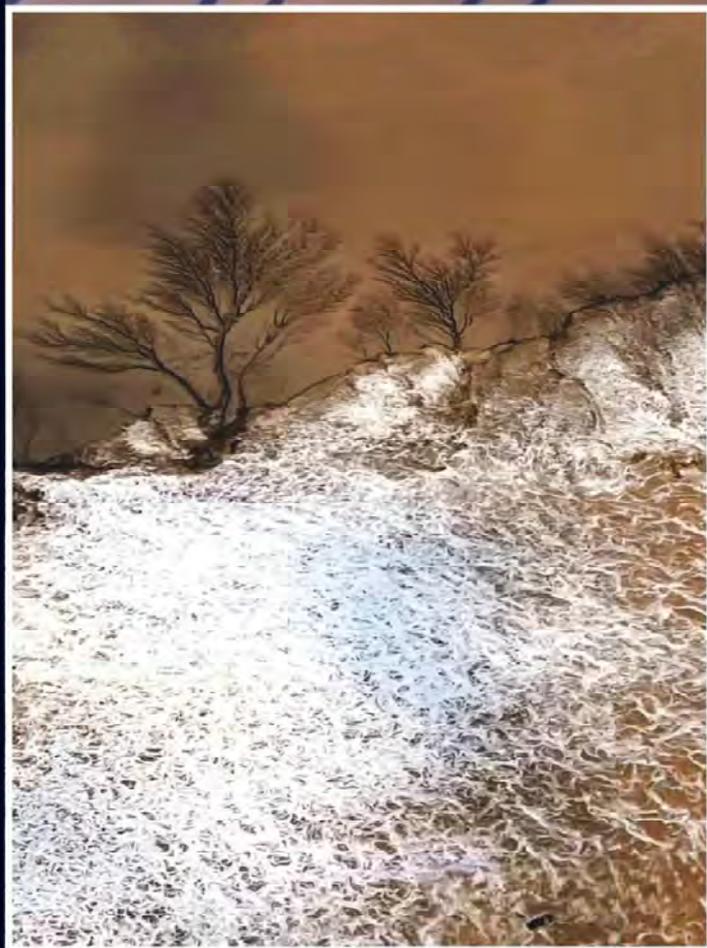
Juega online!

Autodefinido



GENERA LUZ EN LA BICI	EL DE SOL PROYECTA LA HORA	HACER SONAR EL PIANO	BOSQUEJO DE UNA OBRA	PORTAEQUIPAJES EN EL TECHO DEL COCHE	PLATÓ DE RODAJE	CIMA DE SIERRA NEVADA	TURCO	ORGANIZACIÓN NO GUBERNAMENTAL
MÉDICA DE MUJERES		COBRE				CORREDERA	SÍMBOLO DEL CLORO	
MAMÍFERO MÁS PEQUEÑO QUE EL CIERVO	... BESSON, CINEASTA FRANCÉS		ÍNDICE O ANULAR	BOLSA CON MATASUEGRAS				
	SU NOMBRE			PASTA				
		GESTO, ACTITUD				EXPRESA DUDA	SÍMBOLO DEL MEGAGRAMO	
		ACÍBAR				ARGOLLA	ESPERANZAS	
CHIFLADO					MUY MOJADA			ARMA OFENSIVA
A TRAVÉS DE					INSTITUTO CAJAL			
		GOLPE DE RATÓN	INFORME				LA ÚLTIMA ... OBRA DE DA VINCI	
							SU APELLIDO	
GASA DE RECREO	SÍMBOLO			.../DC, GRUPO		ADIPOSOS, CARNOSOS		
	AMIGA DE PEDRO							
			RECE. RUEGUE			ANTECEDE A LA N		TAPA DEL MOTOR
						DOMINIO DE BRASIL		
APOYAR CON FUERZA	PARTE DE UNA FALLA	HUJO DE EVA					AVE PARECIDA AL PATO EN ESE LUGAR	
						EXPLORA EL ESPACIO		AMAMANTA
						INDICA DESDEN		
OTORGUÉ, REGALÉ		VOZ DEL CORDERO						ORDENADOR PERSONAL
PERSONA ASTUTA		CANTA LA RANA						HUGH ... ACTOR
			CLUB DE FÚTBOL HOLANDÉS					
						INFLEXIBILIDAD		
						400		
A PROPÓSITO PARA HACER ALGO	LABORAL O ACADÉMICA QUE SIGUE A OTRO						TEJIDO MUY DELGADO	INDICA USO O FINALIDAD
			CAJERO			TRAYECTO ENTRE DOS PARADAS		
						TAREA		
PRON. DEMOSTRATIVO	UNE CON CUERDAS							IDOLATRADO, VENERADO
	... GIL, ACTRIZ							
		PREF., FUERA		SAZONADOR	TÉRMINO DE CORTESÍA		CAER COPOS	
				ABREV. DE CAPÍTULO	SÍMBOLO QUÍMICO DEL ESTANO		EXTREMISTA	
POR UN ... POR POCO			JIM ... PROTAGONISTA DE LA MÁSCARA				ENSEGUIDA	AUDIODESCRIPCIÓN
DESCIFRÉ							6.ª NOTA	... EMPERATRIZ, FILME
		PAREJA DEL RITÓN			RELIGIOSA	ARTURO ... PRESENTADOR		
		INDICA LUGAR				PIZZA, BRIZNA		QUIERAN, SIENTAN CARÍÑO
LIMAR			COL., POLICIA				UNIR, COLIGAR	
CIUDAD AUSTRALIANA			I GRIEGA				PREF. DEBAJO DE	
				THE ... TOCABAN LIGHT MY FIRE				AHOGO Y OPRESIÓN
				PRON. PERSONAL				SE ENCAMINA
CONTRARIO DE OFF		COMPLEJO HOTELERO				UNIVERSIDAD DE VALENCIA		IMPULSO PRIMARIO
OBESO, SEBOSO			TERMINACIÓN VERBAL		AMARILLENTO COMO LA RESINA			





LOS «ÁRBOLES DE MAREA» CONGELADOS, UNA MARAVILLA NATURAL ÚNICA DEL RÍO QIANTANG

En este río de China, se produce un espectáculo único. Allí tiene lugar un sorprendente fenómeno protagonizado por la naturaleza, que ahora podemos contemplar gracias a las imágenes registradas con ayuda de drones: el conocido como «árbol de marea» por su parecido con los troncos y ramas de los árboles. La rareza se produce en el estuario del río, antes de desembocar en el Mar de China Oriental, cuando las mareas que se originan en ese enclave socavan, en los bancos de arena, figuras intrincadas que recuerdan a la forma de un árbol. El resultado es extraordinario y, a veces, estos «árboles» aparecen teñidos de blanco cuando el agua se congela, a causa de las bajas temperaturas.

EL SINGULAR «ÁRBOL SETA» CON UN TRONCO «TEJIDO» A BASE DE FICUS

A simple vista puede parecer un tronco frágil, pero aguanta perfectamente el peso de sus ramas, que tienen forma de una original seta, y se mantiene fuerte ante las inclemencias del tiempo. En esta ocasión, el diseño de este original árbol que se encuentra en China no es obra de la naturaleza, sino de la creatividad y habilidad humana, para ir dándole esta peculiar forma con el paso del tiempo. Y el secreto para conseguirlo es que no se trata de un árbol único, sino de diez ficus perfectamente unidos.



MUNDO SINGULAR

LOS SORPRENDENTES ÁRBOLES «BAILAN» CON EL ATARDECER EN UNA REMOTA ISLA DE INDONESIA

Entre las islas de Java y Timor, en aguas del océano Índico, la isla Sumba representa la más pura esencia de las etnias malayas y melanesias, así como un sorprendente paraíso perdido donde hay paisajes que escapan de lo habitual. El más insólito de entre todos estos tesoros naturales está en los manglares de Walakiri, donde hallamos una de las estampas más icónicas de la isla y, al mismo tiempo, más impactante. Allí, los árboles adquieren inusuales y extrañas formas que, al juntarse unos con otros, crean siluetas que se asemejan a bailarines en plena danza. Da la sensación de que los árboles han quedado congelados en mitad de una coreografía. Con la marea alta, a última hora del día, el reflejo en el agua vuelve a devolverlos a la vida y se crea la ilusión de que se mueven al son de una música imaginaria.



Imprescindibles: Especial padres

DIME CÓMO ES TU PADRE Y TE DIRÉ QUE SERIE TIENES QUE RECOMENDARLE

SI LE HUBIERA GUSTADO SER ESPÍA



▶ **DÓNDE VERLA:** SkyShowtime

THE AGENCY

Esta serie de agentes secretos está protagonizada por Michael Fassbender y Richard Gere, en la que Martin, un agente de la CIA que trabaja con una identidad secreta, de repente se ve obligado a regresar a su comisaría de Londres, el reencuentro con un amor del pasado y una nueva y peligrosa misión de espionaje internacional.

SI ES UN CLÁSICO



▶ **DÓNDE VERLA:** Filmin

MONSIEUR SPADE

Sam Spade, creado por el escritor Dashiell Hammett, es uno de los detectives más famosos del cine negro clásico, encarnado por Humphrey Bogart en *El halcón maltés*. Ahora, el creador de *Gambito de dama*, Scott Frank, ha escogido al británico Clive Owen para presentar a un Spade retirado en un pueblerito francés y con problemas de salud.

SI ES FAN DE LAS SERIES DE POLIS



▶ **DÓNDE VERLA:** Max

CUANDO NADIE NOS VE

El misterioso suicidio de un vecino durante la Semana Santa de Morón de la Frontera y la desaparición de un soldado estadounidense de la base militar obligan a dos investigadoras, una guardia civil (Maribel Verdú) y una agente militar (Mariela Garriga, a quien vimos en *Bosé*) a trabajar juntas en un caso que implica a altos mandos del ejército.

SI ES DIVERTIDO



▶ **DÓNDE VERLA:** Disney+

CUSTODIA REPARTIDA

Javier Fesser, el director de *Campeones*, dirige su primera serie, sobre una joven pareja con una niña de cinco años que se separa de mutuo acuerdo. Aunque su intención es comportarse como unos adultos maduros y responsables, ninguno de los dos se puede permitir vivir solo y cuidar de ella. Así que ambos se ven forzados a volver con sus padres.

SI LE VA LA CIENCIA FICCIÓN



▶ **DÓNDE VERLA:** AppleTV+

SEVERANCE

Una de las series recientes más aclamadas por crítica y público a nivel internacional plantea una distopía: una empresa de biotecnología ha ideado un procedimiento para separar los recuerdos no laborales de los recuerdos laborales en algunos de sus empleados. Hasta que uno de ellos descubre una red de conspiración y decide investigar.

SI ES ROMÁNTICO



▶ **DÓNDE VERLA:** Netflix

SIEMPRE EL MISMO DÍA

Protagonizada por una de las actrices jóvenes del momento, Leo Woodall (al que pudimos ver en *The White Lotus* T2 y *Ripley*), cuenta la relación entre Emma y Dexter, que hablan por primera vez la noche de su graduación. En cada capítulo, ambos son un año mayores y su relación pasa por todas las situaciones posibles.

LOS CINCO MEJORES... PADRES DE SERIE



JOEL MILLER



JACK PEARSON



JIM HOPPER



NED STARK



ROBERT CRAWLEY

1 **JOEL MILLER, EN THE LAST OF US** (Max), no es el padre de Ellie Williams. De hecho, su hija desaparece en el primer capítulo de la serie. Pero su labor de protector y guía de la joven y la entrañable relación que surge entre ellos lo convierten en nuestro padre favorito. Y además está interpretado por el increíblemente carismático Pedro Pascal.

2 **NED STARK EN JUEGO DE TRONOS** (Max) es el Señor de Invermala y patriarca de la Casa Stark. Interpretado por Sean Bean, la lealtad con su rey es la que le lleva al fin que todos conocemos, pero su figura como padre es intachable y transmite a sus hijos los valores de honor y lucha por la justicia de los que luego hacen gala.

3 **JACK PEARSON EN THIS IS US** (Prime Video), con el rostro del atractivo Milo Ventimiglia, representa al padre ideal en esta serie que intenta

mostrar el amor familiar y los indestructibles vínculos que se crean entre padres y hermanos. Es cariñoso, divertido, respetuoso y adora a su esposa. ¿Qué más se puede pedir?

4 **JIM HOPPER EN STRANGER THINGS** (Netflix), interpretado por David Harbour, es el jefe de Policía que investiga los extraños sucesos de Hawkins. Sus traumas con el pasado le llevan a ejercer el papel de padre de Eleven y le convierten en su protector, mientras busca a su verdadera hija.

5 **ROBERT CRAWLEY EN DOWNTON ABBEY** (Prime Video) —interpretado por Hugh Bonneville— es el padre justo, defensor y amable de las tres hermanas Crawley, el marido amoroso de Cora y el señor afable y respetuoso con el servicio, a los que protege y ayuda (incluso contra la ley) cuando llega la ocasión.



Camino del primer año de su noviazgo

ANA MENA Y ÓSCAR CASAS DÍAS DE AMOR Y TRABAJO EN MÁLAGA, TIERRA NATAL DE LA CANTANTE

«Todo va muy bien entre nosotros», afirmó el actor, que comenzó su relación con su novia en el rodaje de «Idolos»

Aunque todavía no han dado el paso de posar públicamente juntos, Ana Mena y Óscar Casas ya no se ocultan. Sobre estas líneas y arriba, fotografiados en la estación de Atocha de Madrid. Izquierda, el actor sobre la alfombra del Festival de Cine de Málaga

RODAR una película juntos puede provocar que los sentimientos estén a flor de piel. Es por eso que muchas parejas de actores comienzan su relación tras el rodaje de algún proyecto. Y si no que se lo digan a Ana Mena y Óscar Casas. Lo que comenzó como una inesperada pareja de reparto en la película «Idolos», basada en el Campeonato de MotoGP, que se estrenará el próximo 14 de noviembre, se ha convertido en una de las relaciones más seguidas de toda España. Al principio, la artista, de 28 años, y el actor, de 26, preferían mantenerse alejados de los medios de comunicación, en sus múltiples encuentros. Sin embargo, las dudas del principio han dado paso a una inexistente preocupación por ser captados, aunque todavía no han dado el paso de posar públicamente juntos. La pareja ha sido grabada este fin de semana, mientras tomaban un tren con destino a Málaga, tierra natal de la cantante, donde el actor no solo disfrutó de unos días de amor junto a su novia, sino que

apoyó a su hermano, Mario Casas, en el estreno de su nueva película, «Molt lluny», en el Festival de Cine de la ciudad.

Presumiendo de su maravillosa relación familiar. Óscar no dudó en definir a su hermano como «el mejor actor de España» y la persona «más humilde y con el corazón más bondadoso que conozco». Más discreto se mostró al ser preguntado por Ana Mena. Aunque desveló que «todo va muy bien entre nosotros», prefirió no dar más detalles sobre una relación que dio a conocer ¡HOLA! en diciembre de 2024 y que, es innegable, parece ir viento en popa, camino de su primer aniversario. Un dulce momento que también viven en el terreno profesional. Óscar, uno de los actores del momento, se encuentra rodando su nueva película, «Me has robado el corazón». Por su parte, Ana está centrada en la grabación de su tercer álbum y en su nueva colaboración con Omar Montes.

Fotos: EUROPA PRESS



EXCLUSIVA

ANGIE RIGUEIRO NOS PRESENTA A SU NOVIO Y NOS ANUNCIA SU BODA



A Angie Rigueiro, presentadora de deportes de Antena 3 TV, se la ve ilusionada, contenta... Motivos no le faltan: no sabíamos que tenía novio y nos comunica que se casa. Toda una sorpresa. En las imágenes, posa con Nacho Cerrillo, de 40 años, el hombre que le ha cambiado la vida. «Hay mucho amor entre nosotros, mucha admiración, y mucho cariño y respeto. A la derecha, una imagen de archivo de la periodista con la Antena de Plata, que recibió el año pasado por su labor en los informativos»

82



FOTO: @ANGIERIGUEIRO / IZQUIERDA: ANGIE RIGUEIRO / MARTINELLI / MARAN CONCEPT; NACHO: SILBON / BLUNDSTONE

«¡Nos casamos el 20 de junio en el Monasterio de El Escorial», nos adelanta la presentadora de deportes, que sale, desde hace dos años, con el financiero Nacho Cerrillo

Si la cara es el espejo del alma, no hay más que ver las de Angie Rigueiro y su novio, Nacho Cerrillo, para entender que están pletóricos. Tienen esa ilusión y ese optimismo que solo se irradia cuando se está a punto de empezar algo nuevo que te llena de alegría. No es para menos. La periodista y presentadora de deportes de Antena 3 TV prepara su boda con el analista financiero, de quien se enamoró hace casi dos años. Todavía están organizando los detalles, les quedan algunos flecos sueltos, pero la ilusión es enorme y ahora han querido adelantar, en exclusiva, en estas mismas páginas, algunos detalles del acontecimiento.

«UN MOMENTO MUY BONITO»

—Angie, se te ve muy feliz.

—Sí, estoy en un momento muy bonito de mi vida y eso se refleja en mi cara.

—Esta es la primera vez que posas con Nacho en un reportaje, y la verdad es que se ve mucha química entre vosotros.

—Es que hay mucho amor entre nosotros, mucha admiración y mucho cariño y respeto. Que haya posado hoy conmigo, sin tener nada que ver con mi mundo, ha sido para mí una muestra especial de apoyo.

—Empecemos por el principio, porque vuestra historia comienza de una forma muy especial. ¿Cuándo y cómo os conocisteis?

—Nos encontramos hace casi dos años, en una cena, gracias a la socia de una de las empresas de Nacho, a la que conocí por una amiga mía. Un día le dije que tenía un partidazo para mí, que tenía muy claro que íbamos a encajar. ¡Y no se equivocó!

—¿Hubo esa noche alguna chispa especial, o el enamoramiento fue a fuego lento?

—¿A fuego lento? No, no. Desde el primer momento, hubo una química brutal. De hecho, estábamos en una cena de parejas, que podría haberse convertido en una pesadilla de no habernos gustado y, sin embargo, en un momento dado de la noche, nos encontramos hablando como si no hubiera nadie más con nosotros.

—¿Qué viste en Nacho para saber que era el hombre idóneo?

—He de reconocer que lo tuve claro desde el principio, porque nunca me había enamorado a

(SIGUE)



«Lo tuve claro desde el principio. Nunca me había enamorado a primera vista, ni había tenido tanta química con una persona»

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR



x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

byneon
Neon147

«Cuando aparece la persona de tu vida, tienes la capacidad de enamorarte profundamente, como si fuera tu primer amor», asegura Angie, que comparte muchas aficiones con su prometido. Debajo, le parejo jugando al billar en la casa de los padres de la también psicóloga y «coach»



primera vista, ni había tenido tanta química con una persona. Nacho, sin embargo, me gustó desde el primer momento. Es una persona muy buena y empática. Además, somos muy parecidos. Somos superfamiliares y a los dos nos encanta hacer deporte y viajar.

—¿Y tú, Nacho, qué admiras de ella?

—Angie es guapísima por fuera, pero lo que más me gusta es que lo es todavía más por dentro. Tiene un corazón enorme.

LA GRACIOSA PETICIÓN

—Cuéntanos cómo fue el momento en que le pediste que se casara contigo.

—Fue durante un viaje que hicimos, el pasado diciembre, a Japón y Filipinas. Lo gracioso es que, como le estaban metiendo muchos pájaros en la cabeza, le dije: «Angie, que sepas que en este viaje no te voy a pedir el matrimonio. Para que disfrutes y no estés en tensión». El penúltimo día, nos fuimos a dar un paseo por la playa privada del hotel y, a la luz de la luna filipina, le pregunté si se quería casar conmigo.

—¿Cómo reaccionaste, Angie?

—Me quedé impactada. Fue un momento superbonito que no olvidaré nunca en la vida.

—Nacho, ¿es el primer matrimonio para tí?

—Sí... ¡Y el último!

—¿Y para tí, Angie?

—Para mí también es el primero, porque no me llegué a casar con el padre de mi hijo, aunque es verdad que yo llegué al matrimonio con la peculiaridad de que ya soy madre.

—Después de tu experiencia, ¿te ha resultado más difícil volver a creer en el amor y dar el paso de casarte?

—Al revés. Cuando aparece la persona de tu vida, tienes la capacidad de enamorarte profundamente, como si fuera tu primer amor. Lo que sí es cierto es que yo llego a la boda muy madura, en el sentido de que tengo muy claro lo que quiero y lo que no quiero. Y también sé lo que tengo que dar y lo que me tienen que dar para que las cosas vayan bien. Con Nacho tengo, por ejemplo, una comunicación que no había tenido con ninguno de los hombres que habían pasado antes por mi vida.

LLENA DE FELICIDAD

—¿Cómo estás viviendo, entonces, esta historia?

—Llena de felicidad. Nunca me había sentido tan dichosa como con Nacho. Tan tranquila, tan en paz, tan valorada y tan enamorada. Es muy bonito que una persona te encienda el corazón y que, al mismo tiempo, te aporte paz a la mente. Mi futuro marido lo consigue.

—¿Ya tenéis fecha de boda?

—Sí, nos casamos el 20 de junio en el Monasterio de El Escorial!

—¿Y el vestido de novia?

—Tendré dos y ya me los están diseñando. Uno para la ceremonia, el cóctel y la cena, digno de una boda en El Escorial, y otro para el fiestón que celebraremos posteriormente en la finca El Campillo.

—Eres madre de un niño, Ignacio, de casi seis años, nacido de una anterior relación. ¿Cómo está viviendo todos los preparativos?

—Está encantado. Es un niño que te lo hace todo fácil y que está muy entusiasmado, porque es quien nos va a llevar las alianzas. Además, se lleva muy bien con Nacho.

—¿Qué es lo que más te gusta de la relación que tienen?

—Lo parecidos que son. Los dos son muy buenos, sensibles y tranquilos. Estoy convencida de que Nacho va a ser un gran referente para mi hijo y de que se van a llevar bien toda la vida.

—¿Te planteas aumentar la familia?

—Si Dios quiere, sí. Nos encantaría a los dos, porque él no tiene hijos, aunque es muy niño.

—Para terminar, Angie, defineme cómo estás viviendo esta etapa de tu vida.

—Estoy viviéndola con mucha felicidad y alegría. Si algo me ha enseñado la vida es que, cuando te pasa algo bueno, tienes que disfrutarlo sin dejar que las tonterías te lo empañen.

Texto: ENRIQUE J. SUERO

Fotos: FERNANDO JUNCO

Realización y Estilismo: MARÍA JOFRE MANZANARES

MÁS MODA QUE NUNCA



ESPECIAL
ACCESORIOS
ENCUENTRA LOS
IMPRESINDIBLES
QUE COMPLETAN
TU LOOK
DE 10

DESCUBRIMOS
EL UNIVERSO
CREATIVO
DE JORGE
REDONDO
UNA CASA
A MEDIDA

¡HOLA!
ABRIL
2025

En portada

TONI
GARRN
BELLEZA
SIN LÍMITES,
POR DENTRO
Y POR FUERA

GARA
ARIAS
Y SU LADO MÁS
SOFISTICADO
Y SALVAJE

ANNABEL
ROSENDAHL
CONOCE QUIÉN ESTÁ
DETRÁS DEL FAMOSO
ESTILO NÓRDICO

PRIMAVERA
TOP

MAXIBOLSOS, EL PANTALÓN CAPRI, EL ESTAMPADO FLORAL, EL NUEVO DENIM...
TODAS LAS SUPERTENDENCIAS QUE BUSCAS ESTÁN AQUÍ

NÚMERO ABRIL YA A LA VENTA

SUSCRÍBETE AQUÍ



Puedes conseguirlo en tu punto de venta habitual, en la tienda ¡HOLA!
suscripciones.hola.com o llamando al teléfono 917 811 800

 **TEATRO REAL**
CERCA DE TI

BLAKE LIVELY NUEVO GIRO EN SU GUERRA CONTRA BALDONI: MÁS ACUSACIONES, FOTOS BORRADAS Y UN EXAGENTE DE LA CIA

En medio de la tormenta mediática, la actriz reapareció en solitario y con un llamativo «look» en el estreno de su nueva película

EN los últimos meses, Blake Lively es habitual en los titulares de la prensa de todo el mundo, desde que salió a la luz la demanda por acoso sexual que interpuso a su compañero de rodaje y director en la película «Romper el círculo» Justin Baldoni, quien días después contrademandaba por difamación y extorsión a la intérprete y su marido, Ryan Reynolds, a los que reclama casi 400 millones de euros en calidad de daños y perjuicios.

Desde entonces, las apariciones de Blake han sido contadas y siempre de la mano de Ryan, hasta la semana pasada, que acudía en solitario y con un llamativo «look» de látex rosa y negro en el Festival de cine SXSW de Texas, donde estrenó la película «Otro pequeño favor». Todas las miradas estaban puestas en ella, sobre todo a raíz de los rumores de que no se llevaba bien con su compañera de reparto, Anna Kendrick. Sin embargo, las dos se mostraron cercanas y sonrientes, al igual que con el resto del reparto, del que forma parte el actor italiano Michele Morrone.

Una reparación que llega días después de que se conociera uno de los últimos pasos que ha dado la actriz de «Gossip Girl», con el objetivo de reforzar su imagen pública, y no ha dejado indiferente a nadie: ha contratado a un exagente de la CIA como gestor de relaciones públicas y para ayudarla a mejorar su defensa en la batalla legal a la que se enfrenta.

Aún falta un año para que se celebre el juicio —será en marzo de 2026—, pero todos los pasos que están dando, tanto ella como Baldoni, son analizados al milímetro. Según apuntan, el juicio contaría con Taylor Swift, gran amiga de Blake, como testigo, y con Hugh Jackman, quien rodaba «Deadpool y Lobezno» con Ryan Reynolds, cuando ocurrieron los supuestos hechos.

En medio de toda esta expectación, otro pequeño gesto ha acaparado la atención mediática y es que la escritora de la novela en la que se basa la película «Romper el círculo», quien al parecer apoya la versión de Blake, ha borrado de sus redes sociales todas las fotos en las que aparecía con Lively y Baldoni.

Fotos: GETTY IMAGES

Arriba, la actriz a su llegada al Festival de Cine SXSW de Texas, con un vestido de látex de dos piezas y un peinado de aire retro. Derecha, Blake con sus compañeros de reparto en «Otro pequeño favor», Michele Morrone y Anna Kendrick





MILLIE BOBBY BROWN SU IMAGEN «HOLLYWOOD DORADO» A LOS 21 ACABA EN POLÉMICA: «ME NIEGO A DISCULPARME POR CRECER»

EN las últimas semanas, Millie Bobby Brown ha sorprendido en sus apariciones públicas con una imagen más madura. Básicamente, porque se ha decantado por estilismos muy inspirados en la era dorada de Hollywood, algo que ha hecho que algunos medios y seguidores se pregunten si la «española» —nacida en Marbella— viste acorde a sus 21 años recién cumplidos. Pero Millie no se ha callado: «Me niego a disculparme por crecer. Me niego a empequeñecerme para encajar en las expectativas, poco realistas, de quien no soporta ver a una niña convertirse en una mujer. No me avergonzaré por cómo me veo o cómo me visto».

Lo que es indudable es que Millie ha tenido una vida de lo más intensa: debutó como actriz con solo nueve

años y alcanzó la fama a los doce, con un fenómeno televisivo como la serie «Stranger Things». Además, se casó con Jake Bongiovi —hijo del cantante de Bon Jovi— en mayo del año pasado, cuando tenía 20.

Pero Millie no piensa bajar el ritmo, porque ya piensa en tener hijos. «Querría ser madre como la mía. Ella tuvo su primer hijo a los 21 años y mi padre, a los 19», acaba de confesar en el «pódcast» «SmartLess». «Jake sabe lo importante que es para mí. Tengo tres hermanos y él también, así que está en nuestros planes. Por supuesto, quiero asentarme como actriz y como productora, pero formar una familia me parece algo muy importante», añade, planteándose también la adopción.

Fotos: GETTY IMAGES / CONTACTO



«Querría ser madre como la mía. Ella tuvo su primer hijo con 21», dice tras casarse el pasado mayo con el hijo de Bon Jovi

Sobre estas líneas, Millie, en Nueva York. En fotos superiores, tres «looks» que lució el martes 11 en la Ciudad de los Rascacielos, como el de la «première» de «Estado eléctrico» y el de después, en su cita con Jake Bongiovi. Abajo, otros tres estilismos con los que promocionó la película, como el del estreno en Madrid (foto central)

ELISABETH MAS DE TURQUÍA A BARCELONA: EL REGRESO A CASA DE UNA «TOP» Y AHORA NUEVA EMPRESARIA HOSTELERA

«Mi hermana Clara y yo empezamos juntas en el mundo de la moda cuando yo tenía 6 años, todo comenzó como un juego y de allí fui escalando»

CON tan solo 6 años, empezó a trabajar como modelo junto a su hermana, Clara Mas, y poco a poco, lo que empezó como diversión acabó por convertirse en el trabajo de Elisabeth Mas. Con menos de 18 años, era una reconocida modelo a nivel nacional e internacional. Se trasladó a París y de ahí a Nueva York, donde además de desfilas para los mejores diseñadores, estudió Diseño de Moda y creó, en 2013, la marca Bless the Mess. En 2003, se mudó a Estambul por amor. Mientras, conquistó las pasarelas de París, Milán, Nueva York, Madrid... Ahora, ha regresado a Barcelona, la ciudad que la vio nacer y crecer, con un prometedor proyecto de comida saludable. Con ella hablamos de su nueva vida en la Ciudad Condal, de moda y de sus nuevos planes de futuro.

—En este reportaje, en el que posas con moda para esta primavera-verano, nos demuestras que sigues siendo toda una modelo. ¿En qué momento te encuentras ahora mismo, dentro del mundo de la moda?

—La parte de moda la comparto en mis redes sociales, donde experimento con mis «looks» diarios. Pero, en la actualidad, estoy cambiando por completo el rumbo de mi carrera, estoy volcada en un proyecto de restauración.

—¿Cómo fueron tus comienzos? ¿Echas de menos esos años en los que ibas de pasarela en pasarela?

—Mi hermana Clara y yo empezamos juntas, cuando yo tenía 6 años; todo empezó como un juego, hacíamos algunos anuncios o fotos y, de allí, fui escalando. Siempre he compaginado mi carrera de modelo con estudios o trabajo. Eso era divertido en ese momento de mi vida, pero en mi situación familiar actual me sería muy complicado. Cada cosa pasó a su debido tiempo, hay que disfrutar todas las etapas.

—¿Qué recuerdos tienes de esa época?

—Eran tiempos de locura, de muchos viajes. Cuando eres joven, la estabilidad no está en tus prioridades y todo era una gran aventura.



«He regresado a Barcelona de forma progresiva; al tener una hija de ocho años, he tardado un año en gestionarlo»

«Estoy volcada en un proyecto de restauración», nos anuncia Elisabeth Mas, sobre estas líneas, con un vestido de Simorra de gasa con manga larga y detalle de croché en el cuerpo. En la página anterior, con pantalón y chaqueta, de María de la Orden, pañuelo de Zara y bailarinas de Giuseppe



Elisabeth, sobre estas líneas, con un conjunto de camisa y pantalón de Weekend Max Mara. A la derecha, con vestido lencero en tonos amarillos, de Elisabetta Franchi. En la página siguiente, espectacular con conjunto de falda y camisa, de Silvia Tcherassi



«Desde muy pequeña, siempre me he vestido extravagante, no tengo miedo a mezclar estampados y me gustan los accesorios locos; es decir, creatividad a tope»



—Ahora, tras 15 años fuera de España (5 años en Nueva York y 10 en Turquía), has vuelto a Barcelona, la ciudad que te vio nacer y crecer. ¿Cómo ha sido ese regreso?

—La vuelta ha sido suave y progresiva; al tener una hija de 8 años, la he prolongado a lo largo de un año. Me siento un poco turista en mi propia ciudad. Lo bueno es que tengo un núcleo familiar muy fuerte y un buen grupo de amistades, que han hecho

que mi llegada sea mucho más dulce y fácil.

—Además, con una hija, te será todo mucho más fácil en Barcelona que en Turquía...

—Mi personalidad se adapta muy rápido a todos los entornos, pero hay que reconocer que a nivel lingüístico y cultural era muy duro vivir en Turquía. Me integré muy bien a nivel de trabajo; justo cuando me mudé a vivir a Estambul, empezaba con una línea

de ropa, Bless The Mess, y fue fantástico poder producir allí a precios muy competitivos.

—¿Cómo es tu día a día?

—Hasta hace un año, viajaba continuamente. Ahora, con tantos cambios, estoy más asentada y tranquila. Me levanto pronto y llevo a mi hija al colegio, hago deporte y luego vuelvo a casa a teletrabajar. Después salgo a fotografiar «looks» para redes sociales y me gusta escaparme los fines de se-

mana, a la casa de campo de mi madre o a esquiar.

—¿Cómo definirías tu estilo a la hora de vestir? ¿Eres de las que les gusta seguir las tendencias?

—No tengo un estilo definido, lo que más me marca es mi estado de ánimo. Soy cero de tendencias; desde muy pequeña, siempre me he vestido extravagante, no tengo miedo a mezclar.

(SIGUE)

«Toda mi familia es muy deportista, lo hemos vivido desde muy pequeñas. Llevar un estilo de vida activo forma parte de mi vida diaria, para estar bien física y mentalmente»

—¿Cómo crees que ha evolucionado el mundo de la moda, desde tus comienzos hasta ahora?

—Desafortunadamente, vivimos en una sociedad en la que todo va muy rápido, consumimos todo a grandes velocidades y también moda. Antes había menos colecciones, las modelos mantenían carreras más largas, los diseñadores tenían que crear menos productos y la demanda tenía otro ritmo.

—Elisabeth, tienes un cuerpo espectacular. ¿Qué haces para mantenerte en forma?

—Toda mi familia es muy deportista, lo hemos vivido desde muy pequeñas, así que llevar un estilo de vida activo forma parte de mi rutina.

—Y en cuanto a alimentación, ¿sigues alguna dieta?

—No sigo ninguna dieta en particular, pero desde hace casi dos años he cambiado un montón mi forma de comer. Antes era vegetariana y ahora he vuelto a la proteína animal. La calidad de los ingredientes es la clave.

—Profesionalmente, ¿estás con algún proyecto entre manos?

—Con este nuevo concepto de cadenas de comida saludable asequible, que estoy creando junto a mi socio. Volvemos a los orígenes, donde lo simple es mejor, ingredientes básicos de calidad, que uno sepa lo que está comiendo y que lo haga a conciencia a un precio razonable.

—Y, por último, ¿cómo te ves dentro de 20 años?

—Me veo viviendo tranquila a las afueras de Barcelona, expandiendo este concepto por otros países, disfrutando de mi familia. ¡Y con salud!

Realización y texto: LOLA DELGADO
Fotografía: PEPE MESA



En esta página, Elisabeth Mas posa espectacular con un vestido de croché y espalda escotada, de Inma Linares, y pulseras de Zara. En la parte inferior, junto a su hermana Clara Mas



«En un futuro, me veo viviendo tranquila a las afueras de Barcelona, expandiendo mi negocio por otros países, disfrutando de mi familia y mis rutinas ¡Y con salud!»

«Recuerdo mi época como modelo como una locura, muchos viajes, muchas caras nuevas y destinos nuevos. Todo era una gran aventura. Cada cosa pasó a su debido tiempo y hay que disfrutar todas las etapas», reconoce Elisabeth, quien viste un conjunto de chaleco y minifalda estampado, de Antik Batik

GALA GONZÁLEZ, OLYMPIA DE GRECIA & CHIARA FERRAGNI

REINAN EN EL MUNDO *IT*

Llevan años a la cabeza del mundo *it girl*... y se lo han ganado a pulso. Gala González, Olympia de Grecia y Chiara Ferragni son de esas chicas que acaparan miradas y eclipsan allá por donde pisan. Analizamos los últimos -y virales- looks de estas prescriptoras de estilo que nos demuestran, una vez más, que las puertas de los desfiles de las *fashion weeks* son su mejor pasarela.



GALA GONZÁLEZ



GABARDINA clásica (575 €), de Max Mara.

CAMISETA bicolor (18,95 €), de GAP en Zolando.

COLLAR de oro (16.900 €), de Cartier.

PAÑUELO estampado (35 €), de Maria de la Orden.

CINTURÓN de piel (125 €), de Maje.

PENDIENTES de oro y diamantes (2.750 €), de Dinh Van.

ZAPATO de salón (595 €), de Aquazzura.

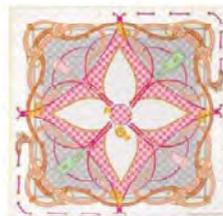
VAQUEROS (89,95 €), de Salsa Jeans.

Casual... pero con un toque. Así podríamos definir el estilo con el que se han ganado el título de *its*. Gala González nos sorprende combinando el combo *jeans* + camiseta con una gabardina *oversize*, mientras que Olympia y Olivia se rinden ante los *looks statement* con faldas de vértigo «ultramini».

FIEBRE 'CARRÉ'



PAÑUELO de seda con motivos ecuestres (530 €), de Hermès.



DISEÑO *monogram* (470 €), de Louis Vuitton.



MODELO con *print* geométrico (c.p.v.), de Fendi.

OLYMPIA DE GRECIA

BLUSA de raya diplomática (990 €), de Burberry en Forfetch.

PENDIENTES de oro (3.300 €), de Rabat.

ZAPATO acharolado (29,95 €), de Zara.

PULSERA de oro (5.200 €), de Bvlgari.

CARTERA de mano (228 €), de Simorra.



EL PRINT DE MODA
El estampado de raya diplomática 'reina' en el armario de las apasionadas del estilo *working girl*.



CHIARA FERRAGNI



GAFAS (45 €), de Mó Multiópticas.

JERSEY de rombos (560 €), de Ami Paris en MyTheresa.

PENDIENTES de oro (1.559 €), de José Luis Joyerías.

BLUSA (130 €), de Maria de la Orden.

FALDA de pana (22,99 €), de Zara.

BOTA de ante (1.445 €), de Maison Skorpios.

BOLSO de hombro (2.300 €), de Prada.

UN BÁSICO DE PRIMAVERA EL PANTALÓN BLANCO

Versátil, atemporal y con un aura de sofisticación innata, el pantalón blanco se consolida como el diseño clave para lograr *looks* elegantes que respiran primavera. Combínalo con una chaqueta sastre a juego, o introduce un elemento de contraste con camisas y *blazers* en otras tonalidades. Un auténtico lienzo en blanco.



ROBERTO CAVALLI



RALPH LAUREN

El carácter camaleónico del pantalón blanco hace que este se adapte a (casi) cualquier ocasión con una elegancia natural y sin esfuerzo. La pasarela nos lo propone en un sinfín de versiones, desde en tejido vaquero hasta ligeros diseños de lino, sin olvidarnos de los clásicos *palazzo* o los sofisticados *sastre*. Las *celebrities* ya han caído rendidas a esta tendencia y las hemos visto derrochando estilo en las semanas de la moda, con pantalones blancos y elegantes chaquetas *sastre*. Pura inspiración.

TIPS DE PASARELA

- 1 Si no sabes con qué combinar tu pantalón blanco, súmate a la tendencia monocolor y combínalo con una chaqueta, camisa o top en el mismo tono. Darás en el blanco.
- 2 ¡No sin mi cinturón! Este accesorio, en un color diferente al pantalón, ayuda a «romper» la monotonía del look y aporta dinamismo.
- 3 Olvídate de diseños ajustados. Los pantalones blancos combinan a la perfección con camisas masculinas y chaquetas *oversize*.
- 4 El toque femenino corre a cargo de los accesorios, como zapatos de punta y minibolsos.
- 5 Un tip extra: recógete el pelo en un elegante moño para elevar la sofisticación del look.



GABARDINA corta (89,99 €), de Correfiel. **COLLAR** con cristales azules (219 €), de Marina Rinaldi. **PANTALÓN** ancho (c.p.v.), de Ermano Scervino. **DEPORTIVA** minimalista (c.p.v.), de Cos.

— La magia de los detalles —



BLUSA con bordado floral y lazo (c.p.v.), de Hoss Intropia.

CINTURÓN en tejido bordado (19,90 €), de Molly Bracken.



CHALECO sastre (59,95 €), de Trucco. **VAQUERO** con bolsillos (39,99 €), de Green Coast en El Corte Inglés.

PAÑUELO estampado (c.p.v.), de Pepe Jeans.



ASÍ SE LLEVA

Por su color blanco impoluto, puede parecer un pantalón difícil de incorporar en nuestro estilo personal, pero las celebrities nos demuestran que no es así. Todo depende de las prendas y accesorios con los que lo combines, que elevarán o rebajarán el look. La actriz **Hiba Abouk** (izq.) elige una chaqueta cruzada con botones dorados y accesorios en negro, mientras que la intérprete **Eva Longoria** (dcha.) se rinde a la tendencia monocolor con esta elegante propuesta en clave total white.



UNA TENDENCIA, TRES ESTILOS



PANTALÓN con detalle de flores (c.p.v.), de Falconeri.



WIDE LEG (262 €), de Pomandère.



DISEÑO de popelín de algodón (230 €), de Mirto.



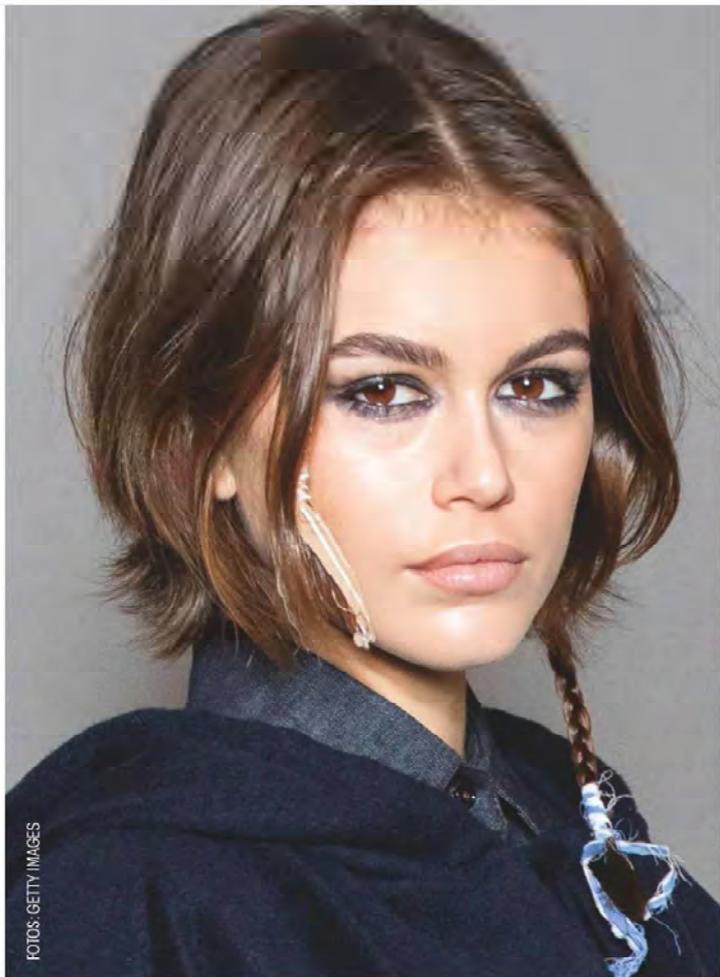
BLUSA de rayas con lazos (35,99 €), de Springfield. **PULSERA** de la colección de Laura Escanes (49 €), de Viceroy. **SANDALIA** de ante (520 €), de Emporio Armani.



LOS SECRETOS PARA CONSEGUIR UNA PERFECTA MIRADA AHUMADA

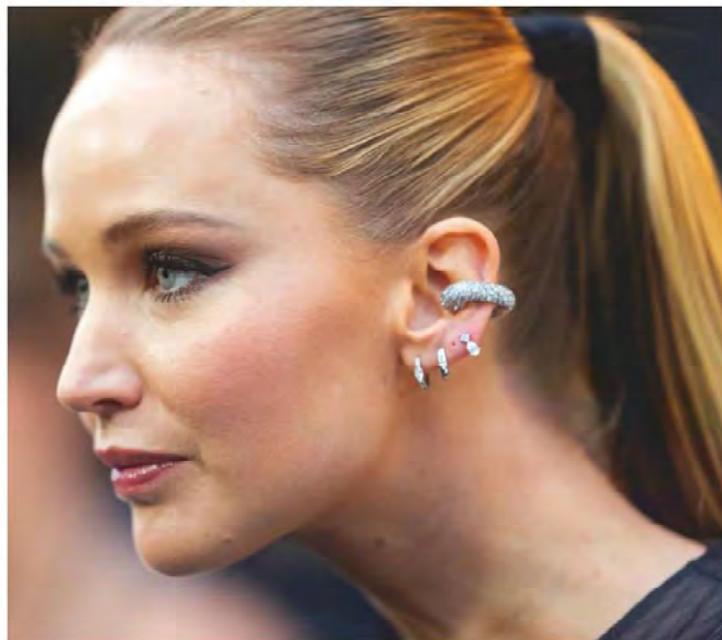
CÓMO CLAVAR EL SMOKEY EYE

Para principiantes y para iniciadas: estas son las claves para conocer y dominar a la perfección el maquillaje de ojos más sexy que existe. Parafraseando la canción de Carlos Cano... esta es la técnica para tener «ojos de mujer fatal».



Es el «pequeño vestido negro» del maquillaje, la técnica que no falla: el famoso *smokey eye*, es decir, los ojos ahumados. Y es el ritual *beauty* atemporal que no pasa de moda y que siempre transmite *glamour*. Eso sí... tiene sus secretos y secretillos, que vamos a desvelar para conocer a fondo cómo hacerlo perfecto.

PREPARACIÓN
Cuando toda la potencia está en la mirada, y esta además destaca mucho, es importante que la piel se vea impecable. La tez se ha de ver ligera, no a las bases muy mates, ni tampoco a las de gran cobertura. Esta se debe ver siempre transparente y natural, para que el efecto final no sea exagerado ni recargado.



FOTOS: GETTY IMAGES

EL PODER DE LAS PALETAS



1. Con nueve tonos, paleta *Le 9* en tono *Deep Purple* (71 €), de Givenchy.
2. En formato mini, paleta *Mini Xenon* (27,99 €), de Natasha Denona.
3. Con dos tonos metalizados, paleta vegana *Couture Mini Clutch* en tono 700 (65 €), de Yves Saint Laurent.
4. Negro azabache y gris plomo metalizado; paleta *Eyephoria* en tono *Back to Black* (29 €), de Rabanne.
5. Juego de grises y negro; paleta *Smokey Eyes* en tono *Profusion* (14,99 €), de Kiko Milano.

LÁPICES MULTIUSO



1. Sombra de ojos en lápiz *Phyto Eye Twist* en tono *Black Diamond* (48 €), de Sisley.
2. Delineador de ojos *Diorshow On Stage Crayon* en tono *Dark Green* (35 €), de Dior.
3. Eyeliner en stick en tono *Panther* (42 €), de Bobbi Brown.
4. Lápiz con pincel difuminador incorporado *Master Pigment Pro Pencil* en tono *Super Black* (29 €), de Makeup By Mario.
5. En gris, para maquillajes de bajo contraste: *Supertliner Le Khol* tono 111 *Urban Grey* (8 €), de L'Oréal Paris.

MONOCOLOR



1. Sombra de ojos mono *Eye Shadow* en tono *Carbon* (26 €), de M.A.C.
2. Sombra de ojos *Colorful* efecto purpura en tono *Caviar* (7,99 €), de Sephora Collection.
3. Sombra mono muy sedosa y de fácil aplicación: *Ombre Esentielle* en tono *Bois Noir* (40 €), de Chanel.
4. Un negro intenso supermate: sombra *Little Round Pot* en tono *Noir* (14,95 €), de Bourjois.

Combinar un lápiz de ojos cremoso más sombra es el secreto de un ahumado impecable

EQUILIBRIO

Coco Chanel acuñó varias frases míticas en torno al estilo, y una de ellas es perfecta para el *smokey eye*: «Antes de salir de casa, mírate al espejo y quítate un accesorio». Lo mismo se aplica al maquillaje: cuando los ojos protagonizan el *look*, el resto del rostro debe adoptar un discrepísimo segundo plano. De ahí que además de una tez ligera, con una base satinada y natural y solo un suave toque de colorete para la boca, haya que elegir un labial discreto, un *nude* del mismo tono que los labios o solo algo más oscuro. La excepción se encuentra en las cejas, que deben ir muy bien dibujadas y definidas.

COMBINACIÓN

El ahumado más bonito es el que no solo se realiza con sombra o lápiz negro, sino que se remata con una sombra metalizada por encima en el centro del párpado. Esto aporta profundidad y luminosidad a los ojos y un efecto holográfico de reflexión de la luz, además de crear un efecto de color mucho más sofisticado. Y como remate final, siempre, siempre, siempre deben llevarse las pestañas bien rizadas y con máscara en un negro superpigmentado.

VARIEDAD

El color clásico para realizar el ahumado es el negro, pero vale la pena (y mucho) explorar otras alternativas. El gris oscuro resulta más favorecedor en cutis claros, y el marrón chocolate (evitando los marrones rojizos) es perfecto para todas las carnaciones. A los ojos verdes les sienta muy bien el berenjena, y el violeta es perfecto para las miradas color miel.



Mujeres como Kaia Gerber y Jennifer Lawrence (en la otra página) o Keira Knightley (junto a estas líneas) dominan el *smokey eye* en todas sus vertientes.

DELINEADOR, EL MEJOR ALIADO

La manera más fácil de hacer un *smokey eye* es crear la base oscura y el efecto ahumado con un lápiz delineador. Es importante que sea de mina muy suave, para que se difumine bien. El mejor, sin duda, es el *kôhl*, el más cremoso y que mejor se extiende. Tras aplicar el color -sin miedo!- tanto en el párpado superior como inferior se difuminan con un pincel pequeño hasta crear un color uniforme e incluso algo borroso, sin líneas de demarcación obvias. Para fijar el conjunto se usa luego la sombra, aplicada por encima y con el pincel plano para «pegar» el color.

DIFUMINAR HASTA EL ABURRIMIENTO

Aplicar sombras tan oscuras tiene truco: el primero es una sombra neutra (beige claro o vainilla) en todo el párpado, lo que ayuda a mezclar los colores. La sombra oscura se aplica con un pincel pequeño, eliminando antes el sobrante en un tisú o en el dorso de la mano y comenzando primero por el canto del ojo, para, desde allí, difuminar hacia el centro del párpado. Incluso en los ahumados más intensos, no se debe llevar el tono oscuro hasta el lagrimal: esa función la puede realizar el *eyeliner*, para no aplicar sombra oscura en el área cercana a la nariz.

LÁPIZ POR DENTRO, ¿SÍ O NO?

Delinear el interior de los párpados, en la línea de agua, es un arma de doble filo. Por un lado, da muchísima fuerza a la mirada y potencia los ojos, pero a la vez hace que parezcan más pequeños. El secreto para sacarle el mejor partido es usar *kôhl* en la línea de agua, en la inferior, y en la superior, pero siempre continuando esa línea con el trazo por la parte exterior del párpado, para que se vean en un continuo y los ojos parezcan mucho más grandes. Esto requiere cubrir por completo la raíz de las pestañas y crear una línea sin transición, bien unificada.

NEWS

PARA ESTAR A LA ÚLTIMA



CARLOS SAINZ: PORQUE EL LO VALE

Conocemos las increíbles mujeres embajadoras de L'Oréal Paris ¡y nos encanta! E igualmente nos encanta que ahora sea un español, el piloto de Fórmula 1 Carlos Sainz, el que se une a ese *team* de estrellas internacionales, como imagen de la línea capilar *Growth Booster*, que estimula y mejora el crecimiento del cabello.

Aires de playa



► Cada primavera, Jo Malone se une al buen tiempo con las fragancias de su línea *Blossoms*, que florecen en esta época de forma temporal, ya que son ediciones limitadas. Este año, la novedad se llama *Beach Blossom*, inspirada en las playas del Caribe. Con notas de fresca menta y lima en su salida, despliega aroma de agua de coco en sus notas de corazón y de haba tonka, cálida y *gourmand*, en el fondo.

triple



Tres activos top en un único envase, para una aplicación también única: es el logro del nuevo Rénergie C.R.x Triple Serum Retinol de Lancôme, que además de retinol puro contiene vitamina C y péptidos de acción calmante, para una acción renovadora de la piel sinérgica. ¡Todos a una!



LOS LABIALES DE SARA CARBONERO

► Para celebrar el décimo aniversario de su marca *Slowlove*, Sara Carbonero e Isabel Jiménez han querido crear sus primeros labiales: un nude y un rojo oscuro, los tonos favoritos de las dos amigas y empresarias, que se adaptan a todos los tonos de piel.

LA EDICIÓN LIMITADA DE VICTORIA BECKHAM

Nada más y nada menos que treinta años cumple el agua micelar limpiadora Sensibio H₂O de Bioderma y, para celebrar su aniversario, ha escogido a una de sus fans más conocidas, ¡la diseñadora Victoria Beckham! Usaria de este producto desde que era adolescente, la creadora ha puesto su sello personal en esta edición limitada, que cambia su envase ¡pero no su fórmula!



ESCUELA DE BELLEZA

TRUCOS / PASO A PASO / TUTORIALES

PALABRA DE
EXPERTO

ALIMENTAR LA MELENA

Por dentro ¡y por fuera!

Solo una combinación de cuidados, tanto internos como externos, puede ayudar a tener un cabello más fuerte, denso y vigoroso.



CHANEL HAUTE COUTURE

Tener pelo. ¿quién no quería? Pero su calidad y cantidad dependen sobre todo de la genética, edad, estado de salud, medioambiente y dieta. Sobre algunos de estos factores no se puede actuar, pero mejorar otros está en nuestras manos. Con la ayuda de una estrategia que actúe tanto sobre el interior como el exterior, se puede estimular el crecimiento y mejorar su grosor y densidad.

DIETA PROPELO

Sabemos que las dietas superestrictas, al igual que la anemia, pueden causar caída capilar, pero no son los únicos factores. Una dieta pobre en determinados nutrientes (sobre todo vitaminas B12 y D, hierro, riboflavina, biotina y cistina) puede causar pérdida de cabello y menor crecimiento.

ESENCIALES

¿Cómo asegurarse de que no nos falten esos nutrientes? Una dieta rica en huevos, Omega 3, frutos

rojos, aceite de oliva, espinacas, frutos secos y semillas y alimentos ricos en zinc, como las legumbres y las ostras, es un buen inicio. Pero como no siempre es fácil obtener todos esos nutrientes de la dieta, se puede acompañar con complementos específicos. ¿Lo más importante? No esperar resultados instantáneos, ya que los efectos sobre el estado del folículo se tardan en apreciar al menos de 4 a 6 semanas. De poco sirven los suplementos si además no cuidamos el cuero cabelludo y la fibra capilar.

EN LA BASE

Mejorar la fuerza y densidad del cabello pasa por cuidar bien el cuero cabelludo, donde se halla el folículo. Esto implica lavar el pelo con la frecuencia justa: ni demasiado (lo seca y deshidrata) ni excesivamente poco, pues la grasa se acumula y ahoga el folículo. Como extra, exfoliarlo de forma regular es una buena idea, sobre todo si se usa un producto tópico como un sérum, pues mejora su penetración y eficacia.

AYUDA EXTRA



1. En formato bebible, con acción anticoagulante y fortalecedora (49,90 €), de Olistic.
2. Combate la caída progresiva, ayudando al anclaje del cabello: antiacaída *Lambdapil 5 Alfa Plus* (47,95 €), de Isdin.
3. Lucha contra la caída crónica y estacional: *Hair Formula* (37,95 €), de Luxah Lique.
4. Tiene doble acción, pues combate la caída y tiene acción depurativa: *Martinn* (29,90 €), de Nuggela & Sulé.

DESDE LA RAÍZ

Estos factores son importantes a la hora de mejorar la calidad capilar.

→ Cuidado con las herramientas de calor, que además de poder quebrar la fibra pueden reducir la velocidad de crecimiento del cabello.

→ El estrés daña el cabello de múltiples formas. Propicia la fase telógena (de reposo) y acorta la anágena (de crecimiento), además de poder provocar alopecia areata.

→ Masajear el cuero cabelludo funciona ¡y mucho! Sea con las yemas de los dedos o con un cepillo o aparato masajeador, estimular la piel del cráneo oxigena y mejora la salud del folículo piloso.

→ No, no y no a los peinados muy tirantes. Si el cuero cabelludo duele, ¡mala señal! Esa tracción daña el folículo y puede, además, hacerlo para siempre.

→ Realizar el masaje con aceite de romero puede estimular el crecimiento, y hacerlo con aceite de lavanda ayuda a calmar el cuero cabelludo irritado.

WHITE NOISE: EL SONIDO QUE REALMENTE TE AYUDA A DORMIR

El ruido blanco es el equivalente, en sonido, a la (también relajante) luz roja. Un bálsamo auditivo que tradicionalmente se ha usado para dormir a los bebés y que reconocerás en el zumbido que hace el secador, en una televisión sin sintonizar o en el humidificador de aire. La ciencia asegura que escucharlo durante toda la noche ayuda a conciliar el sueño, a dormir profundamente y a disminuir la hiperactividad del sistema nervioso.

Un secador a todo volumen, un canal de televisión o de radio sin sintonizar, un humidificador de aire, la lavadora dando vueltas... El ruido blanco, tradicionalmente usado para dormir a los bebés con problemas para conciliar el sueño, es un tipo de sonido caracterizado por la combinación de todas las frecuencias audibles que existen (aproximadamente de 20 Hz a 20 kHz) con la misma potencia espectral. «En otras palabras», explica la doctora María José Martínez, miembro del Comité médico de Domma e Investigadora en el Centro de Investigación Biomédica en Red Fragilidad y Envejecimiento Saludable, «esto significa que no hay variaciones en intensidad o tono, lo que genera un sonido constante y uniforme, similar al de un ventilador». Su nombre proviene de la analogía con la luz blanca, que contiene todas las longitudes de onda del espectro visible. «El ruido blanco contribuye a mejorar el sueño, al enmascarar sonidos ambientales intermitentes que pueden interrumpir el descanso y provocar sobresaltos, cuando estamos profundamente dormidos. Su mecanismo principal es la estabilización del entorno sonoro y evita cambios bruscos en la percepción auditiva que provocan los despertares», explica la experta.



Además, varios estudios científicos sugieren que el ruido blanco puede inducir a un estado de relajación, al modular la actividad del sistema nervioso autónomo, por eso favorece la conciliación del sueño. A pesar de que la creencia popular es que el ruido blanco se debe oír solo hasta que estemos profundamente dormidos, la experta e investigadora desmonta el mito: «La recomendación es usarlo durante toda la noche, especialmente en entornos ruidosos y para aquellas personas con el sueño ligero. La intensidad debe ser moderada (de 50 a 60 decibelios), similar al sonido de una conversación normal, para evitar daños auditivos y generar dependencia. No solo es importante que el volumen no sea demasiado alto, también que no se utilicen auriculares durante el sueño», aconseja la doctora.

También en la menopausia
Las mujeres que están atravesando la menopausia pueden experimentar alteraciones del sueño debido a los cambios hormonales, los sofocos y, en algunos casos, la ansiedad generada por esta etapa vital. «Y es que el ruido blanco puede ayudar a mejorar la calidad del sueño al reducir los despertares nocturnos en la menopausia. Además, puede contribuir a disminuir la hiperactividad del sistema nervioso simpático, lo

TRES CONSEJOS DE EXPERTA, POR LA DOCTORA MARÍA JOSÉ MARTÍNEZ

CÓMO CONSEGUIR RUIDO BLANCO

Con dispositivos específicos -existen máquinas de sonido diseñadas para emitirlo- y también a través de aplicaciones y plataformas digitales: hay apps y vídeos en línea con pistas de este tipo de ruido. Y están los electrodomésticos, por supuesto: un ventilador, un purificador de aire o incluso una radio sintonizada entre estaciones pueden generarlo de manera casera.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

La explicación científica es sencilla: ya que el sentido del oído es el único que permanece activo incluso durante el sueño, el sonido blanco puede neutralizarlo. Aunque puede ser una herramienta útil para mejorar el sueño, no es recomendable para todas las personas y puede generar dependencia a la larga. Es fundamental no utilizarlo como única forma para inducir el sueño.

CUÁNDO ESTÁ CONTRAINDICADO

A las personas con sensibilidad auditiva o hiperacusia les puede resultar molesto, porque tienen una mayor percepción del sonido que la media. También a aquellas personas con alteraciones neurológicas. Algunos estudios sugieren, incluso, que una exposición prolongada puede afectar a la plasticidad cerebral, aunque no hay consenso científico al respecto.



La doctora María José Martínez, miembro del comité médico de Domma.



Es importante que el ruido blanco se ponga al volumen de una conversación normal y no se utilicen auriculares

FOTO: PIPÍ HORMIGUECHA

La periodista y empresaria de moda Isabel Jiménez en su dormitorio.

que facilita la relajación y el descanso», añade la experta.

Ruido rosa y ruido marrón

En la misma línea que el ruido blanco, los expertos han categorizado otros dos ruidos, presentes en la naturaleza, que también se consideran relajantes y ayudan a la concentración. Por ejemplo, un sonido marrón sería el de una

cascada a lo lejos (el ruido blanco es el equivalente a escuchar la cascada dentro de la habitación, que elimina cualquier otra interferencia). El ruido rosa, por su parte, combina frecuencias altas y bajas, como el sonido de la lluvia. En suma, se trata de los tres sonidos más especiales y sanadores del espectro auditivo.

¿SABÍAS QUE...?

- ❑ **VAMOS A LA CIMA... QUE HAY QUE DESCANSAR:** El ruido blanco puede ser beneficioso para los bebés y los niños que tienen dificultades para conciliar el sueño. La razón es que se parece a los sonidos intrauterinos que el bebé escucha dentro de su madre, lo que genera un efecto calmante. Aunque algunos bebés se duermen más rápido con ruido blanco, su uso debe ser moderado.
- ❑ **HACERLO SEGURO:** Para que el ruido blanco sea seguro para los niños, el volumen debe ser inferior a 50 decibelios y el dispositivo que lo genere debe estar a más de un metro de distancia de la cama o la cuna. Es importante no depender exclusivamente de él para dormir.

EN BOCA DE TODOS



SUPERPODERES

ESPINACAS LA FUERZA VERDE

Ahora que se acerca la primavera y, con ella, la clásica astenia, nos fijamos en el superalimento que no puede faltar en tu dieta. Una verdura que no solo fortalece tus huesos, tu piel o tu pelo, sino que te aporta toda la vitalidad que te pueda faltar. ¿Necesitas más para salir corriendo a por un manajo? Pues lo hay: sus posibilidades en la cocina son infinitas.

Las espinacas son una de las joyas nutricionales más potentes que existen: cargadas de vitaminas, minerales y antioxidantes. Vienen bien para prácticamente todo cuando hablamos de salud, belleza y energía. Estas hojas son una de las mejores fuentes de hierro y, por tanto, idóneas cuando te sientes especialmente cansada y necesitas un chute de energía. Además de eso, debido a su alto contenido en calcio, vitaminas y antioxidantes, el consumo regular de espinacas también ayuda a retrasar el deterioro óseo y cognitivo, protegiendo los huesos y el cerebro del envejecimiento prematuro. Su aporte de vitamina C, además, favorece la producción de colágeno, imprescindible para una piel (¡y melena!) bonita. Al ser una importante fuente de fibra, también son un potente diurético que ayuda a sentirse ligera, a la vez que se protege la salud digestiva. Por ello, no dudes en incluir espinacas en ensaladas, revueltos o *smoothies*. Y si te sientes creativa, opta por tartas saladas, *egg muffins* (perfectos para el desayuno), o cualquier tipo de plato de pasta, como lasañas, pizzas o saludables propuestas *green goddess*.

¿SABÍAS QUE...?

¡ADIÓS, CATARROS! SU ALTA CONCENTRACIÓN EN VITAMINA C LAS CONVIERTE EN UN POTENTE BOOST INMUNOLÓGICO. SI LAS COMBINAS CON CÚRCUMA Y/O JENGIBRE -EN UN BATIDO, POR EJEMPLO- SU EFECTO SE MULTIPLICA.

Huesos fuertes

Gracias a su contenido en vitamina K, las espinacas también son perfectas para proteger nuestros huesos y prevenir la tan temida osteoporosis. Esto se debe a que esta vitamina favorece la absorción del calcio (también presente en sus hojas). Por ello son especialmente importantes en la dieta de las mujeres en torno a la menopausia.

Omnipotentes

Cada vez más estudiados y valorados, los antioxidantes han demostrado ser todo un dechado de virtudes: retrasan el envejecimiento, promueven la regeneración celular, pueden proteger frente a ciertos tumores... ¿Lo último? También ayudan a proteger los ojos del daño celular y reducen el riesgo de enfermedades oculares.

Corazón sano

El contenido en nitratos de las espinacas también las hace perfectas para bajar, de forma natural, la tensión y promover así la salud cardiovascular. Imprescindibles, por tanto, para personas hipertensas.

Salud intestinal

Una sola ración de espinacas puede aportar el 10% de la fibra que nuestro cuerpo necesita al día. Esto hace que favorezcan la digestión, regulen el tránsito intestinal y aporten saciedad.

Qué aportan

2,7 mg de hierro

en solo una ración de 100 g. El 25% de lo recomendado al día.

90% agua

por lo que son ligeras, hidratantes y remineralizantes.

23 calorías cada 100 g

lo que, sumado a su contenido en fibra, las hace idóneas para cualquier dieta.

Pizza de espinacas, ricotta y pesto

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 h y 50 minutos.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- Para la masa de pizza:** ◆ 250 g de harina de fuerza
◆ 150 ml de agua tibia ◆ 5 g de sal ◆ 5 g de levadura seca
◆ 1/2 cucharadita de azúcar ◆ 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra. **Para la cobertura:** ◆ 200 g de espinacas baby frescas, limpias y secas ◆ 150 g de queso ricotta
◆ 2 cucharadas de salsa de tomate bien reducida ◆ 120 g de queso mozzarella rallada ◆ aceite de oliva virgen extra
◆ 1 diente de ajo picado ◆ 2 cucharadas de salsa pesto
◆ sal y pimienta al gusto ◆ 1 puñado de nueces

ELABORACIÓN

Para la masa, pon en un bol el agua tibia junto con la levadura y el azúcar. Mezcla bien y deja 10 minutos hasta que veas que está haciendo burbujas. En un bol grande, mezcla la harina con la sal e incorpora la mezcla de la levadura junto con la cucharada de aceite de oliva virgen extra. Comienza a unir todos los ingredientes, lo puedes hacer con las manos o con una cuchara de madera. Pon la masa en una superficie lisa enharinada y amasa durante 10 minutos, o hasta que la masa no se te pegue en las manos; debe quedar lisa y suave. Forma una bola y ponla en un bol ligeramente engrasado con aceite de oliva virgen extra. Cubre el bol con film transparente y deja reposar en un lugar cálido durante 1 hora o hasta que doble su tamaño. Presiona suavemente con los dedos la masa y la vas estirando con un rodillo o con las manos, dando una forma redonda o rectangular. Llévala a una fuente con papel vegetal y métela al horno precalentado a 220 °C durante 5 minutos. retira y reserva hasta poner el resto de los ingredientes.

Por otro lado, en una sartén con una cucharada de aceite de oliva virgen extra, saltea el ajo picado y agrega las espinacas hasta que estén blanditas, retira y reserva. Mezcla el queso ricotta con 1 cucharada de la salsa pesto y salpimienta al gusto. Encima de la masa de la pizza precocida, distribuye las 2 cucharadas de salsa de tomate. Coloca por toda la superficie en pequeños montoncitos la mezcla de ricotta y pesto. Esparce bien todas las espinacas y espolvorea con el queso mozzarella rallado.

Lleva la pizza al horno, precalentado a 220 °C, durante 15 a 18 minutos o hasta que esté dorada. Retírala del horno y termina de repartir la salsa pesto en pequeños montoncitos. Distribuye las nueces y riega ligeramente con un buen aceite de oliva virgen extra.



Espinacas con piñones y pasas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

INGREDIENTES (para 2 personas):

- ◆ 500 g de espinacas frescas, lavadas y secas
- ◆ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ◆ 1 diente de ajo laminado finamente ◆ 30 g de piñones
- ◆ 40 g de pasas de corinto ◆ sal y pimienta al gusto
- ◆ 1 pizca de nuez moscada
- ◆ 2 rodajas de pan de pueblo, semillas o integral (opcional)

ELABORACIÓN

En un bol pequeño, pon las pasas de uva y riega con un poco de agua templada. Deja alrededor de 10 minutos para que se hidraten, escurre y reserva. En una sartén amplia, calienta el aceite de oliva virgen extra a fuego medio. Incorpora el ajo laminado y sofríe unos segundos. Añade los piñones y continúa salteando hasta

que tengan un bonito color dorado. Agrega las espinacas y continúa salteando 3 minutos hasta que estén blandas. Por último añade las pasas, salpimienta al gusto y pon la pizca de nuez moscada. Mezcla bien para que se integren los sabores. Sirve acompañado de una rebanada de pan tostado.



DISFRUTA DE LA FLORACIÓN

Los almendros, melocotoneros y cerezos en flor anuncian la llegada de la primavera y se disparan nuestras ganas de pasear por parques y jardines. Disfruta de este espectáculo y embriágate del aroma que desprende la naturaleza durante estas fechas.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



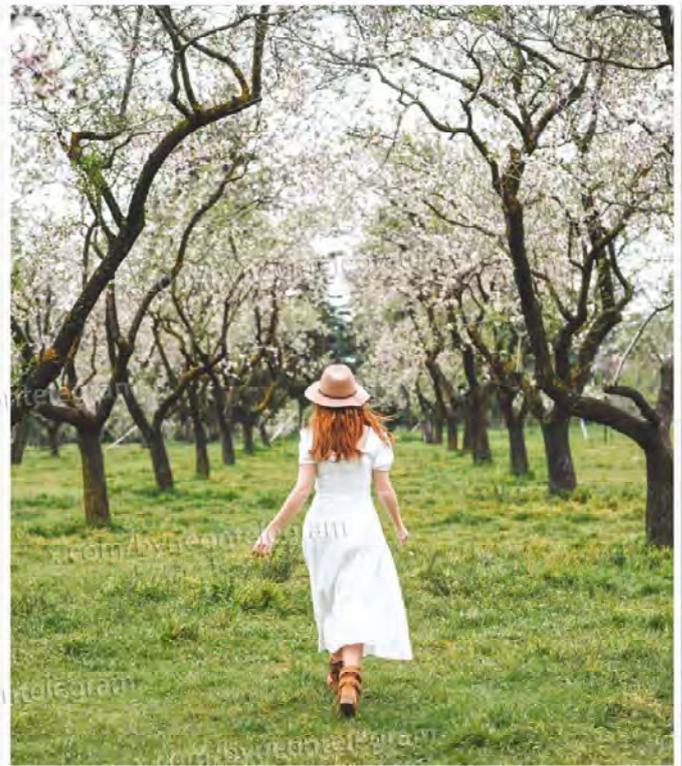
ROLLITOS DE BERENJENA

INGREDIENTES:

- ◆ 2 berenjenas ◆ 2 latas de atún en conserva al natural ◆ 1 tarrina de queso crema ◆ 2 cucharadas de albahaca fresca picada ◆ aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Lava y seca las berenjenas, córtalas longitudinalmente en láminas de medio centímetro y salpiméntalas. En una sartén o una plancha, cocínalas con un poco de aceite hasta que estén doradas por ambos lados y reserva. Precalienta el horno a 180°. Mientras tanto, mezcla el atún escurrido con el queso crema y añade la albahaca picada. Extiende una cucharada de esta mezcla en cada una de las láminas de berenjena y enróllalas. Dispón los rollitos en una bandeja y hornéalos durante 5-10 minutos. Sácalos y ¡a comer!



FOTOS: GETTY IMAGES

► Explosión de color

Aprovecha los meses de marzo en adelante para disfrutar de la floración en España. Organiza planes en torno a este maravilloso espectáculo: pasea por los parques y jardines botánicos de tu ciudad, monta un picnic en mitad del campo u organiza una escapada de fin de semana para ver cómo la primavera se abre paso. Piérdete por la Quinta de los Molinos, donde decenas de almendros tiñen de rosa esta finca de Madrid e impregnan el aire con su perfume dulzón; pon rumbo a Cieza (Murcia) y Aitona (Lérida) para ver los melocotoneros o ríndete a la belleza de los cerezos en el valle extremeño del Jerte. Solo debes tener en cuenta que cada árbol tiene sus tiempos y es importante elegir el momento idóneo para verlos en su máximo esplendor.

Los indispensables

Extra de protección
Sombrero, de Parfois (17,99 €).



Plan redondo
Juego de 6 platos, de Decor Petit (58,50 €).



Frescas y silvestres
Jarrón Oktonia, de Beliani (49 €).



Universo vegetal
Lote de 4 servilletas Elsie, de La Redoute (14,99 €).



Alma de violeta
Cesta, de Interiorismo (37,49 €).

Match perfecto
Vino rosado Colección Privada, de Azpilicueta (c.p.v.).



La flor de mi deseo
Tijeras podadoras, de By Benson (35 €).



Tu jardín, tu reino
Guantes, de Burgon & Ball en Blooming (25,49 €).



DÍAS DE VINO Y ROSAS

Complementa la experiencia con un delicioso almuerzo a base de rollitos de berenjena y un rosado, frutal y aromático, como el Azpilicueta Colección Privada. Elaborado con uvas Tempranillo y Viura, este vino marida a la perfección casi con cualquier comida: ensaladas, verduras, carnes y asados, arroces y pastas. Sírvelo en copa alta a una temperatura de entre 9 °C y 12 °C y saboréalo, a ser posible, mientras la mirada se pierde en el precioso paisaje que has decidido visitar y prolongas la sobremesa en un entorno de excepción junto a la mejor compañía.

NUEVA TEMPORADA
PRIMAVERA-VERANO 2025

VIVE LA MODA A LO GRANDE



¡HOLA!

NÚMERO EXTRAORDINARIO

**ALTA
COSTURA
Y «PRÊT-
À-PORTER»**

PRIMAVERA-VERANO 2025

**VICTORIA DE
MARICHALAR**

CLASE, ESTILO
Y MUCHO
GLAMOUR,
CON LAS
COLECCIONES
HAUTE
COUTURE

MÁS DE
350 PÁGINAS
PARA
DESCUBRIR
LAS GRANDES
PASARELAS
DEL MUNDO

PARÍS, MILÁN, NUEVA YORK, LONDRES, MADRID...

DISFRUTA DE UNA EXPERIENCIA ÚNICA A TRAVÉS DE LAS
MEJORES PASARELAS DEL MUNDO Y CONOCE TODOS
LOS SECRETOS DE LOS DESFILES DESDE UN *FRONT ROW* DE LUJO

YA A LA VENTA

Podrás conseguirlo en tu punto de venta habitual, en la tienda ¡HOLA!
suscripciones.hola.com o llamando al teléfono 917 811 800



R TEATRO REAL
CERCA DE TI



REACH FOR THE CROWN



EL DAY-DATE

