

DIEZ MINUTOS

9 ABRIL 2025 • NÚM. 3842

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



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

Jornada de sol
en Uruguay con
sus compañeros
del buque
Juan Sebastián
de Elcano



EXCLUSIVA

LA PRINCESA LEONOR

se relaja en la playa

**DIA****DESCUBRE
MÁS RECETAS***foelia*

Nidos de hojaldre con pisto y queso feta

Ingredientes

1. 450 g de pisto de verduras con tomate Dia Al Punto
2. Queso feta D.O.P. Dia Selección Mundial
3. 1 masa de hojaldre Dia Al Punto
4. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
5. Perejil fresco

Preparación

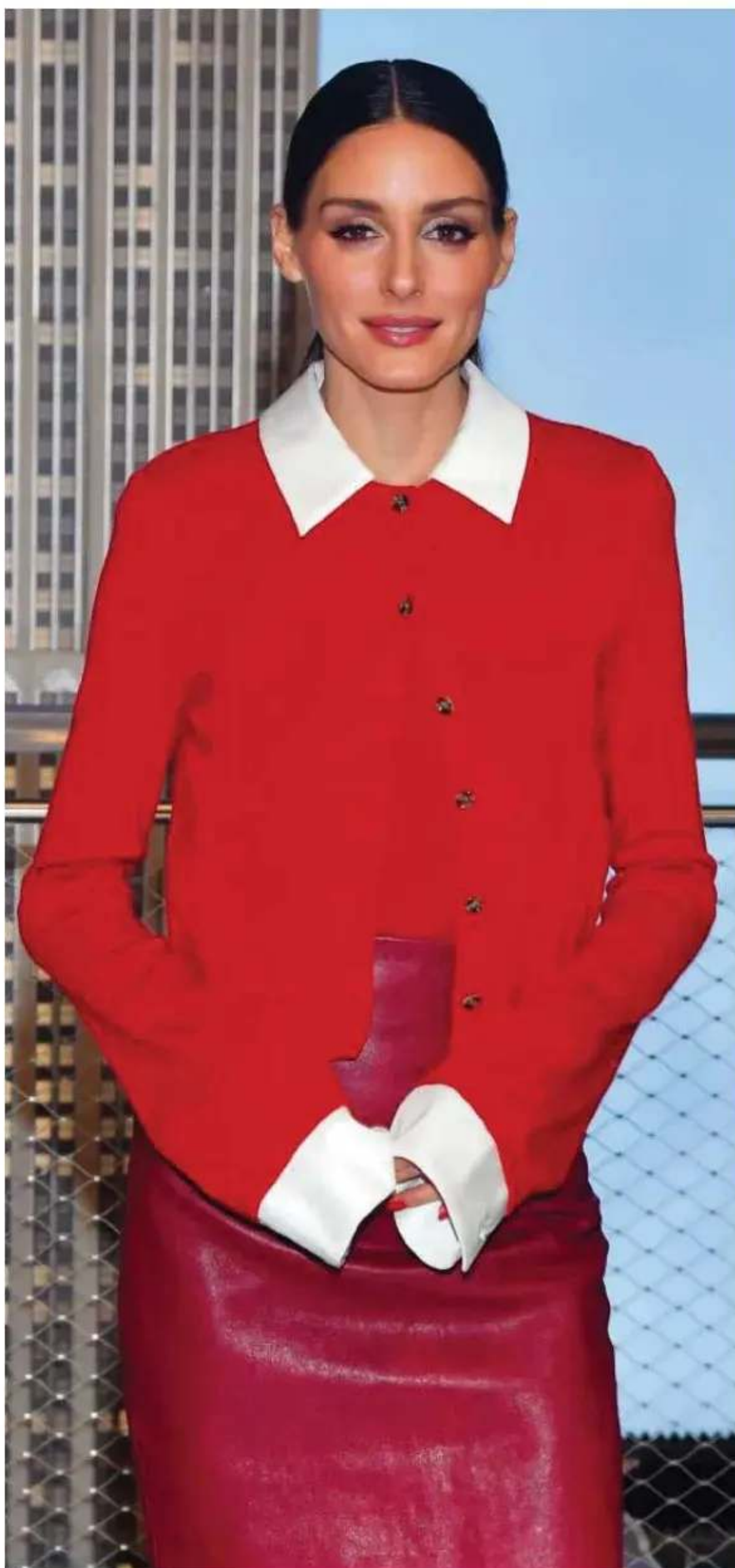
1. Cocina el pisto en la Air Fryer durante 8 minutos a 180 °C.
2. Corta la masa de hojaldre en círculos y colócalos dentro de moldes redondos. Hornéalos a 190 °C durante 25 minutos.
3. Rellena los nidos con pisto, espolvorea con queso feta y gratina en la Air Fryer a 200 °C durante 5 minutos.
4. Sirve en un plato y decora con perejil.

**NUEVA GAMA**

JOANA SANZ

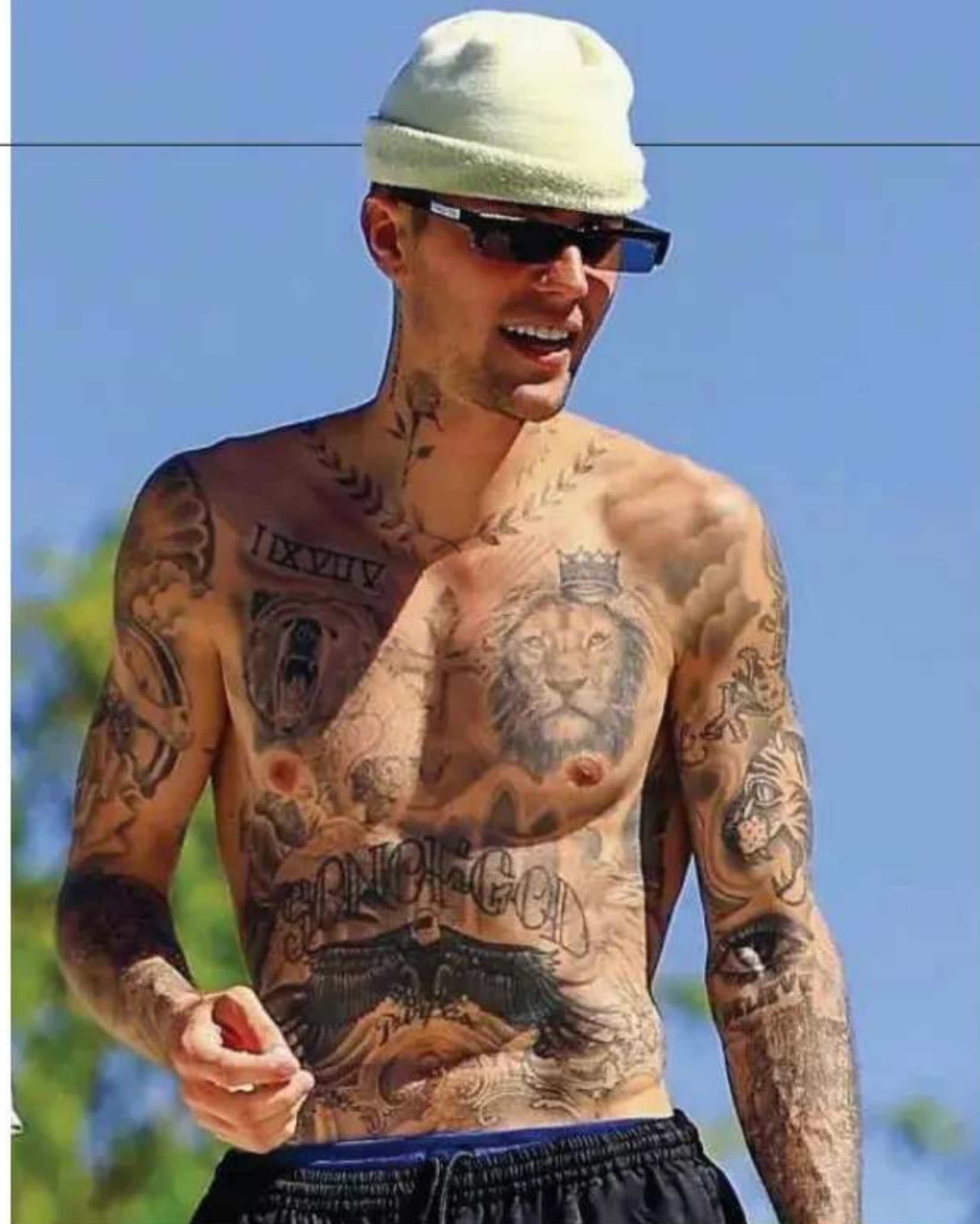
La mujer de Dani Alves anuncia su embarazo

Días después de que el Tribunal Superior de Cataluña absolviera al futbolista brasileño del delito de agresión sexual (la víctima va a recurrir), su pareja anunció por sorpresa en redes sociales que está embarazada. “Aún no me lo creo”, decía. La modelo canaria, revelaba, además, sus problemas para ser madre, ya que a sus 32 años se ha sometido a dos fecundaciones in vitro, ha sufrido tres abortos, una operación de trompas de Falopio y tiene endometriosis. También daba pistas sobre el sexo del bebé que espera: “Aquí está, sana y creciendo”.



Olivia Palermo, una mujer que inspira

La empresaria ejerció de madrina de la nueva edición de “Mujeres que inspiran”, un acto que tuvo lugar el pasado 24 de marzo en el Observatorio del Empire State Building, de Nueva York. Para la ocasión, Olivia eligió un dos piezas en tonos rojos con el que estaba increíble.



JUSTIN BIEBER

en un momento delicado

Entre rumores de crisis con su esposa, Hailey Bieber, Justin se ha dejado ver en Los Ángeles sin camiseta, más delgado y luciendo sus más de 60 tatuajes. Justin y Hailey está pasando por un momento difícil dados los problemas psicológicos de él, pero lo están intentando por su hijo Jack Blues. Sus seguidores se preocupan por los comentarios que escribe en sus redes y delatan su estado emocional.



ACEITE DESMAQUILLANTE

Limpieza eficaz y sensorial

¿Aún miras con recelo los limpiadores en aceite? ¿Eres de las que piensa que su fórmula engrasa la piel? Destierra mitos y prueba este de Byphasse. Seguramente, cambiarás de idea...



VEGANO, SOSTENIBLE Y MUY ASEQUIBLE

Los amantes del consumo responsable tienen en Byphasse un aliado, ya que sus fórmulas son veganas certificadas. También por su compromiso con la sostenibilidad, que se traduce en gestos como el rediseño de sus envases para reducir el contenido de plástico sin alterar su capacidad. Además, Byphasse quiere democratizar la cosmética ofreciendo tamaños XL a precios XS. Aceite desmaquillante: 3,99 €/150 ml.

Partículas de suciedad, sudor, sebo, productos de tratamiento, maquillaje... Todos los días se van acumulando sobre la piel del rostro sustancias que es imprescindible limpiar antes de irnos a dormir. A veces, un agua micelar o un producto jabonoso no es suficiente porque hay partículas que, al ser de base oleosa, se disuelven mejor si se usa un aceite limpiador. ¿Cuáles son? Desde el exceso de sebo hasta los filtros solares (sí, recuerda que debes fotoprotegerte todos los días del año), pasando por el maquillaje, incluido el *waterproof*.

Todo son ventajas

Los aceites limpiadores tienen la gran ventaja de que son especialmente tolerados por todo tipo de pieles, hasta por las más sensibles. El de Byphasse está formulado con 11 aceites vegetales, naturales y veganos, y enriquecido con vi-

tamina E, que es antioxidante. Y es que otra de las bondades de los desmaquillantes en aceite es que minimizan el riesgo de irritaciones y retiran la suciedad preservando la barrera cutánea.

Su aplicación ofrece una experiencia sensorial única. Distribúyelo homogéneamente con la yema de los dedos y con masajes circulares. De textura ligera y sedosa, las que temen el acabado graso de un aceite no deben preocuparse porque, al contacto con el agua, este desmaquillante de Byphasse se transforma en leche por su tecnología *oil-to-milk*, dejando la piel limpia, suave y agradable. Entre sus principales beneficios destaca la luminosidad, la sensación confortable y la eficacia de los tratamientos posteriores ya que, al aplicarlos sobre la piel limpia, los activos penetran y actúan fácilmente, sin bloqueos. A veces, probar nuevos productos mejora (y cambia) nuestra rutina facial para siempre.



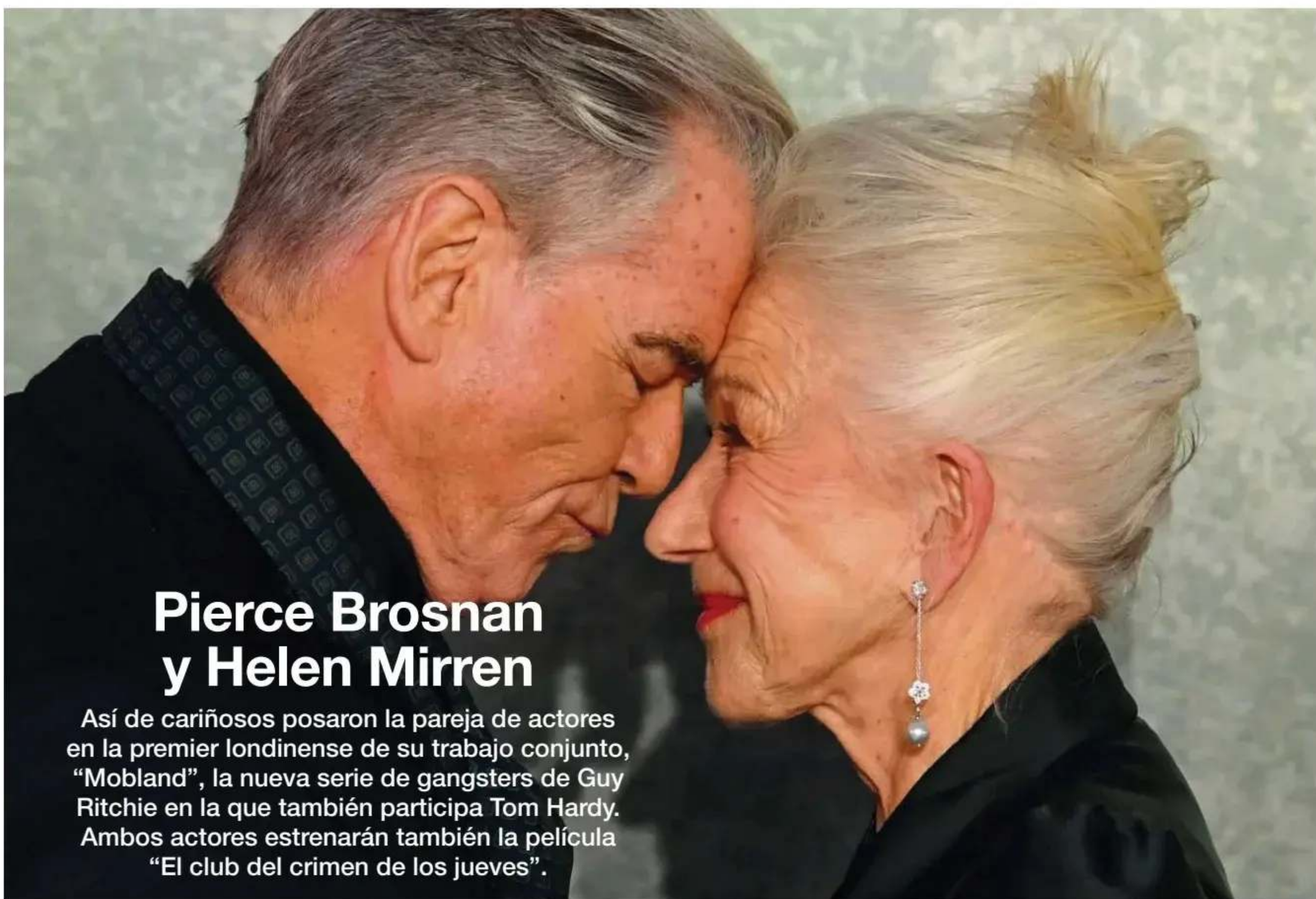
Jane Fonda: “No necesitamos más cosas”

La actriz, de 87 años, ha declarado que no compra ropa desde 2019: “Cuando hablo con la gente y les digo: ‘No necesitamos seguir comprando. No deberíamos buscar en las compras nuestra identidad’, tengo que predicar con el ejemplo”. Y por eso asistió a los premios “Lo Maximo de Homeboy”, en Los Ángeles con un look de su fondo de armario.



Pedro Pascal, inseparable de su personaje

El actor chileno estrenó la segunda temporada de “The last of Us” en Los Ángeles y confesó que empatiza mucho con su personaje, Joel, y siente su dolor: “Me cuesta separarme del personaje”.



Pierce Brosnan y Helen Mirren

Así de cariñosos posaron la pareja de actores en la premier londinense de su trabajo conjunto, “Mobland”, la nueva serie de gangsters de Guy Ritchie en la que también participa Tom Hardy. Ambos actores estrenarán también la película “El club del crimen de los jueves”.

cantabria
Apetece

cantabria
infinita

turismodecantabria.com

EXCLUSIVA

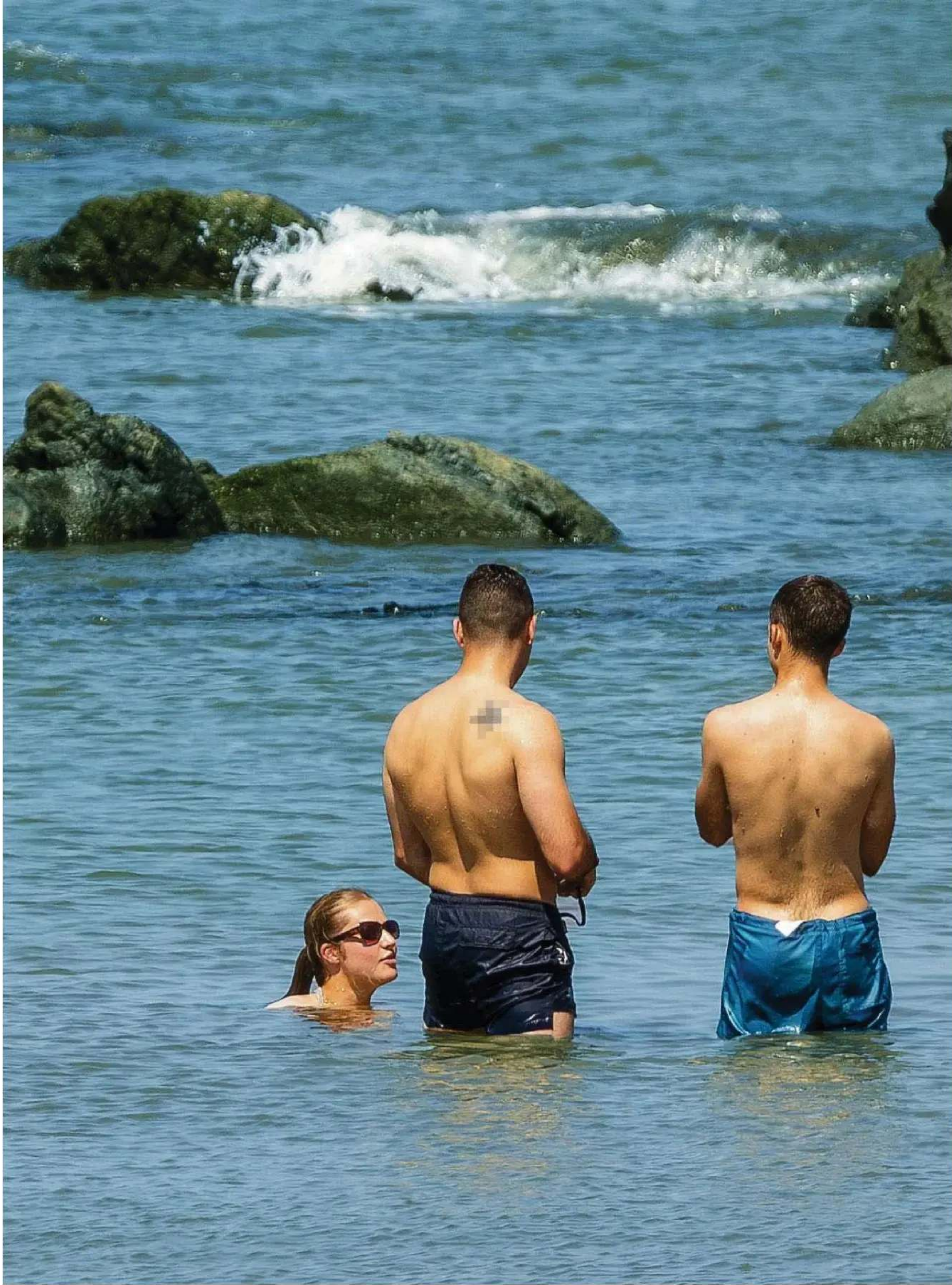
LEONOR

jornada playera en Uruguay

Descubrimos a la Princesa disfrutando de un descanso en la playa La Mulata, cercana a Montevideo, con algunos compañeros guardiamarinas del buque Juan Sebastián de Elcano.



Con un sencillo bikini y gafas de sol, Leonor paseó con uno de sus compañeros.



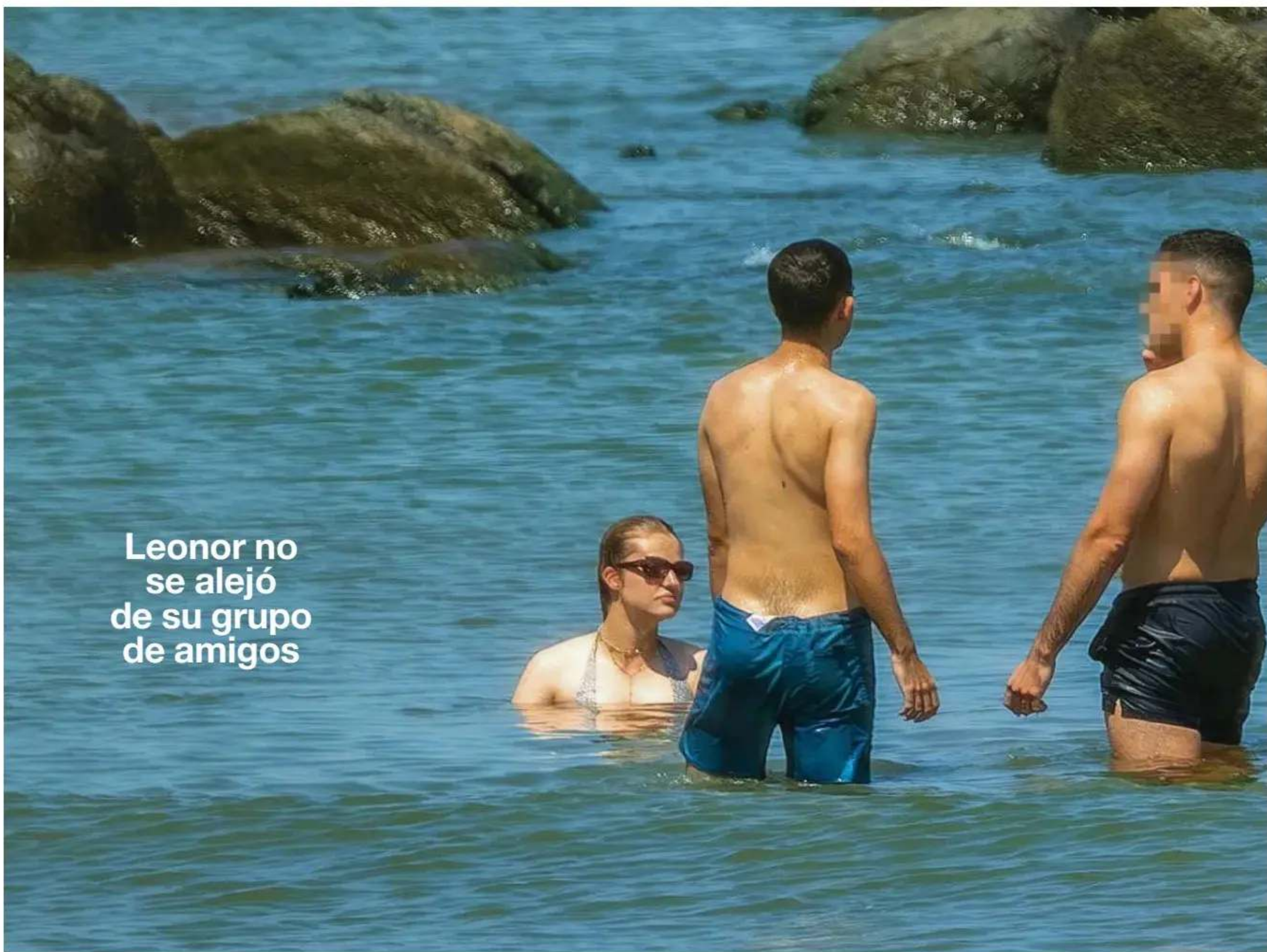
A photograph of three young men standing in shallow blue water. They are all shirtless and wearing blue swim trunks. Their faces are blurred with pixelation. In the background, there are large, mossy green rocks. Several dark birds, possibly cormorants, are perched on the rocks. The water is calm with some ripples.

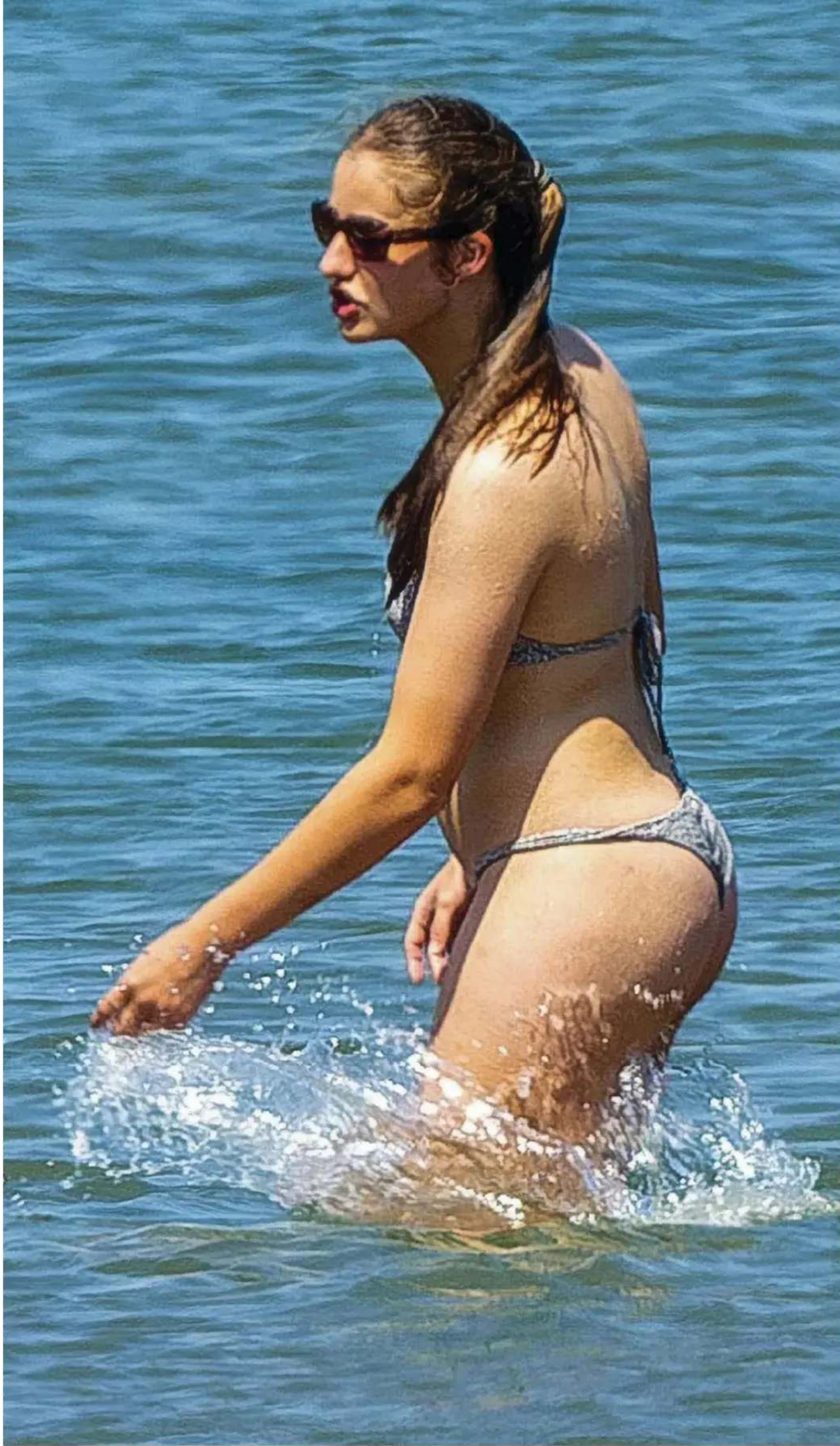
**La princesa
Leonor
charlando
con algunos de
sus compañeros
de confianza**

**Durante el baño, la heredera
no se quitó las gafas
para protegerse de los rayos
solares**



**Leonor no
se alejó
de su grupo
de amigos**







Después de
nadar un rato,
continuó
refrescándose
caminando
dentro del
agua



**A sus
19 años,
la Princesa
es una de las
herederas
más
atractivas
de Europa**



Terminado
el tiempo
de baño,
Leonor y sus
compañeros
se dirigieron
al restaurante
de la playa





Después de disfrutar del agua, el grupo fue a ponerse chanclas y camisetas para acudir al chiringuito playero, donde fueron a comer.



El restaurante (allí los llaman paradores) Don Ceriani, famoso por sus pescados y por sus empanadillas, fue donde el grupo de guardiamarinas disfrutó de la comida durante un largo rato.



HOTEL DE CUATRO ESTRELLAS

La Princesa y sus compañeros se alojaron en el Hotel Esplendor by Wyndham Montevideo Cervantes. Un establecimiento de cuatro estrellas con tarifas aproximadas de 80 euros por noche. Este hotel ofrece piscina cubierta y terraza en la azotea con vistas a Montevideo, y se encuentra a 300 metros de la plaza de la Independencia y del encantador barrio de la Ciudad Vieja.

Por primera vez vemos a la princesa Leonor luciendo bikini. Ha sido durante una jornada de descanso en La Mulata, una playa cercana a Montevideo, en compañía de sus compañeros guardiamarinas del buque escuela Juan Sebastián de Elcano. Las imágenes fueron captadas el pasado jueves 6 de marzo en Playa La Mulata, ubicada a media hora del hotel donde se alojaba en la capital uruguaya. Ideal para familias y grupos de amigos.

El descanso de la heredera al trono español se produjo coincidiendo con las informaciones sobre su estado de salud. Mientras algunos medios uruguayos especulaban con la posibilidad de que se encontrara indispuesta y confinada en su camarote por un supuesto malestar debido al trayecto marítimo desde Brasil, la realidad era muy distinta. De hecho, ese mismo día, Leonor acudió junto a su grupo de confianza al centro comercial Punta Carretas, donde almorzaron y disfrutaron de una película en el cine de la planta superior. ►



Leonor, muy sonriente, llegando al hotel.

Con camiseta,
chancas y
pantalón corto,
Leonor llegó al
hotel donde se
alojaba.





**Leonor volvió
de la playa al
hotel luciendo
un bonito
bronceado**



Sesión de CINE

En otra de las jornadas, Leonor acudió junto a su grupo de confianza al centro comercial Punta Carretas, donde almorzaron y disfrutaron de una película en el cine de la planta superior.



Playa La Mulata fue la elegida por Leonor y su grupo de compañeros para disfrutar del descanso. Está situada en el coqueto barrio de Carrasco, a las afueras de Montevideo, un lugar ideal para compartir en familia o con amigos. Desde sus inicios las playas de Carrasco surgieron como un balneario de gran categoría y hoy es zona residencial. El cantante argentino Carlos Gardel construyó allí un chalet para sus vacaciones.



Emotiva DESPEDIDA

El pasado 11 de enero Letizia y Felipe protagonizaron en Cádiz una tierna despedida de Leonor, que embarcaba en el buque escuela Juan Sebastián de Elcano, rumbo a América.

- La llegada del Juan Sebastián de Elcano a Montevideo tuvo lugar el 5 de marzo en un día radiante, con temperaturas que alcanzaron los 35 grados.

Baño, sol, pescado y empanadillas

Aprovechando el buen clima, un grupo de guardiamarinas, entre ellos la Princesa, decidió trasladarse el segundo día de su estancia en la capital uruguaya en transporte privado hasta la playa La Mulata, ubicada en el coqueto barrio de Carrasco, a las afueras de Montevideo. Un lugar ideal para desconectar. Allí vimos a Leonor disfrutando con sus compañeros de confianza, del sol y del mar. Para el baño, la princesa Leonor eligió un bikini básico y luego se protegió con una sencilla camiseta. Un atuendo muy práctico que ocupa poco sitio en una maleta, seguramente debido a la limitación que cualquier miembro de la tripulación tiene por causas evidentes de espacio en el buque y que ella cumple como cualquier otro. Además, estuvo muy pendiente de utilizar en todo momento gafas de sol para protegerse de los rayos, que en esas latitudes son especialmente fuertes y sobre los cuales los mandos advierten a los guardiamarinas antes de atracar en puertos en esas latitudes.

Tras la comida, al hotel

Después del baño, la Heredera y sus compañeros se dispusieron a comer y beber algo en el único restaurante de la playa, llamado Don Ceriani, famoso por sus pescados y por sus empanadillas. Allí el grupo estuvo durante bastante tiempo antes de regresar al hotel, ya bien entrada la tarde.

Aunque durante los cuatro días de estancia en la capital uruguaya, el buque escuela estuvo abierto al público, permitiendo a los ciudada-

nos visitar sus instalaciones, la Princesa y sus compañeros de confianza se alojaron en el Hotel Cervantes, un establecimiento de cuatro estrellas con tarifas aproximadas de 80 euros por noche. Al igual que cualquier joven de su edad, Leonor llegó al hotel en chancas, camiseta y pantalones cortos vaqueros, atuendo que cambió esa noche para cenar y fotografiarse con sus compañeros del XCVII Crucero de Instrucción del Juan Sebastián de Elcano, además de participar en diferentes actividades culturales, sociales y militares el resto de las jornadas que estuvieron en Montevideo.

Jura de bandera

Ya al día siguiente Leonor participó en la jura de bandera en la que tomaron parte medio centenar de ciudadanos españoles residentes en Uruguay. En esta solemne ceremonia, la Princesa fue la encargada de portar la enseña nacional, igual que su padre hizo en 1987. Tras el acto, se reunió en el interior del buque escuela con la ministra de Defensa, Margarita Robles. El paso de la heredera por Uruguay marca la tercera escala de la travesía, tras haber cruzado el Atlántico durante 29 días hasta Salvador de Bahía. El descanso en Montevideo fue una oportunidad para reponer fuerzas antes de continuar con la exigente instrucción a bordo del navío, que recaló en Chile la semana pasada. Sin ninguna duda, Leonor es una más en la tripulación y forma parte de un grupo de alumnos con los que tiene más confianza. Con ellos aprovecha los momentos que la instrucción permite actuando como cualquier joven de su edad y a pesar de sus circunstancias especiales.

Agencias

© PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
TOTAL O PARCIAL DE ESTE REPORTAJE,
AUN CITANDO LA PROCEDENCIA



Leonor ya ha pasado por la Academia General Militar de Zaragoza (dcha). Este curso se forma a bordo del Buque Escuela Juan Sebastián de Elcano y en la Escuela Naval Militar de Marín. Finalmente, completará su tercer curso en el Ejército del Aire y del Espacio, en la Academia General del Aire de San Javier como Alférez Alumna.





La Reina, con su "uniforme": el chaleco de Cooperación Española y una coleta alta que despejaba su rostro, maquillado muy natural.

LETIZIA

volcada con las mujeres y los niños de Cabo Verde

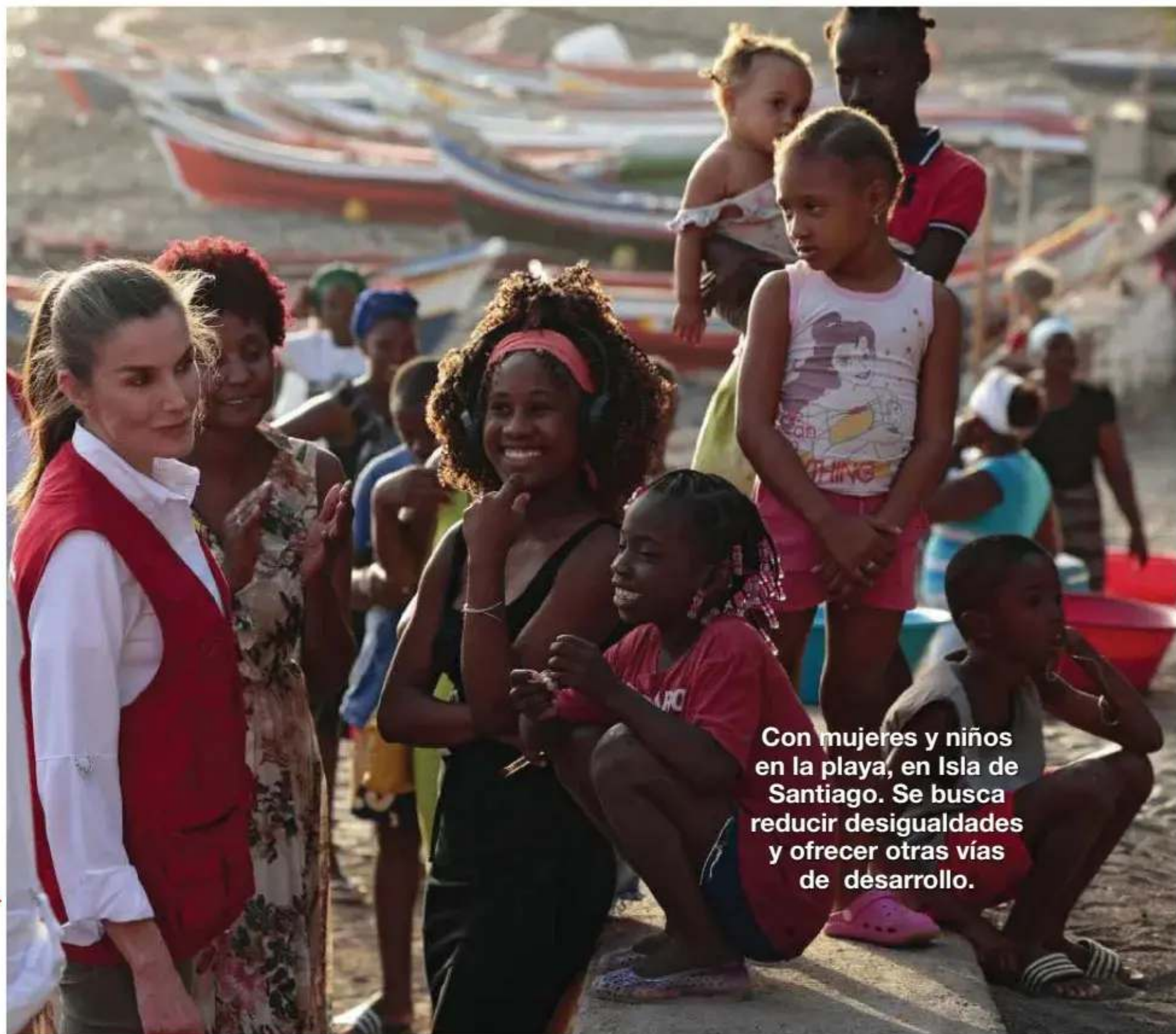
Ha sido su décimo viaje de cooperación, y el cuarto a África. Una visita centrada en el empoderamiento femenino que nos ha regalado imágenes entrañables.



En Isla de Santiago visitó el proyecto “Empoderamiento y autonomía económica de las mujeres”. También estuvo en casas de acogida de víctimas de violencia de género.

En estas ocasiones se crece. La Reina sobresale en los viajes de cooperación, mostrando su faceta más humana y solidaria. El último, a Cabo Verde, ha sido el décimo, y el cuarto a África. Fueron cuatro intensos días, con un agenda repleta y vestida siempre con el “uniforme”: chaleco rojo de Cooperación Española, pantalones casual en verde, o pantalones cargo en beige, de Mango; camisa blanca, botas Barefoot... y siempre con una coleta alta y maquillaje natural, en tonos rosados.

Esta visita tenía mucho significado para Doña Letizia, algunos la han señalado de carácter feminista. Suponía apoyar la igualdad, luchar contra la violencia de género, favoreciendo la formación y el desarrollo de la economía de las mujeres. ▶



Con mujeres y niños en la playa, en Isla de Santiago. Se busca reducir desigualdades y ofrecer otras vías de desarrollo.

EN LA **ESCUELA SECUNDARIA REGINA SILVA**, EN PRAIA, LA REINA SE MOSTRÓ DE LO MÁS NATURAL CON LOS ALUMNOS

► En el archipiélago también hemos visto algunas de las fotos más entrañables de la esposa de Felipe VI. Tiene una especial conexión con los niños, y así lo demostró, por ejemplo, en la escuela Secundaria Regina Silva, en Praia, la capital. Los menores se le echaron a los brazos, literalmente, y habló con todos los que se le acercaron, incluso para hacerse fotos, tal vez recordando los tiempos en los que sus hijas, la princesa Leonor y la infanta Sofía, eran pequeñas. Y, una vez, la prensa internacional ha vuelto a aplaudirla, diciendo de ella: "Sin duda, estaba perfecta".

DM/Fotos: Agencias



Doña Letizia, entregada al tierno abrazo de un niño, en la escuela.



Las niñas son un objetivo de la Cooperación Española y de la Reina, así como el trabajo femenino en mercados, la pesca...

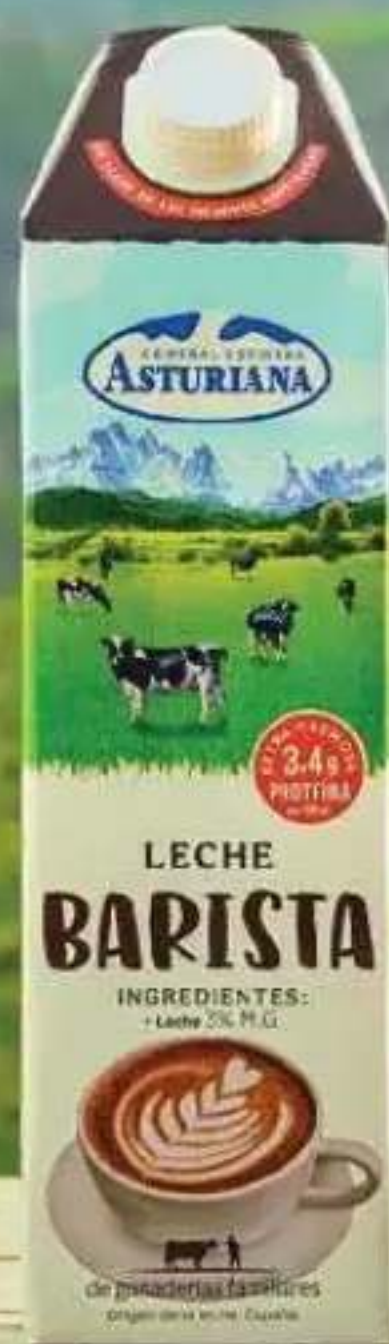
La leche de las mejores cafeterías, ahora en casa

Disfrutar de un sabroso café con leche sin tener que salir a tomarlo a la calle es posible. La leche BARISTA de Central Lechera Asturiana marca la diferencia, al conseguir una crema sedosa y homogénea, que no se deshace con el primer sorbo.

La magia en un café con leche ocurre cuando sus ingredientes se complementan a la perfección. Y es que, contar con el mejor café de Colombia, por ejemplo, no garantiza el resultado final, ya que puede echarse a perder, simplemente, por utilizar una leche insípida o sin crema. La leche BARISTA de Central Lechera Asturiana permite conseguir esa crema perfecta, que es el secreto de una deliciosa taza de café con leche. Podrás replicar en tu casa esos capuchinos hechos por expertos baristas y convertirás el desayuno y las sobremesas en una experiencia *gourmet*.

El secreto está en la crema

Que la leche BARISTA sea de Central Lechera Asturiana ya es garantía de calidad, pero ¿en qué se diferencia de otras y por qué es tan cremosa? El secreto está en su composición, concretamente en el equilibrio entre la grasa y la proteína. Un 3% de grasa y un 3,4% de proteína son el balance idóneo para conseguir esa crema sedosa, que no se deshace con el primer sorbo, aportando notas lácteas y potenciando el sabor del café. Leche BARISTA eleva cualquier café, convirtiendo cada taza en una obra de arte. Un consejo: si quieres resultados más espectaculares, utiliza un cremador.



Jessica Goicoechea es una de las influencers más exitosas de nuestro país.



JESSICA GOICOECHEA

enamorada del jugador de rugby Manu Moreno

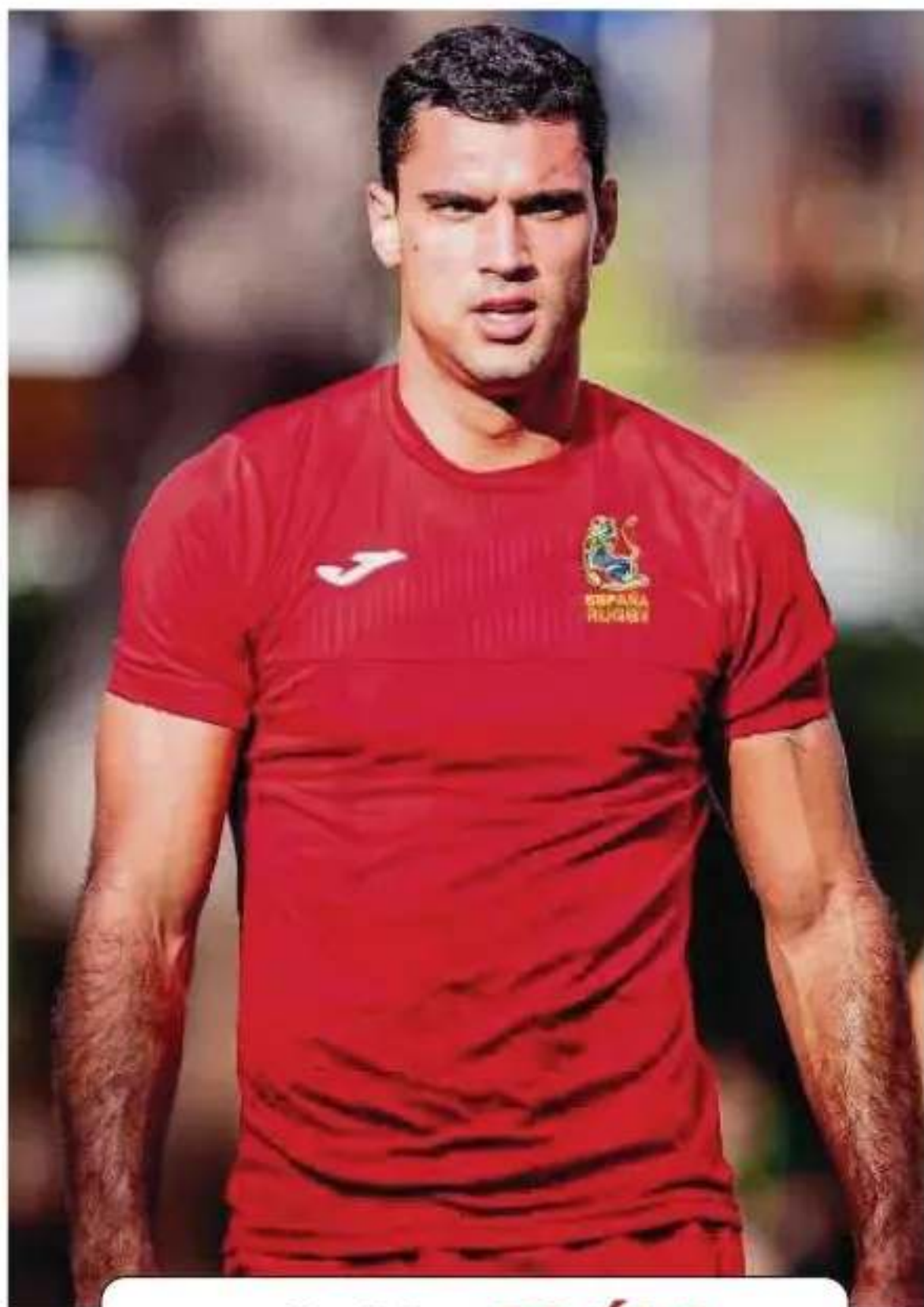
Meses después de romper con Marc Bartra, la influencer y empresaria ya presume de nuevo amor: un guapísimo jugador profesional de rugby. Hace unos días fue a verle entrenar y él se mostró muy cariñoso con su novia.

Es una de las mujeres más explosivas de nuestro país, pero también puede presumir de tener una empresa de lo más rentable –la firma Goi– y de contar con casi dos millones de seguidores en Instagram. El pasado verano rompió con Marc Bartra, después de dos años de intenso amor, pero Jessica Goicoechea (28) está de nuevo enamorada, y de otro deportista: Manu Moreno, un chico guapísimo, dos años más joven que ella y toda una estrella en el mundo del rugby.

La pareja empezó en diciembre y en Navidad se fueron juntos a Bali, aunque lo ocultaron en redes

La pareja empezó su relación en diciembre. De hecho, pasaron las navidades juntos en Bali. Sus comienzos fueron discretos, pero en los últimos días se han mostrado mucho más naturales. Y para prueba, estas imágenes. El 20 de marzo, ella llegó al campus de la Universidad Complutense de Madrid para ver uno de los entrenamientos de su chico. Allí se comportaron muy cariñosos, con besos y abrazos cuando Manu se acercó a verla a la grada. Anteriormente, el día 1 del mismo mes, los dos fueron al Movistar Arena para disfrutar del concierto de Rels B. “Están superenamorados y superenganchados. No podían dejar de besarse”, explicó el periodista Javi Hoyos.

DM/Agencias



¿Quién **ES** ÉL?

Manu es sevillano y mide 1,95 m. Además del rugby, estudia la carrera de Medicina y trabaja como modelo. Un partidazo.

Después de entrenar, Manu subió a la grada para estar con su chica y su perrito.



María se ha hecho muy popular gracias a su papel en la serie "Machos Alfa", de Netflix.

MARÍA HERVÁS

se pronuncia sobre si tener una hija con Dani Martín

Después de que el cantante confesara que ser padre era un sueño por cumplir y que ya tenían "a la niña en la cabeza", la actriz se ha enfrentado a la pregunta.

Hace ya meses que el exvocalista de "El canto del Loco" y la protagonista de "Machos Alfa" salen juntos. A finales de 2024 aparecieron las primeras imágenes que demostraban su relación. Ni Dani ni María se habían pronunciado al respecto, pero Dani sorprendió a todo el mundo al conceder una entrevista a Jordi Évole en la que aseguró: "Lo que me queda en la vida es ser padre, es un sueño para mí. Me encantaría y lo he dicho muchas veces. Creo que ahora es el momento para serlo. Tenemos la niña en la cabeza".

"No puedes gustar a todo el mundo"

María Hervás acudió a la presentación del primer podcast de la firma de moda Hoss Intropia y allí le preguntaron por esas declaraciones: "Lo vi. Dijo muchas cosas, chicas, si nos estuviésemos tomando un café ahí enfrente, en vez de estar con estos micros y estas cámaras delante, nos reiríamos mucho juntas, pero

ahora me váis a permitir que no os las comente porque forman parte del terreno mío de lo personal".

"Voy a terapia desde hace muchos años. Mi trabajo con la terapia es desde muy pequeña"

Sí habló de otra parte personal, y es que contó que acude a terapia desde hace tiempo: "Voy a terapia desde hace muchos años. Mi trabajo con la terapia es desde muy pequeña. Desde niña he estado muy obsesionada con caerle bien a todo el mundo, y creo que parte de ese paso a ser adulta, que igual he hecho hace dos días, o todavía no, estoy en ello, es aceptar que eso es imposible y que no le vas a gustar nunca a todo el mundo, por mucho que tú lo intentes".

DM/Fotos: Agencias



UNA PAREJA CON MUCHO FLOW

La primera vez que se rumoreó que Dani Martín y María Hervás estaban juntos fue en octubre de 2024, pero no aparecieron las primeras fotos que confirmaron la relación hasta diciembre. En ellas se les veía con mucha química, tanto que él ha dicho que quiere ser padre y que ya lo piensan. No sabemos si María lo tiene tan claro.





En la imagen, Naelé con su pequeña Nala en brazos, mientras Elena cogía de la mano a Camila, fruto de su matrimonio con Javier Ungría.



Elena Tablada, abuela, sujetaba orgullosa a su nieta.

ELENA TABLADA con sus hijas en el bautizo de su sobrina

Quiere dejar de lado sus antiguas rencillas con Javier Ungría y mirar hacia adelante junto a sus niñas, Camila y Ella, con las que disfrutó de un día muy especial.



Siempre **CON ELLAS**

Ella Bisbal ya tiene 15 años y llevó un estilismo de lo más actual, a juego con Camila.

Pese a que no salió el sol, Elena Tablada disfrutó de un día radiante. La diseñadora llegó con sus dos niñas, Ella y Camila, al bautizo de Nala, la hija pequeña de su hermana Naelé. Esta última reunió a todos los suyos en la parroquia de Nuestra Señora de la Moraleja, en la localidad madrileña de Alcobendas. “Hay que celebrarlo por todo

lo alto porque ya no voy a tener más bebés”, aseguró Naelé, que definió a su hermana como una “tía consentidora, que es lo que toca”.

Elena ya ha dejado atrás su confesa mala racha anímica y explicó que llegaba a la iglesia con ganas de pasar tiempo “en familia, con amigos y con mucho amor. La vida es para celebrarla con cosas bonitas”.

La prensa le preguntó si había felicitado a los dos padres de sus hijas –David Bisbal y Javier Ungría– el pasado 19 de marzo. “Claro, el Día del padre es muy importante”, aseguró.

Buena terapia

A la salida de la ceremonia, Naelé comentó que la pequeña no había llorado. “Se ha portado fenomenal”, dijo. Después, to-

dos juntos disfrutaron de una comida en el restaurante La Vaca Argentina, especializado en carnes. Tampoco faltó la matriarca de las Tablada, que también se llama Elena. La ex de Bisbal ha pasado sus más y sus menos con ella, pero en febrero aseguró que, gracias a la terapia: “Me rompí y me recompuse mucho más fuerte”, dijo.

Agencias

ANA TERRADILLOS

“Soy muy disciplinada y muy soldado”

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Idoia Vitas. Maquillaje: Edu Tejedor. Peluquería: Urbany Peluquería. Estilismo: Mamen Marqueño y Lara Aranda

Ana y Valeria se citaron en el centro de belleza Skin Studio, en Madrid.



¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en San Sebastián, en 1973.

Trayectoria: Sus inicios fueron en la radio. Primero en la COPE y después en la SER. En 2003 se encargó de cubrir la guerra de Irak, a lo que siguieron varios trabajos de información en torno a grupos terroristas. En 2011 comenzó su andadura televisiva con “Las mañanas de Cuatro”, “Cuatro al día”, “En el punto de mira” o “El programa de Ana Rosa”, sustituyendo a ésta en su etapa estival durante doce años. Actualmente, conduce cada mañana de lunes a viernes, “La mirada crítica”.

Familia: Hija de Isaac y Carmen, tiene una hermana menor, Estíbaliz.

Ana Terradillos

Cada mañana, a las 8:00, Ana Terradillos nos saluda desde “La mirada crítica”. Ese clásico de la televisión que ella presenta en Telecinco desde hace casi dos años, feliz de enfrentarse a su nueva etapa. Y pese a que tal cometido conlleva madrugar en exceso, Ana logra sacar tiempo para el ocio, el ejercicio y disfrutar de la vida, sin desvincularse nunca de la actualidad. Transmite una energía desbordante y a la vez una tremenda serenidad. Es de esas personas que no necesitan pensarse las respuestas, segura de sí misma y contundente.

-¿De dónde le viene a Ana Terradillos su vocación periodística? ¿Siempre lo tuviste claro?

-Pues mira, yo era una persona con muy buenas notas, muy empollona y a mi padre no le hizo ninguna gracia cuando le dije que quería ser periodista, porque le sonaba a no ganar dinero y tener que ir detrás de la gente. Era la época de la “titulitis” y supongo que él en ese momento prefería que estudiara Derecho. Recuerdo que en sexto de EGB nos hicieron una encuesta y ya dije siendo una cría que quería ser periodista. Y ade-

más jugaba mucho a eso, me encantaba llamar por teléfono, grabar y ver los informativos.

-Bueno, pero hoy en día supongo que tu padre estará orgulloso y quizás hasta comiéndose aquellas palabras.

-Lo ha reconocido sí, vamos, ¡me lo ha dicho millones de veces! “Ana, perdóname, que nunca pensé que ibas a disfrutar tanto y estar tan orgullosos de ti”, pero claro, son mis padres, qué van a decir.

-¿Cómo afrontaste presentar “La mirada crítica”? Porque es todo un clásico de la televisión.

**“He podido
combinar muy bien
mi vida profesional
con Jorge, mi
pareja, y con mis
amigas”**



“Me cuesta mucho sentarme a ver una serie, porque lo que me encanta son los programas de actualidad”

► -Y un formato por el que han pasado todos los buenos. Montserrat Domínguez, María Teresa Campos, Vicente Vallés... Y me hizo mucha ilusión, sobre todo que recuperasen la seña de identidad, adaptada a los tiempos actuales.

-La gente no es consciente del madrugón que te debes pegar en esa jornada laboral. ¿Cómo empiezas el día?

-Me levanto a las cuatro y media de la mañana. Y lo primero que hago son estiramientos y meditación a través de la respiración. La ducha suele ser muy rápida y el primer contacto que tengo es con la radio, con las noticias en Radio Nacional y luego en el coche voy cambiando. Leo los editoriales de los principales periódicos y llego a Mediaset a las seis y cinco de la mañana.

-Hay que organizarse bien para mantener ese ritmo...

-Soy muy disciplinada, porque soy muy soldado y mi virtud es la constancia. Tengo una fuerza de voluntad que es imperial. Las monjas le decían a mi madre que me iba a matar el amor propio que tenía.

-Supongo que, aunque terminas pronto, no te puedes desligar de la actualidad. ¿Te llevas el trabajo a casa?

-Intento tener algún momento libre, aunque sea con mi pareja para cenar, pero soy un poco loca de la información. Me acuesto con la radio, viendo las noticias, y si no hay noticias nacionales me engancha a la tertulia de lo que sea o me veo CNN o la BBC. Me cuesta mucho sentarme a ver una serie, porque lo que me encanta son los programas de actualidad, me divierten muchísimo.

-¿Y cómo son tus momentos de desconexión?



-Me encanta ir al Retiro a pasear con mi perrita y también ir a ver a mis padres a San Sebastián. En general me gusta pasear y pasear conmigo misma. Los fines de semana hago mucho deporte y también Barre, una disciplina muy vinculada al ballet y se combina con yoga y pilates. Tengo mucha energía y necesito soltarla.

-En los últimos veintidós años hasta has estado al pie de guerras y conflictos. ¿Cuál te ha dejado huella?

-El primero, que fue cuando estuve en la Guerra de Irak, y aunque yo no suelo tener miedo, aquello fue más que respeto, pero también fui muy atrevida. He estado sólo en tres conflictos bélicos, pero no sabes a veces cómo vas a reaccionar, porque a lo mejor de pronto te dejan de proteger porque estás en un hotel o te enfrentas a situaciones no previstas.

“Las monjas le decían a mi madre que me iba a matar el amor propio que tenía”

-¿Y de esto se lleva alguna lección para la vida?

-Sí, te hace ver la vida de otra forma y ser más sensible, además de relativizar muchas cosas. Pero no te puedes quedar atrapada en esa escena porque si no, no avanzas. Lo tienes que tener de pose y de poso, para tener una forma de actuar, pero cuando regresas aquí lo que te tiene que importar a lo mejor es el análisis de sangre que tu madre tiene que hacerse y saber pasar página, porque si no te vuelves loca. ▶



“A mi padre no le hizo ninguna gracia cuando le dije que quería ser periodista”

► **-¿Y qué noticia recuerdas dar con mucha alegría?**

-El fin de ETA. Aquello fue decir "se ha acabado". Por entonces yo tenía muy buena relación con el Ministro del Interior, Pérez Rubalcaba, que ya falleció, y le llamé para confirmar si era verdad el anuncio del cese definitivo de las actividades armadas, y me dijo: "Terradillos, dedícate a otros malos, porque estos ya se han acabado". Me alegró mucho como donostiarra y como española.

-¿Qué te apasiona de la radio y qué de la televisión?

-De la radio me gusta el hecho de que con un teléfono lo puedo contar todo. Y de la tele me apasiona el saber, cuando estás mirando a cámara, que estás metiéndote en la casa de alguien que está desayunando.

"Creo mucho en el sacrificio y el esfuerzo, porque no vengo de una familia famosa ni nada especial"

-Eres un poco Farmacia de guardia, porque cuando Ana Rosa se cogía vacaciones ahí has estado tú.

-El año pasado fue la primera vez que tuve vacaciones en doce años. Pero he disfrutado tanto de tener la oportunidad de sustituir a una reina como Ana Rosa, que no lo veía como un sacrificio. Y tengo la capacidad luego en vacaciones de que cuando hay que desconectar, desconecto muy bien. Además, creo mucho en el sacrificio y el esfuerzo, porque

no vengo de una familia famosa ni nada especial.

-¿Alguna vez has antepuesto tu carrera a tu vida personal?

-Pues no lo sé, porque también lo he disfrutado mucho y tengo la sensación que de mi entorno me ha apoyado siempre. Estoy en un punto de mi vida de seguir avanzando y no me he puesto nunca a pensar eso. Lo he podido combinar muy bien con Jorge, mi pareja, y con mis amigas.

-¿Cómo es la Ana Rosa jefa y la Ana Rosa amiga?

-Pues es muy parecida. Y hay algo que me sorprende es que nunca la he visto cabreada. La he podido ver enfadada, pocas veces, pero nunca gritarle a alguien o perder los papeles. En el trabajo es muy generosa, porque es inteligente y ha sabido rodearse de los mejores, y esa es una característica de una persona brillante.

-¿Y quiénes han sido tus referentes? Tanto en lo periodístico como en lo personal...

-Muy al principio estuve enganchada a Pedro J. y "El Mundo", que era un medio de investigación y él sabe administrar muy bien la información. Con Iñaki Gabilondo he trabajado y lo tengo muy presente, sobre todo a la hora de certificar la información. Y en televisión a Ana Rosa, por la oportunidad que me ha dado y porque he crecido en su programa.

-Y en estos años, ¿hay algún consejo profesional que te hayas aplicado de alguien?

-Lo que me han dicho muchas veces es que no pierda la cercanía y la naturalidad, que es una virtud para dedicarse al periodismo. Por eso me gusta tanto y me divierte la sensación de poder meterme en la casa de la gente.

"La noticia que más me alegró dar fue el fin de ETA. Me alegró como donostiarra y como española"

-Recientemente se celebraba ARCO, que ya es una cita tuya habitual. ¿Tu relación con Jorge te ha hecho experta en arte?

-Tanto como eso no, pero claro, es que mi marido es galerista de arte, de segunda generación, y todo eso se lo debo a él. Me ha abierto ese camino, pero ya vuelo sola y me deleita mucho el perderme en Ferias y galerías, porque te dejas llevar, aunque no sepas nada. Y Jorge organiza desde hace ocho años la Feria del Salón de Arte Moderno, que coincide y compite con ARCO.

-Eres mujer de programas en directo. ¿Te da una adrenalina especial?

-¡Me pone mucho el directo! Desde que hacía una crónica en la radio desde cualquier lugar del mundo. Creo que hago mejor el directo.

-¿Qué queda de la Ana que empezó a trabajar a finales de los 90 y qué ha cambiado?

-Por un lado, que me voy haciendo más mayor, y es una faena porque soy muy disfrutona, muy risueña y me gusta mucho la vida. Aunque sé que todavía queda mucho, pero las ilusiones siguen intactas, como cuando empecé.

Agradecimientos:
Centro de Belleza Skin Studio.
Calle Núñez de Balboa, 56.
Madrid





“A Ana Rosa nunca la he visto cabreada. La he podido ver enfadada, pero nunca gritarle a alguien o perder los papeles”

EN CLAVE PERSONAL

TU HORA PREDILECTA DEL DÍA

Las 7 de la mañana, que es además cuando nací

UN LIBRO QUE TE APASIONE

“Oh, Jerusalén”, de Dominique Lapierre

UN VIAJE PENDIENTE

Colombia

TU COMIDA FAVORITA

La pasta

ALGO QUE ECHES DE MENOS

La seguridad en las calles

UN PERFUME

Uno con esencia árabe, como si estuviéramos en la Plaza Yamaa el Fna, en Marrakech

UNA CANCIÓN ESPECIAL

“Aicha”, de Khaled

EL PROGRAMA QUE NUNCA TE PERDÍAS

“La Clave”



MI FOTO FAVORITA

“Estoy en Ibiza que es mi paraíso personal. Libertad, energía, buenas vibraciones, mucha espiritualidad y muchos amigos para disfrutar de cosas nuevas”.



A PARTIR DE LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

ESPECIAL PASATIEMPOS

100 PÁGINAS DE ENTRETENIMIENTO PARA DISFRUTAR ESTA PRIMAVERA



PÍDELO EN TU KIOSCO POR SÓLO 1 € MÁS

Revista + Especial por sólo 3,50 €.

*Compra opcional. Venta conjunta e inseparable con Diez Minutos.

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Rejuvenece de forma natural

Las famosas nacionales e internacionales se rinden a la nueva revolución de la medicina regenerativa. Descubre las técnicas que usan para una piel 10.

OFERTAS DEL SÚPER

Esta semana te proponemos:



Pechuga de pollo entera
Carrefour El Mercado,
kilo rebajado **4,95 €**



Yogur
Larsa
natural,
la unidad
de 125 g
0,33 €

Surtido de
encurtidos Rioverde,
bote de 1,800 k
4,79 €



"SAURIOS" EN MADRID Descubre la nueva exposición de dinosaurios en la capital. Un recorrido al aire libre hasta el 1 de junio.



CAZA DEL LOBO Baja la protección. El Congreso ha aprobado el regreso de la caza deportiva de este animal al norte del Duero.

SHOPPING

Tendencias primavera

YA ESTÁN AQUÍ. EL BUEN TIEMPO SE APROXIMA Y LOS ESCAPARATES NOS MUESTRAN EL COLOR Y TEXTURA DE LA TEMPORADA.



PENDIENTES
de Lineargent, 50 €



CAMISETA
de H&M, 4,99 €



BOMBER
de Laagam, 159,90 €



COLLAR
de Vidal &
Vidal, 40 €

PANTALÓN
de Laagam,
79,90 €



ANILLO
de Swarovski,
78 €



ZAPATILLAS
de Adidas Gazele,
109,95 €



LAURA ESCANES



VESTIDO
de Zara,
89,95 €



CAMISA
de Mirto, 129 €



CHAQUETA
de Massimo Dutti, 399 €



GAFAS
de Polaroid, 59 €



LENCERO
de Pull & Bear,
25,99 €



FALDA TUBO
de Max & Co,
339 €



FALDA
de Massimo
Dutti, 69,95 €



NÁUTICOS
de Stradivarius,
45,99 €



AMERICANA
XL de Sandro,
197,50 €



LEGGINGS
de Zara,
29,95 €



TRENCH
de Mango,
69,99 €



PAÑUELO
de Lloyd's,
45,99 €



BOLSO
de Michael
Kors, 150 €

**producto
estrella**

**Bermuda
ancha
de Bershka
25,99 €**



ZAPATOS
de Vagabond,
150 €



Rejuvenece de forma natural

EN EL PANORAMA DE LA ESTÉTICA SOLO SE HABLA DE POLINUCLEÓTIDOS Y EXOSOMAS, PORQUE NO DEJAN HUELLA ESTÉTICA Y REJUVENECEN LA PIEL DE MANERA NATURAL.

Seguro que has oído hablar últimamente de polinucleótidos y exosomas: la nueva revolución de la medicina regenerativa, que por supuesto, utilizan muchas de las famosas nacionales e internacionales. Nosotros hemos querido preguntar a la Dra. Elena Caride, especialista en medicina estética y directora médica de Croma, para que nos explique qué son, cómo se aplican las dos técnicas y, sobre todo, nos aclare todas las dudas.

1. Doctora, ¿para qué está indicado cada uno y en qué consiste la técnica?

Los polinucleótidos están indicados para mejorar la hidratación, la elasticidad y la textura de la piel. La técnica consiste en pequeñas infiltraciones en la piel mediante un sistema llamado mesoterapia. Por su parte, **los exosomas** están indicados para complementar y optimizar los tratamientos de medicina estética. Dependiendo de su origen podemos conseguir resultados diferentes, ya sea para mejorar la calidad de la piel o para reducir el nivel de inflamación como ExoE de Croma. El tratamiento con exosomas suele realizarse de forma tópica y después se continúa el tratamiento en casa; un sérum durante 7 días tras el procedimiento estético (en casa) y un sé-

rum 7 días antes de la siguiente sesión para preparar la piel.

2. ¿Se notan los resultados en una sola sesión o hay que hacer más? La medicina regenerativa implica que es tu propio organismo el que produce el cambio. Y sí, nuestro cuerpo es maravilloso pero necesita un tiempo para poder realizar ese cambio. Por eso se recomiendan un mínimo de 3 sesiones.

3. ¿Están indicados para todo tipo de pieles?

En pieles jóvenes se notarán antes los efectos y necesitarán menos sesiones y más espaciadas en el tiempo. Por el contrario, en pieles maduras se necesitarán más sesiones y menos espaciadas entre ellas para notar los efectos. En un caso lo usamos para prevenir, y en otro, para corregir.

4. ¿Cuál es su precio?

La sesión polinucleótidos cuesta desde 250 €, y los exosomas desde 250 € la sesión.



DRA. ELENA CARIDE
Especialista en medicina estética y directora médica de Croma



Crema calmante y regenerante, de Comfort zone, 63 €.



Contorno ojo sensible, de Skeyndor, 38 €.



Crema hidratante en spray, de Payot, 47 €.



Base de maquillaje SPF 50 Nuxe, 21,99 €.



Contorno ecológico y vegano, de Uvas frescas, 20€.



Son muchas las famosas que se han decantado por estas técnicas. Úrsula Corberó ha dicho recientemente que los exosomas son su "nueva religión"

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Cómo prepararse para un evento especial

Al mal tiempo, buena cara...

El refranero español está lleno de dichos populares que podemos aplicar a nuestra disciplina, la medicina estética. Y es que aunque parezca mal de muchos... no es ningún consuelo que llegue la fecha de la primera Comunión de nuestros hijos, sobrinos o nietos, la Semana Santa o la Feria de Abril y sigamos con esas arrugas que no nos gustan, las incómodas verruguitas o aquellas manchas que aparecieron en verano y que estamos deseando tratarlos.

Y es que el refranero nos da la razón cuando os avisamos de que precisamente el mal tiempo es la mejor fecha para conseguir una buena cara. Los meses con menos sol nos permiten realizar con seguridad todos esos tratamientos orientados hacia el fotorrejuvenecimiento mediante el uso de **tecnología láser y luz pulsada**, así como muchos **peelings químicos**. Estas terapias generalmente requieren de varias sesiones para obtener una mejora progresiva, así que, aunque más vale tarde que nunca, abril es un mes muy bueno para comenzar.

Con los **inyectables** es diferente, suavizan las líneas en un corto periodo de tiempo y, en el caso del hialurónico, consiguen armonizar las facciones de forma inmediata. Os pedimos siempre que, preferiblemente, nos permitáis disponer, al menos, de unas dos o tres



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

semanas antes del evento para que haya tiempo para que desaparezca el hematoma, porque no hay mal que cien años dure.

De todos modos, como en nuestra consulta somos más de prevenir, que de tener que curar, con evento a la vista evitaremos el uso de agujas, empleando la técnica con cánula ya que al tener un extremo no punzante disminuye mucho el riesgo de hematoma y así planificaremos el tiempo necesario para que vuestra piel se encuentre completamente recuperada.

Con un evento a la vista,
en la consulta evitamos
el uso de agujas,
empleando la técnica
con cánula, ya que al tener
un extremo no punzante
disminuye el riesgo
de hematoma

Nuestras pacientes ya se lo saben y en estas fechas, la que no corre, vuela. Ahora queremos contagiarte ese "cara veo, cara quiero" porque si ves las arrugas de tu vecina alisar, pon las tuyas en nuestras manos ya.

Producto
estrella



**Crema Multi
Protectora SPF30
Tensora de día,
de Babé**
22,74 €

Sabías que..?

LOS RESULTADOS DE LOS EXOSOMAS comienzan a ser visibles entre 6 y 8 semanas después del tratamiento. La piel experimentará una mejoría en la cicatrización, reducción de enrojecimiento y una mejora general en el tono, textura y salud cutánea. Los efectos continuarán mejorando con el tiempo, alcanzando su máximo beneficio durante los meses siguientes.

Estrías

Y CICATRICES

Los polinucleótidos son muy eficaces para tratar cicatrices y estrías gracias a sus propiedades regenerativas, ya que ayudan a reparar el tejido dañado, mejorando la textura de la piel y reduciendo la visibilidad de estas imperfecciones.

Escaleras sin límites

Con una silla salvaescaleras de VALIDA, subir y bajar escaleras será sencillo y seguro. Recupera la tranquilidad y la independencia en tu hogar. Solicita presupuesto gratuito llamando al 900 414 000 o visitando valida.es



Provacuno, con los afectados por la DANA

Los 162.300 € recaudados en la subasta de 42 obras de Madrid Cow Gallery (exposición que fusionó arte y naturaleza) por Provacuno fueron entregados a Interioristas en Acción para ayudar a personas que han visto cómo sus hogares quedaban devastados por la DANA. provacuno.es



Primer robot de masaje inteligente

Lo encontrarás en Serena Spa (Grupo Spa4Hotels) del Hotel Sir Victor 5* de Barcelona. Su llegada marca el inicio de una nueva era en el sector wellness con la inteligencia artificial al servicio del cuerpo. zenaiwellness.com



Maridar como un experto

Será fácil gracias a la selección de quesos, vinos con buenas puntuaciones en la Guía Peñín y embutidos deliciosos. Todo de Lidl, descubre las combinaciones en lidl.es



Prolonga el color de tu cabello

Lendan Cosmetics lanza Recovery Ultra Antiox, un innovador tratamiento diseñado para proteger y prolongar la duración del color en cabellos coloreados. Actúa creando una capa impermeabilizante en la fibra capilar, combatiendo la humedad y el encrespamiento. lendan.com



Descubre las ensaladas Daylicious

Aldi presenta la nueva gama de ensaladas ya preparadas con nombres de ciudades del mundo. Variedad de sabores y texturas con precios que oscilan entre 2 y 2,95 euros. aldi.es

Mímate también en casa

Será fácil con la línea Baltic Home Spa Wellness, una línea completa de productos para relajarte y cuidarte con artículos como el aceite de masaje de almendra y coco, con fórmula ecológica. 490 ml por 7,99 €. Descubre la gama completa en ziaja.es



DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de
diezminutos.es



Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar maternal y el de los niños son una prioridad.



Día Mundial de la Salud, dedicado a madres y recién nacidos

“COMIENZOS SALUDABLES, FUTUROS ESPERANZADORES” ES EL LEMA DE LA CAMPAÑA DE ESTE AÑO SOBRE EL CUIDADO A EMBARAZADAS, MADRES Y BEBÉS.

La salud materna y la del recién nacido centran el Día Mundial de la Salud 2025, el 7 de abril. La campaña “Comienzos saludables, futuros esperanzadores”, es una llamada a intensificar los esfuerzos para poner fin a las muertes prevenibles de madres y recién nacidos. Las mujeres y las familias, dondequiera que estén, necesitan apoyo físico y

emocional de calidad antes, durante y después del parto.

Tengamos en cuenta que un reciente estudio de la Organización Mundial de la Salud revela que la hemorragia (un sangrado intenso y grave) y los trastornos hipertensivos, como la preeclampsia, son las principales causas de mortalidad materna. De ahí que la OMS incida en los siguientes aspectos:

-Ayudar a que todas las mujeres y recién nacidos sobrevivan y prosperen. Cerca de 300.000 mujeres mueren durante el embarazo o el parto, más de 2 millones de recién nacidos fallecen en su primer mes de vida y millones más nacen muertos. Estas cifras equivalen aproximadamente a una muerte prevenible cada siete segundos. Si las tendencias actuales se mantienen, cuatro de cada cinco países seguirán lejos de alcanzar las metas de mejora de la supervivencia materna de aquí a

2030, y uno de cada tres no conseguirá alcanzar las metas relativas a la reducción de la mortalidad neonatal.

-Escuchar a las mujeres y apoyar a las familias. Los sistemas de salud deben evolucionar para gestionar los muchos problemas que inciden en la salud de la madre y el recién nacido. No se trata solamente de complicaciones obstétricas directas, también se incluyen las afecciones de salud mental, las enfermedades no transmisibles y, por supuesto, la planificación familiar.



Unas 300.000 mujeres
mueren durante el embarazo
o el parto, más de 2 millones
de recién nacidos
fallecen en su primer mes
de vida y millones más nacen
muertos



OBJETIVOS 2025

Sensibilizar sobre las deficiencias en la supervivencia materna y neonatal, y priorizar el bienestar de las mujeres a largo plazo.

Abogar por inversiones efectivas que mejoren la salud de las mujeres y los recién nacidos.

Apoyar a los progenitores y a los profesionales de la salud que ofrecen cuidados cruciales.

Informar sobre el embarazo, el parto y el periodo posnatal.

ÚLTIMAS NOTICIAS



PRIMAVERA COMPLICADA PARA LOS ALÉRGICOS

Tras las lluvias de marzo, la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) determina, con el estudio de datos de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), que se espera una primavera "leve", pero "persistente" para los alérgicos. Los valores de polen en suspensión se mantendrán entre los 1.000 y 3.000 granos por metro cúbico en el litoral mediterráneo.



LA PRESBICIA, NORMAL A PARTIR DE LOS 40

No hay que alarmarse, pero uno de los trastornos visuales más comunes debido al envejecimiento natural del cristalino es la presbicia o vista cansada. Por eso, a partir de los 40 años, muchas personas empiezan a notar que la visión de cerca se vuelve borrosa, dificultando algunas actividades del día a día. Los ópticos de ALAIN AFFLELOU instan a consultar con un óptico-optometrista y optar por unas gafas progresivas que ayuden a ver con nitidez.

Sabías
que..?

EL EJERCICIO INTENSO PUEDE REDUCIR LA MIELINA, la sustancia que recubre las neuronas, según investigadores españoles. Y es que la actividad fuerte obligaría al cuerpo a recurrir a sus reservas energéticas, primero a los hidratos de carbono y luego a las grasas, y la mielina se compone principalmente de lípidos...

6.464

TRASPLANTES SE REALIZARON EN ESPAÑA EN 2024,

informa la Organización Nacional de Trasplantes (ONT). De ellos, 4.047 fueron renales, 1.344 hepáticos, 623 de pulmón, 347 cardíacos, 98 de páncreas y 5 de intestino. Fueron gracias a la generosidad de 2.562 personas que donaron sus órganos tras fallecer.



Ley Contra el desperdicio alimentario. Descúbre-la

LOS BARES TENDRÁN LA OBLIGACIÓN DE FACILITARNOS ENVASES PARA LAS SOBRAS Y LOS SUPERMERCADOS DEBERÁN EXPONER ALIMENTOS “FEOS” O “IMPERFECTOS”.

Después de mucho esperar, España por fin aprueba la Ley de Prevención de las Pérdidas y el Desperdicio, que nace con un claro objetivo: evitar las cifras del año pasado en

nuestro país, que tiró 1.214 millones de toneladas de comida, una auténtica barbaridad. Te contamos todas las novedades para que sepas a qué tienes derecho como consumidor.

-Donación de alimentos. Cuando sea del todo inevitable desechar comida, la prioridad siempre será el consumo humano a través de una donación. Esta práctica ya se hace en muchas empresas desde hace años, pero ahora será una obligación.

-¿Y las sobras? Los bares y restaurantes tendrán la obligación de facilitar al consumi-

dor envases para que podamos llevarnos a casa lo que no queramos comernos. Este servicio tiene que ser gratuito, aunque si el envase que te proporcionan es de plástico, deben de cobrártelo (así lo indica la ley de residuos).

-Alimentos “feos”. La ley también recomienda –que no obliga– que los supermercados y tiendas tengan

1.000 millones

Según un informe de la ONU, cada día desperdiciamos en el mundo lo equivalente a más de 1.000 millones de platos de comida, mientras 783 millones de personas padecen hambre y un tercio de la humanidad atraviesa una situación de inseguridad alimentaria.

ESTÁ PASANDO



PARÍS QUIERE SER MÁS VERDE

El ayuntamiento de la ciudad llamó a los parisinos a votar en una consulta popular sus planes para peatonalizar 500 calles de París, donde se plantarán árboles y se eliminarán 10.000 plazas de aparcamiento. El 66% de los 56.500 ciudadanos que acudieron a las urnas, apenas un 4% de los 1,4 millones llamados a votar, se pronunciaron a favor. La idea es que cada ciudadano tenga una calle verde y peatonal a menos de 300 metros de su casa.

LOS GLACIARES DEL MUNDO PIERDEN TRES PISCINAS OLÍMPICAS POR SEGUNDO A CAUSA DEL CALENTAMIENTO GLOBAL

CAZA DEL LOBO

El Congreso de los Diputados ha aprobado el regreso de la caza deportiva del lobo ibérico al norte del Duero, una decisión que ha creado mucha controversia. El texto supone la retirada de este animal del Listado de Especies Silvestres en Régimen de Protección Especial (Lespre), que a partir de ahora únicamente incluirá las poblaciones de lobo situadas al sur del río.



Oferta
estrella

17,5%

DE AUTOBUSES...

La electricidad ya abastece a un 17,5% de la flota municipal de autobuses de Madrid. El ayuntamiento de la capital espera que a finales de 2025 este porcentaje llegue al 25%.



Stasher presenta estas dos bolsas de almacenamiento de alimentos reutilizables y de silicona. En Amazon.

13,18 €

líneas de venta con productos "imperfectos", siempre y cuando cumplan todas las normas sanitarias. También aconsejan que promuevan los productos de temporada, de proximidad y los ambientalmente sostenibles.

-Descuentos. La legislación pide que se incentive la venta de productos con la fecha de caducidad próxima a través

de descuentos, una manera de animarnos a comprar dichos alimentos y evitar que acaben en la basura.

-¿Y qué pasa si no cumplen?

-La Ley no solo recoge obligaciones o recomendaciones, sino también incluye sanciones que van desde los 2.000 euros para las leves hasta los 500.000 para las más graves.

CINE



Miriam Garlo es Ángela, una mujer sorda que se enfrenta a la maternidad con una pareja oyente.

Sorda

HA SIDO LA SORPRESA DEL FESTIVAL DE MÁLAGA. TANTO LA PELÍCULA COMO SUS PROTAGONISTAS SE LLEVARON LOS MÁXIMOS GALARDONES.

4 abril Director: Eva Libertad. Intérpretes: Miriam Garlo, Álvaro Cervantes, Elena Irureta, Joaquín Notario. **Drama.**

En los premios Goya de 2023, Eva Libertad se presentó con el corto "Sorda", una historia protagonizada por Miriam Garlo, su hermana pequeña en la vida real y sorda desde los siete años. Aquello fue la semilla para rodar su primer largometraje, que cuenta con el mismo título y con la misma protagonista. La cinta debutó en la Berlinale, y hace unos días se alzó con la Biznaga de Oro a la Mejor Película en el Festival de Málaga. También ganaron los galardones a Mejor Actriz y Actor tanto Miriam Garlo como Álvaro Cervantes, en uno

de los papeles más tiernos y complicados de su carrera. La película se centra en Ángela, una mujer sorda que va a tener un bebé con Héctor, su pareja oyente. El embarazo hace aflorar sus miedos frente la maternidad y sobre cómo podrá comunicarse con su hija. La llegada de la niña genera una crisis en la pareja y lleva a Ángela a afrontar la crianza de su hija en un mundo que no está hecho para ella. El rodaje de la historia contó con intérpretes de signos, "una necesidad que yo no he disfrutado antes en mi vida laboral", apunta Garlo.



¿SABÍAS QUE...?

"LA HUELLA DEL MAL"

Esta semana, también se estrena en cines la película española dirigida por Manuel Ríos San Martín y protagonizada por Blanca Suárez y Daniel Grao. Un thriller sobre un asesino en serie y su última víctima, Eva Santos, una chica que vive en un pequeño pueblo cercano a Atapuerca y que aparece muerta en el Centro de Arqueología Experimental.

OCIO



SAURIOS ATERRIZA EN MADRID

Descubre la nueva exposición de dinosaurios de la capital. Se llama "Saurios The Exhibition" y es la muestra jurásica más impresionante de Europa. Un recorrido al aire libre de 4.000 m² que acoge a más de 100 dinosaurios a tamaño real, algunos animatrónicos, que cobrarán vida en un hábitat prehistórico. Entre ellos, destaca un imponente Tiranosaurus Rex que alcanza los 9 metros de altura y 15 metros de largo. Hasta el próximo 1 de junio. saurios.es



MÚSICA AL AIRE LIBRE

A partir de este mes y hasta finales del próximo octubre, los parques y espacios naturales de Barcelona se llenan de música gracias al ciclo "Parcs en concert", un repertorio de propuestas artísticas gratuitas al aire libre, en espacios naturales protegidos. Música de autor, folk, pop, recitales poéticos mucho más. Toda la programación, disponible en parcs.diba.cat/ca/parcsenconcert

NO TE PIERDAS

libros/ música



"EL BUEN MAL"

En este nuevo libro de cuentos, los personajes de Samanta Schweblin se encuentran en un punto de no retorno, atrapados en ese instante en que sus vidas van a cambiar por completo. Siempre es un placer leer a Schweblin, finalista del International Booker Prize en tres ocasiones. Editorial Seix Barral.

"LAS FUERZAS CONTRARIAS"

Con este texto, la entrega número 14, Lorenzo Silva celebra tres décadas de una de las sagas más exitosas de nuestro país. El subteniente Bevilacqua y la brigada Chamorro tendrán que enfrentarse al mayor reto de su carrera: el esclarecimiento simultáneo de dos muertes en uno de los momentos más críticos del país. Editorial Destino.



OFERTAS DE LA SEMANA

ELECTRÓNICA EN ABRIL

En su edición número 21, Elisa Luengo toma el relevo como comisaria y propone un programa que explora la intersección entre la música electrónica y la música popular y tradicional con nombres como Herbert & Momoko, Jenny Hval, Abdullah Miniawy & Maurice Louca o Colin Self, entre otros. También hay talleres y actividades para toda la familia. En lacasaencendida.es



Depende del concierto



Gratis hasta completar aforo

UN FESTIVAL MUY NATURAL

El Festival Biophest se celebra del 4 al 6 de abril en Matadero Madrid. Talleres, charlas, música, instalaciones... El festival también propondrá que el público pueda conocer la diversidad de los entornos naturales a través de paseos dialogados. mataderomadrid.org



8 €

D'A FILM FESTIVAL

La decimoquinta edición del festival de cine de autor proyectará 121 películas en cinco salas de Barcelona (El CCCB, Aribau Multicines, la Filmoteca de Catalunya, la sala Zumzeig y la Casa Montjuïc) hasta el 6 de abril. En la imagen, la película "Baja Marea", que se podrá ver el día 4. dafilmfestival.com/es



Desde 11,95 €

¿CUÁL ES LA MEJOR TORTILLA DE PATATA?

La Tortilla Castiza, que de miércoles a sábado funciona como un local de venta a domicilio, se ha alzado con el primer premio del concurso de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Madrid. Plademunt-El Restaurante Imaginario y Etiqueta Negra han sido segundo y tercero. latortillacastiza.com

TELEVISIÓN



CHANEL A MELODY:

"Tienes el apoyo de toda España y lo vas a gozar muchísimo"

Nuestra representante en Eurovisión 2022, que quedó tercera con el tema "SloMo", dará los puntos españoles en el Festival de este año, el próximo 17 de mayo. Chanel se deshace en halagos a Melody, que nos representará en el Festival 2025, en Basilea (Suiza): "La sigo desde que empezó su carrera y me siento muy identificada con ella. Por Melody siento amor, empatía, fuerza y apoyo máximo y absoluto en cada paso que está dando. Te admiro muchísimo", ha dicho. Sobre qué recomendación daría a la intérprete de "Esa Diva", no se ve capaz de aconsejarle nada: "¿Qué le voy a decir yo? Cuando era pequeña la veía y quería ser como ella. Es una de mis mentoras, me inspiraba". Y añade: "Tienes el apoyo de toda España y lo vas a gozar muchísimo". Melody, por su parte, también tiene bonitas palabras para ella: "Al artista se le ve encima del escenario. Ahí es donde demuestra quién es; no en los comentarios ni en las apuestas".

COMIENZA LA GRABACIÓN DE "LA NENA"

La adaptación televisiva del libro de Carmen Mola, en atresplayer

Después del gran éxito de "La Novia Gitana" y "La Red Púrpura", atresplayer sigue su apuesta por la saga con una adaptación libre de la tercera parte del fenómeno literario creado por Carmen Mola. Nerea Barros (en el centro) recupera el personaje de la inspectora Elena Blanco, en duelo y al frente de un equipo muy fragmentado. A la ficción se incorporan Eduardo Casanova, Raúl Sanz, Pepe Sevilla, Santi Prego o Daniel Freire.





CARLOS LATRE, IMPARABLE

Colabora con Ana Rosa, jurado de "Got Talent"...

Fracasó con "Babyloon Show", y de ello acaba de hablar en "Universo Calleja", pero el showman sigue teniendo la confianza de Mediaset. Y es que colabora en "El programa de Ana Rosa"; Telecinco le ha elegido para ser jurado de "Got Talent", en sustitución de Florentino Fernández, que a su vez le sustituye a él en "Tu cara me suena" (Antena 3); y pone voz al programa de zapping "El rey del mando".

ROCÍO CARRASO SE SUMA A "LA FAMILIA DE LA TELE"

El "Sálvame" de TVE llega el 22 de abril

María Patiño, Aitor Albizua e Inés Hernand, con el apoyo de Belén Esteban como colaboradora especial, estarán al frente del magazine vespertino de La 1, desde el 22 de abril. RTVE confirma de colaboradores a Lydia Lozano, Kiko Matamoros, Víctor Sandoval, Chelo García-Cortés... Y se espera a Rocío Carrasco, que podría coincidir con Marta Riesco, expareja de su exmarido Antonio David Flores.



LAS CITAS DE SUSI CARAMELO

Presentará "Amor a lo bestia" en Flooxer

La colaboradora de "El Hormiguero", a la que acabamos de ver en la última edición de "El Desafío", presentará el dating show que prepara Flooxer. En el programa del canal de Atresmedia, las personas que buscan pareja tendrán la posibilidad de encontrar el amor entre tres pretendientes, con la particularidad de que los solteros se esconden tras prótesis y maquillajes que les dan la apariencia de animales y seres fantásticos.



JAVIER CÁMARA Y EL SUEÑO DE "YAKARTA"

La serie acaba de finalizar su grabación para Movistar Plus+

El protagonista de "Rapa" vuelve a protagonizar una serie de Movistar Plus+. Se trata de "Yakarta", en la que da vida a Joserra, exjugador olímpico de bádminton que sobrevive como profesor de educación física de un instituto público de Vallecas. Divorciado y sin ilusiones, cree descubrir en un torneo escolar el diamante que puede darle un giro a su existencia: Mar (Carla Quílez, en el centro), una adolescente que podría ser el billete que le lleve a cumplir su sueño de competir en Yakarta. El actor codirige esta ficción junto a Elena Trapé (izquierda). Diego San José (derecha, responsable de "Celeste") es el creador de esta historia.



Alimenta tu cerebro

EL CAMBIO DE ESTACIÓN, LAS ÉPOCAS DE ESTRÉS, LA EDAD... PUEDEN PROVOCAR FALTA DE CONCENTRACIÓN O DE MEMORIA. PUEDES PALIARLO CON LA ALIMENTACIÓN, DESCUBRE CÓMO.

Una dieta variada y descanso son imprescindibles para la función cerebral.

En primavera, con el cambio de estación, pueden presentarse síntomas como el cansancio, la ansiedad y también la falta de concentración. Estos síntomas también pueden surgir en otras situaciones concretas o con el paso del tiempo. Hay épocas, como las de exámenes, que necesitamos recurrir más a la concentración y mejorar nuestra memoria. En todos estos escenarios, hay alimentos que te pueden ayudar y te contamos cómo.

Alimentos fermentados El más consumido es el yogur natural, pero hay otros como son el chucrut, el kimchi o la kombucha. Sus beneficios residen en que las bacterias vivas que contienen mejoran la función intestinal, disminuyen la ansiedad, mejoran la memoria y pueden llegar a disminuir la velocidad del deterioro cognitivo.

Ácidos grasos omega-3 Los alimentos que los contienen son los pescados azules: salmón, caballa, sardinas..., nueces, almendras, semillas de chía, lino..., aceite de oliva... Sus beneficios para el cerebro provienen de su efecto antioxidante y antiinflamatorio que beneficia las funciones neurológicas.

Potasio Los plátanos son un aliado fantástico para los estudiantes porque además de potasio contienen vitaminas C y B6, y su combinación ayuda a aumentar la concentración

ALGUNOS
NEUROTRANSMISORES
COMO LA SEROTONINA,
VIAJAN ENTRE EL CEREBRO
Y EL INTESTINO. DE AHÍ
LA RELACIÓN ENTRE AMBOS

Antioxidantes Los arándanos son un buen ejemplo de alimento rico en antioxidantes; estas sustancias activan las enzimas protectoras del cerebro y la memoria. Algunas especias, como es el caso de la cúrcuma, tienen importantes propiedades antioxidantes que ayudan, además, a reducir la ansiedad y por tanto a mejorar la función mental.

Flavonoides Estos pigmentos naturales actúan en el organismo como antioxidantes, antiinflamatorios y también como moduladores biológicos. Los encontrarás en frutas y verduras, y también en el chocolate negro. Los flavonoides preservan la función cerebral.

Cafeína El té y el café ayudan a la memoria, eso sí, tomados con precaución (un máximo de dos tazas al día). El té, además de cafeína, contiene L-theanina, que ayuda a mantener la concentración.

OFERTAS DEL SÚPER

Hoy empezamos con unos encurtidos variados, para continuar con una pechuga de pollo a la plancha o al horno (puedes acompañarla de patata o verduras rehogadas) y de postre, cuidamos la microbiota con un yogur natural. Todo ello al mejor precio.



Pechuga de pollo entera Carrefour
El Mercado, el kilo rebajado

4,95€



Surtido de encurtidos
Rioverde, bote
de 1,800

4,79€



Yogur Larsa natural, la unidad
de 125 g

0,33€



Superalimento



ALMENDRAS

Protegen el corazón y fortalecen los huesos gracias a su composición en grasas monoinsaturadas, vitamina E y calcio. Ayudan a "reparar" tejidos y órganos del cuerpo, ya que son ricas en proteínas (20 g por cada 100 g de producto). Por su aporte en hidratos de carbono de absorción lenta son bien toleradas por personas diabéticas. También son fantásticas para la visión y la piel por las vitaminas del grupo B que contienen.



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

La experta responde

¿PUEDO HACER DIETA CON BATIDOS DE VERDURAS?

Las dietas detox con batidos de verduras y frutas son muy bajas en calorías. Esto provoca una restricción severa de energía y nutrientes que puede ser perjudicial para la salud. Sus posibles efectos beneficiosos no han sido avalados por estudios científicos. El adelgazamiento con estas dietas se produce por pérdida de agua y masa corporal, no de grasa, que es lo importante, y la responsable de la obesidad.

DULCES CÁNTABROS

Recuperar la tradición es uno de los motivos de la marca "Doña Tomasa" para sumar a su catálogo de productos gourmet tres nuevos postres tradicionales de Cantabria: minicorbates, almendrados y rosquillas de yema. Todos ellos elaborados por productores locales y siguiendo las recetas originales.

donatomasa.com



Receta económica

Caballa con salsa verde

- 700 g de lomos de caballa
- 5 piparras en conserva
- 5 pepinillos en vinagre
- 1/2 pimiento verde
- 2 limas
- 1 tallo de apio
- cilantro fresco
- 1,5 dl de aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Triturar en el vaso de la batidora 1 dl de aceite de oliva, las piparras en conserva, el zumo de una lima, el apio, unas hojas de cilantro fresco, los pepinillos y el pimiento verde. Añadir un poco de sal y un poco de agua si hiciera falta para que quede una textura de crema ligera. Reservar en la nevera.
2. Precalentar el horno a 180 °C. Exprimir la otra lima. Poner en el vaso de la batidora con un puñado de hojas de cilantro y 1/2 dl de aceite de oliva. Salpimentar los lomos de caballa y pintar con esta mezcla los lomos, reservar lo que sobre.
3. Hornear la caballa cinco minutos, sacar del horno y volver a pintar los lomos con la mezcla del paso 2. Meter de nuevo al horno y dejar otros cinco minutos antes de retirar. Servir la salsa verde fría (del paso 1) con los lomos recién asados.

El precio es de 2,50 € / ración

DE PRIMERO

Ensalada de rabanitos y manzana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 manzanas Granny Smith
- 1 manojo de rabanitos
- 4 cucharadas de zumo de manzana
- 1 yogur natural
- albahaca fresca
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de miel
- pimienta negra

PRECIO POR PERSONA: 1,50 € aprox. CALORÍAS: 180 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 10-20 min



PASO 1

Lavar y cortar la mitad de los rabanitos en láminas finas con mandolina. Rociar con unas gotas de limón y disponer sobre una fuente en forma simétrica pisando unas láminas con otras.



PASO 2

Cortar la otra mitad de los rábanos en cuartos. Lavar y cortar las manzanas, sin pelar, en dados. Poner ambos ingredientes en un bol.



PASO 3

Poner en un bol el zumo de manzana, el yogur, la miel, la albahaca picada y una pizca de pimienta. Mezclar. Añadir al bol con la manzana y los rabanitos y mezclar. Servir sobre la superficie de láminas de rabanitos.





Rabanitos

Se comen en ensalada y crudos habitualmente, de este modo se aprovecha mejor su aporte en vitamina C. Las hojas, previamente lavadas, se pueden utilizar en purés, caldos y guisos.



DE SEGUNDO

Judiones de La Granja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de judiones de La Granja • 1 pimiento verde • 1 cebolla • 2 tomates
- 1 diente de ajo • 1 chorizo • 1 morcilla de arroz • 120 g de panceta de cerdo • 1 hoja de laurel • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 2,50 € aprox. CALORÍAS: 400 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 3 horas + remojo

**PASO 1**

Poner los judiones a remojo en agua fría la noche anterior. Poner una cazuela al fuego con los judiones escurridos, el chorizo, la morcilla, la panceta y la hoja de laurel. Cubrir todo con agua y dejar cocer a fuego medio/bajo.

**PASO 2**

Pelar y picar la cebolla y los tomates. Pelar el ajo. Limpiar y picar el pimiento. Poner una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva y el pimiento, la cebolla y el ajo. Cuando esté pochado añadir los tomates picados y dejar al fuego 10 minutos más.

**PASO 3**

Añadir el sofrito a la cazuela de los judiones. Añadir más agua si hiciera falta y dejar cocer hasta que las judías estén tiernas pero no deshechas (unas 2 horas y 1/2). Antes de retirar del fuego mover la cazuela por las asas para engordar un poco el caldo.





“Chup-chup”

La legumbre preparada en cazuela durante horas está muy sabrosa. Pero si no tienes tiempo puedes hacerla en olla a presión. El tiempo de cocinado en este caso se reduce a unos 45 minutos.





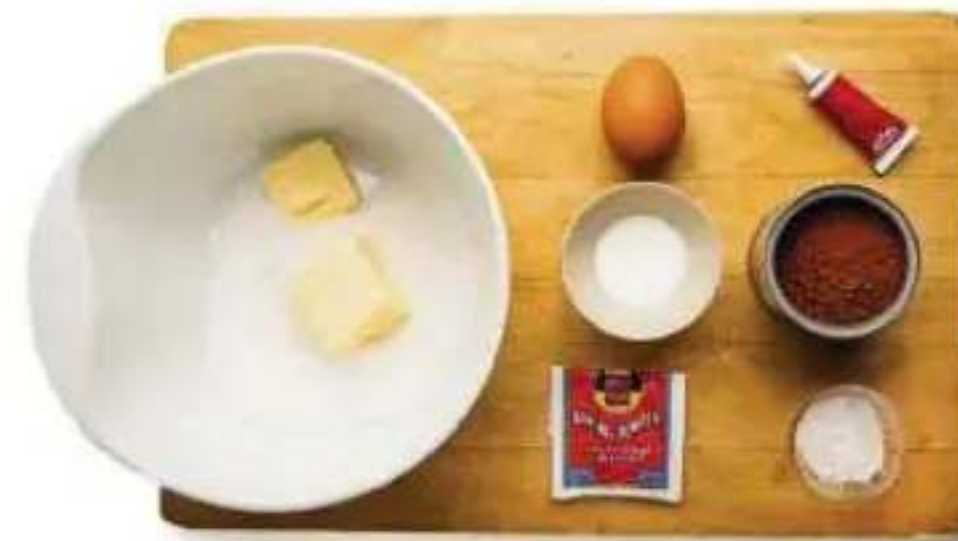
DE POSTRE

Galletas craqueladas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 140 g de harina de repostería • 40 g de mantequilla
- 100 g de azúcar • 20 g de cacao en polvo
- 1 cucharadita de levadura química • 1 huevo grande
- 1 cucharadita de leche • colorante alimentario rojo
- un pellizco de sal • azúcar glas

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. **CALORÍAS:** 310
DIFICULTAD: baja **TIEMPO:** 20-40 min + reposo



PASO 1

Batir en un bol la leche, la mantequilla a temperatura ambiente y el azúcar. Añadir el huevo y el colorante y batir lo justo para integrar el huevo en la mezcla. Añadir sal, cacao, harina y la levadura. Mezclar con cuchara y terminar amasando con las manos.



PASO 2

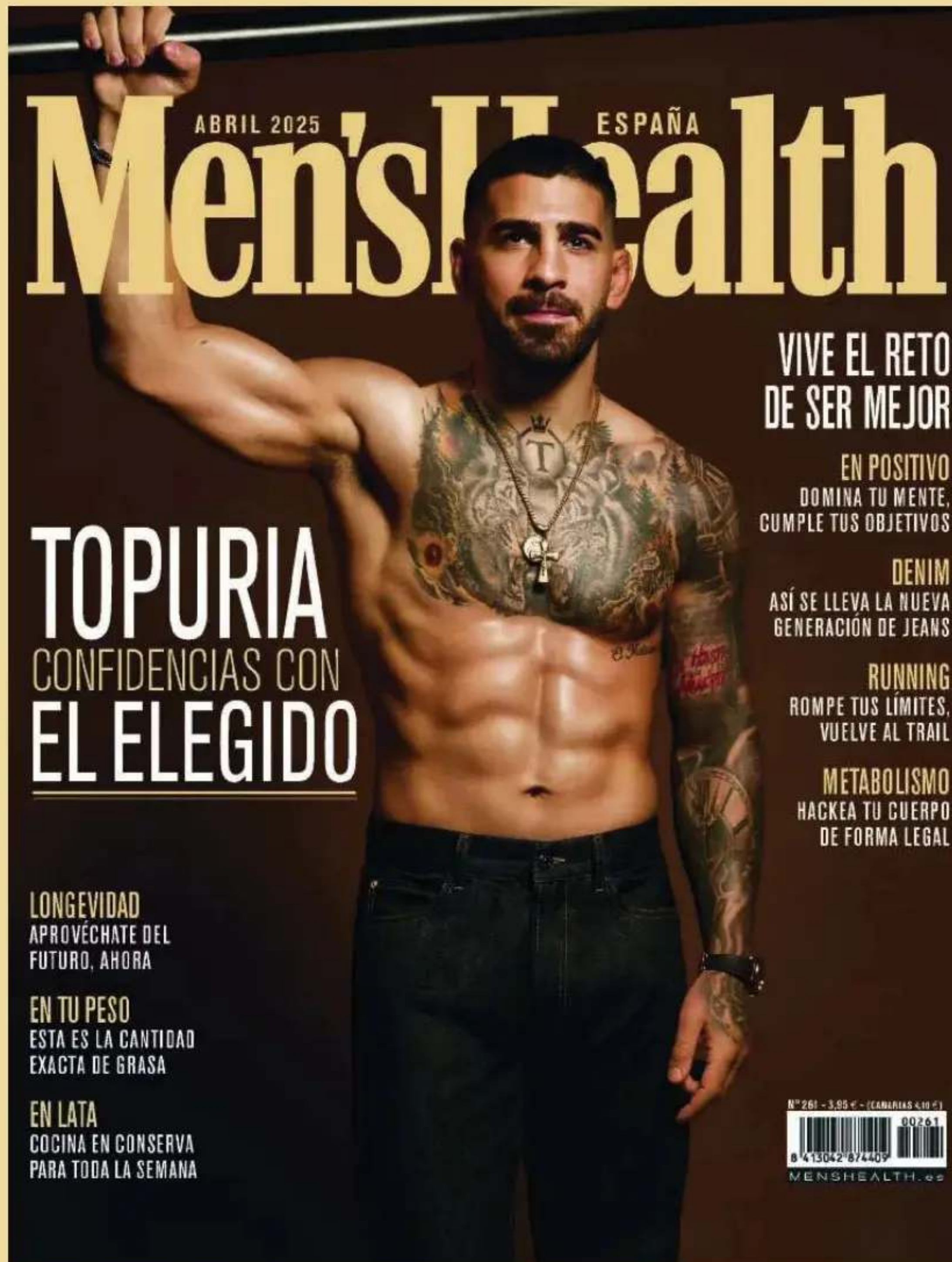
Tapar la masa con un paño y dejar reposar en la nevera 2 horas. Precalentar el horno a 180 °C. Dividir en 24 bolas del mismo tamaño. Rebozarlas en abundante azúcar glas. Colocarlas sobre la bandeja de horno.



PASO 3

Aplastar las bolas de masa y meter la bandeja en el horno precalentado. Dejar que se hagan de 12 a 15 minutos. Retirar y dejar enfriar antes de comer.

Sé tu mejor versión



ABRIL 2025 ESPAÑA

Men's Health

TOPURIA
CONFIDENCIAS CON
EL ELEGIDO

**VIVE EL RETO
DE SER MEJOR**

EN POSITIVO
DOMINA TU MENTE,
CUMPLE TUS OBJETIVOS

DENIM
ASÍ SE LLEVA LA NUEVA
GENERACIÓN DE JEANS

RUNNING
ROMPE TUS LÍMITES,
VUELVE AL TRAIL

METABOLISMO
HACKEA TU CUERPO
DE FORMA LEGAL

LONGEVIDAD
APROVÉCHATE DEL
FUTURO, AHORA

EN TU PESO
ESTA ES LA CANTIDAD
EXACTA DE GRASA

EN LATA
COCINA EN CONSERVA
PARA TODA LA SEMANA

Nº 261 - 3,95 € - (CAMARAS 4,10 €)

00261
8 413042 874409

MENSHEALTH.es

¡PONTE FUERTE! ESTE MES:
PROTEÍNAS NDL

TRES SABORES: CHOCOLATE, VAINILLA Y FRESA

SÓLO 3,95 €



AUTODEFINIDO



	NÁUTICA		SU APELLIDO		ÁRBOL DE FRUTO COMESTIBLE	
	JOVEN DEPORTISTA					
	LEGENDARIA		INTERJEC- CIÓN PARA INDICAR EXTRAÑEZA		DONDE SE COLOCAN LAS HERRA- DURAS	
	RELATIVO A UNA CUALIDAD DEL SONIDO					
PARTIDO DE EE. UU.	RESIDUO, DEPÓSITO	ADJ. POSESIVO	SER, EN 3.º PERSONA		PONERSE DE ACUERDO CON UN FIN	
PRISIONERO, RETENIDO	GRUPO DE ESPOSAS	NAO	XI			
				CIUDAD DE RUSIA		
				PORTAJE		
HUESO DE SANTO					OPUESTO A OFF	
EN CALIDAD DE					CUERNOS DE LA RES	
		OBSERVA, PERCIBE		CON CORTA DIFERENCIA		
		CURA PÁRROCO		LUPA		
GRANOS CO- MESTIBLES						DERIVAR, TENER SU ORIGEN
CIERTA EMISORA			INDICA BURLA		INFUSIONES DE HOJAS	
BRITISH AIRWAYS			27 ESTADOS EUROPEOS		CUBRE	
	ÉXITO DE FÓRMULA V					
	ENTRE EU- ROPA Y ASIA					
JUEGO DE NAIPES				PRECIO, TARIFA		PAÍS DE LOS PERSAS
PARTE DEL AUTOMÓVIL				ENTREGUE		
			INSCRIPCIÓN FÚNEBRE		EXPRESA NEGACIÓN	
			COORDINA LOS JJ. OO.		CANTIDAD DE MATERIA	
SUSTAN- CIA PARA BLANQUEAR	JARABE DE ..., SIROPE			SENTIR GRAN AFICIÓN		
	TERMINAR			DESCUIDO		
		CASTIGOS LEGALES		MOLUSCO DE COSTAS ROCOSAS	REMUEVE LA TIERRA	
					CAPTABA SONIDOS	
ÚTILES DE LIMPIEZA						RASURA O AFEITA LA BARBA
ENTRE						
			DE LOS PÁJAROS			ARTÍCULO DETERMI- NADO
EXISTA	COL., NARIZ				SUFIJO DE RELACIÓN	
	IPSO FACTO				... SHEERAN, CANTANTE	
			ASISTEN- TE DE DIRECCIÓN		EXPRESIÓN PARA ANIMAR	
QUE ESTÁ LLENO HAS- TA EL BORDE				MOVIMIEN- TOS EN UN FLUIDO		

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

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

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

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

ALAMBRISTA	CENTRÍFUGO	DESCAMPADO	GALLARDÍA	PATÉ	SIMPLE
BRONCE	CHAPUCERÍA	DESCASTADO	GAUCHESCO	PECIO	SITIO
CAMELIA	CHOQUE	EMPATIZAR	HINCHABLE	PICAZO	TAPA
CAMPURRIANO	CIRCULACIÓN	ESQUIVO	IMPUNE	PRESA	USURA
CAPITANEAR	CONSOMÉ	ÉTICA	INSURGENCIA	RASPÓN	UTILLERO
CARTONERÍA	DELINEAR	ETIMOLOGÍA	LITRO	RECELO	VETA
CASTILLETE	DENARIO	EUFORIA	LUCERA	RECOVECO	

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

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

- | | | | |
|---|------------------------|----|--------------------------|
| 1 | Asfalto o alquitrán | 6 | Dificultad para oír |
| 2 | Desprovista de armas | 7 | Traslado aéreo |
| 3 | Proteger de algún daño | 8 | Golpe en la cara |
| 4 | Conseguir a tientas | 9 | Conjunto de plantas |
| 5 | Protestante inglesa | 10 | Gallegos noroccidentales |

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

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

Horizontal 1 Motes. Primer cocinero. **2** Instrumento para machacar. Pez del Amazonas. **3** Término de cortesía. Fácil de entender. Indica lugar. **4** Ni fría ni caliente. Expresa comparación. **5** Pronombre demostrativo. Española. **6** Mover acompasadamente algo. Otorgas. **7** Antónimo de enderezar. Semblante aproximado. **8** Planta umbelífera. Golpe de viento. **9** Voz del toro. Autorizar como representante.

Vertical 1 Capital neerlandesa. **2** Príncipe troyano. Organización global. **3** Onza. Película de Disney sobre un ciervo (1942). **4** Pintor surrealista. Actriz apellidada Pataky. **5** Sin órdenes clericales. **6** Balneario. Apreciado en ensaladas. **7** Equipo de fútbol de Milán. Dominio de internet para Andorra. **8** Cantar la rana. Asociación de futbolistas. **9** Símbolo de la hectárea. Luchar o reñir para conseguir algo. **10** Decimoquinta letra. Embestida al enemigo. **11** Imaginar una cosa imposible.

CRUZADA

4 LETRAS:

ADÁN
ANCA
AÑAL
ASMA
AUTO
BEIS
BIFE
CASA
CREP
CRIC
EROS
GOMA
GURÚ
HORA
IDEA
MIEL
MOLE

OJAL
PAGA
RABA
ROPA
TITÍ
TUBA
ÚTIL

5 LETRAS:

APNEA
CIFRA
DIANA
ESNOB
ESTOR
GANAR
IRANÍ
LINDO

6 LETRAS:

ARENGA
FRESÓN
GÓTICO
IGUALA
NIEBLA
PILPIL
PRIMOR
TEUTÓN
TORERO

7 LETRAS:

ACHACAR
EPATADO

8 LETRAS:

ENTRECOT
EPÍSTOLA

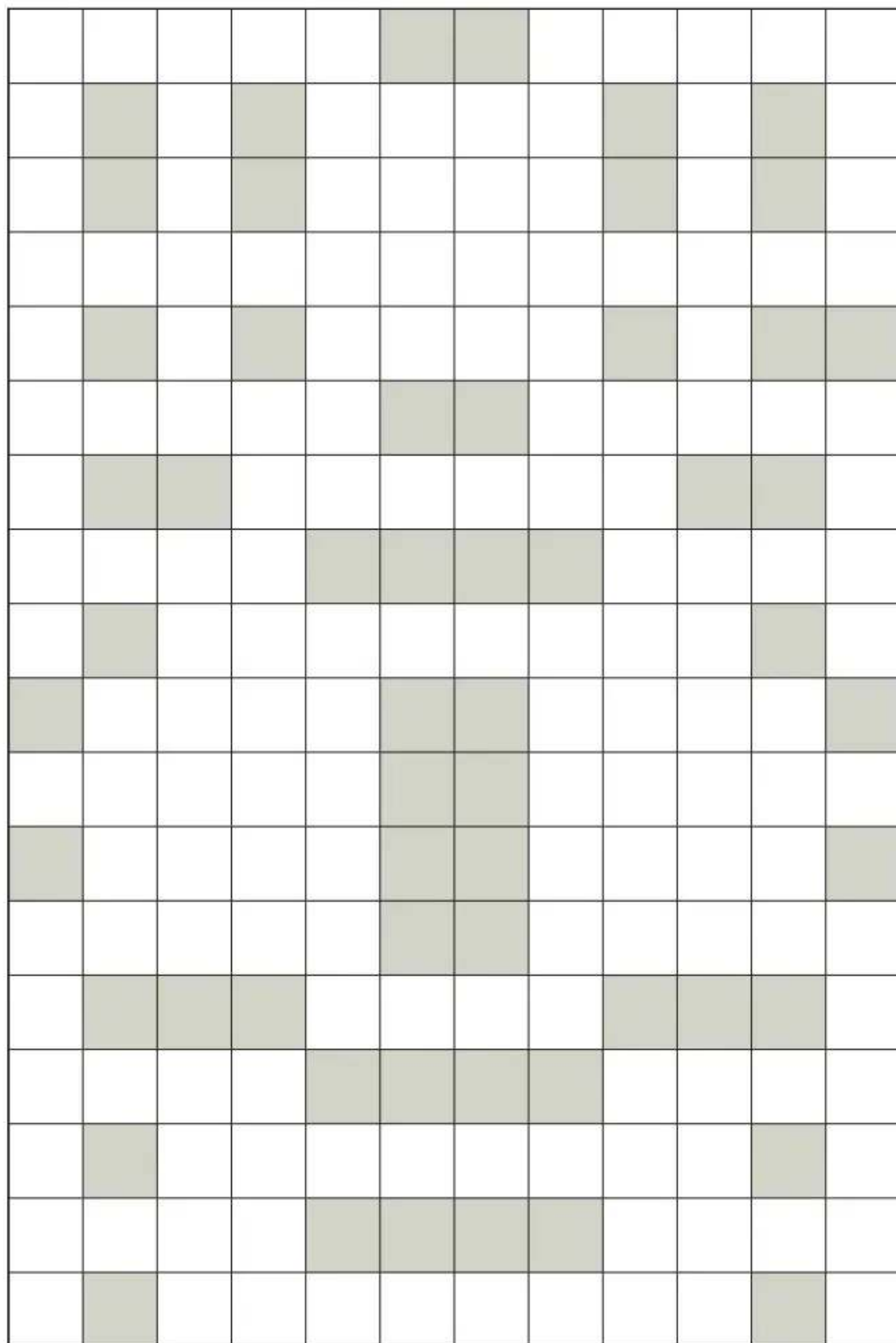
ESTAMPAR
IRRADIAR
SATURNAL

9 LETRAS:

CUADRANTE

12 LETRAS:

DESCAPOTABLE



TECTONIC

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

★ ★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

COMPLETAGRAMA

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



Horizontal 1 Juguete de trapo (6). 2 Dios egipcio, esposo de Isis (6). 3 Tren rápido (3). 4 600, en números romanos (2). 5 Izar (5). 6 Antigua matrícula de Navarra (2). 7 Col., pánfilo, bobo (6). 8 Sin religión (f.) (4). 9 6.ª nota (2). 10 Corte en una superficie (6). 11 Código de Madrid (3). 12 Que labra la tierra (6). 13 Ásperos, agrios (6). 14 Del hombre (5). 15 Material de construcción (5). 16 Gandul (4). 17 Col., interjección de sorpresa (5). 18 Nombre de letra (2). 19 Ciudad del sur de Cádiz (9). 20 Licor francés (5). 21 Título de un escrito (6). 22 Conseguir información (6). 23 Fibra sintética (6). 24 Me aventuro (3). 25 Juntar con ligaduras (4). 26 Sin ánimo (7). 27 Grasosa (6). 28 Anticuado (5). 29 Combate, pendencia (6). 30 Valían, costaban (4). 31 Punto de luz artificial (7). 32 Traspasar un espacio (6). 33 Voz al teléfono (3). 34 Vasto, vulgar (9).

Vertical 1 Área en un hospital (3). 2 Lugar muy caluroso (7). 3 Fruta de color verdoso (4). 4 Interjección de ánimo (2). 5 Mejor actor en el Festival de Cannes (1984) (5). 6 Líquido que contiene urea (5). 7 Que están enlazados (6). 8 Discurso que ridiculiza (6). 9 Gasterópodo hermafrodita (7). 10 Símbolo del decímetro (2). 11 Tecla de encendido (2). 12 Falta, descuido (6). 13 Parte lateral de la calle (5). 14 Cierta miembro de la familia (3). 15 Armonioso (6). 16 Persona privilegiada (3). 17 Acidular algo (6). 18 Pedir algo (4). 19 Instalaciones para el aseo (5). 20 Encaminarse (2). 21 Encrespar (6). 22 Dios del amor (4). 23 Parte del avión (6). 24 Cierta hortaliza (9). 25 Establecimiento hotelero (5). 26 Caramelo cónico (6). 27 Sitio alto y defendido (5). 28 Madre de la Virgen (3). 29 Que causa detrimento (6). 30 Tablón de anuncios (9). 31 Planta parecida al trigo (6). 32 Ciudad gallega (4). 33 Plusmarca (6). 34 Cantan *Sin ti no soy nada* (6).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

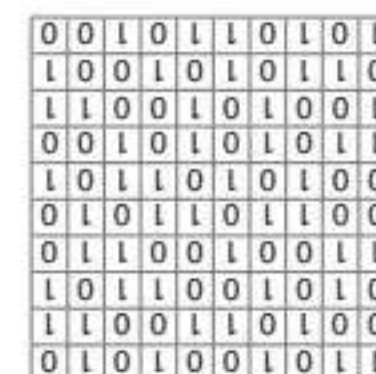
AUTODEFINIDO



SUDOKU

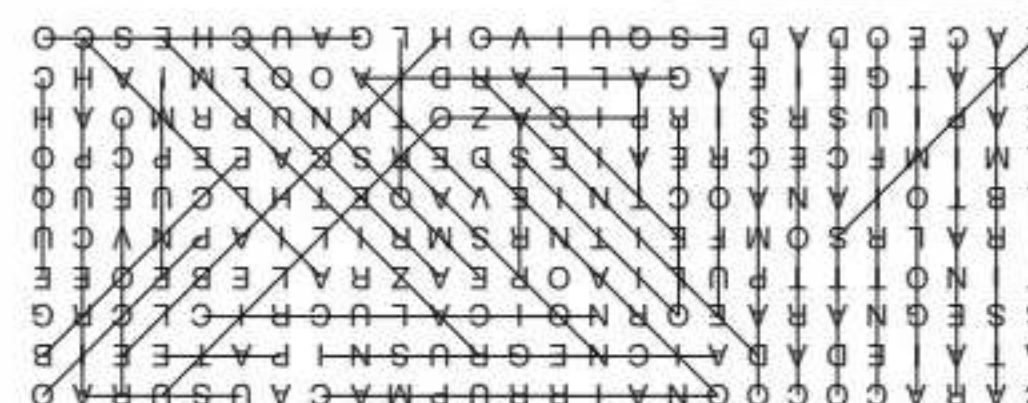


BINARIO



SOPA DE LETRAS

anagrama



HORIZONTAL



CRUCIGRAMA



CRUZADA



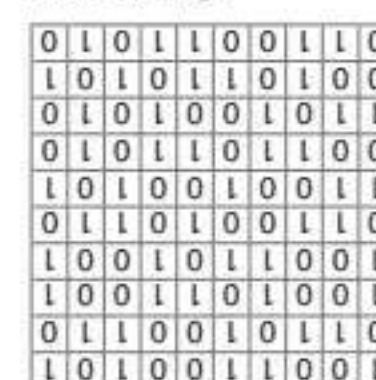
TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

ojitos

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

MEGASTAR



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

Gente con estilo

EMPRESARIA Y COMUNICADORA

TAMARA GORRO

“Me separé hace tres años. Fue un fracaso y ahora no sé ligar. No se me acercan”

“Ahora vuelvo a vivir” son las confesiones de la madrileña en su último libro, donde reconoce que estuvo a punto de quitarse la vida por la depresión. Es otra mujer y asegura no tener complejos, pero abraza sus inseguridades.





Estamos acostumbrados a ver a Tamara Gorro con una sonrisa, pero nos ha tenido “engañados” durante mucho tiempo, porque por dentro estaba destrozada. Ahora, lo verbaliza y se ha atrevido a contarlo en su nuevo libro, “Ahora que vuelvo a vivir” (Harper Collins). Mujer trabajadora, familiar y muy buena amiga, la madrileña confiesa que estuvo a punto de quitarse la vida por la depresión que estaba viviendo. Algo le hizo no hacerlo. Realmente, no lo hizo por sus hijos, Shaila y Antonio, por los que se desvive.

-“Ahora que vuelvo a vivir”, ¿por qué?

-Porque jamás pensé que podría escribir este libro, porque pensaba que iba a morir. Yo creía que la depresión me llevaba por delante. Ahora lo puedo hablar. He vuelto a vivir tras superar la depresión. Yo estoy curada, pero se cuánto tiempo he estado con ella.

“Creía que la depresión me llevaba por delante. He vuelto a vivir. Ya lo puedo hablar y lo cuento en el libro”

-Los que hemos estado convivido contigo estos últimos años, no sabíamos nada. Nos tenías engañados.

-Es que no decía que estaba mala, porque no sabía qué me pasaba. Empecé a ir al psicólogo y después al psiquiatra. Cuando empiezan mis pensamientos negativos es cuando me alejo de todo, incluso de mis hijos. ▶

Tamara viste un jersey y falda de Celia B, 217 € y 186 €; sandalias de Figara, (c.p.v.), y pendientes de Luxenter, 39,90 €.

En la otra página, con chaqueta, shorts y sandalias de Alma en Pena, 200 €, 100 € y 125 €; colgantes de Agatha Paris, 59 € y 79 €, y anillo de Luxenter, 79,90 €.

“Sé los motivos de mi depresión. Principalmente, no diferenciaba el personaje de la Tamara real”

-¿Sabes los motivos de esa depresión?

-Yo lo he pasado muy mal. Claro que sé los motivos. Principalmente, yo no sabía quién era. Yo no estoy hablando del personaje público, estoy hablando de mí. No diferenciaba entre el personaje y la Tamara real. Estoy harta de leer que mi depresión fue por mi separación de Ezequiel (Garay). Eso no es real. Yo en este libro hablo de Tama, no de Tamara Gorro.

-¿Te comió el personaje?

-Es que realmente nunca supe quién era yo. Yo buscaba la aceptación de los demás, incluso con mi propia gente. Yo he tenido una infancia muy feliz, pero también muy dura.

-¿Cómo fue pasar la depresión con tus hijos?

-Yo me tuve que alejar de ellos. Yo no quería que me lo notaran.

-Pero incluso piensas en quitarte la vida.

-A mí me la salvaron ellos. Eso fue un episodio tre-

mendo. Sé que era un acto de egoísmo. Me acuerdo que fue en mi oficina y solamente pensaba en darme de baja de la vida. Yo lloraba tanto, que incluso me ahogaba. Pero algo pasó por mi cabeza y vi las fotos de mis hijos. Me acuerdo que la vecina de enfrente me estaba viendo por la ventana y gritaba: “¡Para!”.

-¿Y a partir de ahí?

-Es en ese momento cuando empiezo a ir para arriba, con la ayuda de mi psiquiatra.

-Hablas de complejos.

-Yo he sido una mujer con inseguridades y complejos. Yo ahora me admiro un montón. A día de hoy, no tengo complejos, pero abrazo mis inseguridades. Antes me daba igual pagar las vacaciones a la gente que me rodeaba, con tal de que me quisieran. No me arrepiento de haberlo hecho, porque lo volvería a hacer.

-¿Era comprar el cariño?

-Yo he comprado el amor de la gente. Ahora, ya no, y entiendo que la gente me

La colaboradora de “Y ahora, Sonsoles” luce un vestido de Pinko, 595 €; zuecos de Alma en Pena, 135 €, y pendientes y pulsera de Calaïa, 65 € y 50 €.



quiere. También te confieso que he quitado a mucha gente de mi vida. Sentirse sola es muy jodido, pero aceptar la soledad es prioritario.

-Eres muy activa en redes sociales. ¿Te han ayudado?

-Lo hablo en el libro. Yo no voy a culpar a las redes, porque mentiría. Yo tengo un trastorno de alimentación y estoy en proceso de curación. Buscaba la aceptación, y cuando subía una foto me escribían qué guapa estaba y qué tipazo tenía, cuando estaba pesando 50 kilos. Me anclé a eso y realmente me engañaba. En las redes sociales hay gente muy mala y yo fui tonta porque me guiaba por lo que me decían.

-¿Qué quieres enseñar a la gente con este libro?

-Que hay esperanza y salida para todo, menos para la muerte. Que se puede salir de la depresión, pero tienes que pedir ayuda. También hay que reconocer que la vida son problemas, más o menos graves. Que se muriese

mi abuelo fue muy duro para mí, pero lo supe gestionar.

-¿Tu madre y tu abuela, cómo han vivido todo esto?

-Lo han sufrido mucho, porque han vivido todo. No me dejaban en casa sola, porque tenían miedo. Crearon una red de seguridad.

-¿Y ahora?

-Mi objetivo es seguir adelante y no volver a caer.

-Búscate un novio.

-Esa no es la solución. La solución soy yo. Yo me amo. Ahora me valoro mucho, y eso que tengo más defectos que virtudes. Antes era muy diferente y he tenido un crecimiento muy grande. Por eso, te digo que un hombre no es la solución. De hecho, no ligo. Desde que me separé, no me habéis visto con ningún chico. Nos separamos hace ya tres años y entre nosotros siempre existirá un gran cariño. ►

Tamara viste sudadera y shorts de Pinko, 315 € y 235 €; zapatos de Figara (c.p.v.); anillos y tres pulseras de Agatha Paris, 69 €, 89 € y 79 € cada una.

“Yo he sido una mujer con inseguridades y complejos. Ahora me admiro. Incluso, he llegado a comprar el amor de la gente”

► -¿Fue un fracaso?

-Dejé de creer en el amor. Soy muy clásica y creía que el amor era para toda la vida.

-¿Por qué no ligas?

-Es que no se acercan a mí. No ligo.

-No seas tan antigua, porque puedes acercarte tú.

-¡No! Yo sé qué quiero y sé lo que no quiero. Yo he vivido un amor real con Ezequiel, me he sentido muy amada y protegida. ¿Cómo se "entra" a alguien?

-Pero tú eres muy abierta.

-Sí, pero no sé. Ahora, sé la etapa de mi vida que estoy viviendo. Estoy centrada en cuidar a mis hijos, centrada en mi familia y mi trabajo.

-¿No temes arrepentirte el día de mañana?

-Ya me arrepiento de eso, pero es mi vida. Yo no soy de salir de fiesta, pero me encanta dar de cenar a mis hijos y acostarles. Todavía no he encontrado la motivación para salir en ese sentido.

"No me siento valorada en televisión. Sé que vengo de un reality, pero me he formado y sé lo que valgo"

-¿Profesionalmente te ha afectado la depresión?

-Por supuesto. Muchas marcas dejaron de trabajar conmigo. Lo entiendo, porque cuando estás inestable... Por ejemplo, el programa de Sonsoles Ónega (Antena 3) me dio mucha vida y es la primera vez que en televisión soy yo misma.

-Te identificaban con Telecinco.

-Claro y me lo he tenido que trabajar. Me he currado y estoy enamorada de mí. No quiero que suene narcisista. Ahora disfruto de todo, incluso de masturbarme.

"Cuando me separé dejé de creer en el amor. Soy muy clásica y creía en el amor para toda la vida"

-¡Masturbarte!

-Claro. Encima que no ligo. Pero disfruto hasta de discutir con una amiga y pedir perdón.

-¿Añoras presentar TV?

-Nno me siento valorada. Sé muy bien de dónde vengo: de un reality. Tenía que llevar dinero a casa y cogí la vía fácil. Pero luego me formé con profesionales como Jesús Hermida. Puedo hacer también debates políticos. Sé lo que valgo.

-¿Has triunfado más empresarialmente que en TV?

-¡Sin duda! Soy muy trabajadora y he sabido crear mi propio equipo.

-¿Has ganado dinero?

-Me lo he trabajado, pero te confieso que soy una rata para mí; me cuesta gastarme el dinero en un bolso.

Daniel I. Carande

Fotos: Beatriz Velasco

Estilista: Patricia Figuera

Maquillaje:

Cristina Aparicio

Peluquería:

Mariola Sánchez

Agradecimientos:

UMusic Hotel Madrid.

C/ de la Paz, 11.

Tel.: 911 231 099.

www.umusic-hotels.com

Tamara, muy primaveral con un vestido de Celia B (c.p.v.); sandalias de Figara (c.p.v.); pendientes y gargantilla de Agatha Paris, 79 € y (c.p.v.), y anillo de Luxenter, (c.p.v.).

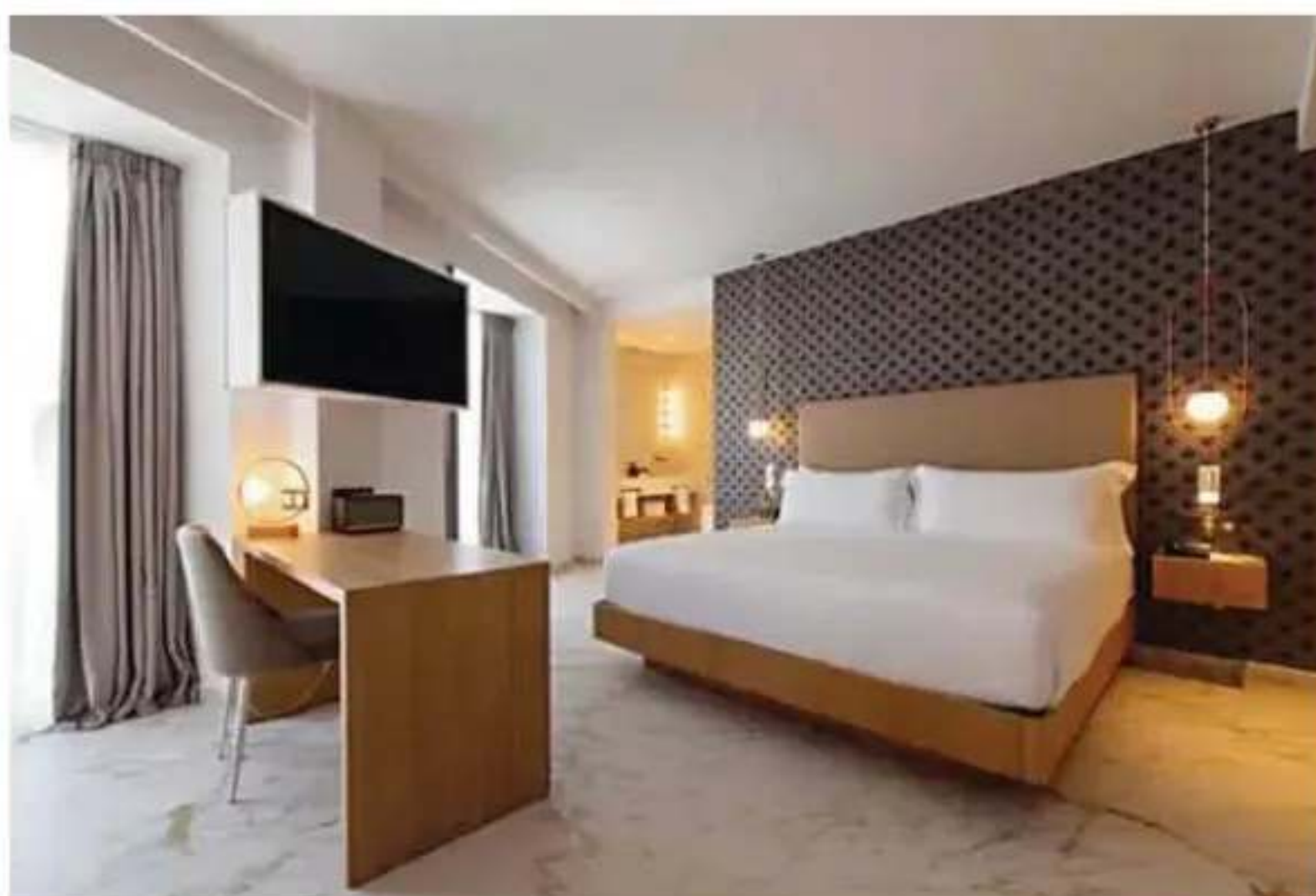


“Estoy centrada en cuidar a mis hijos, mi familia y mi trabajo”



CITA EN...

Quedamos con Tamara en el Hotel UMusic, en el corazón de Madrid. Está ubicado junto al icónico Teatro Albéniz. Este alojamiento de cinco estrellas tiene una extensa oferta musical, con artistas internacionales. Además, cuenta con un restaurante con las recetas más atrevidas.



Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...

Me desmaquillo y mi rutina facial. Soy una obsesiva de eso.

En mi neceser de viaje siempre llevo...

Aceite para las cutículas, crema de manos y un labial.

Mi perfume...

Carolina Herrera.

Mi producto de belleza ideal...

El desmaquillador de ojos de Clinique.

Dieta

Intento comer sano.

Ejercicio...

Hago todos los días. No puedo vivir sin el ejercicio.

Mi fondo de armario...

Un traje de chaqueta negro y vaqueros.

LA GRAN BELLEZA



ADEMÁS, DE REGALO: PROTECTOR SOLAR O POST-SOLAR



**REFUERZA
LAS DEFENSAS
ANTIOXIDANTES
DE LA PIEL**

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



María llevó un vestido color chocolate, a juego con la americana de su chico.

JOSÉ MARÍA ALMOGUERA Y MARÍA LA JEREZANA posan por primera vez juntos y enamorados

La pareja combinó su estilismo para asistir en Madrid a la presentación de la serie "Punto Nemo". Lo suyo, funciona.

Cuando se conocieron en "GH Dúo", la audiencia nunca creyó en su historia de amor, pero el hijo de Carmen Borrego y María parecen tener cada día más claro que quieren estar juntos. El pasado 26 de marzo, la pa-

reja posó por primera vez en una alfombra roja. María, que por ahora sigue viviendo en Jerez, confesó estar encantada. "Estoy muy tranquila y muy feliz. Disfrutando de cada momento". Además desveló que se lleva "muy bien" con toda la

familia de su chico. Por su parte, José María aseguró que ambos están enfocados en el presente y que la terapia también ha sido fundamental para encontrarse bien: "Hay que saber gestionar las emociones".

Agencias



PAOLA DICE QUE NO LE DABA SU SITIO

Paola Olmedo confesó en su última entrevista que José María no le daba su lugar, algo que La Jerezana no quiso comentar. "Yo a Paola no la conozco y siempre la voy a respetar porque es la madre del hijo de José", aseguró. La exnuera de Carmen Borrego sigue recuperándose de su complicada operación de mandíbula.



ISA PANTOJA Y ASRAF BENO se comen a besos a punto de ser papás

La hija de Isabel Pantoja recibió un premio en Sevilla acompañada de su marido. En el photocall no pudieron evitar besarse emocionados ante su inminente paternidad en común.

Le quedan apenas ocho semanas para ver la carita de su bebé, un niño muy deseado por Isa Pantoja y su marido, Asraf Beno, pero eso no ha sido impedimento para que el matrimonio se trasladara de El Puerto de Santa María, la localidad gaditana donde viven, a Sevilla para recoger el premio "Nuestro favorito 2025" que le otorgaban a Isa la revista "Sevilla Magazine". La colaboradora eligió para la ocasión un vestido de Zara (35 €), que evidenciaba su avanzado estado de buena esperanza. En el photocall, ella y su chico demostraron el gran momento que atraviesan.

"Voy a ser mamá, después de once años, con mi marido, el amor de mi vida. Falta muy poco para dar a luz y estoy muy nerviosa"

"Voy a ser mamá después de 11 años con mi marido, el amor de mi vida. Y este premio para mí es un reconocimiento a la persona que soy ya no solamente en lo personal, sino también en lo profesional. Este embarazo, después de once años, que tuve a mi hijo, lo estoy viviendo como el primero. Falta muy poco y estoy muy nerviosa", aseguró Isa. Y añadió: "Este año ha sido complicado en mi vida, pero creo que ha sido necesario compartirlo, con momentos buenos y malos, que me han servido para ser la mujer que hoy veo en el espejo. Tener la libertad de elegir a quién querer, a quién amar, con quién estar".

Siete años JUNTOS

Isa y Asraf se conocieron en el programa "GH VIP 6" en el año 2018 y en apenas dos meses se convertirán en papás por primera vez. Ella tiene un niño de 11 años, Alberto, de su relación con Alberto Isla.





Jessica eligió un vestido de Inma Linares en color granate para recoger un premio en Sevilla.



Pitinho, muy feliz al recoger su premio.



María José Suárez lució un traje de su colección.

JESSICA BUENO TAMBIÉN RECOGIÓ PREMIO. DÍAS DESPUÉS SE ENFRENTÓ A LAS DECLARACIONES DE PELETEIRO

► En la entrega de premios, Isa y Asraf coincidieron con Jessica Bueno, expareja de Kiko Rivera y madre de su primer hijo, Francisco. Isa no tiene relación con ella ni tampoco con su hermano pero dijo que no tenía problema en saludarla.

Peleteiro: "Solo piensa en destrozarme"

Jessica no pasa su mejor momento. Además de separarse de Luitingo, su ex, Jota Peleteiro, con el que estuvo casada siete años y tiene dos hijos en común (Jota Jr., de nueve años y Alejandro, de cuatro), ha cargado contra ella: "Estos dos últimos años han sido un auténtico calvario. He pasado de ser el mejor padre del mundo al peor padre y persona del

planeta. Jessica solo piensa en destrozarme. Firmé un acuerdo de divorcio de 15.000 € por presiones y amenazas. No me separé antes porque me amenazaba con no volver a ver a su hijo". La modelo estaba en el plató escuchándole y sin parar de llorar contestó: "Todo lo que ha dicho es mentira tras mentira, tergiversado, contándolo dentro de su realidad. Hay una denuncia aceptada que sigue adelante. Todo eso lo tendrá que demostrar ante el juez".

En el mismo acto también recogieron premio varios de nuestros famosos, como Pitinho, Benita, o María José Suárez, que sigue disfrutando de su soltería tras su ruptura con Álvaro Muñoz Escassi.

DM/Fotos: Agencias



Benita (antes maestro Joao) eligió un sencillo conjunto de pantalón y chaqueta en negro. A la dcha., la actriz Cristina Medina.

A close-up portrait of Norma Duval, a woman with long, wavy, light brown hair, smiling slightly. She is wearing a vibrant purple button-down shirt. The background is a blue wall with white logos, including 'BUDDY' and a stylized 'b' logo.

Norma va a celebrar su 69 cumpleaños junto a su familia en Madrid y luego hará un viaje con Matthias.

NORMA DUVAL “A mis 69 años, hacer el amor influye para estar guapa”

La artista vive entre Suiza y Madrid. Se reparte entre sus hijos y su marido. Ahora está feliz porque va a ser abuela por tercera vez. Después de la tragedias que ha vivido, como el suicidio de su sobrino, Norma vuelve a sonreír.

Siempre ha presumido de tener un cuerpo diez. Norma Duval sigue luciendo tipazo, como cuando fue Miss Madrid. El 4 de abril cumple 69 años y asegura que, por ejemplo, sus abdominales las mantiene con el traje de entrenamiento Body Buddy, del que es imagen y que presentó en Madrid junto a su hijo Cristian, y su sobrina Andrea.

Desde que se casó con Matthias Kühn, hace dos años, vive entre Suiza y Madrid. En España sigue manteniendo su gran casa en La Moraleja, donde cada vez que viene reúne a su familia y ahora está feliz porque se va a ampliar, ya que su hijo Yelko va a ser padre por tercera vez.

-Norma, ¿cuál es el secreto de estar así de estupenda?

-Lo mío es genética, pero ni me he drogado en la vida ni he fumado. Siempre me he cuidado, aunque me tome una copita de champán de vez en cuando. Soy deportista y me acuesto a la hora de las gallinas, y a las siete estoy en pie.

“Estoy feliz. Mi hijo Yelko me va a hacer abuela por tercera vez. Tengo una nieta que es idéntica a mí”

-Supongo que hacer el amor también ayuda.

-Eso a mis 69 años claro que influye para estar guapa. Pero hay que llevar una vida sana, aunque la vida sea complicada para todo el mundo. En la vida tienes momentos muy felices y otros muy tristes. Yo a mi familia les digo: “Un ancla no puede sujetar tantos barcos”.



Norma lució un vestido de Carla Ruiz, la misma diseñadora que la vistió de novia hace dos años.

“Llevo una vida sana. En mi vida me he drogado ni he fumado. Solo una copita de champán de vez en cuando”



“ME LLEVO FENOMENAL CON LA EX DE MI MARIDO. CON **EL PADRE DE MIS HIJOS NO TENGO CONTACTO”**

► **-Tú eres muy fuerte. ¿Pasa factura?**

-Mi madre era la fuerte y ahora lo soy yo. Pero somos una familia muy unida. Además, voy a ser abuela otra vez. Mi hijo Yelko va a ser padre por tercera vez. Tiene una hija que es idéntica a mí.

-¿Cómo es tu vida en Suiza?

-Maravillosa. Tengo un grupo de amigas españolas. Allí tengo tiempo de hacer cosas que no puedo hacer aquí, como caminar por el campo. A mí me encanta la naturaleza, detesto la ciudad.

-¿Tus hijos te visitan allí?

-Todavía no han ido. Ellos tienen su vida aquí. Eso no quiero decir que se lleven mal con Matthias. Se llevan fenomenal. Yo también me llevo bien con los hijos de mi marido. Nos adoramos. Incluso con su exmujer me llevo muy bien. Viajamos juntas. Hace poco hemos estado en Dubai.

-¿No hay celos?

-¡Qué va! Eso es absurdo. Somos civilizados.

-¿Con tus ex te llevas bien?

-Yo me llevo bien con todo el mundo. Con mis ex también.

-¿Incluido el padre de tus hijos, Marc Ostarcevic, que está viviendo en Croacia?

-No tenemos contacto, pero eso no quiere decir que nos llevemos mal. Yo no soy rencorosa.

-¿Tienes ganas de volver al teatro?

-Ni me lo planteo. El teatro

MA DUVAI

El timón de su **FAMILIA**

Norma presentó el traje de entrenamiento Body Buddy junto a su hijo Cristian y su sobrina Andrea, hija de su hermana Carla.

es muy sacrificado y ahora mi tiempo se lo tengo que dedicar a mi marido.

-Te hemos visto en “El desafío” y en “MasterChef”, ¿volverías a otro concurso?

-Pues la verdad es que no. No iría ni a “Supervivientes”.

-¿Y a “La isla de las tentaciones” con Matthias?

-¡Qué malo eres! (Risas)

Daniel I. Carande

Fotos: Agencias

SU TERCER MARIDO ES EL HOMBRE DE SU VIDA

Norma está enamorada. Tras dos matrimonios ha encontrado la felicidad al lado de Matthias Kühn. De hecho, la artista reconoce que no volvería al teatro porque ahora lo principal es estar al lado del hombre que ocupa su corazón. Además, Norma nos dijo que Matthias ha solucionado sus problemas con la Agencia Tributaria.



Terelu está
orgullosa de
su paso por
Supervivientes,
aunque haya
sido breve.



TERELU CAMPOS vuelve de Honduras reforzada y muy sincera

La hija de María Teresa Campos ha sentido el espaldarazo de los suyos, muy orgullosos de su papel en "Supervivientes". En España habló de todo. Hasta del suicidio de su padre.

Pocos lo esperaban, ni siquiera ella misma, pero Terelu ha vuelto reforzada de "Supervivientes". Después de estar 18 días en Honduras, la malagueña regresó a Madrid para enfrentarse de nuevo al trabajo y a la opinión de los suyos. Primero, como marcan las reglas del reality, Terelu pisó el plató de Telecinco para reencontrarse con Jorge Javier Vázquez, que la piropeó por su papel en el concurso.

Terelu habló del suicidio de su padre: "Yo sí recuerdo cómo mi padre cargaba la pistola"

"Saltaste del helicóptero y nadie pensaba que lo ibas a hacer. Y encima saltaste más alto que tu hermana", dijo Jorge arrancando las risas del público. Terelu contó con el abrazo de su hija Alejandra y protagonizó uno de los mo-

mentazos de la noche cuando le pusieron una imagen del nuevo rostro de Paola Olmedo, la exmujer de su sobrino. "No he visto a esa mujer en mi vida", contestó.

Pensando en su madre

Un día después, el viernes 21, la colaboradora acudió a "¡De viernes!", donde habló del suicidio de su padre. Ya lo hizo en Honduras, cuando rompió a llorar al protagonizar el puente de las emociones. Terelu, ya más tranquila, confesó en plató que tanto ella como su hermana sabían que su padre tenía una pistola. "Yo sí recuerdo cómo la cargaba", desveló. La hija de María Teresa Campos narró el miedo con el que vivían cuando veían a su padre salir de casa sabiendo que llevaba el maletín en el que guardaba la pistola. "Eso se llama terror", añadió. Terelu también contó que José María Borrego organizó una última comida con sus amigos antes de quitarse la vida. Ellas lo llamaron avisándole de que irían a Marbella a verlo, pero él "nos pidió que no lo hiciéramos".

DM/Fotos: Agencias



Celebrando CON LOS SUYOS

Unos días después de abandonar Honduras, Terelu organizó una reunión con sus más allegados en un bar de Madrid para celebrar su regreso. Estaban, entre otros, su hermana, su sobrino, Kike Calleja...



ALEJANDRA: "ESTOY MUY ORGULLOSA"

Nada más poner un pie en España, Terelu se reencontró con su hija. Fue en el plató de "Supervivientes", con Jorge Javier Vázquez. Allí, Alejandra tuvo unas bonitas palabras para su madre: "He visto a la persona que quería ver. Has sorprendido a todos, has tenido una actitud buenísima y no has podido hacerlo mejor. Estoy muy orgullosa de ti".

Mar Flores
corrió con
sus hijos diez
kilómetros por
Madrid.



Mar Flores (55) siempre ha sido muy deportista. Por eso, el pasado 30 de marzo en Madrid, la exmodelo y empresaria no dudó en participar junto a sus hijos en la XII Marcha contra el Cáncer. Antes de afrontar los diez kilómetros de rigor, también habló ante las cámaras. “El cáncer es algo que nos toca a todos de cerca y aquí estamos para apoyar, y qué mejor manera que haciendo deporte en familia”, aseguró. También le preguntaron por Terelu, su consuegra, que ha visibilizado su duro proceso oncológico durante su participación en “Supervivientes”.

Mar nunca habla de ella, pero en este caso hizo una excepción y alabó su comportamiento en Honduras.

La exmodelo sobre Terelu: “Hay que tener fuerza y valor. Somos más fuertes de lo que creemos”

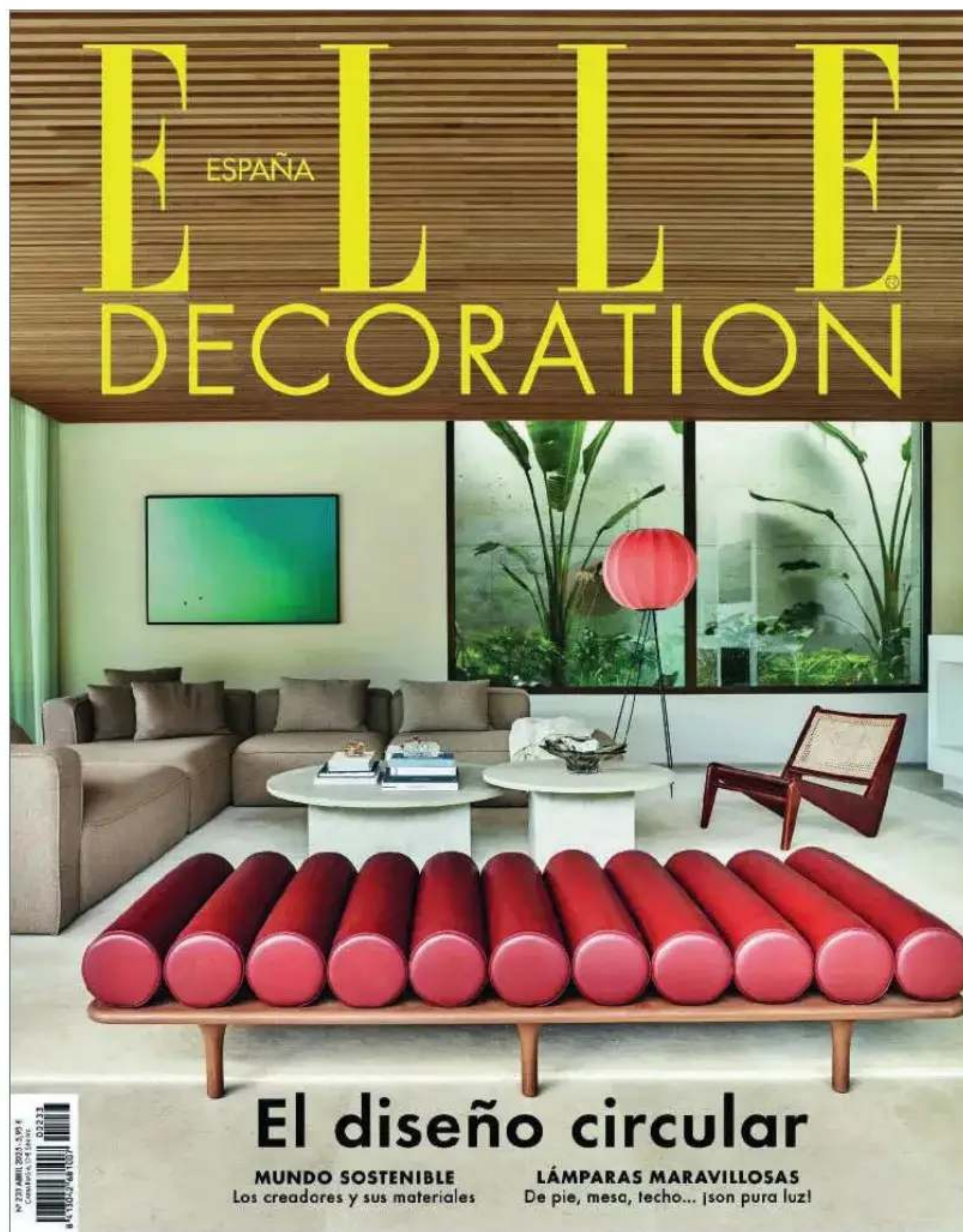
“Madre mía, hay que tener una fuerza y un valor para hacer lo que ha hecho... Cuando nos tocan cosas, los humanos al final nos damos cuenta de que somos más fuertes de lo que pensamos”, dijo. Seguro que Terelu agradece estas palabras de apoyo de su consuegra.

Agencias

MAR FLORES “Hay que tener valor para lo que ha hecho Terelu”

La exmodelo participó en una carrera solidaria contra el cáncer, y por fin opinó ante las cámaras sobre la actitud de la malagueña en “Supervivientes”.

El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**



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

El pasado
28 de marzo,
Ana recogió el
galardón Severo
Ochoa al Mérito
Sanitario para
la Fundación
Aless Lequio.



ANA OBREGÓN

contesta a Lequio: “Claro que se preocupa por Anita, es su nieta”

El colaborador de “Vamos a ver” dijo: “Anita no es hija de Aless, es hija de Ana”. Unas declaraciones que han provocado la reacción de la actriz.

El enfrentamiento entre Obregón y Lequio no cesa. Hace unos días, el colaborador de “Vamos a ver” hizo unas contundentes declaraciones sobre Anita, la hija-nieta de Ana Obregón, refiriéndose a su posible herencia: “Yo me he informado muy bien sobre este asunto y no tengo que asumir nada porque la niña no es hija de Aless es hija de Ana”. Estas palabras cayeron como un jarro de agua fría sobre la bióloga que, al parecer, levantó inmediatamente el teléfono para pedirle explicaciones y aclarar las cosas. Días más tarde, al recoger un premio, Ana quiso aclararlo: “Él dijo lo que

era legalmente, y sí, legalmente no es hija de Aless, es mi hija, tiene toda la razón. ¿Por qué queremos sacar siempre lo que no hay? Tenemos una relación maravillosa. Nos une un amor tan importante como es el amor a nuestro hijo y lo he dejado muy claro. Es su nieta, ¡claro que se preocupa por ella! Él pidió respeto por este tema y lo acepto”.

Ana también aclaró la polémica que se ha generado por mostrar la carita de la niña en redes y en exclusiva: “A partir del año que viene no la enseñaré más”, aseguró. ¿Cumplirá su promesa?

DM/Fotos: Agencias



SEGUNDO CUMPLEAÑOS

“Hoy he soplado las velas con tu hija entre sonrisas y lágrimas. Sé que estás con nosotras abrazándonos porque Anita de repente ha dicho: “Un besito arriba”. Gracias a todos por los mensajes y las felicitaciones”. Con estas palabras hacia su hijo Aless y esta bonita imagen, Ana Obregón quiso celebrar el segundo cumpleaños de la pequeña Anita que tuvo lugar el pasado 20 de marzo.

Alessandro Lequio siempre se ha mostrado al margen de todo lo relacionado con la pequeña Ana, al menos, públicamente.

BAILE DE LA ROSA 2025

noche glamurosa de Los Grimaldi

Carolina de Mónaco volvió a reinar en esta tradicional cita del Principado, donde ni su cuñada Charlene ni sus hijas y nueras pudieron hacerle sombra.

Ha vivido momentos más esplendorosos, cuando vivía la princesa Grace o cuando la troupe de Almodóvar puso el toque español, pero sigue siendo lo más en Mónaco. El Baile de la Rosa ha vuelto a celebrarse en la Salle des Étoiles del Sporting de Montecarlo, con la familia Grimaldi de protagonista, a excepción de Pierre Casiraghi y de la princesa Estefanía y sus hijos. Esa 69ª edición, organizada por cuarto año consecutivo por el diseñador Christian Louboutin, en calidad de director artístico, tuvo toques caribeños. Y,



Carolina de Mónaco, junto al diseñador Christian Louboutin, organizador de la velada.



Solo faltó **PIERRE CASIRAGHI**

La descendencia de Carolina con sus respectivas parejas. Solo faltó su hijo Pierre Casiraghi.

un año más, la estrella fue la princesa Carolina, que llevó un vestido blanco de hombro asimétrico adornado con delicados detalles florales en plata. De Chanel, claro está. Aunque lo que más destacaba era el broche de diamantes que le habría regalado Karl Lagerfeld. Una joya con un espectacular diseño en forma de ramillete de juncos, creada a finales del siglo XIX por la histórica joyería Chaumet.

Más looks de lujo

Glamurosas, pero no a ese nivel, estaban su cuñada la princesa Charlene, de Dolce&Gabbana (5.500 €); su hija Carlota, de Chanel; su hija Alejandra de Hannover, de Giambattista Valli; su nuera Tatiana Santo Domingo, esposa de Andrea Casiraghi, de de Erdem (3.495 €); y Beatrice Borromeo, de Dior.

DM/ Fotos: Agencias



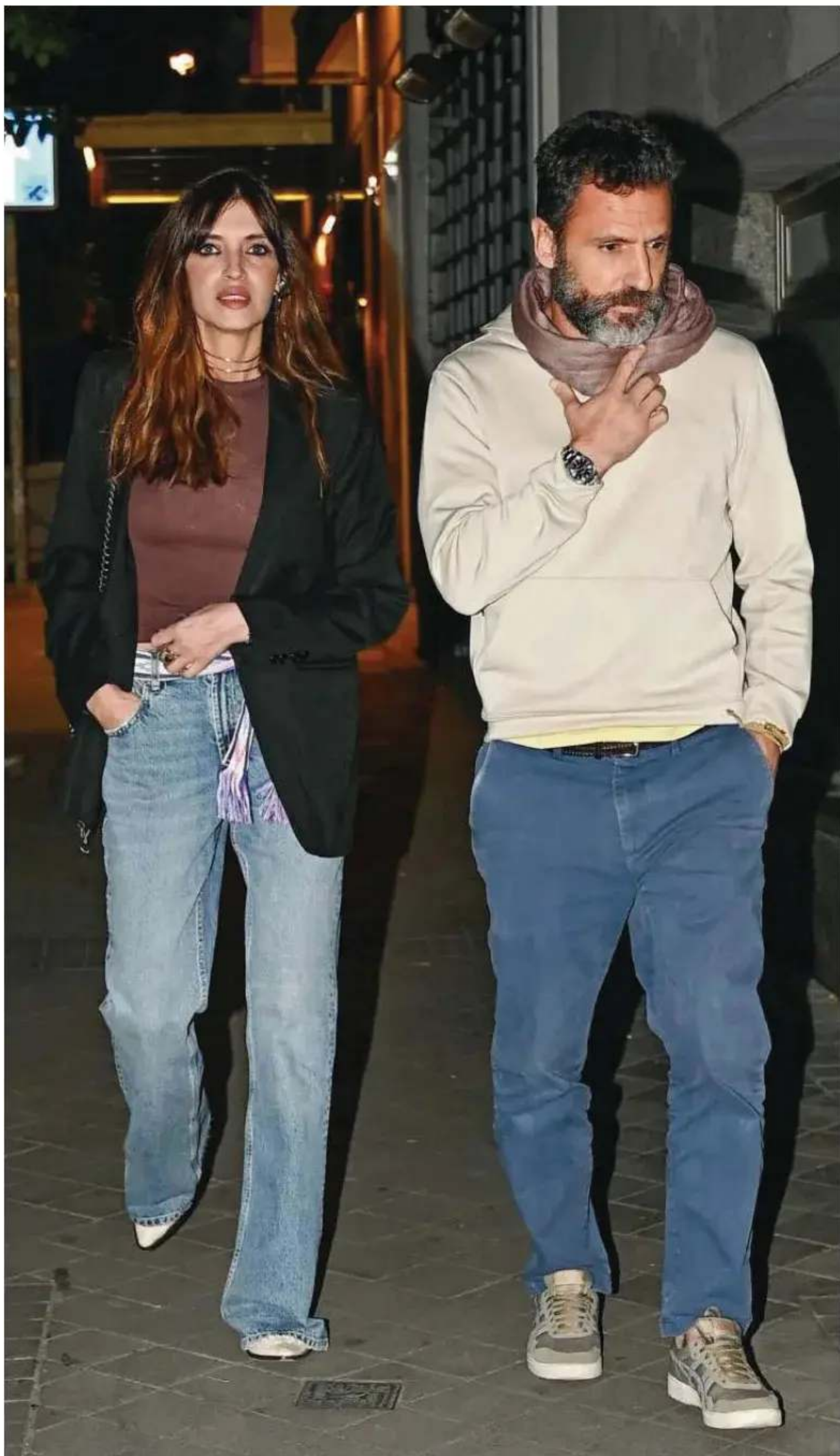
Charlene, de Dolce & Gabbana, llegó del brazo del príncipe Alberto, con un complemento caribeño, el leitmotiv de la noche.



SARA CARBONERO

CITA ROMÁNTICA CON SU PAREJA, JOSÉ LUIS CABRERA

La periodista y su chico salieron el pasado fin de semana a dar un romántico paseo nocturno por las calles de Madrid. Jota, como le llaman sus allegados, se mostró tímido ante la prensa, mientras la periodista comentaba que a él le asustaban un poco las cámaras.



CARLOS III DE INGLATERRA

SE RECUPERA DE SU INGRESO

Tras su último ingreso hospitalario, debido a los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer, el Rey publicó un comunicado para tranquilizar sobre su salud. Días después envió otro expresando su conmoción por el terremoto de Birmania.



MANUEL BENÍTEZ

RECOGE PREMIO

El Cordobés ha recibido el trofeo "Costillares" en los II Premios Andalucía de la Tauromaquia por toda su trayectoria. Al torero le acompañó su pareja, María de los Ángeles Quesada.

MELISSA JIMÉNEZ
**NUEVO LOOK
PARA LA PRIMAVERA**

La periodista deportiva, y pareja del piloto de F1 Fernando Alonso, ha viajado a Barcelona para visitar los salones ANARA de Ana Lérda. Melissa ha elegido un tono elegante y sofisticado para su cabello: Mocha Mousse, un tono natural y cálido que le favorece mucho.



ÓSCAR HIGARES
OPERADO DE LA ESPALDA

El extorero, al que podemos ver actuar en la serie “Cuando nadie nos ve”, tuvo que pasar por quirófano para someterse a una larga operación de columna. Ya se encuentra en casa combinando reposo y ejercicios de rehabilitación, para volver a estar al 100%. “Esto duele mucho”, ha dicho.



FRAN RIVERA
SE QUEDA SIN LA GOYESCA

A través de un comunicado el torero ha anunciado que este año tampoco habrá corrida Goyesca debido a las obras en la Real Maestranza. “Es una pena tremenda”, ha confesado. ¿Su consuelo? Su mujer Lourdes Montes, que está a punto de dar a luz a su tercer hijo en común y eso le llena de alegría.

PAMELA ANDERSON triunfa sin maquillaje

La actriz ha resurgido profesionalmente gracias a "The Last Showgirl", de Gia Coppola, donde entona una frase que parece su nuevo mantra: "Tengo 57 años, soy hermosa y me importa un carajo lo que piensen". Hace unos días, acudió sin maquillaje, como últimamente hace, a la gala de los Muse Awards, donde posó con un estilismo de Tory Burch.



MEGAN FOX nueva hija cuatro meses después de separarse

La actriz y su ex, el cantante Machine Gun Kelly, han celebrado la llegada de su hija. La pareja terminó su noviazgo en noviembre, pero parece que siguen manteniendo una relación cordial. Este es el cuarto hijo de Megan, y el segundo del rapero, pero es el primero que tienen en común.



WILL SMITH ya tiene su propia calle

Parece que el actor empieza a salir del hoyo en el que ha estado desde su famoso bofetón en los Oscar. El pasado 26 de marzo, Will Smith viajó a su ciudad natal, Filadelfia, para destapar una calle con su nombre. "Este es un honor para toda la vida", escribió en redes.



SOFÍA VERGARA se vuelca en el trabajo

La prensa americana asegura que la actriz está tristonja porque su romance con Lewis Hamilton no ha cuajado, pero lo cierto es que Sofía, de 52 años, no parece demasiado afectada. Así de impresionante posó como jurado en la 20 edición del "Got Talent" americano.

MILLIE BOBBY BROWN muy cariñosa en el tenis

La actriz se mostró radiante junto a su amor, Jake Bongiovi, hijo del famoso Bon Jovi, durante el torneo de tenis de Miami. Resultó llamativo el look de ella, con un recogido lleno de flores. Millie se embarcará en breve en el rodaje de su nueva película, "The Girls I've Been".



GERARD DEPARDIEU

"Se me arrastra por el barro"

El 27 de marzo terminó en París el juicio al actor francés por agresiones sexuales a dos mujeres que trabajaron con él en 2021. Depardieu salió con su abogado y declaró: "Hace tres años que se me arrastra por el barro con mentiras, con calumnias". La sentencia se hará pública el 13 de mayo y él se enfrenta a 18 meses de cárcel.





**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Jaime Strain
ACUARIO
21-1 al 18-2

Salud: Has pasado una etapa complicada, pero Acuario entra en una constelación que te traerá cosas buenas. Esta semana destacará tu buen humor. Físicamente la dieta que has comenzado hace unos meses está dando sus resultados muy positivos.

Amor: Atrás queda lo mal que lo has pasado por la ruptura de esa relación. Ahora has decidido disfrutar y no atarte a la primera persona que aparezca en tu vida. Disfruta también de tu familia.

Fortuna: Según el Seis de Oros vas a conseguir muchos éxitos en tu trabajo. Tu negocio no puede ir mejor y ya está pensando en unas vacaciones de Semana Santa, que te permitirán recargar las pilas.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES 21-3 al 20-4

Salud: Aunque te encuentres con energía positiva no debes abandonar los ejercicios de meditación que has seguido desde hace tiempo. Ten cuidado con los cambios de temperatura.

Amor: Te has refugiado en tu familia para no pasar todo el rato pensando en esa historia de amor que te quita el sueño. Piensa que si no te lo puedes quitar de la cabeza, es porque realmente esa persona te ha llegado al fondo de tu corazón. Si tienes pareja, fomenta la comunicación.

Fortuna: El Cuatro de Oros me indica que estos días vas a tener que hacer frente a una reforma en tu hogar relacionada con las tuberías. En el trabajo, esta semana todo estará tranquilo.

TAURO 21-4 al 20-5

Salud: Es el momento perfecto para que te hagas una puesta a punto, tanto mental como física. Revisa tus hábitos de alimentación y te sentirás mucho mejor.

Amor: No debes pensar tanto en el pasado, ya que no es bueno. Tienes que vivir el presente, porque la persona que tienes a tu lado se lo merece. Un familiar cercano te va a pedir ayuda por un problema, te convertirás en su mejor apoyo y te lo va a agradecer.

Fortuna: Según me indica la carta del Tres de Oros, vas a saber perfectamente cuáles son tus metas profesionales, lo que va a hacer que tengas mucho éxito. Si estás esperando las calificaciones de algún examen, no tienes nada que temer.

LEO 23-7 al 23-8

Salud: Sabrás relajarte y no llevarte los problemas de trabajo a casa. Si estás pensando en hacer una escapada para recargar las pilas, hazlo, lo necesitas.

Amor: Debido a la influencia de Marte en tu signo tendrás la necesidad de experimentar cosas nuevas en el aspecto sexual, busca una buena pareja (si no la tienes ya) y lánzate. Además, debes prestar más atención a tu familia, ya que la tienes un poco abandonada.

Fortuna: Según me indica la carta del Dos de Bastos alguien muy cercano te va a proponer un negocio. Debes estudiarlo muy bien, porque puedes tener algún problema. En tu lugar de trabajo, van a surgir nuevos proyectos en los que podrías estar al frente.

VIRGO 24-8 al 23-9

Salud: Llevas un par de semanas con estrés. Durante estos días, vas a controlarlo y te vas a sentir mejor. Si tienes pendiente una operación, todo va a salir bien.

Amor: De un tiempo a esta parte, llevas arrastrando malos rollos con tu pareja. Deberéis cambiar de actitud y hablar todo lo que os ha quedado en el tintero. Si tu corazón no está ocupado, gracias a la influencia de la Luna disfrutarás de tus amigos y vais a hacer una escapada muy divertida.

Fortuna: Según el Tres de Espadas deberás hacer frente a un pago extra. Tómatelo con tranquilidad, porque gracias a que eres una persona ahorradora, vas a poder hacer frente sin ningún problema.

LIBRA 24-9 al 23-10

Salud: Debes volver a retomar tus rutinas saludables, ya que en las últimas semanas te has dejado llevar por la buena vida y has olvidado hacer ejercicio. Chequea si te toca ya revisión con tu dentista.

Amor: Gracias a la influencia positiva del Sol has entrado en una etapa de renovación sentimental. Has pasado página y eso que te ha costado tu tiempo. Ahora sabes perfectamente lo que buscas en la persona que quieres que esté a tu lado. La búsqueda no va a ser larga, pero debes saber seleccionar bien.

Fortuna: Ha llegado el momento de que pongas en marcha ese negocio que tienes en mente. Eres perfectamente capaz de llevarlo adelante.

SAGITARIO 23-11 al 21-12

Salud: Has decidido tomarte unos días de vacaciones pero vas a tener la mente ocupada con temas de trabajo. Intenta desconectar y relajarte. Tu cuerpo te lo va a agradecer y tu sistema nervioso también.

Amor: Si llevas tiempo sin pareja, no tienes prisa de enamorarte porque te has dado cuenta de que se está muy bien sin tener que dar explicaciones a nadie. Si tienes pareja, según me indica la carta del Siete de Copas querrás dar un paso más en vuestra relación.

Fortuna: Te gusta que todo sea rápido y que salga bien. Debes tener más paciencia, porque todo lleva su tiempo. Económicamente, es una buena semana para invertir en un nuevo negocio. No lo pienses más.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Los cambios de temperatura no te sientan bien, por eso debes tener cuidado si no quieres sufrir problemas de garganta. Además, podrías padecer dolores de cabeza por exceso de actividad.

Amor: Has decidido hablar con el corazón y sincerarte con tu pareja. Gracias a la influencia positiva de Mercurio estarás con el ánimo alto y vas a disfrutar del tiempo que estés con tu pareja y de tu familia.

Fortuna: Debido al pago de las facturas y de los impuestos, tus cuentas bancarias están bajo mínimos. Ahora ha llegado el momento de recuperarse y prescindir de esos gastos que no son necesarios, no te agobies, es temporal.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Día a día te vas a sentir mejor, tus achaques van a ir remitiendo gracias a la influencia positiva de la Luna. Si te estás planteando un blanqueamiento dental, quedará muy bien.

Amor: Si te has dado un tiempo con tu pareja para reflexionar, ha llegado el momento de sentaros y hablar de lo que realmente sentís el uno por el otro. Según me indica el Siete de Copas habéis hecho bien. A partir de ahora vuestra relación estará más fuerte.

Fortuna: La influencia de Júpiter en tu signo me indica que se van a dar todos los factores para que cambies de casa. Tus finanzas te lo permiten. Empieza a buscar y elige bien. El número uno y el color rosa te darán suerte.



Alba Flores

ESCORPIO

24-10 al 22-11

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Esta semana podrías tener algún dolor de cabeza. Te vendría bien relajarte y dormir más, sobre todo porque debes estar muy activo durante estos días.

Amor: A veces, no sabes elegir a las personas de tu alrededor. Te fías de todo el mundo. Ahora, ha aparecido una persona que ha llamado tu atención, pero debes averiguar su pasado, porque te podrías llevar alguna sorpresa desagradable. Si tienes pareja, arreglareis pronto ese problema pendiente.

Fortuna: Durante estos días vas a tener la sensación de no llegar a todas tus tareas. Has decidido aparcar algunas de tus obligaciones y han surgido nuevas cosas, el trabajo se te está acumulando.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: En estos días, podrías sufrir molestias estomacales debido a los nervios. Debes relajarte y mirar la vida de otra manera. No estaría mal que le pidieras consejo a algún especialista, para ayudarte a comprender lo que te pasa.

Amor: Algunas de las cosas que te pasan se deben a la situación sentimental que estás viviendo. Debes pasar un tiempo en soledad para volver a recuperar la ilusión en el amor. Debes apoyarte en tu familia, que siempre ha sido un apoyo fundamental para ti.

Fortuna: Un familiar cercano te va a pedir ayuda económica, debes dársela, ya que tus cuentas están muy saneadas y te lo devolverá muy pronto. El verde y el cuatro te darán suerte.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Aprovecha el buen tiempo para recuperar la rutina de caminar, te sienta muy bien. Es un buen momento para plantearte en serio dejar de fumar.

Amor: No encuentras a la persona que estás buscando y te cansas enseguida de las relaciones que empiezas. Debes poner de tu parte. Si vuelves a tener contacto con alguien del pasado, es muy probable que retoméis vuestra relación, porque pensarás que es mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer.

Fortuna: En tu mente sigue estando ese viaje que tuviste que anular hace un tiempo y que tanta rabia te dio. Ha llegado el momento para retomarlo, ahora te lo puedes permitir y también podrás relajarte un poco.

Numerología

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

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

1

Solucionarás un problema financiero.

Vas a tener momentos muy apasionados con tu pareja.

2

3

Recibirás una recompensa económica en tu trabajo.

Prepara las vacaciones de Semana Santa.

4

5

Te vas a sentir atraída por un amigo de tu pareja.

Un compañero te va a pedir ayuda.

6

7

Vas a organizar una escapada romántica muy especial.

Ha llegado la hora de hacerte un cambio de imagen.

8

9

Es un buen momento para hacer una inversión.

YO opino

por ángel antonio herrera

Risto Mejide es un presentador de mucha tarea que entre programa y programa pues igual va y cambia de novia. O acaso es la cosa al revés. Entre novia y novia, pues igual va y estrena programa. En cualquier caso, estamos, con él, ante un hombre de éxito, ante un famoso de estrella que vive a bordo del triunfo en lo laboral y en lo sentimental, porque reúne, ya, mucho kilometraje de platós diversos, y porque reúne también mucha caminata de mujeres distintas y diversas, aunque todas son hermosas de lámina y ocupadas de empleo. La última se llama **Laia Grassi**, y aquí en “Diez Minutos” se ha destapado la primicia sonorisima del noviazgo. La chavala es un rubio esplendor, es experta en oficio de inteligencia artificial, y llega después de una relación de Risto con la actriz **Grecia Castta**. Antes, el presentador vivió fijo en el amor, por temporadas, con **Natalia Almarcha**, **Laura Escanes**, **Carla Nieto** o **Ruth Jiménez**. Concreta así, de nuevo, que la ilusión incluye varias ilusiones y que la novedad puede también llamarse costumbre.



En “Diez Minutos” descubrimos el romance del presentador y Laia Grassi, una experta en publicidad y en inteligencia artificial.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

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

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

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

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

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

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

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

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

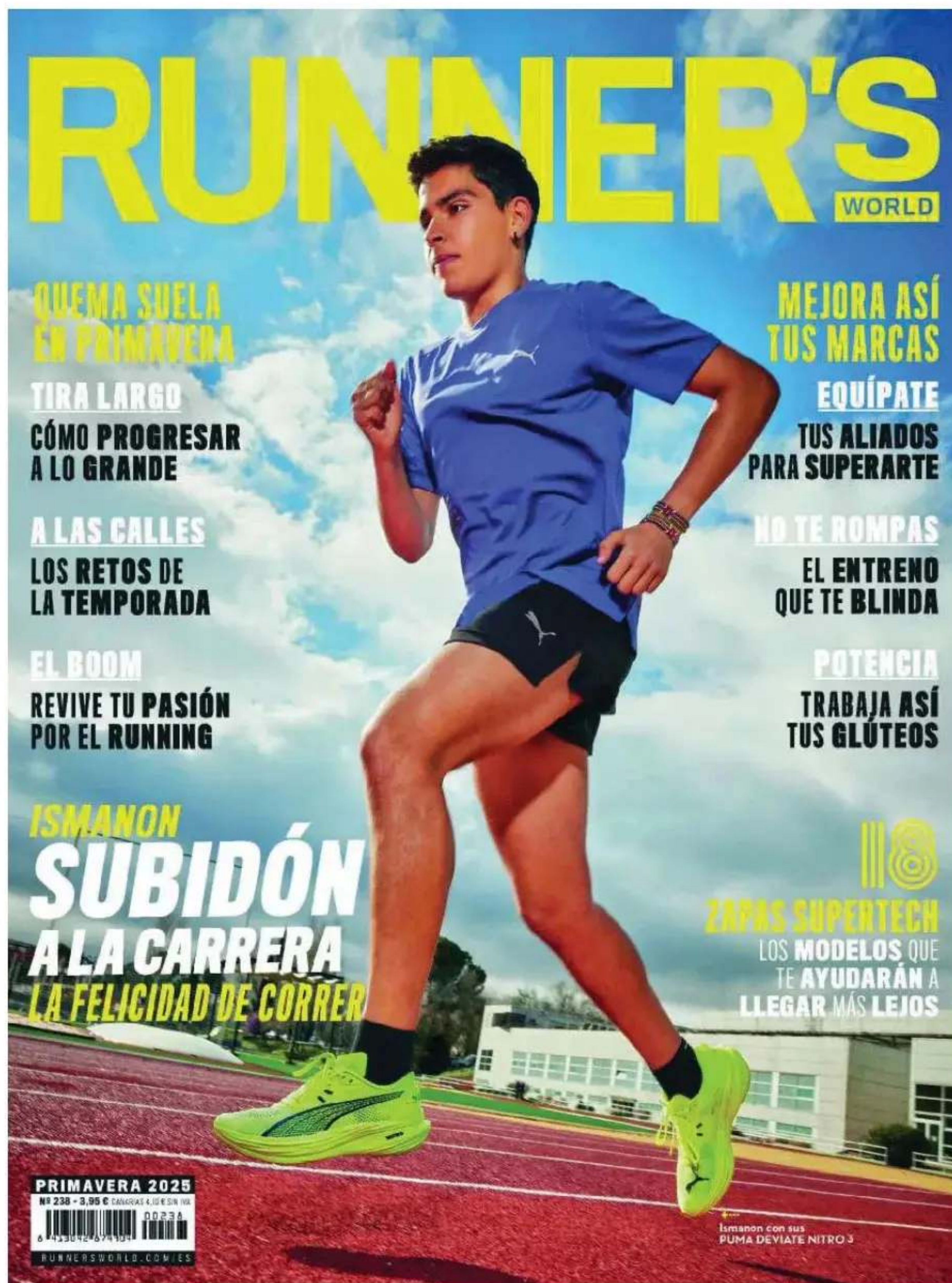
Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA),
incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013



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

PASIÓN POR EL RUNNING



YA A LA VENTA

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

EN UN CAFÉ
CON LECHE,
ES TAN
IMPORTANTE
EL CAFÉ
COMO LA
LECHE

