

DIEZ MINUTOS

16 ABRIL 2025 • NÚM. 3843



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

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



ENTREVISTA
CON VALERIA VEGAS

RAPPEL

“José María
es mi compañero
de vida”



LEONOR

Reaparece
sonriente tras sus
fotos en la playa

Dabiz Muñoz
recogió
a su hija en
casa de los
padres de la
presentadora
y pasó el día
con ella

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



EXCLUSIVA

**CRISTINA
PEDROCHE**

juega al
despiste con
su separación

CHENOA

“Ahora mismo,
el amor no es mi
prioridad”



QIQI

Descubre.
LAS Terapias
perfectas PARA
EL Control
DE TU CABELLO

Salones QIQI

 www.qiqi.es



7generación

rea

SARA CARBONERO ya conoce a la familia de su novio

Llevan desde el pasado verano juntos, pero Sara Carbonero y su chico, el empresario canario José Luis Cabrera, poco a poco, consolidan su relación. De hecho, según ha podido saber "Diez Minutos", la periodista ya ha conocido a la familia de su novio y él a la de ella. Fue Isabel Jiménez, amiga de ambos, quien les presentó en 2021. Por aquel entonces ambos tenían pareja, y es ahora cuando se han reencontrado y enamorado. Y parece que no tienen intención de separarse más.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
o escanea el código QR:



B1
The Her

printer



ANA DE ARMAS Y LINDSAY LOHAN

Triunfan en Las Vegas

La actriz cubana sigue cosechando éxitos en Estados Unidos. Después de su nominación hace dos años a los Oscar por su interpretación de Marilyn Monroe en "Blonde", ahora Ana de Armas ha conseguido ganar el premio a Estrella de Acción del Año en los CinemaCon, que reúne a los estudios más importantes de Hollywood y que se celebran en Las Vegas. Por su parte, Lindsay Lohan recibió un premio por su trayectoria en la gran pantalla.



Los reyes de Bélgica han estado cinco días de viaje oficial en Vietnam.



Máxima de Holanda asistió a la conferencia Pension & Science de Netspar.

Duelo de pamelas en la realeza

Las reinas y princesas de la realeza siempre han apostado por los tocados o pamelas. Es como si hubiera un “duelo” entre ellas. Durante los cinco días de viaje oficial en Vietnam, Matilde de Bélgica ha sorprendido por los complementos que llevaba en su vestuario, como esta pamela de Fabienne Delevigne. Máxima de Holanda lució otro modelo de la misma firma en La Haya.



Cindy acudió al estreno con su hija Kaia, y su marido, Rande Gerber.

CINDY CRAWFORD Y JLO

Espectácules en Broadway

Cindy Crawford y Jennifer Lopez brillaron en el estreno teatral de George Clooney en Broadway, "Buenas noches, buena suerte". La modelo, de 59 años, fue acompañada por su marido, Rande Gerber y su hija, Kaia, que sigue los pasos de su madre en la moda y la interpretación. Jennifer fue al esperado estreno con su hija Emme Muñiz.



La cantante y actriz lució un vestido con un espectacular escote firmado por el diseñador Saiid Kobeisy.

EXCLUSIVA

CRISTINA PEDROCHE sigue jugando al despiste con su separación

No aclara su situación matrimonial, aunque resulta sorprendente que se haya instalado en casa de sus padres, en Vallecas, con su niña, mientras Dabiz continúa en un hotel. Hace unos días, él fue a recoger a su hija Laia a casa de sus suegros para pasar el día con ella.

Cristina siempre se ha mostrado muy enamorada de su marido, pero también ha contado que vivir con el chef no es tarea fácil. "Es un insatisfecho. Él, de verdad, no es feliz. Es el mejor cocinero del mundo, pero la obsesión por la cocina o por la perfección le lleva a no dis-

frutar del momento", confesó cuando Dabiz Muñoz estrenó documental en Netflix. Desde hace algunas semanas, los rumores de crisis les persiguen, en parte debido a unos movimientos difíciles de comprender en una pareja que espera un segundo hijo. Cristina ha vuelto a instalarse en el piso

de sus padres junto a Laia. ¿El motivo oficial? La casa que la presentadora y el chef se han comprado en la exclusiva urbanización madrileña de La Finca se encuentra en obras. Dabiz, sin embargo, no está con sus suegros, sino que duerme en un hotel cerca de su restaurante Diverxo. ▶



De viaje **A DUBÁI**

Hace unos días, el chef viajó a la ciudad árabe para ver su restaurante.

A las preguntas de la prensa, dijo enfadado: "Sí, estamos separados".

A full-page photograph of Cristina Ferriz. She is smiling and looking towards the camera. She has her dark hair styled in a bun. She is wearing a dark grey or black blazer with prominent red buttons. Underneath, she wears a black top and a long necklace. Her hands are clasped in front of her. The background consists of vertical and horizontal bands of color: green, blue, and red.

“Demasiadas cosas, pero al final todo se va poniendo en su sitio”

Cristina tiene una niña de año y medio, y espera otro bebé para verano.



Dabiz
reconoce en
su documental
que Cristina es
fundamental en
su estabilidad
mental.

CRISTINA PEDROCHE Y DABIZ MUÑOZ EMPEZARON A SALIR EN DICIEMBRE DE 2014. EN 2023 TUVIERON A SU HIJA LAIA

► Por si fuera poco, últimamente Cristina 'riega' su Instagram con comentarios misteriosos que no aclaran si lo suyo con Muñoz sigue en forma. "La conclusión que saco de estos días es que hacer una mudanza embarazada y con una niña pequeña debería estar prohibido", escribió. Poco después, también en IG, colgó más frases enigmáticas: "Demasiadas cosas, pero al final todo se va poniendo en su sitio", "Yo a lo mío" o "Es viernes y Miley Cyrus ha sacado una nueva canción. Tengo motivos para ser feliz".

"Es viernes y Miley Cyrus ha sacado nueva canción. Tengo motivos para ser feliz"

Durante el penúltimo fin de semana de marzo, tal y como demuestran las fotos de este reportaje (en la siguiente página), Cristina y Dabiz Muñoz no se vieron. El viernes 21, ella se fue con su padre a realizar unos recados por el barrio, en Vallecas, y cuando volvieron se encontraron con una desagradable sorpresa: unos vándalos habían roto una de las ventanillas pequeñas del coche familiar. Pedroche mostraba cara de enfado y sin gota de maquillaje. A pesar del abrigo, se intuía su barriguita de cinco meses. ►



Chica de BARRIO

Cristina dice que está feliz por haber vuelto a Vallecas, el barrio que la vio crecer.

0



ÉL DUERME EN UN HOTEL

Mientras Cristina se ha refugiado con su hija Laia en casa de sus padres, el chef duerme en el NH Collection Madrid Eurobuilding, pegado a su restaurante, DiverXo. Las habitaciones más modestas rondan los 200 euros la noche, aunque también hay otras más exclusivas por 1.300 euros.



La presentadora se fue de recados con su padre, y cuando volvieron, unos vándalos habían roto la ventanilla del coche familiar para robar. La cara de Cristina era un poema.

DABIZ PASÓ EL DOMINGO CON SU HIJA, PERO NI RASTRO DE PEDROCHE. FUE UN DÍA PADRE-HIJA

► Dos días después, el domingo 23, el propio Muñoz fue captado en las inmediaciones del domicilio de sus suegros. Acudió allí con varias bolsas de la pastelería de autor Oriol Balaguer para su familia política y fue recibido en la puerta por el padre de su mujer, con quien mantuvo un breve y cordial encuentro. Parece que Dabiz no se encontró con la presentadora, simplemente subió al piso a recoger a su hija Laia para pasar el domingo juntos, para disfrutar de un rato a solas padre e hija. Un gesto que resulta, cuanto menos, extraño. Habrá que ver cómo evoluciona esta relación que empezó en diciembre de 2014.

Agencias



Dabiz llegó a casa de sus suegros con dulces y salió después con Laia para pasar el domingo.



“Soy una maniática de la limpieza. Cuando vienen amigos a casa, se ríen”



Chenoa ya presentó con gran éxito la última edición de “OT”.

CHENOA **“Ahora mismo el amor no es mi prioridad”**

La cantante, que se pondrá al frente del concurso “The Floor” (TVE), reconoce que no tiene interés en emparejarse.

Pasito a pasito, Chenoa va haciéndose un hueco como presentadora. Después de ponerse al frente de la última edición de “Operación Triunfo” para Prime Video, la cantante conducirá ahora el concurso “The Floor”, en Televisión Española. Chenoa, siempre tan natural ante las cámaras, no tuvo reparos en confesar que atraviesa una etapa totalmente centrada en el trabajo. “Estoy con muchos proyectos y muy entregada a lo que hago. Ya

sabéis que soy un poquito perfeccionista, y eso conlleva tiempo, pero estoy disfrutando mucho. Muy feliz y muy tranquila”, desveló. En 2022 se separó del médico Miguel Sánchez Encinas, tras un año y medio de matrimonio, y parece que no tiene ninguna intención de repetir experiencia. “El amor ahora mismo no es mi prioridad. Sí tengo amor por mi perrita Chloe y por mis plantas, y mi familia y amigos...”, confesó.

Agencias

Este producto sanitario
ofrece ayuda eficaz gracias
al Efecto-Parche PRO

¿Molestias intestinales recurrentes?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.



Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes

patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian

significativamente con la cepa *B. bifidum* HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP20068CAT

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

Para su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

“Mi hija
Philippa es
un amor y un
terremoto, es
genial”

ISABELLE JUNOT

presenta libro
acompañada de
Tamara e Isabel

La mujer de Álvaro Falcó
contó con el apoyo de parte
de su familia política. Preysler
aprovechó su presencia para
desmentir los problemas
de salud de su ex, Julio Iglesias.





No se lo **PERDIERON**

Isabel y Tamara siempre han tratado a Isabella como una más de la familia, y se escaparon a la presentación para mostrarle su cariño.

Vestida con un diseño de IQ_Collection, Isabelle Junot presentó en Madrid su primer libro, "Eat Girl", un texto muy personal que recoge trucos y consejos para tener una relación más sana con la comida. La mujer de Álvaro Falcó contó con el apoyo de grandes amigas, pero también con gran parte de su familia política. Isabel Preysler y Tamara

Falcó, tía y prima de su marido, llegaron con prisa, aunque la primera se paró para responder preguntas sobre Julio Iglesias, a raíz de su supuesta retirada de los escenarios. "No, él está estupendo, está muy bien", dijo.

Isabelle aseguró que trabajar en casa con su hija Philippa, que el próximo mes de junio cumple dos años, fue difícil. "Al final, me alquilé una

oficina porque era imposible. Acepté el hecho de no poder ver a mi pequeña todo el tiempo", desveló.

Álvaro, su apoyo

La hija de Philippe Junot también alabó a su marido, su gran pilar durante estos meses de escritura. "Me ha apoyado en todo el proceso, que me hacía falta. La verdad es que me apoya en todo, yo feliz", ex-

plicó. Los dos están volcados "al cien por cien" en la crianza de su niña. "Es un amor y un terremoto. Es genial", añadió. Isabelle y Álvaro se casaron en abril de 2022 y tuvieron a Philippa en junio de 2023. La felicidad que sintieron se vio interrumpida por el repentino fallecimiento de Marta Chávarri, madre de Álvaro, tan solo un mes después.

Agencias



LOURDES MONTES

en la recta final de su embarazo

Este mes de abril, la diseñadora dará a luz a su tercer hijo. Aunque ella y Francisco Rivera querían que fuese una niña, finalmente será un varón que se llamará Marcos o Nicolás.

Lourdes junto a su madre, con quien comparte nombre, paseando por Sevilla.



Lourdes Montes muy pronto dará a luz a su tercer hijo. La diseñadora, de 41 años, se encuentra en la recta final de su embarazo y saldrá de cuentas en este mes de abril.

La mujer de Francisco Rivera Ordóñez se encuentra en Sevilla, donde reside con su familia. Hace unos días la pudimos ver junto a su madre, Lourdes Parejo Zabala,



SIN GOYESCA, UN PALO PARA FRANCISCO

Francisco Rivera Ordóñez ha anunciado que este año no se podrá celebrar la tradicional corrida goyesca. La razón es "la magnitud de la obra que tienen que ejecutar en la plaza de toros para restaurarla". La corrida goyesca tiene décadas de tradición y la instauró Antonio Ordóñez, padre de Carmen Ordóñez, que fue empresario de la plaza. En 1991, Francisco tomó la alternativa en la plaza de Ronda, de la que hoy es empresario. Además, el torero también tiene un hotel en Ronda junto a su hermano Cayetano.



paseando por las calles de la ciudad hispalense. A pesar de su avanzado estado de gestación, Lourdes intenta hacer vida normal hasta que llegue el esperado día.

Aunque la diseñadora deseaba que fuera una niña, su próximo bebé será un niño y le llamarán Marcos o Nicolas. Francisco y Lourdes han conseguido ser una familia numerosa. Al matrimonio se

emocionan cuando hablan de sus dos hijos, Carmen, de nueve años, y Curro, de cinco. El torero tiene una hija de su primer matrimonio con Eugenia Martínez de Irujo, Cayetana, de 25 años. Tana tiene muy buena relación con Lourdes. "Es la hermana mayor ideal para mis niños porque les consiente, les da caprichos y juega con ellos", dice Lourdes, que también está muy emo-

cionada con la buena noticia del embarazo de su hermana Sibi Montes, quien anunció hace un mes que esperaba su primer hijo con Mateo Ibáñez Pacheco, con el que se casó el pasado mes de junio.

Aunque no todo son buenas noticias para Lourdes y Francisco, ya que este año se va a tener que anular la tradicional corrida Goyesca de Ronda, por problemas en la

plaza de la que Francisco es apoderado.

Lourdes está siendo un gran apoyo para su marido, aunque el pasado fin de semana no le acompañó a una actuación que tenía con su grupo "Una y nos vamos". Lo que empezó siendo un hobby para Fran y sus amigos, se ha convertido en trabajo y les contratan en muchas fiestas privadas.

DM/Agencias



La princesa,
muy sonriente,
saludando
desde el buque.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR



LEONOR reaparece tras sus totos en la playa

La Princesa continúa en su travesía a bordo del buque Juan Sebastián de Elcano. En su parada en Valparaíso, Chile, lejos de mostrar seriedad o tristeza, como apuntaban algunos, la hemos visto relajada y sonriente junto a sus compañeros.



Sus fotografías en una de las maravillosas playas de Uruguay, publicadas en exclusiva por "Diez Minutos", son históricas. Por eso, las instantáneas, no sólo han tenido una repercusión espectacular –no ha habido radio, tele o medio escrito que no haya hablado de ellas– sino que además han dado la vuelta al mundo. En ellas se puede ver a la princesa Leonor dis-

frutando con tranquilidad y muy relajada, como lo haría cualquier chica de su edad, –19 años– de una jornada de playa junto a sus compañeros guardiamarinas. Fueron tomadas en uno de los escasos descansos de los que disponen en su formación a bordo del buque Juan Sebastián de Elcano. Después continuaron su travesía y el viernes, 4 de abril, recalaron en Valparaíso,

Chile, donde Leonor volvió a brillar. A la hija de los Reyes de España se la vio muy compenetrada con sus compañeros, con los que hizo al unísono el saludo protocolario levantando las gorras a su llegada.

Sonriente y feliz

La embarcación llegó a primera hora de la mañana a Chile e inició la maniobra de atraque bajo la atenta mirada de un

grupo de oficiales de la Armada chilena. Perfectamente formados en cubierta, como ya les hemos visto otras veces, los guardiamarinas y el resto de la tripulación saludaron con distintos cantos a sus colegas en tierra, al tiempo que estos los recibían con pasodobles. Leonor vestía el uniforme llamado "14 botones" en azul marino, y no blanco como en el anterior destino. ▶



UNA PORTADA HISTÓRICA

El pasado 2 de abril, "Diez Minutos" publicó una portada que ha dado la vuelta al mundo. En ella podíamos ver a la princesa Leonor disfrutando de una agradable día de playa en compañía de sus compañeros guardiamarinas en Uruguay. La futura Reina de España se bañó, se relajó y tomó algo en la playa como cualquier chica de 19 años. Una imagen, que lejos de molestar a Casa Real, que en ningún caso se ha manifestado, quizás les haya aliviado porque constata que su hija Leonor lleva una vida normal, como cualquier chica de su edad, en su tiempo libre.

LEONOR SE MOSTRÓ MUY SONRIENTE DURANTE UNA COMIDA EN CHILE

► Es el mismo que ya llevó el Día de la Hispanidad, pero esta vez sin cordones de oro ni insignias ni la banda de Carlos III. En todo momento se pudo ver a Leonor sonriente y feliz. Una imagen muy alejada de la que han querido dar algunos asegurando que la hija de los reyes de España estaba triste o preocupada tras sus fotos en la playa. Muy al contrario, quizás la Princesa esté aliviada tras su publicación porque así todo el mundo la ha podido ver en una circunstancia que viven muchas de las jóvenes de su edad, que tras una larga jornada de trabajo, disfruta junto a sus compañeros de

unos momentos de relax. El hecho de mostrar por primera vez una imagen de la heredera en un día de descanso haciendo un plan típico de una chica de 19 años, no solo humaniza a la heredera, sino que la hace más cercana y natural, y eso le beneficia. De hecho, Casa Real no se ha manifestado en ningún sentido con respecto a las imágenes. Por eso no hay constancia de la supuesta molestia que algunos han manifestado.

Una comida relajada

De hecho, Leonor y sus compañeros decidieron bajar a tierra y acudir en Valparaíso a un restaurante especializado en pescado fresco. Según han contado los propietarios, la princesa probó algunos de los platos más representativos del local, como ceviche, pescado y croquetas de carne

mechada y una muestra de la gastronomía típica chilena. Y agradecieron a Leonor que eligiera su casa para comer: "Para nosotros fue un regalo. Una de esas sorpresas que la vida te da sin aviso, pero que te dejan el corazón llenito. Gracias por elegirnos".

Sofía cumple 18 años

No está previsto que los Reyes se reúnan con Leonor en ningún otro momento de su travesía. La que sí vuelve a casa por Semana Santa es la infanta Sofía que, como ya hizo su hermana, está estudiando en el UWC Atlantic College de Gales. Estará en España del 11 al 21 de abril, así que celebrará su 18 cumpleaños, el 29 de abril, en el internado. Será allí donde reciba la llamada de su familia. Su hermana estará navegando destino a Panamá.

DM/Fotos: Agencias

La Princesa tiene una relación excelente con sus compañeros.



En Chile, la Princesa lucía el uniforme llamado "14 botones", en azul marino.



SUS PADRES, TAMBIÉN TRANQUILOS

Al igual que la princesa Leonor, sus padres se han mostrado en los diferentes actos a los que han asistido, relajados y tranquilos. A la reina Letizia la vimos en Granada, el día 1 de abril, en una visita al Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento, de la Universidad. Y el mismo día 2, día que "DM" publicó las fotografías, fue el Rey el que apareció cumpliendo su agenda institucional en la Universidad Alfonso X el Sabio (UAX), en Madrid, para celebrar el 30 aniversario.



DIEGO GÓMEZ

“Isabel Pantoja me dedicaría dos líneas en su biografía”

El empresario, que ha pasado por el quirófano, opinó sobre la negativa de su ex a escribir su biografía, y se mostró conciliador al enterarse de que la tonadillera también ha estado en el hospital.

“Los hijos de Isabel siempre han sido muy respetuosos conmigo”



Después de una semana ingresado, y aún convaleciente, Diego Gómez abandonaba el hospital San Francisco de Asís. El ex de Isabel Pantoja vive en Málaga, pero viajó hasta Madrid para ser intervenido por el prestigioso cirujano Rafael Llopis, el mismo que operó al rey emérito, para que le colocara una prótesis de cadera.

-Buenos días Diego, ¿cómo te encuentras?

-Después de una estancia que a mí se me ha hecho muy larga, estoy fenomenal. Me intervinieron el día 18, así que he estado ocho días ingresado.

-¿Sabes que Isabel también estaba ingresada en otro hospital de Madrid?

-Vaya por Dios. He estado incómodo con el postoperatorio y no he estado pendiente de las noticias, pero algo he oído. Lo único que te puedo decir es que lo lamento y que le deseo a Isabel una pronta recuperación.

-Hace unos meses diste una entrevista y hablabas de ella. ¿Recibiste alguna llamada del entorno de Isabel para preguntarte por qué hablabas?

-La entrevista cómo se lla-



maba: ¿15 años en silencio, no? No he recibido nada, ni lo sé ni me importa...

-Ni siquiera de sus hijos...

-No, sus hijos siempre han sido muy respetuosos conmigo.

-Se está hablando mucho de la ruina económica de Isabel, sin embargo parece que ha rechazado un millón de euros por escribir su biografía.

-Bueno, respecto al libro hace muchos años ya estuvimos en contacto con una editorial, pero quedó en nada. Si lo ha rechazado ahora otra vez no es asunto mío.

-Si tu relación con Isabel fuera un capítulo de ese libro, ¿cómo se titularía?

-“Sálvase quien pueda” (risas). Es broma, es una pregunta que en el contexto de hoy día no tiene mucho sentido.

-¿Cuántas páginas podría ocupar ese capítulo?

-Me imagino que por su parte dos líneas, como mucho.

-¿Qué opinas de la situación judicial que vive Anabel?

-A Anabel Pantoja la conocí cuando era una cría, y no he tenido jamás relación con ella.

Agencias



TRES AÑOS DE AMOR

Isabel Pantoja y Diego Gómez rompieron su relación en 2003, y el empresario optó por el silencio. Sin embargo, en noviembre de 2024, Diego se desmarcó con una entrevista que no dejaba en buen lugar a su ex. “Para ella, el dinero es lo primero. Era muy complicado soportar el nivel económico que ella exigía. Isabel no suelta una mano sin la posibilidad de tener otra”, aseguró. El empresario también confirmó que su relación se acabó cuando ella le “cambió” por Julián Muñoz.

Diego fue intervenido el día 18 de marzo en Madrid.

“Mis hijos ya son mayores. Por eso, ya no queremos volver a tener otro”

Roberto Leal ha cumplido cinco años al frente de “Pasapalabra”.

ROBERTO LEAL “Mi primer beso lo di a los 13 y con brackets”

El presentador nos confiesa cómo fue su primer beso durante la presentación de un nuevo cepillo dental y nos comenta cómo está siendo la nueva edición de “El desafío”.

El presentador sigue cosechando éxitos con “Pasapalabra” y “El desafío”. Por eso, Oral-B le ha nombrado embajador de su nuevo cepillo iO2. Roberto Leal ya está preparando una nueva edición de “El desafío”,

donde participará María José Campanario: “Se lo está tomando muy en serio”. En la presentación del nuevo cepillo dental, Roberto nos comentó que desde muy joven llevó aparato en los dientes. “Nunca tuve com-

plejo, pero me incomodaba. Pero mi primer beso lo di con brackets a los 13 años y lo único que me importó fue llevarlo”, nos dijo entre risas y confesó que solamente fue un beso. El presentador también nos contó que a sus

dos hijos, Lola y Leo, les conciencia mucho para que se cuiden la dentadura. Roberto nos comentó que ya no quiere tener más hijos “porque ya son mayores y sería como volver a empezar”.

Daniel I. Carande/Agencias

DIEZ MINUTOS

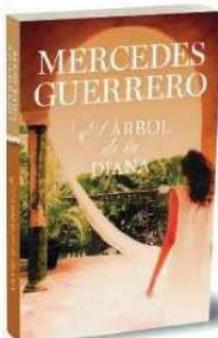
A PARTIR DE LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

NOVELAS ROMÁNTICAS AUTORAS ESPAÑOLAS

Grandes 'best seller' para disfrutar de las mejores historias de amor

16 DE ABRIL, PRIMERA ENTREGA: 'LA MEMORIA DE LA LAVANDA'

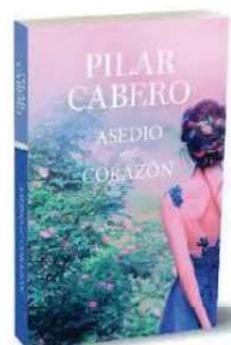
Dos meses después de la muerte de Jonas, Lena, fotógrafa profesional, reúne el valor necesario para cumplir la última voluntad de su marido: esparcir sus cenizas en los campos de lavanda del corazón de la Alcarria. Allí se encuentra con el grupo de amigos de Jonas, entre ellos Daniel, su primo hermano, un sacerdote con el que comparte los sentimientos de amor y pérdida. Coincidiendo con el Festival de la Lavanda, Lena recordará su historia de amor con Jonas.



2ª ENTREGA:
23 de abril



3ª ENTREGA:
30 de abril



4ª ENTREGA:
7 de mayo

Por sólo 2,45 € más

Revista + libro: 4,95 €. *Compra opcional.



DULCEIDA 2

Dulceida llegó guapísima con un diseño de Victoria.

DULCEIDA

“Sí repetiremos maternidad, pero esperaremos”

La influencer estrenó la segunda temporada de su documental, que aborda su reconciliación con Alba Paul y su embarazo. En un futuro, la pareja sueña con aumentar la familia.



Segunda OPORTUNIDAD

Tras más de un año separadas, Dulceida y Alba se reconciliaron, y ambas están disfrutando al máximo esta segunda parte.

En la primera temporada de su documental, Dulceida –Aida Domènech en su DNI– lloraba tras su traumática ruptura con Alba Paul. Tres años después de aquel rodaje, la catalana presentó en Madrid la segunda entrega: “Dulceida al desnudo 2+1” (Prime Video), donde aparece en una situación vital totalmente diferente, reconciliada con su chica y con bebé en camino, Aria, una niña que nació el pasado mes de octubre.

Para el estreno, Dulceida brilló con un diseño de Victoria, la firma de Vicky Martín Berrocal, y presumió de amor. “Aquí me vuelvo a abrir en canal. Esta temporada es totalmente diferente a la anterior. Hay un hilo conductor

precioso que es la reconciliación con Alba y yo con todo el proceso de la maternidad”, asegura. De hecho, en el primer capítulo, se puede ver a la pareja muy emocionada en una notaría para casarse legalmente (en su primer enlace, en 2016, no firmaron papeles). La prensa que cubrió el evento le preguntó si repetirían maternidad y la catalana no se pensó la respuesta: “Sí, pero todavía queremos disfrutar un poco más de la pequeña, que tiene solo seis meses. Esperaremos”.

Si Risto es feliz...

El estreno fue todo un éxito y la influencer contó con un montón de compañeras de profesión, que cumplieron

a rajatabla con el dress code de la noche: vestir de blanco. Laura Escanes lució un top asimétrico de Simorra y habló de su nuevo amor, el esquiador Joan Verdú.

Laura Escanes sobre su novio: “Es muy buena persona y eso es lo más importante”

“Es muy bueno, es muy buena persona y eso es lo más importante, con eso me quedo”, explicó. Escanes no quiso comentar nada sobre la nueva pareja de su ex, Risto Mejide, aunque insistió: “Lo importante es que

él sea feliz”. Anita Matamoros reconoció estar preocupada por Makoke, tras su espectacular caída en “Supervivientes”, pero aseguró estar muy orgullosa de la participación de su madre. “Yo la admiro, está siendo súper fuerte”, dijo.

Sofía Suescun tampoco se perdió el evento y habló de sus planes de boda con Kiko Jiménez, con el que lleva seis años de relación. “Tenemos que organizarnos con el trabajo y con los perros, pero todo llegará. A mí me encantaría que fuera en una playa paradisíaca”, desveló. Lo que no quiso concretar es si piensa invitar a su madre, Maite Galdeano, con la que no se habla desde hace meses.



Marina Rivers aportó un poco de color al combinar su traje con un top verde.



Rosanna Zanetti, muy guapa con un diseño de Hervé Léger.



Chanel, vestida de Karl Lagerfeld, confesó que apoya a Melody al 100%.



Tras triunfar en el reciente Mundial de Atletismo, **Ana Peleteiro** se relajó en el estreno.



Ángela Rozas (Madame de rosa), con un atrevido diseño de Pat Equiluz.



Laura Escanes vistió un top de Simorra que dejaba al descubierto sus tatuajes.



Lola Lolita llegó con gafas de sol por un orzuelo y con su hermana, Sofia.



Anita Matamoros se ha convertido en uno de los mejores apoyos de su madre.



Sofia Suescun llegó vestida de Sedka Novias.



Vanesa Martin acaba de estrenar single, "Tenemos universo de sobra".



“Se lo dedico a mis padres, a mis amigos y a mí misma porque este libro llegó en un momento en que no estaba mal pero tenía muchos frentes abiertos”

VANESA ROMERO

presenta nuevo libro
“Me lo he currado muchísimo”

La actriz se lanza otra vez al mundo de la literatura con su segunda novela, “A solas conmigo”, un libro en el que hay mucho de ella. “Me he exigido mucho porque no quería defraudar a nadie”, nos dice.



Su nuevo **BEBÉ**

Vanesa está ilusionadísima con esta nueva novela, la segunda, que presentó hace unos días en Madrid y que ya se está vendiendo muy bien



Muy emocionada y con una sonrisa nerviosa que denotaba ese revuelto de sensaciones que la embargaban. Así presentó Vanesa Romero su nueva novela, y ya van dos, "A solas conmigo". Lo hizo rodeada de amigos, los de siempre, muchos fans, y otros tantos conocidos como Raquel Perera, Sandra Barneda o Isabel Jiménez, que se encargó de conducir el acto. "Todas las segundas veces de algo, ya sea un corto o una novela, te exiges más porque no quieres defraudar, y en esta ha sido así. Me lo he currado muchísimo. Ha habido momentos

en los que he dicho: "Buff, no sé por dónde tirar", pero lo tenía todo tan claro que aquí está la novela, "A solas conmigo", y no puedo estar más contenta", dijo Vanesa. ¿Pero a quién se la has dedicado? "A todas esas personas que han estado a mi lado, familiares, mi madre y mi padre, que saben lo que ha supuesto este libro para mí; mis amigos, que han estado conmigo y la verdad es que también me lo dedico a mí misma porque "A solas conmigo" apareció en un momento de mi vida en el que no estaba mal pero tenía tantos frentes abiertos que era complejo sentarse para

ponerte a escribir, necesitas una paz, una tranquilidad que no tenía... Pero escribir para mí siempre ha sido terapia.

Su primer lector

¿Quién ha sido la primera persona que lo ha leído?, le preguntamos. "Es curioso porque sólo lo habíamos visto mis editores y yo. Fui a un programa de televisión, lo dejé allí y a los pocos días me escribió un redactor y me dijo que le había encantado, que no podía dejar de leer. ¿Ese redactor no será Santi (Burgoa), su ex pareja, le preguntamos). "Qué va", nos dijo.

DM/Fotos: Agencias

FUTURÓLOGO

RAPPEL

“José María es mi compañero de vida, estamos casados y muy contentos”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Por Valeria Vegas Fotos: Fernando Roi. Ayudante: Sara Guillén. Maquillaje y peluquería: Alberto Cerdán



Valeria y Rappel durante la entrevista realizada en el despacho del futurólogo, en el centro de Madrid.

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Madrid, en 1945.

Traectoria Durante mucho tiempo mantuvo en paralelo su consulta del tarot con su taller de costura, junto al negocio familiar de tejidos. Sus inicios en la futurología se remontan a finales de los años setenta, primero en la radio, para después dar el salto a la televisión con Jesús Hermida. Ha trabajado junto a Raffaella Carrà en sus programas televisivos de España e Italia. Durante siete años consecutivos leyó el futuro a los famosos invitados de “Tómbola”. Acaba de publicar su libro de memorias “El futuro ya es ayer”.

Familia Casado con José María Morón, tiene tres hijos de un matrimonio anterior.

Rappel es ya un clásico de nuestra memoria colectiva, de esas personas que siempre han estado ahí, rodeándose de buena gente y al margen de cualquier polémica. Ha hecho de la lealtad su bandera... y de su capa, un sayo. Una vida tan intensa, rodeado de personajes fascinantes, merecía ser contada, y lo ha plasmado en “El futuro ya es ayer”, su libro de memorias en el que abre su corazón con reflexiones y recuerdos increíbles. Aún se sorprende del cariño que recibe de la gente.

-¿Qué te animó a lanzarte con tus memorias, que no sé si llegan en el momento perfecto?

-Llegan en el momento en el que ya tengo una edad y gracias a Dios tengo memoria y me acuerdo de muchas cosas. Es una etapa en la que estoy contento y feliz, y quería recordar cosas positivas. Si esperaba más adelante, pues no sé si voy a vivir tanto, que estoy ya en los 80.

-¿Y se ha callado Rappel muchas cosas?

-Me he guardado algunas cosas porque soy muy discreto. Hay famosos con los que he estado en sus vidas, en sus intimidades, pero mi libro no quiere ser un cúmulo de cotilleos para sacar trapos sucios, Dios me libre. Cuento la parte bonita de aquellos a los que les debo una lealtad por la

confianza que me han dado.

-Es que también te has ganado esa confianza...

-Mira, cuando estaba escribiendo el libro me encontré con Rosario Flores y le conté en lo que andaba, y que le dedicaba un capítulo a su madre. Y Rosario me dijo que podía contar lo que yo quisiera, porque sabían que les iba a encantar y todo era bonito. Yo todos los fines de año, después de tomar las uvas, me iba a casa de Lola.

-También abres tu corazón y cuentas algo muy bonito, que es tu historia con José María, vuestra relación...

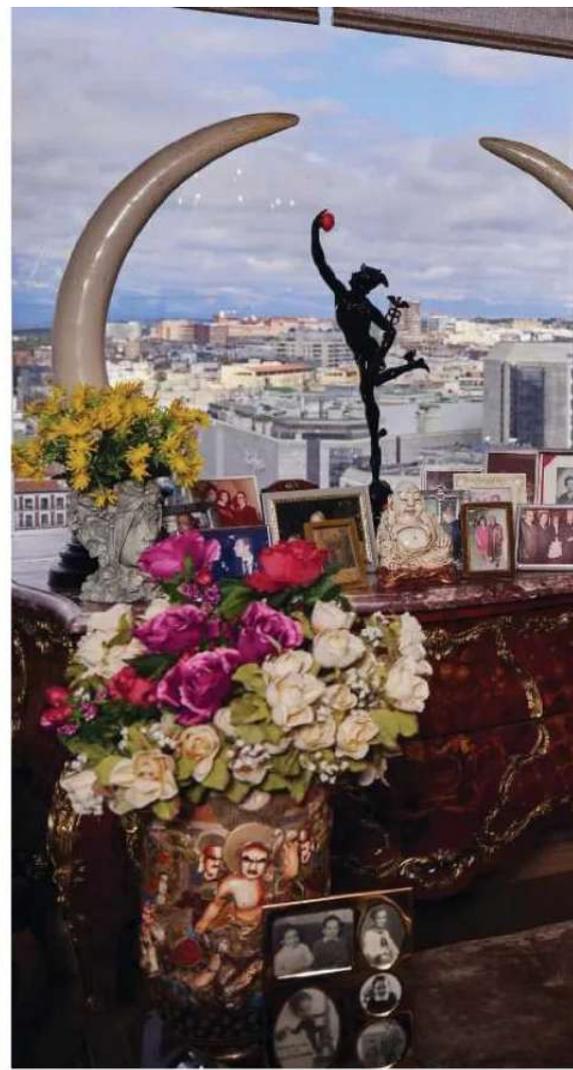
-Llevamos cuarenta años juntos y creo que ya era momento de contarlo.



“He estado en ambientes donde todo el mundo se drogaba, pero no lo he probado nunca por miedo”



“No he sido de hacer trabajos de brujería a nadie ni ese tipo de cosas”



► Y si estoy contando mi vida, él, sin duda, forma parte de ello. No voy a decir que cuando me separé de mi familia he estado solo, porque no es verdad e.He estado muy feliz con un compañero de vida maravilloso, casados y contentos.

“La muerte de mi hijo marcó para siempre que me dedicara a esto”

-A través de las fotos del libro, se ve también la evolución de tus looks, hasta llegar a tus míticas gafas.

-La gente se piensa que me han hecho a propósito la montura, y no, la encontré en una tienda. Y fíjate si estaba yo previendo mi futuro que pensé



que igual dejaban de hacerlas, y me compré diez o doce. Y me operé de cataratas, ya no las necesito, pero son mi imagen y no puedo renunciar a ellas. A la gente le encanta mis gafas torcidas.

-Es que tú siempre has tenido mucha idea del marketing, yo creo que desde que tenías la tienda de telas.

-El marcar una imagen es muy importante. Empezó cuando me contrataron como relaciones públicas del Florida Park, se me ocurrió hacerme unos blusones, y con zapatos de charol negro, y de ahí ya pasé a las túnicas largas de colores. Una vez me invitaron a una embajada y fui bastante sobrio, y la embajadora me pidió que volviese a mi casa a cambiarme, que querían verme con mis túnicas y el brillo.

-Tienes más de un millar de túnicas, da para una exposi-

ción. Ahí te dejo la idea.

-Pues es que el Museo del Traje me ha contactado para que les done alguna, y lo voy a hacer, pero todavía no la he elegido. Pero ahí la tendrán en la colección. Y hace poco he recuperado trajes que le hice a la Condesa de Barcelona, de mi época de modista, a través de una prima suya. Y de esos también donaré.

-A lo largo de tu vida has tenido que afrontar pérdidas repentinas de seres queridos. ¿Cómo lo has gestionado?

-Lo más impactante que he vivido es la muerte de mi hijo, y marcó que yo me dedicara de lleno a esto. Lo asumí, pero predecir su muerte, recién nacido, fue muy duro. Le diagnosticaron hidrocefalia y no llegó a vivir un año. Y la muerte de mi hermana fue un palo muy gordo, porque se suicidó. Ella siempre venía los lunes a comer a casa y ese lunes no apa-



“Llevo 50 años en esta profesión, alguna vez me puedo haber equivocado, pero no en algo importante”

reció. Llamé a su casa, no lo cogía, y fui. Un disgusto enorme.

-No escatimas en elogios hacia otros videntes, pero también es un oficio en el que ha habido mucho charlatán, y eso no ayuda. ¿Has sabido detectarlos?

-No se nos puede meter a todos en el mismo saco, yo llevo cincuenta años en esta profesión y no he tenido nunca una denuncia de alguien. Pero es como en todas las profesiones, y hay gente que lo ha intentado y no ha salido adelante. Y

yo me he dedicado a echar las cartas y predecir el futuro, que alguna vez me puedo haber equivocado, pero no en algo importante, y no he sido de hacerle trabajos de brujería a nadie ni ese tipo de cosas.

-Pero si me das una receta mágica, no está de más y yo te lo voy a agradecer. Y seguro que algunos de nuestros lectores también.

-Te voy a decir una que sirve para que un hogar prospere. Compras una vela blanca y la untas con miel, para después ▶

► rebozarla por azúcar blanco. Esa vela la pones en un plato blanco y la prendes de vez en cuando. La puedes tener a ratos, cuando estás en casa, bien sea en el baño o en el dormitorio. Atrae la suerte y la fortuna.

-Tus hijos crecieron a la par que aumentaba tu popularidad. ¿Qué tal lo llevaron?

-Lo vivieron de manera normal, pero desde que tenía en casa el despacho para echar las cartas y ya luego llegó la época de la televisión... El día que mi hijo se doctoró, acudí con la limusina que tenía, y el resto de la familia, y estaban todos los catedráticos alucinando, porque no sabían que era mi hijo. Y mira, cuando empecé a ponerme las túnicas fue cuando nació mi hija Tatiana, la pequeña, y un día no sé qué tendría que me puse un traje negro y ella salió corriendo de la habitación y gritó: "¡Mamá, mamá, que papá se ha vestido hoy de señor normal!".

-Antes de que existiesen las líneas de consulta telefónica, tú ya fuiste un precursor haciéndolo en la radio hace más de cuarenta años.

-Fui el único en ese momento que se atrevió a hacer esas llamadas en directo, sin estar preparado, y eran gratis. Fue

“Me operé de cataratas y ya no necesito gafas, pero son mi imagen, y no puedo renunciar a ellas”

un programa en Radio 80, que se llamaba “La hora de las brujas”, y de ahí pasé a Radio España, y después a Cadena Ser.

-Tus comienzos en la radio desataron los celos de Encarna Sánchez. ¿Llegó a verte como uno de sus enemigos?

-Ella se me enfadaba porque

decía que le hacía competencia y le bajaba la audiencia, pero luego venía a que le echara las cartas. Acabamos siendo muy amigos, nos hemos juntado mucho en Marbella y a veces acudí a sus tertulias de la mesa camilla.

“Encarna Sánchez se enfadaba porque decía que le bajaba audiencia, pero luego venía a que le echara las cartas”

-¿Cuándo decidiste cerrar tu tienda de telas y el taller?

-Sobre el año 85, cuando ya no sé podía hacer todo a la vez. Tenía la tienda de tejidos abajo, el taller arriba y de Relaciones en el Florida Park por las noches, además de la gente que venía a echarse las cartas. Y coincidió con el momento en que empezó el pret-à-porter, no se podía competir.

-Y con ese ritmo trepidante de trabajo, ¿has sentido alguna vez que podías ser un padre ausente?

-No, porque yo a ellos los veía y llegaban a casa por la

tarde y yo estaba. Y los veraneos eran sagrados, siempre hemos ido a la playa. Y en lo que he podido a mis hijos les he hecho la vida feliz y agradable. Han ido a los mejores colegios, las mejores universidades y cuando han tenido edad les he comprado su primer coche.

-Tu relación con José María ha sido un puntal muy importante. ¿Qué te ha aportado?

-Pues que lo resuelve todo y estamos de acuerdo en casi todo, hasta para pedir en un restaurante. Y por ejemplo yo no enciendo el ordenador porque no sé y él lleva toda esa parte administrativa y de gastos estupendamente.

-Has vivido mucho la noche, pero no te veo yo de excesos. ¿Los has sabido esquivar?

-He estado en ambientes donde todo el mundo se drogaba, pero no lo he probado nunca por miedo. No he querido, sólo por pensar que me puede generar una dependencia. Evito ese tipo de cosas, hasta el avión, que también me da miedo. Y entre el champán y la sidra, me gusta más la sidra.

-Tú viviste el esoterismo cuando era casi clandestino, en los años setenta, eso también añadía morbo al asunto.

-Sí, porque al principio era algo que a las señoras bien les daba cosa, y venían primero las nannies, las criadas, hasta que ya acabaron viniendo todas. Y otro momento curioso es cuando la infanta Pilar me llamó para colaborar en el Rastrillo Nuevo Futuro y monté una mesa para donar todo lo que se recaudaba.

-Confíesme algún defecto.

-Tengo un pronto fuerte, aunque luego se me olvida.

-¿Cómo le gustaría a Rappel ser recordado?

-Que puedan decir que fui una buena persona. Y que les recuerde momentos bonitos. Ahora viene gente y me cuentan que le hice a su abuela el traje de novia, o que alguien vino a mi consulta y le ayudé. Es lo mejor que puedo tener.



“No he sido un padre ausente. En lo que he podido a mis hijos les he hecho la vida feliz y agradable”



EN CLAVE PERSONAL

SIGNO PREDILECTO

Leo, el mío

SIGNO MÁS INCOMPATIBLE

Piscis

UN COLOR QUE TE APASIONE

El morado

UN VIAJE INOLVIDABLE

Egipto

UNA CANCIÓN QUE TE EMOCIONE

“La vie en rose”,
de Édith Piaf

ESA PELÍCULA QUE HAS VISTO MUCHAS VECES

“Siete novias
para siete hermanos”

NÚMERO DE LA SUERTE

El 0

ESA CLIENTA QUE ACABÓ SIENDO AMIGA

Lola Flores



MI FOTO FAVORITA

“Me encanta esta foto de infancia, porque parece premonitoria. Por mis originales gafas posteriores y por mi dedicación a la comunicación con el público por los teléfonos”.

DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de
diezminutos.es



DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

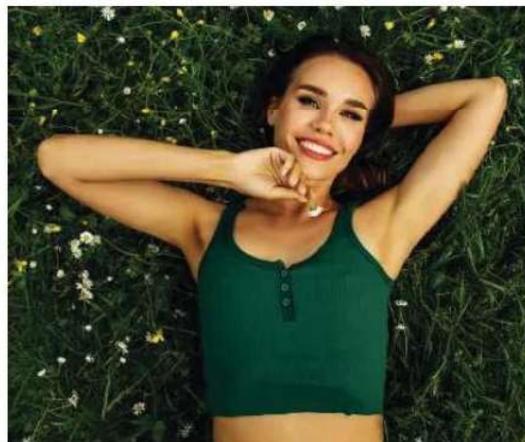
TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, NUEVAS SOLUCIONES DE ENERGÍA, TODO PARA CUIDAR DE TI

¡Comer sin gluten es fácil!

Alimentarse bien es posible, y respondiendo a nuestras necesidades o preferencias. No te pierdas los alimentos sin gluten.



TURISMO DE PROCESIONES. Son un clásico de Semana Santa, las hay en casi toda España y, con o sin fe, vale la pena ver la devoción de Sevilla, por ejemplo.



PRIMAVERA SALUDABLE. En esta estación del año debemos prestar especial atención a nuestra dieta, a las alergias estacionales y vigilar el sueño, trastocado tras el cambio al horario de verano.

Oferta estrella



Miigo presenta esta maleta de cabina con material reciclado.
En Amazon
69,99 €

SHOPPING

Maleta de Semana Santa

ESTÁ A LA VUELTA DE LA ESQUINA. SI AÚN NO HAS HECHO EL EQUIPAJE, AQUÍ TIENES UNA SELECCIÓN DE LOS IMPRESCINDIBLES.



CAMISA
de Zara,
19,95 €



VAQUERO
de Levi's,
129,95 €



PENDIENTES
de Singularu,
25,99 €



BOLSO
de Hereu,
590 €



BOLSO DE VIAJE
de Salvador Bachiller, 45 €



MALETA
de Paco Martínez,
105,99 €



ZAPATILLAS
de Nike, 89,95 €



DAKOTA JOHNSON



IMPERMEABLE
de Icepeak,
79,99 €



CHAQUETA
de Zara, 39,95 €



MOCHILA
de Decathlon,
29,99 €



TOALLA PLAYA
de Rue Madam
Paris, 83 €



BAÑADOR
de Oysho,
35,99 €



BERMUDA
de Bershka, 22,99 €

BOLSO
de Parfois,
25,99 €



SANDALIAS
de Birkenstock, 150 €

**producto
estrella**

**Vestido
midi de H&M**
27,99 €



PANTALÓN
de Urban Classics
para Zalando, 69,99 €



CUÑAS
de Castañer,
150 €



SUDADERA
de Primark,
9 €



BOTAS MONTAÑA
de Salomon, 170 €



CAMISETA
de Aeronautica
Militare, 89 €



CAMISETA
de Promod,
22,99 €

A toda pastilla

LA NUTRICOSMÉTICA COBRA PROTAGONISMO JUNTO A CREMAS Y CUIDADOS PARA LUCIR UNA PIEL RADIANTE. TE CONTAMOS POR QUÉ.



MARTA GARAY
Colaboradora de Luxmetique

La nutricosmética es como el hilo dental, un paso fundamental para conseguir un resultado redondo”, nos dice la Dra. Marta Garay, colaboradora de Luxmetique. Y es que si quieres tener una piel bonita y saludable es importante cuidarla por fuera pero también por dentro.

1. ¿Por qué es importante tomar nutricosmética y a partir de qué edad? Porque nos ayuda a luchar contra el paso del tiempo y el envejecimiento prematuro. Y la edad... La mayoría suelen introducirla en su rutina a partir de los 30 años.

2. ¿Qué vamos a notar en nuestra piel? Que está cuidada. La nutricosmética es fundamental a la hora de poder cubrir todas las necesidades que nuestra piel demanda.

3. ¿Cuándo y cómo debemos tomarla? Recomiendo tomarla en ayunas por la mañana para que la absorción sea máxima y en ciertos casos, como puede ser con celulox, veamos los efectos a lo largo del día, además de a largo plazo.

4. ¿Antes de empezar a tomarla es recomendable pedir consejo a un especialista? Siempre es recomendable consultar a

un especialista para así consumir aquellos que realmente necesita nuestro cuerpo, y más concretamente nuestra piel. Aquellas personas con un tipo de alimentación específica van a tener unos déficits diferentes a los pacientes que consumen todo tipo de alimentos, por ejemplo.

5. ¿Tienen alguna contraindicación? Debemos estudiar cada caso en particular, yo desaconsejo su uso durante el embarazo y en el periodo de lactancia materna, por no existir estudios que nos aseguren su consumo. Si existe alguna patología determinada, siempre recomiendo consultar al médico que le esté llevando el tratamiento.

6. ¿Sustituyen a las cremas de tratamiento? No las sustituyen. Soy una fanática del café con leche, no podría elegir entre la leche o el café solo, me gusta la combinación de ambos productos. En el caso de las cremas y la nutricosmética me pasa lo mismo, ¿por qué elegir si juntos son más fuertes?



Tisana Bio Estrés y Sueño, de LPG, 30,60 €/ 28 sobres.



Restaura la función barrera, reduce la inflamación mejorando el microbioma de la piel. Skin Barrier de Luxmetique, 39,95 €.



Prepara la piel para la exposición solar. Arkosol, de Arkopharma, 19,49 €/60 cap.



Control de peso, Reduce Flash, de Eiralabs, 48 €/60 cap.



Rendimiento físico y mental, Macamar, de Marnys, 16,50 €/60 cap.



Ayuda a reducir los efectos del insomnio. Celuvita, de Luxmetique 40,99 €/30 cap.

Unique Pink Collagen. Para piel y menopausia, 70 €.



Piel radiante, Beauty Superglow Collagen, de Alma Secret, 45,50 €/ 30 sobres.



Piel, estrés e insomnio, Amartist, de Marti Derm, 31,55 €/ 60 cap.



No sustituyen
a cremas
ni tratamientos,
pero juntos, su efecto
es más fuerte



Colágeno, Skin Formula
by skin molecule,
49,90 €/ 9 viales.



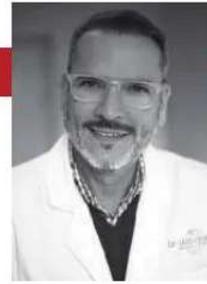
Anticaída, Anti-age hair boost,
de Farma Dorsh,
54,90 €/ 60 cap.



Previene el
fotoenvejecimiento,
Heliocare 360° D
Plus, 20,23 €/
30 cap.

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Medicina regenerativa: ¿Qué es y cómo sé si es adecuada para mí?



DR. LEO CERRUD
Doctor Leo Cerrud,
médico estético
y nutricionista
(Madrid)

Doctor, últimamente escucho hablar muy a menudo de la medicina regenerativa, y he oído que rejuvenece de manera natural, pero no sé bien en qué consiste o si es adecuada para mí.

Es normal que haya términos que utilizamos los médicos y que en la calle no se entiendan de entrada. Te explico: la medicina regenerativa, que tan de moda está actualmente, consiste en un conjunto de procedimientos que se centran en la autoreparación de los tejidos gracias a la regeneración y activación de las propias células. Al ponerse a trabajar, ponen en marcha los mecanismos necesarios para la inducción del colágeno y la elastina, responsables de la elasticidad y reafirmación de los tejidos, a la vez que se obtiene mayor luminosidad y calidad cutánea. Digamos que es una forma de entender la estética mucho más natural y diferente a la que promueve el uso exclusivo de rellenos como base para rejuvenecer, aunque considero que todas las técnicas son positivas y aportan un buen resultado en las manos correctas, pues los rellenos son muchas veces necesarios para reposicionar o aportar volumen donde falta. **Con la medicina regenerativa se consigue una piel más joven y bonita**, más elástica, firme, con menos líneas de expresión, más hidratada y jugosa. Dentro de ella se engloban tratamientos como los **polinucleótidos**, que provienen del ADN de la trucha asalmonada y se aplican mediante microinyecciones en rostro, cuello y escote; los **bioestimuladores**,

sustancias biocompatibles, como el ácido hialurónico no reticulado, que se utilizan para mejorar la hidratación, inducir colágeno y también se aplican con agujas; los **hilos tensores** de diversos tipos, los cuales generan colágeno nuevo alrededor del hilo, el cual es reabsorbible; la **mesoterapia** revitalizante, con vitaminas, minerales y oligoelementos; los diferentes tipos de **láser**, sean superficiales como Láser

Se consigue una piel más joven y bonita, elástica, firme, con menos líneas de expresión, más hidratada y jugosa

Malibú, que yo uso en consulta y que no duele ni deja efectos secundarios, o más profundos; la **radiofrecuencia**, otro mecanismo para generar colágeno y elastina a través de calor en las capas internas de la dermis; y los **ultrasonidos** focalizados HIFU, que actúan mediante el calentamiento controlado en las capas profundas de la piel sin afectar a la superficie; en definitiva, técnicas mínimamente invasivas que en lugar de rellenar, estimulan y regeneran de manera fisiológica, de ahí que el resultado sea natural y armónico. Te recomiendo que acudas a consulta de tu médico estético de confianza para que pueda realizarte un buen diagnóstico y valoración y elegir así el procedimiento o conjunto de ellos más apropiados para ti.

CUIDADO COMPLETO: CABELLO, UÑAS Y PIEL

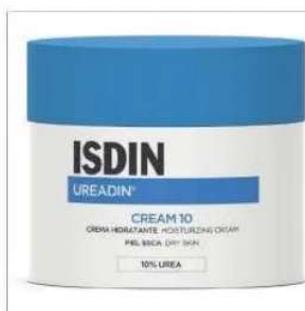
ActiveComplex Selenio+Zinc es un complemento alimenticio de alta calidad farmacéutica, con una combinación ideal de antioxidantes esenciales para el correcto mantenimiento de cabello, uñas y piel. Su efectividad la avala su presencia en el mercado danés durante más de 40 años. De Pharma Nord, 19,22 €/60 comprimidos.





Quesos TGT, tradición, innovación y sabor

El principal fabricante y distribuidor de quesos propone un surtido de recetas deliciosas, todas ellas con un ingrediente común: el queso; pero no el mismo, sino uno del amplio y variado catálogo de TGT. En esta ocasión, te proponemos la hamburguesa con Queso Roncari Blue. Descubre esta y otras recetas muy apetecibles en grupotgt.com/es/



Hidrata tu cuerpo en profundidad

Ureadin Cream 10 de ISDIN está formulada con un 10% de urea, un ingrediente cosmético que ofrece múltiples beneficios para la piel: consigue hidratación, mejora la función barrera y estimula la producción de colágeno. isdin.com

Haz tu casa más accesible

No dejes que las escaleras sean un problema. Con las sillas salvaescaleras de VALIDA ganarás en seguridad, comodidad y tranquilidad. Solicita presupuesto gratuito en el 900 414 000 o en la web valida.es



VisionLab propone la terapia de color

La colección Afrodela aún cromoterapia, monturas tendencia y tecnología. Además, lanza una colección de gafas graduadas y gafas de sol eco-friendly con materiales sostenibles. visionlab.es



Suplementos personalizados del Dr. Simon Ourian M.D.

La nueva línea de suplementos personalizados 100%, "todo en uno" Daily Ritual, supone un gran paso hacia el bienestar integral. Diseñados para complementar la gama de productos personalizados para el cuidado de la piel. Reflejan la creencia del Dr Simon Ourian de que el verdadero bienestar no es solo superficial, sino un equilibrio entre mente, cuerpo y belleza. Más info en: simonourianmd.com

Solares SVR "Sun secure"

En esta gama innovadora y completa encontrarás soluciones para toda la familia, todo tipo de piel y necesidades específicas. Máxima eficacia dermatológica, con texturas irresistibles y compromiso ecológico. Descubre las soluciones en es.sr.com



Blanca Romero y Lucía Rivera, con Rabat

La firma de joyería Rabat ha reinaugurado su emblemática boutique en Valencia inspirada en la esencia mediterránea con la presencia de las amigas de la firma: Blanca Romero y su hija Lucía Rivera. rabat.net

MÁS CONTENIDO, MÁS ENTRETENIMIENTO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA

Fotogramas
LA PRIMERA REVISTA DE CINE

AÑO 78 · Nº 2178 · ABRIL 2025 · fotogramas.es

REPORTAJES

UNA PRIMAVERA EXPLOSIVA
MICHAEL FASSBENDER, AGENTE SECRETO EN 'CONFIDENCIAL (BLACK BAG)'

JASON STATHAM, ARMA LETAL EN 'A WORKING MAN'

JASON MOMOA, HÉROE PIXEL EN 'UNA PELÍCULA DE MINECRAFT'

HOMENAJE GENE HACKMAN
LAS 17 MEJORES PELÍCULAS DEL ÚLTIMO CLÁSICO

TOP SERIES

'THE STUDIO'
SETH ROGEN Y EL JUEGO DE HOLLYWOOD

ENTREVISTAS

GEORGE MACKAY
'THE END': CANTANDO HASTA EL FIN DEL MUNDO

CERVANTES & CERVANTES
ÁLVARO EN 'SORDA', ÁNGELA EN 'LA FURIA', DOS PELÍCULAS & DOS HERMANOS

COSTA-GAVRAS
EL REGRESO DEL GRAN AUTOR DEL CINE MILITANTE

'AMATEUR'

RAMI Malek
Adivina quién viene a salvar el mundo

FOTOGRAMAS DE PLATA 75º ANIVERSARIO
Todo sobre nuestra gran noche

4 € (Cambio 4,75 €)
02178

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

POR SÓLO 4 €. YA EN TU KIOSCO

Pasar tiempo al aire libre nos beneficia física y psicológicamente.

Consejos saludables en primavera

EN ESTA ESTACIÓN DEL AÑO DEBEMOS PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A NUESTRA DIETA, A LA EXPOSICIÓN SOLAR, A LAS ALERGIAS ESTACIONALES Y VIGILAR EL SUEÑO.

Sí, ya es primavera, con los cambios estacionales típicos de esta estación del año, en la que nuestra salud puede verse afectada por diversos motivos. Pensando en tu bienestar, desde Mapfre ofrecen estas recomendaciones.

Cuida la alimentación

-Conviene huir de las dietas rápidas y drásticas, típicas en estas fechas de cara al verano; es mejor planificar la pérdida de peso desde ya y de forma gradual. Lleva una alimentación equilibrada, con abundancia de frutas, verduras y pescados. Aprovecha que en este tiempo hay más alimentos frescos repletos de vitaminas, fibra y minerales.

Empieza a comer sano, relegando los platos copiosos y con exceso de grasa, y los ricos en azúcar refinado.

Disfruta del sol

Ahora pasamos más tiempo al aire libre, pero el sol, que nos aporta vitamina D, mejor tomarlo moderadamente. Aplícate protección solar, al menos del 30, aunque salgan días nublados. Consulta al médico o al farmacéutico si podemos exponernos a los rayos solares si tomamos ciertos medicamentos. Precaución con los salones de bronceado; la luz ultravioleta puede causar quemaduras, envejecimiento prematuro, y, a largo plazo, hasta cáncer de piel.

Recordar que las personas de piel blanca, ojos claros, cabello rubio... tienen mayor riesgo de padecer melanoma.

Atención al polen si tienes alergia

Las alergias estacionales son frecuentes, y parece que han ido aumentando. Lo ideal es evitar los lugares al aire libre con mucha vegetación donde haya una elevada concentración de polen. Toma el antihistamínico prescrito por el médico, y mejor por la noche, ya que algunos suelen provocar somnolencia. Refresca nariz y ojos, y lava las manos con agua fresca con frecuencia. Lleva gafas de sol para evitar el contacto del polen con los ojos.



ASTENIA PRIMAVERAL

Nuestro organismo necesita adaptarse a la mayor exposición a la luz solar, y es entonces cuando podemos sentir fatiga y falta de energía, somnolencia diurna, dificultad para concentrarse, cambios de humor, disminución de la motivación, dolores de cabeza leves, falta de apetito o trastornos del sueño. Pero es temporal.

Usa filtros de polen en el aire acondicionado de vehículos y vivienda.

Ventila la casa por la noche, cuando la concentración de polen es menor.

Prioriza el descanso y la relajación

Ya hemos cambiado al horario de verano, los días se alargan, y sigue siendo vital mantener una rutina de sueño para garantizar el descanso.

-Haz ejercicio, y mejor al aire libre.

La actividad física es excelente en todos los sentidos, y al llegar con cansancio a la cama, dormirás mejor.

-Practica técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga o simplemente pasa tiempo en la naturaleza.

ÚLTIMAS NOTICIAS



DAVID CANTERO VUELVE A MEDIASET POR SALUD

Tras dejar "Informativos Telecinco", el periodista ha regresado al grupo audiovisual para presentar una iniciativa de Valor Mediaset España y GSK que promueve entre la población la importancia de la prevención y de adoptar un estilo de vida inmunofitness para combatir el envejecimiento del sistema inmunitario. "Nos movemos por tu salud" es uno de los mensajes de esta campaña.



NOEMÍ NAVARRO, UNA DE LAS VOCES DE LA COMUNIDAD AUTISTA

El 2 de abril fue el Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo, causa en la que está volcada Noemí Navarro. Ha escrito el libro "El arte de no encajar", ha producido y protagonizado el documental "Ojos a mamá" y participa en podcasts donde comparte su experiencia como mujer diagnosticada con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y madre de un niño con el mismo diagnóstico.

Sabías que..?

VUELVE A HABLAR TRAS 18 AÑOS GRACIAS A UN IMPLANTE CEREBRAL

A una estadounidense de 47 años que no pudo hablar durante 18 años tras sufrir un derrame cerebral, se le ha implantado un dispositivo que transforma la actividad neuronal en palabras. El sintetizador de voz ha recuperado audios de su vídeo de boda.

38,6%

DE LOS ESPAÑOLES SE AUTOMEDICA

Y aunque pueda parecer una solución conveniente para problemas de salud menores, su aumento conlleva riesgos significativos como la incorrecta toma de medicamentos o la resistencia a los antibióticos. Así lo dice el "VII Estudio de Salud y Vida" de Aegon.

Conviértete en un turista sostenible

LLEGA SEMANA SANTA Y APETECE COGER LA MALETA Y VIAJAR. ANÍMATE A RECORRER SITIOS NUEVOS RESPETANDO EL MEDIOAMBIENTE.



El acelerón del turismo es impresionante. Tal y como apuntó el Banco de España, en tan solo ocho años, la cifra de personas que visita nuestro país ha pasado de 65 millones a más de 90 en el último ejercicio. Sin embargo, de la mano del turismo también se presentan problemas medioambientales que tampoco podemos

obviar. ¿Cómo podemos movernos por el mundo respetando el entorno? Ahora que llega Semana Santa, te contamos cómo puedes descubrir nuevos parajes sin dañarlo.

El turismo sostenible es aquel que busca provocar un impacto mínimo sobre el medioambiente. La clave está en fomentar una manera de viajar que sea respetuosa con

el entorno y la cultura local.

-Muévete de otra manera.

Siempre que sea posible, evita el uso del coche privado y opta por el transporte público (sobre todo el tren, el menos contaminante). Ya en tu destino, ¿por qué no te animas a alquilar una bici? Así harás deporte mientras descubres la ciudad de una manera diferente.

-Ojo a los plásticos de un solo uso.

A menudo los usamos menos de 15 minutos, ¡y algunos tardan 1.000 años en degradarse! Si en tu día a día vas a la oficina con tu botella reutilizable, ¿por qué no haces igual cuando estás de viaje?

-Compra local. Cuando compramos productos locales, ayudamos a impulsar



Según un informe elaborado por Cepsa, un 74% de los turistas considera fundamental minimizar su huella medioambiental, mientras que un 40% afirma que el impacto ecológico influye en su motivación para viajar

Es importante respetar las culturas de los sitios a los que viajas.

la economía del lugar y ayudamos también a reducir la huella de carbono del transporte de mercancías.
-Buenas prácticas en el hotel. Con un sencillo gesto como pedir que no te cambien diariamente las toallas, se pueden ahorrar millones de litros de agua al año. Cuando

te vayas de la habitación, no te olvides de apagar el aire acondicionado o la bomba de calor.
-Respeto, lo más importante. Antes de viajar, es importante informarse sobre la cultura, la política y la economía de las comunidades que vamos a visitar para poder respetar sus tradiciones.

ESTÁ PASANDO



“JUST STOP OIL” PARA SUS ACTOS VANDÁLICOS

La organización “Just Stop Oil” ha anunciado que pondrá fin en abril a la agresiva campaña contra los combustibles fósiles que ha realizado en los últimos tres años, tanto con cortes en carreteras y calles como con actos contra obras de arte. Sus polémicos activistas se han atribuido como propio el hecho de que el Gobierno del Reino Unido haya prohibido permanentemente cualquier nueva prospección de gas o petróleo en el Mar del Norte.

CASTILLA-LA MANCHA, PRIMAVERA ECO

Su gobierno regional ha dado a conocer la nueva edición de su Programa de Primavera de Educación Ambiental, que contempla un montón de actividades gratuitas: talleres, teatros ambientales, rutas dinamizadas y juegos guiados por profesionales y para todas las edades. Consulta la programación e insíbete a través de la página educacionambiental.castillalamancha.es/node/2266



ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://t.me/byneontelegram)

O escanea el código QR:



Oferta estrella

7.000 €

AYUDAS PARA COMPRAR UN COCHE ELÉCTRICO

El Consejo de Ministros ha aprobado la continuidad de las ayudas a la compra de vehículos eléctricos hasta el 31 de diciembre. Serán de hasta 7.000 euros para los que compren un coche eléctrico y achatarran uno antiguo.



Miigo presenta esta maleta de cabina con material reciclado.

En Amazon

69,99 €



La película cuenta con un impresionante reparto coral.

Un funeral de locos

GÓMEZ PEREIRA REGRESA A LA DIRECCIÓN CON UNA COMEDIA DISPARATADA Y UN REPARTO DE MUCHO TALENTO.

11 abril Director: Manuel Gómez Pereira. Intérpretes: Quim Gutiérrez, Belén Rueda, Ernesto Alterio. **Comedia.**

Manuel Gómez Pereira, director de películas tan clásicas como "Todos los hombres sois iguales" o "El amor perjudica seriamente la salud", regresa con otra alocada comedia con un impresionante reparto coral: Quim Gutiérrez, Ernesto Alterio, Gorka Otxoa, Inma Cuesta, Hugo Silva, Esmeralda Pimentel, Belén Rueda o Arturo Valls. La cinta se grabó en un caserío de los años 20 en San Sebastián y, en palabras del director, "la historia tiene unos personajes que son reconocibles, veraces, con los que ríes y sufres. Es el tipo de comedia que

siempre he perseguido, conecta mucho con mi manera de ver el género. Tiene un guión endiablado, donde nada es lo que parece y todo se desarrolla en menos de 12 horas".

Los miembros de una familia acuden a despedir al patriarca, recién fallecido. Pero lo que debería ser un sentido velatorio se convierte en una reunión enloquecida cuando uno de los asistentes saca a la luz el secreto mejor guardado del difunto. El chantaje, las alucinaciones y las relaciones desquiciadas se dan cita en este funeral donde el caos está servido.



¿SABÍAS QUE...?

SI PREFIERES ACCIÓN...

Rami Malek estrena "Amateur", donde interpreta a Charlie Heller, un brillante pero introvertido decodificador de la CIA que trabaja en una oficina en el sótano de la sede de Langley. Su vida cambia radicalmente cuando su esposa muere en un ataque terrorista en Londres. Su inteligencia será el arma definitiva para escapar y llevar a cabo su venganza.

OCIO

TURISMO DE PROCESIONES

Además de ser un tiempo de descanso, Semana Santa acoge sus famosas procesiones, tan disfrutables con fe o sin ella. Las hermandades y cofradías sacan sus cristos, vírgenes y santos dando lugar a un espectáculo inolvidable. Merece la pena acercarse a Sevilla –quizás las procesiones más espectaculares de España– o escaparse a Calanda, Teruel, para su tamborrada.

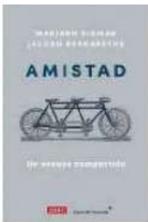


TIEMPO DE TORRIJAS

¿Cómo puede estar tan buena una rebanada de pan con leche y azúcar? Con la Semana Santa llegan las torrijas, un dulce delicioso que encontrarás en cualquier rincón de España. En Madrid, hasta el 20 de abril, se celebra La ruta de las torrijas, para rendir homenaje a este postre con una selección de pastelerías, panaderías y restaurantes que ofrecen desde las versiones más clásicas hasta las más innovadoras.

NO TE PIERDAS

libros/ música



“AMISTAD”

El neurocientífico Mariano Sigman y el escritor Jacobo Bergareche convocan en este libro a personas de todo tipo y condición con las que intentan desentrañar qué es la amistad. Así, por estas páginas desfilan el octogenario presidente de un banco, un joven emigrante salvadoreño sin papeles, la directora de una residencia de ancianos, una actriz o un viticultor. Debate y Libros del Asteroide

“LA IRA DE LOS HUMILLADOS”

Petros Márkaris es uno de los mejores autores de novela negra. Ahora publica su entrega número 16 del detective Kostas Jaritos, que deberá investigar la muerte de un prestigioso profesor de matemáticas que impartía clases en la Facultad de Economía. Una investigación donde los límites entre víctimas y verdugos son más borrosos que nunca. Editorial Tusquets.



OFERTAS DE LA SEMANA

EL UNIVERSO DE ALICIA

El espacio CaixaForum Madrid acoge hasta el 3 de agosto una exposición centrada en los orígenes, adaptaciones y reinterpretaciones artísticas de “Alicia en el país de las maravillas a lo largo del tiempo”. No te olvides reservar antes tu entrada: **tickets.caixaforum.org**



“ZURBARÁN (SOBRE) NATURAL”

El Museo Nacional de Arte de Cataluña (MNAC) reúne por primera vez las tres versiones de “San Francisco de Asís según la visión del papa Nicolás V”, obra cumbre del célebre pintor barroco Francisco de Zurbarán. La exposición la complementan otros autores, para entender el legado de su obra. Podrá verse hasta el 29 de junio. **museunacional.cat**

MADRID Y BARCELONA SE LLENAN DE POP

LOS40 Primavera Pop regresa el 11 de abril al Movistar Arena con las actuaciones del cantante italiano Damiano David, María Becerra (en la imagen), Depol, Malva, Beret, Ruslana, Dani Fernández o Nil Moliner. Un día después, el día 12 de abril, el festival se traslada al estadio Olímpic Arena de Badalona. **ticketmaster.com**



PARA CHUPARSE LOS DEDOS

Regresa Horta Burger Fest, un festival gastronómico que llega con la ilusión de aportar su granito de arena en la recuperación tras la DANA. Del 11 al 13 de abril, la localidad de Alaquàs acogerá un total de 8 deliciosas propuestas hamburgueseras para todos los gustos, incluidas una opción sin gluten y otra vegetariana. **hortaburgerfest.es**

TELEVISIÓN



ADELA GONZÁLEZ Y JAVIER RUIZ, LOS “MAÑANEROS”

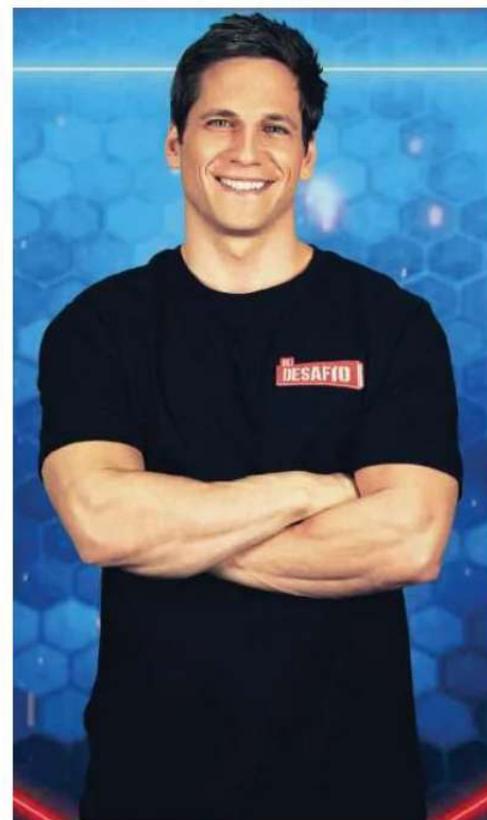
Juntos en el magazine matinal de La 1 desde el lunes 21 de abril

Las mañanas de TVE emprenden una nueva etapa con este tándem de periodistas de larga trayectoria en los medios, pues ambos llevan casi treinta años dedicándose a la información. En “Mañaneros” su reto principal será ofrecer una visión panorámica de la actualidad y mantener informado al espectador de todo lo que está ocurriendo. Él, por lo pronto, tiene un perfil más político, “ideal” para competir con este tipo de contenidos con “El programa de Ana Rosa” (Telecinco) y “Espejo público” (Antena 3).

EL NUEVO RETO DE GOTZON MANTULIZ

De ganar “El Desafío 5” de Antena 3 a presentar en solitario en La Sexta

Ha ganado la quinta edición del concurso de retos conducido por Roberto Leal, y al influenciar le espera otro proyecto, como presentador de “Cazadores de imágenes”, en La Sexta. Este formato nos ofrecerá una inmersión en hábitats naturales para tratar de capturar una imagen única de un animal. Un famoso le acompañará en cada programa. “Es un sueño hecho realidad”, ha dicho.



SERIES INTERNACIONALES



“UNA BUENA FAMILIA AMERICANA”

Ellen Pompeo, en Disney+ desde el miércoles 9 de abril

La protagonista de “Anatomía de Grey” se reinventa en esta miniserie inspirada en la historia real de una pareja estadounidense (Mark Duplass interpreta a su marido) que adopta a una niña (Imogen Reid) con una forma extraña de enanismo. A medida que empiezan a criarla junto a sus tres hijos biológicos, surge un misterio en torno a su edad y a sus antecedentes.

“THE LAST OF US 2”

En Max, a partir del lunes 14 de abril

Es uno de los estrenos estadounidenses más esperados de 2025. Los nuevos capítulos se desarrollan cinco años después de los acontecimientos de la primera temporada, con Joel (Pedro Pascal) y Ellie (Bella Ramsey, en la foto con Isabela Merced, que da vida a su novia Dina) arrastrados a un conflicto entre ellos y a un mundo todavía más peligroso e impredecible que el que dejaron atrás.



EL UNIVERSO DE "LAS BERROCAL"

El docureality se estrenará en Movistar Plus+ el 20 de mayo

Vicky Martín Berrocal, su hermana

Rocío, su madre Victoria y su

hija Alba protagonizan los cuatro

capítulos de un trabajo en el que

veremos la relación tan especial de

estas cuatro mujeres; lo presente

que sigue estando José Luis

Martín Berrocal, padre, pareja y

abuelo; la pasión que le ponen a

todo; su punto de vista sobre el

amor o la importancia que le dan

a la amistad. "Es un viaje íntimo

y emotivo que celebra la fuerza,

el amor y la inspiración de las

mujeres que han marcado mi vida:

mi madre, mi hermana y mi hija.

"Las Berrocal" es mi confesión

íntima: un testimonio del profundo

impacto que el amor y la fuerza

de mi madre, mi hermana y mi hija

han tenido en mí", declara Vicky,

diseñadora y con un videocast

de éxito: "A solas con...".



ELSA PATAKY YA TIENE FECHA DE VUELTA

"Matices" llegará a SkyShowtime el 5 de junio

Esta es la historia de un grupo de pacientes de un psiquiatra (Eusebio Poncela) que se reúnen en una apartada bodega para completar su tratamiento. Destaca la presencia de Elsa Pataky, en la que es su vuelta a una serie española, aquí junto a Hovik Keuchkerian, Miriam Giovanelli, Enrique Arce y Juana Acosta.

TRIUNFA "FOQ. LA NUEVA GENERACIÓN"

Salta de atresplayer a Antena 3

Después de su buena acogida en el canal de Atresmedia, la serie aterriza en el prime time de Antena 3 este miércoles 9 de abril, con sus dos primeros episodios. El centro de las tramas vuelve a ser el "Zurbarán", con nuevo profesorado y alumnado, interpretado por María Bernardeau, Miguel Fernández (novio de la primera en la vida real), Rocío Velayos y Biel Antón, entre otros.





LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet



Comer sin gluten nunca fue tan fácil

TODAS LAS PERSONAS QUE COMEN SIN GLUTEN ESTÁN DE ENHORABUENA, AHORA PUEDEN ELEGIR ENTRE MÁS DE 300 PRODUCTOS "SIN GLUTEN" EN LAS TIENDAS DIA.

Dia continúa reforzando su compromiso con las nuevas tendencias de consumo y esta vez lo hace respondiendo a las necesidades de los consumidores que, por necesidad o deseo, comen sin gluten ampliando el surtido de productos en sus tiendas y lanzando su propia gama "Dia sin gluten", una selección de productos variados, de máxima calidad y con una **textura y sabor extraordinarios** para consumir con todas las garantías. Además de ampliar su surtido hasta contar con 300 referencias sin gluten, Dia ha querido completar con la nueva gama "Dia sin gluten" con 30 nuevos productos. Para que no haya ninguna confusión, todos los productos están identificados con un **icono específico en el packaging** para que sean fácilmente reconocibles. www.dia.es



DESCUBRE LA NUEVA GAMA DIA "SIN GLUTEN"

Entre los productos de la nueva gama "Dia sin gluten" destacan **pan de molde** y **pan especial para hamburguesas** y **picos** de El Molino de Dia. También **espaguetis** sin gluten elaborados con harina de maíz y harina de arroz de la línea de pastas Al Diante. Los más golosos podrán disfrutar de **cookies con pepitas de chocolate** o **galletas de sabor mantequilla**, dos

variedades crujientes y sabrosas que fabrica Abuelo Bread y que destacan por su sabor; además de **magdalenas**, **bocaditos marmolados** o los **copos de avena 100% integral** y los **cereales pillow rellenos con cacao y avellana sin gluten Gran Dia**. Para completar tu cesta de la compra, no olvides la **salsa de soja** o la **cerveza Rambler's sin gluten**.

DE PRIMERO

Acelgas esparragadas con piñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 manojo de acelgas
- 4 rebanadas de pan
- 5 dientes de ajo
- 50 g de piñones
- pimentón dulce
- aceite de oliva
- sal fina de mesa

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



PASO 1

Lavar las acelgas, quitar las hebras a las pencas y picar pencas y hojas. Poner una olla al fuego con las acelgas picadas cubiertas de agua y un poco de sal. Dejar cocer 15 minutos o hasta que la penca esté bien tierna. Retirar, escurrir y reservar.



PASO 2

Poner una sartén grande al fuego con 4 cucharadas de aceite y los ajos pelados. Dejar hasta que los ajos se doren bien y retirarlos de la sartén. En el mismo aceite de freír los ajos, freír las rebanadas de pan a fuego medio hasta que se doren. Retirar de la sartén y poner en un mortero ambos. Machacar bien hasta formar una pasta.



PASO 3

Poner una cazuela al fuego con un poco de aceite, las acelgas cocidas, el majado de pan y ajo, un poco de sal y una cucharadita de pimentón dulce. Rehogar unos minutos y cubrir con agua. Dejar cocer hasta que se reduzca el agua y forme un caldo espeso. Servir con piñones tostados.





Acelgas

Esta receta se hace en casi toda Andalucía y se cree que se originó en la serranía jienense. Es una de esas preparaciones de aprovechamiento, reconfortantes y con sabor casero.



DE SEGUNDO

Bacalao con puré amarillo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 lomos de bacalao fresco
- 80 g de maíz dulce
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 patata grande
- 50 g de avellanas
- cilantro fresco
- pimentón dulce
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 2,70 € aprox. CALORÍAS: 210 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Cocer la patata cubierta de agua durante 30 minutos. Retirar, dejar templar, pelar la patata y cortar. En el vaso de la batidora incorporar el maíz, el ají amarillo y la patata. Añadir un chorrito de aceite, un poco de sal y pimienta. Pasar por la batidora hasta obtener un puré brillante. Reservar.



PASO 2

Precalentar el horno a 180 °C. Salpimentar los lomos de bacalao y pintarlos con aceite de oliva. Meter al horno entre 8 y 10 minutos. Retirar, volver a pintar con aceite y espolvorear por encima un poco de pimentón dulce.



PASO 3

Pasar por la batidora un chorro de aceite de oliva con unas hojas de cilantro. Con un rodillo aplastar las avellanas para conseguir un picado fino. Servir el bacalao con el puré amarillo, el aceite de cilantro y la avellana picada.





Bacalao

Ante la prohibición de comer carne durante la Cuaresma, el bacalao es el pescado más popular de los recetarios de Semana Santa, el motivo es que antiguamente era el que mejor se conservaba gracias a la salazón





DE POSTRE

Torrijas con crema pastelera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 5 dl de leche entera ● 60 g de azúcar
- 2 limones ● 1 barra de pan de torrijas ● 1 vaina de vainilla ● 1 rama de canela ● 2 huevos y 2 yemas ● 20 g de maizena ● aceite de oliva ● canela molida

PRECIO POR PERSONA: 1,40 € aprox. CALORÍAS: 360
DIFICULTAD: media TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Para la crema pastelera: calentar 2 dl de leche con 30 g de azúcar, una cáscara de limón y la vainilla cinco minutos. Retirar. Poner en un tazón 1/2 dl de leche y la maizena. En otro bol batir 2 yemas de huevo. Incorporar la leche con harina y las yemas al cazo y volver a poner a fuego lento. Remover sin que llegue nunca a hervir y retirar cuando espese. Retirar la vainilla y reservar.



PASO 2

Poner un cazo al fuego con 2,5 dl de leche, una cáscara de limón, 30 g de azúcar y una rama de canela. Mantener al fuego hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego y dejar tapado hasta que se enfríe. Retirar la canela y la cáscara de limón.



PASO 3

Empapar las rebanadas de pan en la leche. Escurrir y pasar por los huevos batidos. Poner una sartén con aceite al fuego y freír. Retirar a papel absorbente. Hacer un corte en cada rebanada por un lateral sin llegar a dividir la rebanada en dos. Rellenar ese corte con la crema pastelera. Espolvorear con azúcar y canela y servir.

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 €

AUTODEFINIDO



		VECINO DEL LIBRO		MODERAR, CALMAR		PASTA BERMELLÓN	
		ACCESORIO DEL TORERO					
		EVITAR O RECHAZAR POR TEMOR		3.ª PERSONA DEL PRESENTE DE HABER		LISTA DE CAPÍTULOS	
		ALIMENTO ANIMAL					
JOAN ..., FUTBOLISTA LERIDANO	REACTOR	INTERJ. DE RISA		AUDIODESCRIPCIÓN			EN QUÉ LUGAR
	SOSEGADA, TRANQUILA	ATADURA		ATREVERSE			
AL FINAL DEL REZO				AZUD			
				JUEGO CON CUERDA			
ZAPATITOS DE BEBÉ						DISCO DIGITAL	
HUELLA GENÉTICA						AUSENCIA DE LUZ	
		NOTA MUSICAL		LIMPIEZA			
		EXIGIR A GRITOS		SE HACE AL PILPIL			
DESECHO							QUE ESTÁ EN ACTITUD VIGILANTE
... KILMER, ACTOR			BRITISH AIRWAYS		CÓDIGO DE MADRID		
EXPRESA NEGACIÓN			SIGUE A LA O		INSTITUTO CAJAL		
		DULCE EN EL TRATO					
	... GARFIELD, ACTOR						
ROZA CON LA LENGUA				DESABRIDO			HOMBRE MUY ROBUSTO
TELA GRUESA				10 MM			
			SÍMBOLO DEL CLORO		ARTÍCULO		
			TREN RÁPIDO		DEPORTE EN INGLÉS		
SU ALTEZA REAL	TRAGEDIAS					INDICA EXTRAÑEZA	
	ADOPTAR					HERMANA DE LA MADRE	
		DE UN PAÍS DEL NORTE DE ÁFRICA		SELECCIONAR			
				CANTURREO			
SU NOMBRE					PERCIBÍ		EXTRAE, RETIRA
FRUTA					PROVOCA		
			SEÑAL EN UN CONTRATO				LOCAL DE BEBIDAS
EN MADRID, BLANCO CON RAYA ROJA	JUANRA ..., HUMORISTA					ALBACETE	
	11					ANTE MERIDIEM	
			ANTIGUO TESTAMENTO				
					EN ESTA POSICIÓN		
MIGUEL ..., CANTANTE							
				PROPORCIONAR MUNICIÓN			

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.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



ABARROCADO
ANIMISMO
ASIRIO
ASPA
BICHO
BIENQUISTO
BOCA

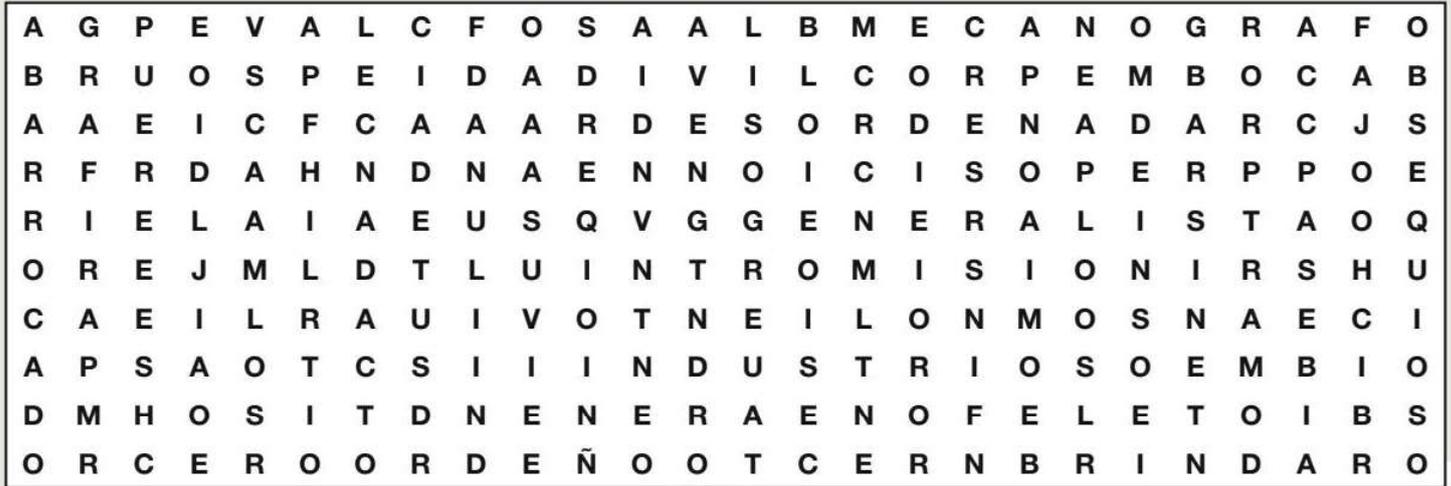
BRINDAR
CEFALEA
CLAVE
COORDENADA
DESLUCIR
DESORDENADA
DOMAR

ENSALADERA
ESTATUARIA
FAJO
FICHAJE
FOSA
GENERALISTA
GRITÓN

GUÍA
HALLADA
INDUSTRIOSO
INTROMISIÓN
JEFA
LISO
MAPA

MECANÓGRAFO
NENE
OBSEQUIOSO
ORDEÑO
PASE
POCHA
PREPOSICIÓN

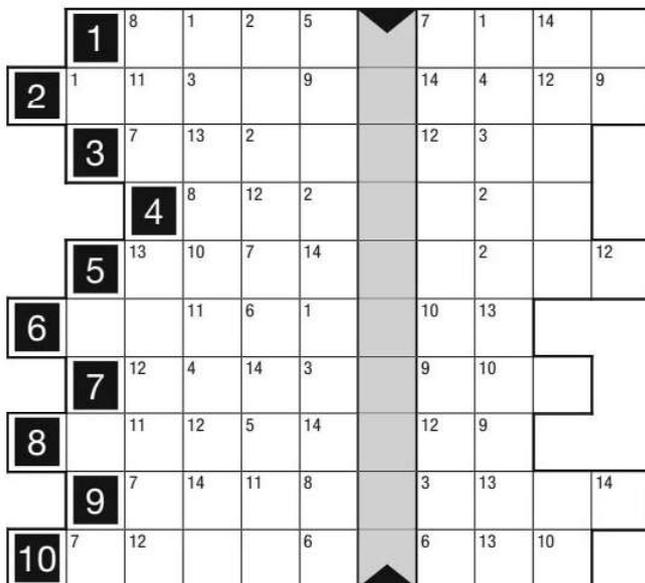
PROCLIVIDAD
RECTO
RIFA
SOMNOLIENTO
TELEFONEAR
TENIS
VÍVIDO



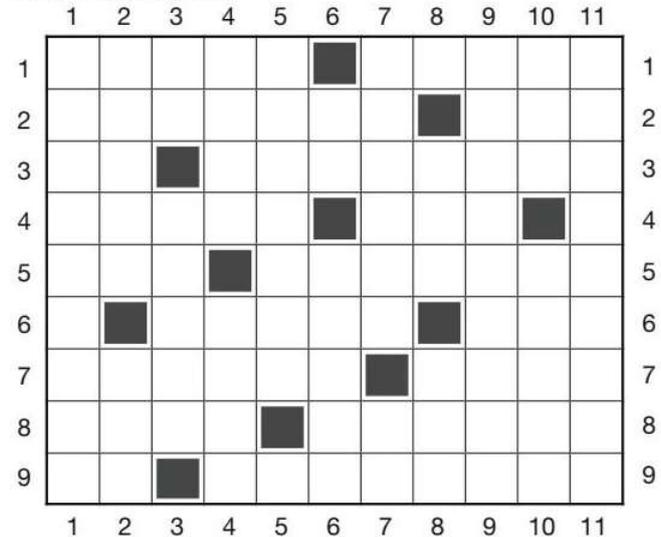
HORIZONTAL

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

- | | | | |
|---|------------------------|----|-------------------------|
| 1 | Acción de filmar | 6 | Enterrarse, sumergirse |
| 2 | Preguntar, inquirir | 7 | Cansarse mucho |
| 3 | Estado de soltero | 8 | Conquistar, hechizar |
| 4 | Que se puede equivocar | 9 | Vaso para servir dulces |
| 5 | Ventana en el barco | 10 | Espacios huecos |



CRUCIGRAMA



- Horizontal 1** Aspersión de agua. Masa gaseosa que arde.
2 Elogio, adulación. Antónimo de guerra. **3** Pronombre de segunda persona singular. Ciudad del sur de Francia.
4 Profesión del teatro. Prefijo que significa abeja. **5** Parte de la cocina. Estar en determinado lugar. **6** Con forma de ala. Remueve la tierra. **7** Protección, defensa. Paraíso terrenal.
8 Pequeño vehículo aéreo no tripulado. Payasa, chistosa.
9 Persona sobresaliente. Autorizar como representante.
Vertical 1 Escrupulosa, cuidadosa. **2** Excepcional (f.). Femenino de Mr. **3** Doscientos en numeración romana. Trozo de tela desechado. **4** Prefijo que significa igual. Fibra textil natural.
5 Atar con cuerdas. **6** Encaminarse. Caldo o salsa para sazonar un alimento. **7** Tipo de pavimento. Abrev. de usted.
8 Baloncestista español. Agencia de noticias. **9** Que pone algo sobre algo. **10** Desgracia, calamidad. Lugar para combate.
11 Sazonar con cierta especia.

CRUZADA

4 LETRAS:

ALAR
ANTE
AÑIL
ARCO
BARO
BAÚL
ELLA
EMIR
FAJA
ÍTEM
LEER
NEÓN
OBOE
ONDA
ONZA
ORAR
RARO

REAL
RELÉ
SIEN
TIÑA
TOFU
USAR
UVAL

5 LETRAS:

AMISH
BEBER
FARSA
LABRA
OBLEA
OLEAR
SELLO
TARDE

6 LETRAS:

ABUSÓN
ACERCA
BALDÉS
EVADIR
FARAÓN
IRREAL
REBATE
RECAER
ROSBIF

7 LETRAS:

CHILABA
COMPLIT

8 LETRAS:

EVENTUAL
FATÍDICO

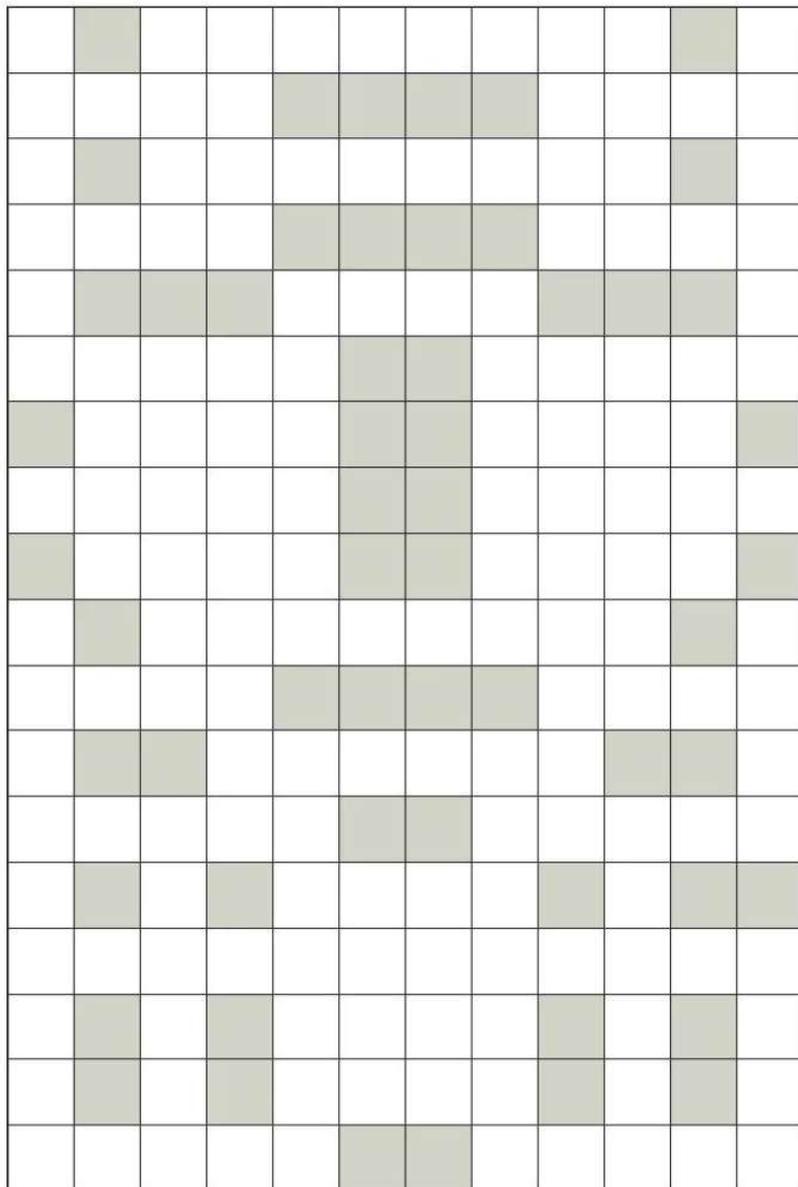
SERRANAS
TANGENTE
TRIMARÁN

9 LETRAS:

ESCAMPADO

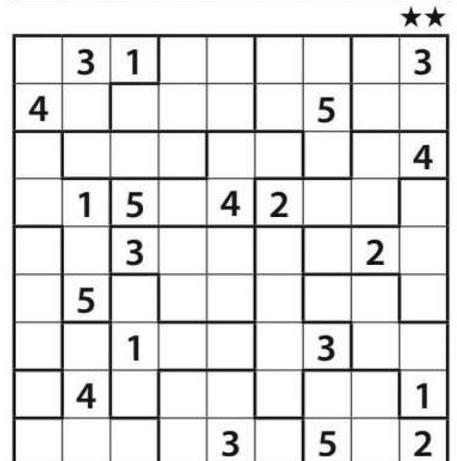
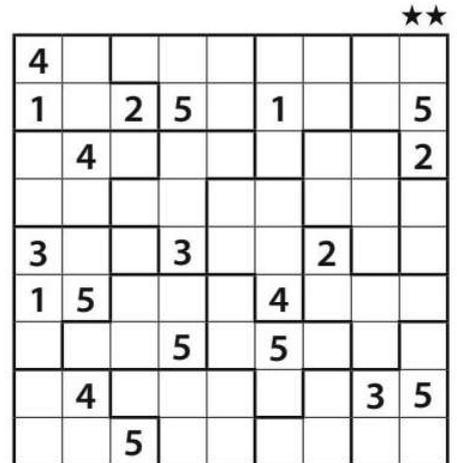
12 LETRAS:

PARALIMPIADA



TECTONIC

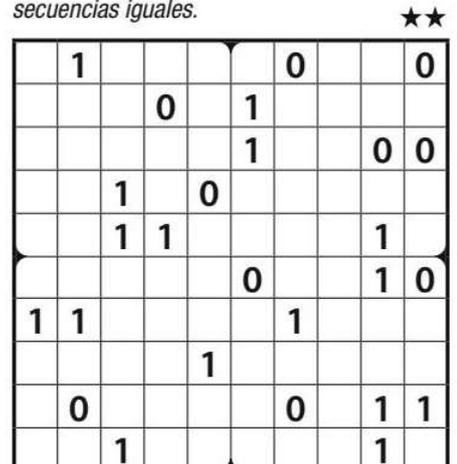
Completa los casilleros con los números del 1 al 5: un bloque de dos casillas contiene los números 1 y 2; un bloque de tres casillas contiene los números 1, 2 y 3, etcétera.



BINARIO

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

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



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 Que junta con nudos (6). **2** Medio de transporte (4). **3** Crueldad, fiereza (9). **4** Discurso que ridiculiza (6). **5** Semejante a otro (3). **6** El que revisa textos (6). **7** Lardo (4). **8** Acumular fortuna (6). **9** Letra (3). **10** Vaga, perezosa (9). **11** Membrana del ojo (4). **12** Productor de ondas (6). **13** Calle en portugués (3). **14** Ordenador (2). **15** Antónimo de enfermar (5). **16** Natural del Lacio (6). **17** Símbolo registrado (5). **18** Ciudad Real (2). **19** Cantaba *Que la detengan* (6). **20** Árbol de madera blanca (5). **21** Barrio periférico (5). **22** Rápido, veloz (6). **23** Autoridad sanitaria (3). **24** Canto, gorjeo (5). **25** Capa fina (6). **26** Resonancia magnética (2). **27** Estuche de cierto tabaco (6). **28** Tecla de encendido (2). **29** Consejera (7). **30** R2D2 lo es (5). **31** Cosa, elemento (6). **32** Billetes para viajar (7). **33** Col., hermano (4). **34** Abrir para un botón (6).

Vertical 1 Revista infantil (5). **2** Campo de labranza (4). **3** Pendientes flamencos (4). **4** Voz de pena (2). **5** Lila oscuro (f.) (6). **6** Indica incredulidad (2). **7** 2.ª nota (2). **8** Callar algo (6). **9** Lo es Eto'o de nacimiento (9). **10** Hacerse con lo ajeno (5). **11** Entregue (2). **12** Fragmento de un poema (7). **13** Protagonizó *Memorias de África* (6). **14** Residuooso (7). **15** Dar garantía (6). **16** Tesorera (6). **17** Petición urgente (3). **18** Sufijo que expresa exceso (3). **19** Pulimentar, pulir (6). **20** Enseñar, orientar (9). **21** Combinar (4). **22** Asociación tenística (3). **23** Filósofo seguidor de Sócrates (6). **24** Ni fría ni caliente (5). **25** Cierta tipo de cama (6). **26** Exterior de una techumbre (6). **27** Sufijo de pertenencia (3). **28** Infusión argentina (4). **29** De la divinidad (f.) (5). **30** Dar a luz (5). **31** Partes de la pierna (6). **32** Retraso (6). **33** Antónimo de diáfano (5). **34** Heráldica (6).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

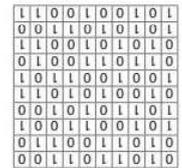
AUTODEFINIDO



SUDOKU

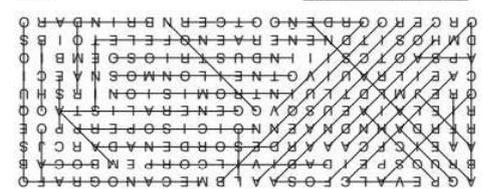


BINARIO



SOPA DE LETRAS

peribir



HORIZONTAL



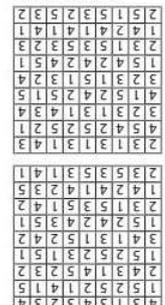
CRUCIGRAMA



CRUZADA



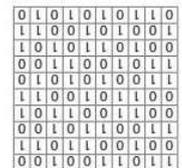
TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

uyqoqny

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

CANTANTE

JASMINE CARRISI

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



“Mi padre y mi madre me apoyan y me animan”

Tiene 23 años, pero desde niña soñó con ser cantante. Quizás tenga algo que ver ser hija de Al Bano. Acaba de lanzar su primer single en español y ya es un éxito.

byneon
Neon147

byneon
Neon147

La cantante, con chaqueta de Prada (c.p.v); zapato de Adolfo Domínguez, 199 € y pantalón vaquero de Pull & Bear 39,99 €. A la dcha., con vestido de Other & Stories 69, 99 € y botines de Mango, 49,95 €.



**“La parte
que más me gusta
de la música es
componer”**



Jasmine con pantalón vaquero de Pull & Bear 39,99 €; top negro de Adidas, 155 €, y botines negros de Mango 49, 95 €.

Es hija del legendario cantante italiano Al Bano y Loredana Lecciso, su segunda esposa. Pero Jasmine Carrisi se ha propuesto triunfar lejos de la influencia de su padre. Después de trabajar en la televisión italiana donde participa en varios espacios, a sus 23 años, Jasmine lanza su primera canción en España, "Ahora no", con la que ya está pegando fuerte, pero en unos meses tiene pensado instalarse aquí para publicar su primer álbum. Ha tomado una decisión y ya no hay quien la pare... "Mis padres me han animado a dedicarme a la música, pero con una sola condición, que acabe mis estudios de Marketing y estoy en ello".

"Me han roto el corazón varias veces y esta canción es para todos aquellos que también lo han vivido"

-Acabas de presentar en España tu primera canción. Se llama "Ahora no", pero lo cierto es que estás en tu mejor momento.

-Bueno, estoy empezando y España siempre fue una opción porque me encanta vuestro país. El italiano y el español suenan parecido y por eso también creo que encajamos bien.

-Ahora sólo has presentado una canción pero el disco está en marcha, ¿verdad?

-Sí, ya tengo listos varios temas, también en español, que espero publicar dentro



La cantante con top palabra de honor de H&M, 9,95 €; cazadora de Pull & Bear, 39,99 €; minifalda vaquera de H&M, 29,95 €; argollas de M&E, 32 €; medias print leopardo de Ysabel Mora, 7,95 € y botas de by Maria Escote de Gioseppo, 149,95 €.

de muy poco.

-¿Cómo aprendiste español?

-Es un idioma que siempre me ha gustado. Sobre todo a nivel musical, así que decidí aprenderlo en el colegio y ahora que tengo pensado venir más pues lo estoy practicando (risas).

-“Ahora no” habla de una relación tóxica. ¿Tú has tenido muchas en tu vida?

-No muchas, pero algunas

sí (risas). Por eso esta canción tiene alguna referencia autobiográfica pero también la he escrito para todos aquellos que se han sentido alguna vez así. Por si puede ayudar-

“El español siempre me ha gustado. Lo aprendí en el colegio”

les. Es para todos aquellos a los que les han roto el corazón alguna vez.

-¿A ti te lo han roto muchas veces?

-Sí, muchas. Confieso que yo canto y compongo mejor si me han roto el corazón que si estoy enamorada. Y me lo han roto varias veces...

-¿Y cómo te recompones de eso?

-Bueno, creo que poniendo el foco en una misma.

No es muy fácil, pero hay que intentarlo y dedicarse al autocuidado.

-¿Te gusta componer?

-Sí, es la parte que más me gusta de la música. ¡Me encanta!

-¿Todas tus canciones las has escrito tú?

-Muchas sí, pero también me gusta trabajar con otros productores, escuchar lo que escriben y tener en cuenta otras opiniones. ▶

► -¿Este tema lo has compuesto íntegramente tú?

-No, no. Este lo he hecho con Jordi Cubino, que es un productor fantástico y con mucha experiencia.

-¿Te vas a quedar en España después de la producción o te marchas corriendo?

-No, desgraciadamente me tengo que ir corriendo a Italia, pero quiero volver pronto.

-¿Y eso?

-Quiero visitar otras ciudades de España. Málaga, por ejemplo, me gustaría muchísimo ir unos días de vacaciones con amigos, familia...

-¿En Barcelona has estado muchas veces, no?

-Sí, mil veces. Es una de mis ciudades favoritas del mundo. De hecho, el videoclip del tema lo grabamos allí. Estoy enamorada de la Barceloneta. Además, cuando grabamos el videoclip era Navidad y ese ambiente de mercaditos, la noria... He ido muchas veces a Barcelona de vacaciones con amigos.

-Eres hija de Al Bano, uno de los cantantes más importantes de Italia, ¿él te ha transmitido su amor por la música o eso es innato?

-Yo creo que es algo innato pero ir de gira con él me ha hecho amar la música en todas sus versiones y, sobre todo, en directo, sobre el escenario, sintiendo al público... Vivir todo eso a tope me lo ha enseñado él.

-¿Te costó decirle que querías ser cantante?

-No, fue algo espontáneo. Mi pasión es la música desde que era pequeña. De hecho, a los ocho años hacía musicales y a los doce ya hice un álbum, de covers, con lo cual no le extrañó tanto que lo quisiera hacer de manera profesional.

“La música es algo innato en mí, pero ir de gira con mi padre me ha hecho amarla en todas sus versiones”

-¿Recuerdas qué te dijo el primer día?

-Que le parecía genial pero que antes tenía que acabar mis estudios, imagino que como todos los padres (risas).

-¿Y has cumplido?

-Me queda poquísimo. Estoy haciendo Marketing digital pero este año lo termino. Empecé yendo a clases de manera presencial pero era muy difícil compaginarlo con toda mi vida profesional y ahora estudio a distancia.

-¿Qué fue más difícil, decirselo a tu padre o a tu madre?

-A ninguno de los dos. La verdad es que no me puedo quejar porque tengo unos padres que me dan bastante libertad con mis cosas y me animan en todo.

-¿Les enseñas tus traba-

jos para que te den algún consejo?

-Lo hago cuando ya están acabados, porque nuestra música es muy diferente. No me pueden aconsejar mucho.

-Eres famosa desde que naciste. ¿Eso te gusta o te incomoda?

-A mí, muchas veces me ha incomodado, porque la gente espera ciertas cosas de ti que muchas veces no son reales. Y, además, no puedes controlar lo que se dice.

-¿Y qué has hecho para sobrellevarlo mejor?

-He hecho terapia. Así he aprendido a aceptar lo que hay y también he aprendido a convivir con lo que me molesta.

-¿Cuál es el sitio donde siempre te escapabas cuando lo necesitas?

-Me encanta pasear por el centro de Milán. Siempre que me encuentro un poco regular me voy allí.

-¿Cómo te cuidas? ¿Haces ejercicio?

-Todos los días no, pero voy al menos tres días al gimnasio. No sólo lo hago por estar bien sino porque es buenísimo para que tu cabeza también funcione mejor.

-¿Y la alimentación?

-Eso un poco menos. En Italia se come demasiado bien. ¡La pasta está riquísima! (risas).

-Si pudieras pedir un deseo...

-Que mi canción vaya bien (risas).

Susana Jurado

Fotografía: Ana Ruiz

Ayudante de fotografía: Idoia Vitas

Maquillaje y peluquería:

Pablo Cerdán

Estilismo: María Pulido

Agradecimientos:

UMusic Hotel Madrid.

“La fama, a veces, me ha incomodado porque la gente espera cosas de ti que no son reales”

La italiana con jersey de lana merina gris de cuello vuelto de Adolfo Domínguez, 89 €; abrigo de leopardo de Zara, 69 €; leggings de neopreno negros de Zara, 29,95 € y botas negras de Mango, 49,95 €.



Mi belleza al descubierto

El último capricho que me he dado...

No soy mucho de comprar, creo que los caprichos son todos regalos. Quizás algún viaje porque me gusta viajar.

En mi infancia idolatraba a...

Justin Bieber. Era súper fan. Tenía toda la habitación con cosas suyas: almohadas, posters...

Nunca renuncio a comer un buen plato de...

Adoro la pasta y en Italia se come muy bien. Siempre suelo pedir carbonara.

Hago ejercicio cada...

Intento hacerlo al menos tres veces a la semana. Mi cuerpo, pero sobre todo mi cabeza lo necesitan.



Base de Maquillaje Pro Coverage Illuminating, de Girl, 13,99 €.



Sombra líquida, Aura, de Girl, 8,99 €.



Mezclador de base pro color mixing pigment blanca, de Girl 13,99 €.



Colorete en crema soft matte-kiss lip, de Girl 8,99 €.



Keep it playful palette downplay, de Girl, 16,99 €.



CITA EN...

Quedamos con Jasmine Carrisi en el recién estrenado UMUSIC Hotel Madrid, el primer hotel de Universal en pleno corazón de la capital. De hecho, está situado a escasos metros de la Puerta del Sol. En su interior, además de habitaciones preciosas, cuenta con varios restaurantes y un teatro.

¿Se puede pedir más?



DISFRUTA *la gran* DECORACIÓN



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

Nuevo Estilo
collection



Al cierre de esta revista, Omar Montes no había reaccionado a la imitación de Bertín Osborne.

BERTÍN OSBORNE convertido en Omar Montes: “Canta las sevillanas muy raro”

El artista imitó a la estrella de la música urbana en “TCMS”, y no quedó mal. La vida le vuelve a sonreír, tras la paternidad del hijo de Gabriela Guillén, y se le ve más feliz.

Es el concursante estrella de “Tu cara me suena” y su primera actuación no dejó indiferente a nadie. Bertín Osborne, noticia en los últimos tiempos por la paternidad del hijo de Gabriela Guillén y por su supuesto noviaz-

go con una compañera de su programa de Canal Sur, noticia desmentida por él mismo, se convirtió en Omar Montes, interpretando su canción “La sevillana”. Fue el viernes 4 de abril, en el primer programa de esta 12ª edición. Y hasta su

presentación en plató ha sido comentada, pues se sentó junto a sus compañeros con las piernas abiertas, marcando territorio y, tal vez, recordando su etapa de galán televisivo.

“He estado más nervioso que en un concierto. Esto im-

pone mucho”, confesaba. Y añadía: “Omar canta las sevillanas muy raro. Dice que es la primera vez que las canta, no lo tiene que jurar”. El artista también le contó a Manel Fuentes, el presentador, que jamás se había maquillado en televisión: “Es la primera vez que lo hago. Nunca, ni una gota de maquillaje”. Florentino Fernández, que se ha incorporado como jurado, comentó: “En 43 años de carrera de Bertín, es la primera vez que le veo trabajar”. Quedó tercero, empatado con Gisela, y la próxima semana se convertirá en Elvis Presley.

Fotos: Atresmedia y Agencias



Belén Rodríguez y Emma García compartieron en redes sociales esta imagen juntas, en el plato de "Fiesta".

BELÉN RO vuelve a "Fiesta" tras el cáncer

La periodista se ha reincorporado al programa de Emma García después de tratarse un tumor de garganta. "He tenido mucho miedo", confesó, y añadió: "Me siento súper sola".

Tras unos meses retirada a causa del tratamiento contra el cáncer de garganta, Belén Rodríguez ha vuelto a su programa, "Fiesta". Su reaparición, el 6 de abril, se produce al poco

de cumplir 59 años, rodeada de muchos rostros conocidos. La colaboradora contaba: "He tenido mucho miedo". Sentada junto a Emma García, relataba también: "Pensaba que estaba mejor, pero

estoy triste. Al llegar aquí me ha dado el bajón, porque es la primera tarde que estoy fuera de mi casa y del hospital, haciendo vida normal". Agradeció el apoyo de "muchísima gente" y siguió diciendo:

"Yo no era consciente, sabía que tenía un bulto y me lo iban a quitar. En ningún momento pensé que era una enferma de cáncer". Le dieron dos opciones: operarse y quitarse la laringe "que para mí no era opción, o 35 sesiones de radio y 3 de quimio muy seguidas". Ahora libra otra batalla: "Me siento súper sola. He estado tan pendiente de mí que ahora que me estoy incorporando a mi vida, me ha invadido una sensación de soledad...".

Foto: IG

MAR FLORES: “Me muero cada vez que veo a mi nieto”

La empresaria presentó una gala de premios en Barcelona y reconoció estar embobada con el pequeño Carlo, el hijo de su primogénito y Alejandra Rubio, que acaba de cumplir cuatro meses.



Mar Flores lució un vestido palabra de honor de la diseñadora María Elena Villamil.

Mar Flores viajó a Barcelona para presentar la gala de los Premios Gentleman's Day by Luxury Spain, donde lució un vestido de María Elena Villamil que combinó con un llamativo cinturón de Teresa De la Pisa. La empresaria y exmodelo estuvo muy amable con la prensa y comentó lo mucho que disfruta con su nieto Carlo. “Está fantástico. He ido a verle ayer antes de venir y la verdad es que me muero cada vez que le veo. Pero no te digo nada que no te digan otras abuelas”, confesó.

También se mostró muy agradecida con las palabras tan cálidas que Terelu tuvo para su hijo, al que definió como “un padrazo”. “Soy su madre, qué te voy a decir. A mí se me cae la baba con todos mis hijos”, aseguró.

“Se me cae la baba con mis hijos. Tengo cinco y me preocupa el estado del mundo”

Mar reconoció estar preocupada por la época tan convulsa que vivimos. “Estamos en un momento complicadísimo. Yo tengo cinco hijos y me preocupa mucho el estado del mundo (...) Mis padres me inculcaron en la solidaridad, y es una labor que yo se la estoy inculcando a mis hijos”.

Agencias

Jota y Aja salieron a pasear por Madrid con el hijo que tienen en común, Mansour Malik.





JOTA PELETEIRO

“Pago el colegio de Fran y hay 40.000 euros de deuda”

El gallego reconoció la falta de liquidez y desveló que asume los gastos escolares del hijo que Jessica Bueno tuvo con Kiko Rivera. Ahora la expareja está en plena batalla judicial por la pensión.

Cuando dejó el fútbol, Peleteiro montó una empresa agrícola, se convirtió al Islam, se mudó a Dubái y formó una nueva familia junto a la modelo Ajla. Su vida parecía perfecta, pero el viernes 4 de abril volvió a sentarse en el plató de “¡De viernes!” para reconocer que no tiene una economía boyante. “Tengo problemas de liquidez y soy el primero en reconocer que hay 40.000 euros de deuda en el colegio de los niños”, confesó. Y desveló que él paga también el colegio de Fran, el niño que Jessica tuvo con Kiko Rivera. “Cuando les conocí no pasaban una buena racha y yo podía afrontarlo. Yo considero que Fran es mi hijo también (tiene dos con Jessica). Lo he hecho toda la vida, ha ido a los mejores colegios”, explicó. Jota empezó pasando 15.000 euros mensuales de pensión y ahora ha dejado de hacerlo, por lo que la expareja está en una batalla judicial.

Jessica, también en “¡De viernes!” pero en una sala aparte, contestó indignada: “No utilices a mi hijo para lavar tu imagen. Eres un manipulador.” La sevillana se derrumbó cuando entró en plató la nueva mujer de Jota, que le piropeó: “Estoy sufriendo por la imagen que se está dando de él. Este hombre ama a sus hijos y lo aman a él”.

Agencias



Quiere **TRANQUILIDAD**

Jessica Bueno dice que lo único que busca es estar tranquila y que Jota se encargue de la manutención de los niños.

Muy **ABATIDO**

“Que esto me ocurra con 82 años no deja de dejarme perplejo”, fue una de las frases más sentidas de Revilla en su rueda de prensa del 2 de abril.



El emérito y el expresidente cántabro mantenían una buena relación. Aquí, en la recepción oficial por el Día de la Hispanidad de 2008.

MIGUEL ÁNGEL REVILLA sigue hundido tras la demanda por injurias de Don Juan Carlos

El expresidente de Cantabria se reafirma en sus acusaciones contra el rey emérito. El pleito se plantea “por lesionar su derecho al honor”.

El expresidente de Cantabria sigue noqueado por la demanda del rey emérito, por “expresiones calumniosas e injuriosas”. El líder del Partido Regionalista de Cantabria (PRC) no comprende la campaña en su contra ante la condición de “inviolable” de Don Juan Carlos: “Es injusto y mezquino ir a por un ciudadano sabiendo que al rey no le podemos hacer nada”. Pero se defenderá “como un ciudadano más” y cumplirá los pasos de un proceso judicial ante

unas críticas de las que no se arrepiente por haber denunciado “la corrupción”. Insiste, además: “Me he rebelado contra las injusticias y los privilegios”. En su comparecencia en Santander, antes y después de pasearse por los medios, el veterano político siguió soltando titulares: “¿Por qué yo y no el CNI, que ha publicado que se gastaba dinero en dependencias para sus amigas? ¿Por qué no ha demandado a Bárbara Rey o a Corinna, que dice que tenía una máquina de contar dinero en

La Zarzuela?”. Revilla ya ha avanzado que acudirá con normalidad al acto de conciliación junto a los abogados, dice que afronta el caso “como una persona más” y reitera que no ha dicho nada incierto: “Iré al turno de oficio, al juez que me toque, donde me toque, como uno más”, e insta al demandante a que venga a España. Su defensa la desempeñará José María Fuster, un abogado afiliado a su partido, y abunda en la “rabia” de que “el mito del 23-F” se haya visto involucra-



do en desvíos de millones de euros para amantes o se haya sometido a regularizaciones fiscales desde los países árabes donde reside. "Esa admiración es más allá de la relación de un rey y un presidente autonómico, nos caíamos bien, por eso cuando se descubre el pastel es la decepción de mi vida, se me cae un mito".

El papel de su hija mayor

Al padre de Felipe VI le defenderá Guadalupe Sánchez, una mediática abogada que pedirá la rectificación de manera pública y una indemnización de 50.000 € por los daños morales causados. Un dinero que sería donado a Cáritas y que Revilla dice que pagará de su bolsillo si se da el caso. El entorno de Don Juan Carlos cree que "la sangre no va a llegar al río", pero no desmiente que la infanta Elena sea la responsable de la demanda del emérito, como apuntan algunas informaciones.

Agencias



REAPARECE EN DUBÁI

El rey Juan Carlos ya ha hecho efectiva su demanda contra Miguel Ángel Revilla "por lesionar su derecho al honor". En medio de esta guerra judicial, el rey emérito ha reaparecido en la celebración de la Copa Mundial de Dubái, un evento hípico de renombre. El príncipe Abdullah bin Saad hizo pública la imagen en la que se puede ver al abuelo de la princesa Leonor sujetando el bastón con el que se maneja.

David no se separó de su esposa, Victoria, con la que está casado desde 1999.

DAVID BECKHAM celebra un fiestón por su 50 cumpleaños

Junto a Victoria y tres de sus cuatro hijos, el exfutbolista celebró el medio siglo que cumple el próximo 2 de mayo en el restaurante Cipriani Downtown, en Miami. No faltaron Messi, Luis Suárez, Jordi Alba o Sergio Busquets.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



byneon
Neon147

byneon
eon147

Nadie diría que tiene 50 años, porque es evidente que David Beckham sigue impresionante, pero el exfutbolista los cumple el próximo 2 de mayo y ha querido celebrarlo por todo lo alto y por adelantado. Junto a su inseparable esposa, Victoria, y tres de sus cuatro hijos –Brooklyn declinó la invitación para no coincidir con su hermano Romeo, que ahora sale con su ex Kim Turnbull– David apareció en el restaurante Cipriani Downtown de Miami hace unos días.

“Soy muy afortunado de tener amigos y familiares increíbles con los que celebrar mis 50”

Allí le esperaba un nutrido grupo de amigos entre los que se encontraban Lionel Messi, estrella de su equipo, el Inter de Miami, y su esposa Antonela Rocuzzo, o los jugadores Luis Suárez, Jordi Alba y Sergio Busquets, que también están en el Inter. En el evento también pudimos ver al exjugador de la NFL Tom Brady, exmarido de Gisele Bündchen, y al exjugador de la NBA Shaquille O’Neal. Pero no fueron los únicos, David también invitó a Marc Anthony, que acudió junto a su esposa Nadia Ferreira; el actor Justin Theroux o Pepe Bastón, marido de la actriz Eva Longoria. El deportista se lo pasó tan bien que no ha podido resistirse y lo ha comentado en sus redes: “Soy muy afortunado de tener amigos y familia increíbles con los que celebrar mis 50”.

DM/Fotos: Agencias



Conflicto FAMILIAR
David se fotografió con tres de sus cuatro hijos. Faltó Brooklyn, que está enfadado con Romeo (izda.), que sale con Kim Turnbull, ex de su hermano.



Al evento asistieron “compis” de David, como Lionel Messi, estrella del Inter de Miami, equipo de Beckham. También, de izda. a dcha: Luis Suárez, Jordi Alba y Sergio Busquets.



La primera dama gala alabó el estilismo de Mary para la cena que ofrecerán en su honor, en el Palacio del Elíseo.



Muy PROFESIONALES

Los monarcas daneses aparentaron buena sintonía entre ellos con sus anfitriones. Sin embargo, dicen que hubo gestos de distancia.



El presidente francés Emmanuel Macron y su esposa Brigitte ejercieron de perfectos anfitriones.

FEDERICO Y MARY DE DINAMARCA “brecha” matrimonial en París

Su visita de Estado a Francia podría haber sido una segunda luna de miel, pero los reyes daneses han estado encorsetados. Al parecer, su crisis sigue...

Si hace unos días eran noticia Guillermo y Máxima de Países Bajos y su viaje a Kenia, casi a lo “Memorias de África”, ahora los que han estado de visita de Estado, en este caso a Francia, han sido sus amigos Federico y Mary de Dinamarca. Y lo que podía haber sido una segunda luna de miel para los

reyes daneses, ha carecido de romanticismo. Un hecho que no ha pasado desapercibido para los medios internacionales, como es el caso de la revista alemana “Bunte”, que decía: “A medida que la pareja real danesa se acerca a sus anfitriones (Emmanuel y Brigitte Macron), la brecha entre ellos parece ampliarse”. Mencionan

que su relación “parece estar agrietada”. Y añaden: “El lenguaje corporal de ambos dice mucho. Ya sea posando para las fotos como conociendo a otras personas o caminando, hay cierta distancia entre la pareja que una vez fue feliz”. Lo achacan al impacto que causó en el matrimonio la publicación de las fotos de Fe-

derico con Genoveva Casanova en Madrid, en octubre de 2024. Dejan claro que “la crisis matrimonial probablemente aún no haya terminado”.

En cualquier caso, en los tres días que duró su estancia en el país galo, los dos cumplieron con su deber, siempre acompañados del presidente y la primera dama. ▶



Mary, con un recuperado traje de Scanlan Theodore, y Brigitte, congeniaron, les une el amor por la educación.

LA MALETA DE MARY DONALDSON HA SIDO UN DESPLIGUE DE PRECIOSOS ESTILISMOS

► Además de estrechar lazos entre Dinamarca y Francia, y potenciar las causas sociales que tienen en común, este viaje ha supuesto una ocasión única para disfrutar de la espléndida maleta con la que Mary Donaldson viaja en ocasiones como esta, cuando tiene que representar a su país.

Así, brilló en la ceremonia oficial en Los Inválidos, antes de trasladarse todos al Palacio del Elíseo para mantener una reunión. Ya por la noche, tocó cena de gala en la sede de la Presidencia francesa, y la australiana estrenó una maxi-falda con volumen, de estampado floral, de Lasse Spangenberg Copenhague y una blusa blanca de Larissa (455 €). ►



Demasiado FORMALS

En Le Grand Hôtel, en una cena para estrechar lazos, Mary (vestida de Taller Marmo) y Federico muy formales, y aunque sonreían, no cruzaron una sola mirada.



Mary y Brigitte conectaron, encantadas con el trabajo de una escuela parisina que sigue un programa danés contra el bullying.



**Desde un barco, en el Sena,
el matrimonio posó con la Torre Eiffel
de fondo. Fue el cierre a su visita
a la Ciudad del Amor.**





HOMENAJE a Francia

Los monarcas fueron recibidos en Los Inválidos por Emmanuel y Brigitte Macron. Mary llevó un look de Dior, la icónica maison francesa.

► En Francia también ha recuperado su traje de chaqueta y pantalón en color verde safari, de Scanlan Theodore, para asistir a la Manufacture des Gobelins, a la Escuela Maternelle Dussoubs y al Brand Palais. La hemos visto, además, en otra cena de gala con un abrigo-vestido modelo Toro Fantasma de Taller Marmo, para concluir con un traje de lino de MKDT Studio con el que cerró su estancia junto a Federico X, con el que posó con la Torre Eiffel de fondo. Una estampa en apariencia romántica pero que distaría mucho de la situación que vive el matrimonio, por mucho que intenten poner buena cara.



**Federico
y Mary
charlando
con Anne
Hidalgo,
la alcaldesa
de París.**



**MARÍA DEL MONTE E INMA CASAL
EN EL FUNERAL DE SU ABOGADO,
FRANCISCO BAENA BOCANEGRA**

La pareja acudió en Sevilla al tanatorio por el abogado Baena, que falleció a los 82 años, y al que les unía además de amistad, una relación profesional, ya que fue él quien llevó el caso del asalto violento a su casa. María e Inma han declarado: "Se ha ido un gran amigo, un gran hombre y un extraordinario profesional".



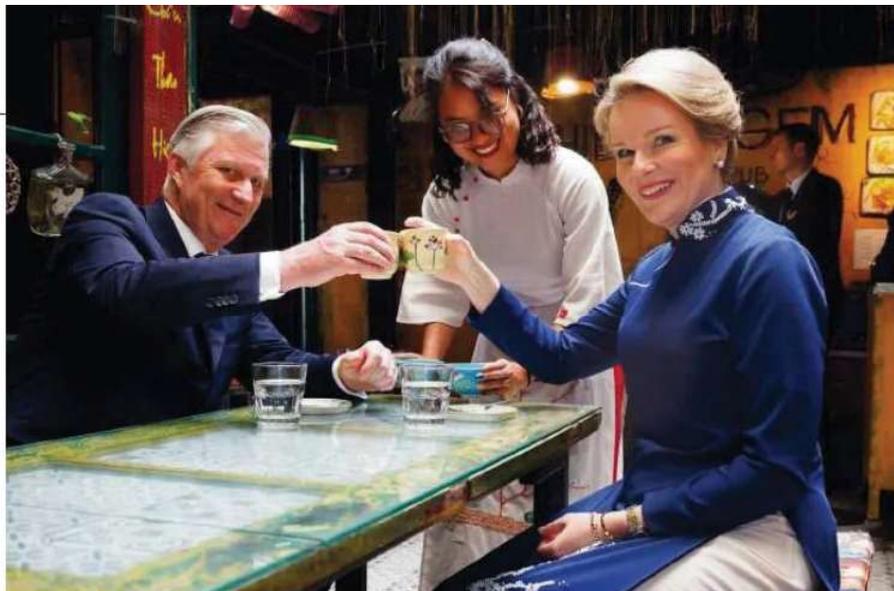
**MARIO VAQUERIZO
RECOGE UN PREMIO**

El cantante ha recibido el "Premio a la Excelencia Picota del Jerte" como reconocimiento a su dilatada carrera. Mario se ha acercado al Salón Gourmets que se celebra en Madrid para recoger el cerezo en flor conmemorativo que le han entregado desde el Consejo Regulador de la DOP Cereza del Jerte.



**FELIPE Y MATILDE
DE BÉLGICA
VIAJE DE ESTADO
A VIETNAM**

Durante la visita oficial, Matilde ha lucido un cuidado vestuario de inspiración oriental, pero en esta ocasión sorprendió a todos llevando el vestido tradicional vietnamita, el "Ao Dai", una túnica con bordados de flores y cuello mao en color añil y aperturas laterales hasta la cintura. En esta ocasión los monarcas disfrutaron de un menú vietnamita típico.



**ORTEGA CANO
CANTA AL
PADRE ÁNGEL**

Se celebraba en Madrid el 88 cumpleaños del Padre Ángel y el torero quiso hacerle un regalo y se arrancó por rancheras, dedicándole una peculiar versión de "El Rey" al sacerdote. En la imagen aparece junto a su amiga Marili Coll y la cantante Glenda Gaby.



**CARLOS
DE INGLATERRA
APRENDE
A HACER
MÚSICA CON
ZANAHORIAS**

Haciendo gala, una vez más, de su buen humor, el monarca no dudó en "tocar la zanahoria" junto a algunos componentes de la Orquesta Londinense de Vegetales. Carlos y Camila celebran el 9 de Abril su 20 aniversario de boda y lo harán en Italia, ya que en estas fechas están de viaje oficial por el país.



**PEDRO ALMODÓVAR
EN EL TRIBUTO A
MARISA PAREDES**

Acompañado de la hija de la actriz, María Isasi, junto al ministro de cultura, Ernest Urtasun, y las actrices Julieta Serrano y Rossy de Palma. El director manchego ha inaugurado el ciclo dedicado a la actriz en La Filmoteca de Madrid.



Esta semana

ISABEL DÍAZ AYUSO INVITADA DE PEDRO JOTA Y CRUZ SÁNCHEZ

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, fue una de las invitadas de lujo a "Wake Up, Spain!", un foro económico y político organizado por "El Español". A su llegada al acto, la presidenta posó con Pedro Jota Ramírez, presidente y director del diario, y su esposa, Cruz Sánchez de Lara, vicepresidenta.



ALMEIDA Y TERESA URQUIJO DE FUNERAL EN MEDIO DE SU MUDANZA Y LA LLEGADA DE SU BEBÉ

Están a punto de mudarse al popular barrio de Almagro, muy cerca de los padres de Teresa y de la sede del PP, a un piso más grande donde criar a su bebé. Pero unos días antes hemos visto al alcalde y a su esposa en el funeral de Paloma Eluate, madre de Manuel Prado, expresidente de Endesa y Mediaset.

RAPHAEL CADA VEZ MÁS CERCA DE VOLVER A CANTAR

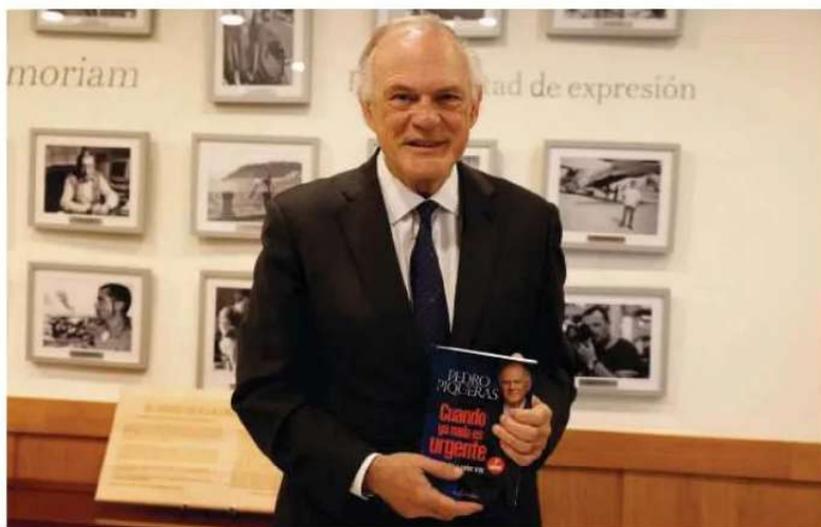
Buenas noticias para Raphael. El cantante se encuentra muy recuperado del linfoma cerebral que le detectaron hace unos meses. Hace unos días le vimos saliendo de su agencia de representación con buen aspecto y feliz. "Me encuentro muy bien pero aún no sabemos cuándo volveré a cantar". Muchos apuntan a que será este verano en el Festival Starlite.



PEDRO PIQUERAS

PRESENTA LIBRO TRAS SU RETIRADA DE LA TELE: "HA SIDO UN PARTO"

Año y medio después de retirarse de la televisión, el periodista reapareció el pasado 3 de abril en la Asociación de la prensa de Madrid para presentar su nuevo libro, "Cuando ya nada es urgente": "Ha sido un parto lento, pero feliz. Contar mi vida era algo que me costaba porque no soy escritor, pero me gusta escribir".



EL PAPA FRANCISCO

VUELVE A APARECER TRAS SU HOSPITALIZACIÓN

Ha sido el pasado domingo y en la Plaza de San Pedro de Roma cuando estaba a punto de finalizar la misa. "La enfermedad es una de las pruebas más duras de la vida... pero Dios no nos deja solos", dijo. Nadie lo esperaba ver, por lo que la plaza se cayó en aplausos.



CAYETANA RIVERA

HABLA DE LA BODA DE SU TÍO CAYETANO

La hija de Eugenia Martínez de Irujo y Fran Rivera ha dado un paso más en el mundo de la moda con la presentación de la colección Herencia, junto con la firma E.R.A.X, en un showroom en Sevilla. Durante el evento, la joven diseñadora habló de la boda de su tío Cayetano y Bárbara Mirjan: "Quiero mucho a Bárbara. Me alegro mucho por ellos", afirmó.

VAL KILMER fallece a los 65 años de edad

El actor de películas como "Batman Forever", "Top Secret!" o "Top Gun" ha fallecido a causa de una neumonía, según informó su hija, la también actriz Mercedes Kilmer. Val llevaba años luchando contra un cáncer de garganta. Su antiguo compañero, Tom Cruise, emocionado, pidió un minuto de silencio en su memoria en la presentación de su nuevo trabajo, "Misión Imposible: Sentencia Final".



NICK JONAS cumple su sueño

El antiguo integrante de "Jonas Brothers" estrena "The last five years", un musical de Broadway en el que actúa junto a Adrienne Warren y donde dan vida a una pareja que se enamora durante una relación de cinco años. Al estreno fue acompañado de su mujer, Priyanka Chopra, felices desde que se casaron en 2018; tienen una hija, Malti, de 3 años.

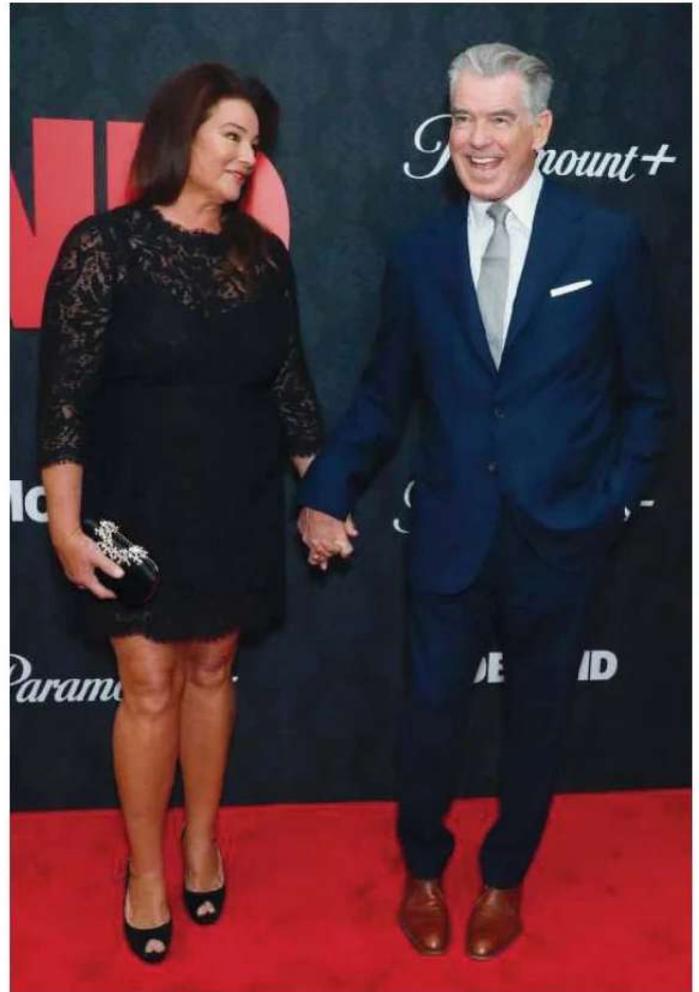


KATIE HOLMES muy sugerente en un estreno de Broadway

Estamos acostumbradas a ver a una Katie muy recatada y con looks boho, pero nos ha sorprendido verla con este vestido negro semitransparente y con la espalda al aire en la inauguración de "Glengarry Glen Ross", en el teatro The Palace de Nueva York.

AMANDA SEYFRIED Y SYDNEY SWEENEY presentan "La Asistenta"

La esperada película, basada en el best seller del mismo título, promete ser un exitazo: Sydney Sweeney interpreta a Millie, una joven que entra a trabajar como asistenta en casa de Nina (Amanda Seyfried). Un thriller psicológico que han presentado ambas en CinemaCon, Las Vegas.



PIERCE BROSNAN Y KEELY SHAYE siempre felices

Llevan juntos más de 30 años (se conocieron en 1994 y se casaron en 2001), tienen dos hijos en común y siguen conservando la misma química. Así de contentos les hemos podido ver en el estreno de "MobLand" la nueva serie del británico Guy Ritchie donde Pierce comparte pantalla con Tom Hardy y Hellen Mirren.

JEREMY ALLEN WHITE con sus niñas

El ex de Rosalía ha sido visto recientemente en Los Ángeles paseando a sus niñas: Ezer Billie (de 6 años) y Dolores Wild (de 4) en un carrito. El actor llevaba un paraguas para proteger a las pequeñas del sol. Podremos ver pronto a Jeremy protagonizando el biopic de Bruce Springsteen, "Deliver Me From Nowhere".





**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

David Bustamante

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Vas a sentirte con mucha energía positiva. Sigue con el tratamiento que llevas porque te vas a convertir en una persona nueva que deja atrás los problemas. Gracias a la vuelta del buen tiempo, vas a practicar tu deporte favorito al aire libre.

Amor: Gracias al último eclipse has aclarado tus sentimientos y vas a comenzar una relación amorosa que va a durar bastante tiempo. Si tienes pareja, vas a dar un nuevo paso en vuestra relación.

Fortuna: La carta del Uno de Oros me indica que vas a tener mucha suerte en los negocios o en las inversiones. Si estás esperando un dinero que te debían, muy pronto te lo van a devolver. El cuatro y el rojo te darán suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Me has hecho caso y te has puesto a punto. Esto hace que hayas encontrado el equilibrio físico y psíquico. No te duermas en los laureles y continúa así.

Amor: Gracias a la influencia de la Luna en el signo de Tauro vas a entrar en una etapa de estabilidad sentimental. Has entendido que tienes que pensar en el presente y dar portazo al pasado amoroso. Vas a arreglar un problema con una amistad con la que hace tiempo no hablas.

Fortuna: La rosa de Jericó es el talismán para los que habéis nacido bajo el signo de Tauro. Te aconsejo que la tengas en tu hogar para que todo lo relacionado con el trabajo y para que la economía vaya sobre ruedas.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Esos dolores de cabeza que tenías la semana pasada eran consecuencia de tu acelerada actividad, ahora prácticamente han desaparecido, gracias a que has conseguido relajarte.

Amor: La carta del Dos de Espadas me indica que vas a solucionar un problema que surgió con tu pareja a consecuencia de terceras personas. Debéis ser más comunicativos y no guardaros las cosas que os encienden por dentro. Si no tienes pareja, la Luna hará que conozcas a alguien a finales de semana.

Fortuna: En tu lugar de trabajo ha habido una tormenta. Con el paso del tiempo, se va a ir calmando. Aunque a ti no te afectaba directamente, el ambiente era malo.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Según el Tres de Bastos, esta semana vas a tener un poco de melancolía.

No te agobies, son cosas puntuales. Podrías tener algún problema en las lumbares. Evita los esfuerzos.

Amor: Las cartas apuntan a que en el terreno sentimental podría haber un drama. Las cosas con tu pareja hacia tiempo que no iban bien. No ha habido comunicación entre vosotros. Tranquilízate, después de la oscuridad siempre llega la luz. Refúgiate en tus amistades, a las que tenías un poco abandonadas.

Fortuna: En el terreno laboral todo irá bien. No habrá ningún problema. Te recomiendo que te refugies en el trabajo para tener la cabeza ocupada y no pensar en otras cosas.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Según me indica el Cuatro de Espadas, debes tener cuidado en la cocina porque puedes sufrir alguna quemadura o resbalón. Tu estado de ánimo es mucho mejor que la semana pasada. Emanas positividad.

Amor: Me has hecho caso y has arreglado los problemas con la persona que está a tu lado y por la que sientes tanto amor. Las cosas van a ir bien a partir de ahora. Si no tienes pareja, es mejor que sigas así durante un tiempo y no tengas prisa en encontrar el amor.

Fortuna: Si tienes algún examen o entrevista de trabajo, te aconsejo que lleves una hoja de laurel en el bolsillo derecho. Esto te dará mucha suerte. De todas formas, irá todo bien, vas muy bien preparada.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Debes evitar los cambios de temperatura si no quieres tener problemas en la garganta. Si tienes calor, no abuses del aire acondicionado. Y, por supuesto, no tomes bebidas muy frías. Tu estado de ánimo será positivo esta semana.

Amor: No hagas caso a los comentarios que hagan de tu pareja, solo quieren separaros. Tienes que arreglar un problema con alguien de tu familia lo antes posible. Si no lo haces ahora, el problema se hará más grande y resultará más difícil de solucionar.

Fortuna: Según el Dos de Oros te van a ofrecer un nuevo trabajo. Debes estudiarlo muy bien, en este caso las cartas no me dicen si debes o no aceptarlo. Consúltalo con tu familia.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Los problemas estomacales que tuviste la semana pasada se van a solucionar. A partir de ahora te tienes que cuidar más y evitar las comidas copiosas.

Tu estado de ánimo será relajado.

Amor: Has vuelto a tener contacto con una persona del pasado. En tus manos está si quieres darle otra oportunidad o no. Las cartas me muestran que cualquiera de las dos cosas van a ser positivas para ti. Pero si decides seguir adelante, deja claro las cosas que quieres y las que no.

Fortuna: En el trabajo todo va a seguir igual. Los Astros me dicen que no habrá problemas. Al contrario, todo lo que te ocurra será positivo. Debes seguir teniendo cuidado con los gastos.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: La influencia positiva de Mercurio en tu signo hará que no tengas problemas de salud, aunque te recomiendo que estés alerta por la alergia. Tómate el medicamento que te recetaron para ello.

Amor: Has encontrado en tu pareja un apoyo fundamental para un problema que has tenido. Esto os ha hecho más fuertes. Si tu corazón no está ocupado, gracias a la influencia positiva de Venus vas a tener una relación esporádica en la que te divertirás.

Fortuna: En el trabajo no habrá ningún problema. Los cambios que se han vivido en la empresa están dando sus frutos. Entrás en una etapa buena. La inversión que has hecho va a salir muy bien.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Durante esta semana vas a estar bien de ánimo y huirás de las preocupaciones. Has aprendido que todo tiene solución. Te vas a sentir bien por dentro y por fuera. Si quieres hacerte un cambio de imagen, no lo dudes.

Amor: No tienes que estar las 24 horas del día junto a tu pareja. Debéis daros vuestro espacio, y aprender a echaros de menos. Esto hará que la relación se afiance, más ahora que estáis en los comienzos.

Fortuna: Has logrado solucionar un problema con un compañero de trabajo. Ahora, lo importante es hacer borrón y cuenta nueva. Si tienes pensado hacer alguna inversión, es mejor que esperes.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Podrías tener algún problema con las cervicales. Te aconsejo que te des un buen masaje. Además, debes empezar a mimarte, esto hará que te sientas mucho mejor.

Aprovecha para hacer deporte al aire libre.

Amor: Gracias a la influencia positiva de Marte en el signo de Acuario, vas a conseguir que funcione lo que has empezado con una persona que apareció hace poco en tu vida. Es hora de que disfrutes en el terreno sentimental. Vas a estar más unido a tu familia.

Fortuna: En el trabajo pueden surgir problemas a fines de semana. Esto puede afectar a tus planes personales. Así me lo indica el Tres de Bastos. Tu economía va a mejorar notablemente.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Un problema familiar te va a generar preocupación; no te agobies, se va a solucionar pronto. Por lo demás, no tendrás ningún tipo de sobresalto. Vas a estar bien de salud.

Amor: Te has obsesionado por una historia de amor que no existe. Esa persona te dejó claro desde el principio cuáles eran sus intenciones.

Solo quería amistad, sin compromiso. Si no estás dispuesto a eso, es mejor que te alejes. El destino dirá si os reencontraréis. Debes hacer más planes con tu familia y amistades.

Fortuna: En el trabajo las cosas van a ir de maravilla. Tus superiores están muy contentos contigo. Según el Uno de Oros tus finanzas te permiten invertir para redecorar tu vivienda.



Pastora Soler

LIBRA

24-9 al 23-10

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Esta semana vas a tener el ánimo por los suelos. Hay un problema familiar que te preocupa. No cuentas con el beneplácito de Mercurio en tu signo pero en un periodo de tiempo corto todo se va a arreglar.

Amor: Dicen que las segundas oportunidades nunca salen bien. Igual habéis corrido mucho para volver. Has entrando en una etapa en que es mejor estar en soledad y analizar qué quieres de una pareja. No tengas prisa or tener tu corazón ocupado.

Fortuna: La influencia negativa del Sol en tu signo hará que tengas algún problemilla en el trabajo, pero se solucionará por tu gran profesionalidad. Esta semana es mejor que no hagas grandes gastos.

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 con tu pareja.

Buen momento para hacer obra en casa.

2

3

No seas egoista y date un capricho.

Debes dar portazo a esa relación tóxica.

4

5

Vas a tener mucha suerte en un examen o entrevista.

Tu economía va a mejorar notablemente.

6

7

Disfruta de los encuentros con tus amigos.

Vas a tener más relación con tu familia.

8

9

Hazte ese tratamiento de belleza. Tienes que mimarte.

YO

Opino

por ángel antonio herrera

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



La portada de la **princesa Leonor** en "Diez Minutos" es ya un momento de la hemeroteca principalísima de la historia de la prensa, en particular, y de la vida española, en general. A la biografía de oro de la **Princesa**, que viene cuajando un desempeño público imbatible, y una formación de rigor absoluto, le faltaba, quizá, un bikini, y el bikini ha venido en estas páginas, que nos han dado a una **Leonor** estival, bella, playera y de asueto. El reportaje es uno de esos reportajes impensables, casi imposibles, con los que sueña un editor, y el público. Pero nunca se publican. Hasta que sí, de pronto. De modo que lo de "Diez Minutos" ha sido un trueno y un goce y un documento. Teníamos una **Princesa** a la que no la supera ni el mejor casting, y nos faltaba, en ella, la estampa dorada de la muchacha que también es, más allá de los discursos de dicción exacta, las navegaciones de atletismo militar y las recepciones bulliciosas donde se emplea con soleada pulcritud y una sonrisa no solo de oficio. Aquí la tuvimos. Para siempre.



"Diez Minutos" acaba de publicar una portada histórica, con la princesa Leonor en la playa, en Uruguay, junto a sus compañeros de "Elcano".

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 ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares migarcia@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
Benedita Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

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

DISTRIBUCIÓN: SGEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.

subscriptions@hearst.es

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

Control de la QJD.
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.



**DIEZ
MINUTOS**

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.

Dia

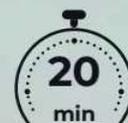
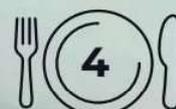
Solomillo de pollo empanado relleno de queso y jamón

Ingredientes

1. 2 solomillos de pollo empanados Selección de Dia
2. 50 g de queso gouda Dia Selección Mundial
3. 50 g de medias lonchas de jamón serrano Dia Nuestra Alacena
4. Salsa de mostaza y eneldo Dia Salseo
5. Aceite de girasol especial freidora de aire Diasol spray
6. Ensalada selección de brotes Dia Vegecampo
7. Tomates cherry

Preparación

1. Haz un pequeño corte en los solomillos para rellenarlos con queso y jamón serrano.
2. Rocía con aceite y cocina en la Air Fryer a 190 °C durante 12-15 minutos.
3. Retira los solomillos de la Air Fryer y reservalos.
4. En un plato, coloca una cama de brotes tiernos y tomates cherry. Luego, coloca encima los solomillos de pollo rellenos y decora con un poco de salsa de mostaza y eneldo.



DESCUBRE
MÁS RECETAS *

foodia



NUEVA GAMA

