

DIEZ MINUTOS

23 ABRIL 2025 • NÚM. 3844

GERM 7,0€ FR BEL 4,8€ UK 5,5€ PT 2,9€, CHF 9,5, Andorra 2,5€



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



ESPECIAL 100 PÁGINAS
PASATIEMPOS
1€
PÍDELO
EN TU KIOSCO
POR SÓLO
1€ MÁS



EXCLUSIVA

TERELU

Primera Semana Santa con su yerno y su nieto



ESTER EXPÓSITO

Muy cariñosa con Hugo Diego García



EXCLUSIVA

GABRIELA GUILLÉN

feliz tras reconciliarse con Bertín

PILAR RUBIO

Habla de su matrimonio con Sergio Ramos



Dia

Tartar templado de solomillo de atún con anacardos fritos

Ingredientes

1. 2 filetes de atún MSC
Dia Mari Marinera
2. 1 cucharada de salsa de soja Dia Salseo
3. 50 g de anacardos fritos
Dia Naturmundo
4. 20 g de semillas de sésamo
5. Aguacate
6. Ralladura de limón

Preparación

1. Corta el solomillo de atún en cubos pequeños y mézclalo con la salsa de soja y anacardos.
2. Forma pequeñas porciones sobre papel para freidora y cúbrelos con semillas de sésamo.
3. Cocina en la Air Fryer a 180 °C durante 5 minutos para un efecto templado.
4. Coloca el tartar en un plato y decora con rodajas de aguacate, semillas de sésamo, ralladura de limón y hojas de cilantro.



DESCUBRE
MÁS RECETAS

fool



NUEVA GAMA



LEONOR **En el ecuador** **de su travesía en Elcano**

Casa Real ha distribuido nuevas imágenes de la Princesa muy sonriente durante su viaje de formación en el buque escuela Juan Sebastián de Elcano. Una manera de celebrar que ha realizado ya la mitad de su travesía. Su próximo destino será Perú, concretamente al puerto de El Callao, donde llegará el 18 de abril. En unos tres meses volverá a España.





Anabel ha acudido con su bebé a la Semana Santa malagueña. A la dcha., el paso de la Hermandad y Cofradía de Nuestro Padre Jesús de las Penas y María Santísima de la Esperanza, en la que David participaba.



El presidente de la Junta de Andalucía con su mujer, Manuela Villena, y uno de sus tres hijos.

**ANTONIO BANDERAS
ANABEL PANTOJA Y JUAN
MORENO BONILLA**

Famoso devotos de la Semana Santa

Como cada Domingo de Ramos, Antonio Banderas ha acudido a la procesión de la Hermandad malagueña Lágrimas y Favores, en su querida Málaga, donde ha disfrutado ejerciendo de costalero en el paso. "Yo soy muy fiel a mis costumbres", ha comentado. Otros que tampoco se pierden la Semana Santa son Anabel Pantoja y su chico, David Rodríguez, que este año lo hacían por primera vez con su hija, Alma, de casi seis meses. La pareja ha viajado desde Canarias a Córdoba para que el fisioterapeuta participara como costalero de la Hermandad y Cofradía de Nuestro Padre Jesús de las Penas y María Santísima de la Esperanza. Y en Marbella hemos podido ver a Juan Moreno Bonilla, presidente de la Junta de Andalucía, con su mujer Manuela Villena y uno de sus tres hijos.

A photograph of actor Antonio Banderas dressed in traditional Holy Week (Semana Santa) attire. He is wearing a white robe over a white shirt and a dark tie, with a dark blue or black hood (capa) draped over his head. A blue and white braided cord with a large silver cross pendant hangs around his neck. He is looking off to the side with a serious expression. In the background, other people in similar white robes are visible, and a large, ornate altar with many lit candles and religious figures is illuminated. The setting appears to be a church interior.

No hay año que
Antonio Banderas
se pierda la Semana
Santa de su querida
Málaga.

Ponte al día

María Becerra no dudó en estrenar su regalo y actuó con la camiseta del Atlético de Madrid.





**MARÍA BECERRA, DANI FERNÁNDEZ
Y NAIARA MORENO**

Celebran la Primavera Pop de Los40

En el Movistar Arena Madrid se celebró una nueva edición de Los40 Primavera Pop, donde se reunió un nutrido grupo de artistas, entre ellos la cantante y compositora argentina María Becerra, que posó en el photocall sola y luego con los jugadores argentinos del Atlético de Madrid, que le regalaron una camiseta del club. Naiara cantó dos canciones y Dani Fernández fue el encargado de cerrar un concierto de tres horas, lleno de música urbana y pop.



Carlos y Camila, con el Papa

Los Reyes de Reino Unido finalizaron su visita de Estado a Italia con una audiencia privada con el Papa el jueves 15 de abril, cuando la pareja celebraba su 20º aniversario de boda.



**ISABELLA
DE DINAMARCA**

Fiesta previa a su 18 aniversario

La segunda hija de los reyes Federico y Mary de Dinamarca cumplirá 18 años el 21 de abril, pero lo ha festejado antes en el Ayuntamiento de Aarhus, una de las ciudades más grandes del país. La acompañaban sus padres, Federico Y Mary, y sus hermanos pequeños. Para la ocasión, Isabella lucía un traje azul del danés Soeren Le Schmidt.



ziaja

Set Cupuazú & Subtle Bronze

¡Los 4 productos de cuidado corporal
regenerante y bronceador
de Ziaja para lucir una piel radiante!



Disponibles en perfumerías, farmacias,
parafarmacias, en tiendas online
y en ziaja.es



www.ziajashop.es f @ziajaespana

Gabriela acudió
sin su pequeño
a una clínica
estética para
hacerse unos
retoques.

EXCLUSIVA

GABRIELA GUILLÉN

feliz tras
reconciliarse con
Bertín Osborne

El cantante ya ve al pequeño
que tuvieron en común y la
relación entre la expareja ahora
es muy cordial. Ella asegura estar
“contenta” con esta nueva situación.

Este acercamiento no se veía venir. Gabriela Guillén y Bertín Osborne se han reconciliado, después de dos años embarcados en un culebrón de reproches, medias verdades y visitas a los juzgados. Ahora, días después de que el cantante confesara que ya conoce a su hijo, Gabriela reconoce estar feliz de llevarse bien con su ex. “Estoy contenta”, aseguró cuando la prensa le preguntó por el acercamiento entre Bertín y su hijo, del que todavía no ha trascendido su nombre.

Sobre el acercamiento con su ex: “No voy a estar desmintiendo todo lo que salga de mí”

La joven acudió a una conocida clínica estética de Madrid para someterse a unos retoques. Iba con prisa, pero se paró para volver a insistir en que el cantante tiene vía libre para ver al pequeño siempre que quiera. “Si él quiere ver al niño, que lo vea. Nunca he puesto ningún impedimento. Siempre he buscado lo mejor para mi hijo, que esté bien y fuera de todo lo que es la polémica”, aseguró.

En los últimos días, también se ha hablado de un posible acercamiento sentimental entre Bertín y Gabriela, pero ella prefirió jugar al despiste. “No voy a estar desmintiendo todo lo que salga de mí”, dijo. La noticia de que la expareja podría estar de nuevo ilusionada la contó la periodista Leticia Requejo en “TardeAR”. ▶



Bertín quiere dejar todas las polémicas atrás y ya conoce al hijo que tuvo en diciembre de 2023 con Gabriela.



Gabriela asegura que solo piensa en el bienestar de su pequeño.



MATERNIDAD EN SOLITARIO

Bertín no quería volver a ser padre, pero Gabriela tenía claro que seguiría adelante con su embarazo. El 31 de diciembre de 2023, la joven dio a luz a su pequeño y, desde entonces, lo ha criado en solitario. Ahora el cantante parece que quiere involucrarse en la vida de ambos.



BERTÍN TAMBIÉN HABLA AHORA MUY BIEN DE GABRIELA. "ES UNA CHICA ESTUPENDA", DIJO HACE UNOS DÍAS

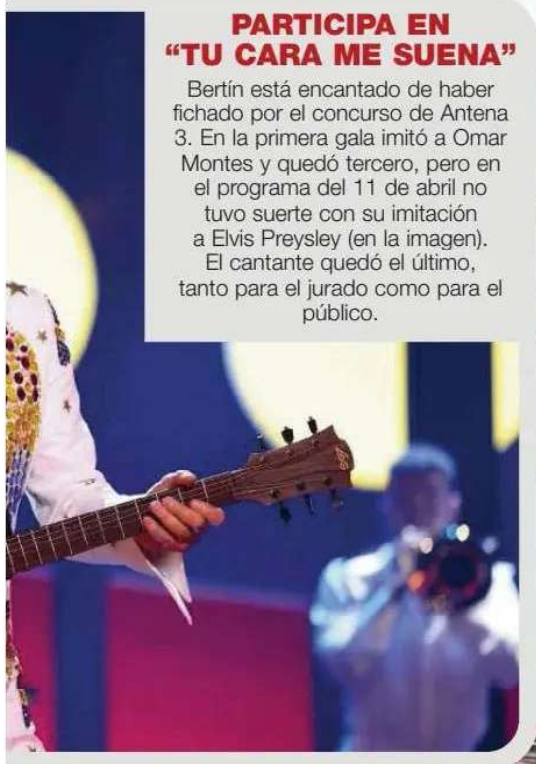
► "Confirmo que están teniendo un contacto y que se están viendo, pero no solo por ser los padres de ese niño. Se están viendo y están teniendo un tonto. He hablado con Gabriela y ella no me ha desmentido. No me atrevo a decir que vayan a volver a ser pareja, pero hay contacto entre ellos más allá del niño. Ella me ha dicho que está muy bien y muy contenta", aseguró. El pasado 9 de abril, el propio Bertín piropeó a su ex en el Salón Gourmets de IFEMA, en Madrid. "Gabriela es una niña estupenda y nos llevamos fenomenal. Es un encanto", dijo. Habrá que ver cómo evoluciona esta amistad que parecen haber retomado.

Agencias

PARTICIPA EN "TU CARA ME SUENA"

Bertín está encantado de haber fichado por el concurso de Antena 3. En la primera gala imitó a Omar Montes y quedó tercero, pero en el programa del 11 de abril no tuvo suerte con su imitación a Elvis Presley (en la imagen). El cantante quedó el último, tanto para el jurado como para el público.

Gabriela tuvo que abrir el paraguas a la salida de la clínica.





Acompañada de su hija Alejandra y su yerno, Carlo, Terelu llegó a un céntrico restaurante donde habían quedado para comer.

EXCLUSIVA

TERELU CAMPOS

Semana Santa en Málaga con su hija, su nieto y su yerno

Como todos los años, la presentadora ha viajado hasta la Costa del Sol para vivir allí el tradicional Domingo de Ramos. Esta es la primera vez que lo hace en compañía del hijo de Mar Flores, que ha encajado a la perfección en la familia.



Como uno más de la **FAMILIA**

Carlo se sumó a la tradición de la familia Campos, viendo el Paso de los Tronos desde un balcón.



Siguiendo la tradición familiar, Terelu Campos ha viajado hasta Málaga para vivir la Semana Santa, como hacía su madre María Teresa Campos.

Precisamente el Domingo de Ramos pudimos ver a la presentadora en la procesión de Los Tronos. Terelu la disfrutó desde unos de los balcones del centro de la ciu-

dad, aunque en esta ocasión no estuvo en la calle Larios como era costumbre cuando vivía su madre. No estuvo sola; la acompañaban en este viaje su hija Alejandra, su nieto Carlo, que el próximo mes de mayo cumplirá cinco meses y al que dejaron en casa, y su yerno, Carlo Costanzia, con el que Terelu se lleva estupendamente. ►



Hubo momentos en los que Terelu se mostró muy pensativa. Su hija Alejandra la arropó.

ESTE AÑO TERELU, ALEJANDRA Y CARLO NO HAN ESTADO EN UN BALCÓN DE LA CALLE LARIOS, PERO HAN DISFRUTADO IGUAL

► Justo antes de la procesión, donde se pudo ver a la mayor del clan Campos muy pensativa y rezando mientras observaba El Paso, la presentadora, Alejandra y Carlo disfrutaron de una agradable comida en un céntrico restaurante en compañía de varios de los tíos y primos de la colaboradora de "Vamos a ver". El hijo de Mar Flores se integró a la

perfección con la familia de su chica, y relajado y sonriente le vimos disfrutar del momento.

Se estrena en teatro

Esta Semana Santa no es una más para Terelu Campos. Tras volver de Honduras, donde ha estado 18 días, ha pasado su primera Semana Santa con su nieto y su yerno, y está a punto de estrenarse sobre las

tablas del teatro Zorrilla de Valladolid, el próximo 26 de abril, protagonizando "Santa Lola", una comedia producida por su amiga Lara Dibildos. "Todavía no sé dónde me he metido ni cómo voy a salir de esta", nos dijo solo unos días antes del esperado estreno. Sin duda, estos días en Málaga le servirán para relajarse.

DM/Fotos: Agencias



Alejandra y Carlo viven un excelente momento en su relación ahora que él ya ha cumplido su condena.



Terelu está
mucho más
guapa tras
regresar de
Honduras.



EL PODER DEL COLÁGENO

Recupera la firmeza de la piel en la **madurez**

Con el paso de los años, ganamos autoconfianza y seguridad, pero también tenemos que ser más conscientes de las nuevas necesidades de nuestra piel. Una crema con colágeno es, sin duda, el mejor aliado para frenar los síntomas del envejecimiento.

3% PÉPTIDOS DE MICRO-COLÁGENO. La Crema Colágeno Expert ahora contiene 30 veces más concentración de micro-colágeno.



Aunque la sociedad piensa que nuestra belleza alcanza su punto álgido en la juventud, los estudios dicen otra cosa. Y es que, después de los cincuenta, las mujeres suelen adquirir una confianza renovada que trasciende lo físico. Los atributos que sólo la vida es capaz de otorgar, como la seguridad o la actitud, revelan una belleza mucho más completa en la madurez. Además, es en esta etapa –especialmente después de la menopausia– cuando las mujeres por fin saben qué es lo que realmente necesitan en cuestiones de *skincare*. Ahora, su propósito es recuperar la firmeza y aunar fuerzas con el colágeno. Sin embargo, los activos de colágeno tienen que adecuarse para actuar más allá de la superficie de la piel. Aquí es donde entra en juego la nueva Crema Día Colágeno Expert, de la gama Age Perfect de L'Oréal Paris.

Reafirma la piel

Para que un producto pueda estimular la producción de colágeno, debe actuar desde el interior de la piel. La nueva crema de la marca francesa, ha sido formulada con treinta veces más micro-colágeno con un objetivo claro: penetrar profundamente para estimular la actividad de los fibroblastos y amplificar la producción de colágeno, atacando la raíz de la flacidez y la pérdida de la elasticidad. Célula a célula y capa a capa, la crema ofrece una reafirmación de la piel en solo un uso. No es magia, es ciencia.

UN REGALO EXCLUSIVO PARA EL DÍA DE LA MADRE

El ilustrador español Jordi Labanda, famoso por sus diseños con personajes estilizados y ambientes cosmopolitas, sabe mejor que nadie capturar la esencia del glamour y la moda. Con motivo del Día de la Madre, L'Oréal Paris ha confiado en sus dotes para la creación de cuatro cofres de belleza que, además de contener los mejores productos de la firma, son perfectos para decorar. El cofre dorado incluye la Crema de Día Age Perfect Colágeno Expert y la Crema de Noche Age Perfect Colágeno Expert.



Mientras los péptidos de micro-colágeno hacen su función, reafirmando y tensando la piel, la fórmula de esta crema, que podríamos tildar de prodigiosa, también incluye un 2% de niacinamida.

Este ingrediente activo, recomendado por expertos para inhibir la sobreproducción de melanina, logra reducir visiblemente las manchas oscuras típicas de la edad y devolver a la tez un aspecto radiante, fortaleciendo la barrera cutánea y mejorando la elasticidad. A todos estos beneficios se suma su textura aterciopelada y cremosa, brindando una nutrición intensa, sin rastro de grasa y cero pegajosa. Para una rutina completa, la línea Age Perfect cuenta también con la Crema de Noche Age Perfect Collagen Expert –diseñada para reforzar la nutrición, tonificar y dar un efecto tensor– y el Contorno de Ojos Age Perfect –con colágeno que devuelve a la piel de esta delicada zona su flexibilidad–. Porque nosotras mejoramos con la edad, pero también lo hace nuestra rutina facial y, ahora, con L'Oréal Paris lo tenemos más fácil que nunca.



La pareja
paseó
agarrada
en todo
momento.

ESTER EXPÓSITO muy cariñosa con el actor Hugo Diego García

La actriz presentó su última campaña de moda en Madrid y allí aseguró estar soltera. Sin embargo, salió del evento así de radiante con su compañero de "Marfil", su nuevo proyecto.



Cuando abandonaron el evento, se cogieron para no soltarse.



Cambio de **ROPA**

Por la tarde, Ester viajaba a México y Hugo la acompañó a ponerse un look más cómodo para el vuelo.

Ester Expósito parece que juega al despiste. El pasado día 8 de abril, la actriz presentó en el centro de Madrid la nueva campaña de Desigual, firma de la que ahora es imagen a nivel mundial. Muy simpática con la prensa, no tuvo reparos en asegurar que no tiene el corazón ocupado. “Estoy soltera, soltera, que sé

que tenéis ganas de saberlo”, nos aseguró muy divertida. Sin embargo, después del evento, estas imágenes demuestran que –como mínimo– mantiene una amistad muy especial con el también actor Hugo Diego García. Los dos se fueron juntos después de que terminara la presentación y él acompañó a la actriz a cambiarse de ropa. ►

EL PASADO MES DE FEBRERO

YA LES PILLARON EN UN BAR DE MADRID MUY ACARAMELADOS

► Ester optó por un look más cómodo, con pantalón y camiseta, porque esa misma tarde partía rumbo a México, donde también tenía que presentar la campaña. Los actores fueron cogidos de la mano casi todo el tiempo y las muestras de cariño entre ellos fueron constantes.

Ambos se han conocido hace algunos meses, durante el rodaje de "Marfil", la primera película de una saga que ruedan para Prime Video. En febrero, el programa "Socialité" ya apuntó que estaban juntos y difundió unas imágenes donde compartían más que palabras en un bar de Chueca, Madrid.

Agencias



"NO SOY UNA MUÑECA"

Así reza el lema de la nueva campaña de Desigual. "A las mujeres se nos sigue exigiendo perfección, y no solo a nivel físico, sino en todos los aspectos, y ese nivel de perfección es incompatible con un ser humano", reivindicó Ester.



Ester acaba de cumplir 25 años y es una estrella: tiene 25 millones de seguidores en IG. Ella ya sueña con rodar en inglés.

La mejor receta de bacalao de España



'Viaje a Islandia', así se llama el plato merecedor del primer premio.

La nueva edición del Concurso de Escuelas de Cocina de Bacalao de Islandia ya tiene ganador. Bryan Quintero, del CETT, ha conquistado al jurado con su deliciosa receta. La tenemos.

Hay pocos productos tan exquisitos y con unas propiedades tan maravillosas como el bacalao.

Para celebrar sus bondades, ha tenido lugar en Barcelona el Concurso de Escuelas de Cocina de Bacalao de Islandia. Todo un acontecimiento en el que han participado 16 estudiantes de escuelas de cocina de toda España y cuya receta ganadora ha sido 'Viaje a Islandia', de Bryan Quintero, de la escuela CETT de la ciudad condal.

Una receta diez

El plato ganador es todo un evocador viaje a la mágica Islandia: Presenta el bacalao cocinado a baja temperatura, acompañado de plokksfiskur, un tradicional guiso

islandés y una sopa de bacalao texturizada con perlas de tapioca y piel de bacalao suflada. Se complementa con Pan

Rugbraud con Bacalao Soasado, lascas de bacalao ligeramente cocinadas con soplete. Cada detalle de la receta está pen-

sado para destacar las texturas y el sabor del bacalao, consiguiendo el equilibrio perfecto entre la innovación y la tradición.

Un jurado de expertos, presidido por la chef Carlota Claver, ha destacado la sofisticación y la puesta en valor del bacalao en la receta ganadora. Su autor, Bryan Quintero, además del reconocimiento de la mejor receta de bacalao de España, ha sido premiado con un viaje a Islandia, donde descubrirá más a

fondo la gastronomía y los fabulosos paisajes de la conocida como Tierra de Hielo y Fuego.



Bryan Quintero y los finalistas, Carla Peñarrubia y Antonio Valiente. Tres jóvenes chefs que preparan el bacalao de lujo.

www.bacalaodeislandia.es

A full-page photograph of actress Elsa Pataky. She is standing in front of a large window with lush green plants. She is wearing a dark brown, sleeveless, floor-length dress with a large floral pattern in a slightly lighter shade of brown. The dress has a V-neckline and is cinched at the waist with a wide, dark brown leather belt. She has long, wavy blonde hair and is smiling at the camera. She is wearing several thin gold bracelets on her right wrist and a ring on her right hand.

ELSA PATAKY

**“Chris y yo
tenemos
mucho genio.
Regañamos”**

La actriz acaba de volver a España para presentar una nueva colección de calzado y nos cuenta cómo es su matrimonio después de quince años casados.

Una década lleva Elsa Pataky siendo imagen de la firma de calzado Gioseppo. Y siempre es una buena excusa para venir a España desde Australia, donde reside con su familia. Aunque esta vez no hace tanto tiempo que ha estado en nuestro país, ya que vino a grabar en Zamora y Salamanca la serie "Los Matices", durante cinco semanas.

-Te vemos como siempre, espectacular.

-Bueno, mi tiempo me cuesta. Me cuido y entreno mucho.

-Como la reina Letizia.

-No la conozco y me encantaría. Admiro su cuerpo y sobre todo sus brazos, que están muy tonificados.

"En las regañinas, Chris dice tacos en español, como mis hijos, que han salido algo rebeldes"

-Este año, Chris y tú celebráis quince años de casados.

-Es un número muy bonito para celebrar. A Chris le tengo mucha admiración.

-Sois la pareja perfecta.

-Bueno, pero los dos tenemos mucho genio y tenemos nuestras regañinas. Si no fuera así, sería muy aburrido. No somos perfectos.

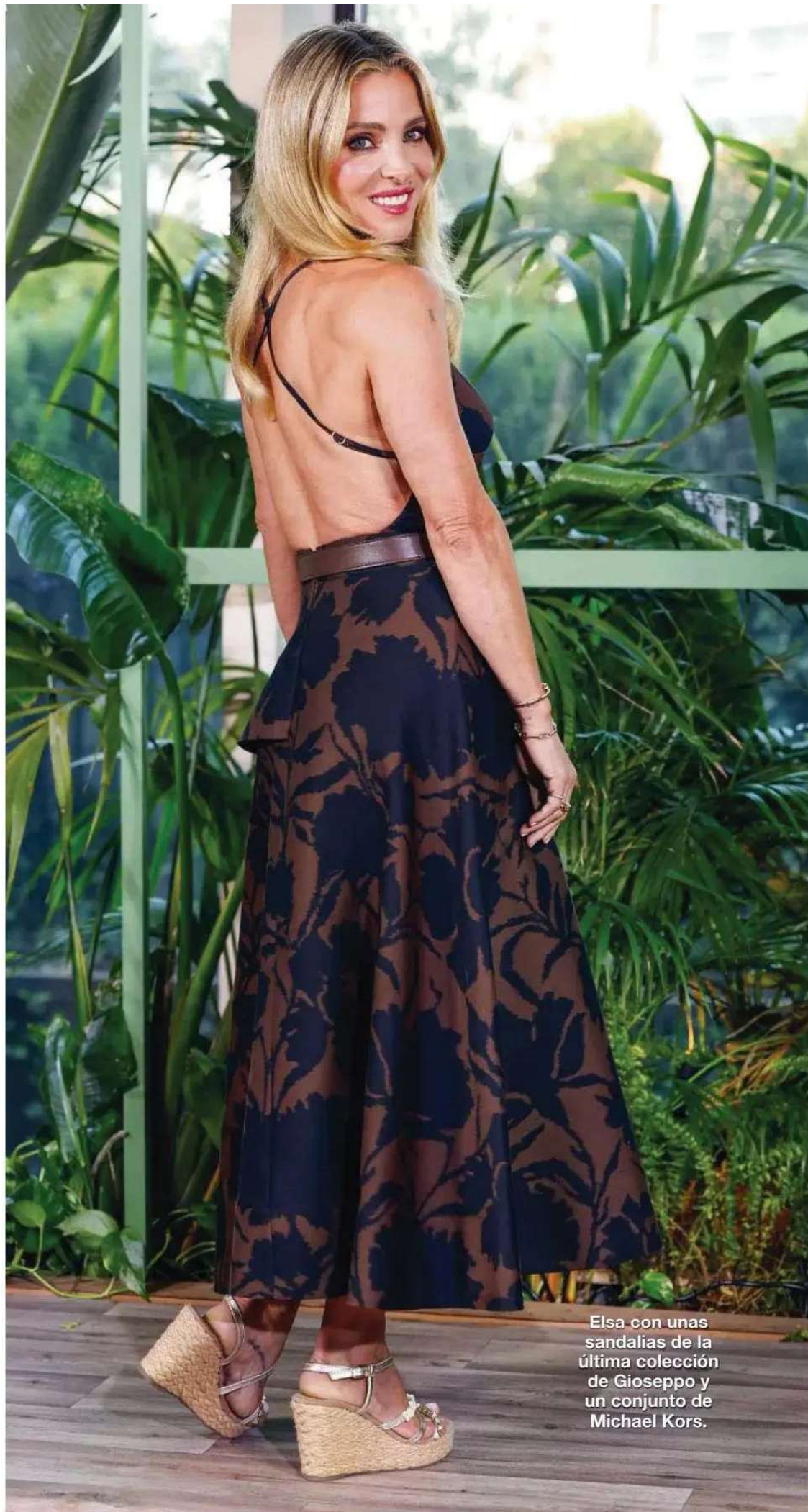
-¿Y cómo son esas regañinas?

-Chris dice tacos en español, como mis hijos. Los niños nos han salido algo rebeldes.

-¿Qué echas de menos de España?

-El jamón, porque no tiene nada que ver con el de Australia.

Daniel I. Carande/ Fotos: Gtres



Elsa con unas sandalias de la última colección de Gioseppo y un conjunto de Michael Kors.



Dos días después de dar a luz, Francisco y Lourdes Montes se marcharon a casa con el pequeño Nicolás en brazos. Materno

FRAN RIVERA Y LOURDES MONTES ya están en casa con el pequeño Nicolás

El bebé nació el pasado 9 de abril en el hospital Materno-Infantil Quirón Salud de Sevilla. Es el tercer hijo para la pareja y el cuarto para el torero.

Felices e ilusionados. Así vimos el pasado viernes a Lourdes Montes, de 41 años, y Fran Rivera, de 51, al salir del hospital Materno-Infantil Quirón Salud de Sevilla después del

nacimiento de su tercer hijo en común, Nicolás. El bebé vino al mundo el pasado 9 de abril. "Ha ido todo muy bien. El parto muy bueno y todo muy fácil y muy rápido", ha dicho la diseñadora

nada más encontrarse con la prensa en la puerta del centro médico. La pareja no se entretuvo mucho tiempo porque estaban deseando llegar a casa para descansar y presentarle al pequeño a

sus hermanos, Carmen, de nueve años, y Curro, de seis. La familia se completa con la primogénita del diestro, fruto de su matrimonio con Eugenia Martínez de Irujo, Tana Rivera, que ya tiene 25 años y adora a sus hermanos.

Un embarazo sorpresa

Fue en septiembre de 2024 cuando Lourdes anunció a través de las redes sociales que iban a ampliar la familia: "Me hace mucha ilusión compartir con vosotros que, si todo va bien, en primavera seremos uno más", escribió. Ahora ya ha llegado ese momento y toca disfrutar del bebé.

Agencias

DIEZ MINUTOS

CADA SEMANA CON TU REVISTA

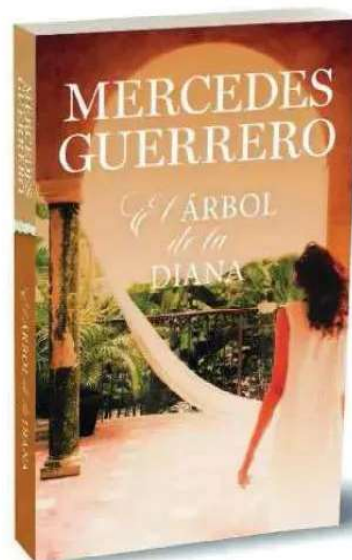
NOVELAS ROMÁNTICAS AUTORAS ESPAÑOLAS

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

23 DE ABRIL, SEGUNDA ENTREGA: 'EL ÁRBOL DE LA DIANA'

Elena Peralta viaja a México porque nada la ata ya a su país natal, España. Va en busca de la madre que jamás conoció. Sin embargo, la primera noticia que recibe al llegar a su destino es que su madre acaba de morir.

Antonio, el cacique local, también ha perdido a su padre en extrañas circunstancias. Acoge a la recién llegada con desconfianza, pues la sombra del asesinato se cierne sobre las dos muertes recientes, y el principal sospechoso es Agustín, el hermano de Elena. Poco a poco, Elena y Antonio dejarán de lado los recelos y sucumbirán a la fuerte atracción que sienten el uno por el otro.



3ª ENTREGA:
30 de abril



4ª ENTREGA:
7 de mayo

Por sólo 2,45 € más

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



LA FAMILIA DE LA TELE celebra su estreno con una gran fiesta

Presentadores y colaboradores calientan motores para el nuevo gran estreno de RTVE: “Lo que vais a ver todas las tardes va a ser un documental de leones en directo”.

Hace casi 2 años que “Sálvame” echó el cierre en Telecinco, y si entonces les hubieran dicho a los colaboradores y presentadores lo que les deparaba el futuro, ni se lo habrían creído. Y es que, después de pasar por Netflix y de empezar casi de cero con “Ni que fuéramos”, a Belén Esteban y compañía les espera un esperanzador futuro a par-

tir del 22 de abril en las tardes de Televisión Española. La cadena pública ha decidido apostar por este particular elenco, y aunque apenas se conocen detalles de cómo será el formato, sí se sabe que será un cajón de sastre en el que cabrá de todo: actualidad, deporte, salud y, por supuesto, crónica del corazón. Inés Hernández, una de las presentadoras que conducirá

el programa junto a María Patiño y Aitor Albizua (“Cifras y letras”), hizo el símil perfecto: “Lo que vais a ver todas las tardes va a ser un documental de leones en directo. Será como grabar la sabana, y que sea lo que tenga que ser”.

Misión: disfrutarlo

La ilusión se ha apoderado de todos con este proyecto, como

Belén Esteban: “Va a ser un programa que va a entretener a gente de todas las edades. Eso me hace muchísima ilusión”, nos confesó. Pero si hay alguien a quien esto le ha servido como catarsis es Marta Riesco: “Sé que todos tienen ilusión, pero es que lo mío ha sido una remontada gorda. Así que estoy muy contenta y muy agradecida”, se sinceró.



Inés Hernand, María Patiño, Aitor Albizua y Belén Esteban son sólo algunas de las caras conocidas que estarán en “La familia de la tele”, el nuevo proyecto de TVE con el que aseguran que van a sorprender.

Aunque el gran estreno será el 22 de abril con una emisión especial que incluirá hasta carrozas y actuaciones, el programa como tal empezará el 23.

Contra Jorge Javier

Por el momento, Belén e Inés nos confirmaron que estarían cuatro de los cinco días en plató, mientras Marta estará de lunes a viernes. Los demás,

como Kiko Matamoros y Lydia Lozano, aún no tienen los detalles de lo que harán cuando se escriben estas líneas, pero tampoco les preocupa, pues saben que van a hacer lo que mejor se les da: entretener. Por eso están

despreocupados con los datos de audiencias: “Estoy súper tranquila. No me quiero agobiar. Siempre he pasado mucho de eso, sólo queremos que salga bien. Pero me pone competir con Jorge Javier. Es bueno com-

petir. Y lo digo a buenas, pero me gustaría ganarle”, soltaba abiertamente Belén. Y lo que es seguro es que habrá sorpresas, tal y como nos desveló Lydia Lozano: “Habrá más gente (en el programa), y sé de una persona que no me cae bien. Es más, cuando aparezca por allí le diré ‘¿tú qué haces aquí?’ No me voy a cortar un pelo”.

Daniel Reyes/Foto: Agencias

Belén Esteban: “Me pone competir con Jorge Javier. Me gustaría ganarle”



Vestidos de manera informal y ella siempre con gorra, paseando por las calles madrileñas con uno de los perros de la humorista.



Todo **PASIÓN**

Susi y su chico no se soltaron ni pararon de besarse. Hace unos años ella estuvo con el actor Israel Rodríguez, y en los últimos tiempos se la relacionaba con un odontólogo.

SUSI CARAMELO

de paseo con su novio, un surfero californiano

La cómica conoció al joven en Madrid hace unos meses, la pareja mantiene una relación a distancia, y él ha vuelto a la capital para disfrutar de unos días junto a su chica.

Vive un estupendo momento profesional en televisión, y en lo personal tampoco le va mal. Y es que Susi Caramelo está enamorada, y quien ha conquistado su corazón es un surfero californiano de 33 años (ella tiene 44) que ha estado en Madrid visitándola. Fue precisamente en la capital donde la pareja se conoció hace unos meses, y desde entonces han mantenido una relación a distancia. En su vuelta a la ciudad, el joven se alojó

en la casa de ella, salieron a desayunar a un bar cercano, pasearon a uno de los perros de la cómica por las calles del centro y se mostraron felices y enamorados, dando rienda suelta a su pasión mientras hacían algunas compras. Él, además, se mostraba encantado y sonriente con las ocurrencias de su novia que, de vez en cuando, echaba mano del traductor del móvil para entenderse con el inglés y hacerse entender.

Agencias



DE "EL DESAFÍO 5" A "EL HORMIGUERO"

Susana Cabero Jaén (su nombre real) nació en Hospitalet de Llobregat, Barcelona, hace 44 años. Lleva ya tiempo trabajando en TV y en los últimos meses la hemos visto en "El Desafío 5", donde quedó finalista, y también colabora en "El Hormiguero", de la misma productora de Pablo Motos.

La actriz
y su chico
abandonaron el
hospital con su
bebé en brazos.



NEREA GARMENDIA **ya está en casa** **con el pequeño Unax**

La actriz, de 45 años, dio a luz a su primer hijo junto a su pareja, Luis Díaz, el pasado 4 de abril, mediante cesárea. El bebé pesó 4,145 kg y tanto él como ella ya están en su domicilio. "Ahora hay que descansar y recuperar horitas de sueño", dijo.

Sin poder borrar la sonrisa de su rostro. Así abandonó el Hospital Universitario Quirónsalud, Madrid, Nerea Garmendia hace unos días. La razón iba en sus brazos: su bebé, Unax, un niño muy deseado por ella y por su chico, Luis Díaz, y que finalmente vino al mundo el pasado 4 de abril. Lo hizo mediante una cesárea programada que salió sobre ruedas. El niño pesó 4,145 kg y es una "precisidad",



Un sueño CUMPLIDO

Nerea deseaba desde hacía tiempo ser mamá. Por eso a los 36 años congeló sus óvulos.

según sus papás. Sólo unos días después les vimos abandonar el centro médico de camino a casa: "Todo ha salido perfecto. No hay palabras para describir este momento. Ya estamos todos", dijo la actriz. "Ahora hay que descansar y recuperar las horitas de sueño en casa".

Nerea y Luis empezaron a salir hace cinco años y aunque llevan mucho tiempo deseando ser padres, no ha sido hasta ahora cuando han podido ver

su sueño hecho realidad. De hecho, Nerea ha dicho que ha podido hacerlo gracias a que a los 36 años decidió congelar sus óvulos: "Es la mejor decisión que pude tomar. Gracias a la ciencia he sido madre".

Una relación estable

De 2008 a 2020 Nerea mantuvo una relación con el actor Jesús Olmedo, pero en pandemia conoció a Luis y su vida cambió.

DM/Fotos: Agencias

ARTISTA

LA TERREMOTO DE ALCORCÓN

“No hay nada que me guste más que plantarme en el sofá y ver muchas pelis”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz velasco



La Terre y Valeria charlaron entre risas en el Hotel U Music de Madrid.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Madrid, en un año que no quiere confesar.

Trayectoria: Comenzó su andadura junto al grupo teatral Diabéticas Aceleradas, a finales de los 90. En su repertorio musical se encuentran desde versiones paródicas como “Con Loli” o “Enajená”, hasta otros temas como “212 Flores” o “El amor”. Ha participado en “Masterchef Celebrity”, “Tu cara me suena” y recientemente “Maestros de la Costura”. Ha sido supervedette de El Molino de Barcelona, maestra de ceremonias del espectáculo “The Hole”, y tiene una rotonda con su nombre en Alcorcón.

Familia: Es la segunda de cuatro hermanos, teniendo un mellizo.

La Terre

En la reciente edición de “Maestros de la Costura”, La Terre ha vuelto a demostrar que a carismática no le gana nadie. No se hizo con el triunfo, pero su puesto como finalista, la confirma como una reina del entretenimiento, y además se le ha metido el gusanillo y prepara colección de moda para los próximos meses. Ingeniosa, divertida y original, cualquier momento a su lado es un derroche de buena energía. Y reconozco que por mi parte son ya muchos años queriéndola y admirándola, así que la entrevista casi se ha convertido en una charla de amigas.

¿Cómo has vivido el reto de “Maestros de la Costura”? Te has defendido muy bien.

-Para mí todo en la vida es un reto y me gusta enfrentarme a ellos, pero de una manera fácil. Ha sido pura diversión y es muy importante tomarte este tipo de concursos con mucha alegría. Vamos, que lo he disfrutado muchísimo.

-Hiciste “Masterchef”, “Tu cara me suena” y ahora este, ¿cuál de todos los talent shows ha sido el más duro?

-Todos son duros. La gente se cree que “Tu cara me suena” es fácil, y es muy complicado, requiere mucha exigencia y además me coincidió haciendo “The Hole”. Pero lo que me llevo de todos los programas

son los amigos que he hecho en cada uno de ellos. Ahora mismo te diría David Amor, Lucía Jiménez, que los adoro, y también con Bibiana Fernández y el gran Perico Delgado.

-En los Goya, Rigoberta Bandini cantó “El amor” de Massiel, pero tú ya habías hecho una versión hace casi tres años. ¿Es La Terre una adelantada?

-La Terremoto siempre va por delante, incluso en la moda. Y en este caso en concreto me alegro que se hagan muchas versiones de la canción de Rafael Pérez Botija, que interpretó sublimemente Massiel, pero me molestó un poquito que no fuera yo la que estuviera cantando esa versión.

**“Me han
criado para
que sea feliz y
no tengo que
demostrarle
nada a nadie,
ni a mí
misma”**





► No quiero parecer una rabiosa, pero en su momento la hice para el proyecto Orgullo de pueblo, y formando parte del mundo del cine me hubiera gustado poder hacerla. ¡Pero soy fan de Rigoberta!

-Y además tú tienes una buena amistad con Massiel, no sé cómo viviste la noticia de su enfermedad, si estabas al tanto...

-Nos conocimos en un programa de Susanna Griso, luego seguimos coincidiendo y nos hicimos más amigas. Y siempre me ha gustado estar ahí. Me convertí en esa persona que de vez en cuando aparece en su vida, sube a su casa y pasa ratos con ella. Y sabía lo que le estaba pasando porque nos mandamos muchos audios e intentamos estar al día la una de la otra.

-Conocías a muchos de tus compañeros de esta edición, pero ¿quién ha sido tu descubrimiento y quién tu predilecto?

-Me ha gustado mucho conocer a Pilar Rubio y a Mónica Cruz, tratarlas más a fondo. Porque a los demás los conocía de hace muchos años, pero siempre he sido la típica que en clase se hacía amiga del nuevo, porque me encantaba conocer gente.

“Siempre he sido la típica que en clase se hacía amiga del nuevo, porque me encantaba conocer gente”

-¿Qué tal te has llevado con el jurado? Porque se percibía mucho feeling...

-Mira, a Caprile lo conozco

de hace muchísimos años, igual que a María Escoté, y tengo verdadera devoción por él y por su trabajo, y me encanta que sea un ser tan antiguo, con todo el cariño del mundo. Y Palomo es un tío muy joven pero lleno de conocimientos, con una vida muy diferente de la que nos creemos.

-¿Eres de las que acude a los talent show con una estrategia? Porque un poco competitiva sí que eres...

-Mi única estrategia es divertirme, poniendo en tela de juicio la destreza de cantar, coser o cocinar. No me importa que no me vean como una gran cantante o cocinera si me estoy divirtiendo y ofreciendo entretenimiento. Y no soy nada competitiva, y eso me hace ser una persona muy feliz.

-Pero tú sabes que hay compañeros que sí lo son...

¡Mucho! Por ejemplo, Pilar Rubio o Carmen Farala son muy competitivas. Y hay muchos que se presentaban a este proyecto queriendo demostrarle al mundo lo bien que sabían hacerlo. Pero en mis prioridades estaba jugar y en la Terremoto hay un discurso que es animar a la gente que no se siente muy diestra para muchas cosas. ¡Quiero hacer un programa de niños que no sean talentosos! A mí me han criado para que sea feliz y no tengo que demostrarle nada a nadie, ni a mí misma.

-Las hay que tienen calles con su nombre, pero pocas pueden presumir de tener una rotonda. Y además te la han puesto en vida, en Alcorcón. ¿Cómo surgió aquello?

-Esto surge en unas fiestas de Alcorcón, debía de ser el año

2006, donde estoy de pregonera y el alcalde anterior me dice que le encantaría que tuviera una plaza, y le contesté que yo quería una rotonda. Claro, él me dijo que las rotondas no tienen nombre, y era lo que yo quería. Y la alcaldesa que está ahora decide retomar la idea, me llamó y no pude hacer más que reírme, porque pensé que iba a ser imposible. Así que tengo una rotonda con cuatro placas, una en cada entrada. Y es también la rotonda de la diversidad.

“Quiero hacer un programa de niños que no sean talentosos”

-Fuiste fenómeno viral con tu versión del “Hung up” de Madonna, cuando no existía el término. ¿Qué recuerdas de aquello?

-Fue junto a las Feldene Flesh, mi cuerpo de baile, y no lo hicimos pensando en el éxito ni que eso podía funcionar. Nos convertimos en el segundo vídeo del mundo más descargado, superando incluso a la propia Madonna, y no hay nada más increíble que eso. Fue algo divertido, sin plantearnos nada y hoy en día se estudia en la Universidad de Deusto, en Comunicación, como uno de los primeros vídeos virales, porque en ese momento no había ni Youtube.

-¿Qué tal se lleva La Terre con Pepa Charro y ésta con su alter ego?

-Hemos tenido etapas de no llevarnos bien, porque Pepa había desaparecido por completo. ▶



“En mis prioridades, en Maestros de la Costura, estaba jugar. No soy nada competitiva y eso me hace ser una persona muy feliz”

► Y aunque somos a la vez el mismo ser, con representantes diferentes, sí que hubo un momento que Pepa estaba muy celosa de la carrera de Terremoto y decidió acabar con la vida de ésta. Cuando estaba a punto de acabar, en ese momento aparece Doña Elvira Vázquez, que compra el Molino de Barcelona, y me propone junto a la gran Merche Mar, trabajar allí. Y entonces decidí no matarla, sino convertirla en supervedette.

-Volviendo a la costura, tú siempre has apostado mucho por la moda española y los jóvenes talentos. ¿Hay algo con lo que no te atrevas?

-No soy muy de vaqueros, ni del mundo mainstream en general, o sea, todo lo que lleva la gente La Terremoto lo repudia. Y he llevado modelos bastante especiales y he apostado por una moda fuera del mainstream en televisión, cuando la gente no apostaba. En eso también he sido adelantada. A muchos diseñadores los he buscado yo por Instagram y les he pedido cedermelo o alquilarme la ropa, y no me he dejado llevar por grandes marcas.

-Y ahora que has estado implicada desde dentro, ¿te ves haciendo tus propios modelitos?

“Lo de las islas no me va, porque eso es un sufrimiento y yo soy disfrutona y jaleosa”

-Bueno, es que tengo que contarte que este año lanzo mi primera colección de ropa. ¡La Terre tiene colección! Será en junio en Torrevieja, todavía no tiene nombre, aunque yo quería ponerle “Apañá”, que es

como soy, que me encanta poner solución a las cosas. Pero ahí lo dejo, eso es lo que se viene, mi nueva faceta.

-¿Y algún tipo de programa en el que no te veas para nada?

-Lo de las islas no me va a mí, porque eso es un sufrimiento y yo soy disfrutona y jaleosa. No soy una glotona, aunque me guste probarlo todo y comer bien, pero eso de que me quiten la comida y que sean los mosquitos los que me coman a mí, pues eso no.

-¿Quiénes son esas mujeres a las que has admirado?

-La número uno mi madre, que no se parece nada a La Terre, porque ella era una andaluza muy fina, pero de ahí me viene ese acento que presumo, de la Palma del Condado. Y mi otra madre, la artística, que es Merche Mar y fue muy importante para mí, dándome consejos maravillosos. Y luego hay referentes como Lola Flores, que deberían aprender muchas jóvenes que van de modernas y realmente se han encontrado el chiringuito montado.

-¿Siempre hubo vocación en La Terremoto?

-Lo primero que hice cuando me subí a un escenario fue darle la espalda al público, porque me daba vergüenza. Y cuando yo empecé, que me llamaron

el grupo de cabaret Diabéticas Aceleradas, la primera sorprendida fui yo. Ellas me enseñan a dar la cara. Aunque en la intimidad siempre había sido la payasa de la clase, con todo el cariño a la palabra, y mi madre me decía que era muy

novelera. Me ha gustado mucho crear ese mundo imaginario que de niños necesitamos para ser felices.

“No soy del mundo mainstream. Todo lo que lleva la gente La Terremoto lo repudia”

-Cuando no estás de bolos o grabando, de acá para allá, ¿qué te gusta hacer en tu día libre?

-No hay nada que me guste más que plantar el culo en el sofá y ver muchas películas, una detrás de otra. Si es invierno, con la chimenea de fondo, y si es verano con un remojón de vez en cuando.

-¿Cuánto tarda La Terre en producirse y arreglarse?

-Desde veinte minutos a lo que quiera, depende de la fantasía. En teatro, como tengo mucho tiempo, me lo pongo todo en la cara y eso es terrorífico porque salgo con unas caras que no son mías. Pero me he dado cuenta de que me sale mejor con veinte minutos que con hora y media.

-¿Qué te gustaría proyectar de cara al futuro?

-No me gustan los planes, porque mi leitmotiv es no sufrir, y cuando tú te planteas una meta y no sale, sufres. Pero me gustaría mucho dar las Uvas, las Campanadas, en una tele nacional, que ya lo hice para una autonómica. O ser la Chica del Tiempo, que es de lo poco que me queda por hacer.

Agradecimientos:
Hotel U Music. Calle de la Paz, 11. Madrid



“Me gustaría dar las Campanadas en una tele nacional o ser la Chica del Tiempo”

EN CLAVE PERSONAL

UNA PRESENTADORA

QUE TE FASCINE

Mari Cruz Soriano

UNA PELÍCULA QUE TE SABES

DE MEMORIA

“Víctor o Victoria”

UNA COMPAÑERA QUE SEA

BUENA CONSEJERA

Merche Mar

UN DUETO IMPOSIBLE

Con Frank Sinatra. Y con Lola

Flores

UNA CANCIÓN CON LA QUE

TE VIENES ARRIBA

“Bewitched” de Rita Hayworth en la película “Pal Joey”

TU ESTACIÓN DEL AÑO

FAVORITA

El verano

EL COMPLEMENTO IDEAL

La peluca

TU PLATO ESTRELLA

Alcachofas a la Montillana



MI FOTO FAVORITA

“Aquí estoy en 2017 con Merche Mar, en un cabaret que se hizo en el MACBA de Barcelona. Ya habíamos trabajado juntas y Merche siempre decía que era su hija putativa y a mí me encantaba llamarla mami. Me emociono sólo de pensarlo. Éramos una gran pareja artística, las Pajares y Esteso de la revista, y ahora que no está quiero reivindicar todavía más la buena pareja que formábamos. La mejor”.

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 €

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Magnesio, el mineral de moda

Tiene múltiples beneficios en diversas funciones corporales. Descubre cómo tomarlo y quiénes lo necesitan. Es imprescindible en nuestra dieta.



CONSUMIR MENOS ROPA Y USARLA MÁS

Es clave para cuidar mejor el planeta. Patricia Egudazu, experta en moda y autora de "El día que dejé de comprar ropa", nos da los mejores consejos.



SERVIGROUP La cadena hotelera alicantina ofrece una veintena de establecimientos en las costas de Alicante, Castellón, Murcia y Almería.



TARTA DE FRESONES Y NATA

Llega la temporada de esta riquísima fruta roja que nos enamora. Por eso, desde aquí te proponemos esta receta, tan fácil como deliciosa. Solo tres pasos para tener un postre diez por 1,40 €/ración.

SHOPPING

Tiempo verde

APETECE RECIBIR LOS DÍAS DE SOL CON EL COLOR DE LA NATURALEZA. Y ESTA TEMPORADA OFRECE UN GRAN ABANICO DE TONOS.



AMERICANA
de Maje,
177,50 €



TOP
de Mango,
9,99 €



FALDA
de 2nd Day
para Zalando,
202,95 €



ANILLO
de Luxenter,
29,90 €



RELOJ
de Michael
Kors, 249 €



BOLSO
de Sevillano,
44,99 €



SALONES
de Guess,
145 €

KARLIE KLOSS





AMERICANA
de Primark,
24 €



GABARDINA
de Max&Co,
259 €



GAFAS
de Isabel Marant para
Óptica Óptima, 108,97 €



VESTIDO
de Par y
Escala, 135 €



BOLSO
de Pahajim para
Amazon, 32,99 €



PANTALÓN
de Primark,
16 €



BOLSO
de Purificación
García, 228 €



PENDIENTES
de Acus, 48 €



CAMISA
de Parfois,
29,99 €



MOCASINES
de Befree, 99,95 €



ANILLO
de Swarovski,
103 €



SANDALIAS
de Lodi, 139 €



CAMISETA
de Zara, 17,95 €



FALDA
de Mango, 39,99 €

producto
estrella

**Vestido
cruzado
de Sfera
49,99 €**



Caída del cabello: consejos y soluciones

EN PRIMAVERA, AL IGUAL QUE EN OTOÑO, NUESTRO CABELLO TIENDE A CAERSE MÁS POR LOS CAMBIOS DE TEMPERATURA Y EL AMBIENTE. SI TE PREOCUPA, LEE ATENTAMENTE. MÁS VALE PREVENIR...



DRA. ELENA BEREZO
Directora de la clínica de EB Medicina estética avanzada

La caída del cabello es algo que no sólo afecta a los hombres. Según diferentes estudios, el 70% de las mujeres también se preocupan por mantener su melena fuerte y sana. Hoy en día hay multitud de tratamientos para prevenir la caída o recuperar el pelo. Le preguntamos a la Dra. Elena Berezo, de la clínica EB Medicina Estética, que para empezar nos habla del último láser (Resurhair) cuyos resultados son muy destacables.

¿Cómo funciona este láser? El láser capilar Resurhair es un tratamiento no invasivo, completamente indoloro, que promueve la regeneración del cabello estimulando el folículo piloso, pero además ofrece múltiples beneficios para recuperar y fortalecer tu cabello.

-Detiene la caída del pelo: actúa directamente sobre los folículos pilosos para

evitar la pérdida del cabello, creando condiciones estables para que se mantenga en su sitio.

-Fomenta el crecimiento de nuevo pelo: favorece la activación y regeneración de los folículos, promoviendo el surgimiento de nuevos cabellos y restaurando la densidad capilar.

-Aumenta la densidad y mejora la calidad: al nutrir intensamente cada folículo, el tratamiento contribuye a que el cabello se vea más abundante y con una textura más saludable.

-Consigue que lleguen más nutrientes a los folículos pilosos: gracias a una mejor circulación en el cuero cabelludo, los folículos reciben más nutrientes esenciales, lo que potencia su vitalidad y funcionamiento.

-Equilibra la producción natural de grasa

en el cuero cabelludo: regula la producción de sebo, ayudando a mantener un entorno óptimo para el crecimiento del cabello y reduciendo impurezas.

-¿Cuántas sesiones se necesitan para notar los resultados? Esto dependerá del tipo de alopecia y de la respuesta de cada paciente al tratamiento. En la mayoría de los casos, se recomienda un protocolo inicial de varias sesiones semanales, seguido de un mantenimiento regular para potenciar los resultados.

¿Qué otros tratamientos puedo hacerme para evitar la caída? Hay muchos pero los más utilizados son:

-Mesoterapia capilar: inyección de vitaminas, minerales y aminoácidos directamente en el cuero cabelludo. Puede ser utilizado como medida preventiva o correctiva para la pérdida del cabello.

Producto
estrella



Sérum
molecular
Bond
Repair,
de Pantene
16,98 €



Fortalece, estimula el
crecimiento y previene
la caída, de Moncho
Moreno, 45 €.



Champú regulador
Keratina, de
Nuggela & Sulé, 24,90 €.



Champú calmante,
de Armonia, 14,89 €.



Mascarilla Vitamina
C Revitalizante, de
Collistar, 28,50 €.



Exfoliante
capilar,
Clean,
de Santa
Marina,
35,90 €.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Tengo código de barras, ¿qué puedo hacer?

A lo largo de la historia resaltar nuestro rostro con un buen labial ha tenido multitud de connotaciones: valentía, vanidad, belleza, incluso rebeldía. El primer pintalabios conocido data del 3500 a.C formulado a base de piedras rojas trituradas que Cleopatra mejoraría posteriormente con carmín, el polvo que resulta de machacar escarabajo, símbolo de la inmortalidad.

Esta mezcla que incluía cera de abejas y diferentes aceites se ha encontrado, junto a otros cosméticos, en numerosas tumbas funerarias. Impregnarse los labios con ello podría considerarse una forma de tratar de revelarse ante la muerte.

Míticas son las frases de Audrey Hepburn en *Desayuno con diamantes*, en las que afirmaba que las chicas felices son las más bellas mientras maquillaba sus labios de rosa en una actitud que reforzaba su espíritu cuando surgían desafíos. Este gesto, el de pintarse los labios, va cambiando con los años dando paso a la madurez con la aparición de ciertas líneas perpendiculares al borde que conocemos con el nombre de código de barras. Al principio, a partir de los 35-40 años, esas líneas las observamos principalmente al gesticular, tirar un beso y son una muestra de la pérdida de elasticidad de nuestros tejidos y también de una menor turgencia en nuestros labios. Poco a poco la flacidez va aumentando y el labio cada vez está



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

más vacío, apareciendo los primeros pliegues labiales y el color más apagado, y el código de barras empieza a marcarse mientras hablamos (si dices palabras que contienen la letra "o" lo verás con claridad). Si dejamos que el proceso avance, estas líneas acaban por generar impronta en la piel y se empiezan a ver también en reposo. Cleopatra no tuvo la oportunidad de pensar en el remedio para estos males, porque en aquella época la supervivencia rondaba los 40 años.

Hoy en día el rejuvenecimiento peribucal es una técnica que permite prevenir y tratar desde los primeros signos de la edad gracias a pequeñas cantidades de hialurónico

Hoy en día el **rejuvenecimiento peribucal** es una técnica que permite prevenir y tratar desde los primeros signos gracias a pequeñas cantidades de hialurónico que restauran el volumen a la naturalidad, manteniendo el labio con el aspecto que siempre ha tenido y también restaurar el daño en la piel cuando la arruga está marcada al combinarse con tecnología láser.

-**Plasma rico en plaquetas:** Este tratamiento utiliza el plasma sanguíneo del propio paciente para promover la regeneración y el crecimiento del cabello. También se inyecta.

-**Tratamiento capilar con bótox:** Su fama proviene de los beneficios que ofrece en los tratamientos estéticos faciales, pero el bótox también se utiliza en el cuidado del cabello. Puede ayudar a rejuvenecer el pelo, mejorar su textura, reducir la fricción o irritación, y aportar un aspecto más joven y saludable.

-**Vitaminas capilares:** Desempeñan un papel fundamental en la salud del cabello y cada uno tiene una función y características distintas: mantienen el cuero cabelludo hidratado, fortalecen el cabello y reducen la caída; producen colágeno y mejora del crecimiento.

Sabías
que..?

LA CAUSA MÁS COMÚN

de la calvicie es el factor hereditario junto con la edad, pero también puede responder a cambios hormonales, afecciones médicas o una parte normal del envejecimiento.

Cualquiera puede perder el pelo de la cabeza, pero es más común en los hombres

30%

EN LOS ÚLTIMOS
CINCO AÑOS

ha aumentado
significativamente el
número de mujeres que
se hacen tratamientos
capilares por múltiples
factores: estrés, cambios
hormonales, impacto de la
menopausia... De hecho,
según los últimos estudios,
un 30% de ellas ya
recurren incluso al injerto
capilar.



Consigue una sonrisa perfecta

Puedes encontrar las Clínicas Dental & Design en Madrid (Gran Vía, 69), Barcelona (Rambla de Cataluña, 123) y Marbella (C/ Sierra Blanca, 2). Son expertos en estética dental y están especializados en el diseño de sonrisa en composite y en cerámica. dentaldesign.group



Tu crema antiedad al mejor precio

Byphasse ofrece la crema antiedad Super Protect City con alta protección SPF50+, disponible con o sin color, una excelente alternativa low-cost a los protectores solares diarios. PVP recomendado: 6,99 €. byphasse.com

Disfruta de tu hogar sin escaleras

Si las escaleras son un desafío, con VALIDA puedes solucionarlo. Las sillas salvaescaleras brindan seguridad y confort al moverte en casa. Para ampliar información llama ahora al 900 414 000 o visita su web: valida.es



Para las mamás más fashion

Esta chaqueta de nylon forrado y color beige es un regalo ideal, sport y casual para las mamás más fashion. Con cuello de doble solapa, múltiples cremalleras y bolsillos. Para un look chic y desenfadado que resalta la figura. Su precio es de 240 € y puedes verla, junto al resto de la colección en su web: blauerusa.com



Artefor, el espacio gastronómico del queso

Artefor es un lugar en Barcelona donde el queso se convierte en protagonista de una experiencia gastronómica sin igual. En él se pueden degustar más de 50 referencias de queso, también ofrece talleres, catas y maridajes para descubrir combinaciones únicas con vinos. artefor.com



¿Conoces la salud de tu pelo?

Con esta pionera iniciativa la marca líder en nutracéuticos para el cabello busca aumentar el conocimiento sobre la salud capilar en la población y promover el diagnóstico temprano, reforzando el papel del dermatólogo como el principal especialista en la salud del cabello. olisticscience.com



A PARTIR DE ESTA SEMANA CON TU REVISTA

ESPECIAL PASATIEMPOS

100 PÁGINAS DE ENTRETENIMIENTO PARA DISFRUTAR ESTA PRIMAVERA



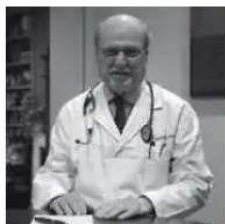
PÍDELO EN TU KIOSCO POR SÓLO 1 € MÁS

Revista + Especial por sólo 3,50 €.

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

Magnesio, ¿por qué es el mineral de moda?

DESCUBRE LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS DE UN NUTRIENTE ESENCIAL QUE HA DE ESTAR PRESENTE EN NUESTRA DIETA, YA QUE DESEMPEÑA UN PAPEL CLAVE EN DIVERSAS FUNCIONES CORPORALES.



LUIS GUTIÉRREZ SERANTES, médico de familia, divulgador y colaborador de MARNYS.

Para un estilo de vida saludable debemos contar con un aporte adecuado de nutrientes esenciales a través de la dieta, siendo el magnesio uno de los más útiles. Este mineral, tan de moda actualmente en las redes sociales, desempeña un papel clave en diversas funciones corporales.

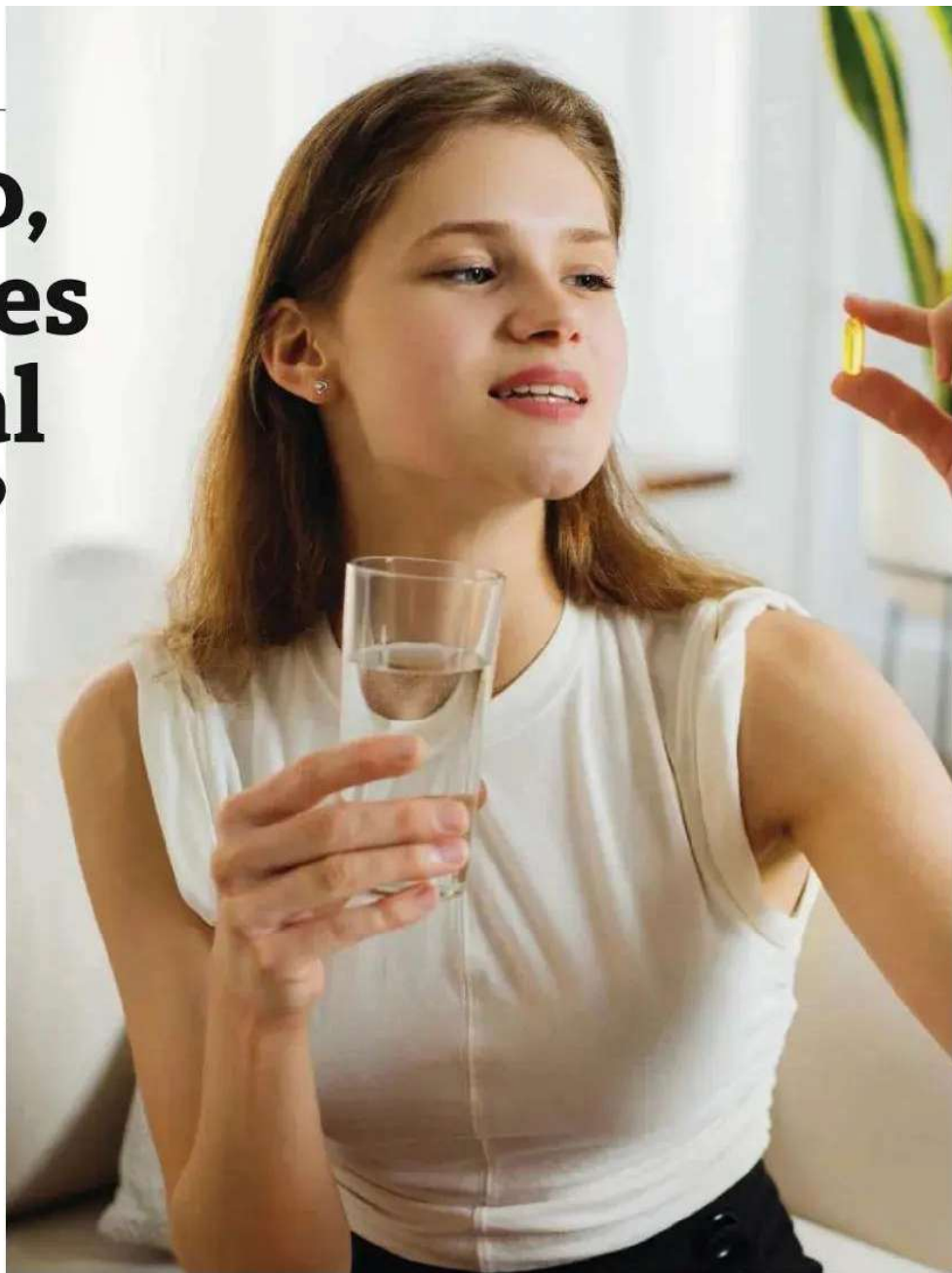
-¿Cuáles son sus propiedades? Antes de nada recordemos que el magnesio es el cuarto mineral más abundante de nuestro organismo. Un adulto contiene 25 gramos en su cuerpo, encontrándose el 35% en músculos y tejidos blandos, y el restante 65% en el tejido óseo. Su ingesta contribuye al normal funcionamiento del sistema nervioso y a disminuir la fatiga y el cansancio. También participa en la regulación de la actividad muscular y en el metabolismo, posibilita la formación de proteínas y masa ósea, y resulta importante para la absorción de calcio y para el sistema inmunológico.

-Fuentes principales. Luis Gutiérrez Serantes, médico de familia, divulgador y colaborador de los laboratorios Marnys, afirma que “es clave prestar atención a las fuentes de magnesio en la dieta (verduras de hoja verde, legumbres, frutos secos...) y considerar factores que puedan afectar su asimilación. En algunos casos, la suplementación (hay varios tipos) puede ser recomendable, especialmente si existen condiciones que dificultan su absorción, como ocurre en edades avanzadas o debido a ciertas afecciones gastrointestinales”.

-¿Cuál es dosis diaria recomendada? La ingesta diaria de magnesio en adultos es de unos 300 miligramos al día. Mantener estos niveles es importante para el funcionamiento del cuerpo. El

cansancio, la irritabilidad, la fatiga muscular o los calambres son signos de unos niveles bajos, que suelen darse en personas con afecciones gastrointestinales, diabetes tipo 2, adultos mayores o quienes consumen mucho alcohol durante un tiempo prolongado. Por otra parte, cuando hay unos niveles altos, los riñones filtran de manera natural el exceso de magnesio a través de la orina.

-¿Por qué es tan popular entre los deportistas? Su ingesta es común entre quienes practican ejercicio con una alta demanda física para mantener el rendimiento muscular. Estudios recientes afirman que, tras una actividad intensa, el magnesio disminuye en el organismo entre un 10% y un 15%, debido a la pérdida de líquidos, a través del sudor.





ESTÁ EN ESTOS ALIMENTOS

El magnesio está presente en diversos alimentos, tanto de origen vegetal como animal. Hablamos de verduras de hoja verde como las espinacas y las acelgas; semillas y granos enteros; legumbres; frutos secos; chocolate negro (de más del 70% de cacao); pescados como la caballa o el salmón. Frutas como el aguacate también son ricas en magnesio.

Dependiendo de su origen y la forma en la que nuestro cuerpo absorbe el magnesio, éste puede ser de diferentes tipos. Los suplementos también se presentan en diferentes formas.

ÚLTIMAS NOTICIAS



ACCESO A LA LECTURA CON PROBLEMAS DE VISIÓN

Leer es un hándicap para la personas con baja visión, dislexia o fatiga visual, entre otras afecciones, de ahí el valor de un nuevo dispositivo, la primera lupa de bolsillo inteligente, desarrollada por la startup vasca LUP. Disponible en los centros de Federópticos, está diseñada para transformar el texto en voz en menos de 2 segundos, en 30 idiomas.



LA SILICOSIS RESURGE EN ESPAÑA

La silicosis es una enfermedad respiratoria incurable de origen profesional causada por la inhalación de sílice cristalina. Según el Instituto Nacional de la Seguridad Social, desde 2007 y hasta 2024 se han comunicado en España 5.900 partes por silicosis, 520 el año pasado. Este aumento se atribuye, en gran medida, a sectores como la fabricación y manipulación de aglomerados de cuarzo utilizados en encimeras.

-¿Quiénes más deberían tomarlo?

Pero, además de los deportistas, todos necesitamos magnesio, y especialmente las embarazadas, las personas mayores e incluso los adolescentes. "Durante la adolescencia, el crecimiento acelerado y el aumento de la actividad metabólica hacen que el magnesio sea fundamental en el desarrollo óseo y muscular", señala el doctor. En el caso de los mayores, apunta a que "la absorción de este mineral puede verse reducida con la edad, lo que, junto con una menor ingesta dietética, aumentaría el riesgo de carencias". Es decir, un adecuado consumo de magnesio en estas etapas de la vida favorece el bienestar general. Un profesional sanitario debería ajustar la dosis y resolver las dudas.

Sabías que..?

TU GRASA CORPORAL PODRÍA DEPENDER DEL MES EN EL QUE TE CONCIBIERON

Según una investigación japonesa, los concebidos en meses de frío tienen más probabilidades de tener una mayor activación del tejido adiposo marrón, un mayor gasto energético y un menor índice de masa corporal

800.000

ESPAÑOLES SUFREN INSUFICIENCIA CARDÍACA

Se diagnostican más de 120.000 nuevos casos cada año y es la principal causa de hospitalización en mayores de 65 años. Son algunos de los datos de la XXVII Reunión de Insuficiencia Cardíaca y Fibrilación Auricular de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).

“Cada prenda deberíamos usarla un mínimo de 30 veces”

LA EXPERTA EN MODA PATRICIA EGUIDAZU LANZA “EL DÍA QUE DEJÉ DE COMPRAR ROPA”, UN LIBRO MUY AMENO DONDE EXPLICA CÓMO CONSUMIR MENOS PARA CUIDAR MÁS EL PLANETA.

Patricia Eguidazu cuenta que cambió el chip cuando hizo una gran limpieza en casa y llenó ocho bolsas de ropa sin usar. Sintió angustia, rechazo y empezó a entender el consumo de otra manera. Estudió un Máster de moda y sostenibilidad, creó el método Triziazu –donde, entre otras muchas cosas, te enseña a vestir según tu cuerpo– y ahora acaba de publicar su primer libro: “El día que dejé de comprar ropa” (ed. Destino). Hablamos con ella sobre la importancia de frenar nuestra compulsión a la hora de llenar el armario. ¿Sabías que cada año se fabrican 100 billones de prendas en el mundo y 50 billones acaba en los vertederos antes del año?

-¿Cómo podemos ‘educarnos’ para comprar menos ropa?

-Hay que cambiar el foco. Yo he comprobado que si intentamos convencernos de que debemos ser menos compulsivos a la hora de comprar porque las ballenas comen microplásticos o los bosques se deforestan, no funciona: estamos dos minutos afligidos por los océanos y luego, a comprar de nuevo. Yo descubrí que es mucho más efectivo enseñar a las mujeres cómo es su cuerpo, que entiendan que no todas las prendas sientan bien, aprender a combinar colores, aprender cómo son los tejidos... Yo a esa manera de funcionar la llamo sostenibilidad emocional. Te vuelves sostenible porque tus emociones están controladas. Ya no necesitas tanto porque te conoces más.

-Hoy en día, además, parece que no da vergüenza decir que eres adicta a las compras, ¿no?

-Totalmente. Y luego calman la con-



“El día que dejé de comprar ropa”, un libro publicado por la editorial Destino.

ciencia donando o regalando la ropa. Estamos atiborradas de prendas.

-Cómo rebatirías a la gente que dice que no compra ropa sostenible porque es más cara.

-Que no es verdad. Se puede comprar sostenible de muchas maneras. Por ejemplo, adquirir prendas que sepas que vas a usar por lo menos 30 veces. O simplemente comprar ropa que esté confeccionada con un solo material para garantizarte que pueda ser reciclada. Eso es una cuestión de conocimiento.

-Nos falta mirar las etiquetas...

-Y también planificar. Y ser consciente de nuestras propias realidades. No podemos comprar por aspirar a o por querer ser... Eso ni es sostenible ni nos viene bien para la autoestima.



-En el libro cuestionas la expresión ‘cambio de armario’, algo a lo que nos enfrentamos dos veces al año.

-Sí, yo creo que es una manera de acumular el doble para guardar la mitad. Un armario debería estar lleno solo al 70 por ciento de su capacidad porque si no, es muy difícil ver lo que tienes. Ahora vivimos en un mundo donde el tiempo cambia constantemente. De pronto aparecen tres días de calor en medio de febrero y acabas comprando algo porque no tienes las cosas a la vista. A ver, es evidente que un jersey de angora no lo vas a utilizar en verano, pero más allá de cosas puntuales, lo normal es que tuvieras siempre camisas, vaqueros,

Es muy importante mirar
las etiquetas de la ropa
que compramos.

ESTÁ PASANDO



COCHES ELÉCTRICOS, ¿SON SEGUROS?

Después del trágico incendio de un coche eléctrico que provocó la muerte de dos bomberos en Alcorcón, Madrid, ha surgido la pregunta: ¿Realmente son seguros? ¿Tienen mayor riesgo de incendio? Desde Aedive, la Asociación Empresarial para el Desarrollo e Impulso de la Movilidad Eléctrica, afirman lo contrario: el riesgo de incendio de un coche eléctrico es menor que en uno de combustión. Entre 2010 y junio de 2024 se han producido en el mundo un total de 511 incendios de las baterías de vehículos eléctricos. Teniendo en cuenta que hay cerca de 40 millones de coches eléctricos en circulación, los incidentes han afectado a un 0,0012 por ciento de la flota.

EL PROBLEMA DE LOS OSOS

Eslovaquia considera que sufre una plaga de osos pardos y ha dado el visto bueno para abatir 350 de estos animales, tras declarar el estado de emergencia en todo el territorio como consecuencia del último ataque de un oso que acabó con la vida de un hombre de 59 años. Greenpeace Eslovaquia y otras organizaciones ambientalistas y conservacionistas han criticado con dureza la decisión del gobierno de priorizar la matanza de osos pardos, señalando que pone en riesgo la conservación de la biodiversidad.



jerseys de lana fina, cosas que te funcionan diez meses al año.

-Has sido profesora de Universidad durante más de diez años. ¿Crees que la gente joven está más concienciada?

-Yo creo que cuando son muy pequeños sí, pero cuando llega la adolescencia les puede el 'yo también quiero esto'. Es fundamental que en ese momento se les explique cómo funciona la búsqueda de identidad, que no necesitan copiar a nadie, que el cuerpo está cambiando y que es normal que no les queden bien determinadas prendas... En fin, debería ser parte de la conversación, al igual que tenemos charlas sobre el bullying o sobre sexualidad.

Oferta
estrella



**Ecoalf presenta este neceser
sostenible con cremallera
realizado en poliéster
reciclado.**

39,90 €

3

AÑOS DE CAÍDA...

En 2024, la venta de bicicletas eléctricas cayó en un 19,28% con respecto a los datos registrados en 2023. El sector se queja de que las ayudas no lleguen.

CINE



Los protagonistas comparten matrimonio y trabajo como espías.

Confidencial (Black Bag)

MICHAEL FASSBENDER Y CATE BLANCHETT PROTAGONIZAN ESTE THRILLER DE ESPÍAS DIRIGIDO POR SODERBERGH.

16 abril Director: Steven Soderbergh. Intérpretes: Michael Fassbender, Cate Blanchett, Tom Burke. **Thriller.**

El gran Steven Soderbergh se alía por tercera vez con el guionista David Koepp para dirigir este thriller de espías protagonizado por Michael Fassbender y Cate Blanchett. La actriz australiana interpreta a Kathryn, una competente agente de inteligencia que se convierte en sospechosa de traicionar a la nación. Su marido George Woodhouse, que también trabaja como espía, se enfrentará a la prueba definitiva: la lealtad a su matrimonio o a su país.

Koepp cuenta que la idea de "Confidencial (Black Bag)" surgió mientras investigaba para la primera entrega

de la taquillera saga "Misión imposible". Entrevistó a varios agentes de inteligencia como parte del proceso de documentación y se sintió fascinado por sus vidas personales. "Una mujer me dijo que su trabajo era incompatible con mantener una relación. Una de las frases de la película está inspirada en mis conversaciones con ella: 'Cuando puedes mentir acerca de todo, ¿cómo cuentas la verdad?' Esa pregunta se me quedó grabada en la cabeza", explica. La película, rodada en Reino Unido, es muy entretenida, ágil e inteligente.



¿SABÍAS QUE...?

SI LO TUYO ES LA COMEDIA ESPAÑOLA...

Joaquín Mazón dirige "El casoplón", una cinta protagonizada por Pablo Chiapella y Raquel Guerrero. Toñi, Carlos y sus tres hijos deciden 'okupar' la casa donde él trabaja como jardinero para disfrutar de un verano inolvidable. Edurne debuta en el cine con un cameo y canta la canción principal de la película.

OCIO



HOTELES SERVIGROUP, ARRANCA LA TEMPORADA

La cadena hotelera alicantina, la de mayor tamaño en la Comunidad Valenciana, alcanzará la veintena de establecimientos de alojamiento turístico esta temporada. Servigroup cuenta con preciosos hoteles en las costas de Alicante, Castellón, Murcia y Almería, y un establecimiento en la ciudad de Manizales (Colombia). Además, ha logrado posicionarse como una de las cadenas hoteleras líderes en España, con establecimientos ubicados frente al mar en las mejores playas de Peñíscola (imagen abajo), Alcocéber, Oropesa del Mar y Benicasim, en Castellón; Benidorm, Villajoyosa y Orihuela, en Alicante; La Manga del Mar Menor en Murcia y Mojácar en Almería (arriba). Este año, entre sus novedades, van a inaugurar unos espectaculares toboganes acuáticos en los hoteles Marina Playa y Marina Mar de Mojácar que responden a una demanda de las familias. servigroup.com



OFERTAS DE LA SEMANA

CALLOS VEGANOS, UNA DELICIA

Dentro de la innovadora propuesta gastronómica del hotel Barceló Imagine, en Madrid, este año sorprenden con sus callos veganos, una deliciosa reinterpretación del típico plato que tanto representa nuestra gastronomía.

barcelo.com



Depende de lo consumido



Desde 30 €

MUTUA MADRID OPEN, ¡QUÉ ESPECTÁCULO!

Los mejores tenistas del mundo volverán a darse cita en Madrid del 21 de abril al 4 de mayo. Nuestro Carlos Alcaraz (en la imagen) participará junto a Swiatek o Zverev, entre otros, bajo el slogan "Sube tus pulsaciones". mutuamadridopen.com

BARCELONA SE LLENA DE LIBROS Y ROSAS

El próximo 23 de abril, la Ciudad Condal se llenará con miles de paradas dedicadas a la venta de libros. El año pasado se colocaron alrededor de 1.000 casetas y 4.100 puntos para rosas en las principales calles de Barcelona. Además, decenas de actividades y planes llenarán la ciudad a lo largo del fin de semana de Sant Jordi. Toda la información en barcelona.cat



Gratis



12 €

CASAS DE CAMPO, UNA PUBLICACIÓN PARA SOÑAR

Uno de los sueños más anhelados es el disfrute de una segunda residencia situada en la naturaleza. "Casas de Campo" es el nuevo bookazine de Nuevo Estilo Collection, que recoge esta tendencia en una cuidada publicación donde 10 de los mejores arquitectos y diseñadores de interiores españoles nos han abierto las puertas de sus refugios soñados en preciosas zonas rurales. Una publicación imprescindible con 292 páginas y que sale a la venta el 22 de abril.

TELEVISIÓN



SE PREPARA “ABOGADAS & COMPAÑÍA” Paca Sauquillo, Manuela Carmena y Cristina Almeida charlarán con Inés Hernand en RTVE Play

Inspiraron la serie “Las abogadas”, que ha emitido TVE, y ahora RTVE Play prepara un programa en el que Paca Sauquillo, Manuela Carmena, Cristina Almeida y, en ocasiones, la periodista Rosa María Calaf, se reunirán alrededor de un café para hablar de las

luchas del pasado y los retos de la sociedad actual. Diez capítulos conducidos por Inés Hernand y con invitados como Nerea Pérez de las Heras, Bob Pop, Rozalén, Emilio Doménech o Valeria Racu. Se tratarán temas como los 50 años de la muerte de Franco, cuando estas abogadas laboristas apostaron por la democracia; la memoria; la salud mental; la influencia de las emociones en el voto; el auge de la extrema derecha o la politización de la Justicia.



LLEGA “CARLOS ALCARAZ: A MI MANERA”

**La docuserie, en
Netflix el 23 de abril**

Después del documental de Aitana se estrena este trabajo que retrata al número 1 más joven de la historia del tenis. Una producción que sigue a Carlos Alcaraz durante la temporada 2024, acercándonos al chaval de El Palmar, Murcia, que ha revolucionado el mundo del deporte, con tres Grand Slam. Conoceremos no solo al tenista, sino cómo es la vida de este referente para la juventud mundial.

MAJE, DESDE EL 30 DE MAYO

"La viuda negra" es el título de la película basada en la historia del caso de la "viuda negra de Patraix". Netflix ha desvelado que la estrenará el próximo 30 de mayo. Los guionistas de "El caso Asunta" firman este esperado filme en el que Ivana Baquero encarna a Maje, la joven viuda que junto a uno de sus amantes (Tristán Ulloa) cumple pena de prisión por la muerte de su esposo. Carmen Machi da vida a Eva, la inspectora.



"EL CONSULTORIO DE BERTO" REABRE SUS PUERTAS

En Movistar Plus+ desde el 21 de abril

El esbozo de su sección en "Late Motiv" regresa con 8 nuevos programas y contará con 4 estrellas invitadas que ayudarán a resolver preguntas: Andreu Buenafuente, Eva Soriano, Raúl Pérez y Thais Villas. "Le hemos quitado al programa algo de rigidez, le hemos dado más improvisación y frescura, más interacción con el público...", dice Berto Romero.



RODOLFO SANCHO SE REFUGIA EN EL TRABAJO

Está grabando los nuevos capítulos de "Entre tierras"

Antena 3 ha difundido esta foto para anunciar que ha comenzado las grabaciones de la segunda temporada de una ficción encabezada por Megan Montaner (centro) y a la que se ha incorporado Rodolfo Sancho (derecha). El trabajo es el refugio del actor, inmerso en la defensa de su hijo Daniel, preso en Tailandia por el asesinato y descuartizamiento de Edwin Arrieta. Lo último es que ha pedido que se repita el juicio.

SERIES INTERNACIONALES



"HAL & HARPER"

Movistar Plus+ ofrece el drama familiar de Mark Ruffalo

Hal (Cooper Raiff) y Harper (Lili Reinhart) son dos hermanos veinteañeros traumatizados por la muerte de su madre. Cuando su padre (Mark Ruffalo) quiere emprender una nueva vida con su pareja, es cuando llega el conflicto. A partir del 21 de abril.



"ANDOR 2"

La última temporada, en Disney+ el 23 de abril

La serie, precuela de la película "Rogue One: Una historia de Star Wars" llega a su fin. Diego Luna sigue siendo el protagonista como Cassian Andor, cuando abraza la causa rebelde y se suma a la Alianza que se hará con los planos de la Estrella de la Muerte.

Fresas, disfruta de la primavera

SU COLOR, AROMA Y SABOR LAS HACEN MUY APETECIBLES. Y, ADEMÁS, TIENEN MÚLTIPLES PROPIEDADES.



Si no son de origen ecológico, conviene lavarlas bien antes de consumirlas.

La primavera y el verano llegan a las fruterías con una explosión de sabor y color. Las fresas son de las primeras en llegar, según la variedad, pueden encontrarse de marzo a julio. Su nombre botánico es "fragaria vesca" que proviene del latín "fragans" y hace referencia a su fragancia, característica, sobre todo en las variedades silvestres. Entre sus múltiples propiedades: **Recomendadas para dietas hipocalóricas** Tienen muy pocas calorías (40 kcal por cada 100 g), ya que su principal componente es el agua.

Ideal para curas de remineralización Contienen un amplio abanico de minerales, especialmente hierro y magnesio. Pero también potasio, calcio, fósforo...

Combatir la anemia La absorción del hierro por parte del organismo se realiza de modo más efectivo con vitamina C, y al contener la fresa ambos, es ideal para combatir las anemias ferropénicas.

Más vitamina C que las naranjas 100 gramos de fresas cubren el 100% de las necesidades de esta vitamina. Además de valores menores de vitamina K, ácido fólico y vitaminas del grupo B.

Reducir los niveles de ácido úrico Las propiedades alcalinizantes y su riqueza en calcio y potasio favorecen la eliminación de ácido úrico.

Bajar la tensión arterial El potasio que contienen hace que la diuresis aumente y ayude a rebajar la tensión arterial.

Paliar los síntomas de artrosis y artritis El ácido salicílico presente en algunas frutas, como las fresas, hace que se las considere como "aspirinas naturales". Contienen sustancias antiinflamatorias que mejoran los síntomas de enfermedades de este tipo.

OFERTAS DEL SÚPER

Esta semana, a la hora de hacer la compra nos hemos dejado llevar por las fechas y hemos buscado los lomos de bacalao a buen precio, una leche ecológica de calidad para tus torrijas y unas fresas de temporada y saludables.

Lomo de bacalao desalado
Angomar, 300 g



7,95€
Alcampo

1,99€
COVIRAN

Fresas.
Origen nacional.
Tarrina de 500 g



Leche entera ecológica.
Origen Galicia, 1 l

1,29€
veritas





Preguntamos a...

CARMEN CORAZZINI ¿Qué es lo que más te gusta comer?

Mis padres cocinan de maravilla y como de todo. Mi padre es italiano y me encantan los platos italianos: lasaña, pasta... también los platos con base de berenjena.

¿Y tu especialidad es?

La parmigiana di melanzane (berenjenas con queso).

¿Y algún plato español?

La tortilla de patata. Pocho bien la cebolla, caramelizándola, cuando tengo tiempo la hago así y poco hecha, me encanta.

¿Algún ingrediente que te guste especialmente?

La albahaca. Me encanta, le va bien a todo. Y siempre tengo limones.

Me han dicho que tienes recomendaciones...

Tengo un pdf actualizado de restaurantes en Roma y se lo paso a todos mis amigos.



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

La experta responde

QUIERO BAJAR DE PESO, ¿PUEDO HACER LA DIETA DE LA SOPA?

Estas dietas prometen una pérdida rápida de peso si se siguen durante diez días. Pero lo que principalmente se pierde es agua, no grasa, que es lo importante. Soy partidaria de las sopas en la dieta pero combinadas con proteínas animales, vegetales, frutas y carbohidratos de bajo índice glucémico en un plan alimenticio a largo plazo para ver resultados duraderos.



FLORACIÓN DEL VALLE DEL JERTE

Esta es la bella estampa del valle extremeño: más de dos millones de cerezos del Valle del Jerte están en flor y las primeras cerezas llegarán a primeros de junio. Se espera certificar entre dos y tres millones de kilos de cereza y la misma cantidad de picotas, una producción excelente. cerezaodeljerte.org

Superalimento



NUECES

El equilibrio entre el aporte de ácidos grasos omega 3 y omega 6 que contienen hace que disminuya el colesterol LDL ("malo") y aumente el HDL ("bueno"), reduciendo la presión arterial, lo que está relacionado directamente con la disminución de la formación de trombos. Los ácidos grasos omega 6 están también recomendados para paliar los síntomas del síndrome premenstrual y los trastornos derivados de la menopausia.

Receta económica

Tarta de fresones y nata

- 400 g de fresones
- 2 dl de nata para montar
- 1 cucharada de azúcar glas
- 200 g de galletas tipo Digestive
- 60 g de mantequilla
- 2 cucharadas de leche
- agua de azahar



1. Reducir a migas las galletas con ayuda de un rodillo. Poner las galletas en un bol junto con la mantequilla cortada en dados y la leche. Mezclar con los dedos y cubrir con la mezcla la base de un molde.
2. Montar la nata con varillas. Añadir al final la cucharada de azúcar glas. Rellenar con la nata montada la base de galleta.
3. Quitar el pedúnculo a las fresas y cortar en láminas. Poner los fresones cortados en un bol con unas gotas de agua de azahar. Colocar los fresones sobre la nata y servir.

Precio: 1,40 €/ración

DE PRIMERO

Coles de Bruselas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 600 g de coles de Bruselas • 1 cebolla roja • 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 2 cucharadas de vinagre balsámico • 2 cucharaditas de mostaza • 1 cucharada de semillas de mostaza • 1 cucharada de miel • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,50 € aprox. **CALORÍAS:** 140 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 60-80 min

**PASO 1**

Precalentar el horno a 180 °C. Pelar y cortar en rodajas gruesas la cebolla. Limpiar y cortar por la mitad las coles de Bruselas.

**PASO 2**

Poner en un bol las coles y la cebolla cortada. Salpimentar, añadir las semillas de mostaza y un buen chorro de aceite de oliva. Remover y poner la mezcla sobre una bandeja de horno.

**PASO 3**

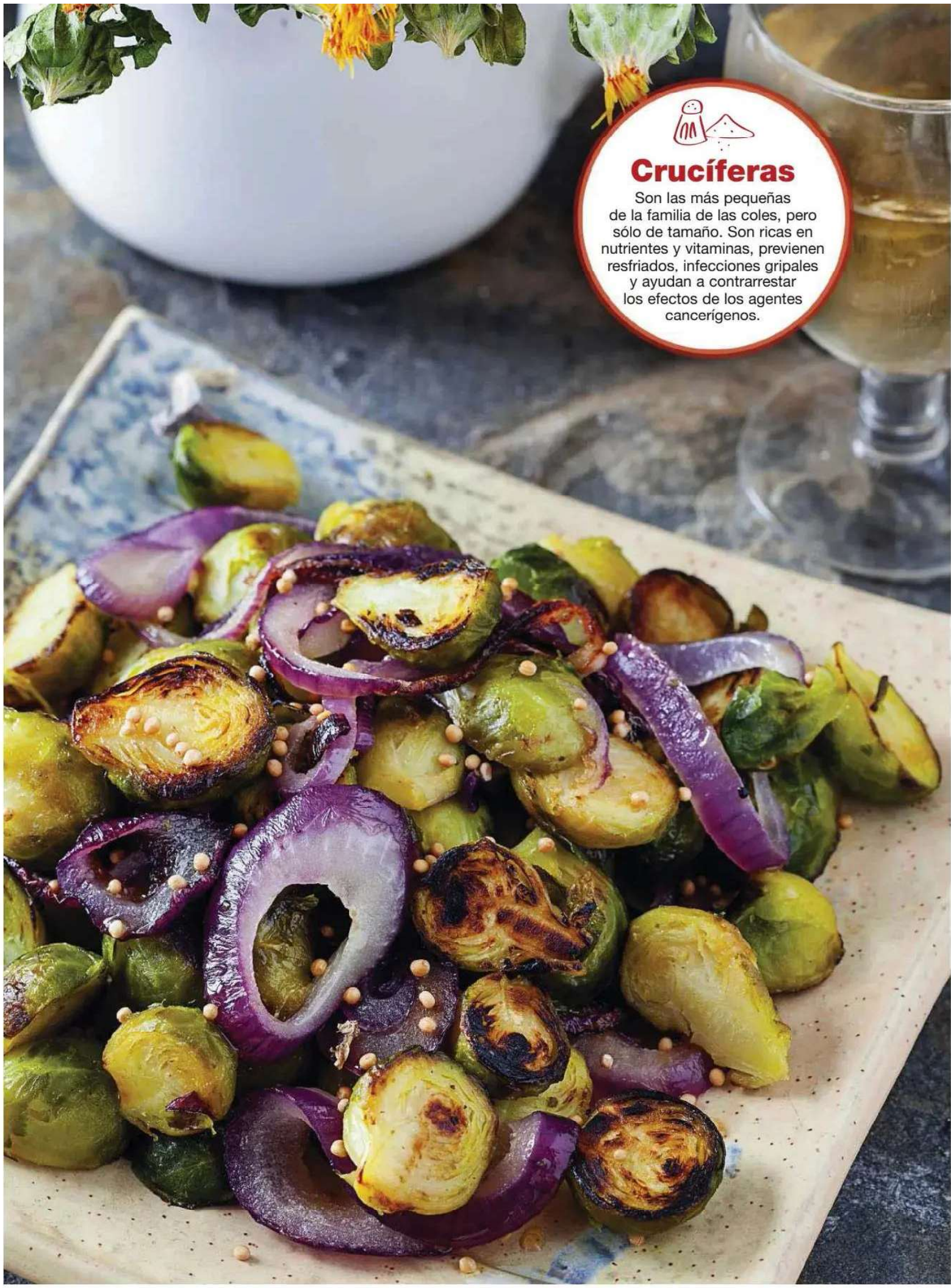
Meter al horno precalentado y mantener en el horno 30 minutos. Mientras, poner en un bol el vinagre, la mostaza, la miel y 3 cucharadas de aceite de oliva. Batir bien. Servir las coles y la cebolla con la vinagreta dulce.





Crucíferas

Son las más pequeñas de la familia de las coles, pero sólo de tamaño. Son ricas en nutrientes y vitaminas, previenen resfriados, infecciones gripales y ayudan a contrarrestar los efectos de los agentes cancerígenos.



DE SEGUNDO

Muslitos asados

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 muslitos de pollo • 1 puerro • 1 cebolla • 2 zanahorias • 2 patatas
- 2 dl de vino blanco • 1 dl de coñac • pimentón • salsa de soja
- aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 2,70 € aprox. CALORÍAS: 350 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 100-120 min



PASO 1

Pelar y cortar las verduras en rodajas finas. Pintar con aceite el fondo de una fuente de horno y colocar las verduras, salpimentar y regar con el vino. Precalentar el horno a 200 °C.



PASO 2

Lavar y secar los muslitos. Salpimentar. Mezclar salsa de soja con una cucharadita de pimentón y pintar con ella los muslitos. Colocar sobre las verduras.



PASO 3

Hornear los muslitos hasta que queden dorados (aproximadamente una hora), darle la vuelta a mitad de cocción y regar con el coñac. Servir los muslitos calientes junto a las verduras.





Dorado

Toma nota del truco para que tus carnes y aves queden con un bonito color dorado en el horno: mezcla salsa de soja con pimentón, y además de mucho sabor le darás un color muy apetecible.





DE POSTRE

Merengue de limón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 150 g de claras de huevo
- 300 g de azúcar
- 3 limones
- 2 huevos grandes
- 2 yogures griegos
- 2 dl de nata para montar
- 60 g de azúcar glas
- una pizca de sal

PRECIO POR PERSONA: 2 € aprox. CALORÍAS: 400 DIFICULTAD: media TIEMPO: 4 horas



PASO 1

Dejar los yogures sobre un colador de tela en la nevera 8 horas. Montar las claras a punto de nieve e ir añadiendo 200 g de azúcar. Meter el merengue en una manga pastelera.



PASO 2

Sobre un papel de hornear dibujar 3 círculos. Extender el merengue con ayuda de la manga. Hornear a 80 °C 2 ó 3 horas hasta que el merengue esté seco y quebradizo. Retirar.



PASO 3

Poner al baño María los huevos, 100 g de azúcar, el zumo de limón y la ralladura. Dejar que espese. Batir los yogures con el azúcar glas y la nata. Montar alternando merengue con crema de limón.



LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

AUTODEFINIDO



		MARAÑA, MATORRAL	1L/1000	ONZA	PARA ANIMAR AL CABALLO
			MUY HONDO	MASA DE BURBUJAS	
		DESIGUAL		SIGLAS CO- MERCIALES	IR EN SOCORRO DE ALGUIEN
			ÁRBOL COMÚN EN LAS ORILLAS DE LOS RÍOS		
PRODUC- TO PARA HIDRATAR EL CABELLO	EFFECTI- VIDAD, UTILIDAD	JUEGO DE NAIPES	100 M	VOZ DEL TORO	INFOR- MACIÓN ANTICIPADA
		AGRARIO	...NADAL, HUMORISTA	EXISTIRÁ, SUCEDE	
			COL., MUY ACALORADA EN ... EN VANO		
PLOMO DEL CONTADOR				ANTES DEL V	
PERCIBIR SONIDOS				CÓSMICO	
			SIGUE A LA J		
			DÍA DE LA SEMANA	POCO FRE- CUENTE (F.)	
				CIUDAD CALI- FORNIANA	
SU APELLIDO					NOCIVO PARA LA SALUD
EXTREMIDAD DEL AVE			CEDE	GESTO NERVIOSO	
			CIUDAD REAL	TUFO	
		EL BANCO EUROPEO		EMBELLECI, DECORÉ	
		COSE		A ..., SIN EMPAQUETAR	
ANTÓNIMO DE ARRIAR			TIPO DE AZÚCAR		INTELI- GENCIA
INSTR. DE CUERDA			INFUSIÓN DE HOJAS		
			COL., MENTIRAS		
			PAREJA		
CÓDIGO IATA DE ALICAN- TE-ELCHE	ANDAR ALREDEDOR			ACRÓNIMO DE NORDESTE	
	... DE MAR, MUNICIPIO			CORPIÑO	
		PARTE DEL HARDWARE	COL., NIÑA	ESPIRACIÓN BRUSCA	
				ESPARCIR AGUA	
ÁRBOL FRUTAL					SONIDOS DÉBILES
DEL MAGREB			FORMATO DE GRABACIÓN ANALÓGICA		UTILIZA, EMPLEA
FÁCIL DE SOPORTAR	OFRENDA, OBSEQUIO			CÓDIGO POSTAL	SÍMBOLO DEL COBRE
	VERSIÓN ORIGINAL				2.ª NOTA
		ARÁCNIDOS DEL POLVO			
... Y DACA, TRUEQUE			ANIMAL CAZADO		

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.

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

ACOMPLEJAR
ÁGIL
APALEO
BENEMÉRITA
BESALAMANO
BIELORRUSA
BLOC

BRUÑIDO
BUJE
CEPO
CONURBACIÓN
COÑAC
CORREDURÍA
CRASA

DESPRENDER
DILIGENCIAR
ENSIMISMADO
ERARIO
ESBELTA
FACTIBLE
IGNORADA

IOTA
LUMINOSIDAD
MARAVILLOSO
MASOTERAPIA
ÓRBITA
PASADO
PASAJERO

PEPITA
PIRA
PLAZA
PLEAMAR
RAIGAL
REDADA
REINO

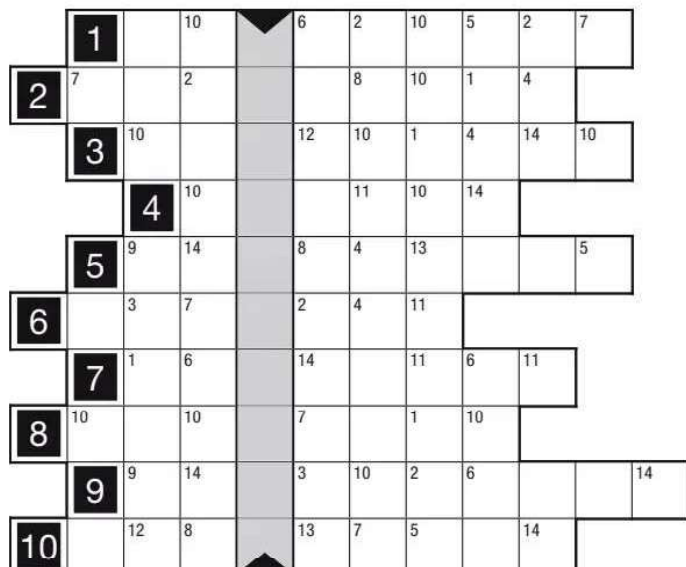
REPOSO
ROCA
ROPAJE
TAZA
TEATRALIDAD
YACTURA

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

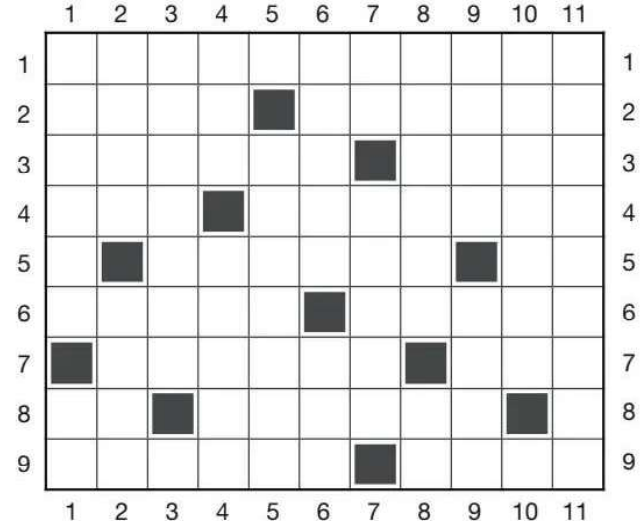
HORIZONTAL

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 Quien vive en una casa | 6 Hechos imprevistos |
| 2 Exagerado, sobresaliente | 7 Dos puntos sobre la u |
| 3 Máquina para afilar | 8 Con mucho trabajo (f.) |
| 4 Excederse, pasarse | 9 Pasar a privado lo público |
| 5 Hornada de estudiantes | 10 Reservar provisiones |



CRUCIGRAMA



Horizontal 1 Exasperada. 2 Ciertos, algunos. Condimento.

3 Cereal semejante al trigo. Piloto inglés de Fórmula 1. 4 Asidero de una vasija. Con excesivo amor propio. 5 Aparato para grabar. Instituto Cervantes. 6 Antónimo de diáfano. Nacido en Teherán. 7 Parte del avión. Reptil ofidio. 8 Ejemplo. Acción de descender. 9 Concentración de riqueza. Ingenio, concibo.

Vertical 1 Título nobiliario. Y en latín. 2 Plural de consonante. Criado del caballero. 3 Relativo a la axila. 4 Designa la que está cerca. Arbusto de hojas espinosas y frutos de color rojo. 5 Atrasar, aplazar. 6 Calamidad persistente. Centro del huracán. 7 Expresión para animar. Aguas menores. 8 Col., pensar detenidamente algo. 501, en romanos. 9 Pendientes flamencos. Superior de un monasterio. 10 Lugar a donde va dirigido alguien. 11 Su capital es Estrasburgo.

CRUZADA

4 LETRAS:

AFÁN
ALLÍ
CALÉ
CICA
ELLO
HITO
INCA
LEAL
LEÑE
LIJA
LOOR
MOLE
MORA
NENE
NUEZ
ODIO
OJÉN

OPAL
POLI
PUPA
RAPE
REAL
REÍR
UNIR

5 LETRAS:

BOGAR
COACH
COSTE
LIRÓN
ORINA
PÍVOT
RIOJA
VERAZ

6 LETRAS:

ACOGER
ALIOLI
APAÑAR
ATERIR
ESPIAR
MORCÓN
RAREZA
VERSUS
VIRREY

7 LETRAS:

CARILLA
TIROLÉS

8 LETRAS:

CARCAMAL
IRRADIAR

IRRUMPIR

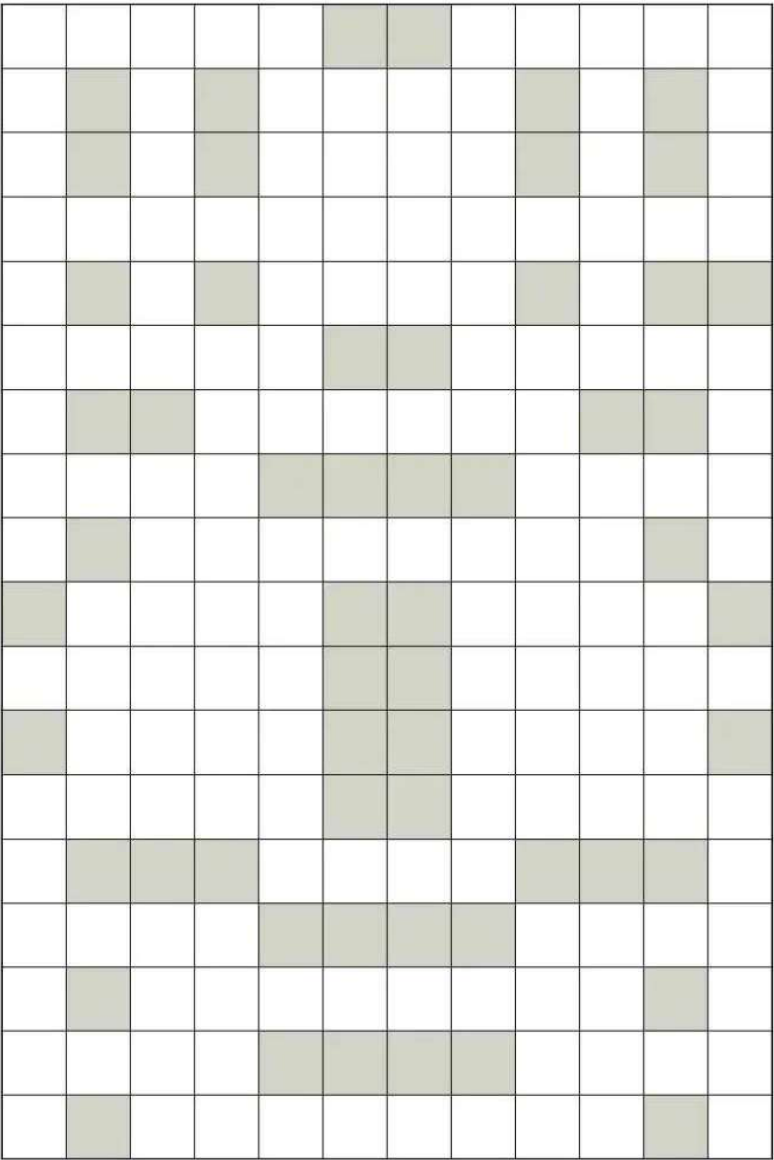
LOCUCIÓN
TELARAÑA

9 LETRAS:

PRODUCTOR

12 LETRAS:

DESCONCIERTO



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.

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

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

BINARIO

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

								★★
	0		1		0		1	
								1
1	1		0			0	0	
		0		1			0	
			1					
				0				
0	0				0			
				0			0	
	1	1			0		0	
	1			0				

COMPLETAGRAMA

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



- Horizontal** 1 Parte de una vía pública (6). 2 Misivas, epístolas (6). 3 Igual o semejante totalmente (3). 4 Soberbia, altanera (6). 5 Decilitro (2). 6 Repetida, manifiesta júbilo (2). 7 Hermosura del rostro (6). 8 Col., donjuán (5). 9 Ave que simboliza la paz (6). 10 Arquear una techumbre (8). 11 Hijo de Eva (4). 12 Castigos legales (5). 13 Presumido, pedante (5). 14 Terminator lo es (5). 15 Protege del frío (4). 16 Aparecer (6). 17 Sembrado de cierto cereal (6). 18 Opuesto a off (2). 19 Trozo de tabla estrecho (6). 20 Traído al mundo (6). 21 De la misma opinión (6). 22 Erosión del diente (6). 23 Arrasado (7). 24 Malestar tras beber (6). 25 Anudas los cordones (4). 26 Se encamina, se dirige (2). 27 Dispositivo de seguridad (6). 28 Cierto estilo de natación (8). 29 Impulso primario (3). 30 Dotada de alma (7). 31 La Santa María lo era (3). 32 Giró (4). 33 Final (3). 34 Terror (6).
- Vertical** 1 Hueco del terreno (5). 2 La que cocina a la plancha (7). 3 Col., adulación interesada (4). 4 Conjunto de dos elementos (6). 5 Guadaña, falce (3). 6 Ata con cuerdas (6). 7 Conjetura, hipótesis (6). 8 Banda de Michael Stipe (3). 9 Sacudida, meneo (5). 10 Antiguo rey egipcio (6). 11 Dios egipcio, esposo de Isis (6). 12 Su símbolo es \$ (5). 13 Conjunción copulativa (2). 14 Receptor universal (2). 15 Miré, observé (2). 16 Planta iridácea (3). 17 De un conjunto de personas (6). 18 Dios del amor (4). 19 Bebida con gas (4). 20 Acertar a dar en el blanco (6). 21 Colchoncillo forrado (5). 22 Asistente fija (6). 23 Zaguán (6). 24 Que no están presos (6). 25 De ella se saca el opio (7). 26 Música cubana (3). 27 Farol, quinqué (6). 28 Seriedad (8). 29 Pedir algo (4). 30 Símbolo del e-mail (6). 31 Pego a alguien (6). 32 Diabólica (8). 33 Llamar a un espíritu (6). 34 Associated Press (2).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SUDOKU

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

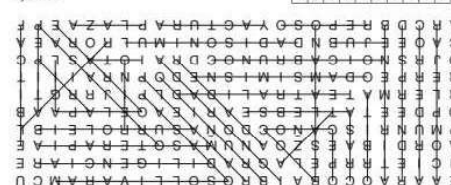
7	6	8	4	2	7	1	6	5
3	1	6	8	4	2	7	1	6
9	6	2	5	8	3	7	1	4
5	4	9	7	1	2	8	6	3
6	1	8	3	9	5	2	7	4
5	6	1	2	7	4	6	1	5
2	7	2	7	2	7	2	7	2
1	8	6	1	5	2	3	4	9
2	7	2	7	2	7	2	7	2
1	8	6	1	5	2	3	4	9

BINARIO

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

SOPA DE LETRAS

opene



HORIZONTAL

10	1	0	1	0	1	1	0	1	0
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1

CRUCIGRAMA

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

CRUZADA

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

TECTONIC

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

COMPLETAGRAMA

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

BINARIO

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

CAJA DE LETRAS

sejanb

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

A close-up portrait of a woman with voluminous, curly brown hair, looking slightly to the side. She is wearing a light-colored, textured jacket. The background is blurred.

Gente con estilo

CANTANTE Y ACTRIZ

EVA RUIZ

**“Los hombres
que van de malotes me
dan mucha pereza”**

Lleva media vida encima de un escenario. Se dio a conocer gracias a “La Voz Kids” y ahora compagina la música con las campañas de publicidad y las cámaras. Con su papel de Jenna en la saga “Culpables”, ha arrasado.

Dice que se sigue poniendo nerviosa encima de un escenario, pero cualquiera lo diría. Eva Ruiz llegó a la producción con la cara lavada, guapísima, y recién llegada de Los Ángeles, donde tiene uno de sus cuarteles generales. Ha lanzado nuevo single, "Quiero contarte", junto a Maikel Delacalle, y está a la espera del estreno de la última entrega de la saga "Culpables", en Prime Video, unas películas con las que se ha convertido en todo un ídolo adolescente. Dejando de lado el trabajo, Eva confiesa estar soltera, pero en un futuro se ve con niños alrededor.

-¿Cómo empezó tu amor por la música?

-La culpa la tiene mi abuela. Ella es de Algeciras, cantaora de flamenco y cantaba con Paco de Lucía cuando era joven. En mi casa siempre se ha escuchado de todo y he crecido con mucha cultura musical. Todo eso se ha ido quedando en mí.

"Mi amor por la música viene de mi abuela, que era cantaora y actuaba con Paco de Lucía"

-¿Y qué te dijeron en casa cuando dijiste que querías ser artista?

-Se lo tomaron de manera muy natural. No les sorprendió nada (risas).

-¿Podrías vivir sin música?

-¡Imposible! Aunque también me tomo descansos o me pongo música de meditación, por ejemplo. No escuchar nada también me ayuda a recargarme. ▶

"Volver a Lanzarote es como tocar tierra, es mi zona de confort"

La artista luce una camisa de Sezane, 95 €, y chaleco, pantalón y náuticos de Bershka, 22,99 €, 25,99 € y 35,99 €, respectivamente. En la imagen de la izda., Eva lleva una americana de Sezane, 180 €.



“Decir que la industria de la música no es machista es ponerse una venda en los ojos”

► **-Ahora que todo el mundo habla de salud mental, ¿tú cómo te cuidas?**

-A mí me ayuda mucho volver a casa, a Lanzarote. Tener mi rutina, surfear, comer comida casera, estar con mi familia, mi perrita... Es como tocar tierra, estar en mi zona de confort.

-Vives entre Los Ángeles y Miami. ¿Cómo es tu vida lejos de casa?

-Totalmente distinta. Allí van a una velocidad muy acelerada. Intento adaptarme lo que puedo y mantener las rutinas que para mí son básicas para estar bien.

-Además de la música, eres Jenna en la trilogía “Culpables”, que ha sido un fenómeno de masas entre los jóvenes. ¿Cómo conseguiste el papel?

-Fue todo muy casual. Volví de Marsella de hacer una campaña y estaba en Madrid solo un día, antes de volar a Canarias. Justo esa tarde había un casting para la primera película. Me aprendí el texto de camino, lo hice y me fui a mi tierra. A los pocos días me llamaron, que me habían cogido, y todo lo que ha venido después ha sido impresionante.

-El otro día Gabriel Guevara (el protagonista e hijo de Marlène Mourreau) aseguraba que lidiar con la fama después de la película no había sido fácil.

-En mi caso, lo disfruto mucho. También es verdad que estoy en la industria de la música desde los 16 años, cuando estuve en “La Voz Kids”. Esto no me viene de nuevas.

-¿Es una experiencia que tu recomendarías?

-Depende de cada situación. Yo estaba en Lanzarote y mi familia no tenía recursos ni

medios para que yo llevara a cabo mi sueño. Mi madre vio en el programa la única manera de que pudiera formarme. Yo lo veo parte de mi proceso y de mi evolución. Es verdad que yo no lo pasé bien porque tenía mucho miedo escénico, recuerdo toda esa experiencia con muchos nervios.

“Mi familia no tenía recursos y mi madre encontró en ‘La Voz’ la manera de que yo pudiera cumplir mi sueño”

-Y ese miedo escénico del que hablas, ¿se te ha pasado?

-Sigue ahí. Sobre todo se activa más fuerte cuando llevo tiempo sin hacerlo. Por ejemplo, con la saga “Culpable”, me he pasado ocho meses rodando y cuando he vuelto a los escenarios me ha costado. Lo bueno es que no se me nota, he logrado controlarlo (risas).

-Eres cantante, actriz y modelo. ¿Con qué faceta disfrutas más?

-Uf, es muy difícil elegir. No podría no hacer ninguna de ellas, me costaría mucho. Para mí son maneras de expresarme libremente, y son complementarias. Poder alternar me hace no cansarme de ninguna de ellas.

-¿Crees que trabajas en una industria machista?

-Sí, por supuesto. Creo que decir que no existe sería ponernos una venda en los ojos, ¿no? El machismo está en la música y fuera de ella.

-¿Cómo te gustaría verte en un futuro?



Eva luce una camisa de rayas y unas bermudas de Relish, 112 € y 94 €; corbata de Roberto Verino, 60 €; bomber de Tomy Hilfiger, 199,90 €; calcetines de Victoria, 8,90 €, y náuticos de Bershka, 35,99 €. En la imagen de la izda., la cantante lleva una americana de Sandro, 425 €; vaqueros de Bershka, 39,99 €, y pañuelo de Hermès (c.p.v).

► -Yo me imagino con mi casa, con mis hijos, mi huerfano, en plan granjera (risas). En mi familia hay muchos niños y me encantaría complementar mi parte artística con tener una vida familiar y sencilla.

“A mí lo que más me llama la atención en un chico es su vulnerabilidad y que tenga amor propio”

-¿Qué tiene que tener el chico con el que te animes a ser madre?

-A mí lo que más me llama la atención es la vulnerabilidad y que tenga amor propio. Que sea una persona abierta, que pueda hablar de cualquier cosa conmigo. También la inteligencia y aprender cosas de él. Yo no necesito que sea el más malo o el más macho. Los malotes me dan mucha pereza.

“Creo que es importante saber estar sola para poder compartir el amor de una manera sana”

-¿Crees que se siguen llevando los gallitos?

-Afortunadamente, yo siento que las nuevas generaciones no son así, tienen menos miedo a expresar sentimientos.

-¿Crees en el amor para toda la vida?

-Pues siempre he sido una romántica, pero últimamente pienso que no debe de ser nunca el objetivo final. Es más importante trabajar el

amor propio del que hablaba y el saber estar sola para poder compartir el amor de una manera sana. ¡Por eso estoy soltera!

-¡Si eres un bombón! Tendrás un montón de pretendientes...

-Hay que saber estar tranquila (risas). Aunque te confieso que la soledad es lo que más miedo me da en el mundo.

-¿Sientes mucha presión por la imagen?

-Va por etapas. Igual cuando era más joven, sí (tiene 27), pero ahora creo que la manera más bonita de presentarse al otro es ser como eres.

-He visto en Instagram que eres toda una surfista.

-Me encanta. Llevo toda la vida haciéndolo, aunque de manera más seria los últimos ocho años. Es mi momento de estar conmigo misma.

-¿Cómo te definirías?

-Creo que soy bastante resiliente y tolerante, y no soy nada orgullosa. También siento que a veces tendría que escuchar más a mi intuición y menos al resto.

-A corto plazo, ¿qué planes tienes para este 2025?

-Pronto estrenaremos la tercera parte de la saga y sacaré disco este año. Estos meses creo que van a ser moviditos.

Maria Larrocha

Fotos: Beatriz Velasco

Ayudante de foto:

Jorge Baquero Tomás

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes

Agradecimientos: Hard Rock Hotel

Madrid. Ronda de Atocha, 17.



Eva viste una chaqueta de cuadros y minifalda plisada de Relish, 224 € y 137 €; chaleco encerado de Gaudí, 100 €; pendientes de Luxenter de plata (c.p.v); calcetines de Calzedonia 6 €, y zapatos destalonados de Bershka, 39,99 €.



Mi belleza al descubierto

Soy coqueta...

aunque nunca me maquillo a no ser que tenga algún concierto. Prefiero ir al natural.

Cuido mucho mi alimentación

Este año he intentado evitar el azúcar, que me pierde, y buscar alternativas. Tampoco como ni ultraprocesados ni carne. Cuando estoy en mi tierra, tengo la suerte de saber de dónde viene lo que como. Me gusta que todo sea lo más sostenible posible.

Sé cocinar...

pero me gusta hacerlo para la gente que quiero. Cuando estoy sola me da pereza currármelo para comérmelo en cinco minutos.

En mi armario no faltan los vaqueros cómodos y anchos.



Paleta Rich V de Delfy Cosmetics, 18,15 €



SHY Blush de Delfy Cosmetics, 22 €.



Liquid foundation de Delfy Cosmetics, 32 €.



Aurora red Lipfix de Delfy Cosmetics, 22 €.



CITA EN...

La producción tuvo lugar en el carismático Hard Rock Hotel Madrid, situado en Atocha, frente al histórico Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. Moderno y elegante, cuenta con todas las comodidades. Estos días no te pierdas su espectacular brunch de Pascua. hotel.hardrock.com/madrid/es



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, HEROE 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 € (Canarias 4,35 €) 02472

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



Jaime de Marichalar, que acaba de cumplir 62 años, a su llegada a la iglesia.



Doña Elena, como quiere que la llamen, ha mejorado su relación con la prensa, pero evitó hablar.

LA INFANTA ELENA Y JAIME DE MARICHALAR coinciden en un funeral

Pero ni se vieron las caras ni cruzaron una palabra. El exmatrimonio, padres de Victoria Federica y Froilán, no se trata, y la prueba fue la misa por la madre de Borja Prado.

En la iglesia de San Agustín, en El Viso, se reunieron miembros de la alta sociedad madrileña para recordar a Paloma Eulate y Aznar, madre de Borja Prado, empresario y

exdirectivo de Mediaset España. Y allí estuvieron sus amigos, la infanta Elena y su exmarido, Jaime de Marichalar, que al parecer ni se vieron ni cruzaron una sola palabra. Los padres de los

populares Victoria Federica y Froilán no mantienen ninguna relación. Se casaron en 1995, iniciaron el "cese temporal de su convivencia" en 2007, y en 2009 oficializaron su divorcio, el primero en la

Casa Real. Desde entonces, a ninguno de los dos se les ha conocido otra pareja. Se da la circunstancia de que la primogénita de Don Juan Carlos también coincidió con Teresa de Borbón-Dos Sicilias, prima hermana de su padre y abuela de Teresa, esposa del alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida.

La hermana mayor de Felipe VI también ha sido noticia estos últimos días porque se ha comentado que ella fue quien animó al rey emérito a interponer una demanda contra Miguel Ángel Revilla.

Agencias



PILAR RUBIO

“Lo importante es lo que pasa en mi casa”

Así de clara habló cuando le preguntamos sobre los rumores de crisis con Sergio Ramos. La presentadora aterrizó en Madrid para mostrar su nueva colección para Selmark, con la que lució un cuerpo de escándalo.

Pilar Rubio vive en México junto a su familia, pero reconoce que no le da ninguna pereza coger un avión, volar doce horas y plantarse en Madrid. “Pedazo de siestas que me meto”, explicó entre risas. Hace unos días, la presentadora aterrizó en la capital para enseñarnos su nueva colección para Selmark, Wanderlust, y nos confesó que está feliz en Monterrey. “Nosotros somos ciudadanos del mundo y siempre encontramos algo bueno en cada lugar. Al final son experiencias que te hacen abrir la mente. Allí son gente muy cariñosa y nos han recibido fenomenal. Además, la comida mexicana siempre ha sido mi favorita así que ¡todos felices”, explicó.

“Llevamos 13 años juntos y cuanto más tiempo pasas con una persona, más te apetece estar con ella”

Pilar volvió a negar crisis con Sergio Ramos y aseguró que no hace caso de los rumores de distanciamiento que surgen de vez en cuando. “Somos personajes públicos y todo el mundo opina. Lo importante es lo que pasa en mi casa y, afortunadamente, hasta ahora es bueno. Llevamos 13 años juntos y cuanto más tiempo pasas con una persona, más te apetece estar con ella porque te conoces más y tienes más cosas en común. Esa es nuestra verdad”, aseguró.

Agencias

A full-page photograph of Pilar Pilgrimage, a Mexican actress, smiling and posing for a magazine. She is wearing a black and white horizontally striped, strapless dress with a high collar featuring five gold-colored eyelets. The dress has large cutouts on the sides and a matching skirt with a side slit and gold eyelets. She has dark hair pulled back, is wearing pink lipstick, and has several tattoos on her arms. The background is a light-colored wall with large, stylized text and logos.

“La comida mexicana siempre ha sido mi favorita, así que estamos felices”

Pilar sigue en la televisión en la edición VIP de “Maestros de la Costura”.

La influencer y su chico tienen dos hijos; Martín, nacido en 2020, y Vega, nacida en 2023.

MARÍA POMBO

“Pablo es todo para mí. Me encantaría tener otro hijo”

La influencer reapareció en el aniversario de La Roche-Posay, en Madrid, tras desprenderse de sus firmas de ropa, feliz junto a su marido Pablo Castellano. También pudimos ver a Laura Escanes y Andrea Duro.



Sin PAREJA

Pese a estar enamoradísima de su profe de esquí, Joan Verdú, Laura Escanes decidió ir sola al evento.



Andrea Duro, de la firma Alma en Pena.



Marta Díaz con un vestido largo de fiesta de Elara en azul marino, firmado por Adorie.



Alexia Putellas optó por el color celeste.

Reunión de influencers en Madrid gracias a la fiesta de aniversario de la firma La Roche-Posay, que engalanó la Casa de las Alhajas para la ocasión. No faltó nadie pero la gran protagonista fue María Pombo, que tras desvincularse de sus firmas de moda, ha decidido ampliar la familia: "Me encantaría tener tres hijos, pero con calma. Sin presión", confesó. Llegó de la mano de su marido, Pablo Castellano: "Él lo es todo para mí", dijo. Otra pareja que no puede vivir el uno sin el otro es Virginia Troconis y Manuel Díaz, El Cordobés, tan simpáticos como siempre. También vimos a Amelia Bono, que tras su divorcio de Manuel Martos, sigue sola; Andrea Duro, la futbolista Alexia Putellas o Laura Escanes, que dejó a su chico, Joan Verdú, en casa.

Dm/Fotos: Agencias



Amelia Bono rescató un diseño de Pedro del Hierro de la colección 2024.



Virginia Troconis, con un vestido de Tot Hom, llegó acompañada de su marido, Manuel Díaz, El Cordobés.



La pareja lo celebró en "El 29", un lugar de eventos situado en el Parque de María Luisa, en Sevilla.



Triana nunca se había casado antes y estaba "muy nerviosa".

TRIANA JIMÉNEZ VEGA Y JUAN SILVA preciosa boda civil en Sevilla

La hija mayor de Charo Vega se casó en la capital hispalense rodeada de grandes amigos de la familia, como Lolita, Las Mellis o Eugenia Martínez de Irujo.

Triana Jiménez tiene tres hijos, pero nunca había sentido la necesidad de casarse. Sin embargo, cuando su novio Juan Silva de los Reyes se lo pidió, no lo dudó ni un segundo. El viernes 11 de abril, en vísperas de la famosa Semana Santa sevillana, la pareja se daba el "sí, quiero" en una preciosa boda civil que celebraron en "El 29", un restaurante especializado en eventos ubicado en el Parque de María Luisa. La pareja reunió a más de 300 invitados, entre ellos muchas

caras conocidas. Lolita y Charo Reina, íntimas de la familia de la novia, no faltaron. Tampoco Pastora Vega, prima de Triana, Luis Rollán o Las Mellis. Eugenia Martínez de Irujo llegó con su marido, Narcís Rebollo, y lució un estilismo de la firma E.R.A.X., en la que colabora su hija Tana.

Triana llegó a la ceremonia nerviosa y de la mano de su hijo mayor, Manuel Soto. "Estoy atacada. Me ha costado trabajo llegar a este día y estoy muy nerviosa", confesó ante las cámaras. ▶



Muy guapa y "ATACADA"

Así llegó Charo Vega a la ceremonia. Estaba feliz de casar a su hija mayor, fruto de su relación con Fernando Jiménez.



Lolita, madrina de la novia, llegó con un precioso vestido de flores.



La actriz Pastora Vega, prima de la novia, feliz en el evento.



EL DÍA ANTES DEL ENLACE CELEBRARON UNA PREBODA QUE SE ALARGÓ HASTA LA MADRUGADA

► Su madre también llegó visiblemente emocionada y explicó: “No pensaba que Triana se casara ya, pero ha llegado nuestro San Juan bendito, que es mi yerno. Se enamoraron en Sevilla y le queremos muchísimo porque sé lo que quiere a mi hija. Ha cargado con Triana, con sus tres hijos y con la madre”, decía entre risas. Horas después, en redes, Charo comentó también cómo se

sentía. “Qué bonita mi hija, qué bonita ceremonia, qué bonitos amigos y qué familia tan maravillosa tengo. Gracias a todos por este día tan especial para mí”, escribió.

Trabajan juntos

La novia lucía muy guapa con un vestido blanco de manga larga, cabello recogido en una trenza y un ramo confeccionado con flores silvestres en color pastel. La ceremonia



Raquel y Bibi Rodríguez, más conocidas como Las Mellis.

tuvo lugar a las siete de la tarde y, afortunadamente, el tiempo dio una tregua y pudo celebrarse al aire libre.

Triana y Juan no solo forman equipo en lo personal, sino que también trabajan juntos. Él es abogado penalista y ella trabaja como secretaria en el despacho. Se trata del bufete DLR, cuyos empleados son todos de etnia gitana, ya que entre sus objetivos, está abrirles el mercado laboral para que cuenten con las mismas oportunidades que el resto.

Agencias



Eugenia Martínez de Irujo vistió un modelo de la firma de ropa de su hija Cayetana.

Casa Real, colegas escritores, políticos de todo signo... El mundo se ha volcado con la figura de este genio de las Letras, que pasó de apoyar la revolución cubana a ser un firme defensor del liberalismo. Nacido en Arequipa, hasta fue candidato a la presidencia de Perú.

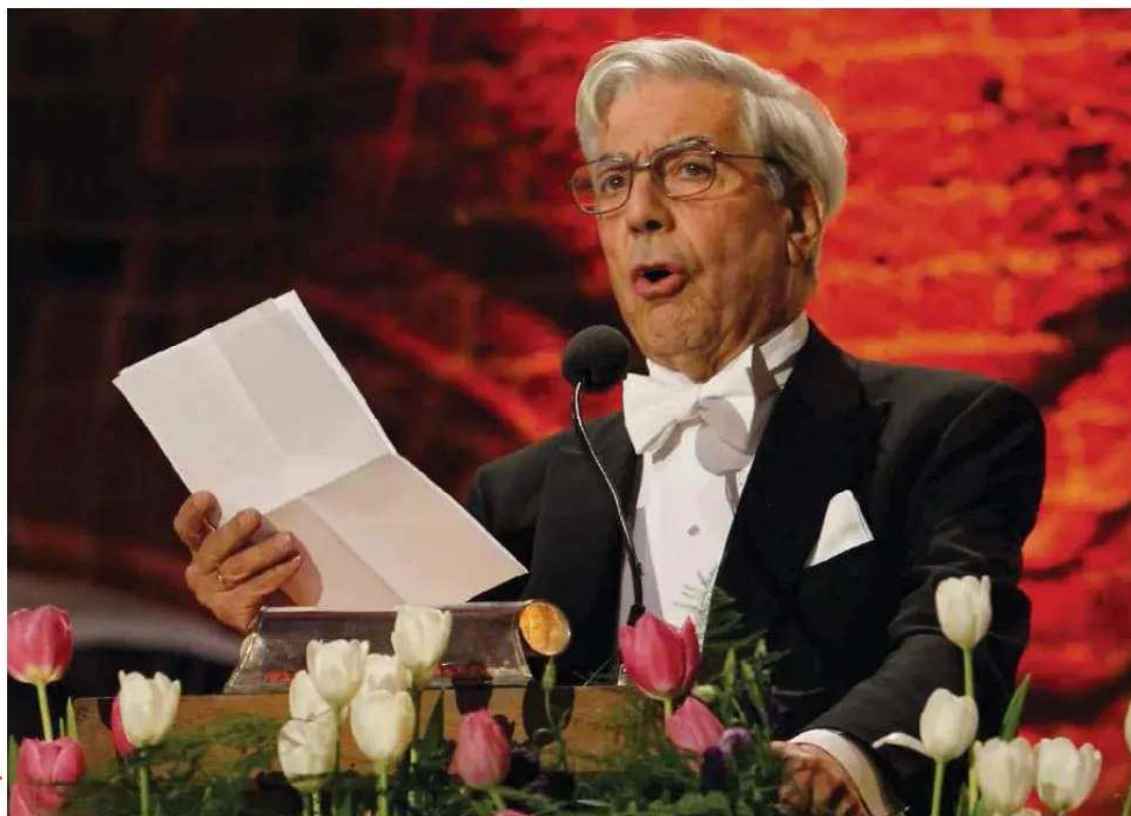


MARIO VARGAS LLOSA

fallece el Nobel de Literatura y ex de Isabel Preysler

Fue un maestro al que todos lloran. Un escritor con una controvertida vida amorosa: se casó dos veces, una con su tía política y otra con su prima, Patricia, con la que regresó después de vivir un relación sentimental de ocho años con nuestra reina de corazones.

Se ha ido un grande de las Letras. Mario Vargas Llosa falleció en su casa de Lima en la madrugada del domingo 13 al lunes 14 de abril, a los 89 años y a poco más de una semana del Día del Libro. Paradojas de la vida. Con él se va una página crucial de la Literatura universal, con todos los premios posibles y títulos como "Conversación en la catedral" o "La fiesta del chivo". Hace ya tiempo que se retiró, incluso del articulismo. Su salud estaba mermada y había vuelto a su Perú natal y a Patricia Llosa, quien fuera su prima y su mujer durante media vida, además de madre de sus tres hijos, quienes comunicaron en redes su muerte, "rodeado de su familia y en paz". ▶



Muchos PREMIOS

En 2010 recibió el Nobel de Literatura (arriba), aunque su premio ha sido su familia: su mujer, Patricia, con la que comenzó cuando ella tenía 15 años y él 25 y estaba casado con su tía política, Julia Urquidí. Mario y Patricia se casaron en 1965 y tuvieron tres hijos, Álvaro, Gonzalo y Morgana.



El 28 de marzo pasado Mario cumplió 89 años, rodeado de Patricia Llosa, sus hijos, nietos y amistades, en su casa de Lima.



SU FAMILIA FUE SU ÚLTIMO REFUGIO. VARGAS LLOSA HABÍA VUELTO A LIMA, JUNTO A SU MUJER E HIJOS.

► Venía de una etapa en España donde vivió una historia de amor con Isabel Preysler, que se destapó en junio de 2015, causando un revuelo sin igual. “Si es el servicio que tengo que pagar por estar con esa mujer, lo pago”, decía el escritor, que hasta se mudó a la casa de ella, llenándola de libros y sabiduría. Una vasta cultura y una forma de vida alejada de la de la reina de corazones. La madre de Tamara Falcó, a la que Vargas Llosa adoraba, le acompañó en un viaje a Perú, y él hizo lo mismo yendo a Filipinas. Pero Isabel y Mario eran muy diferentes. Ella anunció su ruptura en enero de 2023, poniendo fin a casi ocho años de amor.

Preysler no guardaría buen recuerdo del Nobel, y él tampoco. En octubre de 2023 publicó su última novela, “Le dedico mi silencio”, cuyo título

es un dardo a quien fuera su penúltima pareja sentimental. Porque Patricia Llosa siempre estuvo ahí. Como estaban sus hijos: “No tendrá lugar ninguna ceremonia pública. Nuestra madre, nuestros hijos

y nosotros confiamos en tener el espacio y la privacidad para despedirlo en familia y en compañía de amigos cercanos. Sus restos, como era su voluntad, serán incinerados.

Agencias y Redes Sociales



Una imagen para el recuerdo con dos de las mujeres de su vida. En 2014, Mario y Patricia se separaron después de 50 años. En 2015 se oficializó su romance con Isabel.



Las MUJERES DE SU VIDA

Patricia Llosa siempre estuvo para él, incluso después de la relación del escritor con Isabel Preyler, que duró casi ocho años.

**“Aunque mi pareja
y yo vivamos en
distintos países,
nos vemos
mucho”**



**EN SEPTIEMBRE,
CUATRO AÑOS JUNTOS**

La modelo, de 51 años, comenzó a salir con el empresario libanés, Bill Saad, de 57, en septiembre de 2021. Aunque viven en países diferentes, intentan estar juntos el mayor tiempo posible. Nieves ha logrado que sus tres hijos, Bianca, Brandon y Adriano se lleven de maravilla con él.



Nieves lució un vestido de su amigo Juan Avellaneda. En la foto, posa con el bolso neceser de Lonbali, marca con la que ha sacado una promoción para el Día de la madre.

NIEVES ÁLVAREZ

“Bill y yo no tenemos la prioridad de casarnos”

Confiesa que está en uno de los mejores momentos de su vida. Acaba de lanzar una nueva crema de su marca de cosmética, que dice que es como su cuarto hijo.

Hace dos años que se tiró a la piscina y creó su propia marca de cosmética, y ahora ha lanzado la crema solar Daily Skin Perfector SPF 50. Empresaria, presentadora, madre, enamorada y muy pronto nos dará una sorpresa.

-¿Te ha costado posicionarte en el mundo de la cosmética?

-Ha sido duro, pero merece la pena. He tenido y tengo que demostrar cada día que Nieves Beauty tiene buenos productos. Han sido dos años de tra-

bajo y ahora puedo decir que estamos ganando dinero. Este proyecto es como un hijo más.

-También has tenido que demostrar que sabes presentar. Ya llevas muchos años al frente de tu programa de moda en TVE.

-Efectivamente, y sigo demostrando que se puede ser modelo y presentadora.

-Este año, ¿tampoco darás las votaciones en Eurovision?

-No, pero Chanel lo va a hacer muy bien, como lo hizo el año

pasado Soraya. Lo echo de menos, porque me encantaba.

-Ahora solo te falta dar el paso a la interpretación.

-Pues dentro de poco os puedo dar una sorpresa.

-Estás enamorada. ¿Habrás boda con Bill Saad?

-Estamos muy felices. Aunque no vivamos en el mismo país, nos vemos mucho. Pero casar-

“Bill tiene una excelente relación con mis hijos. Y mi ex, Marco, siempre está pendiente de ellos”

nos no es una prioridad para nosotros.

-¿Qué tal se lleva con tus tres hijos?

-De maravilla. La relación con mis hijos es inmejorable, le quieren mucho y le admiran.

-Te tienes que repartir entre tus hijos y Bill.

-Estoy todo el tiempo con ellos, que ya están en su carrera. También saco tiempo para amigos, hay veces que voy un poco acelerada, pero no hay problema, intento organizarme. Marco, el padre de mis hijos, siempre está pendiente de ellos y eso es fundamental.

Daniel I. Carande

Fotos: Nieves Beauty



ALBERTO Y CHARLENE DE MÓNACO se llevan a Bretaña a sus mellizos Jacques y Gabriella

El soberano, que celebra 20 años en el trono, y su familia, felices en la región francesa a la que están tan unidos.

De histórica califican la visita oficial que el príncipe Alberto II ha realizado a la región de Côtes-d'Armor, en Bretaña. El motivo era conmemorar el tricentenario de la muerte de su antepasado, Jacques III de Matignon. Un compromiso institucional con mucho significado sentimental para los Grimaldi, ya que representa un regreso

simbólico al corazón de sus orígenes y a los lazos históricos que unen a la familia monegasca con esta zona.

Para esta cita, el soberano, que celebra su 20º aniversario en el trono de Mónaco (al que accedió tras fallecer su padre Rainiero) estuvo acompañado por su esposa Charlene y sus mellizos, que ya tienen diez años y han pegado

un estirón. Y lo curioso es que iban conjuntados con sus padres. Así, Jacques apareció vestido igual que su padre, con un traje de chaqueta en color azul y corbata a tono. Mientras Gabriella lucía un abrigo con estampado príncipe de Gales, en color marrón chocolate, casi idéntico al traje de su madre.

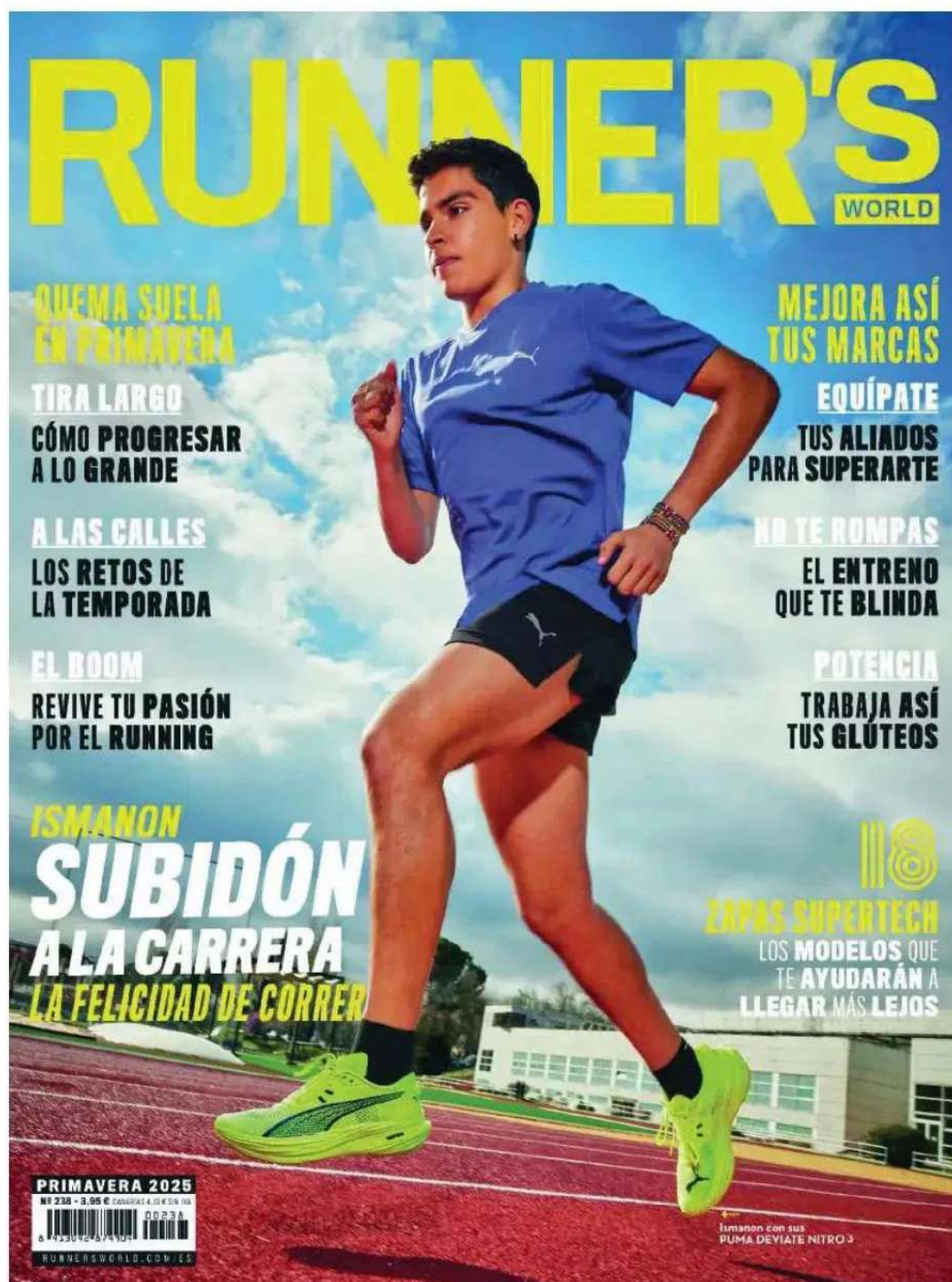
DM/Agencias



HERMANOS siempre juntos

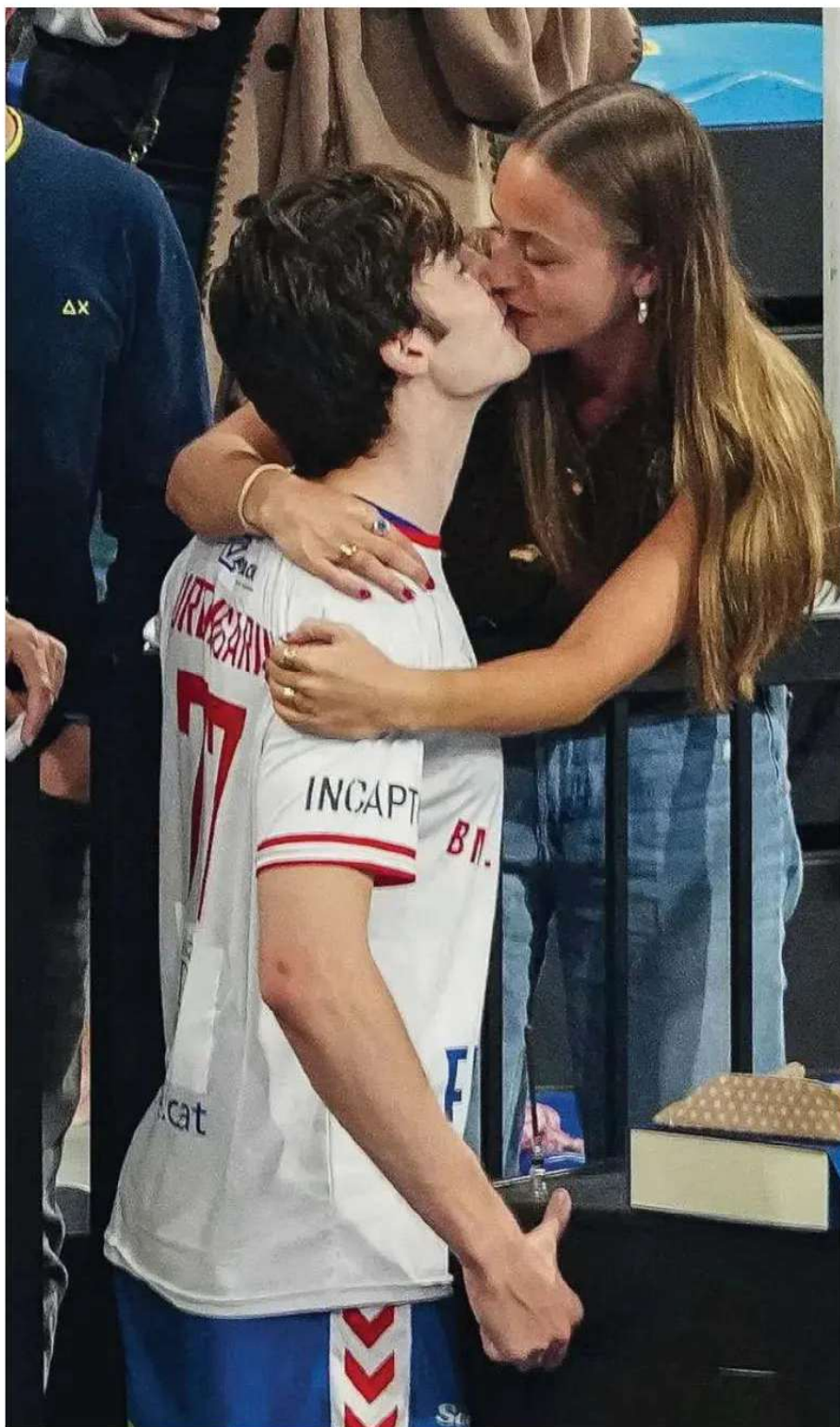
Gabriella y Jacques, el heredero, se llevan genial. Con diez años, lo comparten todo.

PASIÓN POR EL RUNNING



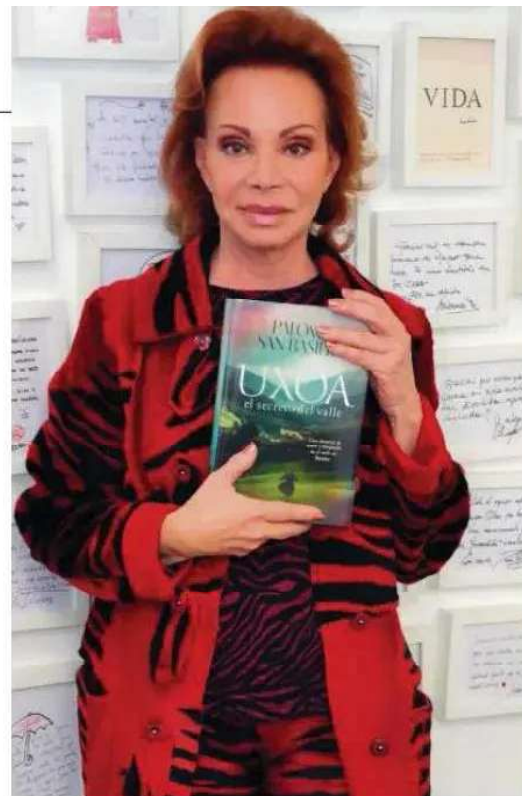
YA A LA VENTA

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



PABLO URDANGARIN
**PREMIO AL MEJOR JUGADOR
Y AL MEJOR NOVIO**

Pablo Urdangarin es una de las grandes promesas del balonmano español. Por eso, se ha alzado con el premio MVP al Mejor Jugador. Sin duda, su mejor admiradora es su novia, Johanna Zott, que no se pierde ninguno de sus partidos.



PALOMA SAN BASILIO
**PUBLICA SU SEGUNDA
NOVELA**

La cantante se encuentra en plena gira de despedida de los escenarios para dar las gracias a su público. Pero vamos a poder seguir disfrutando de Paloma San Basilio, porque de lo que no se retira es de la escritura. Acaba de publicar su segunda novela, "Uxoá, el secreto del valle".



VERDELISS
**SU SUEÑO LLEVADO
A LA TELEVISIÓN**

Estefanía Unzu, madre y amante del atletismo, ha estrenado su documental, "Verdeliss: 7 maraton-7 continentes-7 días" (Movistar Plus).



MARÍA DEL MONTE ADMIRADA EN SU TIERRA

María del Monte lleva Andalucía en la sangre y presume de ello.

La cantante ha sido reconocida en la XVII edición de los Premios Cofrades de la Ciudad de Marbella con el premio Mantilla del Año de Honor. Hasta allí viajó con su mujer, Inmaculada Casal, y con una de sus grandes amigas, Toñi Moreno, que también fue premiada.

CHRISTIAN DE HANNOVER

NO SE SEPARA DE SU PADRE

Desde el 3 de abril, Ernesto de Hannover, de 72 años, está ingresado en la clínica Ruber Internacional de Madrid. No se ha desvelado el motivo del ingreso en la UCI. Su pareja, Claudia Stilianopoulos, y su hijo Christian no se separan del todavía marido de Carolina de Mónaco. "Todo está bien", ha declarado su hijo.



MARÍA JOSÉ SUÁREZ RETOMA SU FIRMA DE MODA

La sevillana tuvo que poner el cartel de cerrado a su firma de moda, que lleva su nombre, debido a la pandemia. Ahora, ha retomado ese sueño y vuelve a diseñar. María José Suárez ha inaugurado su tienda en la Galería Cunas de Sevilla.



ALICIA KEYS celebra el primer aniversario de "Hell's Kitchen"

La cantante continúa triunfando con el musical de Broadway "Hell's Kitchen", inspirado en su infancia. La representación lleva un año en Broadway y ha conseguido el premio Grammy 2025 al Mejor Álbum de Teatro Musical. Para celebrarlo, Keys ha iluminado el mítico Empire State Building.



ELIZABETH HANKS publica un libro sobre su dura infancia

Es la hija mayor del actor Tom Hanks y su primera esposa, Samantha Lewes, y acaba de publicar un libro en el que relata sus años más difíciles, con el divorcio de sus padres como punto de inicio de un largo periodo de supuesto abandono, violencia y confusión.



JADEN SMITH combate las bajas temperaturas de París

El actor y rapero estadounidense, hijo de Will Smith, ha lucido por las calles de París uno de sus llamativos looks, le encantan los tocados; en esta ocasión optó por uno de piel. Llamó mucho la atención el que llevó en los Grammy 2025, con forma de castillo.



KRISTEN STEWART **presenta "Sacramento"**

La recordada actriz de "Crepúsculo" acaba de cumplir 35 años y decidió ir con un look rompedor a la premiere de su última película, "Sacramento", en Los Ángeles.



BENICIO DEL TORO de incógnito **por Nueva York**

El actor puertorriqueño ha sido visto por Nueva York paseando solo. Del Toro no para de trabajar y estrenará nueva película el 30 de mayo, se trata de "The Phoenician Scheme", en la que ha compartido rodaje con Tom Hanks, Scarlett Johansson... y otras caras conocidas del universo de Hollywood.



MADONNA pedalea **en las cercanías de su casa**

La cantante, que reside en el Upper East Side neoyorquino, cerca de Central Park, aprovechó para salir a hacer recados en bici. Recientemente ha hecho las paces con Elton John, ambos estaban enemistados desde hacía dos décadas por una mala crítica de él hacia la canción de Madonna "Die Another Day".



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Penélope Cruz

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Aunque sientas molestias por una antigua operación, no te preocupes, es debido a los cambios de tiempo. Esta semana vas a querer hacer una escapada en solitario para meditar y mimarte.

Amor: Si no tienes pareja estable, y estás deseando que lo que sea, esta semana el Sol te alumbra y te influye para que se haga realidad. Si no tienes pareja, vas a encontrar a alguien que llenará tu corazón, que lleva algún tiempo sin ocuparse.

Fortuna: Tu entorno puede que quiera influir en tus decisiones, no hagas caso. Si estás comenzando un proyecto nuevo, según me dice la carta del Tres de Oros el éxito está garantizado.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: La situación de estrés que vives puede provocarte migrañas. Deberías ir al médico y no automedicarte. El yoga puede que sea una opción para relajarte.

Amor: Si no tienes pareja, no te apetezcan los coqueteos ni amoríos. Estás en una etapa en la que quieres estar sin ataduras y no tener complicaciones. Si tienes pareja, no esperes que la otra persona tome siempre la iniciativa. Por una vez, debes ser tú quien proponga los planes.

Fortuna: Un proyecto que tienes entre manos desde hace tiempo podría encontrar complicaciones. Pero finalmente se va a hacer realidad. Tienes que controlar tu genio si tienes a gente a tu cargo.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Tienes los nervios alterados y eso te puede provocar problemas con gente de tu alrededor. Si has tomado la decisión de someterte a una dieta rápida para perder unos kilos, olvida la idea y visita a una especialista.

Amor: Vas a agradecer los detalles cariñosos de tu familia, y más de tu pareja. Pero deberías corresponder a esa generosidad. Si no tienes pareja, esta semana vas a querer ponerte en contacto con alguien de tu pasado. Tendrás suerte.

Fortuna: No temas a la hora de pedir una recomendación de trabajo a alguien cercano. Te van a prestar esa ayuda y va a salir bien. El número seis y el color azul te darán suerte.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Si te duelen las articulaciones de nuevo, deberías ir al médico, de este modo podrás ponerle remedio y sentirte mejor.

Tu estado de ánimo va a ser bastante positivo esta semana.

Amor: Aunque tengas pareja, puede que esta semana te atraiga otra persona de tu mismo sexo, algo que nunca te había pasado. Piensa bien si quieres vivir esa aventura, porque puede que no haya vuelta atrás. Si no tienes pareja, sigue disfrutando de la compañía de tus amigos.

Fortuna: Te gusta demasiado el riesgo y las emociones fuertes, pero no deberías precipitarte al firmar nada que no hayas leído previamente. Las prisas no son buenas consejeras para los negocios.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Si tienes alergias relacionadas con las plantas o los árboles, puede que te empieces a sentir mal a principios de semana. Conviene que tu médico te haga pruebas y sigas sus recomendaciones.

Amor: Marte te lleva a necesitar más amor en tu vida actual. Quieres que tu pareja te haga sentir especial. Tendrás que tomar tú la iniciativa, pero ya verás que merece la pena. Si no tienes pareja, esta semana querrás buscar relaciones esporádicas muy pasionales.

Fortuna: Si tienes alguna deuda financiera pide ayuda a tu familia; te van a apoyar. En tu lugar de trabajo podría haber complicaciones con algún proyecto, que puede que no salga adelante, pero a ti no te va a afectar.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: El Sol podría afectar a tu estado físico y es posible que sientas cansancio.

Además, tu memoria te podría jugar una mala pasada. No debes preocuparte, pero te vendría bien hacer ejercicios para reforzar la memoria y la concentración.

Amor: Últimamente no quieres estar con nadie y prefieres disfrutar de la soledad y soltería. Pero deberías empezar a rodearte de tu familia y salir con tus amigos. Ya verás como vuelves a ser la misma persona e incluso recuperarás las ganas de conocer a otra persona, pero procura que no sea de tu ámbito laboral.

Fortuna: Si vas a vender un inmueble que has heredado hace poco, vas a tener mucho éxito.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: La Luna influye en tu estado de ánimo y te sientes un poco depre. Piensa más en salir y hacer ejercicio, te vendrá muy bien.

Debes tener cuidado con las posibles caídas.

Amor: Últimamente os enfadáis con mucha facilidad y por cosas sin importancia. Deberíais intentar escucharnos más y llegar a acuerdos. Y, sobre todo, debéis dejar los celos a un lado. Son injustificados. A finales de semana, tu pareja te va a sorprender con una cena romántica que acabará con mucha pasión.

Fortuna: Repasa los pagos que tengas pendientes para evitar multas o recargos. Vas a empezar a plantearte un viaje para las próximas semanas. Te lo mereces. El ocho y el negro te darán suerte.

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: Te vas a recuperar enseguida de un pequeño catarro que vas a sufrir a finales de semana. Tomar algún reconstituyente te va a venir de maravilla. Si estás de vacaciones, ten cuidado con las picaduras de mosquito, puede que te den una reacción alérgica.

Amor: Tienes que buscar el momento oportuno y las palabras adecuadas para declararte. Si ya tienes pareja, debéis trabajar más la comunicación y deciros lo que sentís el uno por el otro. Ya verás cómo la relación se va a fortalecer e incluso deis un paso más.

Fortuna: Puedes llevarte una desagradable decepción con alguna persona de tu entorno laboral. El uno y el blanco te darán suerte.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Los catarros mal curados pueden complicarse. Además, las corrientes de aire pueden que te afecten a la tripa. Si has pensado en hacerte un retoque estético, igual deberías dejarlo para finales de año.

Amor: Si estás esperando a que te den una segunda oportunidad, no dudes en dejar claro lo que sientes y el tiempo pondrá todo en su sitio. Ya verás como todo se arregla. Esta semana te vas a llevar muy bien con tus amistades. Comparte con ellas tus secretos y tus problemas, porque te van a ayudar.

Fortuna: Debes controlar tus gastos, sobre todo si estás de vacaciones. No uses con tanta ligereza la tarjeta de crédito.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Tu salud es bastante buena, pero últimamente te notas un poco débil. Es conveniente que vayas a un spa y te des algún masaje para recargar pilas. Además, así desaparecerán tus dolores de espalda.

Amor: Tienes que apostar más por tu relación. Pensabas que no iba a durar, y mira cuánto tiempo lleváis juntos ya. De todas formas, deberíais ser más cariñosos; esto fortalecerá y favorecerá la situación actual. Si no tienes pareja, puede que te presenten a alguien que despierte tu interés.

Fortuna: Llevas tiempo deseando sacarte el carnet de conducir. Ha llegado el momento. No tengas miedo porque vas a superar las pruebas favorablemente.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Puedes tener molestias en las articulaciones debido a los cambios de tiempo. Los frutos secos y las verduras te ayudarán. También es conveniente que bajes el ritmo en tu rutina de ejercicios; últimamente haces más deporte del que necesitas.

Amor: Tienes muchas dudas en tu relación. Te puede venir bien hacer terapia y sobre todo relajarte. Igual una escapada los dos solos puede hacer que soluciones vuestras desavenencias. De todas formas, debes relajarte un poco y no buscar problemas donde no los hay.

Fortuna: Eres una persona muy trabajadora y te vas a encontrar con un cambio inesperado en tu lugar de trabajo.



Alejandro Sanz SAGITARIO

23-11 al 21-12

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Si notas picores, deberías visitar a tu médico porque puede que sea debido a una alergia a algún tejido. Tu piel siempre ha sido muy delicada y tienes que prevenir. Además, vas a sentirte cansado, no duermes bien y debes relajarte o irte de vacaciones.

Amor: No te debes fiar de las primeras impresiones. Muchas veces te tiras a la piscina con la primera persona que se te cruza por el camino y luego te complicas la vida con una relación que no te compensa. Si tienes pareja, esta semana vas a entrar en una rutina.

Fortuna: Debes confiar en la gente que conoces desde siempre, porque son los únicos que te pueden ayudar a solucionar ese problema que te ha surgido en el trabajo.

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

Tu familia va a ser tu refugio para ese problema que te atormenta.

Vas a conseguir pagar la deuda que tenías.

2

3

Debes cogerte unas vacaciones lo antes posible.

Debes pensar más en ti y no tanto en los problemas de los demás.

4

5

En el trabajo habrá muy buenas noticias.

Harás las paces con un compañero de trabajo.

6

7

Debes hacerte un cambio de imagen.

Cumplirás tus sueños laborales.

8

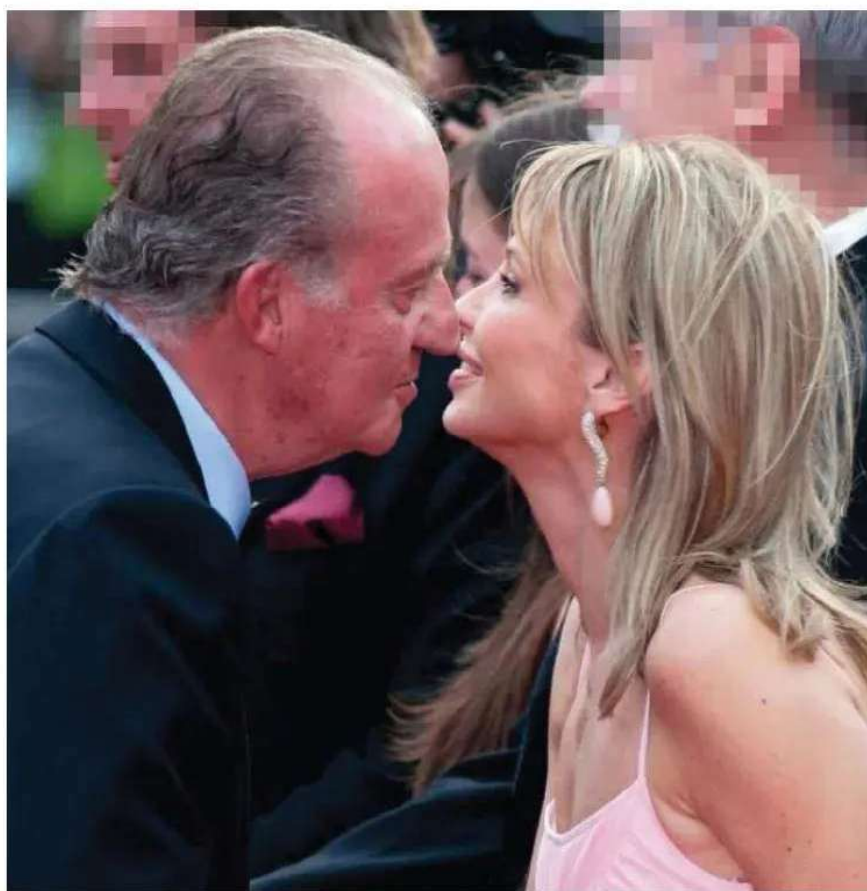
9

Tu pareja te va a demostrar lo mucho que te quiere.

YO opino

por ángel antonio herrera

Don Juan Carlos es un rey que de repente ha encontrado un modo de estar en España, mientras sigue en Abu Dabi. El milagro se concreta al colocar una demanda a **Miguel Ángel Revilla**, por declaraciones calumniosas o injuriantes. El rey emérito, así, ingresa sorpresivamente en la actualidad nacional por una punta inédita y exótica. Inédita porque no nos consta demanda de un monarca a un particular, y exótica porque se cursa esa demanda desde la lejanía, como si el soberano fuera otro hombre viajero que quiere defender al rey que aquí fue, hace años, cuando tenía en España hasta residencia fiscal y todo. Completando la faena, también ha demandado a **Corinna Larsen**, esa rubia extranjera por quien supimos que la acuñación "amiga especial" no es solo una acuñación que también sirve para **Bárbara Rey**. Se me escapa la razón honda por la que un monarca, de pronto, pretende hacerse presente en su país, pero desde los juzgados. Sobre todo cuando aquí, en ese mismo país, reina **Felipe VI**, un hijo alto y cumplido al que la familia no acaba de dar disgustos.



El emérito ha demandado a Corinna Larsen por delitos contra su derecho al honor. Como con Miguel Ángel Revilla, plantea un acto de conciliación.



DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearsst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearsst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearsst.es

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

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

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

ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares migarcia@hearsst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

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

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

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

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

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

DISTRIBUCIÓN: SGEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

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

suscripciones@hearsst.es

Caras: P. V. P.: 2,65 euros sin IVA, incluido: gastos de transporte aéreo, Cebu y Melt; 2,50 euros sin IVA, incluido: gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

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



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



DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de
diezminutos.es*





SERVIGROUP
HOTELES

BENIDORM · VILLAJOSYOSA · ORIHUELA COSTA · LA MANGA DEL MAR MENOR
MOJÁCAR · BENICASIM · PEÑÍSCOLA · ALCOCÉBER · OROPESA DEL MAR



RESERVA
AHORA
TU VERANO



NUEVO

*Parques acuáticos
en los hoteles de Mojácar*

☎ 96 585 59 00
www.servigroup.com

HASTA
35%
DTO.