

DIEZ MINUTOS



7 MAYO 2025 • NÚM. 3846

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



PÍDELO
EN TU
KIOSCO
POR SÓLO
1€ MÁS

“Me aliaría con el diablo por estar la mitad de bien que Mar”

“En absoluto me considero una persona soberbia”

“No me han gustado las tías, pero nunca se sabe”



EXCLUSIVA

TERELU “Mar Flores me envió un regalo en Navidad”

ESPECIAL



FELIPE Y LETIZIA
Todas las imágenes de la despedida al Papa

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



IRENE URDANGARIN
Escapada familiar con su novio Juan



SERVIGROUP
HOTELES

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



RESERVA
AHORA
TU VERANO



*Parques acuáticos
en los hoteles de Mojácar*

HASTA
35%
D.T.O.

☎ 96 585 59 00

www.servigroup.com



SOFÍA **estrena fotos** **por su 18º** **cumpleaños**

La Casa Real ha celebrado la mayoría de edad de la infanta Sofía con un posado en los jardines de Zarzuela, antes de su incorporación al colegio, en Gales. Una imágenes en la que la hija pequeña de los Reyes aparece muy guapa, con el pelo suelto, con ondas naturales y ligeramente maquillada en tonos rosas. Luce una sencilla camisa azul. Celebró su aniversario el 29 de abril en el internado, donde estudia. Ese día, Felipe VI presidió en La Moncloa una reunión urgente tras el apagón en España, y la princesa Leonor seguía embarcada en el Juan Sebastián de Elcano.



Ponte al día

Laura Ponte optó por un favorecedor traje de chaqueta.



Paco León acaba de terminar de rodar la película de "Aída".



**LAURA PONTE, PACO LEÓN
Y ROSSY DE PALMA**

Celebran los 15 años de Harper's Bazaar España

La prestigiosa publicación de moda cumplía tres lustros y lo festejó con una gran exposición en el Museo Nacional de Artes Decorativas, en Madrid. Fueron muchos los famosos que se acercaron a la inauguración de la muestra, entre ellos un estiloso Paco León, la modelo Laura Ponte y Rossy de Palma, que lució un look ideal de inspiración andaluza. "Rossey, eres la musa de Harper's Bazaar en España y te tengo que agradecer que hayas hecho posible las portadas más impresionantes", confesó su directora, Inmaculada Jiménez.



Rossy, siempre muy original, con abanico, gafas de sol, pelo recogido y traje de inspiración flamenca.



PILAR RUBIO

Embajadora de una firma de joyas

Pilar está en racha, el pasado día 16 pudimos verla ganar el reality “Maestros de la costura” y ser felicitada por su marido, Sergio Ramos, en plató con un beso de película. Y la semana pasada se estrenó como embajadora de la firma de joyas “Carrera y Carrera”. Al acto acudió espectacular de rojo y luciendo joyas de la firma entre las que destacaba el brazalete de la colección Círculos de Fuego de oro amarillo y engastado con 369 diamantes.

Richard Gere y Alejandra, solidarios

El actor norteamericano Richard Gere y su esposa, la española Alejandra Silva, posaron así de divertidos en el photocall de la gala de la Fundación City Harvest en Nueva York. La pareja siempre se ha caracterizado por su altruismo y en esta ocasión volvió a participar en este acto que recauda fondos para comidas benéficas. Estuvieron acompañados por el hijo mayor del actor, Homer Gere.





MISAKO | □□□



EXCLUSIVA

TERELU CAMPOS

“Mar Flores me envió un regalo en Navidad”

Está pletórica a nivel laboral y personal. Acaba de debutar con éxito en el teatro y planea tener dentro de poco un encuentro con la madre de Carlo. En esta entrevista nos lo cuenta todo y se defiende de las críticas.

El pasado 26 de abril cumplió un sueño: debutó como actriz protagonista en la obra "Santa Lola". El público del Teatro Zorrilla de Valladolid se puso en pie para ovacionar su interpretación. Su hija Alejandra, Carlo, y Carmen Borrego con su marido José Bernal, estaban entre el público. "Gracias a aquellos que decidieron comprar una entrada y apostaron porque yo podía hacerles disfrutar de una hora y media de sus vidas", dijo emocionada ante la prensa. A su buena racha laboral se suma la personal. Feliz con su nieto Carlo, Terelu planea encontrarse personalmente con Mar Flores, con quien ya ha intercambiado cariñosos mensajes, como aquí nos descubre en exclusiva. Hablamos con ella de todos sus planes.

"Cuando acabe lo del teatro las dos haremos todo lo posible por vernos pronto"

-¿Cómo ha sido el momento de ver al público ovacionándote?

-Estás con tal nivel de estrés que no eres consciente de lo que está pasando. Estás como en un sueño. Es increíble.

-¿Te gustaría compartir escenario con Alejandra?

-Por el bien de ella, necesita que yo no esté cerca. Es la única manera de que la puedan valorar.

-¿Qué te dijo Alejandra sobre la actuación?

-Alejandra me dijo: "Mamá eres una crack, yo ya lo sabía!"

-Hablando de Alejandra, hace unos días dijiste en una entrevista que en un futuro te gustaría vivir en Málaga porque en Madrid ya no te ata nada y solo te queda tu hermana...

-¡No fue así! Me preguntaron si en un futuro me gustaría volver a Málaga y dije que sí. Pero evidentemente no está en mi pensamiento hacerlo ya, porque ahora mismo en Madrid lo más que me ata no solo es mi hija, es mi nieto.

-¿Cómo ha sido esta Semana Santa en Málaga con Alejandra, Carlo y el bebé?

-¡Muy bien! Porque ha sido la primera que he podido estar en la casa de mi madre con mi hija, con Carlo, con Carlo bebé, levantarme por la mañana y ver al niño ahí... ha sido maravilloso.

-¿Y cómo ha vivido Carlo, tu yerno, la experiencia?

-Ha flipado de verdad. Él es creyente y ha alucinado con los Tronos. Se ha emocionado.

-La tuya ha sido una semana Santa muy distinta a la de Mar Flores, que ha posado en un yate de lujo... ▶



"Mar me envió un detalle a casa de Alejandra, le escribí un mensaje muy bonito para darle las gracias y ella me respondió con otro precioso y cariñoso"

“Mar Flores está estupendísima. Yo me aliaría con el diablo por estar la mitad de bien que ella”

“No me considero en absoluto una persona soberbia. Soy tímida y a veces la timidez te hace parecer una persona distante”

► -Es que su vida y la mía son muy diferentes. Mar es una mujer dedicada a la imagen de las grandes marcas, una gran modelo, está estupendísima, me aliaría con el diablo por estar la mitad de bien que Mar Flores.

-¿Aún no habéis coincidido con el bebé?

-No.

-¿Crees que el momento está cada vez más lejos?

-No, está cada vez más cerca.

-¿No os evitáis para no coincidir cuando vais a ver al niño?

-Jamás hemos preguntado ella o yo si va la otra. Es más... Mar Flores me mandó un regalo en navidad, una flor de Pascua, a casa de mi hija, le pedí su teléfono a Alejandra y le envié un mensaje muy bonito para darle las gracias y ella me respondió con otro precioso y cariñoso. Un mensaje de felicidad por nuestro nieto. No hay ningún problema entre nosotras.

-Si Carlo o Alejandra te pidiesen dar el primer paso para un encuentro familiar con Mar, ¿lo harías?

-Sin duda. Te aseguro que cuando acabe lo del teatro, Mar y yo haremos todo lo posible por vernos pronto, y haremos lo posible porque vosotros no lo veáis y por no hacer un circo del encuentro (risas).

-Si el encuentro es en el bautizo será difícil evitar a la prensa...

-¿Pero creéis que no nos vamos a ver antes del bautizo?

-¿Ya tienen fecha?

-No, pero ya están pensando fecha y lugar.

-¿Animarías a tu hija a ser madre de nuevo?

-Sí, sí, ahora no porque es muy pronto, pero claro que sí. Los veo muy bien juntos.

-¿Te gustaría una niña?

-Me da igual, pero yo creo que a Alejandra le gustaría tener otro bebé. Darle un hermano o hermana a Carlo.

“Todo es mentira, no me daban el yogur a cucharadas”

-En los días que has pasado en Málaga, ¿has desconectado de las críticas que te han llovido sobre tu etapa en Telemadrid?

-¿Sabes qué pasa?, que cuando vuelven a sacar mentiras de hace más de 25 años... ¡qué poquitos temas tenemos de los que hablar! Y me incluyo porque trabajo en la tele y sé que necesitamos temas.

-¿Pero es todo mentira? Que durante las publicidades en “Con T de Tarde” iba tu asistente a tu lado con un cenicero, con tu refresco, que te daba el yogur...

-Si creéis que alguien venía a darme cucharadas de yogur... ¿Que me removían el yogur?, pues es más que probable porque en una publicidad te lo dan para que lo tomes en tres segundos. ¿Que me traían la cocacola, ¡pues claro!, pero a mí en Telemadrid y a 300 en Sálvame! Mira, cuando estaba embarazada me comía una lata de sardinillas y otra de berberechos, y como tenía que tomar fruta y no me daba tiempo, compraba potitos. Y mi asistente me llevaba al plató el potito ¡pero no me lo daba como a un bebé!

-Lequio ha dicho que él ha visto con sus ojos lo del cenicero...

-Pero, ¿cómo va a ser así? Cuando yo llego a Telecinco se fuma hasta en maquillaje y peluquería, pero luego ya no, había que salir a la calle, ¡no había ceniceros!

-¿Por qué crees que miente?

-Porque alguien le habrá contado esa historia y porque este tema les ha dado audiencia.

-¿Sigues en contacto con aquella asistente?

-No, hace años que le perdí la pista, pero mi asistente para mí era como mi hija, hemos viajado juntas, íbamos de compras...

-Qué pena, porque podías pedirle que entrara en algún programa para defenderte.

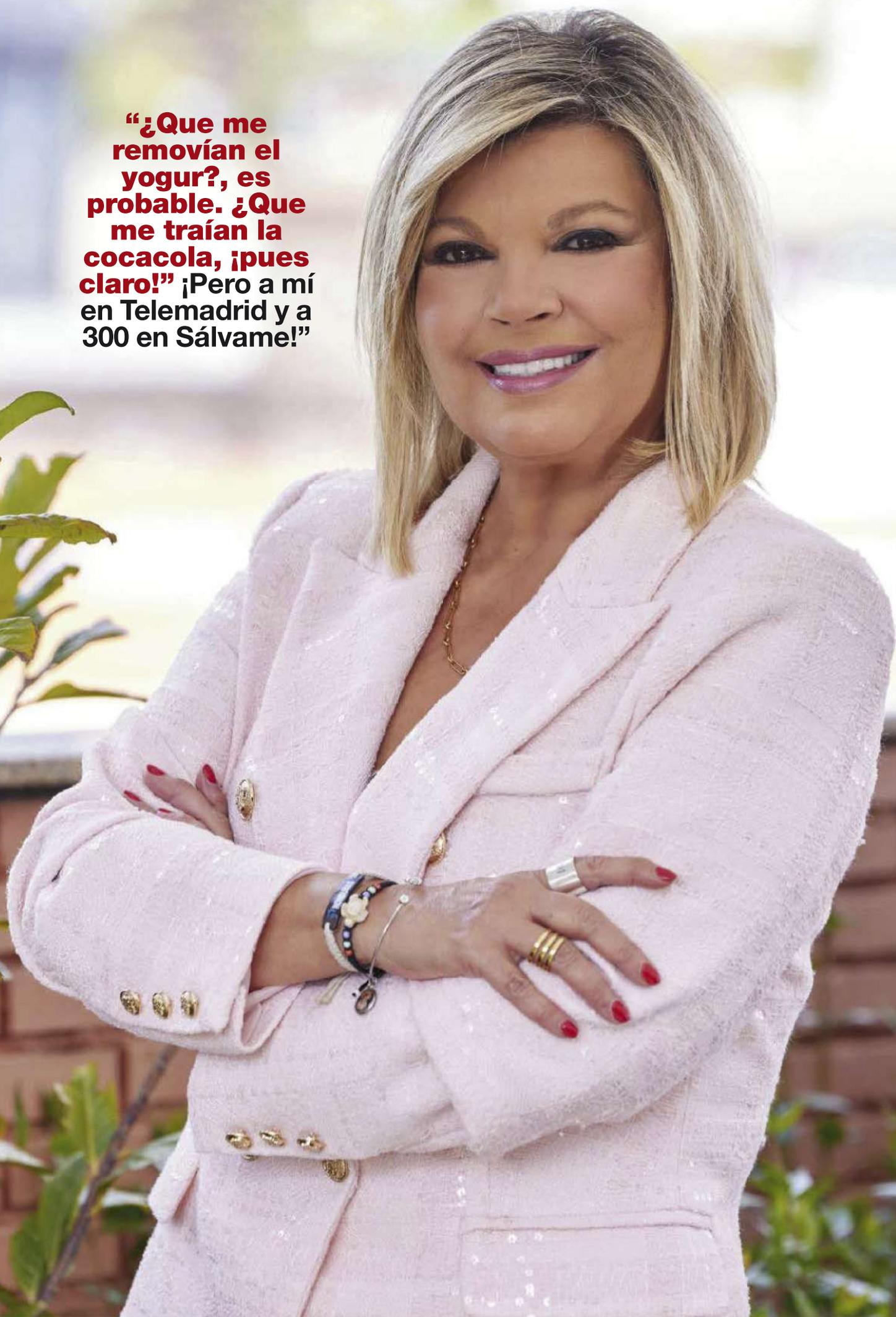
-Es que da igual porque he tenido gente que ha querido entrar en directo para defenderme y no se lo han facilitado, no interesaba. ►



ÉXITO EN SU DEBUT TEATRAL

Tras debutar con “Santa Lola” en el Teatro Zorrilla de Valladolid, Terelu recibió una gran ovación y un ramo de rosas amarillas. Con una gran sonrisa y muy emocionada, la presentadora agradeció la generosidad del público junto a su amiga Lara Dibildos, productora de la obra, y junto al actor y director César Lucendo, con quien comparte escenario.

**“¿Que me
removían el
yogur?, es
probable. ¿Que
me traían la
cocacola, ¡pues
claro!” ¡Pero a mí
en Telemadrid y a
300 en Sálvame!”**





“Creo que a Alejandra le gustaría tener otro bebé, darle un hermano o hermana a Carlo”

► -¿Tú te consideras una persona soberbia?

-No, en absoluto. No me considero soberbia, ni rencorosa. Me considero tímida y muchas veces la timidez te hace parecer distante. Soy muy vergonzosa y tengo mucho sentido del ridículo.

-También hay gente que te ha defendido...

-Mira, yo llego a Telemadrid con un equipo que no ha hecho un magazine en la vida, y yo vengo de trabajar con Jesús Hermida y con Teresa Campos. Y soy súper exigente trabajando y si por ejemplo llego a una redacción por la mañana y no hay ni una televisión encendida pues digo ¡estamos locos! No podemos hacer un programa a las tres y media de la tarde sin saber qué han hecho los demás. Y llegaba a las 10 de la mañana. Y cambiaban los cámaras cada dos por tres y me aprendía todos sus nombres... Pero eso es bueno y no se cuenta. No interesa.

-Torito dice que a todos nos gusta la Terelu mala, muy Paquita Salas, porque si fueras Sor Citroën no nos interesarías nada... ►



PRONTO SE VERÁ CON MAR FLORES

Lejos de tener algún problema con la modelo, Terelu asegura que se han intercambiado algunos mensajes y que ambas están por la labor de tener un encuentro familiar, que se produciría seguramente cuando ella acabe la gira de teatro por España.



“Todos tenemos algo de Bárbara Valiente. Todos tenemos un momento de ego...”



Terelu ahora compagina el teatro con su colaboración en "De viernes" y en los debates de "Supervivientes".

► -Una cosa es hacer un papel en una serie y otra que yo soy una persona que no me gusta faltarle el respeto a nadie.

-Pero ¿tienes algo de Bárbara Valiente?

-¡Todos tenemos algo de Bárbara Valiente! Todos tenemos un momento de ego.

“Con Belén Ro no tengo relación, no hay contacto. Cuando se puso enferma la llamé, después no he vuelto a hacerlo”

-También salió en tu defensa Belén Ro. ¿Has hablado con ella?

-No, no. Mi madre se puso enferma y estuvo así unos años, cuando llegamos al hospital y supimos que no iba a salir de allí, a la primera que llamé fue a Belén Rodríguez. Poco más que decir. Cuando ella ha tenido su enfermedad la llamé en su momento. Luego ya no he vuelto a llamarla. Con Belén Ro no tengo una relación ni buena ni mala, no hay contacto. Pero si me necesita sabe que estoy.

“Lo peor de Supervivientes es el día a día, se hace eterno”

-¿Cómo ha sido la experiencia en “Supervivientes”, buena o mala?

-Diferente, ni buena ni mala. No me arrepiento de haber ido. Fue una de esas decisiones que tomé en enajenación mental brindando por 2025 y fueron dos: ir a “Supervivientes” y aceptar la obra de teatro. Pero no me arrepiento.

-¿Qué es lo más duro allí?

-Lo más duro no es el hambre en mi caso, en el tiempo que he estado, que conste, solo 18 días. Lo peor es el día a día, que se hace eterno, parece una semana, y una semana parece un mes. Y lo mejor eran las noches, yo pensaba “¡un día menos!” Además, he dormido bien allí.

Se dijo que en “SV” te daban comida, tabaco y que no dormías en la playa. “¡Y que me ponían una copa ¿no?! Que cada uno piense lo que quiera”

-Se dijo que te daban comida, tabaco y que no dormías siempre con tus compañeros.

-¡Y que me ponían una copa! ¿no? Por favor, si dormía entre Ángela y Rosario. Que cada uno piense lo que quiera. ►



BLACK DIAMOND

REVOLUCIONA TU PIEL CON
LA FORMULACIÓN MÁS AVANZADA

92%
EFECTO LIFTING
INMEDIATO²

91%
LUMINOSIDAD¹



¹Eficacia iluminadora bajo control dermatológico. Valoración instrumental. Ref: DC.354.36.077. ²Test de uso bajo control dermatológico. Evaluación subjetiva, porcentaje de voluntarios satisfechos. Ref: 28861223.A.

“No me han gustado las tías, pero nunca se sabe... Si me sintiera atraída por una igual se me despertaba algo”

“Juan Luis Galiacho es una persona maravillosa, pero no lo veo como pareja. Ni a él ni a nadie”

► -¿Tu ganador o ganadora?

-¡Anita!, y después Montoya o Manu. Y Borja, y ojo con Josua... Pero Anita es una jabata. A mí me ha contado allí toda su vida y no lo ha tenido fácil.

“Prefiero un programa a un hombre”

-Has venido más delgada, morena y guapa, estás en un momento profesional increíble, solo te falta una pareja.

-¡No! Prefiero un programa de televisión a una pareja. Sigo en el mismo punto, no se me ha despertado ningún instinto sexual en la isla.

-Pero, ¿qué características debería tener un hombre para seducirte?

-Bueno, es que lo que yo quiero es para estudiar... Tendría que ser un hombre con el que me lo pasara bien, y que tuviera afecto sin sexo, eso fundamental.

-Y con todos los amigos y amigas que tienes, ¿nadie ha planeado una cita para que conozcas a alguien?

-Sí, lo han intentado, pero he dicho que bajo ningún concepto. Y si me han traído a alguien ha sido en el grupo, nunca como cita, y no ha funcionado.

-Pues en Juan Luis Galiacho tienes un admirador, dijo que en su día cenasteis un par de veces...

-Galiacho es una persona maravillosa y un pedazo de periodista.

-Pero no le ves como pareja.

-Ni a él ni a nadie.

-Bueno, ¿y con una mujer? ya que estás tan cerrada a los hombres...

-Pues lo he llegado a pensar, pero hasta el momento no me han gustado las tías. Hasta

ahora. Si me sintiera atraída por una, lo mismo se me despertaba algo. Igual mi vida hubiera sido mejor si me hubiera sentido atraída por una mujer.

Ojalá Mediaset piense en mí para más cosas que colaborar

-Volviendo al trabajo, se dice que vas a sustituir a Jorge Javier en “El diario...” este verano.

-Te prometo que a mí nadie me ha comunicado nada.

-Pero lo has oído...

-Claro que lo he oído, y hasta me ponen mensajes de enhorabuena, pero hasta hoy no sé nada de eso. Ojalá sea así. Me haría mucha ilusión que Mediaset pensara en mí para algo más que colaborar.

-También se dice que en septiembre tendrás programa propio en la cadena, como parte del acuerdo por haber ido a “Supervivientes”.

-¡Dios te oiga! Nadie me ha dicho nada. Y no hay nada de eso en ningún acuerdo firmado.

-La familia de la tele en TVE1 va a competir con vosotros

-En Tele 5 vamos a pelear y a luchar como hemos hecho siempre.

-Mantienes contacto con alguien de La familia de la tele?

-No.

Mar Cabanas

Fotos: Ana Ruiz

Ayudante de foto: Idoia Vitas

Estilista: María Álvarez

Maquillaje: Rosa Navajas.

Peluquería: Karla García

Agradecimientos: Hotel Hyatt Regency Hesperia Madrid

Vestuario: Alba Conde, Extreme Collection y Teria Yabar.

Zapatos: Exé Shoes

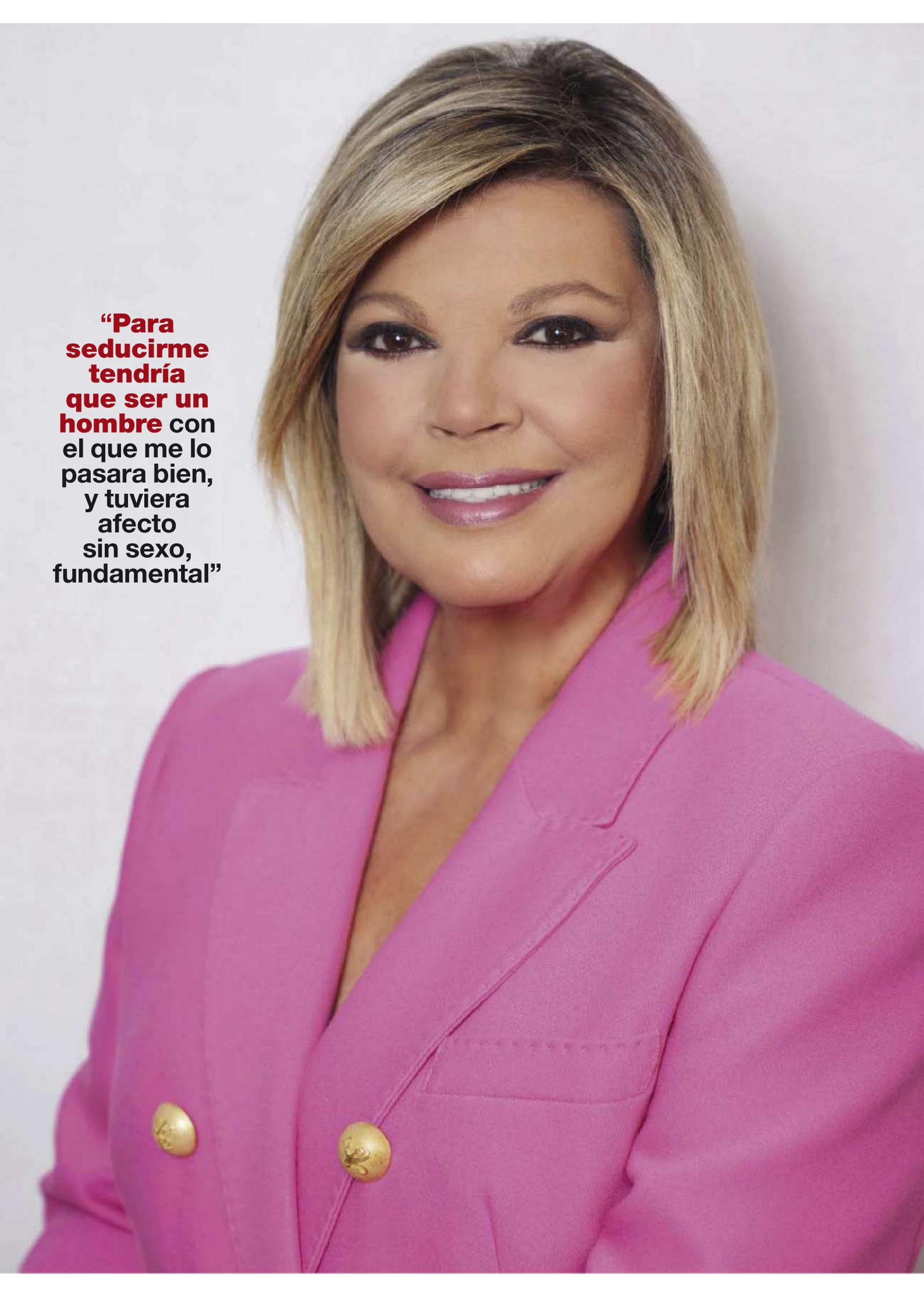
Bisutería: Luxenter y Aristocrazy



PRIMERA SEMANA SANTA CON ALEJANDRA, CARLO Y CARLO JR

La presentadora ha disfrutado por primera vez en Málaga de la Semana Santa con su yerno y su nieto. “Despertarme y ver al bebé en casa de mi madre... ha sido maravilloso”, nos cuenta. Carlo Costanza es la primera vez que ha ido y Terelu asegura que se ha emocionado mucho.

**“Para
seducirme
tendría
que ser un
hombre con
el que me lo
pasara bien,
y tuviera
afecto
sin sexo,
fundamental”**





**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**Nuestros
productos y
servicios, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.





**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**Nuestros
Crianzas y
Reservas, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.





De izda. a dcha.: Matilde Amaya, la madre de Antonio; Mariola Orellana, Antonio Carmona, Yeraí Cortés, -padrino- Ismael de la Rosa, Lucía Fernanda, Marina Carmona, con su sobrino en brazos; y Lola Orellana, madrina.

LOS CARMONA reúnen a toda la familia en el bautizo de su primer nieto

A la eucaristía, celebrada en la iglesia de Santa Ana, en Sevilla, acudieron Rosario Flores y Rossy de Palma, entre otros.

El pasado sábado 26 de abril, el barrio sevillano de Triana se llenó de curiosos que no querían perderse el desfile de famosos que acudían a la Iglesia de Santa Ana para asistir al bautizo del primer nieto de Antonio Carmona, Ismael, de un añito. El niño fue el protagonista del

día. Llegó a la iglesia en coche de caballos, junto a su madre Lucía Fernanda, su padre Ismael de la Rosa y sus padrinos: el guitarrista Yeraí Cortés y Lola Orellana, hija de Rosario Flores. A la cita no faltaron los tíos, sobrinos, primos y amigos más cercanos al entorno de los Carmona. ▶



La orgullosa ABUELA

Mariola Orellana eligió un dos piezas en rosa que le sentaba de maravilla. Ismael es el niño de sus ojos.

O2

Entretenimiento sin límites y contenido exclusivo

Fibra
600Mb

Móvil 5G+
60GB



45€

Precio final



o2online.es | 1551





Rosy de Palma del brazo de su hijo Gabriel Lionne.



Rosario Flores, de lunares, junto a su marido Pedro Lazaga.

LA ÚNICA QUE FALTÓ AL BAUTIZO FUE LOLITA, QUE TENÍA TRABAJO

► La orgullosa abuela, de rosa, muy guapa, no dejó de recibir a los invitados, entre los que se encontraban Rossy de Palma y sus hijos, Gabriel y Luna Lionne; Samantha Vallejo-Nágera, Rosario Flores y su marido, Pedro Lazaga; Belén López y su chico, Añil Fernández; Eduardo Navarrete y Elena Furiase, que justificó la ausencia de su madre Lolita, que se encontraba trabajando: "Ha intentado hacer encaje de bolillos con el teatro para poder venir pero ha sido imposible. Se va a perder más que un fiestón, se va a perder una fecha que es muy emocionante para ella y de verdad que está muy triste, le ha dado mucha pena no venir".

DM/Fotos: Agencias



De izda. a dcha.; Eduardo Navarrete, Luna Lionne -hija de Rossy de Palma- y Samantha Vallejo-Nágera.



Elena Furiase justificó la ausencia de su madre.

EL REGALO PERFECTO

Para celebrar el amor de una madre

Y no un cariño cualquiera, sino el amor incondicional que se siente por una madre, un vínculo irrompible que hay que agradecer. Nada mejor que hacerlo con un reloj o una joya personalizada que dure toda la vida.



El reloj Festina Grace dorado es una de las opciones más elegantes del catálogo de Festina.

El amor de una madre es incondicional y único. Su abrazo es el refugio al que, pase lo que pase y tengas la edad que tengas, siempre puedes volver. Junto a ella te sientes en casa, pues el lazo que os une es indestructible. Ahora tienes la oportunidad perfecta para agradecerle tanto amor, celebrando el Día de la Madre con un regalo que le encantará: un reloj de precisión suiza, que le brindará estilo a raudales. Para acertar, nada mejor que confiar en los expertos; en aquellos que conocen como nadie la tecnología del tiempo. Candino, Festina, Lotus y Jaguar son firmas infalibles que, además, disponen de un amplio catálogo. ¿Tu madre es elegante y femenina?



Los collares Lotus Silver de la colección Mothers Love son ideales para celebrar el Día de la Madre.

El reloj Festina Grace, con un aire sofisticado, está pensado para ella. ¿Quieres un modelo original? Opta por relojes con esfera multicolor y un diseño moderno, como el modelo Festina Alegría. No importa cómo sea, siempre encontrarás lo que buscas.

Recordarle lo mucho que la quieres con una joya personalizada es otra buena opción. Acertarás con cualquiera de las piezas de la colección Mothers Love, de Lotus Silver. Son creaciones delicadas, adecuadas para su gran día: collares, pulseras y pendientes realizados en plata y adornados con circonitas. Un año más, dale las gracias (para siempre) por ser la mejor madre del mundo y hazlo con un detalle excepcional. No esperes al último día.

GERARD PIQUÉ Y CLARA CHÍA siguen juntos y felices

Tras los rumores de ruptura, la pareja reaparecía junta y la novia del exfutbolista desmentía la noticia: “No, no, no”.

La semana pasada saltaban las alarmas sobre la pareja. En el programa “Vamos a ver” se aseguraba que después de tres años juntos, Gerard Piqué y Clara Chía habían puesto fin a su relación. Incluso se detallaron los motivos asegurando que “ella quería avanzar” en su amorío, “ser madre y él todavía tenía cierto recelo”. Sin embargo, pocas horas después, la pareja se dejaba ver en el coche del exfutbolista llegando a su casa de Barcelona.

El periodista Álex Álvarez consiguió hablar por teléfono con Chía, y a la pregunta “¿Es verdad que has roto con Gerard?”, la respuesta de Clara fue rotunda: “No, no, no”.

Agencias



El exfutbolista y Chía llevan más de tres años de relación.



La pareja desmentía su ruptura con esta instantánea.

FIGO Y HELEN SVEDIN desmienten su ruptura

El domingo 27 de abril, el matrimonio subía a sus redes sociales esta fotografía durante un viaje a Palma de Mallorca. Posando con el mar de fondo, una sonrisa y gafas de sol desmentían la noticia sobre su separación. Y es que días antes algunos medios se hicieron eco de que el portugués ya no compartía vivienda con la modelo. La pareja demuestra así que sigue feliz tras 24 años de matrimonio y tres hijas en común: Daniela (25 años), Martina (22) y Stella (19).

Agencias

Reduce cansancio y fatiga

El día a día puede ser bastante agotador pero ActiveComplex Q10 Gold puede ayudarte de forma natural. La combinación del compuesto vitamínico coenzima Q10 y vitamina B₂ que contribuye a la renovación normal de la energía celular es el impulso perfecto cuando las pilas están bajas. La buena absorción y biodisponibilidad de ActiveComplex Q10 Gold están documentadas en múltiples estudios científicos, por lo que es la marca de Q10 líder en el mercado.



La preparación original de Q10

¡Descubre las novedades del mundo de la salud!



Suscríbete a nuestro boletín en www.pharmanord.es
Para más información suscríbete a nuestro boletín de noticias

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

 **Pharma Nord**
Pioneers in Nutritional Healthcare

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

Nadal todavía no ha dejado la costumbre de los tenistas de morder sus premios.

RAFA NADAL

“No echo de menos el tenis”

El mallorquín recogió el premio Laureus al Icono Deportivo y reconoció que está feliz fuera de las pistas junto a su familia, mientras espera la llegada de su segundo hijo.

Los premios Laureus, conocidos como los Oscar del deporte, volvieron a celebrarse en el Palacio de Cibeles de Madrid. Fue una gala llena de estrellas, muy emotiva y con un protagonista indiscutible: Rafa Nadal, que recogió con gran emoción el premio al Icono Deportivo. “Gracias al mundo del tenis por lo que me ha dado en

estos años, que ha sido inolvidable. Sin mi familia y mis amigos esto no habría sido posible, han estado conmigo en los momentos buenos y en los malos. Con las lesiones, cuando no ves salida. He tenido una carrera más larga y exitosa de lo que hubiese podido imaginar”, confesó. En una noche tan especial, el mallorquín volvió a contar con el

apoyo de su mujer, Xisca Perelló, que presumió de segundo embarazo y estuvo muy risueña.

Futuros planes

Nadal se mostró feliz con su vida fuera de las canchas y reconoció que no añora la pista. “No echo de menos el tenis, cero. Si hubiera podido, seguiría jugando, pero mi cuerpo no

daba para más. Cuando uno se da cuenta de que no puede, intenta cerrar la etapa, y yo la he cerrado”, aseguró. Ahora solo piensa en disfrutar de su familia. Muchos le ven como el próximo capitán de la Copa Davis, pero él prefiere andar el camino con cautela. “No digo que no, para nada, pero siempre teniendo la mirada dentro de unos años”, explicó. ▶



La gimnasta
Rebeca
Andrade, con
su Laureus
al Regreso
Mundial del Año.



Simon Biles,
Mejor Deportista
Femenina del Año,
aseguró estar feliz
en Madrid.



El surfista
Kelly Slater fue
galardonado
por su inmensa
trayectoria.



El pertiguista
sueco Armand
Duplantis
fue el Mejor
Deportista del
Año.



Luca Modric
y Dani Carvajal
recogieron el
premio al Mejor
Equipo para el
Real Madrid.



Ona Carbonell y su pareja, Pablo Ibáñez, con muchas ganas de ser padres de nuevo.

ONA CARBONELL ESPERA SU TERCER HIJO: "ME DA IGUAL QUE SEA NIÑO O NIÑA. QUE VENGA SANO"

► Además de Nadal, también recogieron premio Lamin Yamal, por ser la Revelación del Año; la gimnasta americana Simon Biles, Mejor Deportista Femenina; y el pertiguista Armand 'Mondo' Duplantis, Mejor Deportista Masculino. El surfista Kelly Slater, un clásico del mar, se emocionó cuando le entregaron el galardón a Toda una Vida.

¿Boda a la vista?

La alfombra roja también se llenó de parejas. Feliciano López posó con una guapísima Sandra Gago, mientras que la tenista Paula Badosa lucía

un bonito vestido blanco de Pedro del Hierro junto a su novio, el también tenista Stéfanos Tsitsipas, que llevaba un traje a juego con su chica. Los reporteros les preguntaron por una posible boda, pero ellos prefirieron no responder y sonreír ante las cámaras. Ona Carbonell apareció con su pareja, Pablo Ibáñez, y feliz con su barriguita. Espera su tercer hijo para verano y aseguró estar pasando un embarazo muy bueno. "Tengo otros dos torbellinos en casa, así que descanso menos, pero todo va fenomenal", dijo.

Agencias ►



Ana Peleteiro brilló con un vestido largo de Yolancris.



Garbiñe Muguruza pisó la alfombra con su marido, Arthur Borges.



Rudy Fernández y Helen Lindes, vestida de Elisabetta Franchi.



La pareja formada por Paula Badosa y Stefanos Tsitsipas vistió de Pedro del Hierro.



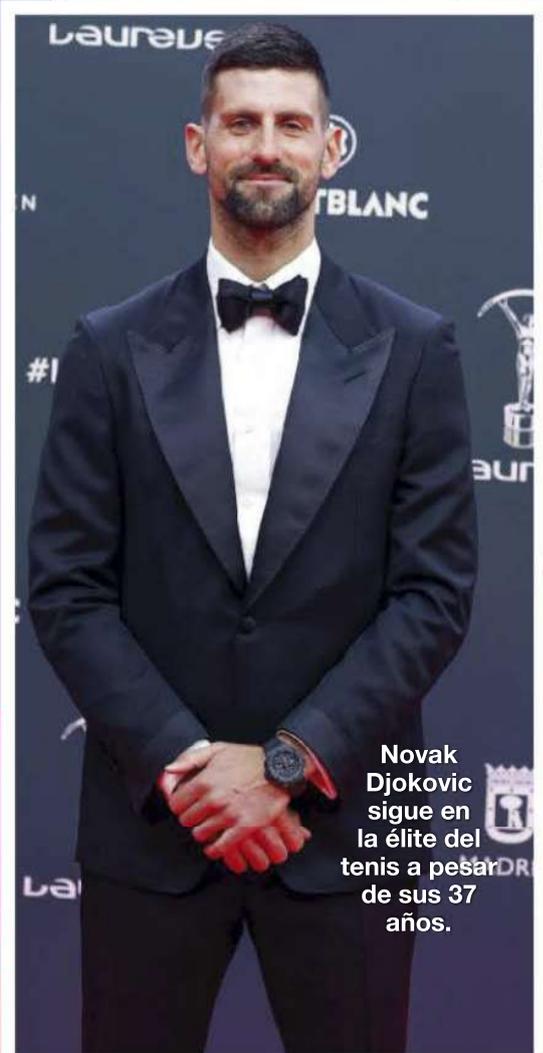
¡Cambio de LOOK!
Iker Casillas sorprendió a todos al aparecer en la gala con bigote.



Feliciano López y Sandra Gago, que llevó un sencillo vestido de Victoria Beckham.



Muy UNIDOS
Simoneta Gómez Acebo llegó acompañada de su hijo Juan y muy sonriente a la gala de los Laureus.



Novak Djokovic sigue en la élite del tenis a pesar de sus 37 años.



Teresa Perales no se llevó premio, pero posó así de feliz junto a su hijo.



Miguel Ángel Muñoz, muy original con una americana en blanco y negro.



Carlos Alcaraz no jugará el Mutua Madrid Open por lesión.



Miguel Ángel Silvestre es un apasionado del deporte y de niño jugó al tenis.

PERIODISTA Y PRESENTADOR

AITOR ALBIZUA

“A la tele le sobra la desinformación, con mucho lirili y poco lerele”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco



Aitor y Valeria posan en un rincón de la Taberna Los Gallos, en Madrid.

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Vizcaya, en 1992.

Trayectoria Comenzó su andadura en la radio, en la redacción de programas como “Hora 25” y “De buenas a primeras”. En la cadena autonómica ETB presentó el magazín “Nos echamos a la calle” y el concurso “Lingo”.

En 2022 dio el salto a TVE con “El comodín de La 1”, al que han seguido el concurso “Cifras y letras”, que presenta actualmente, y el recién estrenado “La familia de la tele”.

Familia Hijo de Pedro y Arantza, es el menor de dos hermanos.



Aitor lleva tras de sí mucha radio y mucha tele, aunque prácticamente sienta que ha ido llegando a cada medio por casualidad y sin pretensiones. Bien sea por la tarde con “La familia de la tele”, o por las noches con “Cifras y letras”, siempre lleva por bandera su naturalidad, junto a su característico sentido del humor del que también ha hecho gala durante nuestro encuentro. He aquí un hombre todoterreno.

-En “Cifras y letras” llevas ya algo más de un año, supongo que te habrá servido de entrenamiento por si te quisieras convertir en concursante...

-Por poder, podría, pero creo que no sería un buen concursante. Además, soy competitivo, me pico, y si puedo hacer trampas, ¡también las hago! Pero todo eso jugando, entre amigos. Y siempre les digo a los concursantes que imaginen que están jugando en casa, en la sobremesa, con su familia, porque eso te da otra sensación.

-Pero conducir un concurso así te da mucha destreza...

-Sí, además de que en mi labor hay mucha improvisación, porque yo no sé las pruebas que van a salir ni las palabras, y todo surge de ahí, de las chorraditas que se me vayan ocurriendo. Pero vamos, que llego a la grabación a ciegas y

me voy un poco aprendido.

-Y tienes nuevo programa, “La familia de la tele”. ¿Cómo afrontas este proyecto que ha levantado tanta expectación?

-Pues con mucha ilusión y con muchas ganas, y ni me lo creía cuando me lo dijeron. Tengo esa sensación de cosquilleo, cuando estás formando parte de algo muy grande, por todo el mundo que está implicado, así que mucha emoción.

-¿Tienes algún compañero predilecto desde antes de empezar? Un favorito, vamos.

-Pues en principio no tengo ninguna predilección por ningún compañero y creo que eso forma parte de la magia de lo que estoy sintiendo ahora. ▶

**“Todo lo
que ha ido
pasando en mi
carrera tengo
la sensación
de que ha
ocurrido por
casualidad”**





► Tenemos buen rollo y tengo claro que, si antes me divertía viéndolos desde casa, pues ahora formar parte de esto con ellos es un sueño. Con quien ya había trabajado es con Inés Hernand, que la admiro y con la que hago equipo a tope.

-Antes de la televisión estaba en tu vida la radio. ¿Qué te aporta cada medio?

-De la radio me gusta su manera familiar, donde el locutor puede poner toda su impronta personal en el trabajo del día a día. Y de la televisión me quedo con el poder de la imagen y el show, que creo que es imparabile e inalcanzable. Yo vivo sorprendido como un niño el día de Reyes, con cada proyecto que empiezo, y ojalá con el tiempo no pierda esa ilusión.

-También presentaste “El comodín de la 1”, que era uno de esos concursos con botes succulentos. ¿Eres de los que piensa en qué haría con todo ese dinero?

-¡Completamente! Como todo hijo de vecino. Y me ha pasado que cuando he tenido dinero ahorrado, no he tenido tiempo, y cuando he tenido tiempo, no tenía el dinero. Pero en esos casos sueño con viajar muchísimo y el qué haría si tuviera esa cantidad, que creo que estabilizaría la parte de la vivienda, que es algo que lo vivo en mi entorno y siempre es un lastre.

“Vivo sorprendido como un niño el día de Reyes, con cada proyecto que empiezo”

-Llevas ya casi tres años instalado en Madrid, ¿echas de menos tu tierra?

-Sí, y tengo ese par de días al mes de pensar si vuelvo a casa, o voy y vengo sólo para trabajar en Madrid. Pero también tengo mi pareja aquí y mis amigos. Y aunque llevo tres años trabajando aquí, ya había venido a Madrid en 2010 para estudiar Periodismo en la Universidad Complutense. De hecho, en Euskadi me dicen que soy madrileño, y aquí notan que conservo el acento con una R bien marcada.

“Me gusta mucho la idea de estar dentro de la rutina de la gente y nunca pensé que lo fuera a sentir”

-Actualmente colaboras en el programa radiofónico de Àngels Barceló. ¿Te ha dado algún consejo especial?

-El principal consejo que ella siempre me ha dado es que te tienes que rodear de un buen equipo. Y también que no haga caso a todos los comentarios ajenos y ese ruido que se pueda generar de la exposición en la tele. Àngels fue la primera persona que me dio la oportunidad de tener mi primer contrato, para empezar a trabajar en la radio. Haber podido compartir todos estos años con ella es una maravilla.

-Hace poco un medio se hacía eco de tu relación con Mikel. ¿Cómo llevas esa parcela de tu vida personal?

-Lo llevo con cierta normalidad, pero también me da pudor y pavor. Porque no la encuentro tan interesante, y

porque la persona que ha decidido dedicarse a esto soy yo, así que me gustaría poder respetar lo máximo esa parcela y su privacidad. Y hay una dicotomía entre naturalizar una relación, que es cosa de la vida, pero al mismo tiempo me gustaría conservar ese lugar.

-¿Qué es más temible? ¿Las audiencias o los Eurofans?

-Probablemente todo en su conjunto, para lo bueno y para lo malo. De los Eurofans admiro la pasión con la que lo viven, aunque puede acabar siendo tóxica, y lo mismo con las audiencias, que cuando van bien todo nos parece bien, y en el momento en que empiezan a ir mal, parece que hay un drama y nada funciona. Recuerdo

que cuando coincidí con Mónica Naranjo, ella pedía que la gente no se estresara, por el momento que vivimos, y creo que es muy buen consejo, tanto para los despachos como para los Eurofans.

-Y este año volvías de nuevo como parte del Benidorm Fest, ¿eras ya fan con anterioridad?



► -Era fan, pero en plan mariquita nivel medio del centro de Madrid. Quedábamos con nuestros amigos a verlo, seguía un poco la preselección, iba con España aunque no fuese a quedar bien, pero no he sido un Eurofan de tener toda la documentación, y por eso respeto al eurofandom, porque vienen con toda esa información.

-¿Estás fascinado con el momento Melody?

-Sí. Y tenía mis dudas de que fuese a ser la elegida, pero está claro que lo va a dar todo y es una representante muy completa. Nos da buenísimos totales, tiene historia y hasta tuvo su propio relato en el Benidorm Fest, de empezar un poco fallando por enfermedad y acabar petándolo. Y ojalá ella se sienta contenta y orgullosa, al margen de cómo quede, que espero sea bien.

-Confíesame tu mejor virtud, y tu peor defecto.

-Mi defecto es que le doy mil vueltas a las cosas, pese a tener una imagen muy segura, dentro estoy lleno de dudas e incluso tengo noches de esas que no puedo dormir, dándole vueltas a algo. Y mi virtud es que soy leal, muy fiel a los míos. Vamos, que soy de núcleo duro. ¡Aunque de pronto esto lo leen mis padres y te dicen que te he contado una trola! Pero me considero así.

-“Cifras y letras” es un clásico y “La familia de la tele” un formato moderno. ¿Qué tienes tú de cada cosa?

-Tengo una vida bastante normal y tradicional, por más que nos creamos las más modernas de la provincia. Y te juro que con 33 años me he

sentido muchas veces viejo frente a lo que viene y la nueva generación. Y en lo moderno, quizás el ser uno mismo, mi manera de relacionarme con la gente o la naturalidad en la tele, que a veces se puede ver como algo transgresor. Soy un compendio de cosas que vienen de la libertad y el amor que me ha dado mi familia.

“Nunca dije que iba a estudiar periodismo, al principio quería ser bombero”

-¿Cómo es una jornada de grabación?

-Me recogen a las nueve y cuarto de la mañana y empezamos a grabar a las diez y media. Grabamos entre tres y cuatro programas en un día. Grabamos cinco o seis meses al año y luego hay otros tantos de descanso, que eso también hay que gestionarlo.

-El periodismo tiene muchas vertientes pero, ¿te imaginabas presentando concursos o proyectabas otra idea?

-¡Nunca en mi vida! Todo lo que ha ido pasando en mi carrera tengo la sensación de que ha ocurrido de casualidad. Nunca dije que iba estudiar Periodismo, y es lo que acabé haciendo. Nunca pensé en trabajar en la radio y por Aimar Bretos acabé ahí, y cuando estaba como quemándome de la radio, me llamaron para televisión. Me adapto al medio y a los proyectos que vengan.

-Y si no tuviste el periodismo como algo vocacional, ¿qué es lo que te rondaba por la mente en la infancia?

-¡Siempre dije al principio que iba a ser bombero! Para apagar los fuegos, y ahora los enciendo. Y luego quise ser arquitecto, como mi padre, y de hecho hice una prueba de acceso, me aceptaron y de pronto un día le dije a mi aita que iba a estudiar periodismo, cosa que fue un shock. Era más por mis habilidades comunicativas y he sido mucho de dejar fluir.

-¿Qué tal llevas la popularidad?

-Bien, porque de momento es una popularidad bonita y noto el cariño de la gente cuando se acerca. Es verdad que hay momentos que te corta, pero me siento súper agradecido de que la gente venga a decirme que pasan ratitos guais viéndonos.

-¿Cuáles son esos hobbies en tu tiempo libre?

-Soy muy señor de mi casa, me ha dado por las plantas y he empezado a cocinar, porque los Reyes me trajeron un libro de Arguiñano que ya estoy poniendo en práctica. Y cuando puedo disfruto de mis amigos, me encanta comer fuera, los conciertos, el teatro y el cine.

-¿Qué le falta y qué le sobra a la televisión?

-A veces le falta naturalidad y cierta verdad a nivel humano. Estamos en un proceso de desmitificación de lo que es la tele, que no hay porque llevar hasta el final, porque tiene que tener esa parte de fantasía y de show. Y le sobra la desinformación, con mucho lirili y poco lerele.

Agradecimiento: Taberna Los Gallos, C/ de Puigcerdá, 6, Madrid

“De los eurofans admito la pasión con que lo viven. Yo era fan en plan mariquita nivel medio del centro de Madrid, quedaba con mis amigos para verlo”

“En mi tiempo libre soy muy señor de mi casa, me ha dado por las plantas y por cocinar”



EN CLAVE PERSONAL

UNA PALABRA QUE TE ENCANTE

Inefable

UN NÚMERO DE LA SUERTE

El 2

PELÍCULA QUE HAS VISTO MUCHAS VECES

"Titanic"

UNA CANCIÓN CON LA QUE TE VENGAS ARRIBA

"Berlín", de Zahara

UN PROGRAMA DE LA INFANCIA

"Grand Prix"

UN PROGRAMA ACTUAL

"Gran Hermano"

ÚLTIMA SERIE QUE TE HA GUSTADO

"Celeste"

UN VIAJE PENDIENTE

Islandia



MI FOTO FAVORITA

"Mi aita es un aficionado a la fotografía y gracias a eso tengo muchos recuerdos de mi infancia como este. Me gustaría no perder nunca la vitalidad y locura que transmite esta foto".

**DIEZ
MINUTOS**

CADA SEMANA CON TU REVISTA

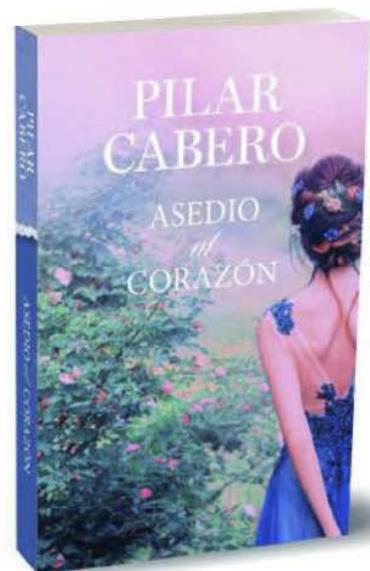
NOVELAS ROMÁNTICAS
AUTORAS ESPAÑOLAS

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

**7 DE MAYO, ÚLTIMA ENTREGA:
'ASEDIO AL CORAZÓN'**

*San Sebastián, 1719. Tras varias semanas de asedio,
las tropas francesas entran en la ciudad.*

Camila de Gamboa se ve en la obligación de hospedar en su casa al capitán galo, Armand Boudreaux, y a su hermano, malherido. Debe pagar de ese modo una deuda de honor contraída por su padre, un médico muy apreciado. Camila también se dedica al cuidado de enfermos, aunque no parece haber heredado el don especial de su padre para curarlos. El antagonismo entre Camila y Armand es patente desde el primer momento, pero, ¿también el amor? ¿Serán capaces de olvidar un pasado que les atormenta y admitir sus sentimientos?



Por sólo 2,45 € más

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

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



GAFAS
de Furla,
165 €.



ANILLO
de Singularu,
25,99 €.



LIBRO
de Clarissa
Pinkola,
15,95 €.

ELIXIR
de juventud
de Nuxe Sérúm
80,90 €/30ml;
99,90/50ml y
contorno de
ojos, 58,90 €.



ALIMENTACIÓN SANA EN EL COLE Cinco comidas saludables a la semana para todos los menores escolarizados en España. Es el objetivo del Nuevo Real Decreto de Comedores Escolares Saludables y Sostenibles aprobado en el Consejo de Ministros.

Día de la madre

El próximo 4 de mayo tienes la oportunidad de demostrarle que la quieres. Sorpréndela con estas propuestas.



RELOJ
de Radiant,
75,90 €.



CUÑAS
de Pitillos,
74,95 €.

BOLSO
de Visona,
450 €.



Pack para amantes de la cosmética coreana,
69,90 €.



PLANES PARA DESCONECTAR Siempre es una buena decisión dejar la rutina para descubrir nuevas propuestas de ocio. Desde los impresionantes patios de Córdoba o la Feria de abril, hasta un concierto de Bryan Adams en plena naturaleza.



BAJAR EL COLESTEROL Más del 20% de la población española mayor de edad padece hipercolesterolemia, la Fundación Española del Corazón nos da las pautas y la dieta para combatirla.

REGALOS

Día de la madre

EL 4 DE MAYO TIENES LA OPORTUNIDAD DE SORPRENDER Y DE QUE TE SORPRENDAN. AQUÍ VAN NUESTRAS SUGERENCIAS PARA ACERTAR.



AMERICANA
de Armani
Exchange,
250 €



PENDIENTES
de Swarovski,
99 €



VESTIDO
de Pepe
Jeans, 59 €



ANILLO
de Luxenter,
27,90 €



RELOJ
de Radiant,
75,90 €



SANDALIAS
de Aquazzura,
595 €



BOLSO
de Parfois,
23,99 €



ALICE CAMPELLO

REGALOS DÍA DE LA MADRE

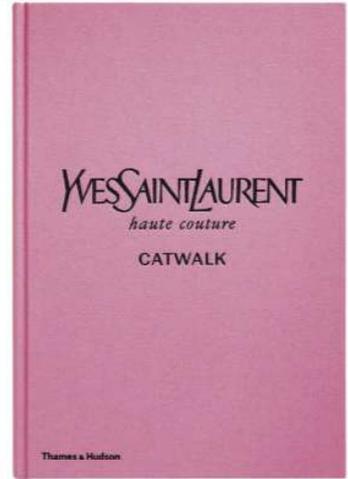


CAZADORA
de Massimo
Dutti, 349 €



BOLSO
de Visona,
450 €

GAFAS
de Furla,
165 €



LIBRO
de moda, de
Zara Home,
59,99 €



CAMISA
de Las de la
isla, 64,50 €



PARCHÍS
de Cayro,
60,95 €



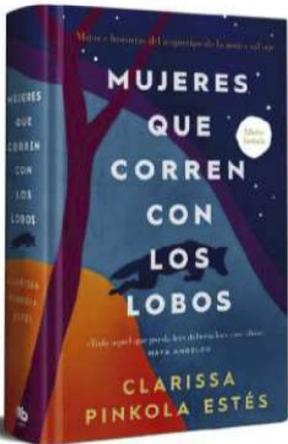
CHARM
PARA BOLSO
de Rue
Madam, 62 €



SET PICNIC
de Flying
Tiger, 20 €



ANILLO
de Singularu,
25,99 €



LIBRO
de Clarissa
Pinkola, 15,95 €



COLLAR
de Tous, 149 €



CUÑAS
de Pitillos,
74,95 €



NECESER
de Par y
Escala, 75 €

BAILARINAS
de Pons
Quintana, 280 €



PULSERA
de Primark, 4 €

¡Sorpréndela!

LLEGA UNO DE LOS DÍAS MÁS ESPECIALES DEL AÑO PARA SORPRENDER A QUIEN MÁS QUIERES. TE DAMOS ALGUNAS IDEAS...

Elixir de juventud de Nuxe Sérúm 80,90 €/30ml; 99,90/50ml y contorno de ojos, 58,90 €.



Her&The Wild Flower, de Scalpers, 89 €/ 100ml.



Una explosión de flores y frutas, de Tous, 97 €/90ml.



Daily Bloom Serum Multi-Beneficio, de Naccentia, 14,89 €.

Pack para amantes de la cosmética coreana. 12 productos, de Miin, 69,90 €. (Pack valorado en 220,76 €).



Edición limitada de Green Mint Collection, de Corioliss, 269€.

Pack rescate Día de la Madre: Ampollas S.O.S.; concentrado hidratante y contorno ojos y labios, de Lorena Suárez, 125 € (antes: 165 €).



REGALOS DÍA DE LA MADRE



Plancha de pelo Profesional Termix Wild, 94 €.



Hidratante y sérum de exosomas, de Sesderma, 71,95 € (Solo en El corte inglés).



Sérum roll-on contorno ojos de Biovène Barcelona 2,50 €.



Flame of Passion de Toni Cabal, 210€/100ml.



Maquillaje bronceador cuerpo Medias invisibles, 29,90€.

Línea Carbón Activo, Té Verde & Pepino de Anian; champú 2,99 €; mascarilla 3,30€ y acondicionador 2,99 €.



Kit antiedad Bakuchiol, de Medik8, 167€.



Pack facial (sérum + crema well aging), 73€.

Perfume Zadig, 144 €/90ml.



Tratamiento reparador uñas, de Vitry, 20,50 €.



Styler ghd unplugged de GHD, 339€.

Pack limpieza facial: aceite y agua micelar, de Hada Labo Tokyo, 30,90 €.



Estuche Equilibrium-10, de Eberlin Biocosmetics, 72 €.



Para las vacaciones. Protector antimanchas de Bella Aurora, 17,99 €.



Cofre The Dream Collection antiestrés XL de Rituals, 59,90 €.



Bacalao de Islandia para tus platos de primavera

El Bacalao de Islandia es el aliado perfecto para elaborar platos frescos y saludables gracias a su carne magra, su sabor suave y versátil, y su alto contenido en proteínas, omega-3 y minerales. bacalaoeislandia.es

Tu casa sin barreras

Las sillas salvaescaleras de VALIDA te permiten moverte libremente por tu hogar, sin riesgos ni esfuerzo. Mejora tu calidad de vida con una solución segura y eficaz. Pide información llamando al 900 414 000 o en valida.es



Tu nueva protección solar

Los Laboratorios Lainco presentan su línea de protección solar adaptativa, Nuraderm. Conócela en su web: nuraderm.es



Pon una barbacoa en tu vida

La barbacoa de gas Weber Q1200N es una barbacoa compacta y ligera con la que podrás preparar deliciosos platos al aire libre para compartir con familiares y amigos. weber.com

Innovación en nutricosmética

Kuka & Chic es la firma especializada en cosmética y cuidado personal que ha lanzado Perfect Sun, un revolucionario complemento nutricional formulado con betacarotenos y vitaminas A y E que prepara la piel para un bronceado saludable. kukachic.com



Arkhé Cosmetics en un desfile en la nieve en Sierra Nevada

La diseñadora granadina Pilar Dalbat sorprendió con un desfile único en la estación de esquí de Sierra Nevada. Arkhé Cosmetics fue la marca de peluquería que participó en el evento demostrando la versatilidad y eficacia de sus productos. arkhecosmetic.com/es





CADA 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.

Consejos para una maternidad sin estrés

TENER HIJOS Y TRABAJAR NO ES FÁCIL. A VECES RESULTA AGOTADOR Y ESTRESANTE. DETÉNTE UN MOMENTO Y ANOTA ESTE DECÁLOGO DE CONSEJOS ÚTILES ANTE SITUACIONES AGOBIANTES.

El bienestar físico y mental de las madres multitarea, que se ocupan de los hijos, la familia en general, el trabajo, etc. suele verse resentido. Conciliar es difícil, y sacar tiempo para ellas mismas, una quimera. Ser una “superwoman” no es lo normal, y significa mujeres sobrecargadas, en peligro de caer víctimas del agotamiento, el aislamiento... Toca abordar una maternidad sin estrés, y la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ofrece 10 consejos.

1. Pregúntate si de verdad tienes que llegar a todo.

Querer cuidar y atender a los tuyos de la mejor manera posible es normal pero, ¿a costa de ti misma?

2. Tú también importas. Ten en cuenta que tu bienestar y tu salud física y mental son fundamentales.

3. Cuídate para poder cuidar. Comer y dormir bien y el ejercicio son la base para una buena salud, sin olvidar el ocio y el contacto social.

4. Haz ejercicio físico. Practicar algún deporte (running, natación, pilates...) es sano

y ayuda a liberar estrés y tensiones diarias.

5. Practica técnicas de relajación, mindfulness o respiración profunda, que permiten desconectar, bajar el ritmo y centrarte en las tareas diarias.

6. Observa e identifica tus reacciones de estrés.

Descubrir qué situaciones, rutinas o hábitos las desencadenan y cómo las

percibes es el primer paso para poder afrontarlas.

7. Prioriza. Organizar tu tiempo y tareas diarias en función de su importancia, urgencia o relevancia para llegar a las que son fundamentales y dejar en segundo plano las más triviales.

8. Pensar en la siguiente tarea no hará que la acabes antes. **Focaliza sobre lo que estás haciendo en cada**

momento, así disminuirás el “ruido mental”.

9. No estás sola, **delega.** Cuenta con los demás para llevar a cabo las tareas del día o abarcar las agendas de todos.

10. Cuelga el cartel de “no molestar”. Tómate un respiro con frecuencia y recuerda que **encontrar tiempo para ti no significa ser mala madre.**





El domingo 4 de mayo es el Día de la Madre, y el miércoles 7 de mayo es el Día de la Salud Mental Materna. Fechas para pensar en las mujeres y apoyarlas en cuestiones como la conciliación familiar y laboral.



LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

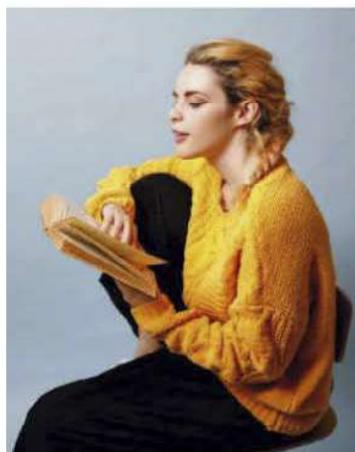
Las tareas diarias, sobre todo las referidas a los niños, son una prioridad, pero tú también. La actividad física es muy importante, y si consigues practicar algún tipo de ejercicio sola o con tus peques, mejor que mejor. Prueba con el yoga, el pilates... ¡Puedes hacerlo sin salir de casa!

ÚLTIMAS NOTICIAS



ALIMENTACIÓN SANA EN EL COLEGIO

Cinco comidas saludables a la semana para todos los menores escolarizados en España. Este es el objetivo del Nuevo Real Decreto de Comedores Escolares Saludables y Sostenibles aprobado en el Consejo de Ministros. Se quiere acabar con el problema de la alimentación infantil y juvenil en los entornos educativos, "con independencia del nivel de renta de las familias".



LA LECTURA, CLAVE PARA EL CEREBRO

Con motivo del Día del Libro, que se celebró el 23 de abril, los expertos en neurología del Hospital CIMA Sanitas de Barcelona destacan el importante papel de la lectura en la reducción del estrés, la mejora de la concentración y el fomento de la plasticidad cerebral; la capacidad del cerebro para crear y fortalecer conexiones neuronales, contribuyendo a una mayor agilidad cognitiva incluso en la edad adulta. Porque leer es entrenar nuestra mente.

Sabías que..?

DETECTAR EL ALZHEIMER CON UN ANÁLISIS DE SANGRE, UNA REALIDAD

Un estudio con más de 1.700 personas de cinco centros hospitalarios de Barcelona, Suecia e Italia ha permitido validar la utilidad de un biomarcador en sangre para detectar la enfermedad. El trabajo se ha publicado en la revista "Nature Medicine"

1.500.000

DE PERSONAS EN EL MUNDO CONVIVEN CON ALGÚN GRADO DE PÉRDIDA AUDITIVA,

según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Aunque se asume como una consecuencia natural del envejecimiento, lo cierto es que si no se trata el problema, puede derivar en aislamiento social, depresión o deterioro cognitivo.

Destierra mitos sobre el coche eléctrico

LOS BULOS SIEMPRE HAN ACOMPAÑADO A LOS VEHÍCULOS LIBRES DE EMISIONES. TE AYUDAMOS A DEJAR DE LADO TUS PREJUICIOS SOBRE ELLOS.



Según una encuesta reciente publicada en "Cinco días", solo un 10% cree que en un futuro cercano adquirirá un nuevo vehículo y, en el caso de hacerlo, la opción eléctrica es marginal. ¿Existe temor a comprar un vehículo sin emisiones? Desde hace años, los coches eléctricos han despertado toda una serie de bulos que se han enquistado con fuerza entre nosotros. Aquí intentaremos desterrar esos mitos.

-Arden más que los de combustión. Según la agencia estatal de seguridad

vial de Estados Unidos, esta afirmación es falsa. Noruega, que es el país con la mayor implantación de coches eléctricos a nivel mundial, ha certificado que hay cuatro veces más incendios en coches de gasolina y diésel que entre los vehículos eléctricos.

-Se estropean mucho. Tampoco es cierto. Los expertos aseguran que en un coche de gasolina asumes que tendrás que cambiar piezas a partir de los 120.000 kilómetros, mientras que los vehículos sin emisiones pocas veces

dan problemas antes de los 300.000.

-Las baterías tienen poca autonomía. A día de hoy, la gran mayoría de estos coches te permiten hacer 300 kilómetros en autovía y mucho más si vas por ciudad. Con una sola carga, podrás moverte toda la semana. Hay dos tipos de carga. Las que haces en casa –la lenta– puede tardar unas ocho horas, pero la rápida –la más habitual cuando viajas– tarda de 15 a 30 minutos. El coche estará listo en cuanto te tomes un café y estires las piernas.

Hasta el 31
de diciembre
de 2025, el Plan MOEVES
III invertirá 400 millones
de euros en ayudas
para las personas que
compre un coche
eléctrico o híbrido
enchufable

Con un cargador
rápido, tu coche
puede estar listo
en 15 minutos.

-Contaminan más cuando se producen. No es real porque la huella de carbono que genera la fabricación de un coche eléctrico se compensa durante su vida útil, ya que no necesita combustibles fósiles.
-Hay muy pocos puntos de recarga. A día de hoy, la red de recarga en nuestro país está por encima del mercado de movilidad eléctrica.

En España hay 32.422 puntos de recarga de acceso público, de los que 1.384 son de esa carga rápida. Es verdad que los conductores de coches eléctricos tienen que planificar la ruta antes de hacer un viaje largo, pero quizás lo merece si eso significa evitar que millones de gases de efecto invernadero acaben en la atmósfera.

ESTÁ PASANDO



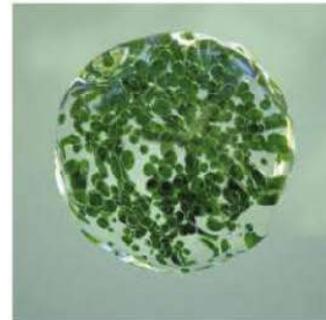
EL ARROZ Y EL CAMBIO CLIMÁTICO

Un estudio realizado por la escuela de Salud Pública de la Universidad de Columbia desvela que el cambio climático podría aumentar significativamente los niveles de arsénico en el arroz de cultivo inundado, un alimento básico para millones de personas en Asia. "Nuestros resultados sugieren que este aumento podría incrementar significativamente la incidencia de enfermedades cardíacas, diabetes y otros efectos", escriben.

LA SEXTA PARTE DE LAS TIERRAS PARA EL CULTIVO DEL PLANETA TIENE NIVELES TÓXICOS DE UNO O MÁS METALES

LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA, PIONERA

El grupo de investigación Surfcat, de la Universidad de Sevilla, ha conseguido mejorar la fórmula para obtener biocombustibles a partir de basura urbana. El equipo ha presentado una patente de sus catalizadores que mejoran significativamente el proceso para hacer queroseno o gasóleo, es decir, convertir nuestra basura en combustible para usar en camiones, aviones o barcos.



Oferta
estrella

30%

DE RESIDUOS...

El sector de la construcción es responsable de más del 30% de los residuos que se generan en España. Pese a que existe tecnología capaz de transformarlos en nuevas materias primas, una parte importante de estos acaban en el vertedero.



Weleda lanza esta
crema reparadora con
Aceite de Girasol y
Almendra, Caléndula,
Pensamiento Silvestre
y Manzanilla.
En Amazon.

10,65 €



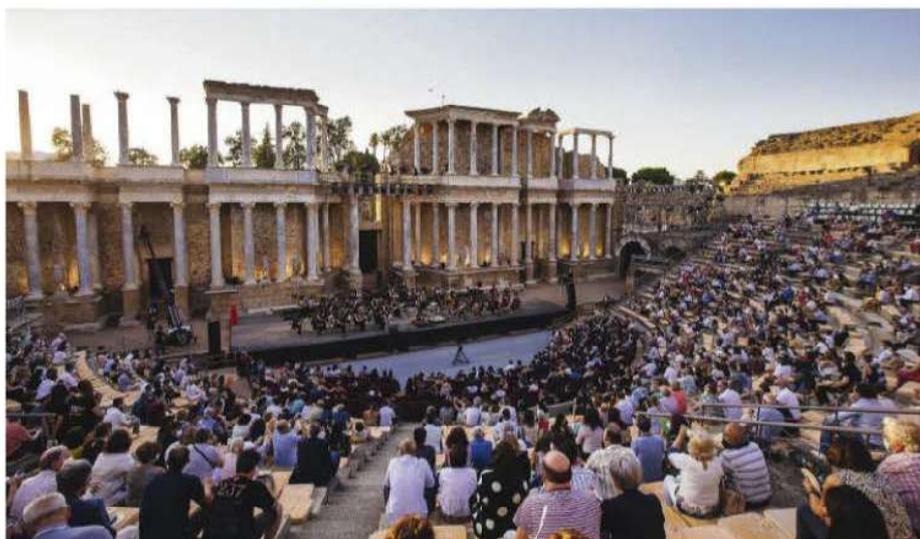
Desconecta con estos planazos



FERIA DE ABRIL

Luz, color, trajes de flamenca, caballos y mucha alegría. Sevilla se vuelca con su Feria de Abril, que este año se celebra del 6 al 11 de mayo. La noche del 5 se festejará el "Lunes de Pescaíto", tradicional cena previa al "Alumbrao", el encendido de las miles de bombillas de colores del Real de la Feria. El pistoletazo de salida a una semana única declarada Fiesta de Interés Turístico Internacional. sevilla.org

SIEMPRE ES UNA BUENA DECISIÓN DEJAR LA RUTINA ATRÁS PARA DESCUBRIR NUEVAS PROPUESTAS DE OCIO SÚPER APETECIBLES. DESDE LOS IMPRESIONANTES PATIOS DE CÓRDOBA HASTA UN CONCIERTO DE BRYAN ADAMS EN PLENA NATURALEZA.



FESTIVAL DE TEATRO CLÁSICO DE MÉRIDA

Desde finales de junio hasta los últimos días de agosto, la ciudad extremeña se llena de pasión por el teatro. Este año se celebra ya la 71 edición de un festival donde uno de sus mayores atractivos es el marco incomparable en el que se festeja: el Teatro Romano (en la imagen), que data de finales del siglo I a. C. Toda la programación en festivaldemerida.es



MÚSICOS EN LA NATURALEZA

El 7 de junio se celebra en Hoyos del Espino, en plena Sierra de Gredos, este festival tan especial. La noche comenzará con la banda valenciana Los Zigarros, seguirá con el grupo Texas y culminará con toda una leyenda: el rockero Bryan Adams (en la imagen).

musicosenlanaturaleza.net



FIESTA DE LOS PATIOS DE CÓRDOBA

Después de la Semana Santa, la ciudad andaluza se llena de flores y macetas en una fiesta tan espectacular que fue declarada Patrimonio Intangible de la Humanidad en 2012 por la Unesco. Este año se celebra del 5 al 18 de mayo, y los que acudan podrán visitar más de 60 patios ubicados por toda la ciudad. turismodecordoba.org



FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO CLÁSICO DE ALMAGRO

Su directora, Irene Pardo, asegura que este certamen "es mucho más que una experiencia: es una vivencia". Del 3 al 27 de julio, Almagro (Ciudad Real) celebra ya su 48 edición del festival, un encuentro internacional y esencial con el teatro del conocido como Siglo de Oro. almagroteatro.com



MARENOSTRUM FUENGIROLA

Es una gozada poder disfrutar de la música a orillas del Mar Mediterráneo. Desde mayo hasta el 19 de septiembre, Marenostrom Fuengirola (Málaga) te trae a tus artistas favoritos, y de todos los géneros: desde el superventas Mike Towers hasta Los Pecos pasando por Rosario (en la imagen), que actúa el próximo 13 de junio. Toda la información en marenostromfuengirola.com



RUTA POR ORDESA Y MONTE PERDIDO

En primavera, este espacio protegido del Pirineo aragonés es un auténtico espectáculo. Los prados comienzan a florecer. Las flores silvestres llenan el paisaje, mientras que los árboles, como los abetos y los pinos, crean un contraste espectacular con las montañas que aún conservan sus cumbres nevadas. Si vas con niños te recomendamos la ruta de los miradores de Revilla. ordesa.net

Y ADEMÁS...

Sound Isidro

Durante mayo y junio se celebra la undécima edición del festival madrileño, un ciclo de conciertos que cuenta con una amplia programación repartida en varias salas madrileñas: El Sol, La Riviera, Copérnico The Club o The Bassement Club. Entre los artistas confirmados, Los Punsetes, Joe Crepúsculo, Leo Rizzi, Bon Calso y The Murder Capital. esmadrid.com

Tiempo de flores

Esta bonita fiesta anual celebra la primavera en Girona, del 10 al 18 de mayo. En su 70 edición, la ciudad se transforma en un jardín floral con exposiciones en patios, monumentos y calles. Ocho días para vivir todo el color y la belleza de la naturaleza. En 2024 batieron récord con 400.000 visitantes que se acercaron a disfrutar de esta fiesta. girona.cat

Otra buena decisión

Si quieres tomar otra buena decisión te recomendamos que elijas O2. Esta compañía de Fibra y Móvil siempre pone a los clientes primero ya que, si mejoran las tarifas, son ellos los primeros en disfrutarlo. Además, cuentan con la mayor red de fibra y la ultravelocidad del 5G+, no tienen permanencia y no hay sorpresas en la factura, entre otras ventajas. Sin duda, tendrás la satisfacción de haber elegido bien.

TELEVISIÓN



ISA PANTOJA

De Mediaset a TVE, y por la puerta grande

El nuevo magazine vespertino de La 1 no deja de sorprendernos. “La familia de la tele”, además de contar con la mayor parte de los colaboradores de “Sálvame”, ha fichado a Isa Pantoja, que ha dejado Mediaset España, donde participaba en “Vamos a ver”, el programa de Unicorn, la productora de Ana Rosa Quintana, con Joaquín Prat al frente. Al parecer, la hija de Isabel Pantoja cobraría 12.000 € al mes. Embarazada de su segundo hijo, el niño vendría con un pan debajo del brazo, pues la joven también habría cerrado su fichaje para las nuevas ediciones de dos programas estrellas de TVE: “MasterChef Celebrity” y “Bake Off: Famosos al horno”. Isa ya ha demostrado su arte en la cocina en los videos que comparte en redes sociales. También se rumorea que podría aparecer en “Maestros de la costura”.



DE FIESTA CON ARTURO VALLS

“That's my Jam: Que el ritmo no pare” ya ha aterrizado en La 1, los martes

Acabada su emisión en Movistar Plus+, TVE retoma este show donde dos equipos de famosos compiten demostrando sus habilidades musicales. “Es un programa para reunir a la familia”, dice el presentador.

SERIES INTERNACIONALES



“NINE PERFECT STRANGERS 2”

En Prime Video desde el próximo 22 de mayo

Nicole Kidman vuelve a encabezar el reparto de esta serie estadounidense en la que da vida a Masha Dmitrichenko, una gurú que ha invitado a 9 desconocidos (interpretados por Christine Baranski, Murray Bartlett o Mark Strong) a participar en un retiro en los Alpes austriacos.



“CARA FELIZ...”

SkyShowtime estrena este trabajo el 8 de mayo

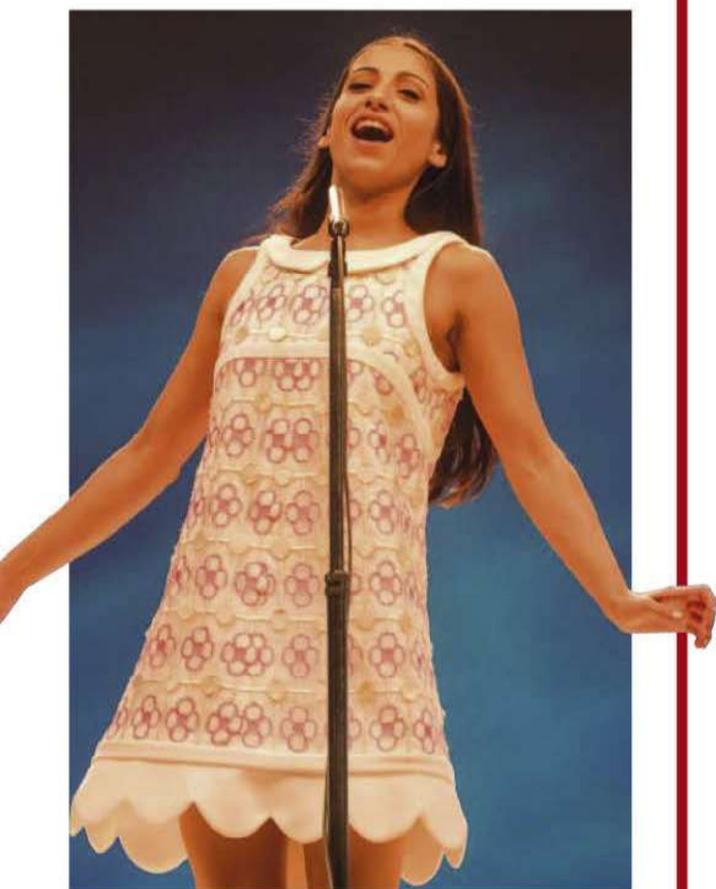
Esta es la historia de un asesino en serie al que da vida Dennis Quaid. Su hija (Annaleigh Ashford), que no tiene contacto con él, deberá descubrir si van a ejecutar a un hombre inocente por un delito que cometió su padre. Una serie estadounidense basada en un caso real.



“EL GRAND PRIX DEL VERANO” REPITE

El concurso de Ramón García, en TVE y también Prime Video

La tercera temporada de “El Grand Prix del Verano” regresará a La 1 de RTVE a mediados del próximo mes de junio. Con Ramón García al frente, contará con ocho nuevas entregas y una novedad: se emitirá también en Prime Video, gracias a un acuerdo entre la Corporación y la plataforma de streaming. Se desconoce si seguirán los mismos colaboradores.



CAROLINA YUSTE, LA MASSIEL QUE TRIUNFÓ EN EUROVISIÓN

La serie “La canción”, en Movistar Plus+

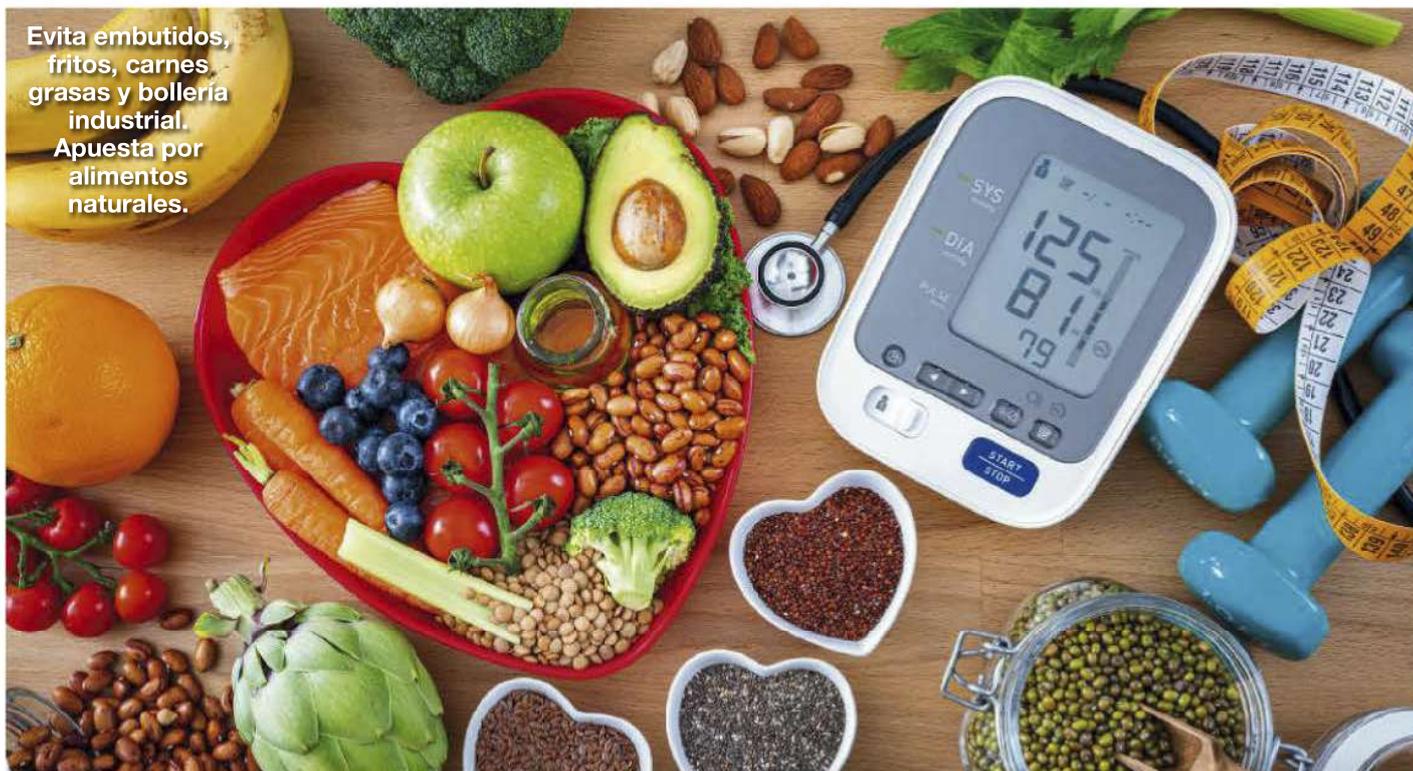
La plataforma de streaming se adelanta al fenómeno eurovisivo que viviremos el próximo 17 de mayo, cuando Melody nos represente con “Esa diva”. Así, el 8 de mayo estrenará la ficción “La canción”, que cuenta cómo fue el camino del tema “La, la, la” y su cantante, Massiel, para ganar el Festival de 1968. Una gesta protagonizada en la serie por Carolina Yuste.



RISTO MEJIDE

En “Viajando con Chester”, de nuevo

El presidente castellanomanchego Emiliano García-Page inauguró esta edición del programa que Cuatro emite los lunes. Los próximos que se sentarán a hablar con Risto Mejide en el sofá de “Viajando con Chester” serán Víctor Elías, Antonio Orozco, Iker Jiménez, Marina Rivers, Luis Zahera, Rappel, Paloma San Basilio, Elvira Lindo, Marc Bartra, Los Morancos, el astronauta Pablo Álvarez y Raquel Orantes. Risto compagina este programa con el espacio diario “Todo es mentira”, también en Cuatro. Su compañera Marta Flich ha anunciado que deja este programa, que lleva seis años en antena, así como Mediaset España. “Me encantaría decir a dónde me voy, pero es que no lo sé”, ha dicho la tertuliana.



Evita embutidos, fritos, carnes grasas y bollería industrial. Apuesta por alimentos naturales.

La dieta definitiva para bajar el colesterol

MÁS DEL 20% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA MAYOR DE EDAD PADECE HIPERCOLESTEROLEMIA, LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN NOS DA LAS PAUTAS PARA COMBATIRLA.

El tratamiento de esta patología requiere un cambio de estilo de vida: dieta sana, dejar el alcohol, no fumar, evitar el exceso de peso y realizar ejercicio físico de forma frecuente.

La solución para evitar los riesgos de salud que entrañan los niveles altos de colesterol pasa por llevar una alimentación saludable y basada en alimentos como frutas y verduras, y comer cinco veces

al día. Se recomienda seguir la dieta que te mostramos a continuación durante 2 semanas para empezar a ver los resultados, y no te olvides de hacer ejercicio, valdrá la pena.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café o té con leche desnatada - Pan con aceite - Fruta	- Leche desnatada con cereales - Una pieza de fruta	- Café o té con leche desnatada - Pan con una loncha de jamón York - Fruta	- Café o té con leche desnatada - Pan con aceite - Una pieza de fruta	- Leche desnatada con cereales - Una pieza de fruta	- Yogur líquido - Compota de manzana - 3 galletas María	- Café con leche desnatada - Pan con aceite y jamón serrano - Zumo de naranja
MEDIA MAÑANA	- Yogur desnatado - Barrita de cereales	- Queso desnatado con 3 biscotes - Zumo de naranja	- Yogur desnatado con nueces	- Yogur desnatado con cereales	- Pan con queso fresco	- Café con leche desnatada - Barrita de cereales	- Yogur desnatado. - 3 galletas María
COMIDA	- Espinacas con pasas - Pollo con arroz - Pan. Fruta	- Pasta con tomate y champiñones - Salmón al horno - Pan. Fruta	- Lentejas guisadas - Gallo con ensalada - Pan. Fruta	- Arroz con guisantes - Conejo al limón - Pan. Fruta	- Salteado de calabacín, berenjena y pimiento - Marmitako - Pan. Fruta	- Garbanzos con espinacas - Bacalao con patata asada - Pan. Fruta	- Paella - Ensalada mixta - Pan - Brocheta de frutas
MERIENDA	- Infusión - 5 galletas María	- Yogur líquido - 3 galletas integrales	- Yogur desnatado - Barrita de cereales	- Café con leche desnatada - 3 biscotes con una loncha de jamón York	- 3 biscotes con queso descremado	- Yogur desnatado con nueces	- Batido de yogur y fresas
CENA	- Patatas guisadas con judías verdes - Merluza a la plancha - Fruta	- Arroz con alcachofas y jamón - Boquerones a la plancha con tomate. - Pan. Fruta	- Menestra de verduras - Croquetas con tomate - Pan. Fruta	- Revuelto de ajetes y trigueros - Ensalada - Pan. Fruta	- Lombarda con manzana y queso fresco - Ternera con arroz - Pan. Fruta	- Crema de verduras - Pavo con patatas - Pan. Fruta	- Lasaña de atún - Pan - Crema de yogur y piña

OFERTAS DEL SÚPER

Aprovechamos que el aceite de oliva ha bajado de precio para reponer despensa. También compramos una solución rápida (8 minutos en el microondas o 27 minutos en airfryer) para tener en el congelador: mussaka de berenjenas y carne. Y para los momentos dulces: 2 tabletas de chocolate Milka por 3 € (puedes combinar las variedades caramelo, oreo o chips).



Aceite de oliva 0,4 °
Hacendado, 1 litro



Mussaka
congelada
Maheso,
300 g

1,99 €



4,45 €

MERCADONA



Chocolate
Milka, 100 g.
Con la Tarjeta
Amigo, 2
unidades por

3 €



Superalimento



TÉ MATCHA

Por su vivo color verde lo reconocerás. Este té originario de Japón destaca, sobre todo, por su gran concentración en sustancias antioxidantes, combate la inflamación, aumenta las defensas del organismo y ayuda a regular los niveles de colesterol impidiendo la acumulación de lípidos. La alta concentración de clorofila que contiene ejerce un efecto detox de la sangre y protege las paredes intestinales.



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

La experta responde

¿QUÉ DEBO COMER PARA COMBATIR LA ANEMIA?

Si te han diagnosticado anemia, sufres una carencia de hierro. Además de seguir las indicaciones de tu doctor, evita tomar el suplemento de hierro con lácteos y evita todos los alimentos que dificulten su absorción al contener fitatos, fostatos, polifenoles, oxalatos... Para ayudar a esta absorción de hierro debes consumir frutas y verduras ricas en vitamina C y también proteínas animales.



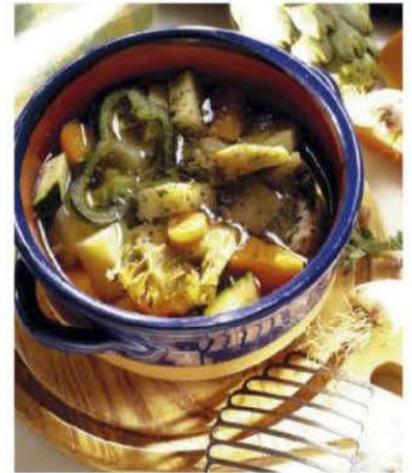
VIAJES GASTRONÓMICOS

Hacer una escapada siempre es un buen plan, y además de conocer el patrimonio y su espacio natural, puedes saborear los productos más típicos y característicos. Desde la D.O.P. de La Torta del Casar proponen cinco rutas que recorren la provincia de Cáceres para que esta primavera descubras hoteles con encanto y restaurantes para disfrutar de este delicioso queso, ¿a que te apetece? sabordeunterriotiro.tortadelcasar.eu

Receta económica

Menestra de verduras

- 2 calabacines
- 250 g de calabaza
- 4 alcachofas
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 1 pimiento verde
- 2 cebolletas
- 1 manojo de ajetes
- harina
- aceite de oliva
- sal y orégano



1. Lavar y cortar calabacines, calabaza y patatas en cubos grandes. Raspar y cortar las zanahorias en ruedas. Picar las cebolletas y ponerlas a dorar en una cazuela con un fondo de aceite. Limpiar los ajetes y cortar en trozos medianos. Añadir a la cazuela y dejar que se reblandezcan. Echar una pizca de sal.
2. Limpiar el pimiento, cortar en aros y pasar por harina. Limpiar las alcachofas y cortar en láminas. Enharinar e ir friendo estas verduras en una sartén hasta que se doren. Colocarlas en la cazuela del paso 1 y dejar cocer a fuego suave cinco minutos.
3. Añadir el resto de verduras a la cazuela. Sazonar con sal y orégano y dejar cocer quince minutos con la cazuela tapada.

El precio es de 2,20 €/ración

DE PRIMERO

Crujiente de patatas con salsa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 patatas grandes
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 0,5 dl de nata líquida
- tomillo fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 240 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Precalentar el horno a 200 °C. Poner una sartén al fuego con 2 cucharadas de aceite y la mantequilla al fuego. Retirar del fuego una vez que se derrita la mantequilla. Pelar y cortar las patatas a lo largo en 4 trozos. Cortar cada trozo en láminas lo más finas posibles sin llegar a separar por completo cada lámina.



PASO 2

Pintar una fuente de horno con parte de la mezcla de aceite y mantequilla. Rellenar con las patatas cortadas hasta cubrir la fuente. Salpimentar las patatas y rociar por encima con el resto de aceite y mantequilla. Meter al horno precalentado las patatas y en una fuente aparte el pimiento, el tomate y el diente de ajo.



PASO 3

Retirar las patatas cuando se empiecen a dorar por encima. Retirar el tomate cuando se abra su piel y el pimiento y el ajo cuando empiecen a oscurecer. Poner en el vaso de la batidora el pimiento asado, una vez pelado, el tomate y el ajo –pelado y picado– y la nata líquida. Batir todo con la batidora. Servir las patatas con el tomillo fresco y con la salsa aparte.





Sabrosas

Las patatas quedarán muy crujientes gracias a la mezcla de aceite y mantequilla. Para que queden más sabrosas, puedes repartir hojitas de tomillo entre las láminas de patatas, junto a un poco de sal y pimienta.



DE SEGUNDO

Solomillo de cordero con finas hierbas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de solomillo de cordero ● 250 g de chalotas ● 1 diente de ajo ● tomillo fresco
- albahaca fresca ● perejil fresco ● cebollino fresco ● 1 cucharada de miel ● 1 cucharada de mostaza suave ● 1 cucharadita de azúcar ● 20 g de mantequilla ● sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 4,5 € aprox. CALORÍAS: 250 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Pelar y picar muy fino el ajo. Lavar, secar y picar las hierbas. Poner en un bol el ajo, las hierbas picadas, la miel y la mostaza, y mezclar todo.



PASO 2

Precalentar el horno a 180 °C. Salpimentar el lomo del cordero. Embadurnarlo con la mezcla de hierbas. Meter al horno precalentado entre 10 y 15 minutos. Retirar y dejar templar antes de cortar.



PASO 3

Mientras se hace el cordero, pelar las chalotas. Poner una sartén al fuego con las chalotas, el azúcar, la mantequilla y medio vaso de agua. Dejar cocer hasta que las chalotas queden caramelizadas. Servir el solomillo de cordero con las chalotas.



El punto de la carne

Depende de cada comensal, pero el cordero tiene que quedar rosado por dentro, por eso el tiempo de horno es corto (10-15 minutos); pero si prefieres, puedes aumentar 5 minutos más.





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam
O escanea el código QR:



DE POSTRE

Flanecitos de piña

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de piña en conserva
- 200 g de leche condensada
- 2 yogures naturales
- 6 láminas de gelatina
- menta fresca

PRECIO POR PERSONA: 1,20 € aprox. CALORÍAS: 360
DIFICULTAD: baja TIEMPO: 10-20 min + cuajado



PASO 1

Reservar unos trocitos de piña. Poner en un bol el resto de piña troceada con su jugo, la leche condensada y los yogures. Triturar todo con la batidora.



PASO 2

Poner la mezcla resultante en un cazo al fuego. Cuando esté caliente, añadir la gelatina remojada en agua fría y mantener removiendo hasta que se disuelva la gelatina. Retirar.



PASO 3

Repartir la mezcla en moldes individuales de silicona y dejar reposar en la nevera hasta que se endurezca. Servir decorando con unos trozos de piña y unas hojas de menta.

Nuevo Estilo

EL LIBRO DE LAS CASAS DE CAMPO

POR LOS GRANDES DECORADORES



UNA CUIDADA **EDICIÓN PREMIUM** PARA COLECCIONAR
300 PÁGINAS LLENAS DE EXCLUSIVOS REFUGIOS SOÑADOS EN PRECIOSAS ZONAS RURALES
LA GUÍA **DE INSPIRACIÓN** DEFINITIVA

AUTODEFINIDO

Clues (Left side):

- PROTAGONISTA DE LOS SALMOS
- TIPO DE PINTURA QUE SE SECA RÁPIDO
- PERCIBIR SONIDOS MUY AMPLIA O EXTENSA
- GRAN BRETAÑA MANIFESTARSE
- TE FALTA, NO TIENES FEMENINO DE MR.
- DE UN ANTIGUO PUEBLO DE ROMA (PL.)
- ASEO, ABLUCIÓN INTERJ. DE RISA
- ENSENADA GÉNERO MUSICAL
- DE CORTA DURACIÓN MERCADO CALLEJERO LÍO, REVUELO
- MAYOR O MENOR GRUPO FAMILIAR
- ACTITUD FINGIDA COL., CHICA SIGLA COMERCIAL
- EXPLORA EL ESPACIO

Clues (Right side):

- TOQUETEAR SUFIJO DE RELACIÓN QUE SE PUEDE OÍR
- BRITISH AIRWAYS AVE GALLINÁCEA
- QUE SE SALE DE LO NORMAL
- IDOLATRAR, VENERAR ENCENDIDO EN APARATOS
- GARBOSA
- COL., AFICIONADO DEL ATLÉTICO
- DIRIGIRSE, ANDAR AVERSIÓN
- TIMBRES POSTALES
- ARTIFICIOS ENGAÑOSOS ATIENDO, CUSTODIO
- ESTOY INFORMADO UNIDAD DE MEMORIA
- SÍMBOLO DEL COBRE FIRMA QUE OBLIGA
- PRON. RELATIVO ASISTE EN EL PARTO
- LA HIJA MAYOR DE AIDA
- MÚSICA DE UN FILME INDO-EUROPEO
- FRAGANCIA CON MUCHA RAPIDEZ
- FORMA DE VOSOTROS ANTES DE CRISTO
- HACER SURCOS COGER AL QUE HUYE
- QUE TIENE POCO ENTENDIMIENTO
- FUNDAMENTAL MUY AFICIONADOS
- VA ANTES DE LA Z ABREV. DE TELÉFONO
- ... PARA CUAL, IDÓNEOS FLAMANTE
- ... BRONTÉ, POETISA
- PARA ESTIMULAR A LAS BESTIAS
- ... VÁZQUEZ, PRESENTADORA
- CRUZ QUE INDICA ADICIÓN
- COL., CHICA SIGLA COMERCIAL
- INSTITUTO CERVANTES
- RESONANCIA MAGNÉTICA ARTÍCULO
- SU APELLIDO
- REPOLLOS

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.

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

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

BINARIO

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

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

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

CRUZADA

4 LETRAS:

CASI
CATE
CHAL
CLIP
CLUB
CREP
CROL
CUPÉ
EDAD
ELFO
ERGO
FUET
INRI
LANA
LOMA
NATO
OJÉN

PAÍS

PALÉ
POLI
TOMA
TOUR
UPAR
UREA

5 LETRAS:

COGER
HÉROE
IRANÍ
KURDO
ÑANDÚ
ORUJO
PEAJE
SOLEÁ

6 LETRAS:

ACCIÓN
CLÓSET
GASOIL
HOCICO
IMBUIR
INOPIA
PRECOZ
RÓTULA
SERRAR

7 LETRAS:

PORTEÑO
RETOCAR

8 LETRAS:

AZUCARAR
DISCULPA

DONCELLA

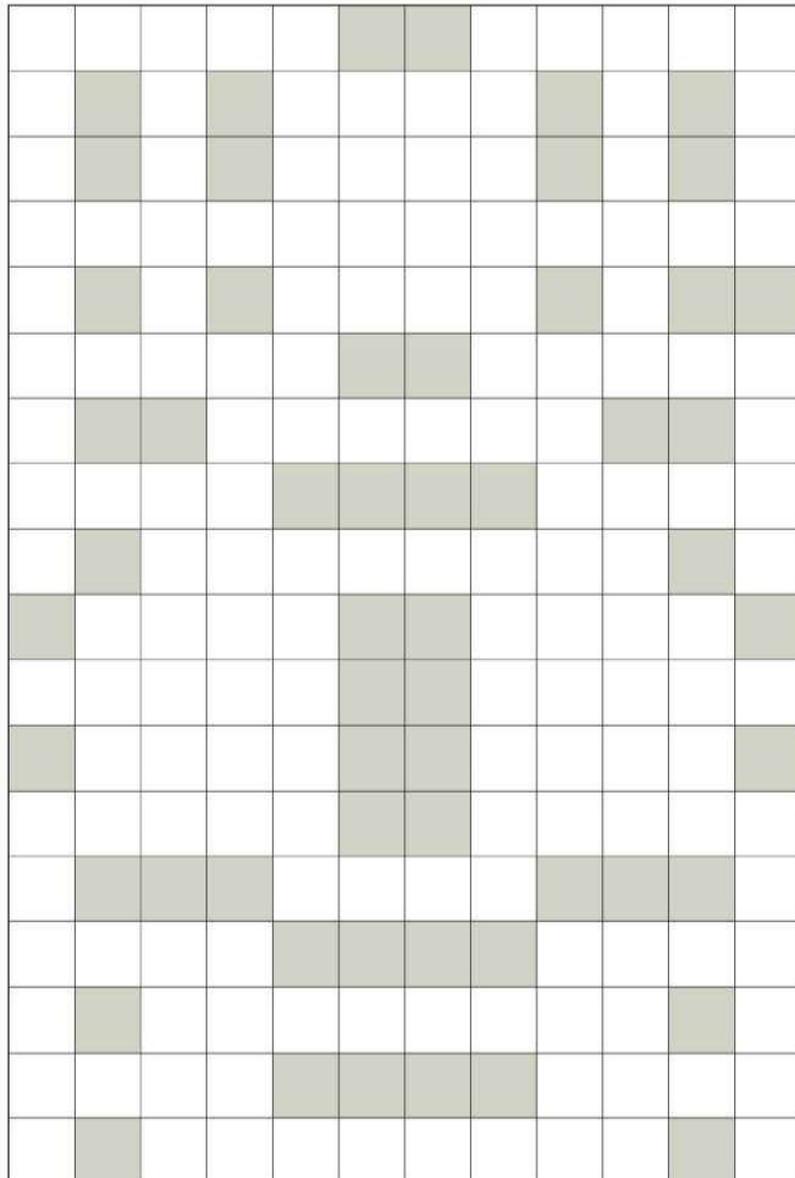
EPISODIO
ESCÉNICO

9 LETRAS:

CAUCÁSICO

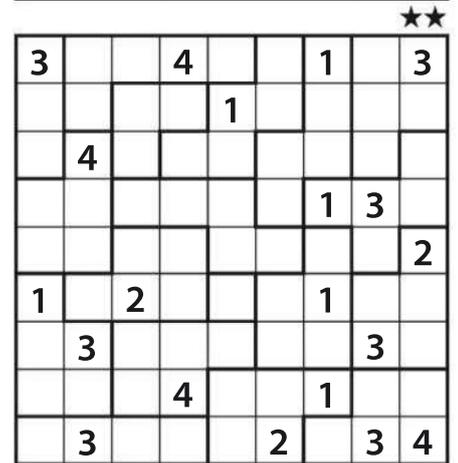
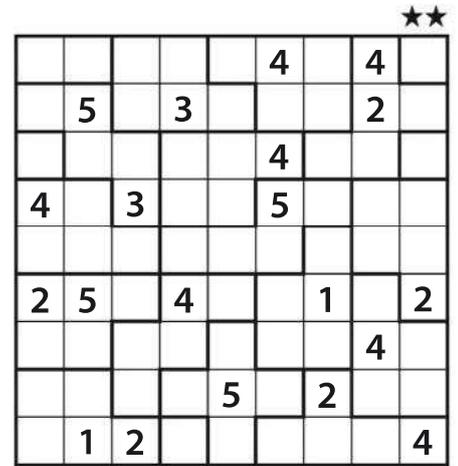
12 LETRAS:

CRONOMÉTRICO



TECTONIC

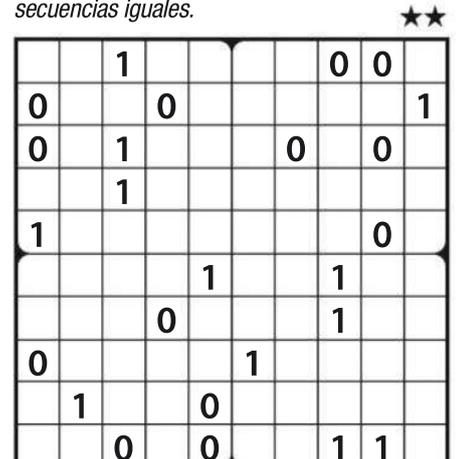
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



BINARIO

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

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



COMPLETAGRAMA

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



- Horizontal 1** Grito colectivo (6). **2** Acción injusta (6). **3** Delito comercial (6). **4** Receptor de emisoras (5). **5** Col., Edgar o Edward (2). **6** Prisión (6). **7** Embellecí, decoré (4). **8** Abreviatura de siguiente (3). **9** Producir daños (6). **10** Barrio sevillano (6). **11** Resolver una dificultad (7). **12** Petición urgente (3). **13** Estado al norte de California (6). **14** Anudas los cordones (4). **15** Sequedad (6). **16** Tecla de encendido (2). **17** Onomatopeya del toro (2). **18** Afección contagiosa (8). **19** Miembro de una sociedad (f.) (8). **20** Bufanda de plumas (3). **21** Acometer con violencia (6). **22** Derogar, cancelar (6). **23** Persona que vive solitaria (7). **24** Dilatación de una vena (5). **25** Sombrero de ala ancha (6). **26** Sollozar (6). **27** Protagonizó *Gigante* (4). **28** Universo (6). **29** Tela sobrante (5). **30** Hortaliza crucífera (3). **31** Parte del cuerpo humano (4). **32** 51, en números romanos (2). **33** Insecto amarillo con fajas (6). **34** Opinión razonada y argumentada (5).
- Vertical 1** Puesta de huevos (6). **2** Períodos históricos extensos (4). **3** Tarea del cineasta (5). **4** Código de Madrid (3). **5** Nombre inglés de varón (6). **6** Ata una caja con cuerdas (3). **7** Organismo idéntico (4). **8** Color amarillo claro (5). **9** Instituto Cajal (2). **10** Asuntos, materias (5). **11** Sufijo de la 2.ª conjugación (2). **12** Compañero (6). **13** Col., entrenador deportivo (6). **14** Cuarto para dormir (6). **15** Dinastía musulmana (6). **16** Cierta italiana (6). **17** Registrar, enumerar (6). **18** Otorgué, regalé (2). **19** Inscrita a una colectividad (8). **20** La que evita un daño (7). **21** Adjetivo posesivo plural (3). **22** La que abusa de su poder (6). **23** Rodapié (6). **24** Conceder, dar (7). **25** Vivan (4). **26** Ánade real (6). **27** Alumno militar (6). **28** Lugar para los astados (5). **29** Fecha (3). **30** Fianza (4). **31** Susto (6). **32** Peces de los estanques (6). **33** Símbolo del cloro (2). **34** Mezquino, astuto (8).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

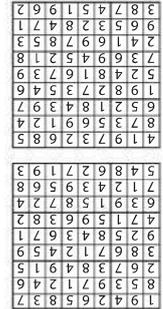
V D O F E D K O
C F N P U R H J
L H J Ñ T G A U
S Z M P L M W G
K Ñ C Z W I R I

SOLUCIONES

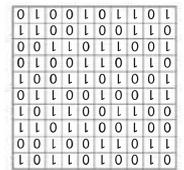
AUTODEFINIDO



SUDOKU

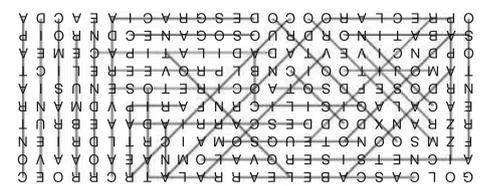


BINARIO



SOPA DE LETRAS

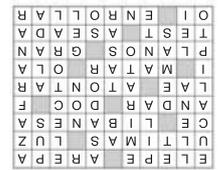
golosinas



HORIZONTAL



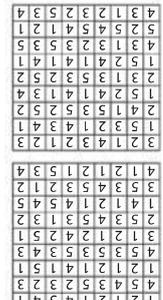
CRUCIGRAMA



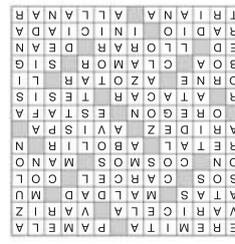
CRUZADA



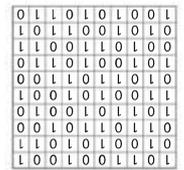
TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

velutia

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!



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

Gente con estilo

CANTANTE

MANU TENORIO

**“Yo soy muy
intenso y Silvia
lo gestiona bien”**

Tras unos meses sobrepasado, el sevillano regresa en plena forma con nuevo disco, “El Origen”, y decidido a dejar atrás polémicas pasadas para afrontar sus 50 años con ilusión.

No tiene reparos en confesar que los últimos meses han sido complicados para él, pero Manu Tenorio ha trabajado mucho para dejar esa crispación atrás. El sevillano llegó a nuestra entrevista con una alegría contagiosa y muy ilusionado con la acogida que está teniendo su nuevo disco, "El Origen", un álbum donde recoge canciones que le han marcado y que las canta ahora a su manera. En el plano personal, Manu sigue feliz junto a Silvia Casas y su hijo Pedro, que han sido su refugio en las buenas, pero sobre todo en las malas.

-¿Tienes ganas de salir de gira de nuevo?

-Mucho, lo más bonito de esta profesión es el contacto con el público. A mí me encanta la vida del músico, de estar viajando con la banda y de hacer piña con ellos.

-Será una manera también de empezar de cero.

-Mira, lo que verdaderamente me está ayudando es levantarme a las seis de la mañana, tomarme un café doble, coger la mochila e irme al gimnasio. Esa sacudida mañanera es ahora lo que mejor me sienta.

-Menuda paliza. ¿Y lo haces todos los días?

-Sí, pero te confieso que llevo haciéndolo dos semanas (risas), ¡espérate al invierno! Pero estoy convencido de seguir porque he llegado a la conclusión de que me viene mejor que cualquier pastilla.

-Es que has pasado una racha muy difícil...

-Sí, no te voy a mentir. He tenido un desgaste físico, anímico y personal importante, brutal. El año pasado fue duro, pero he conseguido dar un giro de 180 grados, y con eso me quedo. ▶

“He tenido un desgaste físico, anímico y personal brutal, pero he conseguido dar un giro de 180 grados”



Manu luce una camisa celeste de cuello mao de Adolfo Domínguez, 89 €; pantalón vaquero de Massimo Dutti, 49,95 €, y zapatos de ante marrón también de Massimo Dutti, 89,95 €.

A la izquierda, el cantante luce una camiseta blanca de Cos, 39 €, y una cazadora beige de Scalpers, 109 €.



“Tener TDAH es como tener un Ferrari con frenos de bicicleta. Solo hay que saber pilotarlo”

► -Hace unas semanas tuviste el juicio con tu “inquiokupa”. ¿En qué punto está este asunto?

-Estamos esperando los resultados, pero es un tema que no quiero volver a tocar. No me ha ayudado lo más mínimo hacerlo público.

-¿Sientes que fue un error?

-Sí. A muchos medios de comunicación no les interesa la verdad, solo el ruido. Se ha distorsionado mucho la noticia. Ahora estoy en otra etapa y quiero seguir así.

“Lolita es muy amiga mía y de mi mujer. A cualquier tonto no se le puede dar un micrófono”

-Tampoco ayudaría que se hablara de un antiguo romance con Lolita, algo que ambos habéis negado. ¿Has hablado con ella?

-Por supuesto que la llamé. Es muy amiga mía y de mi mujer. Nos descojonábamos. Si es que a cualquier tonto no se le puede poner un micrófono delante.

-¿Quién ha sido tu sostén en esta racha complicada que dices haber vivido?

-Siempre mi familia. Mi mujer es la primera que me ha motivado para dar el cambio, que me animó a pedir ayuda y me ayudó a reconocer que había un problema.

-No ha debido de ser fácil para ella tampoco.

-Silvia ha estado a mi lado siempre, trabajando conmigo y tiene un empuje increíble. Yo soy un intenso y eso ella lo gestiona bien.

-Parece muy tranquila.

-¡Qué va! De tranquila no tiene nada. Es un tía muy nerviosa y activa, y ese carácter me ha empujado a mí para arriba muchas veces. Los artistas somos muy dados a la frustración y ella sabe llevarme bien.

-¿Y cómo has conseguido plantar cara a esa frustración de la que hablas?

-La madurez ayuda, pero también los psiquiatras y los psicólogos. Ahora me encuentro en un momento fantástico, precisamente porque hemos trabajado en ello.

-Hace meses confesaste que sufres Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). ¿Cómo influyó en tu vida ese diagnóstico?

-Para mí ha sido capital porque cuando consigues poner nombre a lo que te pasa, es un alivio. Ahora entiendo por qué soy tan apasionado, tan sensible, tan obsesivo, tan despistado, en fin... Vas colocando las cosas. Te digo una cosa, no hay que verlo como algo negativo, el 30% de los CEO de las empresas más importantes a nivel mundial tienen TDAH, ¡por algo será!

-Cuéntanos cómo influye en tu día a día.

-Como dice un psiquiatra americano, tener TDAH es como tener un Ferrari con frenos de bicicleta (risas). Yo le digo a mi hijo, ¡el Ferrari ya lo tenemos, cojones! Ahora solo hay que saber pilotarlo.

-Tú hijo Pedro ya tiene once años. ¿Apunta maneras?

-A él le gusta la música y tiene mucha sensibilidad, pero no creo que vaya por ahí cuando sea mayor. Lo malo de esta profesión es que el talento muchas veces no va acompañado del reconocimiento. ▶

“A mi hijo le gusta la música y tiene mucha sensibilidad, pero no creo que vaya por ahí”

El sevillano viste una sudadera verde con capucha de Adolfo Domínguez, 99 €; pantalón chino de Springfield, 29,99 €, y deportivas marrones de Adolfo Domínguez, 149 €.

A la izquierda, Manu lleva un pantalón vaquero de Massimo Dutti, 49,95 €; jersey azul y deportivas de Adolfo Domínguez, 69 € y 149 €, respectivamente.

Gente con estilo

► -¿Qué tipo de padre eres?

-Intento ser un padre presente. De los que están cerca, no de los que están encima. Un hijo no necesita que le comprendas, que le aconsejes, lo que necesita es que estés, eso es lo importante.

-Acabas de cumplir 50 años, ¿has notado la temida crisis vital?

-Hombre, cumplir 50 años es un zamarreo importante. Como dice un amigo mío, ya le hemos dado la vuelta a la pata de jamón (risas). Lo importante es encontrarte bien y en eso estoy.

-¿Y cómo te planteas tu futuro?

-Si mantengo este estado anímico en el que estoy, ¡me veo compitiendo en Fórmula Uno! (risas). Yo cuento con seguir cantando y creo, fíjate, que todavía no ha salido a relucir mi mejor versión. También me planteo aceptar nuevos retos, salir de mi zona de confort.

-Por ejemplo, ¿te verías participando en "Supervivientes"?

-Imposible. Si yo paso hambre, termino matando a alguien y comiéndomelo. Acabaría en la cárcel. Además, me parece un reality insalubre, con unas pruebas físicas tremendas, no se puede jugar con la salud de las personas.

-Sabiendo lo que sabes ahora, ¿volverías a entrar en "Operación Triunfo"?

-En aquella edición, por supuesto que sí. Pero es importante tener los pies en el suelo, dejar las expectativas a un lado porque entrar no te garantiza nada. También hay que saber que existen muchas maneras de vivir de la música, no es necesario llenar estadios, triunfar como



Manu viste un polo burdeos de Massimo Dutti, 49,95 €, y pantalón chino de Adolfo Domínguez, 79 €.

Aitana para ser feliz. Para mí, estar bien en familia es ahora lo más importante.

“Si fuera a ‘Supervivientes’ terminaría matando a alguien para comérmelo”

-Tu matrimonio con Silvia, ¿es para toda la vida?

-¡Eso tendrías que preguntárselo a ella! Lo cierto es que a día de hoy, junto a Raphaël y Natalia Figueroa, somos de los matrimonios más longevos del panorama musical.

-¿Cuál es vuestro secreto?

-Yo creo que darle a la relación la importancia que tiene. El matrimonio no es de usar y tirar, hay que trabajar para solucionar los problemas y no cortar por lo sano. El amor no funciona como Amazon.

-¿Qué crees que es lo que más le gusta de ti?

-Yo creo que el tesón y la constancia son mis mayores virtudes. Aunque el problema es que nunca sé cuándo dejar de ser cabezón (risas).

María Larrocha

Fotos: Fernando Roi

Ayudante de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes

Agradecimientos:

Hotel Emperador

C/ Gran Vía, 53, Madrid

Teléfono 915 472 800



Mi belleza al descubierto

Soy coqueto...

Me gusta cuidarme, lo confieso, me gusta verme bien. Y más ahora cuando acabo de pasar de década.

En el gimnasio...

Empiezo con cardio y luego termino con ejercicios de musculación. Tengo delicada la espalda y necesito que esté fuerte para no tener problemas.

Cuido mi alimentación...

Somos lo que comemos y no me puedo permitir comer cualquier cosa.

No salgo de casa sin...

Las llaves y el móvil. Lo demás, si se me olvida, siempre tiene remedio.

Gel de ducha de
BeauTerra 1L, 8,99 €.



Leche ultra
hidratante
corporal de
Topicrem,
18,15 €.



Champú
fortificante
de
BeauTerra,
14,50 €.

Gel Hidratante
Iuminador Hydra+ de
Topicrem, 21,30 €.



CITA EN...

La producción de Manu Tenorio se realizó en el Hotel Emperador de Madrid, todo un clásico de la capital. Además de su situación privilegiada, en plena Gran Vía, el establecimiento cuenta con todas las comodidades y con una terraza con piscina que ya es un “must” entre los famosos.

Descúbrelo.
emperadorhotel.com



CAYETANO Y CANALES RIVERA

el abrazo que demuestra su buena relación

A pesar de que Fran no se habla con su primo, su hermano sí demostró el cariño que le tiene.

Cayetano ya anunció en noviembre que se retira de las plazas a finales de 2025, pero antes de cortarse la coleta, quiso torear por última vez en Zahara de los Atunes, Cádiz. Lo hizo para rendir homenaje a su padre cuando se cumplen los 40 años de su muerte. El ex de Eva González compartió plaza con su primo, Canales Rivera, con el que se fundió en un emotivo abrazo, un gesto que dejó claro que la relación entre ambos sigue siendo muy estrecha. Nada que ver con los sentimientos que alberga su hermano Fran, que no mantiene ningún contacto con su primo. Cayetano, incluso, brindó un toro a Teresa Rivera, su tía y madre de Canales. “Me he emocionado con mi niño Cayetano. El festival ha estado maravilloso”, declaró esta última.

Los hermanos Rivera también se habían distanciado en los últimos meses, pero con la llegada de Nicolás, el hijo recién nacido de Fran, han vuelto a estrechar lazos. Días antes de la corrida, Cayetano fue a visitar al pequeño y a sus padres en su casa de Sevilla.

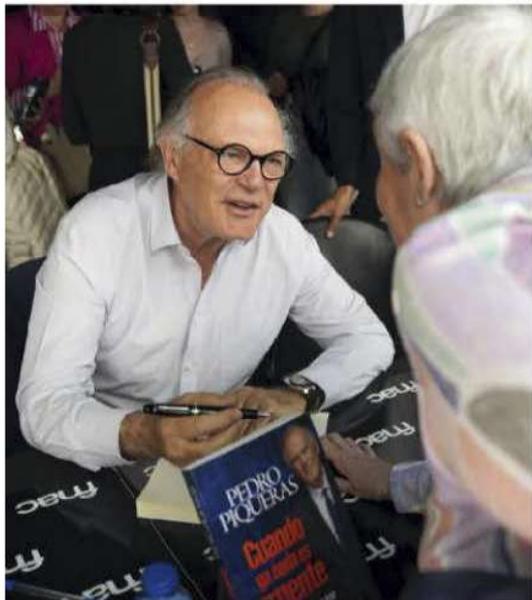
“CUANDO UNO HABLA MAL DE TI...”

El diestro fue invitado a la corrida, pero no quiso ir y aseguró: “A ver, eso es una cosa que se inventaron mi primo y mi hermano”. Y confirmó que no tiene contacto con Canales: “Cuando uno va a hablar mal de ti a televisión se te pasan las ganas de tener relación”.





Paloma San Basilio presentó su novela "Uxo, el secreto del valle". Pedro Piqueras firmó "Cuando ya nada es urgente".



Máximo Huerta, con su libro "París despertaba tarde".



Cristina Pedroche espera un niño para este verano.

CRISTINA PEDROCHE "Estoy cansada, pero rellena de amor"

Embarazada de seis meses, la presentadora cambió Madrid por Barcelona para firmar su libro.

El pasado 23 de abril, la Ciudad Condal celebró su Sant Jordi con muchas caras conocidas dispuestas a firmar ejemplares. Cristina Pedroche pisó la feria embarazada de seis meses y con su libro "Gracias al miedo". Los reporteros le preguntaron sobre su crisis con Da-

biz Muñoz y ella contestó sin nombrar al chef: "Estoy cansada y gordita, pero muy bien, rellena de amor, feliz". Además, también firmaron libros Máximo Huerta, la gran Paloma San Basilio o el periodista Pedro Piqueras, entre otros.

Agencias

La cara de Irene lo dice todo: está feliz junto a su chico y su familia política.





Sin parar de REÍR

La hija de la Infanta y su novio se partían de risa ante la atenta mirada de una muy embarazada Teresa Urquijo.



IRENE URDANGARIN viaja a Málaga junto a la familia de su novio

La hija pequeña de la infanta Cristina y su chico Juan Urquijo celebraron en la ciudad andaluza el cumpleaños del alcalde de Madrid.

El pasado 17 de abril, José Luis Martínez-Almeida cumplió 50 primaveras y decidió escaparse a Málaga para disfrutar de la Semana Santa junto a su familia política. El Alcalde de Madrid contó con la compa-

ña de sus suegros, Beatriz y Lucas, de su mujer Teresa Urquijo, feliz en la recta final de su embarazo y de su cuñado Juan, que no dudó en compartir este viaje junto a Irene Urdangarin, su pareja desde hace meses. ▶



Irene con su novio Juan, su cuñada Teresa y el alcalde de Madrid, José Luis Martínez- Almeida.

FUE EN VERANO DE 2023 CUANDO SE EMPEZÓ A RUMOREAR SOBRE LA RELACIÓN ENTRE IRENE Y JUAN

► De vuelta a Madrid, en la estación del AVE, la hija pequeña de la infanta Cristina demostró sentirse muy a gusto junto a la familia de su chico. Estuvo especialmente cariñosa con su 'cuñada' Teresa Urquijo, con la que bromeó antes de coger el tren. Resultó curioso ver a toda la familia acercarse a la típica tienda de chuches para coger provisiones para el viaje.

Ya en la capital, José Luis y Teresa recibieron una bonita sorpresa por parte de los Bom-

beros de la Comunidad de Madrid, que les regalaron un body en color amarillo y un peluche para su futuro bebé.

Antes fueron amigos

Irene (19) y Juan (26) se conocen desde niños por sus familias, pero no fue hasta el verano de 2023 cuando se empezó a rumorear que eran más que amigos. Recordemos que fue la prima de Irene, Victoria de Marichalar, quien ejerció de Celestina.

Agencias



Teresa e Irene se mostraron muy cómplices durante todo el viaje. A la dcha., comprando chuches para el trayecto.



Regalo de BOMBEROS

A su llegada a la capital, los bomberos de la Comunidad de Madrid les entregaron un body amarillo y un peluche.





De izda. a dcha.: Laura Sánchez,
Jaydy Michel, Nieves Álvarez
y Martina Klein.

FESTIVAL



REUNIÓN DE TOPS

en un festival de belleza de la revista ELLE

Laura Sánchez, Jaydy Michel, Nieves Álvarez y Martina Klein han participado en el ELLE x Lactourea Skin Festival 2025, donde nos han contados todos sus secretos para tener una piel sana y de pasarela.

Reunión de tops en el centro de Madrid. Y todo gracias a la revista ELLE, que organizó el Elle Lactourea Skin Festival 2025, un evento de belleza al que no quiso faltar nadie. Entre todas las caras conocidas destacaron Laura Sánchez, que ejerció de maestra de ceremonias, Jaydy Michel, Nieves Álvarez y Martina Klein, que nos dieron todos sus trucos y consejos para lucir una piel sana y radiante. Fue en el madrileño Palacio de Neptuno donde las tops coincidieron en confesar que para hidratar su piel confían en la leche corporal reparadora de Lactourea. “Me cuido siempre. No soy de las personas que se empieza a cuidar porque llega la operación bikini. Para mí forma parte de mi día a día, es mi estilo de vida y me gusta hacerlo, mimarme, pero no tengo ningún tipo ni de manía ni de exceso. Ejercicio, comer bien, llevar una vida un poco equilibrada dentro de lo que esta sociedad y este tipo de estilo de vida nos permite, y también cuidar la mente”, comentaba Nieves Álvarez. Martina Klein, que tiene familia numerosa desde

que decidió compartir su vida con Álex Corretja, nos habló de la necesidad de cuidarse ella misma pero también de proteger a su “prole”: “El día a día nos reseca mucho la piel y además a partir de cierta edad y en ciertas ciudades, más porque el aire es muy seco. La necesidad de mantener la piel hidratada constantemente y de forma fácil y familiar es importante. Hay marcas que te

Nieves Álvarez:
“Para mí cuidarme forma parte de mi estilo de vida”

ayudan a cuidar de tu familia y de ti también”, decía. También hablamos con Jaydy Michel: “Con la edad te vas dando cuenta de lo importante que es cuidarse por dentro y por fuera, pero la piel es el órgano más importante del cuerpo. Ahora que he estado de vacaciones y he tomado el sol, lo noto mucho más”, nos dijo.

DM/Fotos: Guillermo Jiménez





La delegación española presentó sus respetos al Papa antes del funeral. Estaba presidida por los Reyes, y junto a ellos las dos vicepresidentas, María Jesús Montero y Yolanda Díaz; el ministro de Presidencia, Félix Bolaños; el líder del PP, Alberto Núñez Feijóo; y la embajadora en la Santa Sede, Isabel Celáa.

FELIPE Y LETIZIA dan el último adiós al papa Francisco

Los Reyes presentaron sus respetos al féretro del Pontífice antes de sumarse a la misa funeral en la Plaza de San Pedro del Vaticano. Una multitudinaria ceremonia convertida en una cumbre mundial e histórica, a la que seguirá un cónclave que a partir del 7 de mayo elegirá al sucesor del Santo Padre.



La ceremonia fue presidida por el cardenal decano Giovanni Battista Re, aquí ante el féretro de Francisco, con el Evangelio encima.

Jorge Mario Bergoglio, un hombre que abogaba por la sencillez y la humildad y la entrega a los más desfavorecidos, tuvo un funeral solemne, apoteósico e histórico en el Vaticano, en la mañana del 26 de abril, cinco días después de su muerte, a causa de un ictus fulminante, como se supo después. Un adiós costado por un benefactor anónimo, que reunió a los más altos mandatarios y a los fieles, que le despidieron en la Plaza de San Pedro del Vaticano. Ahora, la maquina-

ria de la iglesia católica está en marcha para elegir a su sucesor en un cónclave que se celebrará en la Capilla Sixtina a partir del 7 de mayo, y en el que participarán 133 cardenales, 5 de ellos españoles.

Antes de llegar a ese punto, al mundo le tocó decir adiós a Francisco. Unas 250.000 personas desfilaron por su capilla ardiente durante tres días en la basílica de San Pedro, y más de 400.000 asistieron a la misa y al cortejo fúnebre posterior, hasta la basílica de Santa María la Mayor, donde fue

enterrado a ras de suelo, como era su deseo, con una sencilla lápida que reza “Franciscus”, Francisco en latín.

El Papa de los pobres, el de las periferias, se despidió de este mundo terrenal a lo grande, con un funeral en cuya primera línea estuvieron los representantes de 160 delegaciones extranjeras, medio centenar de jefes de Estado de gobierno, y entre ellos una decena de monarcas, como nuestros reyes Felipe y Letizia, que encabezaron la delegación española.



Casa Real distribuyó esta foto de los Reyes charlando con el príncipe de Gales.



Melania Trump, con ese 26 de abril cumplía 55 años, saludó a Letizia y Felipe nada más llegar, ante la mirada del presidente de Estonia, Alar Karis.



Mientras el Rey hablaba con el presidente estonio, Doña Letizia charlaba con Mary de Dinamarca.



Felipe y Matilde de Bélgica también se saludaron con nuestros monarcas.



LA REALEZA MUNDIAL BRINDÓ SU ÚLTIMO HOMENAJE AL PAPA DE LOS POBRES

► Doña Letizia ofreció una lección de saber estar. De riguroso luto y con mantilla, lucía además un broche con la perla Peregrina, perteneciente a las joyas de pasar, pendientes de perlas australianas de Ansoarena y un discreto bolso de Carolina Herrera. Durante un momento de la misa, ella y Felipe VI se pusieron gafas de sol, lo que generó cierta polémica. La Casa Real tuvo que emitir un comunicado aclarando que fue una indicación del Vaticano, que aconsejaba su empleo ante la exposición directa al sol unas horas sin posibilidad de movimiento.

En cualquier caso, los Reyes fueron discretos y elegantes, saludando a sus “vecinos” de asiento, como el presidente de EE.UU. Donald Trump, que inapropiadamente vestido con un traje azul, había mantenido minutos antes un encuentro histórico con su homólogo ucraniano Volodimir Zelenski, dentro de la basílica. Al estadounidense le acompañaba su esposa Melania. ►

Felipe VI y Doña Letizia tras presentar sus respetos al Papa e incorporándose a la misa funeral.



Alberto y Charlene de Mónaco tampoco faltaron. Son católicos como nuestros Reyes, los belgas o los Grandes Duques de Luxemburgo.



Enrique y Teresa de Luxemburgo. De ella se ha dicho que, aunque iba de luto, le faltó solemnidad.



Haakon y Mette-Marit de Noruega. Abajo, los reyes Carlos Gustavo y Silvia de Suecia.



A la ceremonia acudieron solos la reina Mary de Dinamarca, pues el rey Federico estaba de viaje en Japón, y el príncipe Guillermo de Inglaterra, que fue sin Kate Middleton.



El féretro fue portado por los sediaros pontificios, que son laicos. Fue despedido con el aplauso de unos y el máximo respeto de todos.

ADEMÁS DE LOS “ROYALS”, DESTACÓ LA PRESENCIA DEL **PRESIDENTE DE EE. UU. DONALD TRUMP**

► Uno de los momentos más emotivos fue cuando nuestros monarcas compartieron un gesto de afecto al besarse en la mejilla en el momento de “darse la paz”. Y hubo tiempo para conversar con otros “royals” como Mary de Dinamarca, que asistió sin el rey Federico por estar de viaje en Japón; Felipe y Matilde Bélgica, a la que se criticó por llevar un choker de diamantes y perlas; o el príncipe Guillermo de Inglaterra, que como Trump iba inapropiadamente con traje azul, y fue sin su mujer Kate Middleton; los reyes Carlos y Camila habían visitado días antes al Pontífice.

Representando a otras casas reales, situadas por orden alfabético en francés, estuvieron Alberto y Charlene de Mónaco, Carlos Gustavo y Silvia de Suecia, Haakon y Mette-Marit de Noruega, Enrique y María Teresa de Luxemburgo, y Abdalá y Rania de Jordania. Y se extrañó a Guillermo y Máxima (católica y argentina como Francisco) de Países Bajos, que ese 26 de abril celebraban el Día del Rey.

En cualquier caso, toda la atención estaba centrada en el féretro del Papa, un sencillo ataúd de madera revestido de zinc, sobre el que descansaba el Evangelio y ante el que ofi-

ció la ceremonia el cardenal decano Giovanni Battista Re.

Finalizada la misa exequial, y ante el aplauso de unos y el máximo respeto de todos, Francisco regresó a la basílica y desde allí abandonó el Vaticano rumbo a Santa María la Mayor. Fue un último recorrido por las calles de Roma, Coliseo incluido, con el ataúd acomodado en un papamóvil. Hasta llegar a su basílica preferida, donde le esperaban un grupo de pobres, necesitados, prostitutas y transexuales, así como miles de fieles y turistas que ya pueden visitar su tumba. Una sencilla y austera lápida de mármol de Liguria, la región italiana de donde provenían sus abuelos, situada en un lateral. RIP.

© Casa de S. M. el Rey y Agencias



Los Reyes, con gafas negras por indicación del Vaticano para prevenir la exposición al sol. En el mismo banco, Trump y su esposa, Melania.



Las viceministras Yolanda Díaz y María Jesús Montero, en el lugar asignado por la diplomacia vaticana. Se hicieron un selfie que ha sido muy criticado.





IBERIA

platino



MADRID

Eva Longoria,
feliz con su
Platino de
Honor.



Kate del Castillo dijo estar entusiasmada de reencontrarse con sus amigos españoles.



Karla Sofía Gascón se quejó de estar envuelta siempre en polémicas: "A cada cosa que hago le dan la vuelta".



Paz Vega volvió a lucir sus gafas XXL, que ya se han convertido en su seña de identidad.



Eduard Fernández llegó acompañado de su hija Greta, su debilidad.

EVA LONGORIA brilla en la XII edición de los Premios Platino

La estrella de Hollywood fue homenajeada por toda su carrera y reivindicó el trabajo de las mujeres hispanas. Además, Eduard Fernández se llevó el premio al Mejor Actor por "Marco".

En 2024 la gala se celebró en la Riviera Maya, pero este año tocaba en Madrid. El domingo 27 de abril, el Palacio Municipal de IFE-MA desplegó su alfombra roja para acoger los Platino, galardones del cine iberoamericano. La película brasileña "Aún estoy aquí" fue la gran triunfadora de la noche al lograr los premios a la Mejor Película de Ficción, Mejor Dirección (Walter Salles) y Mejor Interpretación Femenina (Fernanda Torres).

España también levantó el Platino al Mejor Guión por "La Infiltrada" y Eduard Fernández, que este año arrasa en cada gala, volvió a llevarse el premio al Mejor Actor por "Marco". Uno de los momentos de la noche fue el que protagonizó Eva Longoria, que recogió de manos de Sofia Vergara su Platino de Honor.

MAR SAURA, ESPECTACULAR, HA RODADO CON SANTIAGO SEGURA "PADRE NO HAY MÁS QUE UNO 4"

► "Te mereces este premio y ese marido (Pepe Bastón) tan divino que tienes. Yo fui a Hollywood queriendo ser Eva Longoria y eso que ella es mucho menor que yo. Eres lo máximo", exclamó Vergara.

La homenajeadada, con un precioso vestido de Zuhair Murad, pidió perdón por su acento y emocionó a todos los presentes con un discurso de lo más reivindicativo: "Los latinos somos más trabajadores, más apasionados, más humanos, somos gente buena. Hoy el mundo más que nunca necesita eso, gente buena. Desde que empecé mi carrera en 1998 he tenido el sueño de representar con orgullo mis raíces y honrar en particular a las mujeres hispanas. Juntas somos grandes y

poderosas", gritó entusiasmada.

Ana Rujas y Carolina Yuste eligieron el blanco, y Úrsula Corberó brilló con un precioso vestido amarillo de seda de Prada. Y ojo: el collar de Cartier que lució, una pieza formada por 556 diamantes y valorado en 246.000 euros.

Los presentadores fueron los actores Aislinn Derbez y Asier Etxeandía

Juana Acosta llegó sola y confirmó su ruptura con Pablo García-Andrade: "Una cuando se separa no está feliz".

Agencias



Está **SOLTERA**

Juana Acosta, de Dior, confirmó su ruptura con Pablo García-Andrade tras año y medio juntos. "Ahí estoy...", confesó la actriz.



Úrsula Corberó, con un impresionante vestido de seda de Prada.



Miguel Ángel Silvestre sigue feliz junto a Rebeca Toribio.



Mar Saura, de Alexander Vauthier Couture y joyas de Tiffany & Co.



Carolina Yuste, de Loewe.



Macarena Gómez vistió de Pedro del Hierro.



Paco León, muy elegante con traje de Etro.



Ana Rujas, ahora en cines con "La buena letra", de Jacquemus.

MARIO VAQUERIZO

INAUGURA UNA SALA DE ENSAYO QUE LLEVA SU NOMBRE EN MADRID

No ha estado exento de críticas, pero finalmente Mario Vaquerizo ha inaugurado en el centro cultural Galileo de Madrid una sala de ensayo con su nombre. Lo ha hecho de la mano del alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida. "Yo estoy feliz y voy allá donde me premian. Estoy muy orgulloso del reconocimiento".



LYDIA LOZANO

ROTA TRAS LA MUERTE DE SU MADRE

La periodista no atraviesa un buen momento. Su madre, Sol Hernández, falleció el pasado 22 de abril a los 95 años. En el momento de la pérdida, Lydia se encontraba en Barcelona en la Feria del Libro. Al regresar a Madrid fue directa al tanatorio de Tres Cantos.

LA REINA SOFÍA REAPARECE TRAS LA MUERTE DEL PAPA

Tras el fallecimiento del Papa Francisco, el rey Felipe, la reina Letizia y la reina Sofía acudieron a la sede de la Nunciatura Apostólica de Madrid para firmar en el libro de condolencias. Días después los Reyes viajarían a Roma para darle el último adiós al pontífice, cita a la que no acudió la emérita.





LEONOR
DA EL PÉSAME
A LA FAMILIA
DE VARGAS LLOSA

Nada más atracar en el Puerto de El Callao, en Perú, la princesa Leonor recibió a la esposa de Vargas Llosa, Patricia, y dos de sus hijos, Gonzalo y Morgana, para darles el pésame tras su fallecimiento de manera personal. Sólo faltó Álvaro, que se encontraba indispuesto.

LIDIA TORRENT

“LAS COSAS ENTRE JAIME Y YO ESTÁN BIEN”

Tras su sonada crisis, parece que la presentadora y el modelo han superado el bache.

Eso confesó Lidia durante la gala de los Premios Platino: “Las cosas entre Jaime y yo están bien. En seis años de relación hay veces que estás más cerca y otras más lejos. Ha pasado y si seguimos muchos años más, seguirá pasando.” Tienen una hija en común, Elsa, de un año.



REY EMÉRITO
VIAJE RELÁMPAGO A SANXENXO
TRAS LAS DEMANDAS

Cinco días después de su llegada a Sanxenxo, Juan Carlos ha puesto fin a su primera estancia en España en este 2025. Esta visita la ha realizado después de que se supiera que ha emprendido acciones legales contra Miguel Ángel Revilla y Corinna Larsen. En Galicia, además de estar con amigos, recibió la visita de la infanta Elena.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Chino Darín
CAPRICORNIO
22-12 al 20-1

Salud: Gracias a la influencia positiva de Marte estás en un buen momento en el que derrochas fuerza, ánimo y buena salud. Disfruta de tu tiempo libre y si tienes la oportunidad de hacer una escapada, no lo dudes.

Amor: El Cinco de Copas me indica que vas a recibir una grata sorpresa si has dado carpetazo a una relación duradera. Vas a conocer a alguien que va a llamar tu atención. Aunque al principio vas a querer ir despacio, la Luna se empeña en que la pasión no falte entre vosotros.

Fortuna: Puede haber malas noticias en el terreno laboral. No te preocupes, porque todo se va a arreglar. Tu economía va a seguir fluyendo positivamente. Esta semana el dos y el azul te darán suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES 21-3 al 20-4

Salud: La luz de la Luna te alumbra y vas a estar llena de vitalidad y las fuerzas necesarias para contagiar a tu familia. No debes excederte a la hora de hacer ejercicio, ya que podrías lesionarte.

Amor: Tienes poca paciencia y en ocasiones llevas al límite las discusiones con la persona que está a tu lado. Cuida tu vocabulario para no ofenderla, porque esto le hace daño. Si no tienes pareja, esta semana no debes esforzarte por ligar.

Fortuna: No esperes que tu familia te saque las castañas del fuego si tienes algún problema económico. Tienes que empezar a ser un poco más previsora y no derrochar el dinero según llega a tus cuentas bancarias.

GÉMINIS 21-5 al 21-6

Salud: Si sientes dolor muscular en la espalda, un masaje te irá muy bien. No debes hacer esfuerzos ni coger cosas con demasiado peso, así evitarás males mayores.

Amor: Según me indica el Dos de Copas, esta semana vas a vivir un romance inesperado. Solamente será una aventura, pero te va a hacer mucha ilusión y te va a levantar el ánimo, que lo tenías por los suelos. Debes vivirlo como una aventura y no hacer planes de futuro.

Fortuna: Vas a sentir un poco de agobio en el trabajo, pero gracias a tu facultad para resolver todos los problemas que se te ponen por delante, vas a superarlo. Esta semana el tres y el blanco te van a dar suerte.

VIRGO 24-8 al 23-9

Salud: Estos últimos días te has pasado la dieta a la torera y te está afectando al sistema digestivo. Tienes que ponerte las pilas y seguir un control en las comidas. Además, no debes olvidar hacer ejercicio.

Amor: Gracias a la influencia positiva de Mercurio estás en un momento muy especial con tu pareja. Los dos tenéis mucha ilusión en lo vuestro. Lo único que tienes que hacer es disfrutar de cada momento. Si no tienes pareja, esta semana tendrás una cita a ciegas. Déjate llevar.

Fortuna: Desde hace tiempo levantas envidia en tu entorno laboral. Por esto puedes tener una traición en tu trabajo de alguien de quien no te esperabas, permanece alerta.

LIBRA 24-9 al 23-10

Salud: Durante estos días vas a sentir las piernas cansadas. Es debido a la mala circulación. Te recomendaría que des largos paseos para aliviarte. Anímicamente te vas a sentir muy bien.

Amor: El Tres de Espadas me indica que debido a tus compromisos sociales vas a discutir mucho con tu pareja. Debes organizarte y dar a esa persona que tienes a tu lado el espacio que se merece en tu agenda. También veo en las cartas que vas a tener un problema con un familiar mayor que tú y te va a costar solucionarlo.

Fortuna: No te prives de desplegar tu creatividad e intenta sacar adelante el proyecto con el que sueñas desde hace tiempo, te irá genial. Los astros te apoyan en este tema.

ESCORPIO 24-10 al 22-11

Salud: Estás pensando en hacerte un cambio de imagen. Debes asesorarte bien. Según me indica la carta del Uno de Copas, va a ser todo un éxito. Tu estado de ánimo va a ser muy bueno durante estos días.

Amor: La falta de confianza en tu pareja está haciendo que la relación empiece a tener problemas serios. Si no tienes pareja, durante el fin de semana vas a encontrarte con una persona muy especial del pasado.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva de Mercurio en el signo de Escorpio vas a tener una oferta laboral que podrás compaginar con el trabajo que ya tienes. Esto hará que tu economía mejore notablemente. El nueve y el verde te van a dar mucha suerte.

SAGITARIO 23-11 al 21-12

Salud: Debido a los cambios de temperatura cogerás un pequeño resfriado, que vas a superar sin problemas y pronto. Tienes un organismo fuerte y tu estado de ánimo va a ser bastante bueno.

Amor: Sigues queriendo llevar siempre la razón en las discusiones con tu pareja. Además, aprovechas la mínima tontería para crear una pelea. Esto va a afectar seriamente a vuestra relación si no tomáis medidas al respecto. Si no tienes pareja, olvídate de encontrar por el momento a esa persona que robe tu corazón.

Fortuna: El Seis de Copas me indica que vas a tener muy buena suerte en una entrevista de trabajo. Debes ir vestido con alguna prenda de color blanco.

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: Vas a sufrir molestias digestivas a consecuencia del descontrol alimenticio que llevas últimamente.

Debes poner de tu parte y organizarte mejor las comidas y, sobre todo, controlarlas si cenas fuera de casa. Tu estado anímico será bueno.

Amor: Si llevas tiempo sin pareja, el Cuatro de Copas me indica que vas a conocer a alguien muy interesante. Quizás en un viaje con tus amigos. Si tienes pareja, debes ser más comunicativa con esa persona que ocupa tu corazón, ya que en las últimas semanas has estado un poco distante.

Fortuna: Si tienes un negocio familiar, vais a tener que hacer una drástica reducción de plantilla, esto os llevará a fuertes discusiones.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Revisa tu circulación sanguínea y vigila si tienes varices u hormigueo en las piernas. Andar te puede venir muy bien. Tu estado de ánimo puede estar por los suelos a finales de semana.

Amor: Mirar con ilusión al futuro es lo que debes hacer, porque el amor está a punto de llamar a tu puerta de nuevo. Gracias a la influencia positiva de Venus vas a entrar en una etapa muy favorable en cuestiones amorosas. Aunque no lo creas, el amor se encuentra muy cerca de ti.

Fortuna: Marte y Júpiter te van a beneficiar para encontrar trabajo si hace tiempo que te falta. Tienes muchísimas ganas de volver al mercado laboral y tener responsabilidades.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Debido a tus compromisos sociales vas a tener que asistir a comidas y cenas fuera de casa, y te va a resultar muy difícil llevar buenos hábitos alimenticios.

Debes tener muchísimo cuidado, sobre todo con las comidas grasas.

Amor: Aunque tengas pareja estable desde hace tiempo, el Tres de Copas me indica que vas a tener una semana complicada en el terreno amoroso. No te puedo especificar el motivo. Si no tienes pareja, vas a sentirte atraído por alguien que ya tiene su corazón ocupado.

Fortuna: Tienes a los astros a tu favor para que te salgan nuevos proyectos profesionales. Solo es cuestión de tiempo que recibas el reconocimiento de tus jefes.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Tienes que llevar un orden en las comidas y así podrás controlar tus digestiones. Tu estado de ánimo va a ser bueno y vas a querer estar rodeado de tus amigos y seres queridos.

Amor: Si tienes pareja, según el Uno de Espadas vas a discutir con ella debido a terceras personas. Si tu corazón no está ocupado, gracias a la influencia de Júpiter vas a reencontrarte con alguien del pasado que fue muy importante para ti. Debes ser cordial y estar preparado para lo que te puedas encontrar.

Fortuna: Si no tienes trabajo, te van a llegar dos buenas oportunidades. Tienes que estudiarlas y analizarlas, ya que las dos te convienen. El uno y el verde te darán suerte.



Rocío Carrasco

TAURO

21-4 al 20-5

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Si tienes molestias en la boca, no debes dejar de visitar al dentista. Además, debes tener cuidado con los riñones, si coges mucho peso te puedes hacer daño.

Amor: Eres una persona demasiado confiada. A veces juzgas muy deprisa a la gente que aparece en tu vida y esto te lleva a confundirte en ocasiones. Según me indican las cartas, ahora más que nunca tienes que tener los ojos bien abiertos. Si tienes pareja, Júpiter va a hacer que tengáis una discusión.

Fortuna: Debes evitar que se te vayan acumulado los pagos o recibos, ya que según me indica la carta del Cuatro de Bastos puedes tener problemas para afrontarlos y te puedes llevar una sorpresa desagradable.

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

Vas a arreglar un problema con una amistad del pasado.

Vas a tener suerte en un examen o entrevista de trabajo.

2

3

Vas a tener una cita a ciegas. La pasión está asegurada.

Un amigo cercano te va a pedir un gran favor.

4

5

Intenta no pelearte con tu pareja.

Es hora de que pienses en ti. Valórate más.

6

7

Tus problemas económicos se van a arreglar.

Organiza un viaje con tus amigos. Te vas a divertir mucho.

8

9

Es buen momento para cambiar de casa.

YO opino

por ángel antonio herrera

La Oreja de Van Gogh tiene y no tiene solista, porque un día crece la novedad de que vuelve **Amaia Montero** y al día siguiente crece la novedad de que no, o no aún, con lo que los fans viven en un vilo y el futuro es un pasado sin movimiento. Ella no dice nada, los colegas de **La Oreja** tampoco, pero sí ha dicho algo **Cayetana Guillén-Cuervo**, que aseguraba que su amiga será la cantante en breve. Pero luego se ha arrepentido, porque se movió muy alegre, desde la ingenuidad y la ilusión, y así hemos vuelto al sitio del que igual nunca hemos salido: no hay nada seguro, a propósito de Amaia. Hasta les han colocado a los hermanos de **Estopa** el dilema de la elección entre ella y **Leire Martínez**, en una entrevista de la tele, y han salido como han podido, porque a ellos les gustan las dos, y allá cada cual con sus jaleos. Lo único que va quedándonos claro es que Amaia levanta devoción de multitudes, y que ya ha vuelto muchas veces, pero sin volver. Entre la realidad y el deseo estamos. Como en tantas otras cosas de la vida.



Amaia Montero se habría enfadado con Cayetana Guillén-Cuervo después de que asegurara que volvía con La Oreja de Van Gogh.

**DIEZ
MINUTOS**

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

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

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

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

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

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

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra 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 Rocio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Toró
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget
COORDINADORA DIGITAL: Marta Cadea
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Vials
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

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

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

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

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

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.

COSMOPOLITAN

Oh My Bag

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

LLÉVATELA POR SÓLO 99 €



VALORADA EN
420 €



CONSIGUE AQUÍ TU 'OH MY BAG'
Además de estos productos 'premium', recibirás tres números de la revista Cosmopolitan. Promoción válida sólo para Península y Baleares.



Calamares en salsa de cítricos con jengibre

Ingredientes

1. 450 g de calamar troceado Día Mari Marinera
2. Zumo de una naranja
3. Zumo de medio limón
4. 1 cucharadita de jengibre molido Día Vegecampo
5. Sal y pimienta
6. Ajo en polvo

Preparación

1. Marina los calamares con el zumo de naranja y de limón, jengibre, sal y pimienta durante 15 minutos.
2. Cocina los calamares en la Air Fryer a 190 °C durante 10 minutos.
3. Reduce el marinado en una sartén hasta espesar.
4. Sirve los calamares con la salsa reducida.
5. Decora con rodajas de naranja y limón, perejil, menta y a disfrutar.



DESCUBRE
MÁS RECETAS

foelia



NUEVA GAMA

