



EMOTIVO FUNERAL

EL MUNDO LLORA LA MUERTE DEL PAPA DEL PUEBLO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



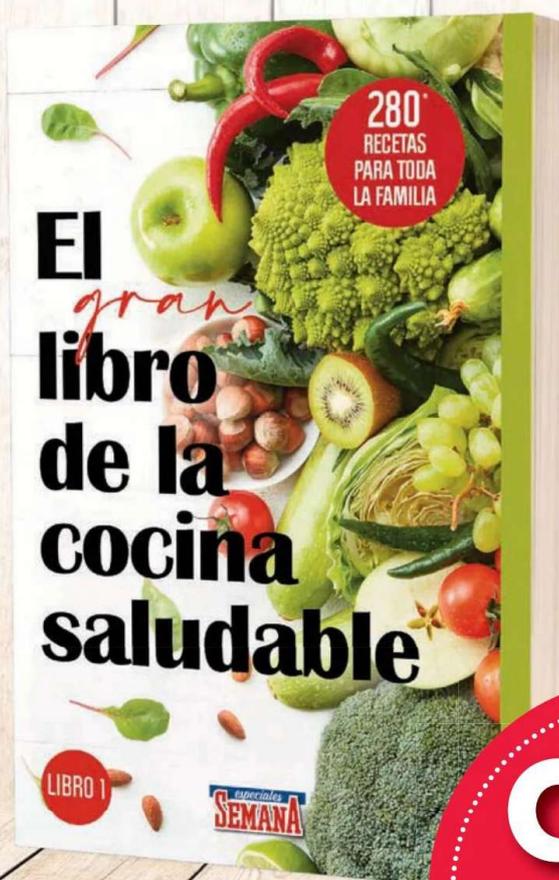
Infanta Sofía, las fotos inéditas de su 18 cumpleaños



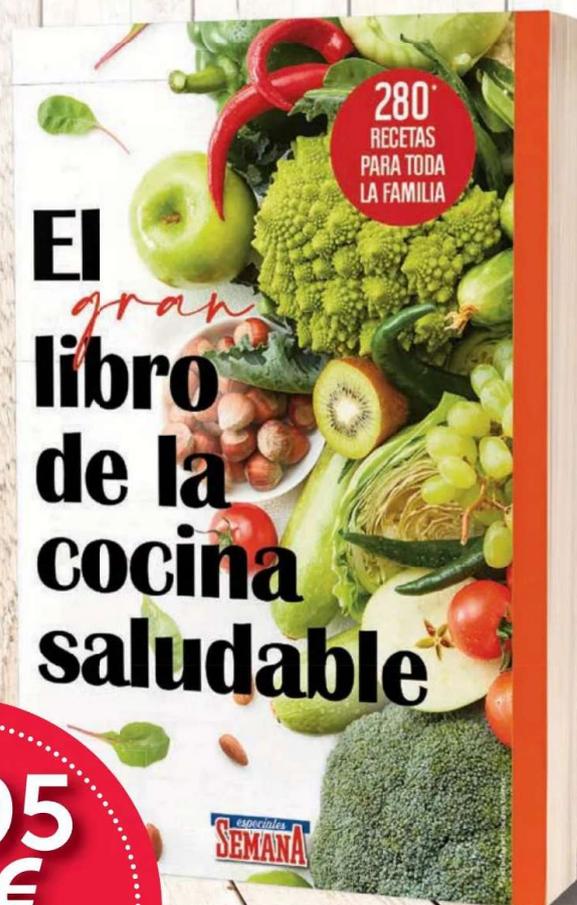
SEBASTIÁN YATRA Y LA ACTRIZ NONA SOBO PAREJA SORPRESA



LLÉVATE 2 LIBROS DE RECETAS SALUDABLES



Tomo 1



Tomo 2

9'95
€
OFERTA
2X1

PÍDELOS EN TU QUIOSCO
¡no te quedes sin ellos!



PÁGINA
42
LYDIA
LOZANO
PIERDE
ASU MADRE.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



PÁGINA
44
RAPHAEL
VUELVE A LOS
ESCENARIOS.



y además no
te pierdas...



4 Papa Francisco:
los Reyes lloran al
Papa del pueblo.

18 La Infanta Sofía
cumple 18 años.

20 Pedro Ruiz:
"Con nueve años,
decidí que no quería
tener hijos".

**30 Sebastián Yatra y
Nona Sobo:**
pareja sorpresa.

34 Rafa Nadal: "No echo
de menos el tenis".

**38 Nuria Roca y Juan
del Val:** escapada
romántica a
Nueva York.

40 Ion Aramendi
luce cuerpo en sus
vacaciones familiares.

68 Miguel Frigenti:
"Sobreviví al bullying.
Estoy orgulloso
de mi historia".

72 Andrés Iniesta:
su lucha contra la
depresión.

74 Televisión:
Noticias, entrevistas,
reportajes...

78 Familia Rivera:
se recrudece la guerra
entre los primos.

80 Terelu Campos
triunfa en su debut
como actriz de teatro.

**82 Richard Gere y
Alejandra Silva:**
día de playa en familia.

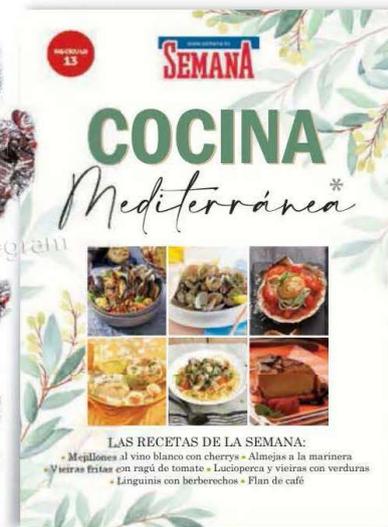
84 Lara Álvarez:
"Cumplir años
te aporta experiencia
y te quita presión".

94 M^a José Campanario:
el día que cambió
su vida.

98 Así hemos cambiado:
David Beckham.



PÁGINA
86
MAR SAURA,
EN LOS PREMIOS
PLATINO.



Fascículo 13

*no disponible en el formato
POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista

FRANCISCO DESCANSA EN PAZ

Los Reyes dan su último adiós al Papa del pueblo

Don Felipe y Doña Letizia viajaron a Ciudad del Vaticano para despedir al Papa Francisco en un solemne funeral de Estado que conmovió al mundo



Los Reyes Felipe y Letizia presentaron sus respetos ante el féretro del Papa Francisco en la basílica de San Pedro.



Los Reyes Felipe y Letizia quisieron rendirle un último tributo al Papa Francisco tras sus doce años de pontificado

La Reina cumplió a la perfección con el protocolo de luto, con un vestido negro, joyas de perlas y el tradicional velo sobre la cabeza



El presidente de EE.UU, Donald Trump, y su esposa, Melania.



Los Reyes de España, camino a su asiento en la plaza.



El Papa Francisco ya descansa en paz y para la eternidad. El sábado 26 de abril, a partir de las 10 de la mañana, se celebró su funeral en la plaza de San Pedro, en El Vaticano, y ante más de 250.000 fieles reunidos para darle su último adiós. Entre ellos figuraban en un lugar destacado Jefes de Estado, muchos de ellos reyes, y otros líderes mundiales, pero también algunas personas anónimas, de la calle, por las que tanto miraba el pontífice. No en vano, durante la solemne misa exequial, el cardenal Giovanni Battista Re, que ofició el servicio, lo definió en su emotiva homilía como un "Papa entre

Los Reyes de España ocuparon la primera fila de invitados, al lado del presidente Trump y su esposa, Melania

el pueblo" y "un corazón abierto hacia todos".

Entre las 130 delegaciones presentes, los Reyes Felipe y Letizia ocuparon un lugar preferente en la primera fila de sillas dispuestas en la plaza. Los asistentes estaban colocados por el orden alfabético de sus países, en francés, y eso propició que se encontraran al lado del presidente de Estados Unidos,

Donald Trump, y su esposa, Melania, tan solo separados por el presidente de Estonia, Alar Karis. Y con ello, todas las miradas del mundo estaban puestas en ellos.

La mano de la paz

Uno de los detalles más llamativos fue el momento de darse la paz. Trump se quedó parado, a lo que su esposa le susurró: "Tienes que hacerlo". Entonces tendió su mano al presidente de Estonia, a su lado, y después al Rey Felipe y Doña Letizia. Lo mismo hizo Melania, quien, por cierto, cumplía 55 años ese mismo día.

Riguroso luto para todos, con la etiqueta protocolaria marcada como en ►►►





Imagen de la primera fila con la pareja presidencial estadounidense, el presidente de Estonia y los Reyes Felipe y Letizia.



Momento del saludo entre la Reina Letizia y Melania Trump.



Nuestros soberanos y el resto de invitados ante el paso del féretro del Sumo Pontífice.



El príncipe Guillermo de Inglaterra, de azul y en solitario.



Los reyes Abdalá y Rania de Jordania, siempre elegante.



Los Grandes Duques Enrique y María Teresa de Luxemburgo, esta con la cabeza descubierta y el velo en la mano.



Los reyes Carlos Gustavo y Silvia de Suecia. Ella lucía calzado ortopédico y un bastón.

►►► color "oscuro", lo que justifica los trajes azul marino de Trump y el príncipe Guillermo de Inglaterra.

El heredero británico apareció solo, sin la princesa Kate, en representación de los reyes Carlos y Camilla. Por costumbre, los reyes británicos, que son anglicanos, no van a los funerales del jefe de la Iglesia de Roma.

Las soberanas destacaron con elegantes y sobrios vestidos negros y la mantilla o velo sobre la cabeza, en señal de respeto

La Reina Letizia estaba impecable con un vestido negro midi, el espectacular broche de perlas y diamantes de La Peregrina prendido y el tradicional velo de encaje cubriendo la cabeza. Una vez más, prescindió de la peinetas, que las soberanas españolas pueden utilizar si lo desean.

Otra cosa que llamó mucho la atención fue que nuestros Reyes se pusieron gafas de sol en algunos momentos de la misa, lo que al principio se pudo malinterpretar como un fallo de protocolo. La Casa Real no tardó en aclarar que no y que El Vaticano permite su uso, máxime cuando iban a estar más de dos horas bajo el intenso sol de mediodía.

Gafas para el intenso sol

De hecho, muchas otras reinas llevaban gafas para protegerse de la luz. Entre ellas Mary de Dinamarca, que acudió en solitario, pues el rey Federico estaba de viaje oficial en Japón; y Rania de Jordania, que iba con su esposo, el rey Abdalá. Alberto y Charlene de Mónaco; los reyes Carlos Gustavo y Silvia de Sue- ►►►



Los príncipes herederos Haakon y Mette-Marit de Noruega.



La reina Mary de Dinamarca acudió sin el rey Federico.



Los reyes Felipe y Letizia de España.



Alberto y Charlene de Mónaco, también tocada con mantilla.

Nueve Casas Reales y la plana mayor de las autoridades mundiales se dieron cita en el funeral por el Papa, respetando el luto protocolario



El presidente de Francia, Emmanuel Macron, y su esposa, Brigitte.



El presidente de Ucrania, Zelensky, y su mujer.

Instante en el que el ataúd, ya cerrado, sale a hombros hacia la plaza para la misa exequial.



►►► cia; los reyes Felipe y Matilde de Bélgica; y los Grandes Duques Enrique y María Teresa de Luxemburgo engrasaron la lista de *royals* en la ceremonia.

La despedida del pueblo

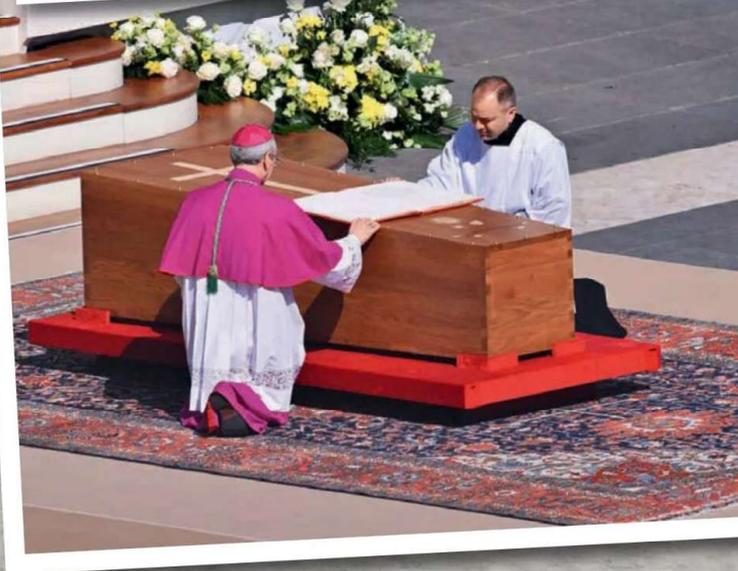
La imponente de San Pedro como telón de fondo y la solemne liturgia no impedían fijar el foco en el humilde ataúd de madera en el que reposaba el Papa Francisco, sellado unas horas antes dentro de la basílica, después de permanecer los días previos

expuesto para que todo el que quisiera pudiera despedirse de él y presentar sus respetos. Las colas fueron interminables.

Una de las primeras en hacerlo fue la monja Geneviève Jeanningros, de 82 años, que se saltó el cordón, con el permiso de los miembros de seguridad, para situarse a un lado del féretro a rezar y llorar por él, en una imagen que ha conmovido al mundo. Era amiga del Papa, que la llamaba la "niña terrible", vive en una caravana de ►►►



Sobre el féretro se dispuso el libro de los Evangelios, que el viento agitaba pasando las hojas.





►►► circo a las afueras de Roma y trabaja con los más desfavorecidos. La religiosa y el Papa Francisco se veían todos los miércoles.

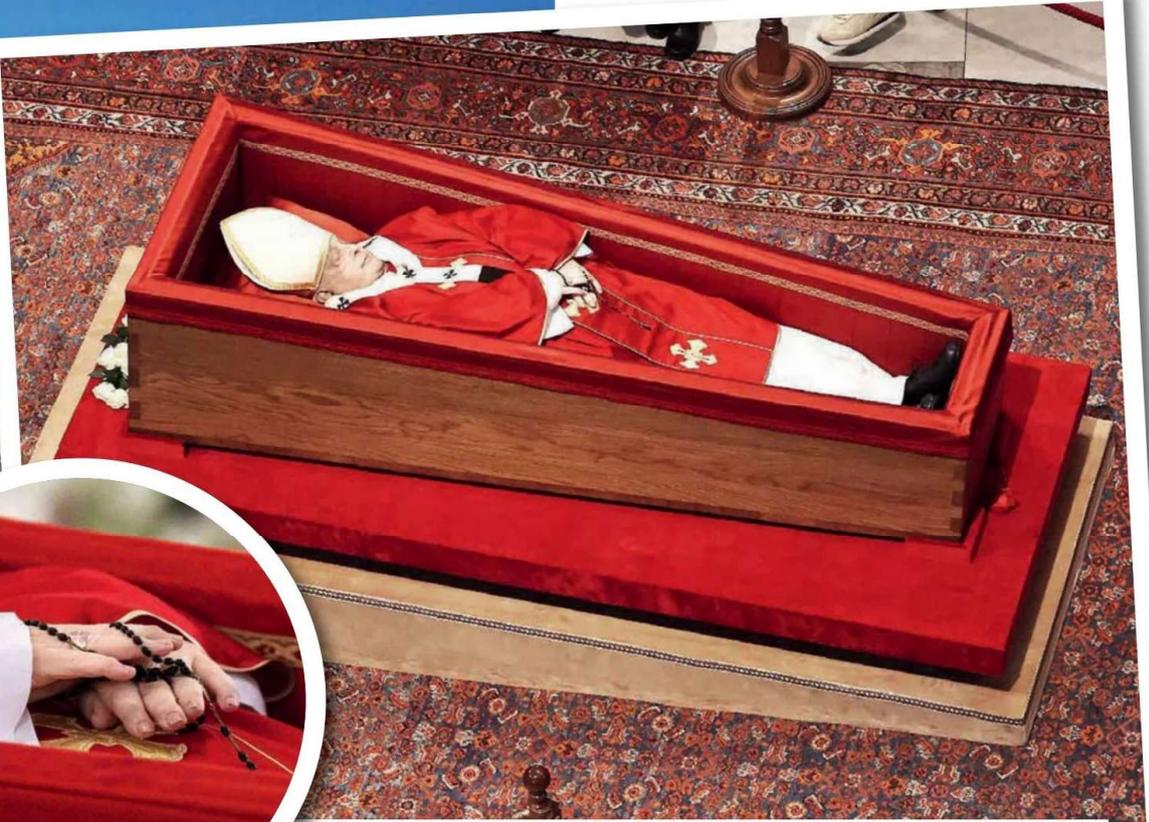
Una vez concluida la misa, el féretro del Papa Francisco se colocó en el papamóvil y así, en este emblemático ve-

hículo blanco, hizo su último viaje atravesando las calles más importantes de Roma durante los seis kilómetros que le separaban de la iglesia de Santa María la Mayor. Por decisión propia y por su devoción a la Virgen que allí se custodia, el pontífice quiso

que fuese su lugar de reposo. Miles de personas esperaron a ver un cortejo fúnebre inédito en el último siglo.

A su llegada a la basílica, frente a los cardenales vestidos de tradicional rojo, llamó la atención en la escalinata de acceso un grupo de

alrededor de 40 individuos, adultos y niños, que pertenecían a colectivos de personas pobres, presos, transexuales, sin techo y migrantes. Otro deseo del Papa. Todos portaban una rosa blanca, el símbolo de Santa Teresita de Lisieux, ►►►



Se calcula que más de 250.000 personas asistieron a la despedida del Papa Francisco en la plaza de San Pedro

EMOTIVOS DETALLES

El Papa Francisco dejó escrito que sus restos fueran expuestos en un féretro sencillo, no en un catafalco. Ante él desfilaron muchos fieles y amigos, entre ellos la monja Geneviève, que protagonizó un momento para recordar llorando ante él. Francisco quiso ser enterrado con los viejos zapatos usados que solía llevar y en su mano portaba un rosario y su anillo cardenalicio de plata, no el Anillo del Pescador, que por tradición es destruido después de morir cada pontífice.



▶▶▶ a la que Francisco solía acudir para pedir su intercesión ante las dificultades propias y ajenas.

El ataúd fue trasladado al interior del templo y allí recibió sepultura "en la tierra", según expresó en su testamento, situada en una capilla lateral, sencilla, modesta, sin decoración, realizada en mármol de la región de Liguria, la tierra de sus ancestros italianos, y donde solo figura la inscripción en latín de su nombre: "Franciscus".

Una rosa blanca eterna

El Papa decidió ser enterrado con sus viejos zapatos negros usados. No los rojos de gala. Además se introdujo una bolsa con varias monedas y medallas acuñadas durante los doce años de ejercicio y un tubo metálico con el acta o *rogito*, que recoge los hechos más importantes de su vida y de su pontificado. Ahora una rosa blanca reposa sobre su lápida. ■

LA HUMILDE TUMBA DEL PAPA

El Papa yace tras una lápida sin adornos y con el nombre de "Franciscus" en un lateral de la iglesia Santa María la Mayor. Una rosa blanca, su preferida, reposa a su lado para siempre.



Cónclave para elegir al sucesor

● Elegir al nuevo Papa: los 133 cardenales con derecho a voto, menores de 80 años, se preparan para el cónclave del que saldrá el sucesor de Francisco. Dará comienzo tras los novendiales (las nueve misas en honor del difunto) y se ha establecido que sea el próximo 7 de mayo. Ese día los cardenales se encierran en la Capilla Sixtina y bajo los celestiales frescos de Miguel Ángel escribirán el nombre de su favorito en un papel. Podrán votar hasta cuatro veces cada jornada (dos por la mañana y dos por la tarde). Cuando tengan un candidato mayoritario lo comunicarán a través de la "fumata blanca", la señal de humo que saldrá de una pequeña chimenea. El nuevo Papa saldrá entonces al balcón de San Pedro, investido con la túnica y el solideo blancos, para saludar a la multitud y al resto del mundo.



**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**Nuestros
productos y
servicios, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.



NUEVOS RETRATOS

La Infanta Sofía cumple 18 años: natural y risueña

La Casa Real celebra la mayoría de edad de la hija pequeña de los Reyes Felipe y Letizia con un posado especial en los jardines de La Zarzuela



Sofía aparece en las fotos relajada, luciendo su larga melena con capas laterales y un sutil maquillaje con brillo en los labios



La Infanta, sentada en uno de los bancos de los jardines de La Zarzuela, donde se hizo la sesión.



LA hija menor de los Reyes Felipe y Letizia ha cumplido 18 años este 29 de abril. Un día soñado que la Casa Real ha celebrado compartiendo un nuevo posado oficial con la protagonista, feliz, radiante y natural.

Se trata de nuevos retratos en los que Sofía aparece con un look fresco, aunque bastante sobrio. La sesión se realizó en los jardines de La Zarzuela, aprovechando la visita de la Infanta Sofía a España durante la Semana Santa, tras la cual regresó al internado de Gales.

De todas formas, su 18 cumpleaños ha sido un poco agridulce, pues estaba lejos de los suyos. Y para colmo, España vivía la resaca tras el histórico apagón que sufrimos el lunes 28 de abril. Así que habrá mejor ocasión para juntarse todos y celebrar a la querida "Sofi".

.....
Fotos: Casa de S.M. el Rey.



Pedro Ruiz: "Con nueve años, decidí que no quería tener hijos"

A sus 77 años está en plena forma, con muchos proyectos, como su espectáculo teatral, y con la puerta abierta al amor: "Si tuviera la oportunidad de tener pareja, la tendría sin vivir juntos"

LEGA a la cita media hora antes y nos espera en la puerta como si se tratase de su casa y es que, en cierto modo, lo es, ya que Pedro Ruiz vivió en el Hotel Intercontinental de Madrid durante dos años y lo visita con frecuencia. Allí todos le conocen y le tratan con familiaridad, entre ellos su amigo Alfredo, el conserje, que, cada vez que le ve, le propone un breve título con el que Pedro hace una poesía en tres minutos. Maravilla pura. "Escribo todos los días, es muy bueno para ejercitar la mente", dice mientras nos enseña el boceto del libro que ha escrito en 13 días a mano, con letra de monje amanuense y ¡sin tachones! *Paren el mundo que me bajo* se titula.

Pero Pedro no ha venido a hablar de su libro (que también), sino de su espectáculo, *Mi vida es una anécdota by confidencial*, que representa en los Teatros del Canal de Madrid del 2 al 4 de mayo, conmemorando sus 50 años de carrera. En el mismo, cuenta anécdotas con personajes conocidos como Raphael o Julio Iglesias.

50 años de carrera, se dice pronto...

Yo no mido la vida en tiempos, sino en propósitos. Estoy haciendo cosas y no me fijo en el calendario, ni siquiera casi en el del año.

"Con Julio Iglesias hubo un no entendimiento porque una de sus novias (Vaitiare) estuvo conmigo y supongo que eso le sentó mal"

¿Y no haces balance?

Muy poco. Ahora lo hago porque conmemoramos que el 11 de marzo de 1974 hice en Madrid una actuación y casi me echan del país. Aquello tuvo mucho eco, se publicó que había inaugurado la libertad de expresión.

En tu nuevo espectáculo, cuentas situaciones vividas con personajes conocidos...

Anécdotas que tienen una trastienda curiosa, como la del caballo que le regalé a Estefanía de Mónaco o cosas que

me pasaron con Matías Prats abuelo. Situaciones que muestran que todos tenemos los mismos problemas, contadas de buen rollo. Yo solo milito en la concordia.

¿Vamos a descubrir muchos secretos?

No entro en mi vida privada, porque nunca lo he hecho, pero hay mucha interacción porque la gente reconoce su propia vida a través de estas anécdotas.

Uno de los personajes de los que hablas es Raphael, que acaba de anunciar su vuelta a los escenarios.

Acabo de hablar con su mujer, Natalia. Estaba seguro de que sería así. Comí con ellos hace unos dos meses en su casa y el plan era ese. Es un tipo admirable. Yo le digo que, para él, el escenario es la placenta, él revive allí.

¿Tienes buena relación con él?

Buenísima desde hace muchos años. En el espectáculo cuento una anécdota



sobre su trasplante de hígado y lo hago porque ya salió publicado en un libro de Luis del Val, si no, no lo haría. Natalia me dijo que si me atrevía a abrir la conversación, porque él no quería ni oír hablar de la operación. Así es que un día que fui a verle, porque vivimos cerca, le dije: "Piensa en serio que tienes que hacerte un trasplante". Él me dijo que el año que viene y yo le respondí: "No tienes un año".

Otro es Julio Iglesias. ¿Tenéis mucho trato?

No, pero ultimamente hemos hablado por teléfono. En un momento hubo un no entendimiento, porque una de sus novias estuvo conmigo y supongo que aquello le molestó. Le admiro y me parece extraordinario en su trabajo.

Se trataba de Vaitiare. Siempre se ha dicho que le quitaste la novia...

Yo no quité nada a nadie, porque las chicas decidís siempre. El hombre solo puede enseñar sus cartas y si ella las quiere, las coge.

Vale... se enamoró de ti.

Eso ocurrió más o menos. Tengo buena relación con ella. Ha pasado un cáncer, es una chica luchadora y encantadora. Recuerdo muy bien todas esas cosas, aunque no hablé de ellas y celebro que a todas mis exparejas les vaya muy bien.

¿Tienes relación con tus exnovias?

No, cuando terminan las historias, no soy de estar en ello. Algunas se han casado y han tenido hijos, algo que yo nunca quise porque, siendo una persona muy afortunada, sobre todo por mi salud, no volvería a nacer. ▶▶▶

▶▶▶ Mientras esté aquí, tengo mil planes, pero no tener hijos. Lo decidí con nueve años.

¿Y cómo un niño con nueve años decide eso?

Era el día de mi comunión y en una plaza al lado de mi casa me vi vestido de marinerito reflejado en el agua del lago. Al levantar la vista, vi a unos hombres mayores, con sus bastones y boinas, sin hablar casi con nadie. Entonces me dije: "Esto acaba como ellos, no me gusta y no voy a invitar a nadie". Más adelante, empecé a pensar también en el decorado que es el mundo y la dictadura que supone vivir una vida programada. Si he podido, he ayudado a niños en condiciones especiales, pero no quiero generar vidas. Siempre he avisado desde el minuto uno y me han respetado.

Pues hubieras sido un buen padre...

Seguramente. Pero el camino que lleva el mundo no me gusta. Creo que no somos educados en el mejor, sino en el más. No comprendo las guerras y estamos abducidos por miles de pequeñas epidemias y dictaduras. Ahora, estamos en la dictadura digital, que me parece lo peor, porque el fin es tenernos controlados. Uso los medios digitales para publicitar mi trabajo, pero lo grabo con teléfonos de otra gente. El mío está limpio. No porque no quiera que me controlen, que lo harán, pero no quiero colaborar. No tengo grabado ningún teléfono, me los sé de memoria.

Pero hay muchas cosas positivas en esta era digital.

Sí, pero no me gusta estar enganchado a las máquinas. No tengo ningún chat. Nunca he sido de pandillas ni de tribus, aunque soy una



"Aunque no hable de ellas, celebro que a todas mis exparejas les vaya muy bien".

"La salud proviene de la cabeza. El hombre más rico de mi edad pagaría por mi salud y yo no se la vendo"

persona accesible. Sin embargo, voy al cine cinco veces por semana, al teatro, a conferencias... porque una de las claves de estar vigente es ir a ver cosas que hacen otros para hacer *zapping* de mí.

Y tienes tu batalla particular contra las tarjetas de crédito.

La tarjeta es un delator de tu vida, igual que el teléfono inteligente. Lleváis un enemigo todo el día.

Siempre has destacado por tu crítica mordaz.

Los conceptos admiten todo tipo de crítica, sin querer imponértelo, porque tú y yo

podemos pensar distinto, pero nos podemos comer una paella. Convencer a alguien primero es imposible y luego pesadísimo y yo practico hace tiempo ya un estilo de conducta que me viene muy bien, que es: quiero tener derecho a no tener razón.

¿El humor es tu forma de afrontar la vida?

Es la parte de escaparme de mi pesimismo, ya que soy un pesimista vitalista. Todas las cosas que puedas decir con humor son menos suicidas, aunque molestan igual.

Has dicho que quieres volver a la televisión.

Mi propósito es ese y también tengo preparada una película. Me paso la vida inventando para estar entretenido.

Y un libro que has escrito en 13 días...

Sí, *Paren el mundo que me bajo*, en el que hablo, en plan divertido, de todas estas pequeñas dictaduras que se apoderan de nuestro subconsciente.

¿Escribes todos los días?

Sí, poemas, todos los días y en este hotel en el que estamos hago uno en especial con mi amigo Alfredo García Escanciano. Él me dice el título que quiere y yo empiezo a escribir. El que me puso ayer fue *El espesor de un ángulo*.

Residiste en este hotel dos años (1978-1980). ¿Cómo se vive en un hotel?

Muy bien. Tienes compañía por la noche, te pueden subir un café con leche, si se ensucia la toalla te traen otra... No tienes sensación de hogar, pero sí de compañía y, al tiempo, de libertad. Yo

tengo una casa muy bonita, pero, al final, nos convertimos en Diógenes. En la mía, hay papeles, libros y guitarras para aburrir y estoy contento en ella, pero, la miro y digo: "¿Para qué tanto?".

¿En este medio siglo has cambiado mucho?

El paso del tiempo te hace aprender. Los focos en estas profesiones ciegan.

¿A ti te cegaron?

Creo que no mucho, aunque hubo momentos de torbellino. El éxito no es llenar el WiZink Center, sino que estés en paz con tu conciencia y que hagas lo que deseas sin ensuciar.

¿Y tú lo tienes?

Sí. Estoy bastante satisfecho porque tengo el alma limpia.

¿Cuál es tu secreto para mantenerte en plena forma?

Tener todos los días cosas que hacer. Hay que tener más planes que años. La salud proviene de la cabeza. El hombre más rico de mi edad pagaría por mi salud y no se la vendo.

"Estoy abierto a una buena compañía, pero lo que no quiero es inventármela. Me tengo prohibido hacer el ridículo"

¿Te cuidas mucho?

No fumo, no bebo, no me drogo, no discuto y no como mucho. Antes de venir aquí, he corrido, he hecho flexiones y me he tirado a la piscina. Cuando te tiras al agua helada, sales nuevo. Soy afortunado porque tengo 77 años y no he estado nunca en un médico ni tomo pastillas.

De la retirada ni hablamos...

Yo soy *Mr. Next*, siempre estoy en lo próximo. Quedarse sentado en una silla es criar telarañas en el cuerpo, y con la mente y el alma pasa igual.

¿Disfrutas de una soledad elegida?

Es congénita con mi forma de entender la vida. Pero no me gusta la soledad, no quiero estar solo. Si tuviera la oportunidad de tener pareja, la tendría sin vivir juntos. Estoy abierto a una buena compañía, pero lo que no quiero es inventármela y hay una cosa que me tengo prohibida: hacer el ridículo. Las mujeres sois infinitamente más listas que los hombres. Vosotras jugáis al ajedrez y el hombre al parchís. Lo digo porque he estado en muchos vestuarios de fútbol y las conversaciones de los hombres son patéticas. El hombre es primario y la mujer, binaria.

.....
Matilde Molinero.

Fotos: Luis Miguel González.



"Soy afortunado porque tengo 77 años y no he estado nunca en un médico ni tomo ninguna pastilla", nos cuenta Pedro.

HUSSEIN DE JORDANIA

Con motivo del Día del Patrimonio Mundial, el heredero jordano, el príncipe Hussein (30), y su mujer, Rajwa (30), visitaron la ciudad de Umm Quais, fundada en época romana.



STELLE DE SUECIA

La heredera sueca, Stelle (13) y su padre, Daniel Westling (51), no se perdieron la final del mundial de hockey sobre hielo que se celebró en Estocolmo y que ganó el equipo de su país.



SONIA DE NORUEGA

La esposa de Harald de Noruega, de 87 años, ya ha sido dada de alta tras ser ingresada de urgencia debido a problemas respiratorios.



La princesa danesa, muy sonriente, posa para la cámara de su madre, Mary Donaldson.

Isabelle de Dinamarca cumple 18 años

● Con motivo de su mayoría de edad, la princesa Isabelle de Dinamarca, segunda en la línea de sucesión al trono y segunda hija de los reyes Federico y Mary, ha posado para unos nuevos retratos oficiales en los que aparece vestida de gala. Además, Isabelle luce un espléndido juego de tiara y pendientes con

turquesas y diamantes regalo de su abuela, la reina Margarita. Además de posar para el fotógrafo oficial, su madre, la reina Mary Donaldson, también hizo una simpática foto de la joven contestando por el móvil a todos los mensajes de felicitación que estaba recibiendo en ese día tan especial.

Louis de Inglaterra, el 'royal' más simpático

● Presumiendo de sonrisa mellada, así ha posado el príncipe Louis, tercero de los hijos de Guillermo y Kate de Inglaterra, para un retrato oficial con motivo de su séptimo cumpleaños, que celebró el pasado 23 de abril. A diferencia de otras ocasiones, esta vez la imagen no ha sido realizada por su madre, sino por el prestigioso fotógrafo Josh Shiner. El príncipe ha posado en los jardines de la casa de campo familiar de Anmer Hall, en Norfolk



Los emperadores de Japón celebran la primavera

● El florecimiento de los cerezos es una fecha muy especial en Japón y la Familia Imperial organiza una fiesta en los jardines en las que las mujeres de la Casa Real lucen sus más exquisitos kimonos. Los emperadores Naruhito (65) y Masako (61) estuvieron acompañados por su hija, la princesa Aiko (23), y el resto de los miembros de la casa real.



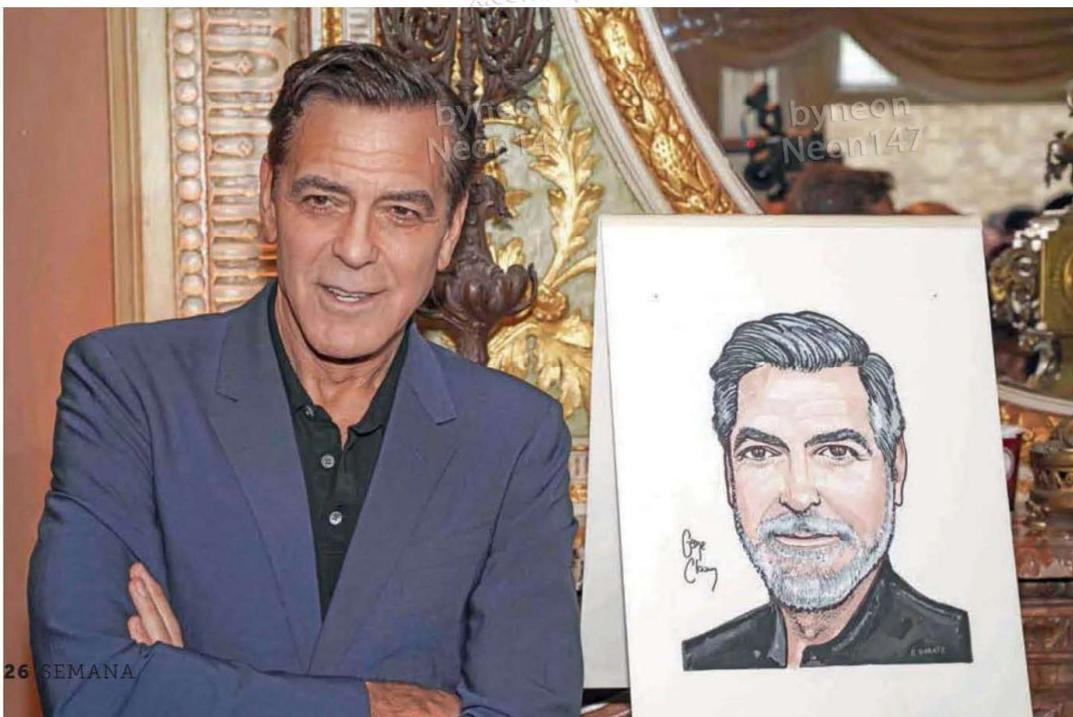
Antonio Carmona bautiza a su nieto

● El cantante Antonio Carmona (59) y su mujer, Mariola Orellana (62) vivieron un gran día junto a su familia y amigos para bautizar a su nieto, Ismael, hijo de Lucía Fernanda e Ismael de la Rosa. El evento fue en la parroquia de Santa Ana de Triana, Sevilla. Lola Orellana, hija de Rosario Flores (en la foto con vestido blanco), fue la madrina del pequeño.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



George Clooney presume de caricatura

● El actor está triunfando en Broadway con la obra *Buenas noches, buena suerte*. Por ese motivo, uno de los restaurantes más famosos de Nueva York, Sardi's, al que suelen acudir las estrellas, le regaló una caricatura. Al verla, George Clooney (63) comentó que se gustaba más con el pelo canoso que con el color más oscuro que lleva ahora por su papel.

Sofía Vergara, en Madrid con su familia

● La actriz colombiana ha visitado Madrid para asistir a los premios Platino y presentar su firma de belleza, Toty, pero el apagón le obligó a cancelar sus planes, aunque eso no le impidió a Sofía Vergara (52) disfrutar de la capital junto a su familia, su hijo, Manolo (33) y su sobrina, Claudia. "El día más raro en Madrid. 8 horas y media de un apagón atrapado en una terraza pero con mis personas favoritas. Pero volveré pronto. Me encanta Madrid", dijo.



Michelle Pfeiffer, en el Paseo de la Fama

● La inolvidable protagonista de *Scarface*, *Lady Halcón* o *Las amistades peligrosas* ya tiene su estrella y las huellas de sus manos en el Paseo de la Fama de Hollywood. La californiana Michelle Pfeiffer, que cumple 67 años este 29 de abril, es una de las actrices más bellas de Hollywood y con una vida sentimental más estable, tras 30 años casada con el productor David E. Kelley, con quien tiene dos hijos. Su último trabajo en cine ha sido en la película *Ant-Mant Quantumania*, de 2023.

CUMPLEN AÑOS



37 ANA DE ARMAS
30-4-1988



66 JULIA OTERO
6-5-191959



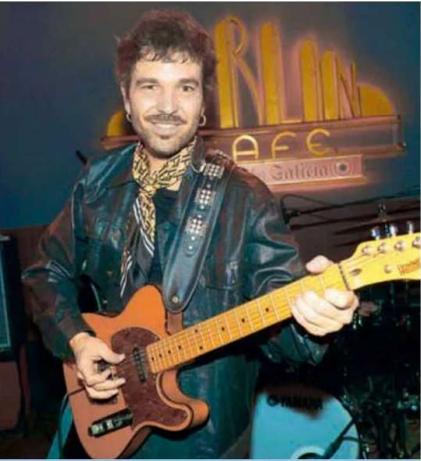
67 LOLITA
6-5-1958



70 PEDRO PIQUERAS
6-5-1955

Griso, el sobrino cantante de Susanna Griso

● Eric, sobrino de Susanna Griso, actuó en Madrid para presentar su nuevo disco *Lunático*, con el que inicia una nueva etapa en solitario con el nombre de Griso, tras la disolución de su anterior grupo.



Cristina Pedroche, en Sant Jordi

● La presentadora no quiso faltar a la tradicional cita literaria en Barcelona con motivo del día de Sant Jordi, donde firmó ejemplares de su libro *Gracias al miedo*. Cristina Pedroche (36) lució embarazo a dos meses de dar a luz a su segundo hijo y se tomó a risa los rumores de crisis con David Muñoz.



Cayetana Guillén Cuervo, triste por su polémica con Amaia Montero

● Poco imaginaba la actriz que unas inocentes palabras confirmando la vuelta de su amiga Amaia Montero a La oreja de Van Gogh le iban a dar tantos disgustos. Al parecer, la cantante vasca se lo había contado a Cayetana (55) de forma reservada (Amaia, por cierto, es la madrina del hijo de la actriz) y le molestó que lo comunicara antes de que se hiciera de forma oficial. Cayetana ha pedido perdón a su amiga, pero esta ha dejado de seguirla en las redes sociales e incluso se ha dicho que va a tomar medidas judiciales contra ella. "Mi respuesta a la prensa fue desde la inocencia, la ilusión y el amor que siento por ella. Lamento profundamente que mis palabras hayan provocado toda esta situación. Me siento muy triste por lo ocurrido y pido disculpas de todo corazón", ha querido aclarar Cayetana. El 'desliz' de Cayetana se produjo durante el acto de presentación en Madrid de los Premios Talía, cuya gala de entrega tendrá lugar el próximo 12 de mayo en la capital española.

TREN OFICIAL





Paula Echevarría, fan del tenis

● La actriz asturiana es muy deportista y tuvo la enorme fortuna de recibir unas clases particulares de tenis de manos del italiano Lorenzo Musetti (23), que se encontraba en la capital para participar en el Mutua Madrid Open. Tanto Paula Echevarría (47) como el tenista italiano lucieron un look muy deportivo en el que no faltaban las gafas polarizadas de Polaroid Eyewear, de las que Lorenzo es la nueva imagen.

Piel bronceada, piel cuidada

ziaja

Prepara tu piel para el buen tiempo con la rutina bronceadora de Ziaja, suave, efectiva y con aroma irresistible

Conseguir una piel luminosa, hidratada y con un bronceado natural ya no depende solo del sol. **Los productos de la líneas Subtle Bronze y Cupuazú de Ziaja proponen una rutina completa y eficaz que combina nutrición, suavidad y un bronceado progresivo**, con texturas agradables y fórmulas veganas aptas para todos los tipos de piel.

Un kit completo para un bronceado radiante y una piel protegida y uniforme

La rutina comienza bajo la ducha con el gel hidratante Cupuazú, que limpia con suavidad mientras nutre la piel gracias a su combinación de mantecas naturales. A continuación, el exfoliante de azúcar cristalino Cupuazú elimina las células muertas y deja la piel suave y preparada para el bronceado. ¿El siguiente paso? La loción corporal con efecto bronceador, que aporta un tono dorado gradual e hidrata en profundidad. Para completar el cuidado, la crema facial Subtle Bronze revitaliza e hidrata intensamente, logrando un bronceado natural y saludable que aparece en pocas horas.

- ▲ **SUBTLE BRONZE** Crema facial autobronceadora: proporciona a la piel un bronceado natural sin necesidad de la exposición al sol y una hidratación intensa. **PVR: 4,49€**
- ▲ **CUPUAZÚ** Gel de ducha hidratante: contiene sustancias nutritivas, como karité, nuez de Brasil y macadamia, que ayudan a la regeneración de la piel. **PVR: 3,75€**
- ▲ **CUPUAZÚ** Loción corporal bronceadora: fortalece la barrera protectora de la piel, hidrata, regenera y mejora la elasticidad de la piel. **PVR: 6,49€**
- ▲ **CUPUAZÚ** Exfoliante de azúcar cristalino: contiene cáscara cristalina de azúcar y nogal, y es rico en emolientes líquidos y micro-cera. **PVR: 6,49€**

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

CITA PARA DOS

Pasearon junto a la mascota de la actriz, Bambi, a la que Yatra también parece haber conquistado.

Sebastián Yatra y Nona Sobó, pareja sorpresa

El cantante colombiano y la actriz de origen tailandés disfrutaron de una romántica cita por Madrid

La pareja se despidió con un cariñoso beso.

AUNQUE cada cierto tiempo surgen rumores que apuntan a un posible regreso de Sebastián Yatra (30) y Aitana Ocaña (25), parece que tanto el colombiano como la catalana han dado carpetazo definitivo a su relación sentimental. Así, mientras a Aitana se la relaciona con Miguel Bernardeau y, más recientemente, con el *youtuber* Plex, a juzgar por estas imágenes que les muestra SEMANA, Yatra parece estar muy ilusionado con la actriz de origen tailandés Nona Sobo (25), conocida por su trabajo en la serie *Entrevías*.

Yatra lucía una tiritas bajo sus ojos ligeramente amoratados probablemente consecuencia de algún retoque estético

La pareja disfrutó de una agradable cita por Madrid en la que aprovecharon para dar un largo paseo, intercambiando numerosas muestras de complicidad que demuestran que lo suyo es algo más que una simple amistad. Así lo evidencia el hecho de que Yatra acariciara con su mano la parte inferior de la espalda de Nona mientras caminaban o que incluso jugueteara con ella mientras comían algo llevándole algún bocadito a su boca.

Muchas confianzas

Sebastián y Nona decidieron hacer una pequeña parada para retomar fuerzas en una cafetería, donde compartieron confianzas, bromas y risas. En ese momento, se hizo quizá más evi- ▶▶▶



El artista acariciaba la parte baja de la espalda de Nona mientras caminaban.



Compartieron confianzas, bromas y risas.



Después de permanecer un largo rato en la casa de Yatra, volvieron a bajar juntos a la calle, esta vez para despedirse

►►► dente que el cantante lucía unas tiritas bajo sus ojos, que estaban ligeramente hinchados y amoratados, probablemente consecuencia de algún retoque estético.

Tras el refrigerio, la joven pareja de artistas se dirigió también paseando hasta el domicilio del colombiano en la capital de España. Después de permanecer un largo rato en el interior del mismo, volvieron a bajar juntos a la calle esta vez para despedirse con apasionadas miradas y un tierno beso, antes de que Yatra abriera la puerta de un taxi en el que Nona y su mascota se marcharon.

La química entre ellos es evidente. ■



Juntos se dirigieron al domicilio de Yatra en Madrid.

Amor y trabajo



● La serie *Entrevías*, junto a José Coronado, dio a conocer a Nona Sobo, actriz de origen tailandés que fue adoptada por una familia catalana. Su relación sentimental más estable ha sido con el empresario Carlos Uruga, con quien rompió el pasado año. También se la ha relacionado con el futbolista Enric Franquesa.



● Aunque desde que se conocieron en 2018 hubo atracción entre Aitana y Yatra, su *affaire* se formalizó en 2023, tras el anuncio de la ruptura entre Aitana y Miguel Bernardeau. Después de varias idas y venidas, en el verano de 2024, la pareja puso fin a su romance, aunque los rumores de reconciliación siempre están ahí.

Escanéame

Escanea el código con tu móvil para ir a la página web



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok

@semana_revista



Facebook

facebook.com/semana.es



Twitter

@semana_revista



Instagram

@semana_revista

EN MADRID

Rafa Nadal: "No echo de menos el tenis"

El tenista recibió el Premio Laureus al Icono Deportivo



A pesar de estar retirado, Nadal sigue ganando premios.

Rafa y Xisca (36), a quien ya se le nota la barriguita, charlando con Sandra Gago.



El murciano Carlos Alcaraz (21) y el mallorquín Rafa Nadal (38), dos de los más grandes deportistas españoles.

ALGUNOS de los deportistas más importantes del mundo se dieron cita en Madrid para asistir a los Premios Laureus, los llamados Oscar del deporte. Ha sido el segundo año consecutivo que la capital española acoge estos destacados galardones, en un año muy especial porque celebraban su 25 aniversario. La cita fue en la Galería de Cristal del palacio de Cibeles y hasta allí se desplazaron, con sus mejores galas, las grandes estrellas del deporte.

Nueva etapa

Y como no podía ser de otra manera hablando de deporte y estando en España, el gran triunfador de la noche fue Rafa Nadal, quien recibió el premio Laureus a Icono Deportivo: "Cuando vi que mi cuerpo no se iba a recuperar al nivel que necesitaba para disfrutar de la ma- ▶▶▶



El extenista Feliciano López (43) y su mujer, Sandra Gago (29).



Novak Djokovic (37) con la gimnasta brasileña Rebeca Andrade (25), ganadora del Laureus.

PREMIOS LAUREUS

La tenista española Paula Badosa (27) y el tenista griego Stefanos Tsitsipas (26) bromearon sobre su look de blanco impoluto para ensayar de cara a una posible boda.



►►► nera que necesitaba, decidí parar. Terminé con la tranquilidad de que di todo lo que tenía dentro. No echo de menos el tenis. Es más, lo echo de menos cero. No porque terminara cansado o peleado con el tenis. Para nada. Terminé feliz y si hubiera podido seguir jugando lo haría porque me apasionaba. Pero cuando uno se da cuenta que no puede, cierra la etapa", dijo el mallorquín. Rafa llegó acompañado por su mujer, Xisca Perelló, a la que ya se le notaba la barriguita de su segundo embarazo, que adelantó Semana en exclusiva.

Fotos: Agencias



El actor Miguel Ángel Muñoz (41) junto al regatista olímpico Saúl Craviotto (40) y la nadadora Ona Carbonell (34), embarazada de su tercer hijo.

El exjugador de baloncesto Rudy Fernández (40) y la Miss España 2000 Helen Lindes (43).



La atleta gallega Ana Peleteiro (29).



La extenista Garbiñe Muguruza (31) y su marido, Arthur Borges.

Rudy Fernández y Helen Lindes fueron padres en enero de su tercer hijo, una niña a la que han llamado Anais



El actor Miguel Ángel Silvestre (43).



Iker Casillas (43) lució nuevo look con bigote.



Simoneta Gómez-Acebo (56) y su hijo, Luis (23).

Ambos son unos apasionados de los viajes y les encanta las escapaditas solos, como en esta ocasión, o en familia.

Nuria Roca y Juan del Val, escapada romántica a Nueva York

Este viaje se podría considerar un adelanto de la celebración de su 25 aniversario de boda, en octubre

La pareja no tiene reparo en mostrar su amor en plena calle.



A pesar de que Nuria Roca y Juan del Val no paran de trabajar, la pareja siempre encuentra tiempo para hacer alguna escapadita, ya sea solos o en familia. En esta ocasión, los periodistas se fueron sin sus hijos a Nueva York, una ciudad que les encanta y que ya han visitado en otras ocasiones.

Ha sido una escapada romántica, que se podría considerar un pequeño adelanto de la celebración de su 25 aniversario de boda, que será el próximo octubre. Durante su estancia de varios días en la ciudad de los rascacielos, se alojaron en un céntrico hotel y, aunque estaban de vacaciones, continuaron con algunas de sus rutinas diarias, como salir a correr por la Gran Manzana.

Esta vez, fueron sin sus hijos a Nueva York, una ciudad que les encanta y que ya han visitado en otras ocasiones

Además, esta visita tenía un carácter un poco especial, ya que el hermano de Nuria Roca se encontraba también en la ciudad junto a su mujer y sus hijos, por lo que hubo un bonito encuentro familiar que celebraron en una hamburguesería y hasta tomaron un tarta, ya que ese día era el cumpleaños del padre de ambos y lo celebraron con él en la distancia.

Tras estos estupendos días, Nuria y Juan regresaron con fuerzas a Madrid para continuar con su trabajo, tanto como colaboradores en *El Hormiguero*, en Antena 3, como en el magacín *La Roca*, de La Sexta.

Fotos: Agencias



Nuria (53) y Juan (54), como dos turistas más por la ciudad de los rascacielos.



La pareja también tuvo tiempo para hacer algunas compras y coger el típico taxi amarillo de Nueva York.

Ion Aramendi luce cuerpo en sus vacaciones de familia

El presentador, más en forma que nunca, ha disfrutado de la playa en La Manga del Mar Menor junto a su mujer y sus tres hijos

EL presentador de Mediaset (48) está en un momento excelente. Por fuera y por dentro, profesional y emocionalmente. O al menos esa idea desprenden estas imágenes de las idílicas vacaciones de las que acaba de disfrutar en la playa, rodeado de su esposa y sus tres hijos.

Todo ha salido perfecto en este *break* de primavera en el paraíso particular del matrimonio: La Manga del Mar Menor (Murcia). Ion Aramendi incluso se permite presumir de su nueva figura, dejándonos bien claro que él ya está preparado para la "operación bikini".

En forma tras la dieta

Y es que el conductor del concurso *Reacción en cadena* se ha sumado al estilo de vida *fit* y en estos momentos luce un cuerpo mucho más en forma. Él mismo ha revelado que el pasado

septiembre se puso en manos de una nutricionista y con unos entrenadores personales, gracias a lo cual ha logrado perder doce kilos. Ahora lo de ponerse el bañador y quitarse la camiseta le hace sentir orgulloso.

Canta en un grupo

Ion Aramendi se casó el 28 de mayo de 2011 con la periodista e *influencer* María Amores, a la que él llama "Mary", y tiene tres hijos. De ellos decía recientemente: "Mis hijos son lo mejor que me ha pasado nunca, quererles y que me quieran ¡no es comparable a nada!".

El éxito le sonríe, pero lo cierto es que su familia lo es todo para él. Y además la televisión no es su único mundo. De hecho, Ion sorprende en otra faceta: la de cantante del grupo de música Pinone.

En el mar Ion Aramendi ha podido recargar las pilas y empezar la temporada en la mejor compañía. ■

Ion Aramendi (48), jugando con su hija pequeña, ha perdido 12 kilos y se encuentra genial.



**UN PAPÁ
QUE SE DERRITE
CON SU NIÑA**



El presentador está muy enamorado de su esposa, la periodista María Amores, después de casi 14 años de matrimonio



El matrimonio con su tercera y única niña, de casi tres años.



La pareja besándose mientras se relajan al sol.



María Amores, aprovechando sus primeros días de playa.

UN DURO GOLPE

Lydia junto a su hermana Esther. Ambas tenían otro hermano, Jorge, quien falleció en 2021 por complicaciones derivadas del coronavirus.

MUY UNIDAS

Sol Hernández tenía 95 años y Lydia estaba muy unida a ella. Siempre hablaba con gran orgullo de su progenitora y su pérdida ha sido un duro golpe para la periodista.



Lydia Lozano pierde a su madre

Muchos compañeros de la tele se acercaron al tanatorio para acompañar a la periodista y a su hermana, Esther

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



CON gran entereza pero con un profundo dolor, Lydia Lozano (65) se despidió de su madre en el tanatorio madrileño de La Paz. Sol Hernández falleció el pasado 22 de abril a los 95 años. A pesar de su avanzada edad y de que últimamente había tenido unos sustos de salud, no se esperaba este desenlace de manera inmediata, de hecho a Lydia la pilló en Barcelona, donde había viajado para firmar libros en el día de Sant Jordi.

A su llegada al tanatorio, la periodista, acompañada por su hermana, Esther, compartió su dolor con los medios allí presentes: "Sentí mucha angustia. Me pregunté ¿cómo vuelvo a Madrid? No viajaba por estar allí, por si pasaba algo y al final ha pasado. Pero bueno, mi hermano se llamaba Jorge y ha muerto casi en el día de Sant Jordi. Desde que lo supe no he pegado ojo. Gracias por todo, pero ya no puedo más. Ha venido mucha gente y le doy las gracias a mis compañeros".



Charly (72), marido de Lydia, es uno de sus grandes apoyos.

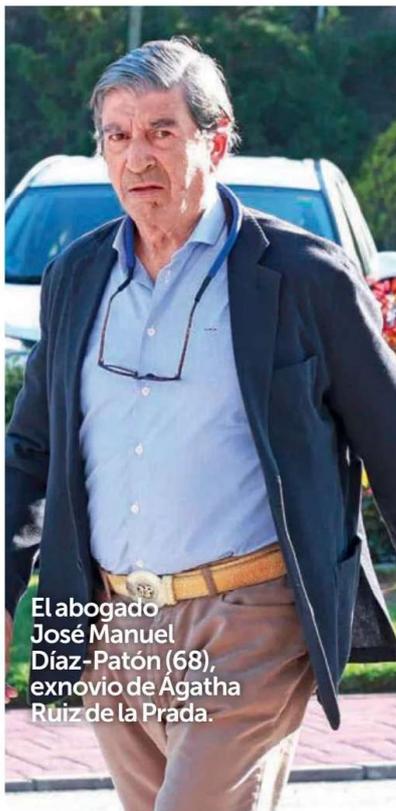


Belén Esteban (51) y María Patiño (53) quisieron estar junto a su amiga.

Pésame de Terelu

Además de los compañeros que fueron al tanatorio, Lydia contó que había recibido un mensaje de condolencia de Terelu Campos: "Me ha emocionado mucho, no solo ha hablado de su madre y de la mía, me ha dicho que me quería y la verdad es que se agradece mucho".

Belén Esteban fue una de las compañeras que pudo estar junto a Lydia en estos duros momentos: "Hay que estar siempre, para lo bueno y para lo malo. Más para lo malo muchas veces", dijo Belén, quien llegó al tanatorio junto a María Patiño: "Sol era una señora a la que le gustaba vivir y disfrutar", añadió María. ■



El abogado José Manuel Díaz-Patón (68), exnovio de Ágatha Ruiz de la Prada.



Kiko Hernández (48) y Carlota Coredera (50) llegaron juntos al tanatorio.

Raphael vuelve a los escenarios

El artista de Linares, tras superar un linfoma cerebral, presenta la gira 'Raphaelísimo', con la que recorrerá España a partir de junio

YA han pasado cuatro meses desde que Raphael (81) tuvo que ingresar de urgencias en el hospital dando un susto enorme a los suyos y a todos sus seguidores. Al cantante se le diagnosticó un linfoma cerebral, por el que, desde el pasado 27 de diciembre, ha estado recibiendo tratamiento. Tiempos de incertidumbre que han acabado con la mejor de las noticias: el regreso del artista de Linares a los escenarios con su gira *Raphaelísimo*. "Con enorme emoción, puedo decir que me encuentro muy bien y profundamente agradecido", ha comenzado diciendo Raphael tras varios meses volcado en su recuperación.

Agradecido a su familia

"Como muchas y muchos sabéis, durante los últimos cuatro meses he estado siguiendo un tratamiento médico debido al linfoma cerebral que se me diagnosticó", ha explicado. "Con una ilusión inmensa, hoy puedo anunciar que el próximo 15

de junio retomaré mi agenda. Quiero devolveros, en forma de canciones, todo el cariño que me habéis dado durante este tiempo. ¡Os quiero mucho!", ha dicho emocionado el cantante. Pero el artista también ha querido acordarse de los suyos. "Gracias a mi familia, mi pilar esencial, por su amor incondicional". Recordemos

que, tal y como mostró en exclusiva Semana, el cantante ha pasado unos días de desconexión en Ibiza junto a su mujer, Natalia Figueroa y podíamos verle muy recuperado. Una recuperación que, como el mismo dice, lo ha llevado a reaparecer ante su público: será el próximo 15 de junio en el Teatro Romano de Mérida. ■

El cantante reaparecerá el 15 de junio dentro del marco del Stone & Music Festival que se celebra en el Teatro Romano de Mérida.

SUS PRÓXIMOS CONCIERTOS

- 15 de junio en Mérida
- 26, 28 y 29 de junio en Madrid
- 5 de julio en Marbella
- 12 de julio en Chiclana
- 6 de septiembre en Elche
- 13 de septiembre en Sevilla
- 20 de septiembre en Córdoba

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Blazer oversize:
imprescindible
para primavera

Isabel Preysler
Vs. Lydia Bosch

BELLEZA

Regalos para
acertar el
'Día de la Madre'

NUEVO

TRUCOS

LOS CONSEJOS DE
LA ORDENATRIZ

Fórmula Mágica:
el truco definitivo
para quitar las
manchas difíciles

Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio,
ideas, horóscopo,
recetas saludables...

SALUD

Hábitos que
activan las

**HORMONAS DE
LA FELICIDAD**

♥ Feliz 
DÍA DE ♥ LA
Madre

En clave oversize

Esta primavera los años 80 han vuelto reinventados en una sola prenda: la blazer 'oversize'. De estilo masculino, con maxi hombreras, de lino, extralarga... ¡Tú decides cuál va más contigo!



Hailey Bieber
(28)

Con tiro bajo

¿El secreto para ganar estilo con una americana oversize de cuadros? Combinarla con pantalones de tiro bajo.



Ana Mena
(28)

Hombreras XXL

Solo necesitas sumar una blazer con hombreras al dúo de top y jeans para convertirte en la más chic.



Gala González
(29)

Bicolor

Esta primavera las americanas bicolor son tendencia. Apuesta por tonos que contrasten y tendrás el éxito asegurado.



Con el paso de los años la blazer oversized se ha ganado por méritos propios estar en todos los armarios: es práctica, versátil y aporta juventud sin esfuerzo. ¿El mejor ejemplo? Jessica Alba (43).



Emily Ratajkowski (33)

Pantalones capri

Pantalón a la rodilla + blazer oversized: una combinación que actualiza el look de oficina con un punto desenfadado.

El largo de los pantalones capri aporta frescura, el corte de la blazer estructura, y juntos consiguen ese aire desenfadado pero con personalidad, ideal para primavera.

Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda



escanéame



► Maje. 290,95€



► Festina. 149€

LOS PANTALONES MOM FIT SON ESE BÁSICO QUE FAVORECE A LA SILUETA DE CUALQUIER MUJER, YA QUE DEFINEN LA CINTURA Y ALARGAN LA PIERNA



► H&M. 15,99€



► Zara. 25,95€



► Multiópticas. 49€

Los zapatos destalonados planos son imprescindibles en primavera



► Pitillos. 79,95€



Bella Hadid (28)



►Bershka. 12,99€



►Max Mara. 375€



►Cider. 13€



►Gant. 119€

Si quieres añadir un toque más sofisticado a tu americana XL, agrégale accesorios: gafas de sol, collares...



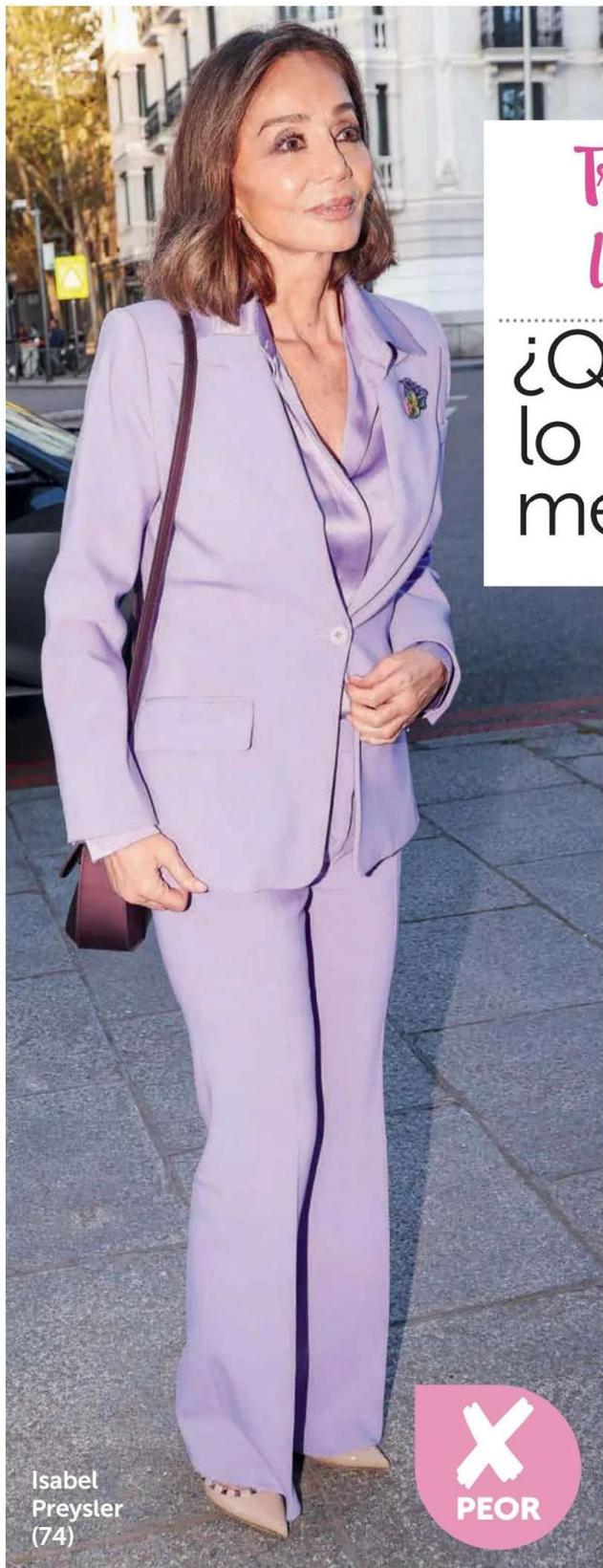
►Zara. 9,95€

LAS ZAPATILLAS NEGRAS SON EL COMODÍN CLAVE: DISCRETAS, VERSÁTILES Y CON ESE TOQUE URBANO QUE SUAVIZA LO FORMAL Y ELEVA LO BÁSICO

►Yuccs. 95€



Gigi Hadid (29)



Isabel Preysler (74)



Traje lila

¿Quién lo lleva mejor?



Lydia Bosch (61)



Clásico, pulido y con sello elegante

Mismo traje lila, dos formas de llevarlo con mucho estilo. Isabel Preysler optó por una versión más clásica, con camisa satinada a tono y accesorios que reforzaban la armonía del look: bolso bandolera burdeos y stilletos nude.

Femenina, actual y con un punto atrevido

Lydia Bosch apostó por una interpretación más moderna: top marfil con escote pronunciado, stilletos nude de ante, y un original bolso de mano satinado en forma de flor en morado. Un giro fresco y femenino.

FASCÍCULO
13

www.semana.es
SEMANA

COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Mejillones al vino blanco con cherrys
- Almejas a la marinera
- Vieiras fritas con ragú de tomate
- Lucioperca y vieiras con verduras
- Linguinis con berberechos
- Flan de café

Mejillones al vino blanco con cherrys

Ingredientes

PARA LOS MEJILLONES

- 250 g de tomates cherry
- 2 tomates grandes
- 2 cebollas
- 2 kg de mejillones limpios
- sal
- pimienta negra molida
- 200 ml de vino blanco seco
- 1 puñado de albahaca

PARA EL PAN DE AJO

- 1 pan chapata de aprox. 30 cm
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal marina
- 1 diente de ajo

Preparación

Lava los tomates, escáldalos, déjalos enfriar y córtalos por la mitad. Luego corta la pulpa en dados. Pela la cebolla y córtala también en dados finos. Enjuaga bien los mejillones con agua fría y aparta los que estén abiertos.

Calienta el aceite de oliva en una cacerola y sofríe los cubos de cebolla hasta que estén transparentes.

Agrega los mejillones y los tomates cortados en cubitos, sazona con sal y pimienta y desglasa con el vino. Tapa y saltea durante unos 4 minutos. Desecha los mejillones sin abrir. Finalmente, añade a los tomates cherry. Lava las hojas de albahaca y agita para secar. Coloca los mejillones con las verduras en tazones. Adorna con albahaca y sirve con pan de ajo.

4 raciones / 40 minutos

Pan de ajo: Precalienta el horno a 180 °C. Corta la chapata en rodajas de unos 2 cm de grosor y colócalas en una bandeja para hornear. Rocía con el aceite, espolvorea con un poco de sal y asa en el horno durante unos 8 minutos. Luego corta el diente de ajo por la mitad y frótalo sobre las rebanadas de pan caliente. Deja enfriar y colócalo en una canasta de pan.

Sabías que...



Existen unas 100.000 especies de moluscos, pero son muchos menos los que se pueden usar en la cocina. A veces no tienen aspecto muy apetitosa, pero son exquisitos bocados de mar.

Los más habituales en la cocina son los bivalvos: las almejas, los berberechos, los mejillones, las vieiras, las coquinas, las ostras, las navajas, las conchas finas, las zamburiñas... Algunos de ellos no se pueden consumir, como los mejillones cebrá, que además son una auténtica plaga en algunos mares. En general, los moluscos tienen un bajo contenido en grasas y colesterol (aunque depende de la

especie), tienen vitaminas A y B y contienen zinc, fósforo, hierro, yodo y potasio.

Los cefalópodos también son moluscos, es decir, los pulpos, la sepias, los calamares, al igual que los gasterópodos: lapas, orejas de mar, babosas, bigaros y caracoles. Estos últimos, también son muy populares en la cocina de muchas regiones.

Como ocurre con los productos del mar, a la hora de comerlos debemos tener mucho cuidado. Deben ser muy frescos y desechar los que tengan las conchas rotas o no se abran con el fuego.



Consejo

LOS MEJILLONES TIENEN PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS, REDUCEN EL COLESTEROL Y PREVIENEN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES DEBIDO AL ELEVADO CONTENIDO EN OMEGA-3 Y FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO YA QUE SON RICOS EN VITAMINA A



Almejas a la marinera

Preparación

4 raciones / 30 minutos

Pon las almejas en remojo de agua con sal media hora. Pica la cebolla y el ajo muy finos y fríelos en el aceite caliente en una cazuela. Añade el perejil picado y el pimentón con cuidado de que no se queme, mueve sobre el fuego, vierte el vino y reduce.

Añade el agua, sal y da unos hervores. Si quieres espesar un poco la salsa, puedes añadir 1 cucharada de pan rallado. Incorpora las almejas lavadas y escurridas, tapa la cazuela y déjalas a fuego suave hasta que se abran. Rectifica el punto y servir.

Ingredientes

- 300 g de almejas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 manojo de perejil
- 1 cucharadita de pimentón (mezcla de dulce y picante)
- 80 ml de vino blanco
- 80 ml de agua
- sal

ESTA RECETA SE PUEDE HACER CON LOS DIFERENTES TIPOS DE ALMEJAS Y TAMBIÉN CON LAS RICAS COQUINAS



Vieiras fritas con ragú de tomate

Preparación

4 raciones / 40 minutos

Pelar y picar el ajo. Enjuaga y limpia los tomates. Sofreír brevemente junto con el ajo en una sartén en 1 cucharada de aceite caliente. Caramelizar con la miel y verter el zumo de tomate en el vino. Sazona con azafrán y sal, cocina a fuego lento durante unos 10 minutos yazona al gusto.

Pela el pepino y córtalo a lo largo en tiras finas y largas, a excepción de las semillas. Arranca las hojas de estragón y fríe brevemente la mitad de ellas en aceite caliente para decorar. Escurrir sobre papel de cocina. Pica el resto y mézclalo con la crème fraîche y el vinagre. Mezcla los espaguetis de pepino yazona con sal.

Retira las vieiras de las conchas y fríe la carne en una sartén en 2 cucharadas de aceite caliente durante 1-2 minutos por cada lado hasta que estén doradas. Condimentar con sal.

Divide los tomates entre las 4 conchas (limpias) de las vieiras. Coloca los pepinos encima con una vieira cada uno. Añade la pimienta y sirve adornado con estragón frito.

Ingredientes

- 4 vieiras
- 2 dientes de ajo
- 250 g de tomates cherrys
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de zumo de tomate
- 1 pizca de azafrán en polvo
- sal
- 1 pepino
- 4 tallos de estragón
- 60 g de crema de leche
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- pimienta negra molida

LAS VIEIRAS NO SON FÁCILES DE ENCONTRAR FRESCAS, PERO SÍ CONGELADAS



Perca y vieiras con verduras

Preparación

4 raciones / 1 h. 10 min.

Pasteles de verduras: precalienta el horno a 180 °C. Limpia el brócoli y el hinojo y córtalos en trozos pequeños. Escalda ambas verduras en agua con sal hasta que estén al dente. Escurre. Corta las castañas en trozos grandes y mézclalas con las verduras. Bate los huevos con la nata, salpimenta, añade la nuez moscada y mezcla con las verduras. Divide la mezcla en 4 moldes con mantequilla y cocina en el horno durante unos 40 minutos hasta que la mezcla se haya endurecido.

Para la salsa: pela la cebolla, córtala en dados finos y saltea en 1 cucharada de mantequilla caliente hasta que esté transparente. Desglasa con el vino. Agrega el jugo de limón y cocina a fuego lento unos minutos. Mezcla con la mantequilla restante y la crème fraîche hasta que quede esponjoso y sazona con azúcar y sal. Manténlo caliente.

Salpimenta los filetes y las vieiras. Fríe el pescado en una sartén por el lado de la piel durante 3-4 minutos hasta que esté dorado. Dale la vuelta y déjalo a fuego lento durante 1-2 minutos. Agrega las vieiras y fríe hasta que estén doradas.

Coloca en platos precalentados los pasteles de verduras el pescado y 2 vieiras al lado de cada uno. Sirve con la salsa y adorna con hinojo.

Ingredientes

PARA LOS PASTELES DE VERDURAS

- 200 g de brócoli
- 1 bulbo de hinojo
- sal
- 200 g de castañas precocidas, envasadas al vacío
- 4 huevos
- 100 ml de nata
- pimienta negra
- nuez moscada
- mantequilla para los moldes

PARA LA PERCA

- 8 vieiras
- 4 filetes de lucioperca
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 150 ml de vino blanco seco
- 1 limón
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 pizca de azúcar
- sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal

- flores de hinojo para la guarnición



Linguinis con berberechos

Preparación

4 raciones / 40 minutos

Lava bien los berberechos y escúrrelos. Retira los que estén abiertos. Cocina los linguini de acuerdo con las instrucciones del paquete en abundante agua con sal hasta que estén al dente. Lava los tomates, córtalos por la mitad, quítales las semillas y córtalos en tiras finas. Pela y pica finamente los dientes de ajo.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una cacerola y sofríe el ajo hasta que esté suave. Desglasa con el vino blanco y deja hervir un poco a fuego lento. Añade los berberechos y saltea, tapados, durante 4-5 minutos, añadiendo un poco más de agua si es necesario. Mientras tanto, enjuaga el perejil, sacude para secar, arranca las hojas y pica finamente.

Cuando todos los berberechos se hayan abierto (quita los especímenes cerrados), mezcla los tomates. Sazona el caldo con sal y pimienta yazona al gusto. Escurre el linguini y divídelo en platos. Coloca los berberechos con los tomates encima, rocía con el caldo y añade el aceite de oliva restante. Espolvorea con pimienta y perejil y sirve inmediatamente.

Ingredientes

- 750 g de berberechos
- 500 g de linguini
- sal
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva
- 120 ml de vino blanco
- perejil
- pimienta negra molida

LOS BERBERECHOS NO PUEDEN CONSUMIRSE CRUDOS, YA QUE PUEDEN PROVOCAR ENFERMEDADES COMO LA HEPATITIS



Flan de café con caramelo

Preparación

6 raciones / 60 minutos

Poner el azúcar para hacer el caramelo en una flanera de 3/4 litros de capacidad. Acercarla al fuego y fundirla a caramelo clarito, moviendo con una cucharada de madera para que no se pegue y bañar las paredes del molde.

Hervir la leche y, fuera del fuego, disolver el Nescafé. Deshacer los huevos con el azúcar, con cuidado de que no se hagan ojos y añadir a chorrito el café con la leche caliente para que no se cuajen los huevos .

En cuanto se solidifica el caramelo, llenar con el batido de huevos, cubrir la flanera con su tapa o con papel de plata, y cocerlo en el horno al baño María 35/40 minutos. Desmoldar y servir.

Ingredientes

- 1/2 litro de leche
- 3 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de Nescafé
- 2 de azúcar para hacer caramelo en el molde

ESTE POSTRE CREMOSO Y DELICIOSO ES MUY FÁCIL DE PREPARAR. SE PUEDE ACOMPAÑAR CON NATA

Turismo rural

En los últimos años, en España ha cobrado gran auge las vacaciones en plena naturaleza, alejados del bullicio de las playas y de las aglomeraciones de las grandes ciudades

LA Organización Mundial del Turismo define el 'turismo rural' como un tipo de actividad turística que se desarrolla en entornos no urbanos (rurales) y en el que la experiencia del visitante está vinculada con actividades relacionadas con naturaleza, la agricultura, el deporte al aire libre, las formas de vida, las tradiciones y los lugares de interés. Es decir, que además de querer descansar en vacaciones, el turista rural quiere imbuirse del espíritu de la naturaleza que le rodea y conocer de primera mano la cultura más ancestral y los parajes más agrestes.

Este turismo ha cobrado gran fuerza en España en los últimos años gracias a su impresionantes patrimonio rural y etnográfico y a la gran variedad de alojamientos propuestos.

Puedes elegir entre hoteles o casas rurales, granjas escuelas para niños, campings para tiendas y caravanas, alojamiento en viviendas particulares, balnearios, cabañas... Muchos de ellos situados en algunos de nuestros impresionantes Parques Nacionales e incluso en espacios considerados Reservas de la Biosfera. Además, muchas zonas poseen alojamientos típicos, como cortijos en Andalucía, caseríos en el País Vasco y Navarra, pazos en Galicia, masías en Cataluña, hospederías en Extremadura, casonas en Asturias...



**NUESTRO PAÍS
POSEE UN
RIQUÍSIMO
PATRIMONIO
HISTÓRICO Y
NATURAL**

Dentro del turismo rural, está cobrando fuerza el agroturismo, es decir, no sólo disfrutar de los parajes sino participar en actividades propias de cada región, desde hacer quesos o mermeladas hasta elaborar aceites naturales y cultivar huertos. Mención aparte merece el enoturismo,

donde podrás visitar las bodegas para conocer el proceso de elaboración del vino y que suele incluir catas tanto de esta bebida como de productos gastronómicos de la zona. El turismo ecológico o ecoturismo invita al visitante a participar en actividades que ayuden a la preserva-

ción del medio ambiente y si lo que se buscas son emociones fuertes, puedes optar por el turismo deportivo, cuya motivación principal es practicar actividades deportivas al aire libre, desde rutas a pie y senderismo hasta otras que conllevan un poco más de riesgo (tirolinas, parapentes, puenting...) Y por último, etnoturismo, para aquellos que tienen curiosidad por conocer las culturas y tradiciones ancestrales o visitar vestigios históricos y restos arqueológicos. En definitiva, el turismo rural es una de las mejores opciones de ocio para disfrutar de unas estupendas vacaciones en plena naturaleza.

Infórmate en:

.....
España cuenta con la Fundación Ecoagroturismo, que agrupa más de 100 iniciativas de turismo rural y agroturismo que garantizan la calidad y el cuidado del medio ambiente. Te recomendamos que visites la página web de su proyecto Ceres Ecotur para encontrar establecimientos turísticos rurales y actividades en la naturaleza. También puedes visitar la página

www.sitiosdeespana.es

Ensaladas

El triunfo del verde

Ya sea como entrante o como primer plato, son una opción ideal para realizar una comida saludable y son muy fáciles de preparar



Ensalada de kale con garbanzos

INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos cocidos
 - 1 manojo de hojas de kale
 - 50 g de nueces
 - 100 g de moras
 - 1/2 granada
 - 80 g de queso azul
 - pimienta y comino
- Vinagreta:**
- 1 cucharadita de miel
 - 1 cucharadita de mostaza de grano
 - 9 cucharadas de aceite de oliva
 - 2 de vinagre de jerez
 - sal

PREPARACIÓN

Enjuagar los garbanzos del líquido de conserva, escurrir y secar. Colocarlos en una bandeja de horno, rociar con aceite y sazonar con sal, pimienta y comino e introducirlos en el horno a 190 °C 15 minutos (deben quedar crujientes).

Lavar las hojas de kale, cortar con un cuchillo el nervio central y picar. Colocarlas en un bol,

regarlas con un chorreón de aceite, un chorreón de zumo de limón y sal y masajearlas con las manos para que se ablanden.

Mezclar en una ensaladera los garbanzos, las moras lavadas, las nueces en trozos, los granos de granada, los dados de queso y las hojas de kale, regar con la vinagreta y servir.

Vinagreta: Mezclar todos los ingredientes.

4 RACIONES 45 MIN

EL REINO DE LOS VEGETALES

Requisitos

Una ensalada es la mezcla de una o varias hortalizas o verduras sazonadas con un aliño. Al menos deben tener dos de estos ingredientes y, a partir de ahí, le puedes añadir lo que te apetezca: huevo duro, queso, salmón, frutos secos, frutas... Lo ideal es consumir entre 350 g y 400 g de verduras diarias y con una buena ensalada ya has cubierto más de la mitad.

Variedades

En España se cultivan multitud de verduras y hortalizas para ensalada. Las más comunes son la lechuga, los cogollos, la escarola, los berros, la endivia, la achicoria, el kale, la lombarda... a las que se suman, claro, pepinos y tomates.



Ensalada de calabacines marinados

4 RACIONES ?? MIN

INGREDIENTES

- 2 calabacines
- 100 g de queso feta
- 160 g de guisantes
- Aliño:**
- 1 cebolla roja
- 1/2 guindilla
- 2 cuch. de zumo de limón
- 1 cuch. de vinagre balsámico
- sal
- pimienta recién molida
- 6 cuch. de aceite de oliva
- 1 cuch. de hierbas frescas picadas (tomillo, orégano y albahaca)

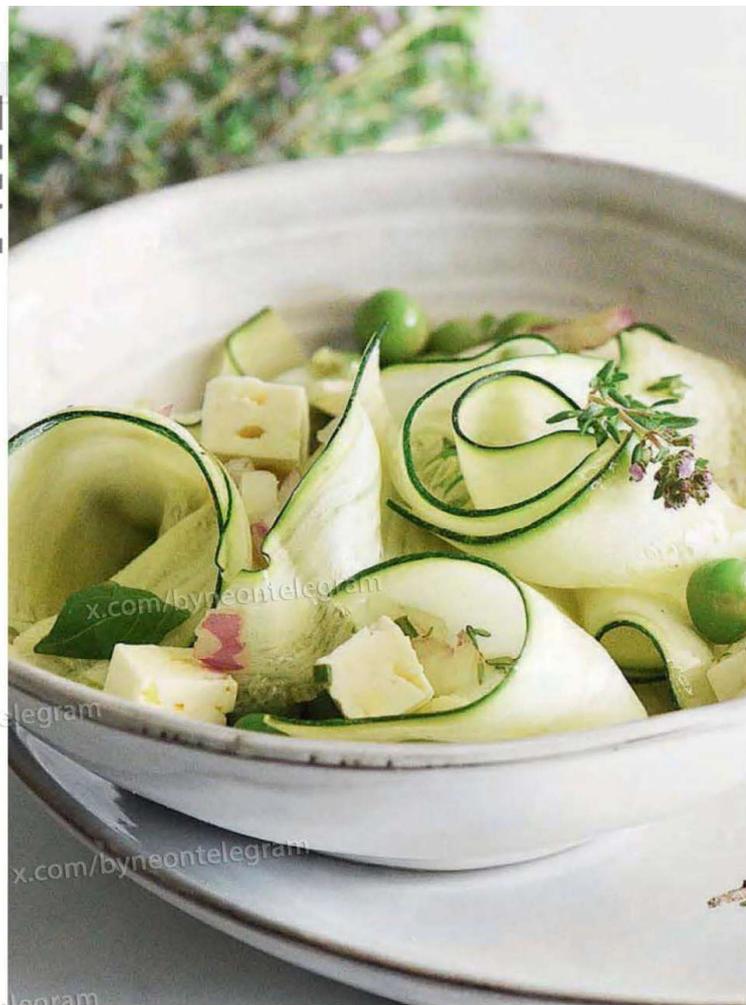
PREPARACIÓN

Lavar y cortar los calabacines a la mitad y después en tiras finas (mejor con una mandolina). Cortar el queso en dados. Cocer los guisantes en agua con sal durante 5 min, escurrirlos y reservarlos.

Aliño: Mezclar en un bol, la cebolla picada fina, la guindilla en aros finos sin semillas y

sin venas, las hierbas picadas, el zumo de limón, el vinagre, el aceite, la sal y la pimienta. Introducir las tiras de calabacín en el aliño y dejarlas marinar durante unos 10 minutos. Mezclar los calabacines marinados con los guisantes, los dados de queso y servir frío.

SI SE DEJA DEMASIADO TIEMPO EN EL ALIÑO, LOS CALABACINES PIERDEN FRESCOR Y ESTARÁN MENOS CRUJIENTES



Ensalada de quínoa

4 RACIONES 30 MIN

INGREDIENTES

- 200 g de quínoa
- 1 vaso de agua
- 100 g de hojas de espinacas baby
- 4 hojas de lombarda
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 1 de nueces
- 1 naranja

Vinagreta templada de naranja:

- 1 cebolla roja
- 8 cuch. de aceite
- 3 de vinagre de Jerez
- el zumo de 1 naranja
- 1 cuch. de miel
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

Lavar la quínoa, escurirla y cocerla en agua con sal. Lavar y cortar las hojas de lombarda en tiras finas y ponerlas a macerar con 3 cuch. de aceite y 1 cuch. de vinagre durante 30 minutos.

Lavar, escurrir las hojas de espinaca y dejarlas enteras. Pelar y cortar la naranja en gajos quitándoles la piel blanca. Mezclar en un bol todos los

ingredientes, junto con las nueces y las pasas. Regar la ensalada con la vinagreta templada y servir.

Vinagreta: Picar la cebolla en dados pequeños y mezclarlos en un cazo con el vinagre, la miel, el zumo de naranja, la pimienta y sal, mover para que se disuelva la sal y se una todo. Añadir el aceite y acercar al fuego sin que llegue a hervir.

LA LOMBARDA SE MACERA EN ACEITE Y VINAGRE PARA ABLANDARLA



Hábitos que activan las hormonas de la felicidad

Tu cuerpo tiene una farmacia interna más eficaz de lo que imaginas, y lo mejor es que no necesitas receta. Activar las llamadas hormonas de la felicidad es más fácil (y cotidiano) de lo que parece

NO necesitas una vida nueva para sentirte mejor, solo entender cómo funciona tu cuerpo (y aprender a jugar a tu favor). La dopamina, la serotonina, la oxitocina y las endorfinas (las llamadas hormonas de la felicidad) se activan con gestos cotidianos más simples de lo que imaginas. No hablamos de soluciones mágicas, sino de hábitos pequeños con efectos reales sobre tu bienestar. Basta con saber por dónde empezar... y dejar que la química haga su parte. ¡Toma nota!

1 Marca tareas pequeñas

No subestimes el poder de tachar algo de tu lista. La dopamina (la hormona del logro y la motivación) se dispara cada vez que completas una tarea, por mínima que sea. **Desde hacer la cama hasta contestar ese correo pendiente, cada mini logro envía una señal de recompensa a tu cerebro.** El truco está en descomponer objetivos grandes en pasos alcanzables. Así, no solo avanzas, también entrenas tu química interna para asociar el esfuerzo con satisfacción real.

2 Busca la luz solar (al menos un rato)

La serotonina (hormona clave para el buen ánimo y la estabilidad emocional) necesita luz natural para activarse. **Basta con 15-20 minutos diarios de exposición al sol para que tu cerebro empiece a producirla.** No hace falta tumbarse al sol como un lagarto: una caminata ligera, abrir la ventana o trabajar cerca de la luz ya marcan la diferencia. Tu estado de ánimo también se alimenta de vitamina D.

3 Abraza sin miedo

La oxitocina es la hormona que se activa con el contacto afectivo: refuerza los lazos, reduce el estrés y genera una sensación de calma. Un abrazo de al menos 20 segundos basta para que el cuerpo la libere. **Esta hormona también se estimula al compartir tiempo de calidad, decir algo bonito o acariciar a tu mascota.** Son gestos sencillos, pero su impacto en la felicidad es mucho más profundo de lo que parece a priori.

Practica la gratitud

Agradecer no es solo un gesto educado: es una práctica con impacto químico real. Pensar en algo por lo que te sientes agradecida (aunque sea pequeño) estimula la liberación de serotonina, la hormona que equilibra el estado de ánimo. Puedes escribirlo, decirlo en voz alta o simplemente repasarlo mentalmente al final del día. Este sencillo hábito entrena al cerebro para enfocarse en lo positivo. Y cuanto más lo practicas, más natural se vuelve. Como sonreír, pero por dentro.

Te pueden ir bien...

Siempre con supervisión médica, algunos suplementos pueden ser un buen refuerzo cuando el cuerpo necesita una ayuda extra



► Comprimidos Equilibrio, de Vitanatur. 14,60€



► Comprimidos Triptófano con Ashwagandha + Rhodiola, de Ana María LaJusticia. 15€



► Comprimidos Arkoánimo Triptófano + Tirosinato, de Arkopharma. 12,75€



4 Muévete mucho Las endorfinas se liberan con el ejercicio físico y no necesitas correr una maratón para notarlas. Una caminata rápida, una clase de baile o incluso una sesión de ejercicio improvisada en casa pueden desencadenar ese chute natural de bienestar. **El cuerpo responde al movimiento con una especie de "analgésico" interno que mejora el estado de ánimo casi al instante.** Además, el bonus extra es real: cuando sudas por gusto, también estás cuidando tu mente.

5 Ríete más La risa activa zonas del cerebro que disparan la producción de endorfinas, creando una sensación de alivio y euforia difícil de imitar por otros medios. **Además, reír relaja los músculos, oxigena el cuerpo y rompe bucles de pensamiento negativo.** No hace falta una comedia brillante ni una conversación profunda: a veces, el simple acto de reír (aunque empiece forzado) es suficiente para cambiar el chip en un momento. Porque recuerda: reírse también es tomarse en serio el bienestar mental.

ALIMENTOS INFALIBLES

Comer bien es sentirse mejor

CHOCOLATE NEGRO

El chocolate negro (mínimo 80% de cacao puro) estimula la liberación de endorfinas, dopamina y serotonina gracias a su contenido en teobromina, triptófano y magnesio. Además, mejora la circulación y genera una sensación inmediata de placer.

Eso sí: olvida el chocolate con leche azucarado de máquina. Aquí hablamos del intenso, el amargo, el que se derrite lento... y mejora el humor de forma muy real.

PLÁTANO

Detrás de su apariencia sencilla, el plátano es un auténtico aliado de la felicidad. Rico en triptófano (un aminoácido esencial para la producción de serotonina) y en vitamina B6, que ayuda a convertir ese triptófano en la preciada hormona del bienestar, esta fruta actúa como un refuerzo natural del ánimo. Además, su contenido en potasio favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso. Fácil de llevar, de pelar y de disfrutar.

AGUACATE

El aguacate es mucho más que un alimento de moda: es un potenciador natural de dopamina gracias a su contenido en tirosina, un aminoácido

clave para producir esta hormona relacionada con el placer y la motivación. Además, aporta grasas saludables, magnesio y vitaminas del grupo B, que ayudan al sistema nervioso a funcionar con más estabilidad.

SALMÓN

Es rico en ácidos grasos Omega 3, que no solo cuidan el corazón, sino que también mejoran la función cerebral y favorecen la producción de oxitocina. Esta hormona está directamente relacionada con el apego, la confianza y la sensación de conexión con los demás.

FRUTOS SECOS

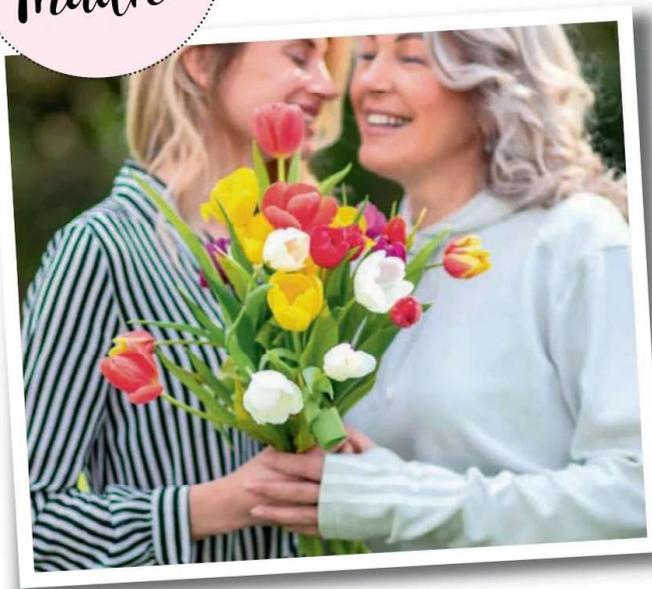
Almendras, nueces, anacardos... Además de saciar entre horas, son una fuente excelente de tirosina, el aminoácido precursor de la dopamina. Esta hormona está relacionada con el placer, la motivación y la capacidad de concentración. También aportan magnesio, zinc y grasas saludables, que ayudan a mantener el sistema nervioso en equilibrio. Un puñado al día es suficiente para notar sus efectos. Y sí, este snack crujiente también puede ser un impulso de ánimo camuflado en forma de tentempié.

Feliz
DÍA DE
LA
Madre



● Cofre Ritual No Make Up-Make Up, de Atashi en El Corte Inglés. 40,75€

✓ Rutina diaria con efecto buena cara. Ideal para quienes buscan reducir las arrugas en profundidad, frenar el fotoenvejecimiento e hidratar en profundidad.



● Estuche de regalo Hidratación Intensiva y Duradera, de MartiDerm. 55,70€

✓ Contiene GF Vital-Age Cream con acción reparadora que aporta un efecto rejuvenecedor restaurando la vitalidad de la piel.



● Depiladora IPL Lumea Serie 8000, de Philips. 379€

✓ Desarrollada junto con dermatólogos para proporcionar una depilación profesional, efectiva y suave sin salir de casa.

Regalos para acertar el Día de la Madre

El domingo 4 de mayo es una fecha especial para mimar a esa persona a la que tanto quieres. Ficha estas ideas de belleza y triunfa de lleno con tu regalo



● Estuche de regalo Labios Swipe And Shine, de Bobbi Brown. 59,50€

✓ Un trío de brillos en miniatura Crushed Oil-Infused para hidratar los labios y completar cualquier look.

DE
CABELLO
MOJADO A
PEINADO
PERFECTO SOLO
GRACIAS AL
PODER DEL
AIRE

● Estuche de regalo The Ritual of Sakura, de Rituals. 39,90€

✓ Con los lujosos ingredientes de la flor del cerezo y la leche de arroz. Contiene espuma de ducha, vela aromática, crema corporal y un exfoliante corporal.



● Máscara Facial Wavelength Led, de Stylpro. 110€

✓ Dispositivo para el cuidado del rostro que utiliza LED rojos y azules para emitir longitudes de onda específicas de luz e infrarrojos cercanos para promover la salud de la piel.



● Secador Alisador Styler Air Wand con aire y sin calor extremo, de Babyliss. 129€

✓ Todo en uno: secado, alisado y peinado con volumen. Rápido y sin daños por calor.





● Eau de Parfum Fun&Free, de El Ganso. 36,70€

✓ Un perfume natural y libre inspirado en el espíritu dulce y cálido de una mujer que disfruta la vida con entusiasmo.

● Estuche de regalo Cejas Made To Wow Brow, de M.A.C. 41€

✓ Un kit para crear unas cejas envidiables con un dúo que define y fija en dos sencillos pasos.



● Estuche de regalo Eau de Toilette Boldness, de Tous. 64,09€

✓ Una fragancia que transmite las mismas emociones de sus creaciones de joyería. Una esencia sweet, chic and joyful.



● Estuche de regalo Eau de Parfum Good Girl Blush, de Carolina Herrera. 109,95€

✓ El emblemático stiletto se reinventa en una versión más romántica y delicada, ideal para las madres más femeninas.



● Estuche de regalo The Bombshell V2, de Charlotte Tilbury. 190€

✓ Un kit de maquillaje infalible para una mirada brillante, unos pómulos resplandecientes y unos labios perfectos.



..... CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



TIEMPO PARA ELLA

Sus desvelos, tu postre favorito y esos mimos que solo sabe dar una madre, se merecen, una recompensa.

Y aunque creas que tiene de todo, aunque pienses que es difícil sorprenderla, siempre hay algo que agradecerá: que le regales tiempo para ella, un momento irreplicable, esa experiencia que además de inolvidable le proporcione beneficios de belleza y la recargue de energía. Y no hay nada como un tratamiento de bienestar para conseguirlo. Y como existen tantos tipos de madre como podamos imaginar, también existen protocolos que se adaptan a cada una de ellas.

Si hablamos de una madre torbellino, de las que no paran desde que se levantan hasta que se pone el sol, se merece un tratamiento que le ayude a resetear su piel. Un facial como la Cápsula del Tiempo será perfecto. Es un protocolo que, en 7 fases, consigue activar la regeneración de la piel, redefinir el óvalo facial, afinar el poro, reducir y rellenar arrugas, borrar marcas y pequeñas cicatrices, difuminar las manchas e iluminar.

Si pasa de los 50, pero sigue cuidándose y quiere seguir presumiendo de belleza, seguro que acertarás si le regalas un programa integral para que la flacidez, la celulitis o la grasa localizada sean preocupaciones que puede mantener a raya. ¿Cómo lo conseguimos? Con Fit Massage, un revolucionario tratamiento corporal remodelador que se sumerge en las capas más profundas de la piel activando el metabolismo y desencadenando el drenaje natural.

Pero tan importante como los cuidados en cabina son los mimos en casa. Por eso, un regalo cosmético es también la solución perfecta. Existen cofres diseñados para celebrar este día o productos que son imprescindibles para su rutina de belleza. Elijas lo que elijas, acertarás seguro y le sacarás la mejor de sus sonrisas.

SÍGUELA EN SU BLOG:



El blog de
Carmen Navarro

www.semana.es

LOS CONSEJOS DE

La Ordenatriz

BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones para los problemas domésticos habituales



FÓRMULA MÁGICA

Uno de los primeros consejos que quiero compartir en esta nueva sección es la conocida como Fórmula Mágica: un limpiador casero que ya utilizaban nuestras abuelas y que ha vuelto a nuestros hogares gracias a popularizarla en redes sociales. Os dejo los ingredientes, modo de elaboración y usos:



INGREDIENTES:

- 500 ml de agua caliente
- 2 cucharaditas (tamaño café) de jabón en escamas
- 50 ml de amoníaco

PREPARACIÓN:

En el agua caliente diluimos las dos cucharaditas de jabón en escamas hasta su completa disolución, dejamos enfriar un poco y añadimos los 50 ml de amoníaco. Colocamos en una botella con pulverizador, agitamos muy bien y ya estaría lista para usar. Se utiliza en frío y aguanta muchísimo una vez elaborada.

- Es un potente limpiador textil, especialmente para tejidos que no podemos meter en la lavadora, como por ejemplo un sofá. Solo tienes que pulverizar y frotar con una bayeta de microfibra. Termina aclarando con otra bayeta limpia, humedecida en agua.
- También es perfecto si lo usamos como pretratamiento de manchas en cuellos y puños, ropa interior, etc. o para manchas rebeldes, sumergiendo la prenda en Fórmula Mágica durante un par de horas y directo a la lavadora.
- Es muy económico y eficaz gracias a la capacidad limpiadora del jabón en escamas y el poder desengrasante del amoníaco.
- Más ideas de uso: cochecitos de bebé, cabeceros, zapatos, zapatillas, gorras de sol, cintas de la persiana, alfombras... También en piedras de exterior con manchas de grasa, garajes, etc.



Consejo extra

Si en tu supermercado habitual no encuentras el jabón en escamas, puedes rallar una pastilla de jabón tradicional o jabón Lagarto de toda la vida. En este caso, solo añadiremos una cucharadita y media de jabón, ya que el exceso del mismo podría acabar solidificando la mezcla.

Infusión de ajo contra el pulgón

● Tiene propiedades bactericidas, fungicidas e insecticidas, y esta última convierte al ajo en un estupeado aliado para luchar contra las temidas plagas de pulgones que invaden nuestras plantas, especialmente en primavera y verano. Para eliminar los pulgones sin afectar a la salud de tu planta, solo tienes que calentar agua con unos dientes de ajo dentro y dejar reposar durante 24 horas. Después, pulveriza la planta con la mezcla repitiendo la operación los cinco días siguientes.



Uñas más fuertes con almendras y huevo

● El contacto continuo con el agua y detergentes provoca que nuestras uñas se resientan. Para que se mantengan más fuertes y bonitas, prueba a aplicarte esta mezcla: una yema de huevo crudo y una cucharadita de aceite de almendras. Extiéndela sobre tus uñas, masajea en círculos para que se absorba bien y deja que actúe durante unos veinte minutos. Posteriormente, aclara con agua tibia.

EJERCITA TU MENTE

Pasatiempos de primavera



AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 23 cuadros en blanco	ASALTOS PLANTA VENENOSA HACHÍS	ACUDÍS BARNIZASE CON LACA HARÁ UNA OBRA	YODO DIEZ VECES CIEN RÚSTICOS HIJO DE ISAAC Y REBECA	EL DE AHÍ PERMANECER HIZO MASA ESTAÑO	NOMBRE DE LA ACTRIZ DE LA FOTO CHILE, PIMIENTO CUARTA VOCAL	CAMPEÓN CIERTO IMPUESTO PREF., IGUAL APLICA JABÓN	ATES- TIGUAD CARTA DE LA BARAJA UN EXPLOSIVO	UTILIZAS AZADONES INVENTÉIS	A ..., EN OCASIONES AVENTURAS AZAROSAS MAR- CHARSE
MALIGNA ABREV., ULTRAVIOLETA									
SÍMBOLO QUÍMICO DEL TANTALIO HICIESE SISAS									
COSMÉTICO PARA PESTAÑAS TIC ... DEL RELOJ									
ADVERBIO DE MODO OBSERVASE									
ABREV., CELSIUS HACÍAS UNA LECTURA ABREV., SUR									
SUF., ALCOHOL COPLA DE SEMANA SANTA									
RETAHILA SUFIJO QUE SIGNIFICA "GOLPE"									
CARÁCTER DISTINTIVO									
VEHÍCULOS DE TRACCIÓN ANIMAL ENTREGUÉ									
AIRE POPULAR DE CANARIAS NOVENAS									
VIGILAS, CUIDAS HAGA AL HORNO									
SÍMBOLO DEL URANIO EMOTICONO PRIMERA LETRA DEL ABECEDARIO									
TENGA TOS BUEY SAGRADO EGIPCIO									
GRUPO SANGUÍNEO TENED CONOCIMIENTO DE ALGO									
DE ..., DE SOSLAYO EDUCACIÓN INFANTIL									
NOMBRE DE LETRA. PL. PREFIJO QUE SIGNIFICA "ENTRE"									
CÓLERA, PL. AGUARDIENTE ANISADO									
SER MITOLÓGICO LAO-..., FILÓSOFO CHINO									



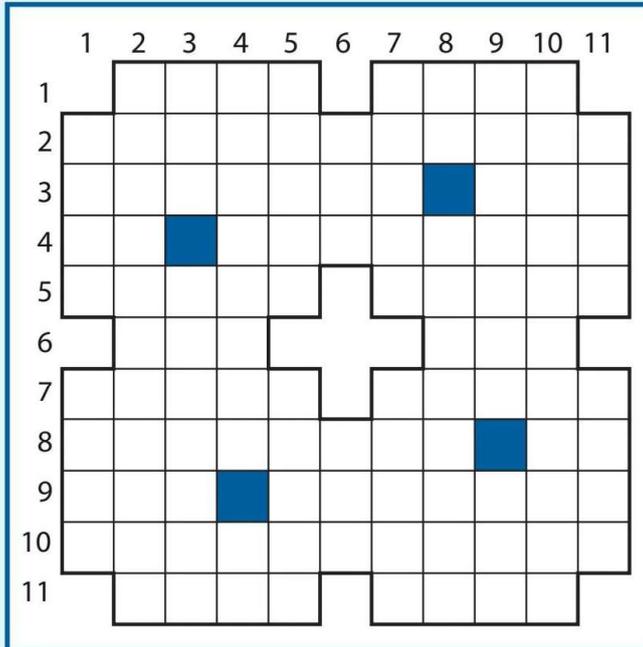


CRUCIGRAMA

Nº 2.842

HORIZONTALES

- 1:** Zum, tipo de objetivo. Atreueos, actua de manera osada.
- 2:** Coloq., explosiones.
- 3:** Depósito de armas y municiones. Interj. taurina.
- 4:** Ni fu ni ..., ni bueno ni malo. Que selecciona.
- 5:** Carne de la base de los dientes. Árbol salicáceo.
- 6:** Haced entrega de alguna cosa. Adverbio que significa "de esta manera".
- 7:** Frutos del peral. Barrio marginal.
- 8:** Que raen, fem. Instit. Cervantes.
- 9:** Una terminación de participio, fem. Se ..., se divide en dos.
- 10:** Propias de la taberna.
- 11:** Recobre la salud. Naves, embarcaciones.



VERTICALES

- 1:** Se ..., se escabulla. El ... de Llobregat (Barcelona).
- 2:** Agitadas, sacudidas.
- 3:** Organización Mundial de la Salud. Sometía a un careo.
- 4:** Condición de obeso. Una preposición.
- 5:** Hace monerías. Funda de papel para cartas.
- 6:** Lo contrario de bien. Río de Europa central.
- 7:** Lámina de pan. Transmiten mala suerte.
- 8:** Sociedad anónima. Encierro voluntario de una persona.
- 9:** Dese azotes. Corriente natural de agua dulce.
- 10:** Con dolomía, fem., pl.
- 11:** Prefijo que significa "suero". Aves palmípedas domésticas.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

Razas de gatos



FOTO 4 SUPERIOR DE UNA ABADÍA	NOMBRE DE MUJER ACIERTEN	ESCUCHA	SÍMBOLO DEL ERBIO DOBLE CURVA	EXPRESAR ALGO VUELVAN A LEER	¡AÚPA!	GRANADA LO QUE ESTÁ AHÍ	FOTO 3 RÍO FRANCÉS
REPITAS PROPORCIONA ASILO		FALLE BATRACIO ANURO MUY ÁGIL		EXPULSAS, DESPIDES DISTINTAS	FOTO 2 ... SAPIENS, HOMBRE		ARTÍCULO LEONARDO DA ...
INSUS- TANCIAL REALIZA UNIONES			EÓLICO HICIESE UNA EDICIÓN		PLATILLO VOLANTE LOCO		
			PREF., CALOR RECES			... FLEMING HIJO DE ABRAHAM	
		IDOLATRA QUERAMOS, SINTAMOS AMOR			ÓXIDO DE HIERRO MAGNETICE		ACTUARÁ CON OSADÍA
UN SUFLO QUÍMICO VERSIÓN ORIGINAL		NATURAL DE IRÁN LABRE CON EL ARADO			REPUGNAN- CIA, PL. SUPER- FICIES		
	OPACOS PASO EN- TRE MARES			QUITÁIS LA VIDA SANTA ESCRITORA			SE QUEJA CON AYES
FOTO 1	CERUMEN, PL. DE LOS IN- CAS, FEM.			TRABAJO, LABOR PESAR, TRISTEZA			TIPO DE PILA AMARRAR
			FALO PESADA			... GRANT, ACTOR CIERTA RELIGIOSA	
NORNO- ROESTE POÉT., DE- CADENCIA		RELATIVAS AL ÉTER ADORNEN				CIERTA TASA PREF., NARIZ	
			NOMBRE DE LETRA DISTRÁIDA		NOMBRE DE MUJER CONJ. LATI- NA, LUEGO		PONE FEO
ALMERÍA SÍMBOLO DEL BISMUTO		HICIESE RIMAS ELEVE LA BANDERA			MONEDA ITALIANA ENTREGAR		SIGNO MA- TEMÁTICO
	RÍO ASIÁTICO ABREV., "EJEMPLO"			SE QUEMAN DENTRO DE			FORM. PRO- FESIONAL CIERTO DÍGRAFO
HABLASE CON CECEO HAGAN RAJAS					COMBUSTI- BLE PARA MOTORES DIESEL		
			FOTO 5			HOGAR, SITIO DE LA LUMBRE EN LA COCINA	



DAMERO

Nº 2.895

1	J	2	F		4	M	5	F		7	F	8	F	9	M	10	C	11	I	12	P		14	C	15	C	
16	E	17	L	18	H	19	E		21	M	22	J	23	I	24	J		26	P	27	M		29	J	30	Q	
31	L	32	J	33	A		35	M	36	M	37	A	38	L	39	P	40	H	41	K		43	C	44	G		
46	A	47	D		49	C	50	G	51	I	52	B	53	N	54	O	55	G	56	A		58	K	59	J		
61	Q	62	Q	63	L	64	N	65	E	66	B	67	A	68	O	69	L		71	G	72	D		74	K	75	N
	77	Q	78	D	79	E	80	O	81	A	82	G	83	Q		85	O	86	B	87	A	88	K	89	K		
91	O	92	K	93	J		95	M	96	G		98	H	99	K	100	N	101	L		103	G	104	L	105	O	
106	N	107	D	108	B		110	N	111	Q	112	K	113	B	114	O	115	H		117	H	118	J	119	P	120	B
	122	P	123	D	124	H	125	P	126	Q	127	Q	128	P		130	B		132	L	133	N	134	M			
136	P	137	E		139	F	140	F	141	D	142	D		144	G	145	E		147	F	148	E	149	E	150	O	
151	H	152	I		154	N	155	I	156	I		158	C	159	H		161	I	162	I	163	F	164	C			

Fragmento del poema "El luchador enfermo". Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y el apellido del autor y su país de nacimiento.

A. 37 33 81 46 56 87 67
Dará formación.

B. 113 130 108 66 52 86 120
En las armas de fuego, expulsor.

C. 158 10 15 49 14 43 164
Masa muy suelta de cal o yeso, mezclado con arena.

D. 123 78 47 107 142 141 72
Hecho a imitación de otra cosa.

E. 79 19 145 149 137 65 16 148
Necesarias, indispensables.

F. 147 7 8 140 139 2 163 5
Se ..., falló.

G. 103 50 71 82 55 44 144 96
Experimentase sensaciones.

H. 159 117 115 40 151 18 124 98
Voy con otro.

I. 51 162 23 161 156 152 11 155
Prenda para la cabeza.

J. 93 118 32 22 1 29 59 24
Natural de Saboya.

K. 41 74 112 99 88 58 89 92
Pasara por alto.

L. 63 69 132 104 38 31 17 101
Dejaba fuera de combate.

M. 134 4 21 9 27 36 95 35
En ciertos casos, conecta un circuito eléctrico.

N. 154 64 106 110 133 75 100 53
El que cuida cerdos.

O. 105 91 68 54 80 85 150 114
Gastar bromas, bromear.

P. 39 125 136 119 26 12 122 128
Recordó.

Q. 111 126 127 62 30 77 61 83
Tras la décima.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.894

Era un anillo hermoso. Un zafiro, largo y oblongo, circundado de chispas redondas; y a lado y lado de este brillante montículo, un diamante tallado en forma de bagueette.

Clave: N. Gordimer. Un hallazgo.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.841

HORIZONTALES.

- Oles. Sari.
- Bolseros. No.
- A. Acrónimos.
- Cámaras. Ada.
- Alele. Aarón.
- Cad. Sir.
- Babee. Menas.
- Ora. Irisase.
- Ornábamos. P.
- Mi. Maderera.
- Azor. Sano.

VERTICALES.

- Baca. Boom.
- OO. Alcarria.
- Llameaban. Z.
- Escalde. Amo.
- Secre. Eibar.
- Roa. Rad.
- Sonsa. Mimes.
- Así. Asesora.
- R. Marinasen.
- Inodoras. Ro.
- Osan. Sepa.

Feliz
DÍA DE
LA
Madre

Momentos especiales sola o en compañía

Regalar una cena romántica, un plan divertido o una escapada en buena compañía está bien, pero también un ratito de relax con un buen libro. Te damos opciones. Tú eliges



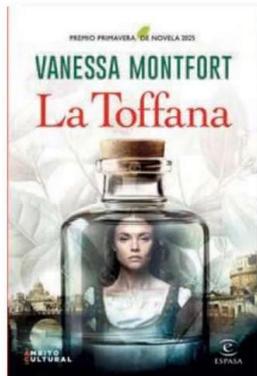
★
NO TE LO
PUEDES
PERDER



POR SI UN DÍA VOLVEMOS

Planeta. 23,90 €

● Orán. Años 20, siglo XX. Tras huir de su pasado y adoptando un nombre que no existe, Cecilia Belmonte intenta sobrevivir en una ciudad hostil aunque la vida la golpea una y otra vez. Aún así, logra salir adelante y labrarse un futuro por el que paga un precio muy alto. Una novela apasionante y que nos cuenta un capítulo de la historia bastante desconocido. Todo ello magistralmente escrito por María Dueñas, que nos presenta un personaje aún más fascinante, si cabe, que el de Sira en *El tiempo entre costuras*, que fue su primera novela.



LA TOFFANA

Espasa. 22,90 €

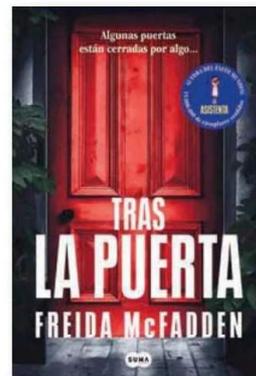
Premio Primavera de Novela 2025. Giulia Toffana fue, para unos, la primera asesina en serie de la historia; para otros, una mujer que hizo justicia. Esta es su historia.



NUNCA FUIMOS TAN FELICES

RBA. 23,90 €

Los Sorenson llevan 40 años juntos y tienen cuatro hijas, cada una con su propia crisis. La llegada de un "desconocido" cambiará sus vidas.



TRAS LA PUERTA

Suma. 20,90 €

Nora es una cirujana de éxito con un secreto: su padre es un asesino en serie. Y ahora una de sus pacientes es asesinada de la misma manera en la que su padre mataba...



CARTAS A LA MADRE

Ed. B. 13,95 €

María Antonieta, Eugenia de Montijo, Mozart, García Lorca, Machado... Grandes figuras de la historia le expresan su amor a la persona más importante de su vida.

RESTAURANTES

Bálamo

C/ Cooperación 11, Alcorcón (Madrid). Tlf. 91 708 70 10

Una carta basada en la calidad, donde los pescados y mariscos son los protagonistas. Con más de 4.000 m², tiene diferentes espacios incluyendo el jardín vertical más grande de Europa en un restaurante. <https://balamorestaurante.es>



Thai Garden

Calle de Añastro, 48, Madrid. Tel. 91 649 047 839

El Ministerio de Comercio de Tailandia ha otorgado el sello Thai SELECT a 17 restaurantes en España y 6 en Portugal. El madrileño Thai Garden es uno de ellos, un lugar ya emblemático donde disfrutar de la auténtica cocina tailandesa. www.thaigarden.es



EXPOSICIÓN

★
¡TIENES
QUE
VERLA!



THE FRIENDS EXPERIENCE: THE ONE IN MADRID

IFEMA. Av.del Partenón, 5, Madrid. www.madrid.friendstheexperience.com

Prepárate para un viaje nostálgico al pasado con los escenarios recreados de la mítica serie *Friends*: el apartamento de Joey y Chandler, el de Monica y Rachel, el Central Perk donde Phoebe cantaba *Smelly Cat* o la icónica fuente de la cabecera de la serie.

ESCAPADA



HOTEL U-SENSE GRANADA CENTRO

Pl. de Bib-Rambla, 4, Granada.
Tel: 958 26 67 12
www.urbansense.es

Disfruta de una escapada a Granada o a Sevilla y quédate en alguno de los alojamientos de la cadena Urban Sense, que dispone de hoteles, apartamentos y hostels, como el U-Sense Granada Centro, a solo 100 m de la Catedral y con maravillosas vistas de la Alhambra, el Albaicín y el Sacromonte.

Regalos



● Ser madre está de moda y Punt Roma te propone su colección con espectaculares estampados, tejidos innovadores y colores espectaculares. www.puntroma.com



● Plancha de pelo profesional Termix Wild con un regulador de temperatura de cinco niveles. 94 € www.termix.net

● Cremas hidratantes y geles de aloe vera de Atlantia en pequeño formato, ideales para viajar. www.atlantialoe.com



● Lámpara de mesa de Leroy Merlin para llenar de color y energía el hogar. www.leroymerlin.es

¡No te olvides de mamá!

Ellas se merecen lo mejor y te ofrecemos algunas propuestas para todos los bolsillos



● Máscara voluminizadora Perfect Volume Cornflower de La Biosthetique, para unas pestañas perfectamente definidas y separadas (azul aciano) 28 € www.labiosthetique.es



● eReader SPC Dickens Light 2 PRO con carga sencilla para archivos USB, luz regulable y elegante diseño. 119,90 € www.spc.es



● Esmaltes de uñas con ingredientes naturales de Kure Bazaar. 24 € www.kurebazaar.com

● Serum de noche calmante de Days Of Confidence. 45 € [daysofconfidence](http://daysofconfidence.com)



● Ritual anti edad de Patyka Paris con un neceser con Mascarilla Lift Pro Colágeno y Loción de Tratamiento Alisante. 72,90 € www.patyka.es



● Thermomix® TM7 una versión renovada del icónico robot de cocina. Con nueva pantalla multitáctil. 1.549 € www.vorwerk.com

BELLEZA, SALUD, DECORACIÓN, GASTRONOMÍA, TECNOLOGÍA... HAY REGALOS PARA TODOS LOS GUSTOS



● SIAH, un vino con alma desde el corazón del Ribeiro. 22-25 € bodegas-siah.es



● El diseñador Juan Vidal se une a Joyerías José Luis para crear un pañuelo inspirado en las joyas de la marca y agradecer la fidelidad de sus clientes. (Por compras superiores a 349 € hasta fin de existencias) www.joseluisjoyerias.com

Horóscopo

Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522

Por el futurólogo Rubén Barea www.rubenbarea.com



DEL 30 DE ABRIL
AL 6 DE MAYO

ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Aunque resulte ser musculoso o ansiedad, que un médico valore tus dolores.

DINERO: Procura que tu relación con la legalidad sea correcta, ante el riesgo de posibles inspecciones.

AMOR: Si no tienes pareja, alguien nuevo se cruzará en tu camino.

Cultiva una planta del dinero en casa con mimo.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Los astros anuncian un periodo de buena salud o el fin de algún tratamiento.

DINERO: Deberás tomar una decisión. Valora si te compensa el esfuerzo que requiere.

AMOR: Ilusiones renovadas. Perdón, borrón y cuenta nueva.

Tres rosas rojas en agua para promover el amor.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Momento de cuidar el sistema de la circulación sanguínea.

DINERO: Sabrás cazar al vuelo una oportunidad ventajosa antes que nadie.

AMOR: Cuidado con pecar de falta de empatía al dar consejos o ayudar a alguien que te lo pide.

Pon cáscara de huevo contra el mal de ojo.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Procura una nutrición completa y equilibrada. El intestino es el segundo cerebro.

DINERO: Exceso de ambición o insatisfacción. Revisa tus valores y lo que es importante.

AMOR: Oportunidad de romance en el trabajo o entorno cercano.

Un granate te ayudará en tu energía y relaciones.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Reflexiona sobre lo que te duele y la emoción que lo genera.

DINERO: El exceso de generosidad podrá conllevar que personas cercanas se aprovechen de ti.

AMOR: Tendrás que negociar y esto conlleva ganar y perder algo.

Quema velas verdes para favorecer la buena salud.

El mejor signo



Escorpio

Emilia Clarke

23 de octubre de 1986 (38 años)



VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Acompañamiento o cuidado de familiares o seres queridos por temas sanitarios.

DINERO: Algo esperado llegará a ti tras mucho tiempo y esfuerzo. Satisfacción y celebración.

AMOR: Tu ánimo favorecerá la mejora de tus relaciones.

Deshazte de lo roto para que la energía se mueva.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Establece límites. Exigirte demasiado podría enfermarte.

DINERO: Tus planes no saldrán como tenías previsto. Sé precavido.

AMOR: En tu pareja, y en tus seres queridos, encontrarás la mejor medicina. Apoyo, compañía y cariño entre los tuyos.

Cualquier pieza de plata atraerá la buena suerte.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Cuida de manera integral el cuerpo y la mente. Ambos son complementarios.

DINERO: Los astros favorecerán tu suerte. Satisfacción ante la mejora de tu economía.

AMOR: Días benedictos por los astros en tus relaciones, especialmente de pareja.

Tener a tu lado una pieza de jade atraerá el dinero.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Tendencia a la caída del cabello por el estrés. Posible debilidad en las uñas.

DINERO: Asumirás con entereza las consecuencias de algunas malas decisiones.

AMOR: Elige tener paz y bienestar por encima de acabar saliéndote con la tuya.

Lleva un jaspé contigo para atraer tu suerte.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Cuida y protege la boca. Problemas de dientes, encías o mandíbula.

DINERO: Evita aumentar tus deudas. No compres a crédito si no es necesario.

AMOR: Procura consultar con tu pareja antes de tomar decisiones que le afecten.

Quema palo santo para liberar la negatividad.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Pasar más tiempo al aire libre te permitirá sentirte mejor física y mentalmente.

DINERO: Te concederás algunos caprichos, premios y privilegios. Sentirás que te lo has ganado.

AMOR: Época de reencuentros que te generarán satisfacción.

Usa el aroma de rosas para tus relaciones.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Tendencia a que se alteren los valores del azúcar o el colesterol.

DINERO: Cuestiones relacionadas con la casa acapararán tu interés. Negociación de contratos.

AMOR: Momento de cerrar heridas. Valorarte permitirá que los demás también lo hagan.

Quema velas de miel para tu bienestar.

CAMILA LORENZO VIDENTE

Tu guía certera para desentrañar tu futuro en amor, dinero y trabajo.



Más de 40 años de experiencia y miles de aciertos

20 MIN POR TAN SOLO 15€

910 054 826
TRABAJO SOLA, SIN GABINETE

806 533 514

coste máximo red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min IVA incluido
Mayores 18 años. P. Fuertes. Apdo C. 164 - 46002 Valencia



ALICIA GALVÁN

PREDICCIONES 2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362
806 514 514

Coste 806: 1,21 €/min, red fija, 1,57 €/min, red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejandra S.L. Apartado de Correos 145. Código Postal 35200. Tenerife.

EN CASA CON...

Miguel Frigenti:

"Sobreviví al bullying. Hoy estoy en paz y orgulloso de mi historia"

El colaborador abre las puertas de su hogar para hablar sin filtros de su dura infancia marcada por el acoso

NOS recibe con los ladridos de Nina, su perrita, de fondo. "Se ha puesto nerviosa con tanta gente", nos dice. Hablamos de Miguel Frigenti, que abre las puertas del hogar, un refugio que comparte con su pareja, Nua Batle. El periodista nos habla sin tapujos de su dura infancia, marcada por el acoso escolar, el amor incondicional de sus padres, su vida en pareja, y su presente profesional en televisión. "Ya no sueño a lo grande, ahora solo quiero vivir el momento".

¿Dónde nos encontramos?

En mi casa. Aquí paso la mayor parte del día, estoy muy cómodo y muy feliz.

"Sufrí acoso escolar hasta los 14 años. Un profesor llegó a humillarme cada día en clase".

¿Cuánto tiempo llevas viviendo aquí?

Cerca de seis años, porque nos fuimos a vivir juntos muy pronto. A los pocos meses de empezar nuestra relación tuve claro que quería vivir con él.

¿Cuál es la parte que más disfrutas de la casa?

El salón. Me encanta echarme la siesta en el sofá con Nina al lado, mi perrita, que tiene ya once años y solo le apetece que la mimen continuamente. Mi perra es mi mejor amiga, es un ángel que la vida me ha regalado.

Tengo entendido que vives de alquiler, ¿te gustaría comprarte tu propia casa?

De momento estamos muy a gusto en este piso.

"'Sálvame' me enseñó muchísimo, aunque fue un reto hacerme un hueco en el programa"

En SEMANA tenemos una misión, conocerte un poco más. ¿Cómo recuerdas tu infancia?

Mi infancia fue la peor época de mi vida. Hasta los catorce años sufrí acoso en el colegio, tanto físico como psicológico. El último año estuve completamente disociado de la realidad, llegué al límite. Me recuerdo muy solo y muy introvertido.

¿Lo contabas en casa?

No. Llegaba a casa y me refugiaba en mis hermanos, aunque ellos, al ser gemelos, tenían un vínculo muy fuerte al que era casi imposible acceder en determinados mo-

mentos. Fue una época muy dura. Mi madre tenía sus propios problemas y mi padre estaba todo el día trabajando. Tuve que sobrevivir. Ningún niño debería enfrentarse a eso.

¿Y cómo se sale de eso?

Yo no tuve ayuda de nadie hasta el último año en el colegio, que una nueva profesora presenció cómo me insultaban y ridiculizaban. Recuerdo a un profesor que me humillaba a diario. Le encantaba sacarme a la pizarra ▶▶▶



Miguel posa su zona favorita de la casa. "Me encanta echarme siestas en el sofá con mi perrita Nina".



MIGUEL FRIGENTI

▶▶▶ para ridiculizarme delante de todos. Él, en voz alta, me insultaba llamándome inútil y diciéndome que nunca iba a llegar a nada. Que te sentencien de esa manera con tan solo diez años es desgarrador. He ido a terapia de adulto por todo aquello, y sé que la inseguridad que tengo en muchas ocasiones viene de esa época. Ningún niño merece escuchar esas palabras por parte de un adulto.

Para tus padres tuvo que ser muy doloroso enterarse tiempo después.

Sí, porque se sienten culpables y lo viven como un fracaso, pero ellos no eran conscientes de todo lo que me ocurría.

Tu madre sufre espina bífida y siempre ha estado en una silla de ruedas. ¿Esa situación cómo la vive un niño pequeño?

Mi madre es una superviviente de la vida. Lo ha pasado muy mal, pero siempre ha conseguido sus objetivos. Creo que esa fortaleza la he heredado de ella. Mi madre siempre encontraba el modo de que estuviéramos contentos. Si no podíamos salir a la calle porque ella no podía sacarnos, nos ponía películas de dibujos, o hacíamos cosas en casa. Es la mejor madre del mundo y el mayor ejemplo de superación que la vida nos ha podido dar.

¿Es verdad que el médico le recomendó abortar cuando se quedó embarazada de vosotros?

Su primer embarazo fue de gemelos, el de mis hermanos. Conmigo venía una melliza, pero la perdió durante el embarazo. Le aconsejaron abortar cuando se quedó embarazada por segunda vez, porque era peligroso dado su estado físico,



Miguel posa junto a su colección de zapatillas de deporte.



"Ya no pienso en el futuro, lo he aprendido en terapia", nos dice.

pero no lo hizo y la tuvieron que ingresar desde el segundo mes de embarazo. Su sueño era ser madre y lo consiguió.

¿Y cómo es la relación con tus padres?

Estamos muy unidos. Voy a verlos casi todas las semanas y siempre me quedo un par de días en casa. No me imagino mi vida sin ellos.

En casa nos hemos encontrado con tu pareja, Nua. Has dicho que es el hombre de tu vida.

Sí, vamos en la misma dirección. Lo más importante de todo es que Nua es buena persona. Es incapaz de hacerle daño a una mosca, y eso es lo que más me gusta.

¿Entra entre tus planes casarte?

Antes me hacía mucha más ilusión, pero ahora me da más igual.

¿Cómo fueron tus inicios en televisión?

Fueron con mis hermanos.

Nos presentamos a un casting por hacer la broma y al final terminamos copresentando un programa en plan azafatos, *El Revientaprecios*. La historia duró poco pero ahí comenzó todo.

'Sálvame' permitió que te conocieran más.

Aprendí muchísimo. Era muy complicado porque todos tenían mucha escuela y encontrar tu hueco era difícil, pero al final lo conseguí y logré ser uno más.

¿Temías que con su final dejarías de tener cabida en Mediaset?

Creo que ese miedo lo tuvimos todos, pero el ser colaborador de *Gran Hermano* me daba cierta tranquilidad. Es verdad que *Sálvame* permitió que me conociera otro público y me ayudó a crecer como profesional, pero GH lleva siendo mi ventana desde que empecé en esto.

"Ya hace tiempo que no sueño a lo grande, y soy mucho más feliz desde entonces", nos confiesa Miguel

¿Mantienes contacto con ellos?

Hablo de vez en cuando con algunos compañeros de *Sálvame*. Pero a todos, sin excepción, les tengo cariño por todo lo que vivimos en su día.

Ahora te has incorporado al equipo de 'Fiesta' ¿Vuelta a casa?

Estoy súper contento en *Fiesta*, es un programa súper cómodo. La directora se porta conmigo genial y con Emma tengo mucho feeling.



Miguel lleva seis años viviendo este céntrico piso en Madrid.

¿Te arrepientes de algo todo tu paso por televisión?

¿Quién no se ha equivocado alguna vez? Seguramente he cometido errores, pero cuando he tenido que pedir disculpas a determinadas personas lo he hecho. Lo importante es aprender.

¿Tienes sueños a largo o corto plazo en el mundo de la televisión?

Ya hace tiempo que no sueño a lo grande, y soy mucho más feliz. Prefiero que la vida siga su curso y aceptar las cosas como vengan. Además, yo no necesito lujos ni grandes cosas para ser feliz. Con tener un sueldo que me permita vivir y hacer planes modestos con los míos tengo más que suficiente. No le pido grandes cosas a la vida, me considero un afortunado.

¿Cómo te imaginas en un futuro?

No pienso en el futuro, lo he aprendido en terapia. El futuro no existe, es una ilusión que lo único que me generaba cuando pensaba en él era ansiedad

.....
Iván Reboso
Fotos: Alberto Bernárdez
Make up: Manuel by Alberto
Dugarte Institute

La lucha de Iniesta contra la depresión: "Me voy a morir"

El exfutbolista ha abierto su corazón en el libro que acaba de publicar, pero no es la primera vez que habla de la depresión que ha atravesado

TRISTEZA, soledad, ansiedad o irritabilidad. Parece que los personajes pú-

blicos viven vidas idílicas, y no les presuponemos que puedan sentir todas esas emociones, pero la realidad es bien distinta. Andrés Iniesta es un ejemplo perfecto. La imagen del triunfador, el que consiguió que todo un país celebrase la victoria del Mundial en 2010. Todo era, en realidad, para él una mentira.

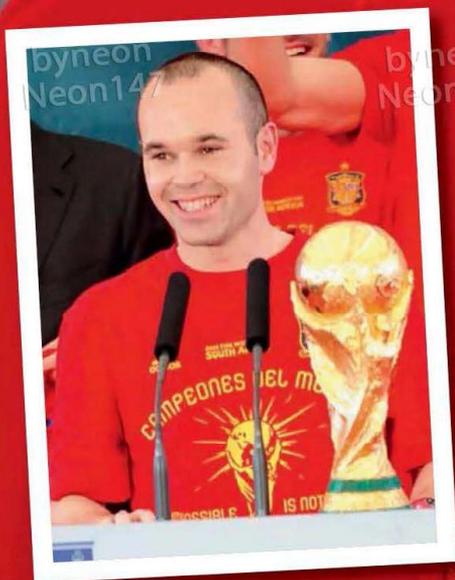
Cuando el éxito llegó a su vida, solo tenía ganas de llorar. Cuando el resto le veía como un héroe, estuvo a punto de morir por una depresión que le acompañó en varias etapas de su vida y que no supo gestionar a tiempo.

Y es que aunque todo brotó en 2009 (tras la muerte de su amigo el futbolista Dani Jarque y un año antes de su

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Cuando el triunfo llegó a su vida con el Mundial de 2010, estaba en uno de sus peores momentos.

"El fútbol era la parte que me consolaba ese dolor interno que tenía, que no dejaba que saliese o que intentaba tapar de alguna manera", ha confesado

SUS GRANDES APOYOS: SU MUJER Y SUS HIJOS



Si hay alguien que ha estado ahí en sus peores momentos es su mujer, Anna Ortiz. Ella le ha acompañado en cada una de sus aventuras, incluso cuando se mudó a Japón y Emiratos Árabes. La llegada de sus cinco hijos también ha sido un apoyo para el exfutbolista.



victoria con la selección), para conocer los verdaderos motivos que lo llevaron al límite hay que remontarse unos cuantos años atrás.

El inicio de todo

Concretamente, al Andrés que tan solo tenía 12 años y tuvo que dejar su pueblo, alejarse de su familia y emprender un camino en solitario en Barcelona. Buscaba triunfar en lo que le apasionaba, el fútbol. "Ha sido mi vida, mi pasión, el modo en el que mejor me he expresado y donde más feliz he sido. Esa era la parte que a mí me consolaba ese dolor interno que tenía, que no dejaba que saliese o que intentaba tapar de alguna manera. Así convivieron esos dos mundos. Y ganaba el fútbol. Hasta que, con el paso del tiempo, se

"Vivir esa situación y superarla me ha hecho mucho mejor. Por eso me gusta escuchar a los profesionales"

fue dando un poco la vuelta y ese otro mundo interno dijo 'oye, que yo estuve por aquí dentro'", ha confesado en *El País*.

El punto de inflexión

Iniesta ha escrito el libro *La mente también juega* (Espasa) y hacerlo le ha ayudado a sanar muchos de esos episodios que le seguían atormentando. Y es que esa depresión que brotó tras mucho tiempo camuflando sus síntomas, llegó a su punto álgido el día que estuvo a punto de

morir. "Estaba en casa de mis padres y le dije a mi madre 'o bajamos a ver al doctor o me voy a morir'. Había perdido todo lo que era yo. Tenía inseguridad, esa mente que nos domina constantemente. Vivir esa situación y superarla me ha hecho mucho mejor. Ahora sé lo que me hace bien o lo que me hace menos bien. Por eso me gusta escuchar a los profesionales, aunque sé que es muy difícil. A lo mejor no puedes con todo y necesitas otro tipo de herramientas".

Es de los pocos futbolistas que no quiere ocultar sus problemas de salud mental: "Ayuda a que otros puedan sentirse identificados, expresarse o hablarlo. Pero queda mucho por recorrer, porque es difícil. Se considera síntoma de debilidad". ■

La tele se vuelca con el funeral del Papa

El especial de 'El programa de AR' por el funeral del Papa Francisco, duró casi cuatro horas de directo. Ana Rosa tuvo tiempo de contar la actualidad, pero también de emocionarse recordando su enfermedad y una anécdota con el pontífice.



● Como no podía ser de otra manera, todas las televisiones se han volcado con la cobertura de la muerte del papa Francisco. Sus grandes estrellas se han desplazado hasta Roma para tomar el pulso in situ de lo que estaba sucediendo en la Ciudad del Vaticano tras el fallecimiento del pontífice. Adela González, Andrea Roperó, Isabel Jiménez, Patricia Pardo, Pepa Romero o Ana Rosa

Quintana han trasladado sus habituales tertulias hasta el epicentro de la noticia.

Esta última, además, saltó al fin de semana con un especial de *El programa de AR* de más de cuatro horas de directo en el que se contó todo lo que acontecía en el funeral de estado, al que acudieron muchos de los líderes mundiales y jefes de estado. Entre ellos, Donald Trump o nuestro Rey, Felipe

VI, como informamos en páginas anteriores.

La emoción de AR

Desde el principio, Ana Rosa tuvo claro que quería estar en Roma para despedirse del Papa en primera persona. Y es que, durante el programa, la presentadora tuvo tiempo para la información, pero también para la emoción. No pudo contenerla en varios momentos de la

retransmisión, sobre todo, cuando contó una anécdota que la unirá al papa Francisco para siempre.

"Me he traído el rosario que me bendijo el papa", confesó para sorpresa de los allí presentes. También de su amigo, el periodista José Beltrán, que fue el que consiguió hacerle llegar el rosario bendecido por Bergoglio y que la presentadora conserva en un estuche blanco.



Adela González se mantuvo durante toda la semana cubriendo toda la actualidad para el recién estrenado 'Mañaneros 360'. Lo hizo acompañada de sus reporteros más emblemáticos.

"El Papa Francisco me bendijo un Rosario. Algo me habrá hecho, que aquí estoy sana y salva", dijo Ana Rosa

"Es un rosario de palo de rosa. Yo en ese momento lo necesitaba, estaba muy enferma. Algo me habrá hecho, que aquí estoy sana y salva. Lo he traído porque creo que tenía que estar aquí en este momento tan importante", confesó sin poder ocultar la emoción que sentía al recordar esos días tan difíciles, que afortunadamente forman parte del pasado para ella.



Andrea Roperó se trasladó a Roma para conectar con 'El Intermedio' a diario. Fue la voz del programa en el país transalpino.

Gloria Camila ficha por Unicorn

● La hija de Rocío Jurado regresa a Mediaset por todo lo alto: desde ahora, es colaboradora en *Fiesta y Tardear*. Los programas de Unicorn se refuerzan con la incorporación de la influencer, justo antes de la llegada de *La Familia de la Tele*.



'MasterChef Celebrity': primeros famosos

● Televisión Española ha confirmado a las cinco primeras estrellas que fichan por el talent de cocina. Entre las que destacan, Rosa Benito, que salta desde Mediaset. También estarán Soraya, Torito, Alejo Sauras y Miguel Torres.



Marta Flich abandonará 'Todo es Mentira' tras acabar la temporada en julio

● La palabra que mejor define lo que sintieron los espectadores del programa de Risto Mejide hace unos días es incredulidad. Era una tarde tranquila, una más informando sobre las novedades del sepe-llo del papa.

Una paz que se vio interrumpida por el inesperado anuncio de Marta Flich, que algunos calificaron en los primeros minutos posteriores como una 'broma', de lo increíble que parecía.

La presentadora deja el espacio que vio nacer con Risto Mejide hace seis años. No lo hará ahora, será en unos meses.

Espera acabar la temporada actual para despedirse del que ha sido su público durante todo este tiempo: "Dejo *Todo es mentira*. No lo dejo hoy, lo



dejo en verano. Quiero dar las gracias a Risto. Son seis años aguantándote. Después de tu madre, soy la mujer que más te ha aguantado. Las cosas hay que dejarlas en alto siempre. Es un programa que funciona como una moto. Me encantaría decir a dónde me voy, pero no lo sé. Ya que estamos aquí, aprovecho para pedir trabajo", contó.

Jorge Javier Vázquez presentará 'Gran Hermano'



● El presentador volverá a ponerse al frente de la vigésima edición del reality con anónimos. Una edición muy especial, ya que se cumplen 25 años del estreno en nuestro país y, además, coincide con la mudanza de la mítica casa de Guadalix de la Sierra.

Así las cosas, la cadena ya ha confirmado su llegada en otoño desde una nueva ubicación que aún no conocemos.

★ PELÍCULA

'Sin instrucciones', una oda al amor entre padres e hijos que te llegará a lo más profundo del corazón

Plataforma: Netflix

Int: Paco León, Maia Zaitegi, Silvia Alonso y Berto Romero



Se hace una reflexión profunda sobre la familia, el amor y la responsabilidad. Es la más vista de la plataforma esta semana.

● Si te gustan las películas emotivas, cargadas de sentimiento y con un mensaje muy potente, te va a encantar *Sin Instrucciones*. Es una comedia dramática, dos términos que pueden parecer antónimos, pero que solamente se entienden cuando se conoce la historia de Leo, un soltero alocado al que un buen día la vida le obliga a madurar.

Una de sus ex reaparece en su vida con una bebé, asegurándole que es su hija y desapareciendo luego. Leo, interpretado magistralmente por Paco León, tiene que hacer frente a la crianza de la niña durante casi una década. Hasta que la



madre regresa para luchar por su custodia.

La química de Paco con Maia Zaitegi, quien interpreta a su hija, es el verdadero corazón de la película. Esconde además muchas enseñanzas que deberíamos tener muy presentes.



★ SERIE

'La Cúpula de Cristal' o cómo un trauma te puede perseguir de por vida si no te enfrentas a él

Plataforma: Netflix

Int: Léonie Vincent, Johan Hedenberg, Johan Rheborg, Farzad Farzaneh, Maria Langhammer · Cecilia Nilsson · Emil Almén · Bianca Lynxén

● Sigue la estela de otros grandes éxitos de Netflix: un bestseller que salta a la pequeña pantalla con una premisa simple, pero terriblemente adictiva para el espectador.

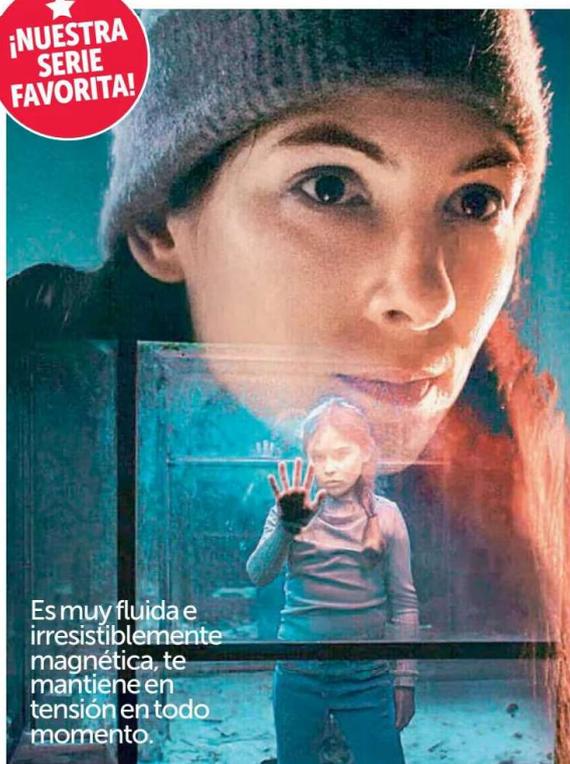
Ya desde el primer capítulo, logra envolverte en una atmósfera de misterio, desesperación y, sobre todo, humanidad.

Es el vivo retrato de lo que es un trauma y de cómo marca a quien lo sufre para el resto de su vida.

Tiene solo seis capítulos de unos 50 minutos, es rápida de ver y cuenta la historia de Lejla (Leonie Vincent), una chica que vuelve a su pueblo de la infancia y revive lo que le ocurrió cuando era una niña: un oscuro y siniestro secuestro.

La angustia que siente la protagonista reviviendo cada uno de sus temores del pasado, se traslada al espectador. Cuando la estás viendo es casi magnético.

Ayuda mucho a esta sensación el paisaje en el que se sucede la trama, que es un pequeño pueblo a las afueras de Suecia, con un ambiente frío e inquietante que favorece al thriller. Sin duda, tienes que verla.



Es muy fluida e irresistiblemente magnética, te mantiene en tensión en todo momento.

★ DOCUMENTAL

'A mi manera', el retrato más auténtico de Carlos Alcaraz

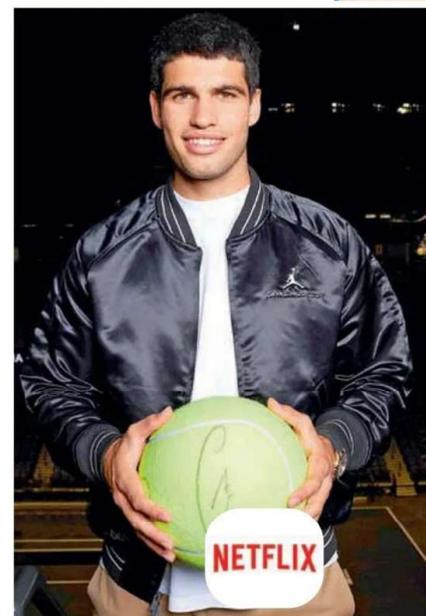
Plataforma: Netflix

● No es un documental más sobre una estrella deportiva, es el retrato más certero que se ha hecho del murciano desde que comenzó a copar todos los titulares.

Arranca sobre la cama de su habitación, un espacio de no más de 10 metros cuadrados que sigue manteniendo pese a que su fama ya es internacional. ¿El primer tema? Su colección de zapatillas.

En los tres capítulos con los que cuenta este *docu-reality*, te acercas a la figura del chico de 21 años que ha luchado por conseguir lo que está consiguiendo.

En definitiva, es entretenido para el público y todo un acierto para él.



Se recrudece la guerra entre los primos Rivera

UN homenaje al torero Francisco Rivera Paquirri, que en principio se presentaba como un acto conciliador, ha puesto de manifiesto las diferencias y rencillas que siguen existiendo en la actualidad entre el clan Rivera. Así se evidencia tras las recientes declaraciones que ha realizado Francisco Rivera Ordóñez (51), quien, a pesar de estar invitado al evento en honor a su padre que tuvo lugar en Zahara de los Atunes (Cádiz), decidió no acudir al mismo. "Eso es una cosa que se inventaron mi primo (Antonio Canales Rivera) y mi hermano (Cayetano Rivera). Es un festival que han hecho ellos para torear y le han hecho un homenaje a mi padre, muy bonito, ¿no?", declara Francisco en un tono un tanto frío en el programa *TardeAR*.

El primogénito de Paquirri justificó su ausencia por motivos personales: "Con el bebé (acaba de convertirse en padre), los niños, sábado de Semana Santa, es muy difícil", indica. Pero eso sí, deja claro

El reciente homenaje a Paquirri ha puesto de manifiesto las diferencias entre Francisco y Canales Rivera



PRIMOS CORDIALES
Cayetano y Antonio Canales demostraron sobre el ruedo de Zahara de los Atunes su buena relación.

"Es una cosa que se inventaron mi primo (Canales) y mi hermano (Cayetano). Es un festival que han hecho ellos para torear y tal, y le han hecho un homenaje a mi padre", ha dicho Francisco Rivera

su nula relación con su primo Antonio Canales: "Desde que va a televisión a hablar mal de mí, evidentemente no tengo ninguna relación. Se te quitan las ganas. No tiene una explicación lógica ni normal", asegura de forma muy contundente.

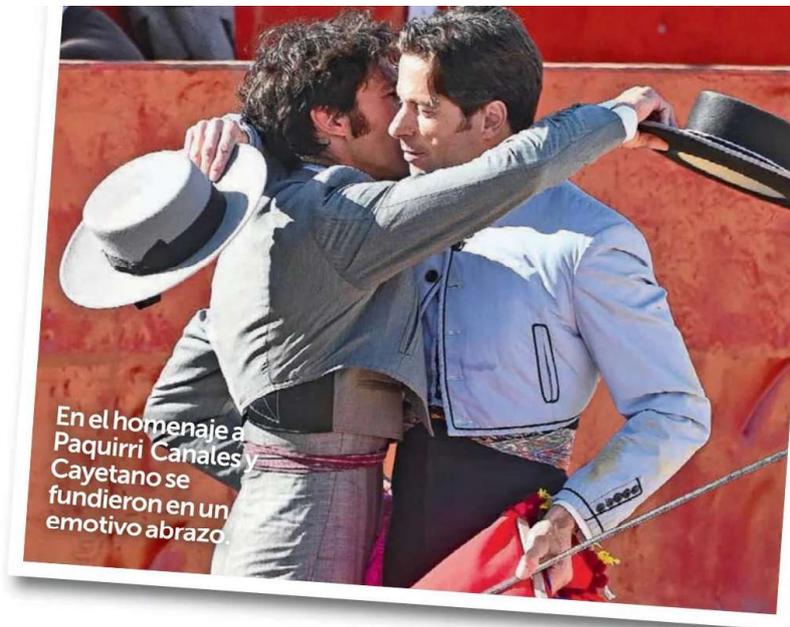
Unas duras declaraciones que han tenido respuesta inmediata por parte de Canales Rivera. "Es un señor que me interesa poco, pero a lo mejor por el tono de voz está un poco molesto no sé con qué. No sé los motivos de su malestar. Llevo más de 30 años sin tener una conversación de más de tres minutos con él".

¿Rivalidad taurina?

Y es que el distanciamiento entre ambos primos, que de niños tuvieron mucha relación, viene de lejos. Aunque ninguno de los dos ha manifestado abiertamente a qué se debe, muchos apuntan a la rivalidad taurina que existía entre ellos. "La rivalidad siempre existe, yo quiero ser mejor que él y él mejor que yo", dijo Canales Rivera en 2005.

El sobrino de Paquirri sí ha manifestado en alguna ocasión la falta de apoyo que ha tenido por parte de Francisco desde que tomó la alternativa, haciéndole además responsable de que no hayan coincidido toreando juntos en los cosos. Además, el hijo de Teresa Rivera también ha confesado que la distinta suerte que han corrido en las plazas llegó a despertar ciertos celos entre ellos.

En cuanto a Francisco, parece que el problema es haberse sentido cuestionado públicamente por parte de su primo, algo que no perdona fácilmente, ya que también es el motivo que le ha llevado a distanciarse de sus hermanos Julián



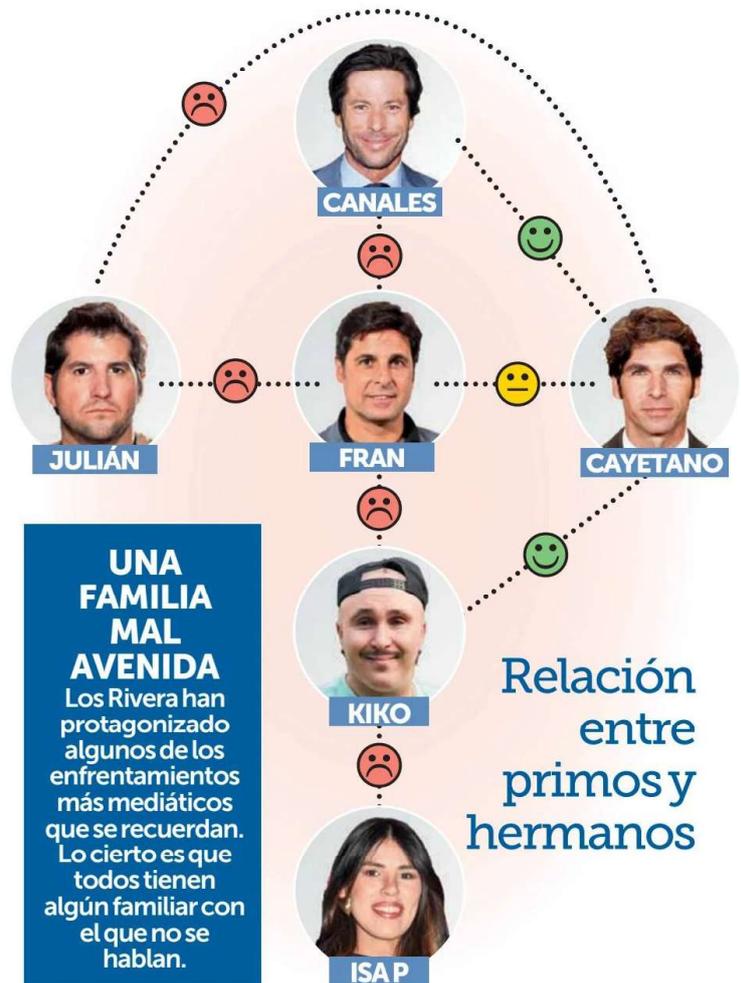
En el homenaje a Paquirri Canales y Cayetano se fundieron en un emotivo abrazo.

Contreras y Kiko Rivera Pantoja, con los que actualmente tampoco tiene relación.

Entre dos aguas

Una complicada situación que hace que Cayetano Rivera, bastante más conciliador que su hermano mayor, se encuentre entre dos aguas,

ya que siempre ha mantenido una relación cordial con su primo Canales, y con Francisco, tras algunas idas y venidas, en este momento se lleva bien. Así lo demuestra el hecho de que hace unos días Cayetano fuera, acompañado de su hijo, a conocer al último hijo de Francisco. ■



GRAN ÉXITO



Exultante tras la representación y sin poder contener las lágrimas, posó junto a Lara Dibildos, productora de la obra, y César Lucendo, su compañero en el escenario.

Terelu Campos triunfa en su debut como actriz de teatro

La mayor de Las Campos sorprendió con su soltura sobre el escenario, arropada por su familia



Terelu estuvo acompañada en el escenario por las fotos de su madre, María Teresa Campos; de Laura Valenzuela, Paco Valladares y Concha Velasco.



Su hija y su yerno, sentados entre el público, aplaudieron a Terelu.

ALEJANDRA RUBIO Y CARLOS COSTANZIA SUS MAYORES FANS



Con la emoción desbordada hasta las lágrimas y el cartel colgado de "No hay billetes", Terelu Campos (59) hizo su debut como actriz de teatro en el Zorrilla de Valladolid con la obra *Santa Lola*, con ella como protagonista. Fue una noche emocionante, en la que la mayor de Las Campos estuvo arropada por su gente más cercana, desde su familia, comenzando por su hija, Alejandra Rubio, acompañada de su pareja, Carlo Costanzia; su hermana, Carmen Borrego y su cuñado, José Carlos Bernal; o íntimos amigos como Kike Calleja.

Con muchos nervios, pero a la vez demostrando una gran solvencia sobre las tablas, propia de una veterana, Terelu aprovechó su debut para hacer un homenaje a algunas de las personas más importantes de su vida. Como parte del decorado de esta comedia que comparte

con el actor César Lucendo, estaban las fotografías de su madre, María Teresa Campos; de su padre televisivo, el actor Paco Valladares; de Concha Velasco y de Laura Valenzuela, esta última la madre de Lara Dibildos, la productora de la obra y la culpable de que Terelu se embarcara en esta aventura: "Sabíamos que teníamos que adornar la mesa y Lara propuso que podíamos poner a nuestras madres. También están Concha y Paco. Gracias a Paco yo he sido capaz de aceptar este reto. Quería que ellos estuvieran de una manera aquí, apoyándonos y ayudándonos", aseguró.

Su vis cómica

Aunque durante los años que compartió espacio en las mañanas de televisión con su madre ya había hecho sus pinitos como actriz y mostrado su vis cómica, ahora ha dado un paso más y el resultado ha sido un éxito

rotundo: "Gracias a aquellos que decidieron comprar una entrada y apostaron porque yo podía hacerles disfrutar de una hora y media de sus vidas, que para mí es lo más importante, disfrutar un poquito y evadirse de lo que es la vida", dijo la 'flamante ac-

triz' a un público entregado que la ovacionó puesto en pie al final de la función.

Al día siguiente, abandonaba Valladolid satisfecha y feliz tras pasar la prueba de fuego más difícil y ya soñando con repetir éxito en otros escenarios. ■

A photograph of Richard Gere and Alejandra Silva in a tropical setting. Richard Gere is wearing a white baseball cap and a light blue t-shirt, smiling. Alejandra Silva is wearing a light blue long-sleeved shirt and is leaning her head against his. They are standing on a wooden deck with a white railing. In the background, there are lush green plants and a man in a white polo shirt. A large white umbrella is partially visible in the foreground.

Richard Gere y su mujer, dos cuerpazos al sol

El actor y Alejandra Silva, junto a sus dos hijos en común, pasaron unos días de vacaciones en México

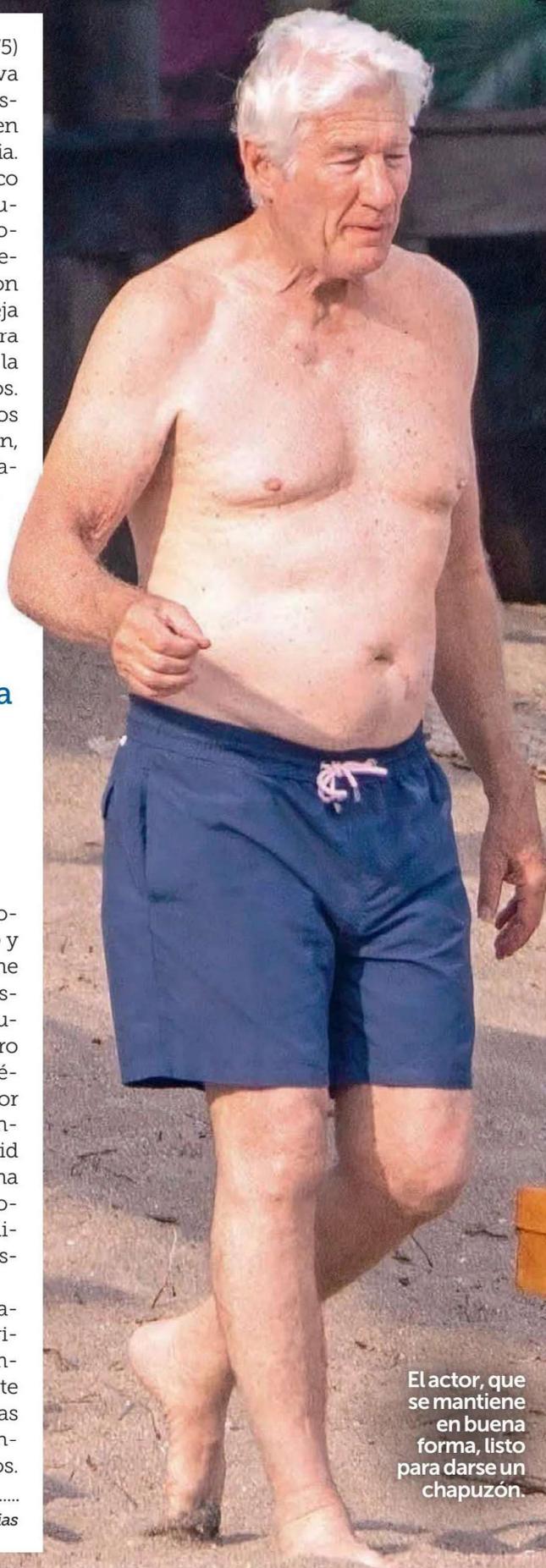
RICHARD Gere (75) y Alejandra Silva (42), además de estar casados, tienen en común su faceta solidaria. El matrimonio viajó a México para conocer de cerca algunos de los programas escolares relacionados con el medio ambiente que tienen con su Fundación, pero la pareja también tuvo tiempo para descansar y disfrutar de la playa, y no lo hicieron solos. Con ellos estuvieron los dos hijos que tienen en común, Alexander y James, y en familia pasaron una agradable jornada en la que comieron en la playa, además de bañarse y tomar el sol.

El matrimonio viajó a México para atender varios compromisos solidarios con la Fundación que ambos crearon

A sus 75 años, el protagonista de *Oficial y caballero* y *Pretty Woman* se mantiene en buena forma física y estupenda también está su mujer, que cumplió en febrero los 42. Llevan juntos una década y el amor de Gere por su esposa le ha llevado incluso a instalarse en Madrid donde han comprado una casa, aunque sus compromisos profesionales y solidarios los llevan a estar constantemente viajando.

Este mes de mayo celebrarán sus siete años de matrimonio y es evidente la complicidad y el amor que existe entre ellos, como dos almas gemelas que se han encontrado para unir sus caminos.

Fotos: Agencias

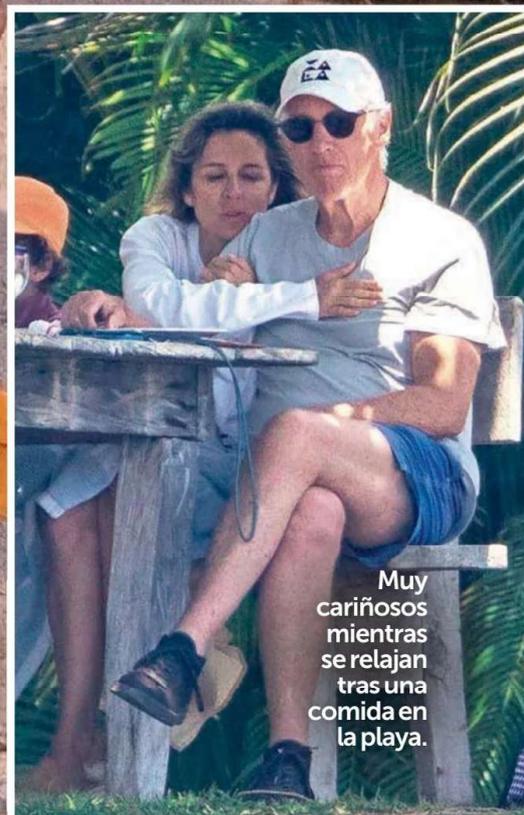


El actor, que se mantiene en buena forma, listo para darse un chapuzón.



Alejandra puede presumir de tipo en bañador.

Tras diez años juntos, Gere y Alejandra celebran este mes de mayo su séptimo aniversario de boda



Muy cariñosos mientras se relajan tras una comida en la playa.

Lara Álvarez: "Cumplir años te aporta experiencia y te quita presión"

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR.



La presentadora asturiana reconoce estar en un gran momento profesional y personal. "Ahora lo disfruto todo más"

SU sonrisa y su naturalidad son sus señas de identidad y solo cinco minutos con Lara Álvarez (38) bastan para que la asturiana te conquiste. Da igual que sea hablando de la televisión, de sus planes de verano o de la nueva campaña de Ariel y Lenor, que la han elegido como embajadora de Costa Mediterránea, una nueva línea, de edición limitada, de sus famosas perlas de frescor y *pods*.

"Mi trabajo principal no es la publicidad, y para mí es muy importante que las cosas que anuncio sean reales, o que yo las use. Tengo que

"No soy la misma que cuando empecé hace 19 años y la televisión tampoco está en el mismo momento. Todo ha cambiado".

Lara es embajadora e imagen de la nueva edición limitada Costa Mediterránea de pods y perlas de frescor de Ariel y Lenor.



Después de 'Supervivientes' decidió afrontar nuevos retos pero sigue preparando su regreso a la televisión. "Necesitaba evolucionar. Ahora me gustaría volver con un programa de música"

compartir los valores de la marca, porque no todo es el dinero. Y Ariel, por ejemplo ha estado siempre en mi casa, lo usaban mi madre y mi abuela y a mí me trae recuerdos de mi niñez, de llegar a mi casa de Asturias y oler a ropa limpia recién sacada de la lavadora... Yo soy muy de aromas, de perfumes que evocan momentos especiales, lugares...", dice.

Hablando de momentos, ¿cómo definirías el que vives ahora?

Me siento plena, y te podría decir que en una escala del uno al diez, estoy en un ocho. Antes parecía que tenía miedo a decirlo en alto pero mira: mi familia está bien, mis perros están sanos, y en el amor también estoy muy bien.

Lara sale con el piloto Perico Durán, con quien vivió una bonita historia de amor hace más de una década.

Dicen que segundas partes nunca fueron buenas...

Pues de momento esta sí lo está siendo. También creo que lo importante, sobre todo, es el momento en el que te encuentras. La primera vez éramos más niños, fue hace 13 años y era otro momento vital para los dos. Ahora las cosas encajan fácil y no hay presión. Estamos juntos porque compartimos planes, objetivos, intimidad... Ninguno necesita del otro que cubra espacios o carencias. Estar juntos es una elección, y creo que por eso estoy tan tranquila e ilusionada.

¿En eso la edad influye?

Por supuesto. Cumplir años te da experiencia y quita parte de la presión de la que hablaba antes, esa necesidad de tener que encajar. No sé la de veces que he leído "¿qué le pasa a Lara con el amor? ¿por qué no encaja con nadie?"... O sea que el ser exigente con lo que quiero en mi vida y no conformarme ahora es un problema, entonces ¿qué tipo de mensaje estamos mandando a las nuevas generaciones? Cada uno tiene que elegir el tipo de vida que quiere vivir, si lo sabe, porque ni siquiera yo lo tengo claro. Y ya no hablemos de los hijos, que traer una vida a este mundo es una enorme responsabilidad.

Hablemos de planes de futuro. ¿Cómo te ves?

Pues de aquí a un año, por ejemplo, me veo con un proyecto ilusionante en televisión, quizás un programa de música, que es mi pasión, seguiré con mis clases de comunicación, con mi familia, con mis perros, con mi chico. Un poco en la línea

de ahora y alargando el momento que estoy viviendo, la verdad.

No nos vayamos tan lejos. ¿Y este verano?

Me quiero ir a Gijón, con mis padres. Mi intención es pasar allí el máximo tiempo posible, con los míos. Mi hermano vive en Australia y vendrá un mes, así que pienso achucharlo muchísimo, y veré a mis amigos, a mi gente.

¿Los echas de menos?

Muchísimo, y cada vez más. Yo siempre he sido muy familiar y hogareña, pero ahora todo el tiempo que les puedo dedicar me parece poco. Nunca he sido sobona, pero ahora quiero abrazar a los míos todo el rato. Como que ahora lo disfruto todo mucho más.

Llevas ya algún tiempo alejada de la televisión, ¿la extrañas?

A ver, yo me fui de *Supervivientes* porque necesitaba evolucionar. Fue una experiencia brutal y me enseñó muchísimo, pero llegó un momento en que creía que tenía más que aportar. Y la vida es una continua adaptación. Yo empecé hace 19 años en la televisión, ya no soy la misma persona y la televisión también ha cambiado. Todo ha cambiado. Ahora profesionalmente estoy descubriendo nuevas facetas y me encanta.

¿Y cómo desconectas?

Hay dos momentos del día indispensables: cuando entreno y cuando paseo por el campo con mis perros, Lúa y Noah. Ellos me dan la vida y son mis grandes amores.

.....
Raquel Martínez

Úrsula Corberó fue una de las más elegantes de unos Platino en los que la actriz Eva Longoria recibió el Premio de Honor



Lluvia de estrellas en los Premios Platino 2025

La gran fiesta del cine Iberoamericano en el Palacio Municipal de Congresos llenó de glamour su alfombra roja

Madrid
m Office





Rosanna Zanetti (36) eligió para la ocasión un diseño de la firma Zuhair Murad.



Paz Vega (49) fue la encargada de presentar la gala en 2023.



Úrsula Corberó (35) con un vestido en color vainilla de la colección Primavera/Verano 2025 de Prada.

Un año más, Madrid se ha vestido de gala para recibir a las grandes estrellas nacionales e internacionales con motivo de los Premios Platino 2025. El Palacio Municipal de Congresos se transformó en el escenario perfecto para aco-

ger la gran fiesta del cine iberoamericano, que este año celebraba su XII edición. Los galardones del audiovisual iberoamericano regresaron a la capital española para seguir homenajeando a lo mejor de la industria de habla hispana y portuguesa. Gracias a un acuer- ▶▶▶

PLATINO



Eva Longoria (50) apostó por un diseño de Zuhair Murad.

Paco León (50) y Lux Pascal, que lució el mismo vestido que Eva Longoria.

Vanessa Romero (46) con un diseño de Michael Costello.

▶▶▶ do histórico firmado recientemente, entre 2024 y 2027 los Premios Platino alternarán su sede anualmente entre Madrid y el estado mexicano de Quintana Roo, consolidando así su alcance y proyección internacional. La alfombra roja no decepcionó y brilló con la presencia de reconocidos rostros como el de la actriz Eva Longoria, quien, emocionada,

recibió el Premio de Honor de manos de su amiga y compañera Sofía Vergara; el actor Enzo Vogrincic, conocido internacionalmente por su interpretación en *La sociedad de la nieve*; Mar Saura; Miguel Ángel Silvestre; Úrsula Corberó; Laura Londoño; Rosanna Zanetti, mujer de David Bisbal; y Ana María Orozco, quien sorprendió a SEMANA confesando que



Carmen Morales (54) reconoció estar viviendo una etapa "muy feliz".

tiene una hermana en España. "Tengo una hermana viviendo en la zona sur del país desde hace años y he aprovechado para ir a verla", nos comentó ilusionada por reencontrarse con su familia en España, un país que la acogió con su telenovela *Yo soy Betty, la fea*, que pulverizó récords de audiencia y la consagró como actriz internacional. "Esa tele- ▶▶▶



Mar Saura (49) espectacular con un diseño de Alexandre Vauthier.



Carolina Yuste (33) acudió en representación de su película, 'La infiltrada'.

Ana María Orozco ('Yo soy Betty, la fea') reveló en exclusiva a SEMANA que tiene una hermana viviendo en España



Natalia Sánchez (35) y Marc Clotet (45) acudieron juntos.

Durante más de cuatro horas por la alfombra roja de los Premios Platino desfilaron lo más granado del cine iberoamericano



Laura Londoño (37) se mostró emocionada de regresar a España.

►►► novela cambió mi vida de una manera muy drástica. Fue como una ola que me revolcó y me devolvió", nos dijo.

Carlos y Carolina

SEMANA también tuvo la oportunidad de charlar con dos de los rostros más esperados: Carlos Torres y Carolina Ramírez, protagonistas de *La reina del flow*. "Ha sido una gran experiencia tener la oportunidad de conducir una gala de estas dimensiones y, encima, poder entrevistar a tantos compañeros queridos", nos confesaba con gran emoción Carlos Torres,



Ana María Orozco (51) nos confesó que habrá segunda temporada de 'Yo soy Betty, la fea'.



Kate del Castillo (52) fue una de las encargadas de entregar un Premio Platino.



Boris Izaguirre (59) muy elegante con un total look negro.



Pablo Alborán (35) fue el encargado de poner la nota musical.

quien ejerció de maestro de ceremonias junto a la actriz Caro Ramírez durante la alfombra roja.

Sin embargo, si hubo una invitada que captó todas las miradas, esa fue Karla Sofía Gascón. Radiante y serena, la actriz no dudó en hacer frente, para SEMANA, a la polémica que la ha salpicado en las últimas semanas. "No voy a seguir consintiendo que nadie me difame ni que recopilen cosas que no están comprobadas. Probablemente tengamos que vernos ya en un juzgado con quien se haya atrevido a tacharme de algo que no soy", de- ▶▶▶



Juana Acosta (48) arriesgó con un conjunto de Dior.



Karla Sofía Gascón (53) con un diseño de Saint Laurent.



Nieves Herrero se decantó por un vestido de Fely Campó y joyas de Quiros París.



Los presentadores de la entrega de Premios, Aislinn Derbez y Asier Etxeandía.

▶▶▶ claró con firmeza, dejando claro que piensa defender su nombre y su trayectoria profesional con todas las herramientas legales que tenga a su alcance.

Una gala emotiva

La alfombra roja, que se extendió durante más de cuatro horas, estuvo marcada por los reencuentros, la emoción y el glamour, con numerosos guiños a la moda latinoamericana en los estilismos de las estrellas.

La gran velada concluyó con una espectacular gala presentada por dos talentos de primer nivel: la actriz mexicana Aislinn Derbez y el actor español Asier Etxeandía, quienes imprimieron a la ceremonia un tono cercano, elegante y lleno de hu-

Carolina Ramírez y Carlos Torres ('La reina del Flow') brillaron como presentadores en una gala que celebró lo mejor del audiovisual iberoamericano

mor. Además, la música fue protagonista gracias a las actuaciones de Pablo Alborán o Prince Royce, que pusieron ritmo y emoción a una noche mágica. María Becerra, otras de las artistas que debió haber cantado, causó baja debido a problemas de salud.

Sin duda, los Premios Platino 2025 han reafirmado, una vez más, su papel como el gran escaparate del talento del cine y la televisión a nivel internacional.

.....
Iván reboso



Carlos Torres se mostró emocionado tras su debut como maestro de ceremonias en los Premios Platino 2025.



Carlos Baute (51) y su mujer Astrid Klisans (39).



Carolina Ramírez con un diseño de Silvia Fernández.

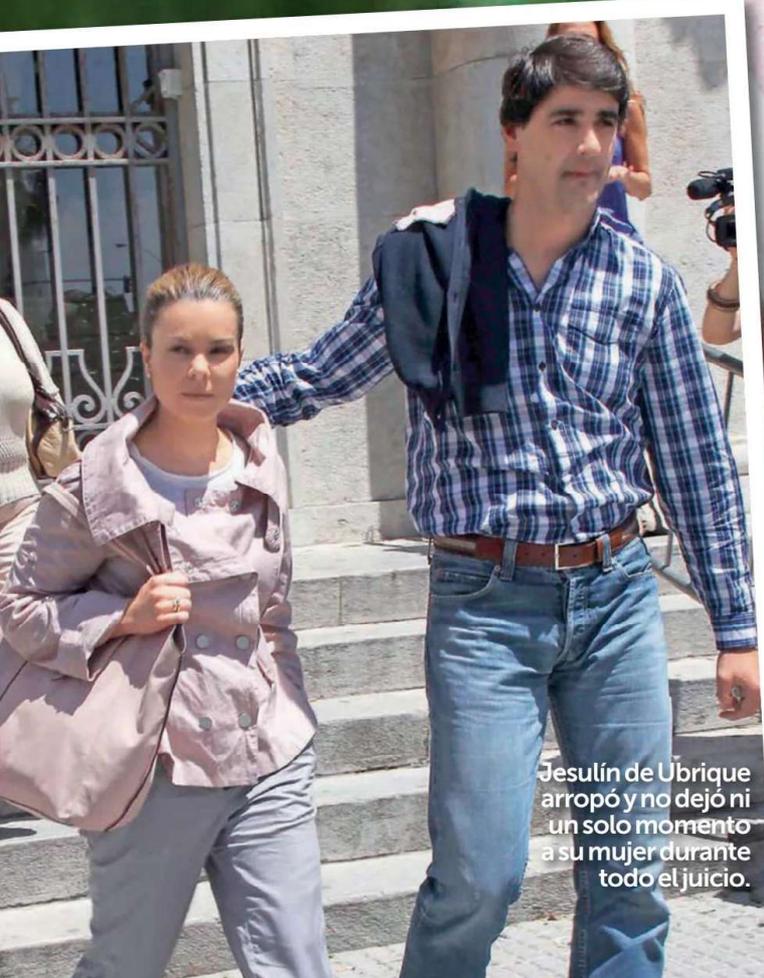


Eduard Fernández y Zoe Bonafonte, protagonistas de la película ganadora del Goya, 'El 47'.

SUS PEORES MOMENTOS

Operación Karlos: el día que cambió la vida de María José Campanario

La esposa de Jesulín fue detenida
en abril de 2006 acusada de fraude
a la Seguridad Social



Jesulín de Ubrique
arropó y no dejó ni
un solo momento
a su mujer durante
todo el juicio.



El 8 de abril de 2006 es una fecha que María José Campanario (45) querría borrar de su vida. Ese día, la mujer de Jesulín de Ubrique (51) fue detenida junto a otras nueve personas por pertenecer a una presunta trama de fraude a la Seguridad Social, que consistía en la realización de informes médicos falsos para conseguir la concesión irregular de pensiones de incapacidad laboral. Comenzaba la Operación Karlos, que supuso un antes y un después en la vida de la mujer del torero de Ubrique.

En el caso de ella, se la acusaba de pagar presuntamente alrededor de 24.000 euros para que su madre, Remedios Torres, lograra el certificado de invalidez total permanente para un pensión.

Libertad bajo fianza

María José llegó al mediodía con su chófer y dos abogados al cuartel de la Guardia Civil de Jerez de la Frontera. Alrededor de las cinco de la tarde fue trasladada hasta el juzgado para prestar declaración de nuevo, esta vez ante el juez. Pasadas las dos de la madrugada, sería y con la tensión reflejada en su rostro, abandonaba las dependencias judiciales en un todoterreno conducido por su chófer, tras ser decretada su libertad bajo fianza de 12.000 euros.

En esas horas la noticia había saltado a todos los medios y el escándalo era mayúsculo. Hasta el punto que a esas horas de la madrugada un grupo de ciudadanos ya se habían

congregado a las puertas del juzgado para increparla con abucheos e insultos. Incluso alguno portaba objetos para lanzarle como botellas de plástico, lo que hizo necesaria la intervención policial.

A María José se la acusaba de pagar 24.000 euros para que su madre, Remedios Torres, lograra la invalidez total permanente

Mientras María José vivía los momentos más tensos, su marido seguía con su vida. Esa tarde toreó un festival benéfico en Zahara de los Atunes (Cádiz) y después, regresó a su casa. Ni rastro de él al lado de su esposa.

Apoyo de su familia

María José se refugió en Ambiciones, ahora sí arropada por su marido, y aunque no quiso hacer declaraciones públicas su entorno habló por su boca asegurando: "Voy a demostrar ▶▶▶



EN EL BANQUILLO

María José Campanario y su madre, Remedios Torres, se sentaron juntas en el banquillo, donde se las vio con el rostro serio y preocupado, y con gestos de complicidad entre ambas, dándose ánimos. Jesulín siguió las sesiones desde dentro de la sala.



▶▶▶ por todos los medios que soy inocente. No he intentado hacer nada ilegal".

En aquel momento María José y Jesulín eran padres de una hija. Tras la detención volvió a la normalidad de su día a día, con el torero como mayor apoyo para su mujer que tenía por delante unos años de incertidumbre hasta la llegada del juicio. Sin embargo, la familia también vivió durante ese tiempo alguno de los acontecimientos más felices, como el nacimiento del segundo hijo del matrimonio, el 6 de marzo de 2007.

Cinco años después de la detención llegó el juicio. Y María José, esta vez acompañada por su madre, Remedios Torres, que también estaba imputada, y arropada por Jesulín, volvió a revivir los momentos más duros de su detención.

Cuatro año de cárcel

María José se enfrentaba a una pena de cuatro años y medio de prisión y a una multa de 130.000 euros por presunta estafa y falsedad documental por haber pagado supuestamente 18.000

María José se enfrentó en el juicio a una pena de cuatro años y medio de prisión y una multa de 130.000 euros

euros para que su madre obtuviera de manera fraudulenta una pensión por incapacidad laboral.

Más de la mitad de las 30 personas que finalmente fueron implicados en la trama llegaron a un acuerdo con la fiscalía para reducir la pena y eludir la cárcel. Sin embargo, la mujer de Jesulín y

su madre no quisieron ningún pacto.

Días antes del inicio del juicio Campanario habló con SEMANA cómo afrontaba la situación: "Los peores momentos ya los he pasado y espero que todo termine lo antes posible. Me siento muy apoyada por mi familia y por mi gente. Yo tengo la con-

ciencia muy tranquila y muchísima fe en la justicia. Estos años de condena mediática han sido duros, pero son los tribunales los que me tienen que juzgar. Lo demás, sinceramente, me importa muy poco. Solo sueño con que acabe el juicio para que mi madre, yo y nuestro entorno podamos descansar en paz".

El juicio arrancó el 11 de abril en la Audiencia Provincial de Cádiz. Y a la llegada se volvieron a repetir las escenas que tuvo que sufrir en su detención. Mucha gente se agolpó en los alrededores del juzgado para increparla con gritos de 'ladrona'. Ella se mantuvo con el gesto serio y firme, muy

EL ESCÁNDALO DE SU DETENCIÓN

La detención de María José Campanario fue un auténtico escándalo. Una noticia que trascendió las páginas de sociedad, que son las que ella habitualmente protagoniza, para pasar a los diarios de información general y los informativos de televisión. La mujer de Jesulín de Ubrique vivió ese 8 de abril de 2006 su peor pesadilla.

Con pantalones y cazadora vaquera y una camiseta, llegó relativamente tranquila al cuartel de la Guardia Civil, desde el que fue trasladada al juzgado para ratificar su declaración. De allí salió a las dos de la madrugada, y su semblante ya había cambiado radicalmente. Preocupada, seria y cansada, era el inicio de un duro camino.





La expectación a la entrada de los juzgados fue máxima, tanto de medios de comunicación como de personas que se acercaron para insultarla.



María José, su madre, Remedios Torres (también imputada), y Jesulín de Ubrique, saliendo del juzgado uno de los días del juicio.

pendiente de su madre a quien cogía de la mano, y arropada por su marido, quien en esta ocasión no se separó de ella en ningún momento. Mientras su mujer y su suegra se sentaban en el banquillo de los acusados, él siguió en la sala expectante y preocupado a la vez el desarrollo de las declaraciones.

La sentencia

El 11 de julio llegó la resolución del juicio que no fue la esperada para la mujer del Jesulín. Tanto María José como su madre fueron condenadas cada una a un año y once meses de prisión por los delitos de falsedad de do-

Tanto María José como su madre fueron condenadas a un año y 11 meses, pero no entraron en la cárcel

cumento oficial y tentativa de estafa.

María José Campanario y su madre recurrieron la sentencia, pero un año después el Tribunal Supremo la ratificó, aunque ninguna de las dos entró a la cárcel al no tener antecedentes.

Sonia Montero

ASÍ HEMOS CAMBIADO...

LLEVA doce años retirado del fútbol profesional, pero David Beckham sigue siendo una estrella y ocupando los primeros puestos de los hombres más atractivos a punto de cumplir 50 años, este 2 de mayo. Nació en Manchester, hijo de un empleado de una fábrica y una peluquera, y debutó con 17 años en el equipo de su ciudad natal. Siendo ya un futbolista estrella, se casó con otro gran ídolo británico, la cantante Victoria Adams, entonces miembro de las super famosas Spice Girls antes de separarse y triunfar como diseñadora. David jugó cuatro años en el Real Madrid (2003-2007) formando parte de los llamados "galácticos" aunque acabó su carrera en el Paris Saint-Germain. Actualmente, sigue vinculado al fútbol como propietario de un club de Miami. De su matrimonio con Victoria tiene cuatro hijos: Brooklyn (26), Romeo (22), Cruz (20) y la benjamina Harper (13).

David Beckham

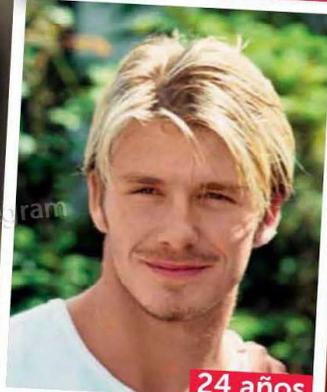
ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



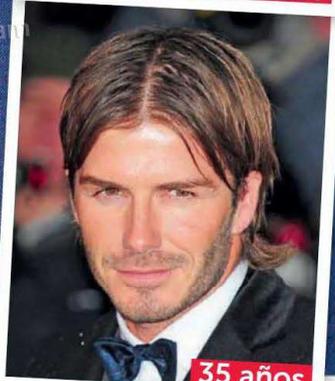
11 años



24 años



30 años



35 años

49 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Rebozo.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:

Avda. de Burgos, 16 D - 6ªA. 28036 Madrid.

Apartado de Correos 383

Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN

Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobrih S.A.

Rda. de Valdecarizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Directora general: Ariadna Hernández.

Director de negocio digital: Serafin González.

Madrid, Norte y Andalucía

Directora de oficina: Aranxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante

Directora de oficina: Ana Gera.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández
Directora de publicidad: Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad:
Ivana Stelmaszewski.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la **CONTROL**
Asociación de Revistas de Información **J**

ARI. Asociada a la Federación Internacional
de la Presse Periodique (FIPP).

SEMANA TAMBIÉN EN:



Come bien con NUESTRAS RECETAS DE COCINA



Nuestro coleccionable de recetas mediterráneas de ayer y hoy, saludables y ricas.



Y además te seguimos ofreciendo dos páginas de recetas para todos los gustos.

¡9 RECETAS CADA SEMANA EN TU REVISTA!*

* El coleccionable de Cocina Mediterránea no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)*

PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder
2 Kilos



Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS
CON COMIDAS INCLUIDAS



+ REGALO



Con la compra del Pack Express llévate
DE REGALO una crema hidratante reparadora*

**Crema Hidratante Reparadora con Aceite de Coco - Oxyjeune valorada en 19 €
Promoción válida hasta el 30 de junio de 2025*

CONSULTA TU CENTRO
MÁS CERCANO:

• LLAMANDO AL TELÉFONO
• O ENTRANDO EN LA WEB

902 15 14 14

naturhouse.es/centros



 **NATURHOUSE** 

 /naturhousespain

 /spain.naturhouse

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO