

DIEZ MINUTOS

21 MAYO 2024 • NÚM. 3848

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

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



SOFÍA MAZAGATOS
Feliz en la Comunión
de su hija mayor



Quiere
alejarse del
clan Campos

Asistió a
un evento
con un
misterioso
joven



MIGUEL ABELLÁN
Tres años de amor
con su novia novillera



EXCLUSIVA

MAR FLORES su decisión más firme

FERIA DE ABRIL
Reunión de famosos
en la capital sevillana



O2

Entretenimiento sin límites y contenido exclusivo

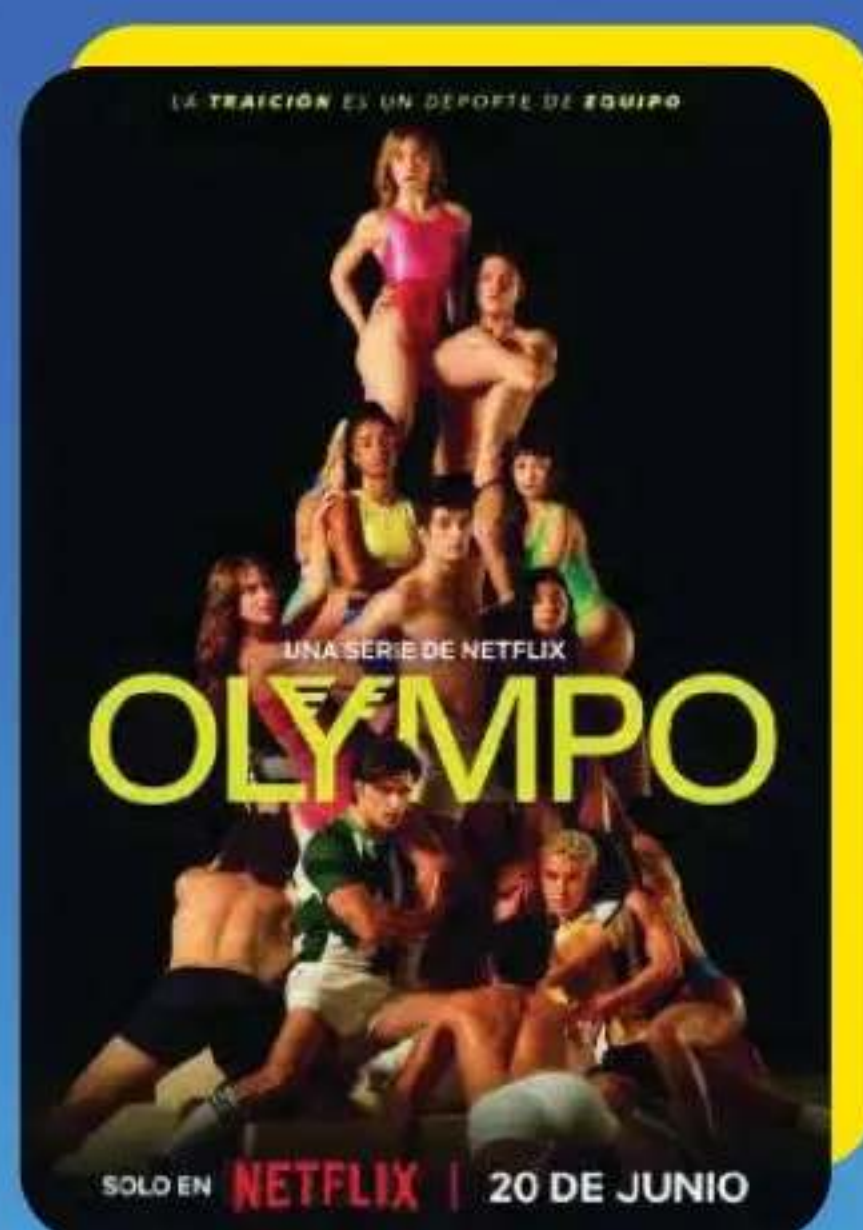
Fibra
600 Mb

Móvil 5G+
60 GB



45€

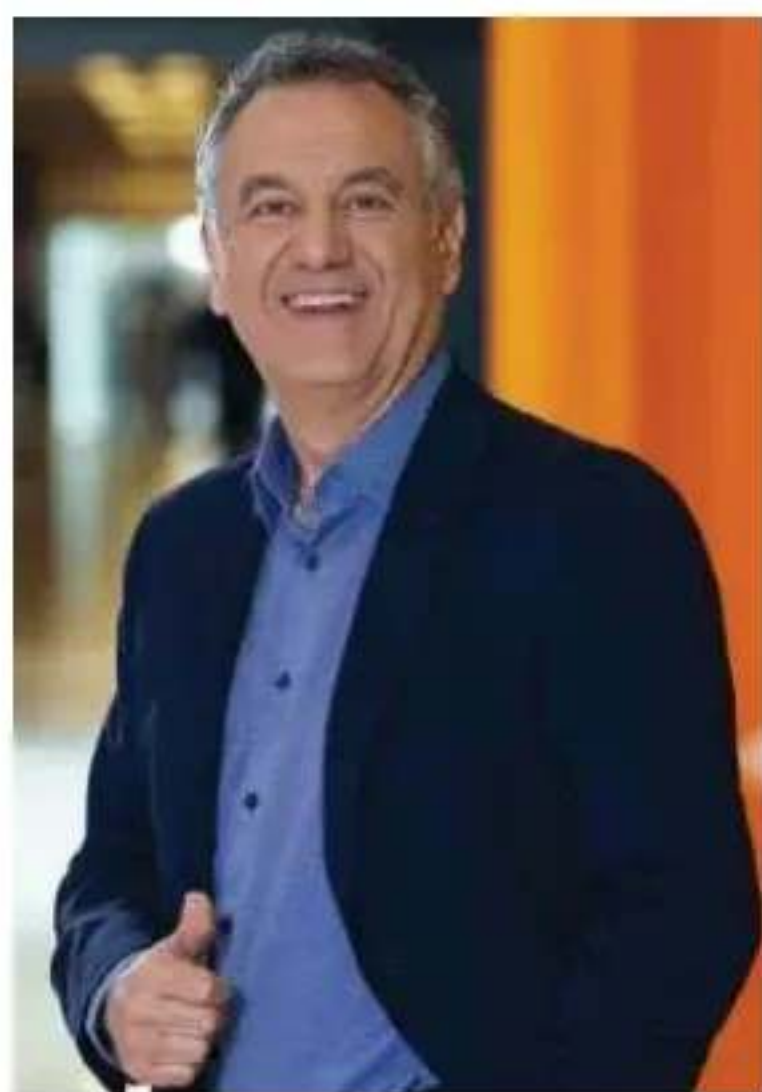
Precio final



o2online.es | 1551

De Chicago y fiel a su predecesor

A las 18:07 del jueves 8 de mayo salió la fumata blanca y Robert Francis Prevost, nacido en Estados Unidos hace 69 años, se convirtió en el nuevo Papa. Su aparición en al balcón causó mucha sorpresa ya que el favorito en todas las quinielas era el italiano Pietro Parolin. León XIV, agustino y que habitó en Perú durante 40 años, pertenecía al círculo cercano del Papa Francisco y todo apunta a que seguirá con el espíritu aperturista que cultivó el argentino. En su primera aparición, eso sí, recuperó la vestimenta tradicional, que rechazó su antecesor: la muceta, la toga y la cruz papal dorada (en la imagen).



ENTREVISTA DIEZ

**ROBERTO
BRASERO**

“Nunca
pensé estar
delante de
la cámara
contando
el tiempo”



GENTE CON ESTILO

**MIREIA
CANALDA**

“Ya no creo
en el amor
para toda
la vida”

Ponte al día



La actriz de "Entrevías" fue captada en unas imágenes muy cariñosas con Sebastián Yatra paseando por Madrid.

NONA SOBO Y MERCHE **Noche de fiesta** **en los Premios Poder Femenino**

El 20 aniversario de la revista "Yo Dona" logró reunir a un buen número de mujeres que fueron galardonadas con los Premios Poder Femenino. Entre las asistentes, Merche, que acaba de lanzar un nuevo single, "Tengo fe", y Nona Sobo, la actriz de "Entrevías" a la que se ha relacionado con Sebastián Yatra: "Estoy conmigo misma, pero no cerrada al amor", dijo.



Merche está en un excelente momento profesional. Acaba de sacar nuevo single, "Tengo fe".



El vestido de la princesa ha recordado a uno que lució la reina Letizia en 2019 cuando Felipe VI recibió la Orden de la Jarretera, concedida por Isabel II.

KATE MIDDLETON

Acapara todos los flashes en el Día de la Victoria

Impecable, como siempre, la princesa de Gales ha acompañado a su marido, el príncipe Guillermo, a la conmemoración del 80 aniversario del Día de la Victoria –en referencia a la victoria de las tropas que derrotaron a la Alemania nazi– en la abadía de Westminster, en Londres. Lo ha hecho con un vestido de lunares de cuello perkins firmado por Alessandra Rich y tocado de Juliette Millinery. Un vestido que recordaba mucho a uno que lució la Reina Letizia hace años, también en Londres.



Ponte al día



Karol G

El documental “Mañana fue muy bonito”, que narra la vida y carrera de la cantante colombiana Karol G, ha sido un éxito a tan solo dos días de su estreno, posicionándose en el primer puesto en 19 países. Ofrece una mirada íntima a la interesante vida de la cantante, mostrando aspectos de su carrera musical y su camino hacia el estrellato.



Liz Hurley y su hijo Damian

Madre e hijo acapararon todas las miradas en una cena benéfica en Alemania. Elisabeth eligió ir con su hijo Damian y no con su actual pareja, Billy Ray Cyrus.





George Clooney

El actor está de enhorabuena y ya empieza a cosechar éxitos con su obra de teatro “Buenas noches, y buena suerte”, que está representando en Broadway. Si durante la primera semana en el teatro la obra recaudó 4 millones de dólares, ahora el actor ha conseguido una nominación para los premios Tony Awards.



Nicole Kidman y Keith Urban

La actriz Nicole Kidman acompañó a su marido a la 60 edición de los Premios ATM en Texas, especializados en música country. Hacía tiempo que no veíamos a la pareja junta, ya que el músico ha estado de gira.



EXCLUSIVA

MAR FLORES toma su decisión más firme

Busca seguir su camino y no quiere ser arrastrada por el mediático clan Campos. De hecho, según hemos podido saber, no se plantea tener un encuentro personal con Terelu.



TERELU PONE TIERRA DE POR MEDIO

Después de hablar de Mar Flores —entre otras muchas cosas— en su última entrevista para “Diez Minutos”, la colaboradora de Telecinco anunció que vuelve a Honduras, a “Supervivientes”. “Voy con una misión que en estos momentos del concurso es fundamental. Y ahí lo dejo. Voy con más miedo que la primera vez y espero que me apoyéis”, explicó en “¡De viernes!”.

Su biografía daría para una apasionante serie de Netflix. A sus 55 años, Mar Flores puede presumir de haber tenido una vida intensa: sonados romances, escándalos de portada, divorcios, musa de cine con Juan Antonio Bardem y reina de las pasarelas junto a su exíntima amiga Sofía Mazagatos. Ahora, todas esas experiencias forman parte de su pasado y Mar tiene desde hace años una nueva filosofía de vida. Le gusta situarse en un segundo plano de la historia, centrada en su exitosa faceta como empresaria.

Mar viajó a Menorca para el evento “Hats & Horses” con un joven, con el que no quiso ser vista

Terelu, en su reciente entrevista exclusiva para “Diez Minutos”, habló de ella, unas declaraciones que no sentaron nada bien ni a su hija Alejandra ni a la propia Mar, quizás temerosa de volver a un lugar mediático al que ya no quiere pertenecer. Tras reflexionar, la exmodelo ha tomado ahora su decisión más firme: alejarse del clan Campos para seguir su camino. ▶





Mar Flores lució
un precioso
diseño de
la firma
Mar Lo Mon.



Mar no llegó al postre en la comida, ya que volvió al hotel, ¿para reencontrarse con el joven que la había acompañado a la isla?



La modelo posó junto a la organizadora del evento, Ariadna Vilalta.

► Es más, según el entorno más próximo a Mar, la modelo no tiene previsto encontrarse con Terelu en las próximas semanas, quizás espere al bautizo del pequeño Carlo para hacerlo.

¿Ilusionada de nuevo?

Prueba también del empeño de continuar con su vida es su último viaje a Menorca para participar en el evento ecuestre "Hats & Horses", donde brilló con un espectacular vestido amarillo y una pamelita de la firma Colibrí Hats. Además, según hemos podido confirmar, la exmujer de Javier Merino podría estar ilusionada de nuevo. Mar llegó al evento acompañada de un joven al que no llevó a la celebración. ►



Muy INTEGRADA

Mar está muy cómoda en el perfil mediático que tiene ahora, alejada de los escándalos.



Antes de viajar a Menorca, Mar disfrutó de unos días en la costa napolitana.

MAR FLORES, EN SU INSTAGRAM: “NO SOY COACH PROFESIONAL PERO LA VIDA Y LAS CAÍDAS ME HAN HECHO REINVENTARME MIL Y UNA VEZ”

► Mar no quiso que nadie de la organización la fuera a buscar al aeropuerto y el joven se quedó en el hotel mientras ella asistía al evento. Nos cuentan que Mar no se quedó a los postres y puso rumbo al hotel en cuanto pudo sin decir nada a nadie. Durante la comida, la exmodelo desveló a los asistentes que había pasado unos días de relax en la costa amalfitana, en Nápoles, un viaje que le había impedido asistir a la graduación de uno de sus hijos.

En una entrevista reciente para “Pronto”, Mar incidía en su necesidad de volcarse en los negocios. “Soy una persona muy centrada en mi trabajo y mis hijos, y eso me quita mucho tiempo”, reconoció. Y añadió también una frase muy significativa: “Cuatro de mis hijos no quieren ser conocidos”. Sin embargo, Carlo, el mayor, ha tomado la decisión de participar en los medios como Alejandra Rubio, lo que salpica a la modelo aunque no quiera.

DM/Fotos: Miguel Servera



ALEJANDRA MATIZÓ SUS PALABRAS

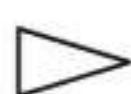
Terelu desveló en “Diez Minutos” que Mar le había enviado una flor de Pascua en Navidad, y Alejandra cargó contra su madre desde el sofá de “Vamos a ver”. “No era necesario. Se ha equivocado”, dijo. Días después, la joven matizó sus palabras: “No me arrepiento, pero creo que lo podría haber dicho de otra forma. Supongo que Mar no querrá que le vaya la prensa detrás, al final es otro día de prensa para nosotros.”

¡Chinchín al atardecer!

Las BEBIDAS son GRATIS

Reserva tu crucero
hasta el 15/06

¡Bebidas y transporte
GRATIS!



ASISTENTE DE
VIAJES EL CORTE INGLÉS
A BORDO



NIÑOS GRATIS O CON
GRANDES DESCUENTOS

HASTA
400€
EN CUPÓN REGALO DE
El Corte Inglés



CUOTA DE SERVICIO
Y TASAS INCLUIDOS



PAGO EN
3 MESES*

España, Italia y Francia

Costa Pacifica

8 días | 7 noches

Salidas de mayo a noviembre

Puerto de embarque Valencia

Incluye asistente de Viajes El Corte Inglés a bordo

799€

Italia y Francia

Costa Smeralda

8 días | 7 noches

Salidas de mayo a noviembre

Puerto de embarque Barcelona

Incluye asistente de Viajes El Corte Inglés a bordo

889€

Islas Griegas y Malta

Costa Fascinosa + ✕

8 días | 7 noches

Salidas de junio a septiembre

Puerto de embarque Tarento o Catania

Camarote balcón a precio de exterior

1.399€

Islas Griegas y Turquía

Costa Fortuna + ✕

8 días | 7 noches

Salidas de junio a septiembre

Puerto de embarque Atenas o Estambul

Incluye asistente de Viajes El Corte Inglés a bordo

1.809€

Italia y Grecia

Costa Deliziosa + ✕

8 días | 7 noches

Salidas de junio a septiembre

Puerto de embarque Bari

Camarote balcón a precio de exterior

1.629€

Fiordos Noruegos

Costa Diadema + ✕

8 días | 7 noches

Salidas de junio a septiembre

Puerto de embarque Kiel

1.749€



91 330 72 63
viajeselcorteingles.es

VIAJES *El Corte Inglés*

*Pago en 3 meses: con tu Tarjeta El Corte Inglés. Financiación ofrecida por Financiera El Corte Inglés, E.F.C., S.A. y sujeta a su aprobación. Condiciones de financiación en Viajes El Corte Inglés. Precios "desde" por persona y estancia en cabina doble interior en régimen de pensión completa reservando hasta el 15 de junio 2025, válidos para una selección de salidas. Incluye paquete de bebidas "My Drinks" gratis. Cuota de servicio y servicios portuarios incluidos. Transporte gratis al puerto en una selección de barcos, salidas y categorías. Vuelos y traslados incluidos desde Madrid o Barcelona en los itinerarios indicados (consulta desde otros orígenes). Asistentes de Viajes El Corte Inglés a bordo: durante los meses de julio y agosto en una selección de barcos, sujeto a formación de grupo. Hasta 400€ en cupón regalo de El Corte Inglés (para salidas hasta el 15/10/2025 en una selección de itinerarios), niños gratis: consulta condiciones de estas promociones en www.viajeselcorteingles.es Plazas limitadas. C.I.C.MA 59, Hermsilla 112 - MADRID.



Rocío Crusset, como siempre impresionante, con un vestido en color verde agua.



Un mes después de dar a luz a su tercer hijo, Nicolás, Lourdes Montes y Fran Rivera disfrutaron de la Feria.

Emma García
lució un vestido
blanco de
volantes con
lunares firmado
por Raquel
Bollo.

DESFILE DE FAMOSOS en la Feria de Abril

El Real se llenó de caras conocidas, entre las que se encontraban Emma García, Rocío Crusset, Ana Rosa Quintana y Lourdes Montes con Fran Rivera.

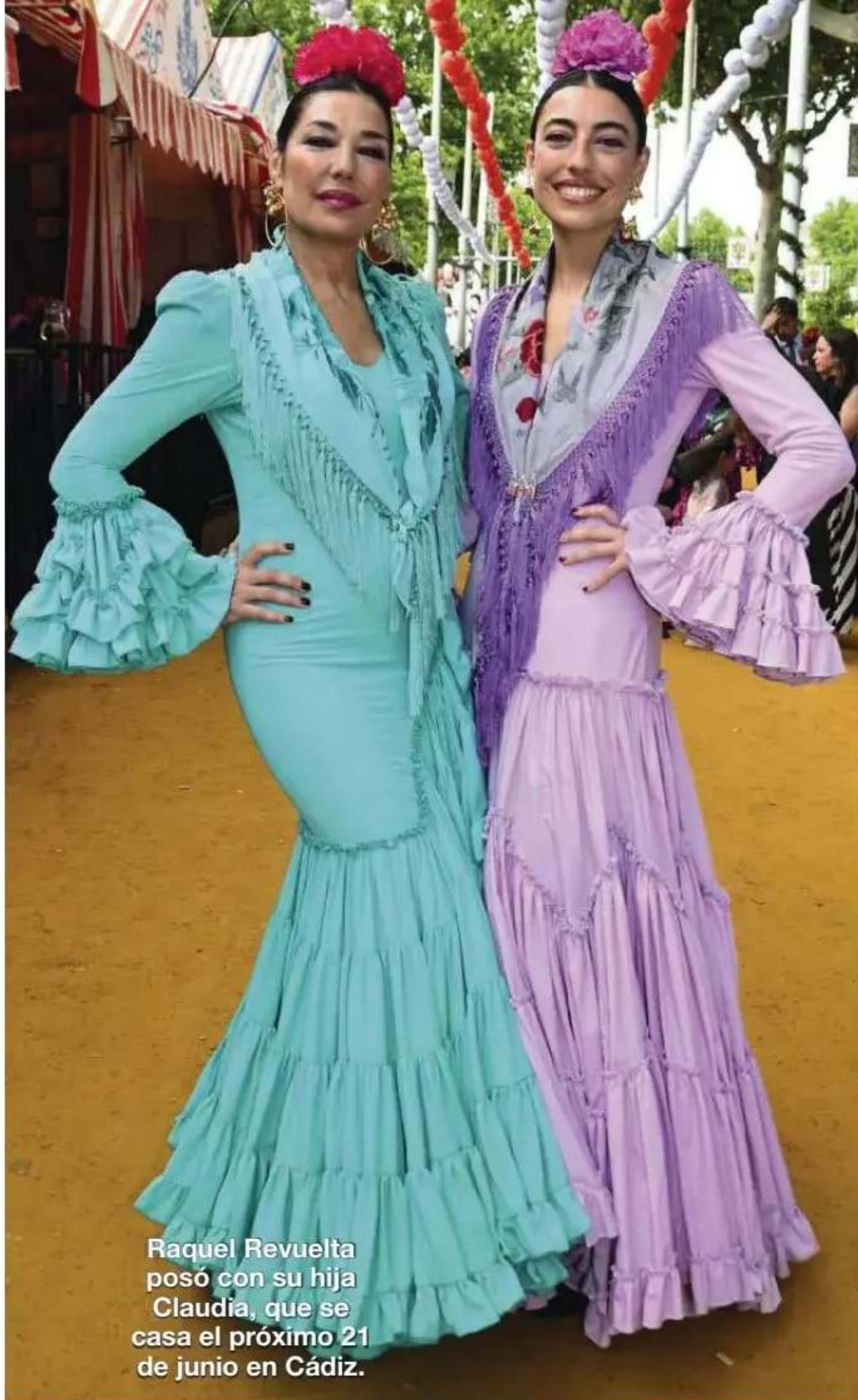
Un año más, Sevilla se ha llenado de farolillos y volantes para celebrar una de sus fiestas más importantes: La Feria de Abril. Un reclamo para decenas de caras conocidas que no quieren dejar pasar la oportunidad de pasear por el albero de El Real. Unas como Rocío Crusset, repiten año tras año, "Mi padre -Carlos Herrera- y yo somos a los que más nos gusta la Feria, así que estaremos por aquí hasta el sábado", dijo. Y otras, como Emma García, se han puesto este 2025 el traje de

gitana por primera vez. Muy elegante, con vestido blanco con lunares, firmado por Raquel Bollo, la presentadora se lo ha pasado en grande. "Alegría, felicidad, arte, diversión y tanto cariño... No se puede disfrutar más y mejor de mi primera Feria, pero ¿cómo he tardado tanto? Ya os lo digo, la primera de muchas. Gracias a todos y en especial a mi querido José Luis El Turroneiro, mi Eva Espejo y mi Luis Rollán. Mi trío de anfitriones que no me dejaron ni un momento" ha escrito en IG.



Amante de la **FERIA**

Ana Rosa intenta no perderse ningún año la cita en Sevilla, donde conoció a su marido, Juan Muñoz, en 1997.



Raquel Revuelta posó con su hija Claudia, que se casa el próximo 21 de junio en Cádiz.



El duque de Alba con su hijo Fernando Fitz-James Stuart, su nuera, Sofía Palazuelo, embarazada de su tercer hijo, y sus dos nietas.

CAYETANO MARTÍNEZ DE IRUJO Y BÁRBARA, QUE LLEGARON POR SEPARADO, SE CASARÁN EL PRÓXIMO MES DE OCTUBRE EN SEVILLA.

► Otros que tampoco quisieron quedarse en casa, a pesar de que su tercer hijo en común apenas tiene un mes –Nicolás nació el 9 de mayo–, fueron Fran Rivera y Lourdes Montes. En el Real coincidieron con Ana Rosa Quintana, que dejó al volante de su programa a Jano Mecha y se entregó a la Feria junto a su marido, Juan Muñoz. Ambos se conocieron en El Real en el año 1997 y desde entonces no se han separado. El que tampoco

se separará más de su novia es Cayetano Martínez de Irujo. El hijo de la duquesa de Alba se casa en octubre con Bárbara Mirjan. Los dos estuvieron en El Real pero llegaron por separado.

Los Alba, por separado

También estuvo por allí su hermano Carlos. El duque de Alba se paseó en coche de caballos con su hijo Carlos, Sofía Palazuelo –embarazada de su tercer hijo– y sus dos nietas. ►



Cayetano Martínez de Irujo prepara su boda con Bárbara Mirjan.





La doctora Grajal eligió el color rojo para pasear por la Feria.



La cantante India Martínez con su pareja, Ismael Vázquez.



Madrina de **LUJO**

Carolina Marín ha ejercido como madrina de honor de la 39 Exhibición de Enganches que se celebró el 7 de mayo tras ser aplazada por la lluvia.



La novia de Cayetano llegó un poco más tarde al Real.



Laura Sánchez y Manuel Escribano han disfrutado de su primera Feria juntos.



Filiberto de Saboya debutó en la Feria de la mano de su novia, Adriana Abascal.



Una gran **SORPRESA**

La presencia de Flavio Briatore llamó la atención. Estaba con Alejandro Agag y María del Monte.



Sibi Montes y Mateo Ibáñez cuentan los días para ver la carita de su primer hijo.



Nieves Álvarez, elegantísima, junto a su pareja, el libanés, Bill Saad.



Raúl García,
El Tato, con su
nueva pareja,
Kate Lapekas.



Eugenia
coincidió en
El Real con
Simoneta
Gómez-Acebo.



El juez Santiago
Pedraz y su
pareja, Elena
Hormigos.

► Pero si hubo alguien que llamó la atención fue Flavio Briatore. El italiano disfrutó de la Feria en compañía de su gran amigo Alejandro Agag, yerno de José María Aznar. Ambos estuvieron charlando con María del Monte, con la que coincidieron en la caseta. Adriana Abascal también acaparó todas las miradas. La modelo llegó acompañada de

su nuevo amor, Filiberto de Saboya, que era la primera vez que disfrutaba de La Feria. Los que no coincidieron o lo evitaron fueron El Tato y Sibi Montes, que hace tiempo fueron pareja. El torero estaba con su nuevo amor, Kate Lapekas, y Sibi, con su marido, Mateo Ibáñez, con el que espera un bebé.

DM/Fotos: Agencias



Carmen Lomana
se lo pasó en
grande en una
de las casetas.



**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**Nuestros
productos y
servicios, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.



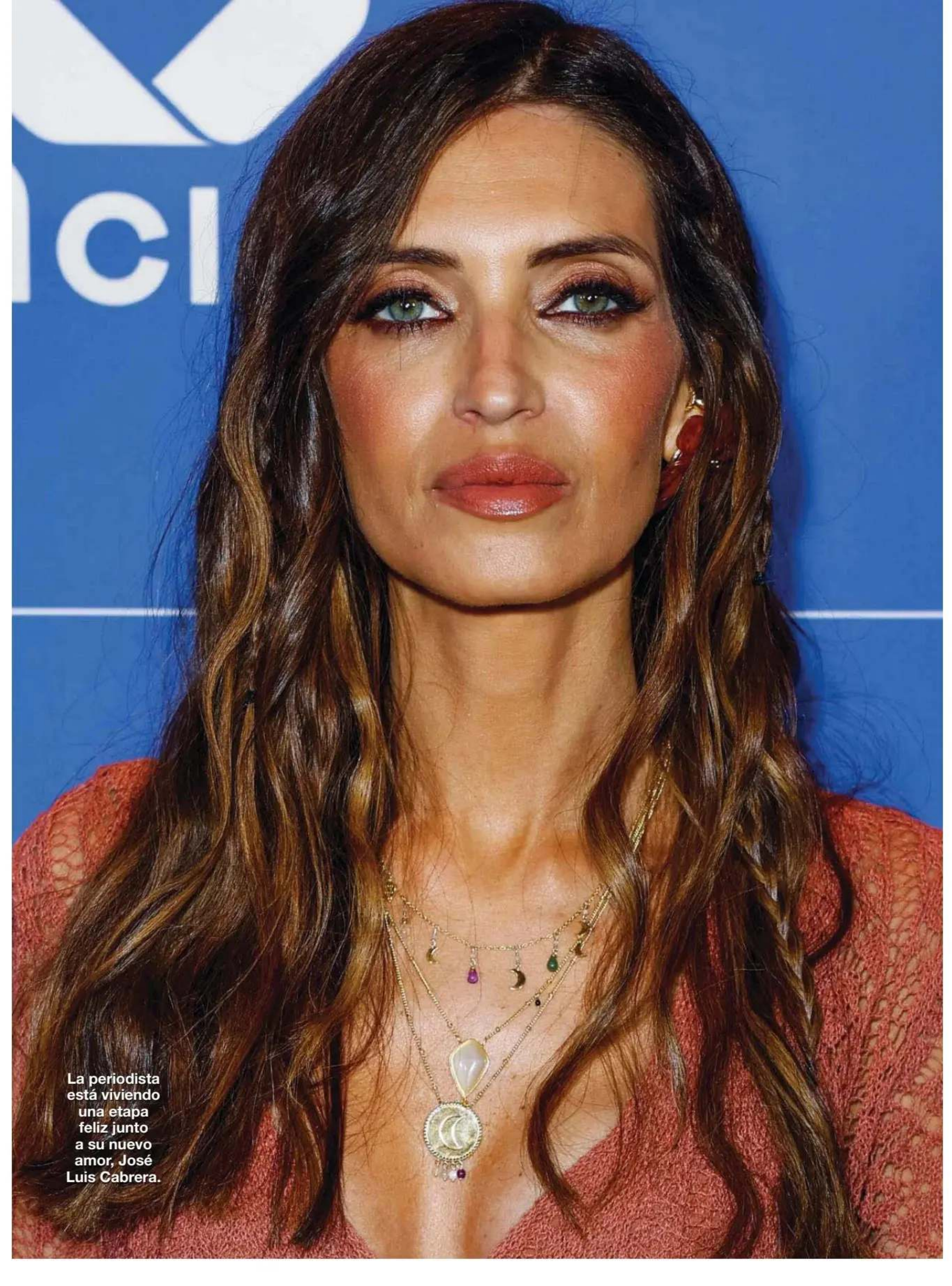


**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**Nuestros
Crianzas y
Reservas, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.





La periodista
está viviendo
una etapa
feliz junto
a su nuevo
amor, José
Luis Cabrera.

SARA CARBONERO

apoya a Isabel Jiménez tras su separación: “Ella es muy fuerte”

Las periodistas han celebrado con una gran fiesta el décimo aniversario de su firma de ropa, “SlowLove”. Allí han presumido, una vez más, de amistad inquebrantable.

Su comadre, Isabel Jiménez, no atraviesa su mejor momento tras la separación de su marido, el ingeniero Álex Cruz, con el que tiene dos hijos en común. Por eso, el pasado 8 de mayo, Sara Carbonero la arropó durante la celebración del décimo aniversario de la firma de ropa que crearon en común, “SlowLove”. Durante el festón, que se celebró en Madrid, pudimos hablar con las periodistas: “Estamos muy felices de haber trabajado tanto en un proyecto que nos ha traído hasta aquí, estamos celebrando la amistad, la moda y la familia”, dijo Isabel. “En estos años nos ha pasado de todo, hemos luchado mucho, sobre todo en los inicios, cuando yo me fui a vivir a Portugal e Isabel tuvo a los niños, pero a Isa se le metió en la cabeza que íbamos a conseguir ese vínculo con el grupo Cortefiel y aquí estamos”, explicaba Carbonero.

Sus niños, “primos”

Sara e Isabel se conocieron hace más de quince años cuando ambas trabajaban en Informativos Telecinco, un vínculo que las hizo inseparables y que han heredado los hijos de ambas –Martín, de 11 años, y Lucas, de 9, de Sara; y Hugo, de 6 años, y Daniel, de 4, de Isabel– “tienen una relación muy bonita, ellos se llaman primos, les apetece mucho viajar juntos y cuidarse”, contó Sara.



Sara no dejó de apoyar a su amiga durante el aniversario. No hay más que ver cómo le apretaba la mano.

Sara sobre Isabel: “Es una mujer luchadora que está afrontando las cosas como vienen”

**ISABEL
LLEVABA 16
AÑOS CASADA
CON ÁLEX CRUZ,
CON EL QUE
TIENE DOS HIJOS**

► Exactamente lo mismo que hacen ellas, que se cuidan la una a la otra. “Yo estoy tranquila, no en una nueva etapa, estoy más tranquila sin más”, comentó Isabel sobre su ruptura con su marido, Álex Cruz, con el que llevaba 16 años de matrimonio. Sara, viendo que no quería hablar mucho del asunto, salió al paso del tema, sin soltarla de la mano: “Ella es una mujer súper fuerte, luchadora, afrontando las cosas que vienen... pero como dice ella, no ha cambiado nada, está centrada y tranquila”.

Está enamorada

Sara, sin embargo, está feliz, al menos, en lo que respecta al amor. La ex de Iker Casillas, tras romper con el músico Nacho Taboada, ha recuperado la ilusión junto a un íntimo amigo de Isabel, José Luis Cabrera.

**Sara sobre su
chico, José
Luis Cabrera.
“Estoy
fluyendo. En un
momento de
felicidad”**

De hecho, fue ella quien les presentó en 2021, aunque hasta hace unos meses no saltó la chispa. Él es empresario del sector agrícola en una empresa familiar. “Estoy tranquila, con calma, fluyendo y feliz en un momento de felicidad”, dijo Sara.

Agencias





LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

UN DETALLE PARA TI

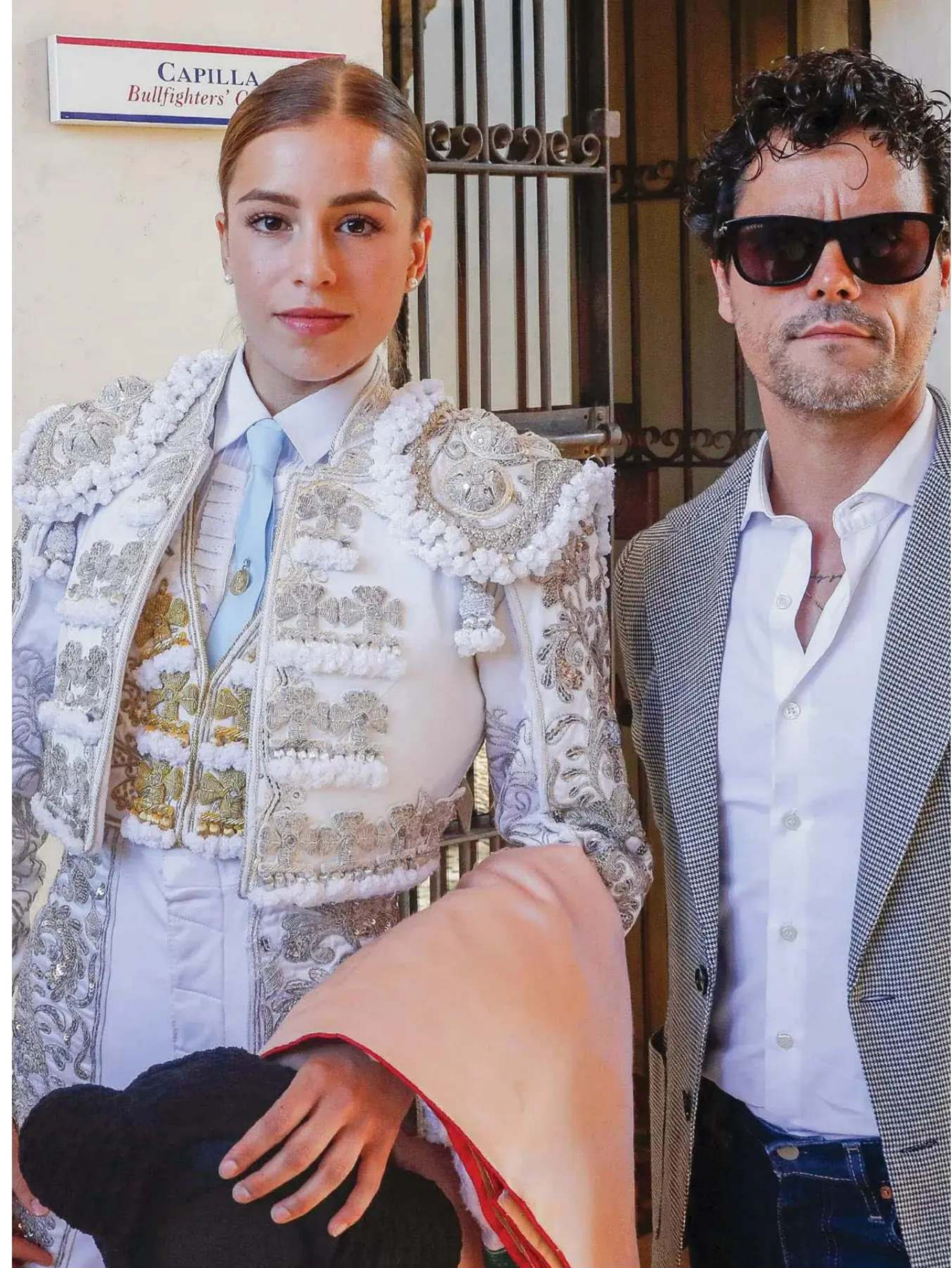
Estrena tarjetero o cepillo



¡REGÁLTELO!
POR SÓLO 0,45 € MÁS

*Compra opcional. Revista + regalo por sólo 2,95 €

CAPILLA
Bullfighters' C





Redecorando SU CASA

La pareja guardó en el maletero los objetos de decoración que compraron. Ambos viven en casa del torero, en Navalcarnero.

MIGUEL ABELLÁN

tres años de relación con su joven novia novillera

El torero y su chica, Olga Casado, pasaron una agradable jornada de compras en Madrid para redecorar su hogar. La pareja sigue feliz a pesar de que el diestro ha perdido su trabajo.

En 2022 supimos que el extorero salía con Olga Casado, una joven que mucho tenía que ver con su profesión, ya que es novillera. Tras ser fotografiados muy cariñosos por primera vez, sorprendía su diferencia de edad: él tenía 43 y ella 19. Pero eso no ha sido un problema para ellos. Ahora, después de tres años juntos, la pareja ha consolidado su relación.

El lunes 5 de mayo les vimos en San Sebastián de los Reyes, Madrid, en un plan muy típico de pareja: haciendo compras para decorar la casa de Abellán en la que ambos viven, en Navalcarnero, un pueblo madrileño. Botes de cristal, tupperes, manteles, cubreplatos... es lo que la pareja decidió llevarse. Antes de la jornada de compras y para coger fuerzas, Miguel y Olga

tomaron un perrito caliente con patatas fritas. Una vez terminó su jornada, los dos cargaban el maletero del coche del extorero y abandonaban el lugar.

Unidos por los toros

El trabajo común –aunque él ya no ejerza– es un gran punto de unión para la pareja, que comparte pasión por la tauromaquia.

Miguel
Abellán (46) y
su pareja, la
novillera Olga
Casado (22),
de compras.





Olga en su **TODOTERRENO**

Tras las compras, la novillera se montó en su todoterreno, que utiliza para circular por el monte.

LA PAREJA SALIÓ DE COMPRAS EN MADRID PARA REDECORAR SU HOGAR

- Olga aspira a convertirse “en la mejor torera del país de todos los tiempos”, según sus propias palabras. Y el pasado marzo, en la feria de Olivenza (Badajoz), la novillera brindó su toro a Abellán. “Siento máximo admiración hacia él, su persona y su toreo”, explicaba la joven.

Abellán, cesado de mutuo acuerdo

Abellán fue durante cinco años el director gerente del Centro de Asuntos Taurinos de la Comunidad de Madrid, siendo esta la primera vez que un torero se ponía al frente de un cargo público en el ámbito político. ►



¿QUIÉN ES LA NOVILLERA OLGA CASADO?

Tiene 22 años, nació en Madrid y pasó su infancia en un pueblo de Segovia. Pertenece a la Escuela de Tauromaquia Yiyo en Madrid e ingresó en la Escuela de Tauromaquia de Madrid en 2018. Sin embargo, no viene de familia taurina: “A mi padre no le gustaban los toros, aprendí en Internet”. Y reivindica la presencia femenina en la tauromaquia: “El toro no distingue entre hombre y mujer”.

Manteles, papelería, tupperware... La pareja hizo acopio de varios enseres para casa.



► Sin embargo, el pasado febrero era cesado de su puesto tras una salida pactada con la Comunidad de Madrid. Hay rumores de que su salida podría tener que ver con tratos de favor a amigos e incluso a su pareja, que participó —siendo novillero sin picadores— en el festival por las víctimas de la DANA el 1 de diciembre en el Palacio de Vistalegre. Tras su cese, Miguel se ha retirado en su finca en Navalcarnero, y pretende iniciar negocios relacionados con la tauromaquia.

Agencias

La novillera se bajó del coche del diestro para coger su coche 4x4.



COSMOPOLITAN

Oh My Bag

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

LLÉVATELA POR SÓLO 99 €



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

ROBERTO BRASERO

“Nunca pensé estar delante de la cámara contando el tiempo”

Por Valeria Vegas Fotos: Alberto Bernárdez



Roberto Brasero acaba de publicar “Pequeña historia del clima”, un libro que como él mismo explica bromeando, en referencia a los antiguos juegos de mesa, es apto de 0 a 99 años. Además, se cumplen dos décadas desde que comenzó a darnos el pronóstico en Antena 3, con el espacio “Tu tiempo”. Roberto es de esas personas con las que siempre te apetece coincidir en maquillaje, en plató o cruzártelo por el pasillo, porque en las distancias cortas mantiene esa simpatía y naturalidad que tanto le caracterizan y que le han valido el cariño de tanta gente. En nuestro encuentro, una vez más, hace gala de ello.

-Acabas de publicar “Pequeña historia del clima”. ¿Cómo ha sido adaptarte un poco a los más pequeños?

-Lo más difícil ha sido encontrar el tono para adaptarme a un público más joven. Es un libro pensado para que lo pueda leer un niño de diez años y lo entienda, y que también lo lea su padre de cuarenta y no le aburra. Y creo que lo he conseguido.

-Ya habías publicado otros libros anteriormente pero, ¿cómo surge el adentrarte a otro tipo de público?

-Hacía mucho que no escribía y acudí a la editorial con una idea que no era esta, sinceramente, y ellos me di-

jeron que estaba muy bien, pero para más adelante, en un próximo libro. Y fue una idea de la editorial, para la colección que tenían, donde ya habían abarcado la historia de la música, la filosofía, la mitología y otros temas más, y les faltaba del clima. Pero no es un cómic y tampoco un libro de texto, es un libro de divulgación.

-¿Crees que las nuevas generaciones están más concienciadas sobre el calentamiento que viene?

-Sí, del mismo modo que ya tenemos a los nativos digitales, ellos han nacido con la concienciación de que no se puede abusar de este mundo y sus recursos.

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Talavera de la Reina, Toledo, en 1971.

Trayectoria Licenciado en Periodismo, en 1998 comenzó en Telemadrid como redactor de “Telenoticias”, y dos años más tarde dio el salto como presentador del tiempo en dicho canal. Desde 2005 da la previsión meteorológica de Antena 3, siendo uno de los fichajes más longevos de la cadena.

Acaba de publicar el libro “Pequeña historia del clima”, al que precedieron “Entender el tiempo” y “La influencia silenciosa”.

Familia: Hijo de Francisco y Felicidad. Tiene 4 hijos junto a Beatriz Pardow.





**“A veces me
ha tocado
contarle a
alguien el
pronóstico
en el súper,
en mitad del
pasillo de los
yogures”**

“Antes de estar pendiente de si llovía, me dediqué a retransmitir los pasos de Semana Santa”

► Y saben que tienen un clima más cálido que el que conocieron sus padres y eso puede tener unas consecuencias.

-Para ser todo un referente en tu ámbito, lo curioso es que la meteorología no era precisamente tu pasión. ¿Cómo llegas a ella?

“El tiempo que le dedico al trabajo depende del tiempo que hace ahí fuera”

-Fue una vocación obligada. En Telemadrid tuve una directora, Elena Sánchez, que llegó con la idea de darle un aire nuevo a los informativos y al tiempo, y es la que me propuso ser hombre del tiempo. No entraba en mis planes porque yo era periodista y lo que quería era contar otras cosas. Y ella me propuso contar el tiempo de una manera distinta, con rigurosidad, pero sin que sea un señor delante de un mapa.

-¿Y te has ido apasionando con el tiempo? Permíteme la broma...

-¡Sí! Desde que empecé, hasta hoy, cada día. Aunque parezca siempre lo mismo, te podría decir que cada día es distinto.

-¿Y la tele entraba en tus planes periodísticos?

-La vida te va llevando por ahí y nunca pensé en estar delante de una cámara y menos contando el tiempo. Y antes me dediqué a retransmitir los pasos de Semana Santa en Madrid. Y eso, junto a hacer reportajes, te da mucho bagaje, y el tiempo ha ganado mucho peso, con una sección propia muy importante.

-También colaboras en “Y ahora Sonsoles” y otros programas de la casa. Da casi la sensación de que vives en la cadena.

-Me dijo una vez Pablo Motos si yo tenía las llaves de Antena 3. El tiempo que le dedico al trabajo depende del tiempo que hace ahí fuera. Mi jornada laboral está muy condicionada por la actualidad y no me quedaría a gusto si solo contase el tiempo y me fuera a casa.

-Dicen que los manchegos tenéis un humor muy particular, creo que contigo lo podemos constatar...

-Eso que Joaquín Reyes llama “la retranca”, con ese humor manchego albaceteño, aunque el mío se extiende un poco más allá, porque soy de la provincia de Toledo. Pero es verdad que sabemos relativizar y no tomarnos todo demasiado a pecho, a veces el humor es lo único que tenían en ese páramo de La Mancha, en medio de un secarral.

-Estoy segura de que la gente, y me incluyo, te molestamos bastante preguntándote cuando te vemos, por el tiempo qué va a hacer, como si tuvieras una bola de cristal...

-Pero mira, he notado que desde que salí en “El Desafío” me saludan y ya no me piden tanto el pronóstico del tiempo. A veces me ha tocado contar el pronóstico en mitad del pasillo de los yogures, porque alguien te para con el carrito de la compra, y reconozco que me he sentido un poco ridículo.

-¿Y cuánto de duro ha sido “El Desafío”?

-Físicamente es muy duro, y emocionalmente también, para saber manejar la frustración. La gente ve el programa el viernes por la noche, pero hemos estado preparándo-



Roberto Braseró ha publicado “Pequeña historia del clima” para todas las edades.

nos toda la semana, yendo a ensayar. Y hay pruebas que entrenas desde mucho antes, que fue mi caso, porque lo compatibilicé con el tiempo y no quería desaparecer tres meses, porque tenía claro que el programa era una cosa aparte. Pero oye, me sirvió para quedarme con seis kilos menos.

-¿Te lo tuviste que pensar mucho para aceptar la propuesta? Porque es de los

programas más intensos que hay...

-Me lo pensé lo que duró el paseo de mis perros. Me apetecía mucho, lo consulté a mis jefes, al director de informativos y me animaron. Es un riesgo y no sabes cómo va a salir, pero me veía capaz de hacerlo. Y también quería que la gente me viese en otro registro.

-¿Y qué destacarías de los compañeros? Porque da la

sensación de que ha sido una edición muy competitiva.

-Gotzon no era un modelo en el que mirarte, porque siempre estaba por delante, en todo. Y hasta sonreír sabías que lo iba a hacer mejor que tú. Hubo una sana competencia y nos llevábamos muy bien, hemos hecho amistades. Nos poníamos tristes cuando fallaba alguien y recuerdo cuando me caí en una prueba de las sillas, con los ojos vendados, y al bajar vi cómo los compañeros se habían acercado, y su abrazo fue el premio.

-Con todo lo que haces, ¿a qué le quitas tiempo?

“Alucino cada día con el cariño de la gente, porque me saludan como si fuera el vecino de su bloque”



► -Pues me organizo bastante bien e intento por lo menos que el fin de semana sea sagrado, y aun así se me pasa rapidísimo.

-¿Así que la escritura de “Pequeña historia del clima” te coincidió concursando en “El Desafío”? Lo tuyo es de super héroe.

-Sí, pero ha sido de las pocas veces que no he sido puntual en mi vida, con la entrega del libro, porque llegaba agotado físicamente y lo que menos me apetecía era ponerme a escribir sobre el antropoceno.

-¿Y alguno de tus cuatro hijos quiere seguir tus pasos?

-Mira que yo tengo ese afán de contar cosas, pero mis hijos no, son muy reservados y han estudiado cosas distintas. Pero como les dedico en el libro, el futuro es suyo y la manera de comunicar a lo mejor es otra.

-Y tu forma de comunicar, de manera informal en oca-

siones, creo que es por lo que también tanta gente te tiene cariño, por esa cercanía tuya.

-Alucino cada día con ese cariño, porque me saludan como si fuera el vecino de su bloque. Llevan veinte años viéndome todos los días, y me ven más que a algún familiar. Vienen con una amabilidad que, ¿cómo no voy a responder? Son siempre muy educados y hasta se esperan que termine de comer si estoy en un restaurante.

-Cumple 20 años en Antena 3. Supongo que te ha dado para hacer buenos amigos.

-Veinte años dan para mucho, y se me han pasado como un pestañear. He hecho amigos que ya no están en la cadena, porque trabajan en otra, algunos que han dejado el periodismo y otros que ya no están en este planeta porque Dios los ha llamado a su lado. Recuerdo como si fuera ayer el día que entré por la puerta de

Antena 3, cuando llegué de becario en el 91, y luego regresé en 2005.

“Ser padre es más difícil que escribir un libro. Intento ser comprensivo”

-Volviendo al libro, en él hablas de la aplicación de la Inteligencia Artificial para la ciencia climática, pero más allá de eso, ¿qué te parece? Con toda la controversia que tiene.

-Lo abordo en el libro para hablar del futuro, y creo que la IA va a ser buena porque es otra forma de hacer las predicciones y como mínimo va a ser complementaria y ya veremos si no se acaba imponiendo. Creo que debemos

afrontarla con seguridad, sin incertidumbre, pero también que podamos poner las medidas correspondientes si nos sentimos inseguros.

-Conocemos al Roberto presentador, compañero, ¿cómo eres como padre?

-¡Qué difícil! Eso es más difícil que escribir un libro. Intento ser comprensivo, y como padre una de las cosas que peor llevo es el paso del tiempo y ver cómo mis hijos crecen. Hay que pasar por esa glaciación que es la adolescencia y son etapas. Se hacen mayores, siguen siendo mis niños, pero ya no son mis niños.

¿Qué aprendizaje te llevas de todos estos años?

El paso del tiempo me ha ayudado a relativizarlo todo, pero a la vez a no perder la pasión, que la mantengo. La vida tiene contratiempos, pero la clave del secreto está en cómo los afrontas y no tanto lo que ocurre ahí fuera.



“Las nuevas generaciones han nacido con la concienciación de que no se puede abusar de este mundo y sus recursos”

EN CLAVE PERSONAL

UNA PELÍCULA
“Blade Runner”

TU ESTACIÓN DEL AÑO FAVORITA

La primavera, si no fuera porque está la Semana Santa, que me complica mucho la predicción

ALGO QUE TE ATORMENTE

La predicción de la Semana Santa

ALGO POR LO QUE TE MOJES

Por respirar aire limpio

ESA CANCIÓN QUE NO TE CANSAS DE ESCUCHAR

“Segundo premio”,
de Los Planetas

UN LIBRO QUE TE MARCÓ:

“Soldados de Salamina”,
de Javier Cercas

UN REFERENTE PERIODÍSTICO

Carlos Ansina

UN VIAJE INOLVIDABLE

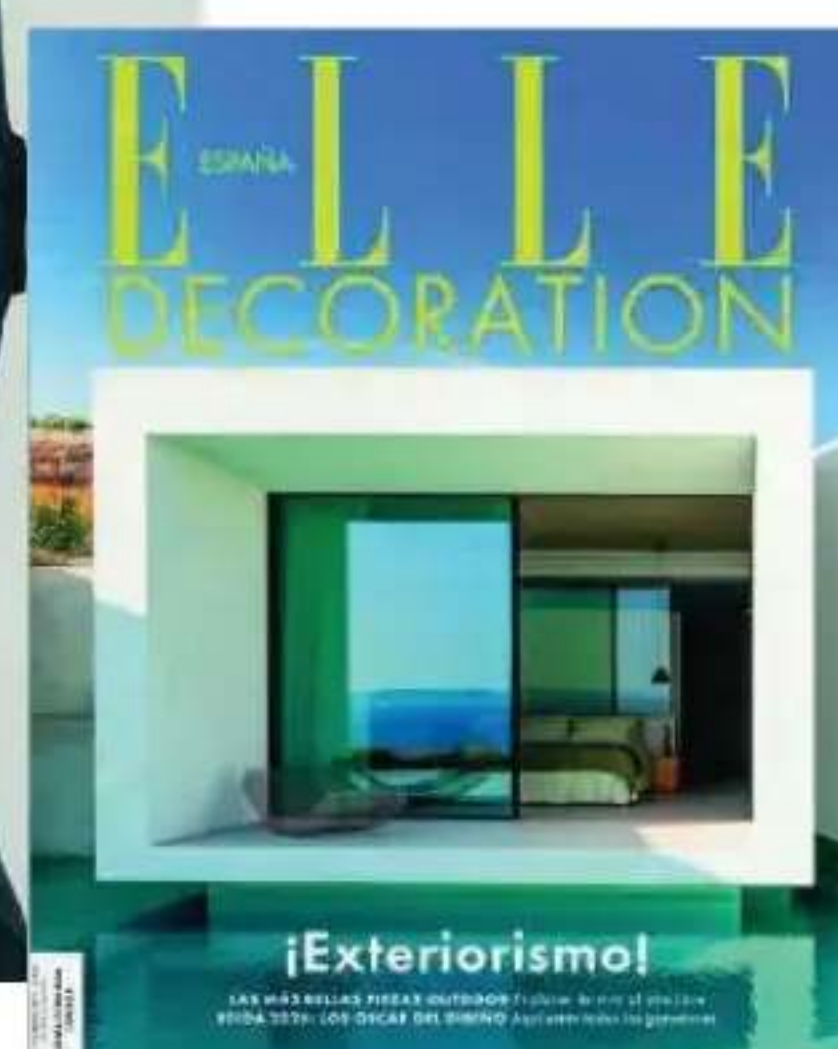
Al Amazonas
con la Fundación Antena 3



MI FOTO FAVORITA

“De pequeño estaba jugando todo el rato a indios y vaqueros. En esa foto debo tener 8 o 9 años. De la edad no me acuerdo bien, pero recuerdo perfectamente cómo se hizo, en el estudio de un fotógrafo de Talavera, donde me llevó mi padre. Y esta fotografía es especial para mí por eso, porque cada vez que la veo me viene nítidamente ese recuerdo de aquel día con mi padre”

RUMBO AL VERANO



ADEMÁS ESTE MES, DE REGALO:
SUMMER BAG O CARTERA DE MANO
O CHAMPÚ + MASCARILLA NUTRI-ENRICH



ELLE + ELLE DECORATION + REGALO: SÓLO 6,50 €

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

En forma sin salir de casa

Cuidarse es muy fácil.
Te proponemos una rutina de 5 ejercicios que solo requieren tu peso corporal



AHORRAR ENERGÍA EN CASA

Te ofrecemos unos sencillos consejos a través de Naturgy para convertirte en una persona ecoeficiente. Tu bolsillo y el planeta te lo agradecerán.



LA NOCHE DE LOS MUSEOS

El próximo sábado 17 de mayo, de 19.00 a 01.00, podrás visitar gratuitamente un montón de propuestas en espacios de toda España.



CONSERVA DE SARDINAS

Esta receta es muy sencilla de preparar en casa. Te explicamos cómo elaborarla en tres pasos. Además de deliciosa y nutritiva es muy económica.

SHOPPING

Look de ceremonia

LLEGA LA ÉPOCA DE BODAS Y COMUNIONES. SER LA INVITADA PERFECTA ES SENCILLO CON ESTAS PROPUESTAS. TOMA NOTA.



COLLAR
de H&M, 4,99 €



BRAZALETE
de Hermès
joyería, 325 €



BODY
de Caractère para Yoox,
134 €



BOLSO
de Maje, 155 €



PANTALÓN
de La Redoute,
44,99 €



ANILLO
de Singularu,
32,99 €



SALONES
de Massimo Dutti, 99,95 €



GALA GONZÁLEZ



BLAZER
de Mango, 79,99 €



PANTALÓN
de NKN, 79 €



DIADEMA
de Oceanis,
58 €



BLUSA
de María de la
Orden, 130 €



VESTIDO
de Bershka,
27,99 €



PANTALÓN
de Mango,
49,99 €



MULES
de Pretty
Ballerinas, 199 €



FALDA
de Vila, 49,99 €



TOCADO
de El Corte
Inglés, 55,95 €



PENDIENTES
de Acus, 45 €



BOLSO
de Pons
Quintana, 300 €



GARGANTILLA
de Marella,
135 €



SANDALIAS
de Exe Shoes, 99,95 €



PACK PULSERAS
de Zara, 17,95 €

producto
estrella

Caftán de satén
de H&M
49,99 €



Es importante usar cosmética
con activos hidratantes como
ácido hialurónico, glicerina, urea,
ceramidas, manteca de karité
o aloe vera

¿Estrías? Así puedes prevenir las

LAS SUFREN ENTRE EL 6% Y EL 86% DE LAS JÓVENES EN LA PUBERTAD, ENTRE UN 43% Y UN 88% DE EMBARAZADAS, Y HASTA UN 43% DE MUJERES CON SOBREPESO. ¿SABES CÓMO EVITARLAS? TE LO CONTAMOS.

Son una afección cutánea que se caracteriza por la aparición de marcas lineales de aspecto trófico en la piel, relacionadas con el estiramiento de la dermis (rápida expansión del tejido). Y tienen un gran impacto físico y psicológico", dice Antonio Arjona, fisioterapeuta y responsable de formación de LPG. Hay dos tipos: rojas, que son las que acaban de aparecer y pueden ser temporales y blancas, que se convierten en permanentes. Generalmente, aparecen de forma simétrica. Y las zonas del cuerpo más afectadas son "el abdomen, los glúteos, los

muslos, el pecho, la espalda, la zona interna de los brazos, los antebrazos y las ingles", apunta el fisioterapeuta. ¿Sabes cómo puedes prevenir las?

1. Hidratación: Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) lo recomendable es beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día (8 vasos). Así como consumir alimentos ricos en agua, como verduras y frutas, y en ácidos grasos Omega3 (pescado azul) para fortalecer la barrera cutánea. Además de usar cosmética con activos hidratantes, como ácido hialurónico, glicerina, urea, ceramidas, manteca de karité o aloe vera. Estos há-

bitos refuerzan la elasticidad cutánea y limitan los riesgos de ruptura de la dermis.

2. Controlar el peso: Los cambios de peso bruscos provocan, primero la extensión de la piel y luego el desgarro de sus fibras elásticas.

3. Evita jabones astringentes: Eliminan la película hidrolipídica superficial y protege menos la piel de los agresores externos.

4. Estrés a raya: Una producción excesiva de cortisol (en épocas de estrés) reduce la síntesis de las fibras de colágeno y elastina, responsables de la flexibilidad y elasticidad de la piel.

5. Cosmética específica: Los productos tópicos mejoran la apariencia de las estrías estimulando la producción de colágeno para aumentar la elasticidad de la piel.

6. Automasajes: Hay que aplicar la cosmética mediante masajes para mantener la piel más flexible y preparada en caso de aumento de peso.

7. Suplementos alimenticios: Algunos complementos alimenticios, como el Omega3 o el colágeno, refuerzan la elasticidad de la piel y consiguen una piel más flexible e hidratada, lo que limita el riesgo de ruptura de la dermis.



Stretch marks,
de Farma
Dorsch, 36€.



Rosa Mosqueta,
100% de Saluvital,
12,20 €.

Anti-Flacidez:
Crema corporal
con retinol de
E'lifexir, 32,75 €.



Skincare Oil 60
ml de Bio-Oil,
10,99 €.



Aceite
antiestrías
de LPG
67,90 €

Producto
estrella

Anticelulítico,
reafirmante,
hidratante y after-sun,
de The Great Fusion
Balm, 49 €.



LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Lifting con o sin cirugía: ¿qué opción es mejor para ti?

MUCHOS ROSTROS CONOCIDOS nos muestran su mejor versión en revistas y programas de televisión sin que sepamos exactamente cómo consiguen esa piel tan radiante, luminosa y tersa a partir de los 45. Es por ello que nos preguntáis en la consulta dudando de si, en vuestro caso, podemos conseguir lo mismo sin cirugía o si lo mejor es recurrir a ella. Y la respuesta, como casi siempre en estética es: depende.

Depende de tu edad, de tu tipo de piel, de tu grado de flacidez... y, sobre todo, de lo que tú estés buscando. En nuestra consulta funciona muy bien cuando combinamos con sutileza los tratamientos médico estéticos con la parte quirúrgica de la mano de nuestros cirujanos faciales.

El lifting quirúrgico sigue siendo la opción más efectiva cuando hay una flacidez facial importante. Reposiciona los tejidos, redefine el óvalo y ofrece un resultado muy duradero. El minilifting, por ejemplo, es una cirugía más ligera, con menos cicatrices y una recuperación más rápida. Aunque sus efectos no duran tanto como los de un lifting completo, sigue siendo una gran alternativa para quienes quieren un cambio sutil pero visible. Ahora bien, no todas las pieles necesitan cirugía. Cada vez tenemos más herramientas en



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

medicina estética para tratar la flacidez de forma no invasiva. Por ejemplo, los inyectables como los polinucleótidos o los inductores de colágeno, que mejoran la calidad y firmeza de la piel de manera progresiva. Estos resultados se potencian con los láseres fraccionados, una maravilla para mejorar la textura, el tono, la elasticidad y hasta la luminosidad. Estimulan colágeno de forma progresiva, y se adaptan a cada piel. No cambian tus facciones, pero sí ayudan a que te veas descansada, luminosa y con mejor calidad de piel.

Como casi siempre
en estética todo depende
de tu edad, de tu tipo
de piel, de tu grado
de flacidez y,
sobre todo,
de lo que tú estés
buscando

Al final no se trata de cirugía sí o no. Se trata de elegir lo que mejor se adapta a ti, en tu momento. Porque verse bien no es transformarse, es reconocerse.

Sabías
que..?

LAS CREMAS O ACEITES

específicos para las estrías hay que aplicarlos siempre por la mañana y por la noche, masajeando suavemente en círculos, en las zonas que son más propensas: muslos, glúteos, caderas, pecho. Es fundamental ser muy constante en estas rutinas

50%

DE LA POBLACIÓN

Según varios estudios, las estrías afectan a entre el 50% y el 90% de la población y son más comunes entre las mujeres que los hombres, especialmente en mujeres de piel oscura. Y suelen aparecer durante la pubertad, el embarazo, la obesidad, o cuando padeces enfermedades cuyo tratamiento requiere el uso de corticoides.

MÁS CONTENIDO, MÁS ENTRETENIMIENTO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA



Fotogramas

AÑO 78 · Nº 2179 · MAYO 2025
fotogramas.es

LA PRIMERA
REVISTA DE CINÉ

REPORTAJES

'MISIÓN: IMPOSIBLE SENTENCIA FINAL'
TOM CRUISE SE DESPIDE A LO GRANDE DE ETHAN HUNT

'THUNDERBOLTS*'
FLORENCE PUGH AL FRENTE DEL GRUPO MAS SALVAJE DE MARVEL

'TIERRAS PERDIDAS'
LA CANCIÓN DE ARENA Y FUEGO DE GEORGE R.R. MARTIN

25 SERIES & 25 AÑOS
LA REDACCIÓN VOTA LAS MEJORES DEL SIGLO

PROTAGONISTAS

SIMON PEGG
TONY GILROY
MARIA DE MEDEIROS
JOHN KRASINSKI
& NATALIE PORTMAN

MULTIPANTALLAS

'RAVALEAR'
LO ÚLTIMO DE ISAKI LACUESTA Y POL RODRIGUEZ, EN EXCLUSIVA

'BALLERINA'

ANA DE ARMAS

"Quiero controlar mi carrera. Ya me toca"

4 € (Canarias 4,15 €)
02179
6 413042 882602

148 PÁGINAS CON EL MEJOR CINE, EL STREAMING MÁS ESPERADO, ENTREVISTAS EN EXCLUSIVA, CRÍTICAS DE PELÍCULAS Y SERIES, ESTRENOS, FESTIVALES... ¡Y MUCHO MÁS!

POR SÓLO 4 €. YA EN TU KIOSCO

Descubre las claves para el maridaje perfecto

Quesos TGT y Bodegas K5 unen fuerzas para ofrecer una experiencia única, ahora puedes descubrir las combinaciones recomendadas por expertos y convertir una comida en un planazo gastronómico. grupotgt.com/es/



Los rústicos son el nuevo must

Lefties presenta el nuevo catálogo Spring-Summer'25 Dune Woman, una colección de siluetas depuradas, tejidos ligeros y una paleta de tonos neutros y tierra que evocan la calidez rural y la sofisticación relajada. El rustic vibe marca la colección con una selección de tops, chalecos, vestidos, sandalias... lefties.com



Nuxe viste la piel de oro con su aceite más deseado

Ahora el aceite más icónico de Nuxe llega con factores protección SPF30 y SPF50, mucho más que un protector solar: una experiencia sensorial para la piel con el sello inconfundible de nuxe. nuxe.com

Más vida en tu hogar

Con VALIDA las escaleras dejan de ser un obstáculo. Instala una silla salvaescaleras en tu casa y disfruta de máxima seguridad y comodidad. Solicita asesoramiento gratuito y sin compromiso llamando al 900 414 000 o visitando valida.es



PUMA te convoca para su reto global

Con motivo de su última campaña "Go wild" PUMA invita a los corredores más madrugadores a unirse a sus salidas de las 5 a.m., para ello la firma repartirá gratis pares de deportivas Deviate NITRO 3 y otros modelos de running, de momento, en las siguientes ciudades: Londres, Tokio, Boston, New York y Ciudad de México. Infórmate de esta iniciativa en about.puma.com

OTRA BUENA IDEA

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



Ponte en forma sin salir de casa

SIEMPRE ES UNA BUENA DECISIÓN EMPEZAR A CUIDARSE. TE PROPONEMOS UNA RUTINA DE 5 EJERCICIOS QUE SOLO REQUIEREN TU PESO CORPORAL. YA NO HAY EXCUSAS PARA NO HACER ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA.

Entrenar en nuestro hogar es posible con rutinas que nos motivan y sin necesitar más que nuestro peso corporal. Un trabajo que nos ayudará a lograr un buen fondo físico, ganar fuerza e incluso perder peso. Te proponemos

el circuito diseñado por el entrenador personal Danny Fisher que recomienda la revista Men's Health. Hay que completarlo 3 veces, con un descanso de 30 segundos entre ejercicios, y un respiro de 2 minutos después de cada serie. Anota estos 5 ejercicios:

1. Flexiones: 1 minuto.

-Con las manos en el suelo a la altura de los hombros, extiende los brazos y levántate sobre los dedos de los pies.
-Tu cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta los talones. Aprieta tu estómago para evitar que se hunda hacia el suelo.
-Flexiona los codos y baja el pecho hasta que esté a unos centímetros del suelo. Exhala y ¡vuelve a subir hasta la posición inicial. De esta manera trabajarás pectorales.

2. Abdominales: 1 minuto.

-Tumbate con los pies apoyados en el suelo y las piernas dobladas por las rodillas.
-Coloca ligeramente las manos detrás de la cabeza. Exhala y levanta la parte superior de tu cuerpo hasta que cree una forma de "V" imaginaria con tus piernas.
-Siente la contracción en tu estómago y baja a la posición inicial mientras inhalas.

3. Sentadillas: 1 minuto.

-De pie con los pies separados a la altura de los hombros.



Los entrenos con peso corporal ayudan al desarrollo de distintas aptitudes y a la prevención de lesiones y dolores musculares, se adaptan a distintas condiciones físicas, etc.

-Inicia el movimiento colocando tu peso sobre los talones, flexionando las rodillas y recostándote con las caderas.
-Manteniendo la cabeza y el pecho hacia arriba, agáchate lo más bajo que puedas antes de invertir el movimiento y volver a la posición inicial.
4. Zancadas: 1 minuto.
-Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros, o las caderas. Lánzate hacia adelante con la pierna derecha, doblando la rodilla trasera de manera que casi roces el suelo.
-Usa el talón de tu pie derecho para empujar la parte superior

de tu cuerpo a la posición inicial.
-Repite con la pierna izquierda.
5. Burpees: 1 minuto.
-Ponte de pie, con los brazos a los lados y los pies a lo ancho de los hombros.
-En cuclillas, coloca las palmas de las manos en el suelo frente a ti. Patea las piernas hacia atrás para que estés en una posición de flexión.
-Pon las piernas debajo de ti en la posición de sentadilla y salta con los brazos por encima de la cabeza.



CÓMO HACER EL CALENTAMIENTO

30 segundos de carrera en el sitio.
30 segundos de sentadillas con salto.
30 segundos de movilidad de hombros.
30 segundos de rotaciones de cadera.
30 segundos de rotación de tobillos.
Repite una vez más y respira profundamente mientras descansas.

150-300

MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA DE INTENSIDAD MODERADA o entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, a la semana, son las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la población adulta.

La importancia de ahorrar energía

NO SÓLO PARA CUIDAR NUESTRO BOLSILLO, SINO TAMBIÉN PARA MIMAR NUESTRO PLANETA. APUNTA ESTOS SENCILLOS CONSEJOS Y CONVIÉRTETE EN UNA PERSONA ECOEFICIENTE.

La eficiencia energética es un concepto que escuchamos mucho últimamente, pero ¿exactamente qué implica? Pues obtener el máximo rendimiento en cualquier actividad empleando la menor cantidad de energía posible. En nuestra casa, cada uno de nosotros, deberíamos aspirar a ser energéticamente eficientes para cuidar nuestro bolsillo, pero también para contribuir a la mejora del planeta. Naturgy lanzó en el último trimestre de 2024 su campaña “Equipo

Ahorro”, donde ofrecía consejos para gastar menos energía y ponía en valor la importancia de los pequeños gestos domésticos. Ahora, después de que más de 20 millones de personas hayan visualizado sus videos, lanzan la segunda fase del “Equipo Ahorro”, con el objetivo de llevar su mensaje aún más lejos. Apunta estos consejos que te ayudarán a ser más eficiente.

-Televisión: ¿Sabías que si la dejas en stand-by podría incrementar tu factura hasta en un 15 por ciento? Si en vez de enchufarla a la pared lo haces a una regleta, te será mucho más fácil apagarla del todo.

-Lavavajillas. Es más eficiente que lavar a mano. Ponlo sólo cuando esté lleno y recuerda que no es necesario aclarar los platos cuando vayas a meterlos. Basta con retirar los restos de comida con papel de cocina. Siempre que puedas intenta poner el modo eco. Con estos pasos, podrás ahorrar un 16% de agua y un 20% por ciento de energía.

-Vidriera. Cuando estés cocinando alimentos, pon la tapa. Con este gesto tan sencillo aprovecharás el vapor y el tiempo de cocción disminuirá. Se ahorrará hasta un 25% de energía. Aprovecha también el calor residual apagando la vitro unos minutos antes.

-Caldera. Es importante



¿SABÍAS QUE
PARA LAS COCCIONES
QUE NECESITEN MÁS
DE UNA HORA
NO SE TIENE QUE PRECALENTAR
EL HORNO?

que pase sus revisiones obligatorias para que su funcionamiento sea más eficiente y seguro.

-Horno. Cuanto menos lo abras mientras cocinas, mejor. Cada vez que lo



MÁS QUE UNA CAMPAÑA, UN COMPROMISO EN ACCIÓN

Naturgy mantiene una clara apuesta por la sostenibilidad y la ecoeficiencia con su nueva entrega de “Equipo Ahorro”. Entra en YouTube y en sus redes sociales para apuntar todos los consejos fáciles y prácticos que nos proponen para ahorrar energía.



Gracias a las nuevas tecnologías
es posible controlar nuestro
consumo energético y ser más
conscientes de nuestros puntos débiles
a la hora de ser eficientes.



haces, se pierde un mínimo del 25% de la energía acumulada en su interior. Si se puede cocinar en el microondas, mejor: puedes ahorrar entre un 60% y un 70% de energía. Evita introducir alimentos congelados y acostúmbrate a utilizar recipientes de barro o vidrio, conservan más el calor.

-Frigorífico. Cuando hay hielo y/o escarcha en las paredes del frigorífico, actúa como aislante, haciendo que sea más difícil enfriar. Los modelos no-frost evitan la aparición de la escarcha y/o hielo.



PLACAS SOLARES

Acercar tu factura a los 0 euros es posible gracias a la energía solar. En Naturgy no solo te instalan las placas, sino que te asesoran en todo el proceso para que saques el máximo rendimiento.

CINE

Alexandra Jiménez interpreta a Paula, una mujer muy unida al hijo de su pareja.



Tras el verano

YOLANDA CENTENO DEBUTA EN EL LARGOMETRAJE CON UNA CONMOVEDORA HISTORIA SOBRE FAMILIAS ENLAZADAS.

16 mayo Director: Yolanda Centeno. Intérpretes: Alexandra Jiménez, Juan Diego Botto, Ruth Gabriel. **Drama.**

Yolanda Centeno presenta su primera película como directora, una historia protagonizada por Juan Diego Botto y Alexandra Jiménez, que aquí demuestra que domina tan bien el drama como la comedia. En la cinta interpretan a Raúl y Paula, una pareja en trámites de separación que convive con Dani, el hijo pequeño de él. La idea de no ver más al niño atormenta a Paula, que se enfrenta con el reto diario de demostrar que merece ostentar el "título" de madre. La historia plantea una gran pregunta: ¿Qué es más im-

portante, los sentimientos o el ADN? "Mi interés en esta historia nace desde un punto de vista muy personal, ya que yo misma me encuentro en una situación familiar parecida a la de la protagonista. Como creadora, inmediatamente comencé a reflexionar sobre la difícil situación a la que nos enfrentamos muchas mujeres y hombres que nos encontramos en una relación con una pareja que ya trae consigo hijos de una relación anterior. La película profundiza sobre despedidas que dejan heridas imposibles de cerrar", explica Centeno.



¿SABÍAS QUE...?

"LO QUE QUEDA DE TI"

Esta semana también se estrena otra ópera prima española dirigida por Gala García y protagonizada por Laia Manzanares. La película se centra en Sara, una joven que está a punto de grabar un disco de jazz en Nueva York. Sin embargo, tras la muerte de su padre, regresa a su pueblo natal en el Pirineo oscense. Allí hereda, junto a su hermana, una granja y un rebaño de ovejas.

OCIO



HOTELES SERVIGROUP, PARA UN VERANO DE ENSUEÑO

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

NO TE PIERDAS

libros/ música



"EL ALBATROS NEGRO"

Vuelve María Oruña, una de las reinas del misterio. Uno de los tesoros más codiciados y enigmáticos del mundo submarino se esconde en las profundidades del Océano Atlántico. Una anciana historiadora naval podría tener la clave para rescatarlo, pero muere de repente en extrañas circunstancias. Ed. Plaza & Janés.

"LA MALA HIJA"

Pedro Martí entrega una novela adictiva. A sus dieciséis años, Belén Villalba es una chica perfecta: carismática, inteligente y, por supuesto, buena hija. Pero una noche de enero desaparece en Almansa, un pueblo en el que nunca pasa nada. La capitán de la UCO Alma Ortega se ve obligada a regresar a su tierra para llevar la investigación. Ed. Destino.



OFERTAS DE LA SEMANA

SEGOVIA

SE LLENA DE MAGIA

A un tiro de piedra de Madrid, Segovia presenta Titirimundi, un planazo para ir en familia y disfrutar de los mejores espectáculos de títeres y marionetas del panorama artístico nacional e internacional. Consulta la programación en titirimundi.es.

Desde
6 €



Gratis

FESTIVAL MÓN LLIBRE, EN BARCELONA

Del 23 al 25 de mayo se celebra este festival de literatura infantil y juvenil que aterriza en varias sedes: en el CCCB, la Plaza Joan Coromines y la biblioteca Gabriel García Márquez. En esta ocasión, el tema central de la feria será la literatura y el juego, y habrá muchos talleres y actividades. barcelona.cat

LA NOCHE DE LOS MUSEOS

¿Has entrado alguna vez en un museo a última hora del día? El sábado 17 de mayo, de 19.00 a 01.00 horas, tienes la oportunidad de hacerlo, y de manera gratuita. Llega La Noche de los Museos en una nueva edición con un montón de propuestas y experiencias en espacios de toda España. En la imagen, una de las salas del Museo del Prado en Madrid.

Gratis



Desde
15 €



UNA "CASA DE MUÑECAS" RENOVADA

María León protagoniza el clásico del premio Nobel Henrik Ibsen, hasta el 22 de junio en el teatro Fernán Gómez de Madrid. La obra está ambientada en el Oslo de 2024 y el montaje es una versión del dramaturgo Eduardo Galán bajo la dirección escénica de Lautaro Perotti. teatrofernangomez.es

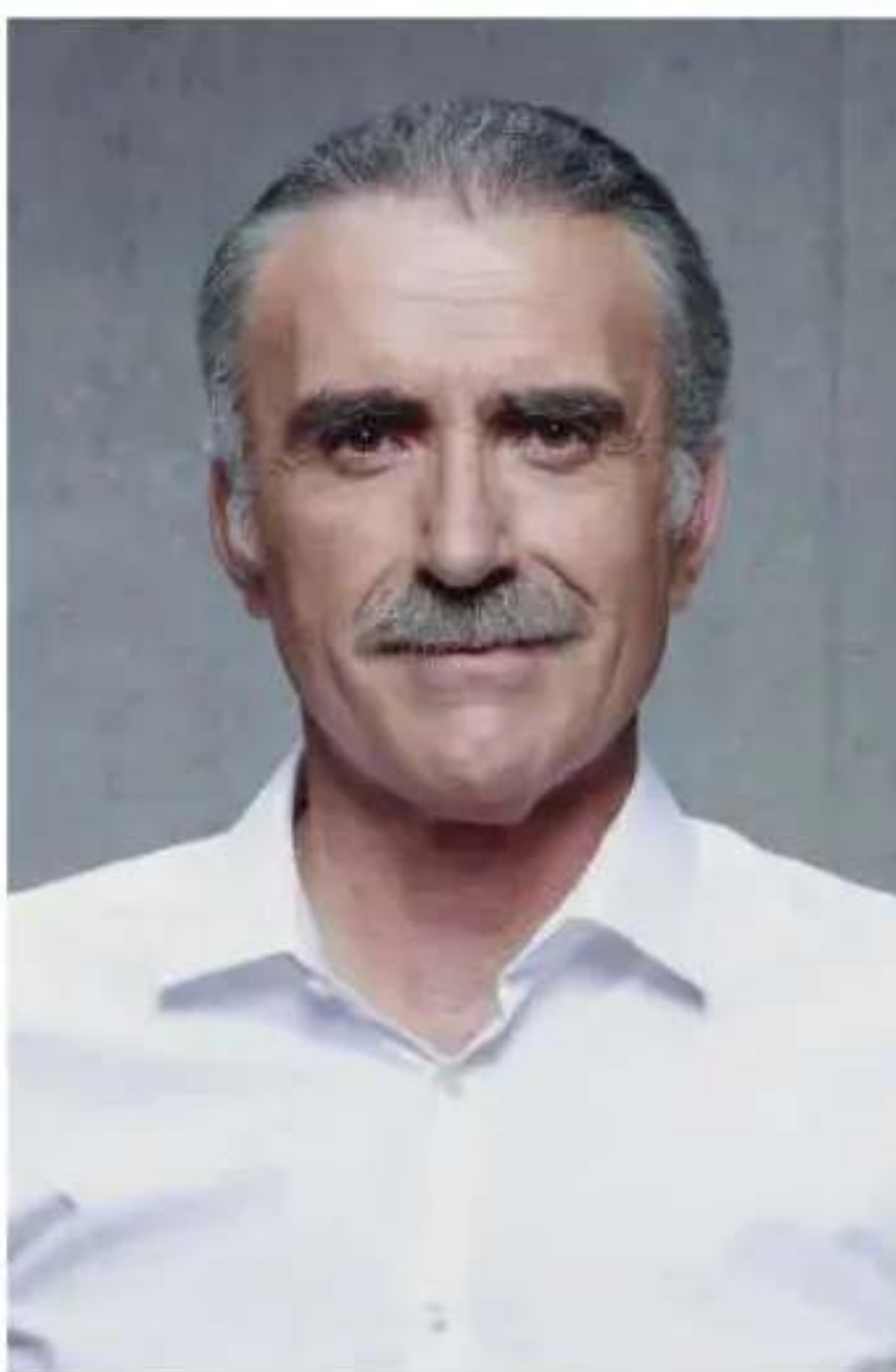
TELEVISIÓN



LOS NUEVOS INVESTIGADORES DE "MASK SINGER"

Boris Izaguirre, Ruth Lorenzo y Juan Y Medio se suman a Ana Milán en Antena 3

Próximamente se estrena la quinta edición del programa de las máscaras de Antena 3, capitaneado por Arturo Valls (al que también vemos presentando "That's My Jam" en TVE). Entre las novedades está la presencia de nuevos investigadores, y es que a Ana Milán, que se incorporó en la anterior temporada, se suman ahora Boris Izaguirre, Ruth Lorenzo y Juan y Medio, que se convertirán en los encargados de recabar pistas para averiguar qué famoso o famosa se esconde tras los disfraces. Además, Los Javis se van de la mesa del jurado y Alaska tampoco repite en el formato, un éxito en el entretenimiento.



LARA ÁLVAREZ, MUY PRONTO EN TVE

Estrenará "La conexión"

La presentadora no faltó a la fiesta de TVE para despedir a Melody y destacar sus estrenos de primavera. Estará al frente del concurso "La conexión", adaptación de un exitoso formato neerlandés. Preguntada por lo feliz que se la ve con su novio, Perico Durán, respondió: "Muchas gracias, yo lo sé y así me lo hacéis saber".





“SÚPER SARA”, EN JUNIO

El documental de Valeria Vegas sobre Sara Montiel se verá en Max

Confirmada oficialmente su participación en “MasterChef Celebrity”, de TVE, la colaboradora de “Diez Minutos” está de enhorabuena. Max ha anunciado que estrenará en junio su documental sobre Sara Montiel, con los testimonios de Loles León o de Zeus Tous.

JOSÉ CORONADO REPITE EN NETFLIX

Estrena la serie “Legado” y ya graba “El problema final”

El viernes 16 de mayo, el actor estrena en Netflix la serie “Legado”, y ya graba para la plataforma “El problema final”, basada en la novela homónima de Arturo Pérez-Reverte. La acción se desarrolla en 1959, cuando 13 personas quedan atrapadas por un temporal en un islote, y hay un crimen de por medio... Junto a Coronado trabajan Maribel Verdú y Martiño Rivas, entre otros.



SERIES INTERNACIONALES

“DUSTER”

Josh Holloway, en Max desde el 16 de mayo

Fue uno de los protagonistas de “Perdidos” y su creador, J. J. Abrams, es también el responsable de su nuevo trabajo televisivo. “Duster” está ambientada en EE. UU., en los años 70, y se centra en un conductor, especialista en huidas, que es reclutado por la primera agente negra del FBI (Rachel Hilson) para que le ayude en su misión de acabar con un sindicato del crimen. Lo veremos en Max, el viernes 16 de mayo.



“SIRENAS”

Julianne Moore, desde el 16 de mayo en Netflix

La actriz encabeza el reparto de esta “dramedia” estadounidense que recuerda a “The White Lotus”. Aquí, Devon (Meghann Fahy) sospecha que su hermana Simone (Milly Alcock) tiene una relación muy extraña con su nueva jefa, la “socialité” Michaela Kell (Julianne Moore). La serie está narrada durante un fin de semana en su lujosa propiedad en una isla. En Netflix, el 16 de mayo.



Evita las intoxicaciones alimentarias siguiendo unas sencillas pautas.



Disfruta de la comida de forma segura

HAY FÓRMULAS MUY SENCILLAS PARA EVITAR INTOXICACIONES ALIMENTARIAS. AQUÍ TE DAMOS 5 RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA COMER SIN RIESGOS.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ofrece unas recomendaciones básicas y sencillas para que, con la llegada del buen tiempo, no tengas problemas con las intoxicaciones alimentarias.

Ante todo, limpieza. Es de lógica, pero es la parte imprescindible de todo el proceso. Lavar manos, utensilios y superficies (especialmente si tenemos mascotas de pelo) para evitar la transmisión de microorganismos.

Guardar correctamente. Los alimentos crudos y los cocinados han de guardarse por separado. Los cocinados siempre en recipientes herméticos cerrados. El motivo de que no estén juntos es porque puede producirse la contaminación cruzada durante la preparación o almacenamiento.

Técnicas de preparación. La recomendación es que los alimentos se cocinen completamente, es decir, que no queden crudos en su interior. También que cuando recalentemos las sobras, lo hagamos a

alta temperatura para que de esta forma se destruyan los posibles microorganismos peligrosos.

Mantener a temperatura segura. Los alimentos cocinados tienen que almacenarse en la nevera, cerrados, hasta que se consuman o mantenerse calientes a más de 60 °C.

Descongelación. Nunca a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico y a ser posible sobre una rejilla o colador para que no esté en contacto con el agua.

OFERTAS DEL SÚPER

Te proponemos una opción de desayuno saludable: queso cottage (puedes tomarlo a cucharadas o untado en pan), rico en proteínas, un té verde antioxidante y kiwi dorado, aporte de vitamina C y potasio.



Queso Cottage, rico en proteínas, El Ventero, 180 g

1,75 €
Alcampo



Té verde, con certificado Rainforest, 37,5 g

2,49 €
IKEA



Kiwi dorado Zespri, 1 kilo

5,79 €
COVIRAN



Preguntamos a...

MANU TENORIO

¿Eres cocinillas?

Sí, me encanta cocinar. Me ayuda a desconectar.

¿Tienes algún plato estrella? Ese con el que siempre triunfas...

Os va a sonar raro, porque soy de Sevilla, pero me sale de lujo la fabada asturiana.

¿Y a qué plato no puedes resistirte?

Yo soy de buen comer, me encanta, pero lo que más me gusta son los arroces, en todas sus formas. Me encantan los arroces secos, aunque cuando hace frío, un arroz caldoso siempre entona.



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

La experta responde

¿QUÉ PROTEÍNAS SON DE ALTO VALOR BIOLÓGICO?

Aquellas que contienen aminoácidos esenciales, indispensables para el organismo y que deben ser ingeridas con los alimentos porque el cuerpo no puede sintetizarlos. Huevos, carne, pescado, lácteos, lentejas, garbanzos, alubias, frutos secos, soja... son ricos en estos aminoácidos esenciales.



JÓVENES ESPAÑOLES PREMIADOS

La Oficina Europea de Patentes (OEP) ha reconocido a tres jóvenes afincados en Elche: Pilar Granado, Pablo Sosa y Luis Chimeno, por su trabajo contra el desperdicio alimentario a través de etiquetas inteligentes que detectan el crecimiento bacteriano en tiempo real y evitan intoxicaciones alimentarias. epo.org/en/news-events/young-inventors-prize/

Superalimento



CAFÉ

Es mucho más que ese aroma que nos saca de la cama y nos hace seguir su estela. Mejora la diabetes tipo II, ya que actúa sobre la tolerancia a la glucosa y los receptores de la insulina. Ayuda a proteger frente al Parkinson y el Alzheimer porque tiene un efecto neuroprotector sobre las neuronas que producen dopamina, un neurotransmisor que falla en la enfermedad de Parkinson.

Receta económica

Conserva de sardinas

- 1 kilo de sardinas
- 1/2 cabeza de ajos
- 100 ml de vino blanco
- 1/2 l de aceite de oliva
- harina
- pimentón dulce
- tomillo en rama
- 1 hoja de laurel
- vinagre de vino blanco
- sal y pimienta negra



1. Pedir al pescadero que limpie las sardinas quitando las cabezas, las escamas y las tripas. Lavar con agua fría abundante. Sazonar y enharinar.
2. Freír las sardinas con la mitad del aceite. Poner el resto del aceite en otra sartén, freír los ajos, el laurel y el tomillo. Añadir pimienta negra y pimentón. Cocinar unos minutos.
3. Incorporar el vino y dejar que el alcohol se evapore. Añadir un chorro de vinagre y sal. Dejar 5 minutos a fuego suave. Verter el resultado sobre las sardinas y dejar enfriar en el frigorífico en un recipiente de cristal cubierto, un día entero, antes de consumir.

El precio es de 3 €/ración

DE PRIMERO

Ensalada verde

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 g de guisantes congelados
- 200 g de brécol
- 1/2 pepino
- 1/2 calabacín
- 2 ramas de apio
- 1 diente de ajo
- 1/2 col china
- 1 pimiento verde
- brotes de alfalfa
- aceite de oliva
- sal y pimienta negra en grano

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. **CALORÍAS:** 120 **DIFICULTAD:** media **TIEMPO:** 20-40 min

**PASO 1**

Si se dispone de llama de fuego poner el pimiento a la llama hasta carbonizar su piel; si no, poner una parrilla a fuego fuerte con el pimiento y mantener el tiempo suficiente como para poder quitar la piel. Reservar el pimiento pelado.

**PASO 2**

Lavar, secar y picar la col china, el calabacín, el apio, el brécol y el pepino. Poner un cazo al fuego con los guisantes cubiertos de agua y mantener al fuego unos 10 a 15 minutos hasta que queden al dente. Retirar y reservar.

**PASO 3**

Pelar y picar muy fino el ajo. Poner en un bol 4 cucharadas de aceite de oliva, el ajo picado y unas bolas de pimienta negra machacadas. Mezclar todas las verduras, añadir los brotes de alfalfa y aliñar con la vinagreta de ajo.



Clorofila

El color verde de las verduras indica una alta presencia de clorofila, lo que favorece a la salud digestiva, tiene efecto antiinflamatorio y ayuda a desintoxicar el organismo.



DE SEGUNDO

Paella

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de arroz bomba • 300 g de pollo • 300 g de conejo • 150 g de judías verdes
- 150 g de tomate entero en conserva • una hebra de azafrán • 1 cucharada de pimentón (dulce o picante, al gusto) • 100 g de garrofón • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 2,40 € aprox. CALORÍAS: 300 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

**PASO 1**

Salpimentar los trozos de pollo y de conejo. Poner la paellera con 1 dl de aceite de oliva al fuego. Añadir el pollo y el conejo y mantener al fuego hasta que estén dorados.

**PASO 2**

Limpiar las judías verdes y cortar en trozos. Apartar la carne dorada hacia un lado de la paellera y añadir las judías. Mantener a fuego suave hasta que estén hechas. Añadir a continuación el tomate, apartando las judías a un lado junto con la carne y esperar a que el tomate pierda parte de su líquido.

**PASO 3**

Añadir a continuación el pimentón y el doble de agua (en volumen) que de arroz. Remover, añadir sal hasta que el caldo quede un poco más salado de lo normal porque con el arroz perderá un poco. Añadir el arroz, remover para extender homogéneamente e incorporar el garrofón y el azafrán. Dejar a fuego, en total 20 minutos, primero a fuego fuerte 5 o 10 minutos y acabar a fuego mínimo al final.





Arroz bomba

Este tipo de arroz es el ideal para paellas, arroces caldosos y tradicionales. El motivo es que absorbe el caldo de los ingredientes que añadas (y por tanto los sabores) conservando el grano suelto y muy sabroso.



DE POSTRE

Tartitas de chocolate y cerezas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de cerezas • 300 g de chocolate de cobertura
- 12 galletas de chocolate • 60 g de mantequilla
- 4 dl de nata para montar • 30 g de azúcar

PRECIO POR PERSONA: 3 € aprox. CALORÍAS: 360
DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

**PASO 1**

Lavar y deshuesar las cerezas. Reservar 4 para decorar. Triturar la mitad de la nata y de las cerezas hasta obtener una crema. Reservar en la nevera.

**PASO 2**

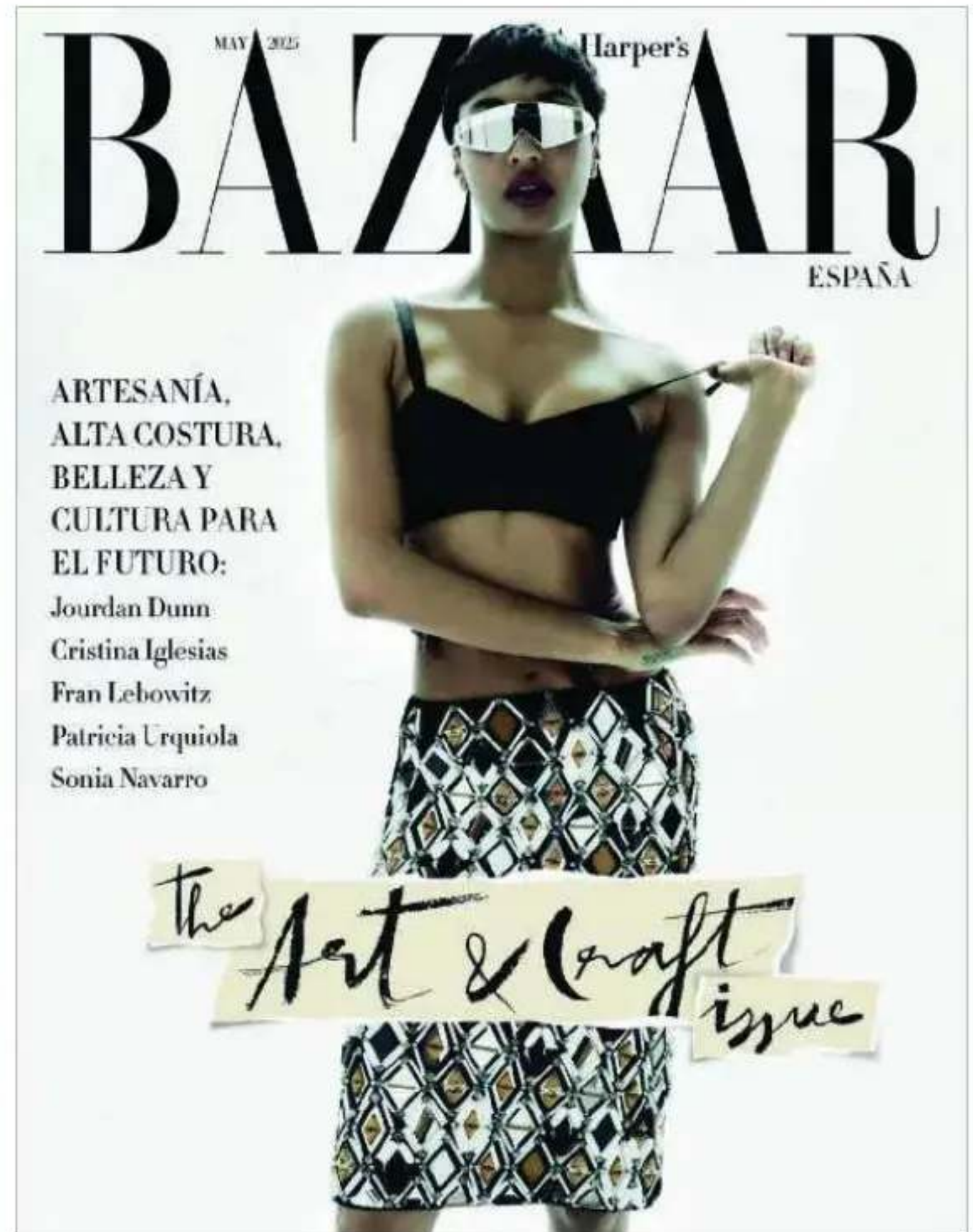
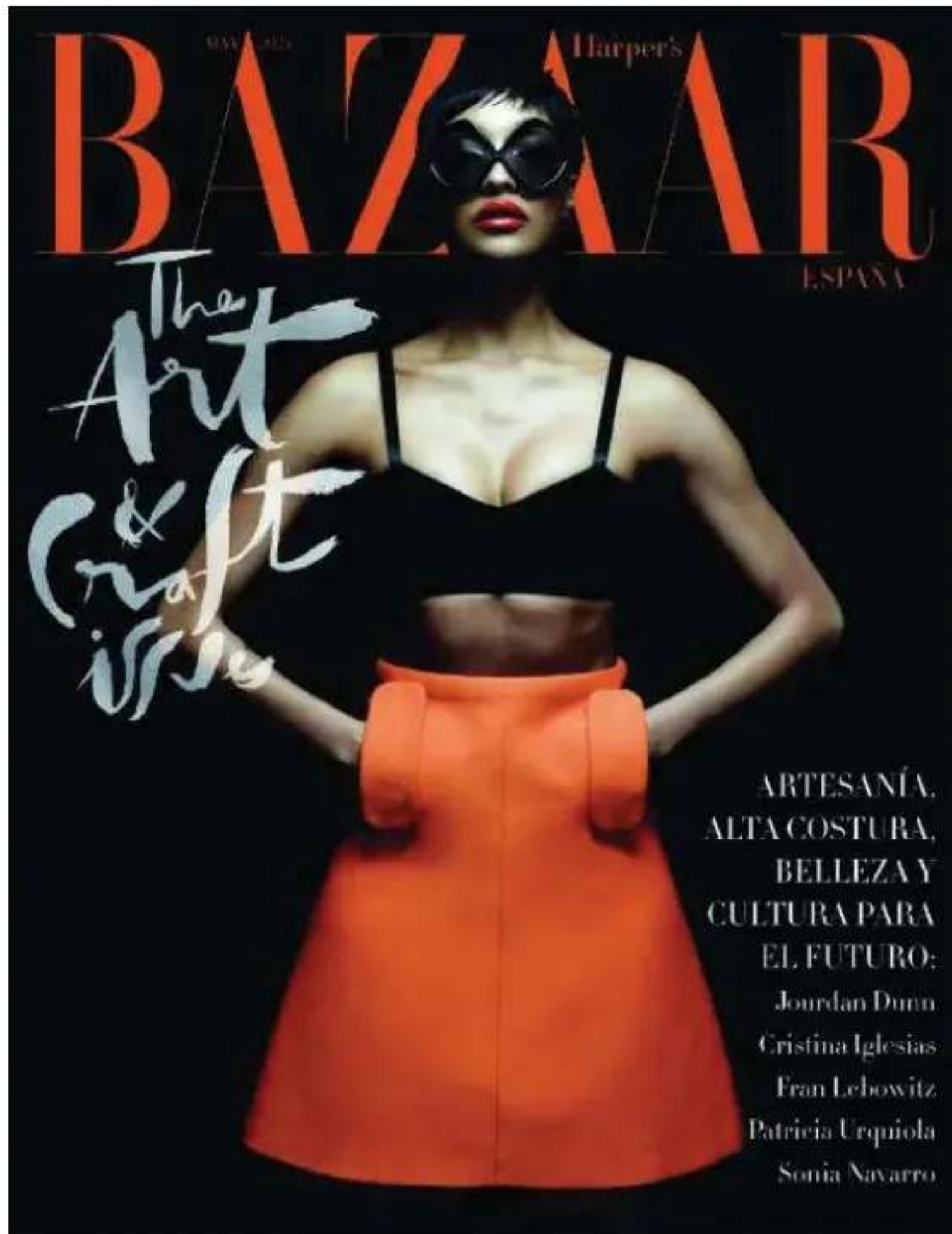
Poner un cazo al baño María con el chocolate troceado y la mantequilla. Cuando se haya derretido, retirar del fuego manteniendo la mezcla templada para cubrir la tarta.

**PASO 3**

Montar el resto de la nata con el azúcar. Cortar el resto de cerezas y mezclar con la nata. Montar 4 tartas individuales alternando galleta, nata, galleta, crema de cerezas, galleta y cubrir con chocolate.

ARTESANÍA CON MUCHO ARTE

Una poderosa vocación de futuro



ESTE MES, DE REGALO:
**2 DE ESTOS 3 PRODUCTOS
DE CUIDADO CAPILAR**

OLAPLEX

¡CABELLO PERFECTO!

SÓLO 5,95 €

AUTODEFINIDO



	QUE LE GUSTA EL LUJO			MEDIOAMBIENTE, BIOSFERA			PARTE DE UNA CAMISA	
	QUE TIENE 2 ESPOSAS							
	NOTORIO, PÚBLICO			PRECEDE A LA C			TIERRA DESTINADA A PASTO	
	PROVOQUEN, DESAFÍEN							
MES DEL AÑO		... CUAL, COMO ES		TEST DE INTELIGENCIA		VOZ DE PENA		LOCALIDAD A ORILLAS DEL RÍO SEGURA
GIMOTEAR		CONJUNTO DE VERSOS		HURTA		MOTIVO DECORATIVO		
					EMBLEMA DE LA TRIBU			
					PASO DE PEATONES			
INSTALAR							ADJETIVO POSESIVO	
PRESTÉ DINERO							NATURAL DE TEHERÁN	
			DOMINIO DE BRASIL		ENVOLVER CON PAPEL			
			AULLAR, BERREAR		TRAGAR, ENGULLIR			
CAMELAR PARA TIMAR							ASTUTA, TAIMADA	
EL EGEO LO ES				COBALTO		PREF., ABEJA		
RECEPTOR UNIVERSAL				CIUDAD DE CALIFORNIA		PENDIENTES FLAMENCOS		
		LIMITA CON POLONIA						
		ASCENDENCIA						
CIUDAD DEL COLISEO				... CLAPTON, MÚSICO				APERITIVO EN EL BAR
PROTEGE EL OÍDO				POST SCRIPTUM				
			ASPECTO FAVORABLE			ANT. TESTAMENTO		
			MANGO			VALÍAN, COSTABAN		
ABREV. DE PÁGINA	ENFADOS VIOLENTOS			EXISTIRÁ, SUCEDERÁ				
	SU NOMBRE			EL VIEJO CONTINENTE				
			VHS O DVD	CONCRETA		ESTILO MUSICAL		
						ANIMAL CUADRÚPEDO		
INGREDIENTE DEL PAN							ANTÓNIMO DE DESIDIA	
PLATILLO VOLANTE								NOMBRE PALÍNDROMO DE MUJER
			RECINTO PARA ESPECTÁCULOS					
TIENE FE		OBJETOS CÚBICOS				4.ª NOTA		
		EJEMPLO				SOCIEDAD MERCANTIL		
				ASSOCIATED PRESS		... FRANCISCO, CIUDAD		
ÓRGANOS DE LA VISTA				VALLE DE ..., EN EL PAÍS VASCO				

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

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

ABOCHORNADO
ABSOLUTO
ACLARAR
ACOBARDADA
ADÁN
AHORRADORA
APREHENSIÓN

ASTIGMÁTICO
ATRASADO
BAMBOLEAR
BANDA
CATEAR
CELDA
CELEBRAR

COGOLLO
CUADRO
CUÑA
DESASTROSA
ESTADO
FLAGELO
FLEQUILLO

HABILIDAD
ILUSA
LIBERALIDAD
MADERO
MAJESTUOSO
MARRAR
MINUCIA

MURGA
PARKA
PENSILVANO
PROTECTORA
QUAD
RARO
RENDIR

RETAGUARDIA
SAINAR
TARTA
TRASLUZ
TRIVIALIDAD
ZAFIO

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

HORIZONTAL

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

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1 Imputación de una falta | 6 Sin sentido común (f.) |
| 2 Conjunto de personas | 7 Apertura y cierre del ojo |
| 3 Esfuerzo abnegado | 8 Recogida de la vid |
| 4 Que se puede beber | 9 Acción irrespetuosa |
| 5 Disciplina pedagógica | 10 Soldados, combatientes |

				1	8		15	9		12
2	10	3		1		10	15	9	11	12
	3			4	11	9	8	6		
		4		11	13	10		7	14	
	5	2		2	10	15	13	9	15	
6	14	8		1	5	9		10		
	7	5			5	10	2	14	11	
8		14		2	9	6	9	10		
	9	10		4	11	5	14		7	
10	3	1			4	14	4		8	

CRUCIGRAMA

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

Horizontal 1 Lustra zapatos. 2 Despedida catalana. Col., cobarde, achantado. 3 Tostado ligeramente. Gran pez marino. 4 Pronombre demostrativo. Dar trabajo a alguien. 5 La baja es el Congreso. Adverbio que expresa negación. 6 El techo de los Pirineos. Cetáceos bicolors. 7 Cordillera montañosa entre Europa y Asia. Utiliza, emplea. 8 Dígrafo de la elle. Perder importancia. 9 Animal con pico. Gran masa de agua dulce. **Vertical** 1 Pendiente. Formato musical. 2 Faltos de seso. No válida para algo. 3 Ser digno de estimación. 4 Con ella se toca la guitarra. Sujetada con cuerdas. 5 Derruir un edificio. 6 Perfume embriagador. Noticia vaga de un suceso. 7 British Airways. Lenguaje natural, sin medida. 8 Abrir para un botón. Artículo determinado. 9 Col., ¡cuidado! Encargado de una feligresía. 10 Trámites de la frontera. 11 Parecido al color de la rosa.

CRUZADA

4 LETRAS:

ACNÉ
AOJO
ÁREA
ARTE
BONO
DATO
DRON
ERAL
INRI
LOOR
LOSA
NATA
OJÉN
OPUS
OREO
OTRO
POSE

REÍR
RING
RUDO
SEIS
TIRO
TOUR
UNTO

5 LETRAS:

ADOBO
DEBUT
DOSEL
ERIZO
ORNAR
PULPO
RIOJA
UFANA

6 LETRAS:

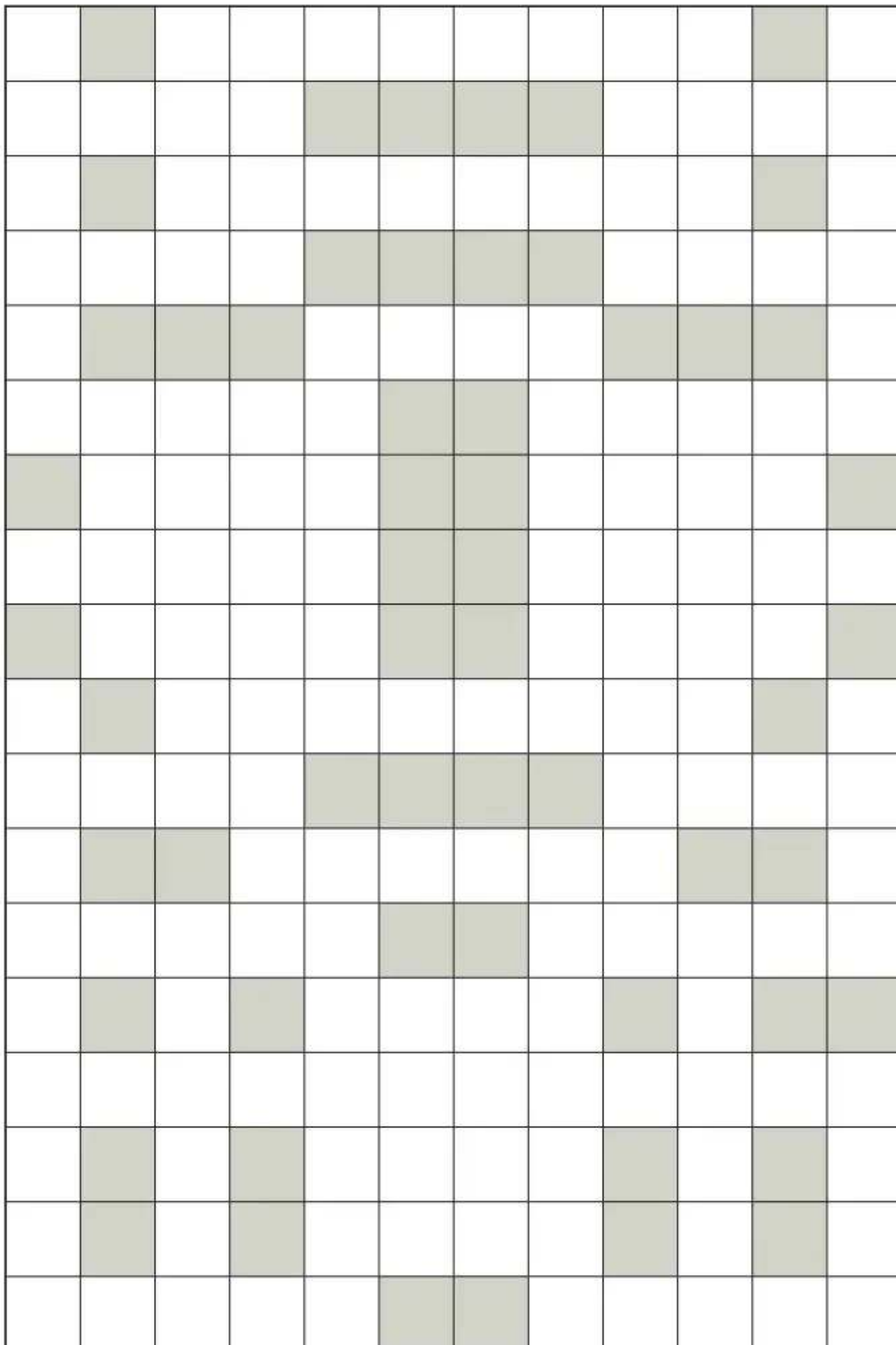
ADALID
BUSCÓN
IÓNICO
NATURA
OLEOSA
ORADOR
SEDOSO
SOLEAR
TARARÍ

7 LETRAS:

ATERRAR
RELIGAR

8 LETRAS:

ARÁNDANO
DIFUNDIR



TECTONIC

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

COMPLETAGRAMA

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



Horizontal 1 Variedad del corindón (4). **2** Permitir que se haga una cosa (7).
3 Abrir galerías bajo tierra (5). **4** Poco rebelde (5). **5** Chupada a un cigarro (6).
6 Que raspa (6). **7** Antes del tac del reloj (3). **8** Cubito con puntos (4). **9** Vende
décimos (6). **10** Envuelve (3). **11** Cierta bacteria (6). **12** País imaginario (2). **13** Arco
de colores (4). **14** Cara exterior de la mano (5). **15** Masas de tejido nervioso (5).
16 Decilitro (2). **17** Mujer noble o distinguida (4). **18** Tambor (4). **19** Y en latín (2).
20 Extensa llanura (6). **21** Primera madre (3). **22** Beber en América (5). **23** Guiso
de legumbre y carne (7). **24** Platanero (8). **25** Resolver una dificultad (7). **26** Allí
está el Teide (8). **27** Vencer, batir (8). **28** Constelación astrológica (5). **29** Autoridad
eclesiástica (4). **30** Bulbo de sabor fuerte (3). **31** 4 (2). **32** Loncha de carne (6).
33 Con solo un sentido (7). **34** Enjuagada (8).

Vertical 1 Localizada (7). **2** Fragancias solubles (5). **3** Del norte de África (5). **4** La que escucha (6). **5** Parte del cuerpo humano (4). **6** Cierta punto cardinal (3). **7** Brote comestible del nabo (5). **8** Malo en inglés (3). **9** Interjección de ánimo (3). **10** Poner un acento (6). **11** Función que alguien desempeña (3). **12** Templar un instrumento musical (6). **13** Palito combustible (7). **14** Levantada sobre un nivel (7). **15** Pronombre personal 2.ª persona (2). **16** Antónimo de largo (5). **17** Antónimo de arriar (4). **18** 2.ª conj. (2). **19** Vaticinar (8). **20** Valían, costaban (4). **21** Injusticia (5). **22** Combatir (8). **23** Pueblo indio norteamericano (6). **24** Tebeos, series de viñetas (6). **25** Artesano de la madera (8). **26** Bienes aportados (4). **27** Sensación de quemazón (7). **28** Materia muy sólida (4). **29** Instituto Cajal (2). **30** Duración de una cosa (4). **31** Amaestrar, domesticar (5). **32** Su capital es Amán (8). **33** Probada, degustada (6). **34** Pronombre (2).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

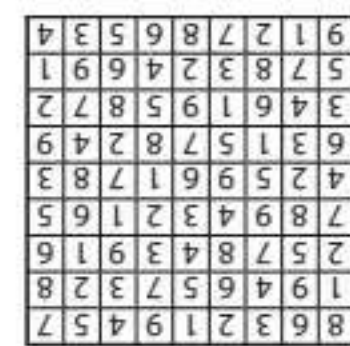
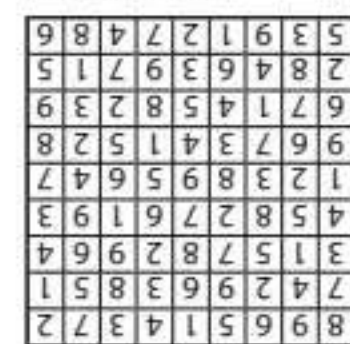
I	R	Z	B	F	P	H	R
H	D	L	P	W	B	K	Ñ
F	M	T	V	K	Z	A	D
L	W	G	N	T	O	C	O
E	J	C	Ñ	V	G	J	S

SOLUCIONES

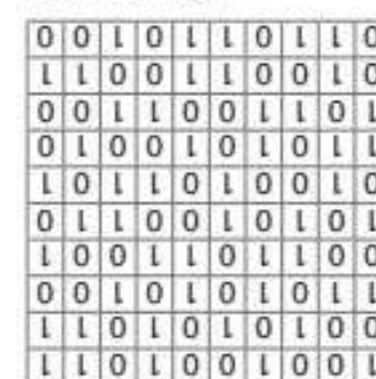
AUTODEFINIDO



SUDOKU

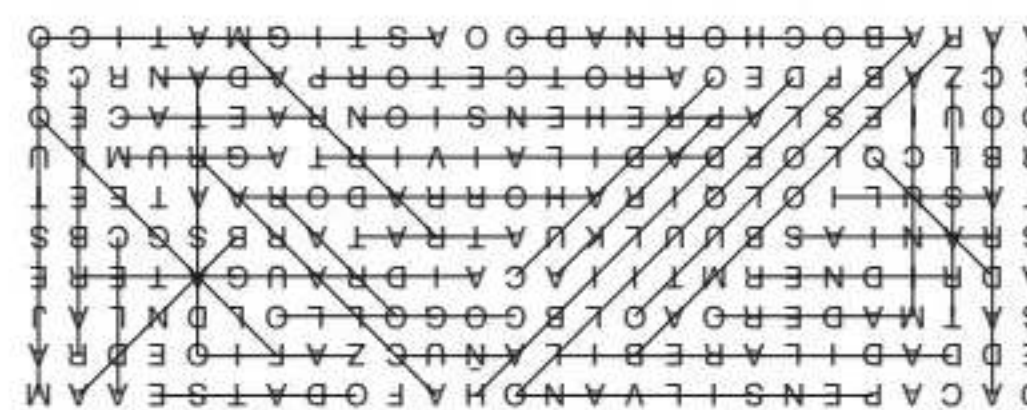


BINARIO



SOPA DE LETRAS

Cateiero



HORIZONTAL



CRUCIGRAMA



CRUZADA



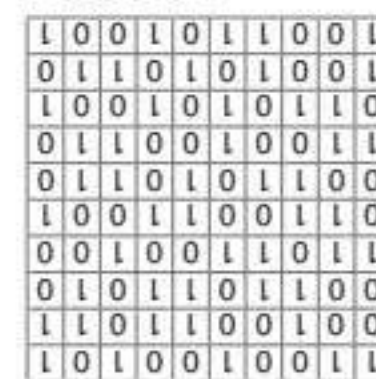
TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

SAUNES

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



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

Gente con estilo

MODELO Y EMPRESARIA

MIREIA CANALDA

“Ya no creo en el amor para siempre”

Hablamos con la modelo catalana, que ha dado un giro radical a su vida. Ahora trabaja para una firma de cosmética, dice que no cree en el amor para toda la vida y que quiere comerse el mundo.

La modelo viste un mono de Alba Conde, 326 €; sandalias de Magrit, 330 €; brazalete de Sfera, 6,99 €, y pendientes de Aristocrazy, 99 €.



Fue uno de los rostros más conocidos de la moda internacionalmente, pero sabía que la carrera de modelo es corta. Por eso Mireia tuvo que reinventarse y decidir lo que quería hacer con su vida. Ahora es feliz trabajando para la firma de cosmética natural Ringana. En el amor también ha cambiado tras decidir separarse del padre de sus dos hijos, Felipe López. En estos momentos tiene pareja, Yuli, pero no quiere ataduras.

-La carrera de modelo es corta...

-Siempre hay que reinventarse. Dices lo de modelo, pero la televisión no es corta. A mí me encanta un foco y una cámara. Pero es verdad que si te dedicas cien por cien a la tele, tienes que coger formatos en los que realmente no encajas porque necesitas comer.

“Nos concentramos tanto en los niños, que un día nos quisimos mirar y no nos encontramos”

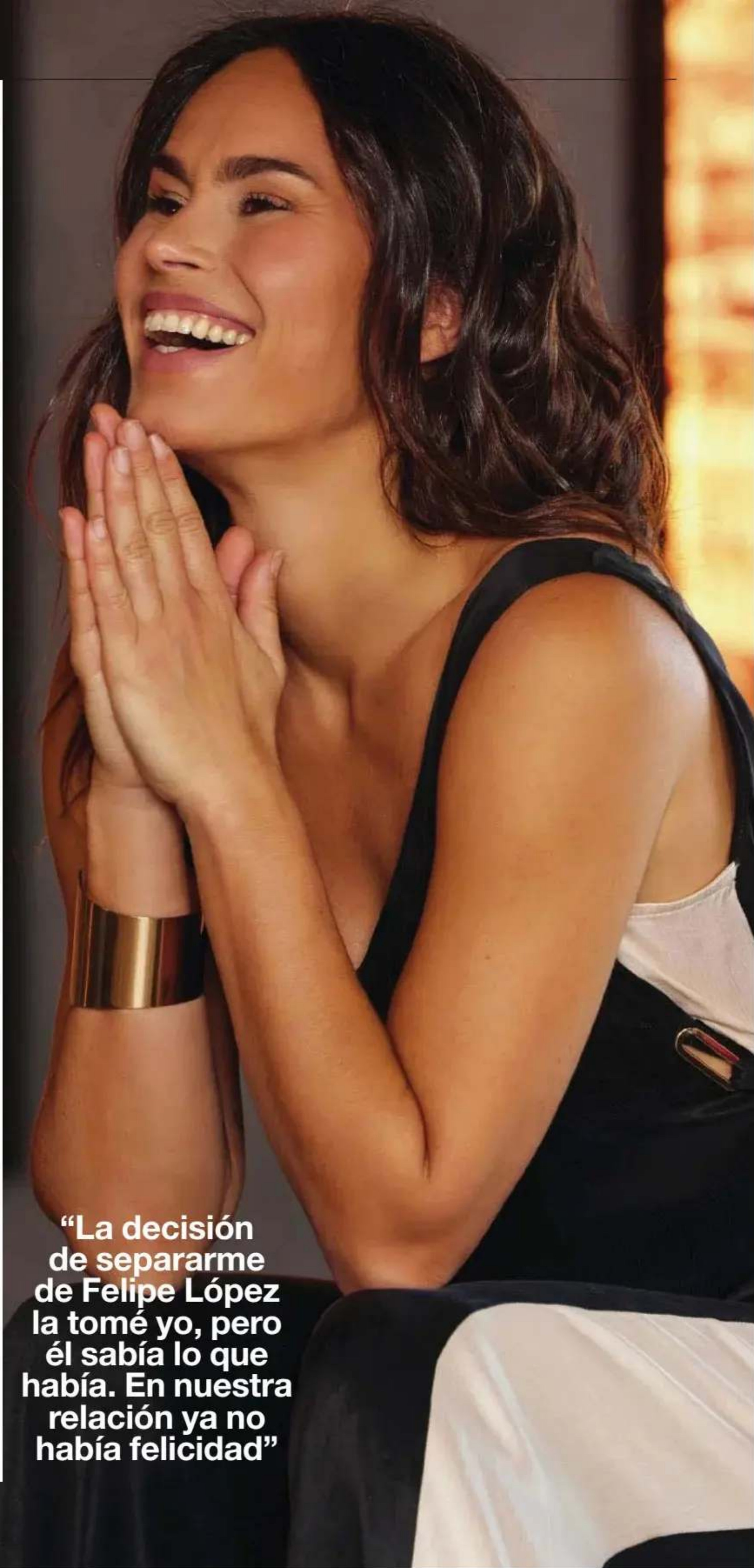
-Pero se olvidan de ti.

-Exactamente. El cambio abismal en mi vida es el yoga, porque vino a salvarme.

-¿Por qué?

-Por la maternidad y porque profesionalmente siempre había hecho lo mismo. Me bloqueé y el yoga me dio una visión distinta de las cosas. Abrí mi centro de yoga, en un gremio en el que empecé desde cero. Pero llegó la pandemia y no encontré la libertad económica. Tuve que buscar otra cosa y entré en el mundo de la cosmética. ▶

“La decisión de separarme de Felipe López la tomé yo, pero él sabía lo que había. En nuestra relación ya no había felicidad”





Mireia viste un trench de Sfera, 139,99 €; botas de Zara, 69,95 €, y pendientes de Aristocracy, 99 €.

“En España es muy difícil ser actriz si eres personaje público. El gremio de los actores es muy clasista”

► **-Bueno, tú ya habías sido imagen de firmas cosméticas.**

-Sí, pero desde que descubrí Ringana, que es cien por cien natural, no uso otra cosa.

-Eres muy naturista.

-Sí, desde lo del yoga me fui a vivir al campo; mis hijos van a un colegio rural, con ocho niños en clase...

-¿Echas de menos tu vida de antes?

-No, porque también estoy constantemente viajando por mi trabajo. No paro. Con mi trabajo en Ringana tengo que formar a muchas mujeres y transformarlas para que se lo crean. Yo quiero ser libre económicamente y para eso hay que ganar mucho dinero.

-¿La separación del padre de tus hijos, Felipe López, fue difícil?

-Fue duro decidirlo. La decisión la tomé yo, pero él sabía lo que había. En nuestra relación ya no había felicidad.

“Tengo la suerte de que mis hijos son muy abiertos emocionalmente”

-Los comienzos de vuestra relación fueron muy rápidos.

-Sí, estábamos las 24 horas juntos. Fue muy guay. Nos convertimos en un equipo. Nos concentramos tanto en los niños, que un día nos quisimos mirar y no nos encontramos. Llegó un momento en que teníamos que forzar las cosas.

-¿Los niños lo han notado?

-Los niños lo han llevado muy bien, porque nosotros lo hemos llevado bien. Ahora va a hacer dos años y lo

sienten un poco más, porque se van haciendo mayores. Tengo la suerte de que mis hijos son muy abiertos emocionalmente.

“Yo era una niña de pueblo, que gracias a ser modelo conoció el mundo”

-Además, cada uno tenéis vuestra pareja.

-Sí, a mí me encanta la novia de Felipe.

-Tú llevas un tiempo con Yuli, pero no te quieres atar.

-Somos pareja, pero después de la separación del padre de mis hijos, me quiero comer el mundo, seguir bailando y no quiero ataduras. Ya no creo en el amor para siempre.

-¿Tus hijos saben que su madre es conocida?

-Sí, pero a veces les cuesta. Te voy a contar una cosa graciosa: Mi hijo tiene ídolos del fútbol antiguos como Pelé o Ronaldo. Claro, yo le he explicado que fui novia de Ronaldo y le cuesta entender que antes de su papá tuve un novio.

-Hace veinte años de aquello. ¿Sigues teniendo contacto con él?

-Sí. Nos escribimos y nos llamamos de vez en cuando.

-Yuli fue baloncestista profesional; Ronaldo, futbolista; Felipe, nadador. Has tocado todos los deportes. Te falta un jinete.

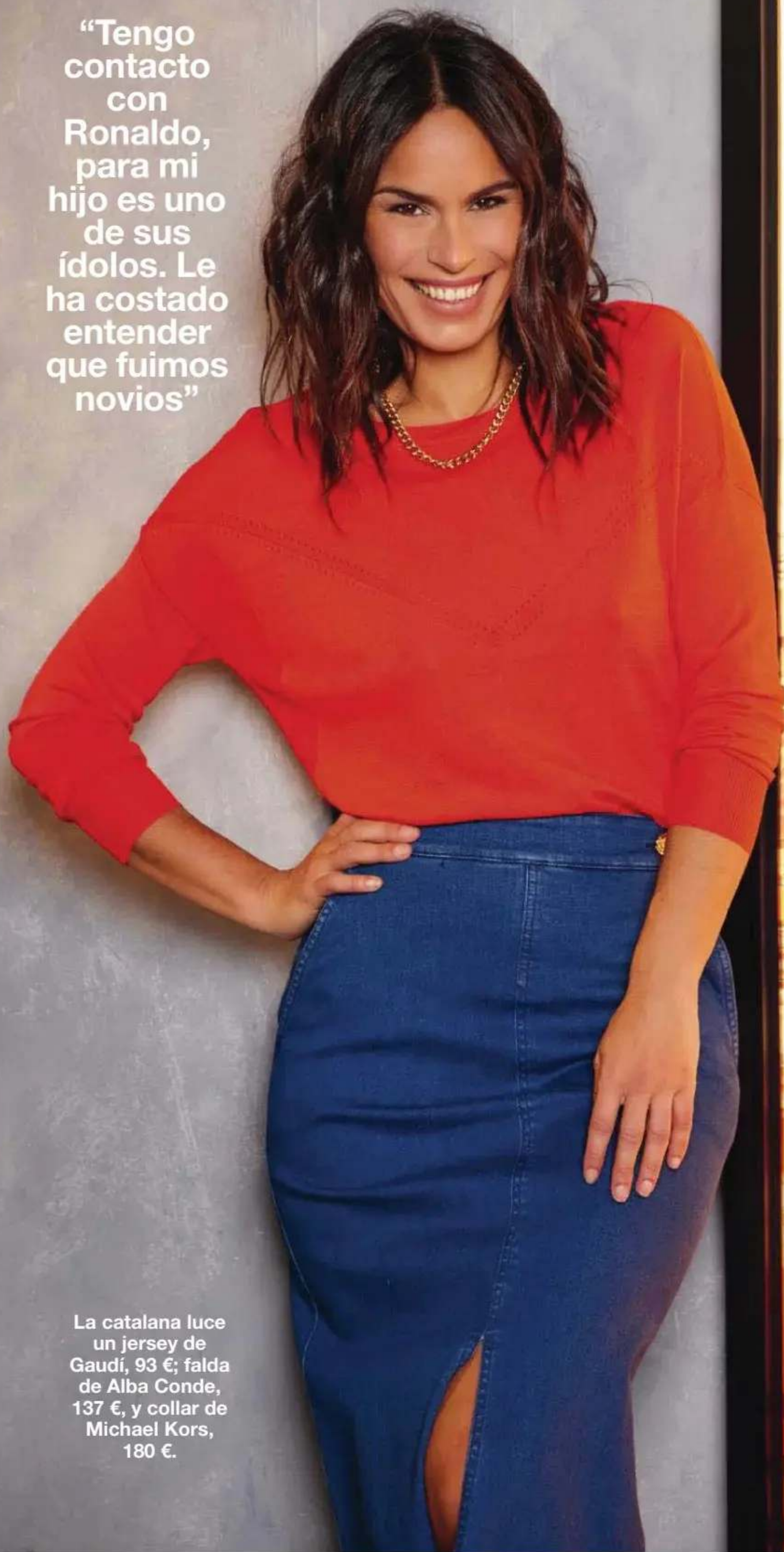
-(Risas) Bueno, estuve con Escassi cuatro meses intensos y felices.

-Fuiste a “Supervivientes”. ¿Volverías?



La modelo lleva un traje de chaqueta, chaleco y pantalón, de Laura Bernal, 512 €, y zapatos de Exe Shoes, 99,95 €.

“Tengo contacto con Ronaldo, para mi hijo es uno de sus ídolos. Le ha costado entender que fuimos novios”



La catalana luce un jersey de Gaudí, 93 €; falda de Alba Conde, 137 €, y collar de Michael Kors, 180 €.

► -Ahora lo petaría porque tengo mucha fuerza. Antes era una floja. Ahora no iría porque no tengo ganas. Yo fui solamente por dinero.

-Pero tú has trabajado mucho. ¿No has ganado mucho?

-He ganado, pero mantenía a mi familia y he tenido fallos fiscales. He generado mucho y he perdido mucho.

-Dicen que ser modelo es duro por la soledad de estar siempre viajando.

-Sí, pero a mí me abrió mucho la mente. Yo era una niña de pueblo que gracias a ser modelo conoció el mundo. Yo hablo inglés gracias a eso.

-¿Y la interpretación?

-Me encanta. Yo creo que es mi profesión frustrada. He trabajado en dos películas, una en España y otra en Egipto. Los papeles eran pequeños. La verdad es que en España es muy difícil ser actriz si eres personaje público. El gremio de los actores es muy clasista.

-¿Has tenido suerte en el amor?

-Sí, y no cambiaría nada de lo que he hecho, porque me lo he pasado muy bien.

-¿Los hombres se han aprovechado de ti?

-No lo siento como tal.

-Tienes 43 años, ¿te da miedo envejecer?

-No. Yo siempre me he hecho cosas como bótox..., pero me he dado cuenta que hay que aceptarse y si tienes arrugas, las tienes. Ahora, no necesito la admiración de nadie.

Daniel I. Carande

Foto: Ana Ruiz

Ayd. De foto:

María Maristany y Oscar Miguel

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Miguel Alarcón

Agradecimientos: Hotel Redisson

Red Madrid. Calle de Atoha, 123.

Telf.: 912 984 800.

www.redissonhotels.com

Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...

Me hago mi ritual de belleza de Ringana, que me mantiene la piel siempre impecable.

En mi neceser de viaje siempre llevo...

CHI por si necesito energía, que es a base de jengibre y cafeína.

En mi cuarto de baño siempre hay...

Productos totalmente naturales y libres de tóxicos.

Tardo en maquillarme...

Cinco minutos.

Voy a la peluquería...

Cada seis meses. Por el momento no me cubro las canas.

Ejercicio...

Yoga.

Dieta...

No hago, pero como sano y tres veces al día.

Tratamiento hidratante con color de Ringana, 48,70 €.

Estimulante con cafeína de Ringana, 49,80 €.

Brocha de LOV'Y, 3,50 €.

Tratamiento de cara de Ringana, (c.p.v.)

Cuidado labial de Ringana, 12,10 €.

La modelo lleva un vestido de raso de Sfera, 45,95 €; zapatos de Magrit, 330 €, y pulsera de Zara, 19,95 €.



CITA EN...

Quedamos con Mireia en el Hotel Redisson RED Madrid, situado en el corazón del triángulo del arte de la capital.

Además de contar con una estupenda terraza para ver desde el cielo Madrid, este hotel tiene una amplia oferta gastronómica que fusiona la cocina vasca y la japonesa.



Nuevo Estilo

EL LIBRO DE LAS CASAS DE CAMPO

POR LOS GRANDES DECORADORES



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





Borja estuvo de lo más cariñoso con su novia Victoria Federica.

VICTORIA FEDERICA derrocha amor en la plaza de Las Ventas

La hija de la infanta Elena disfrutó de una corrida de la Feria de San Isidro junto a su novio Borja Moreno.

Hace unas semanas veíamos a Victoria Federica de Marichalar y a su novio, Borja Moreno, disfrutar del tenis en el Open de Madrid. Ahora la pareja ha disfrutado de otra de sus pasiones: los toros. Y lo hicieron entre besos y caricias.

Vic y Borch (como les llaman su pandilla de amigos) fueron a la Plaza de las Ventas para ver la corrida de Talavante,

Juan Ortega y Clemente. El primero fue el triunfador de la tarde con dos orejas. La pareja pidió con el pañuelo blanco la oreja para el diestro.

Además de estar atentos a la faena, también hubo tiempo para la complicidad y vimos continuos gestos de cariño. La influencer y el relaciones públicas de hostelería llevan saliendo desde enero.

Agencias





Sofía Mazagatos y Tito Pajares
junto a sus dos hijas y el hijo
mayor del empresario, Tito, de
20 años, fruto de una anterior
relación.



Sofía,
emocionada con
sus dos hijas,
Sofía, de nueve
años, y Amanda,
de uno.

SOFÍA MAZAGATOS emocionada en la comunión de su hija

La hija mayor de la modelo y el empresario Tito Pajares tomó la Primera Comunión rodeada de sus compañeros de clase y de su familia en Madrid.

Uno de los sueños de Sofía Mazagatos era formar una familia. Y lo ha conseguido, al lado de su pareja, Tito Pajares.

El pasado sábado 10 de mayo celebraron la Primera Comunión de Sofía, de nueve años, en el colegio Alameda de Osuna (Madrid). A los felices papás se les caía la baba con su hija mayor, aunque también estuvieron muy pendientes de Amanda, de un año. Al festejo también acudió el

hijo del empresario hostelero, que tiene su mismo nombre. Tito tiene veinte años y es fruto de una relación pasada del dueño del restaurante Jimmy's de la capital.

Miss España 1991 y el empresario viven momentos felices y ya han superado el duro golpe al perder un bebé en el octavo mes de gestación. La modelo consiguió volverse a quedar embarazada y nació Amanda.

DM/Fotos: Agencias



ISA PANTOJA

“No quiero tener relación con mi madre”

Como una auténtica estrella. Así presentó “La familia de la tele” a su nueva colaboradora. La hija de Isabel Pantoja, que está de ocho meses, fue la primera entrevistada y, por supuesto, habló de su madre.

Estoy súper ilusionada y muy contenta. Vengo a entregar todo y a dar una visión diferente de mí. He dejado Mediaset porque quería probar otros proyectos y esta cadena apuesta por formatos muy buenos, así que me atrevo y me entrego a “La Familia de la Tele”. Estas eran las primeras palabras de Isa Pantoja nada más llegar a Televisión Española como colaboradora estrella.

“Durante mucho tiempo he pensado que mi madre lo hacía por mi tío Agustín, pero ahora me da igual”

La hija de Isabel Pantoja, tras más de siete años al cobijo de Ana Rosa Quintana decidía abandonarla para fichar por la cadena pública. Solo faltó una alfombra roja para reci-

birla, aunque no hizo falta. Isa entró en Prado del Rey como una auténtica estrella: en una carroza y sentada en un trono. Al día siguiente, ya en plató, volvió a hablar de su familia. “Tu madre te echa de menos”, le dijo Silvia Taulés. “Nunca me he planteado que no me quiera”, le contestó ella. Y continuó: “Durante mucho tiempo he pensado que mi madre lo hacía por mi tío Agustín, pero ahora me da igual. Ya no hay excusas. Ha llegado un punto en el que no quiero tener relación con ella porque no me hace bien”.

A punto de dar a luz

Isa está embarazada de ocho meses de su segundo hijo, – el primero con Asraf – pero está dispuesta a viajar a Madrid desde Cádiz, donde vive con su marido y su hijo Alberto: “Lo haré hasta que pueda. Estoy muy bien”, dijo. Y desveló lo que le ha dicho Asraf sobre su incorporación al programa: “Que me lo merezco y que van a salir cosas muy positivas”.

DM/Fotos: Agencias

Isa eligió un dos piezas en gasa blanca que dejaba al descubierto su barriguita de ocho meses.



COMPAÑERA DE ROCÍO CARRASCO

Otra de las grandes sorpresas del estreno de "La familia de la tele" —además de Isa— fue la aparición de Rocío Carrasco como colaboradora. En la grada Vip se sentó junto a Isa y, claro, habló de ella: "Es una niña muy linda. Yo la quiero mucho. Me ha dado mucha alegría verla tan gordita". Isabel Pantoja y Rocío Jurado dicen que fueron amigas, pero también hay quien asegura que había mucha rivalidad entre ellas.



Como una **DIVA**

Isa llegó a Prado del Rey como una estrella, sobre una carroza diseñada para ella y sentada en un trono.

Alfonso de Borbón, primogénito del fallecido, llegó con su mujer, Eugenia Silva.

EUGENIA SILVA Y ALFONSO DE BORBÓN

despiden al padre de él rodeados de familia y amigos

Aristócratas y otras "celebrities" también lloraron la muerte de Alfonso de Borbón y Escasany, primo segundo de Don Juan Carlos.

Cari Lapique también estuvo, como su hermana Myriam.

Nuria González, viuda de Fernando Fernández-Tapias.

En la madrugada del sábado 10 de mayo fallecía Alfonso de Borbón y Escasany, a los 80 años. Era primo segundo de Don Juan Carlos y hermano del duque de Sevilla, Francisco de Paula de Borbón. Se había dedicado al sector inmobiliario y estaba casado con la aristócrata Marisa Yordi, con la que tuvo dos hijos, Alfonso, marido de la modelo Eugenia Silva, y Alejandra. Su cuerpo fue velado en el tanatorio de Tres Cantos, en Madrid, y ya por la tarde se celebró una misa en



**MADRE
E HIJO,
unidos
en el dolor**
Marisa Yordi,
visiblemente
afectada, llegó
al entierro del
brazo de su
hijo Alfonso.



**El empresario Rosauro Varo
junto a su mujer, la actriz
Amaia Salamanca.**



**Jaime de
Marichalar y
Anna Gamazo.
A la izquierda,
Olivia de Borbón
y Juan Porras.**

la capilla del cementerio de La Paz. El entierro tuvo lugar un día después. Quisieron darle el último adiós, además de la familia, reconocidos miembros de la crónica social, a la que él perteneció durante muchos años. Así, pudo verse a Cary y Myriam Lapique; Olivia de Borbón, sobrina del fallecido, y a su marido, Juan Porras; Jaime de Marichalar; Anna Gamazo; Nuria González, viuda de Fernando Fernández-Tapias; o Rosauro Varo con su mujer, Amaia Salamanca.

Fotos: Agencias





Depositando un ramo de flores conmemorativo.

FELIPE Y LETIZIA

homenaje a las víctimas del campo nazi de Mauthausen

Los Reyes asistieron a la conmemoración del 80º aniversario de la liberación del campo de concentración y exterminio, donde fueron deportados más de 7.000 españoles y murieron unos 4.700.

El domingo 11 de mayo, los Reyes asistieron a la conmemoración del 80º aniversario de la liberación del campo de concentración y exterminio de Mauthausen (Austria), adonde fueron deportados más de 7.000 republicanos españoles, entre otros, y donde murieron más de 4.700. Felipe VI y Doña Letizia mostraron su cariño y apoyo a las familias de las víctimas y a los supervivien-

tes del horror nazi. Tras participar en la ofrenda floral ante el monumento a las víctimas, junto al presidente de Austria, Alexander Van der Bellen, y la primera dama, Doris Schmidauer, los padres de la princesa Leonor visitaron las instalaciones y depositaron una corona de flores ante la placa institucional de España en recuerdo a los fallecidos. Por último, también visitaron la cantera de Wiener Graben y

la conocida como “escalera de la muerte”, donde los presos eran obligados a extraer granito. “Que la memoria de los crímenes aquí cometidos y el recuerdo de nuestros compatriotas permanezcan intactos para preservar su dignidad y para no olvidar nunca el horror. Ochenta años después, reafirmamos nuestro compromiso colectivo y personal con la democracia y la defensa de los Derechos Humanos”, fue

su mensaje en el Libro de oro de Mauthausen. Les acompañaba en este emotivo y simbólico acto el ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, Pablo Bustinduy. El pasado mes de enero, los soberanos estuvieron en Auschwitz (Polonia), con motivo del 80º aniversario de la liberación de dicho campo de concentración.

¿Volverán al Vaticano?

Para acudir a Mauthausen, Letizia optó por un look sobrio, como tocaba, con traje sastre negro y camisa blanca con la-

Los monarcas,
emocionados
en los diversos
actos que se
celebraron en
Mauthausen.



zada. Fue el cierre de una semana muy ajetreada para los monarcas. El Rey estuvo de viaje en República Dominicana y asistió a la proclamación del Premio Princesa de Girona "Investigación 2025", en la cuarta etapa del Tour del Talento, en Badajoz. Y la Reina celebró el 100º aniversario de la Feria del Libro en la Cuesta de Moyano de Madrid. Al cierre de esta revista, se desconocía si la Familia Real iría a la misa de entronización de León XIV, en el Vaticano, el domingo 18 de mayo.

Agencias



LEONOR, DE JURA DE BANDERA

En la escala del Juan Sebastián de Elcano en Cartagena de Indias (Colombia), la Princesa, en su condición de guardiamarina, lideró la jura de bandera portando la bandera española. La próxima parada del buque escuela será República Dominicana.

A full-page photograph of Georgina Rodríguez on a red carpet. She is wearing a black, backless, high-cut gown with lace detailing and black high heels. She is posing with one leg raised. The background is a blue wall with yellow flower petals falling. To the left, there is a large arrangement of yellow flowers. In the background, several photographers and cameras are visible. A small 'ON NEWS' logo is in the top left corner.

GALA MET

Georgina
Rodríguez debuta
en la alfombra
más divertida

La mujer de
Cristiano tuvo que
desembolsar los
75.000 euros de la
entrada.

La española estaba súper emocionada
con su participación y desveló que
Cristiano había piropeado su look.
Además, Rosalía se reencontró con su ex.





Shakira llegó vestida como una princesa con un diseño de corte sirena de Prabal Gurung.



**Juntos, pero
NO REVUELTOS**

Jeremy Allen y Rosalía rompieron en septiembre, pero en enero de 2025 les volvieron a ver juntos, aunque lo suyo duró un suspiro.



Tercer EMBARAZO

Rihanna presumió de barriguita con este diseño de Marc Jacobs. Su chico es el rapero ASAP Rocky.



Madonna, con puro y un esmoquin de Tom Ford.



Halle Berry apostó por este arriesgadísimo vestido de LaQuan Smith.

Es la gala más divertida y espectacular del año, una velada cargada de estrellas que tiene como objetivo recaudar fondos para el Instituto del Traje del Museo Metropolitano de Arte de Nueva York. Por primera vez, Georgina Rodríguez tuvo el honor de pisar su alfombra, que este año fue azul, y lo hizo con un diseño lencero de Vetements. La entrada al evento costaba 75.000 dólares, pero para la mujer de Cristiano Ronaldo no fue un problema. “Él me ha dicho que

estoy preciosa”, confesó. La española desveló que había tardado dos horas en arreglarse y se mostró entusiasmada de participar en la gala MET. “Siempre que llegaba mayo, esperaba despierta para verla en directo y hoy ser yo la que está aquí con este maravilloso vestido... Es muy emocionante”, explicó.

Georgina no fue la única cara española que llegó a la fiesta. También participó un guapísimo Jon Kortajarena y Rosalía, que coincidió con su ex, Jeremy Allen White.



Pamela Anderson, sin maquillaje y con vestido de Tory Burch.



Nicole Kidman, siempre fiel a Balenciaga.



Demi Moore fue una de las más aplaudidas con este vestido inspirado en la forma de una corbata, de Thom Browne.



La actriz y mujer de Nick Jonas, Priyanka Chopra, de Balmain.



Gigi Hadid llegó con un diseño dorado firmado por Miu Miu.



Noche ESPECIAL

Lewis Hamilton, con un traje de Wales Bonner, fue elegido como uno de los coanfitriones de la gala.

LA GALA LOGRÓ RECAUDAR

31 MILLONES DE DÓLARES GRACIAS A LA CONTRIBUCIÓN DE SUS 400 INVITADOS

► La catalana brilló con un vestido escultura de Balmain, un estilismo con el que se convirtió en una obra de arte en vivo sobre la alfombra.

Shakira, a su aire

Una de las sorpresas de la noche la dio Rihanna, que anunció su tercer embarazo con un diseño de Marc Jacobs. El dress code este año fue "Superfine: Tailoring Black Style (Impeccable: la confección del estilo negro)", un lema con el que se homenajeaba el trabajo de los sastres de antaño. Shakira rompió las reglas con un vestido rosa chicle de Prabal Gurung.

Agencias ►



Karlie Kloss, vestida de Loewe, presumió de segundo embarazo.



Kylie Jenner
llegó con este
diseño de
Ferragamo.



Kim
Kardashian,
de Chrome
Hearts. A
la izda., su
hermana
Kendall
Jenner, de
Torishéju.



Zendaya, de
Pharrell Williams
para Louis
Vuitton, y joyas
de Bvlgari.



Hailey Bieber lució
una chaqueta de
Saint Laurent.



Miley Cyrus, de
Alaïa, y joyas
de Cartier.



Jon Kortajarena
parecía un galán de
Hollywood de los
años 50.



Dua Lipa, de
Chanel, posó
con su amor,
Callum Turner.
A la izda.,
Jaden Smith.



Alicia Keys
y su marido,
Swizz Beatz,
con un look
muy corsario.



Adrien Brody
y su mujer, la
diseñadora
Georgina
Chapman.



Donatella Versace
vistió un modelo de
su firma. A la izda.,
Zoe Saldana, de
Thom Browne.

Jeff Goldblum eligió
un diseño de Wales
Bonner.

CAYETANO RIVERA

**“ESTOY FELIZ
Y TRISTE”**

El diestro, que ha roto hace poco con María Cerqueira, se ha despedido de los ruedos el pasado 1 de mayo en la plaza de la Maestranza y lo ha hecho con este sentimiento ambivalente. Entre los asistentes estuvo su hermano Kiko Rivera; Fran no asistió (al parecer por una bronquitis), la hija de este, Tana, y Cayetano Martínez de Irujo, entre otros famosos.



**PATRICK CRIADO Y CAROLINA YUSTE
PRESENTAN “LA CANCIÓN”**

Esta pareja de guapos son los protagonistas de la nueva serie de Movistar Plus+ que trata sobre la victoria de Massiel en Eurovisión (en el año 1968) con su canción “La, la, la”. Carolina da vida a Massiel en la serie y Patrick a Eduardo, un personaje ficticio.



DANI CARVAJAL **PREGONERO DE FIESTAS**

El futbolista del Real Madrid fue el encargado de dar el pregón de las fiestas de San Isidro en la capital. En el balcón de la Casa de la Villa estuvo acompañado por el alcalde de Madrid, José Luis Martínez Almeida, y por su esposa, Daphne Cañizares, que tenía en brazos a su hijo menor, Mauro, nacido en 2023.



ANA GUERRA **MADRINA DE LA CARRERA DE LA MUJER EN MADRID**

La simpática cantante canaria no para. El pasado domingo fue la encargada de animar a las 36.000 mujeres que tiñeron de rosa la solidaria Carrera de la Mujer. Hace poco la hemos podido ver interpretando a Rosana en el programa "Tu cara me suena", que finalmente ganó Bertín Osborne, y hace un poco más la vimos alzarse con el triunfo en el programa "El Desafío".



RISTO Y LAIA **PAREJA DE PHOTOCALL**

Desde que en "Diez Minutos" dimos la exclusiva de su relación, podemos ver a Risto Mejide y Laia Grassi así de cómodos, como en el photocall del evento "Chef of the Year 2025" en Madrid. La pareja se conoció en enero de este mismo año, cuando Laia participó en el programa de Risto "Todo es mentira" para hablar de su especialidad profesional: la IA (Inteligencia Artificial).



DREW BARRYMORE estrella de la televisión

Muy favorecida con traje y corbata, la actriz asistió a la presentación de la temporada 2025/26 de la CBS. Barrymore es una de las caras más exitosas de la cadena televisiva gracias a su programa de entrevistas, que afronta ya su quinta temporada.



BRUCE SPRINGSTEEN arranca su gira europea

Sigue estando en plena forma. Con una chaqueta con su nombre bordado, el cantante aterrizó en Manchester para actuar y se encontró con decenas de fans a las puertas de su hotel. El Boss, que cumplirá 76 el próximo mes de septiembre, estuvo casi media hora firmando autógrafos.



JENNIFER GARNER celebra el día de la madre

Así de contenta se mostró la actriz después de disfrutar de su día junto a sus dos hijos pequeños: Sam (detrás con un polo blanco) y Fin, antes conocido como Seraphina.



GWEN STEFANI irreconocible

La cantante está cada día más joven. Después de asistir a esta fiesta que organizó en Los Ángeles una emisora de radio, la prensa se preguntó qué se había hecho en la cara. Lo cierto es que estaba irreconocible. Gwen tiene 55 años, pero su rostro no luce ni una arruga.



BRADLEY COOPER, de paseo con su amor por Nueva York

El actor (50) lleva dos años de relación con Gigi Hadid (30), con la que se muestra más natural cada día. La prensa americana apunta a que podrían haberse comprometido recientemente, y, aunque ellos no lo han confirmado, las caras que lucieron en este paseo por Nueva York confirma que atraviesan un dulce momento.



ALEC BALDWIN el gran apoyo de su esposa

La española Hilaria Baldwin llegó a la NBC para presentar su libro de memorias "Manual no incluido". Su marido, Alec Baldwin quiso acompañarla en un día tan importante.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Laura Sánchez
GÉMINIS
21-05 al 21-6

Salud: Gracias a la influencia positiva de Júpiter en tu signo, te vas a sentir en buena forma. Verás el lado positivo de todas las situaciones que se te pongan por delante gracias a que te has propuesto disfrutar de la vida.

Amor: Venus también te alumbra y vas a estar más pasional que nunca. Si has empezado una relación hace poco, vais a querer dar un paso más en el camino que estáis recorriendo juntos, ámate a plateárselo a tu pareja. Si no tienes pareja, vas a tener un encuentro con alguien de tu pasado. Procura no volver a engancharte.

Fortuna: El Seis de Oros me indica que vas a tener éxito en los negocios que emprendas. En tu lugar de trabajo se diluirán los problemas que ha habido hasta el momento. El número cuatro y el color azul te darán suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Ten cuidado con las salidas nocturnas, podrías coger un resfriado por los cambios de temperatura. Tu estado de ánimo será un poco melancólico, ya que se acercan unas malas fechas y te vienen muchos recuerdos a la cabeza.

Amor: Si llevas tiempo sin pareja, la carta del Tres de Bastos me indica que vas a tener contacto con alguien del pasado, que volverá a llamar tu atención. Si la tienes, vas a estar más comunicativa con esa persona que está a tu lado. No discutas con tu familia, aunque haya momentos en que te agobien un poco.

Fortuna: Según el Cinco de Espadas, no debes fiarte de las ofertas, por muy buenas que parezcan.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Ciertos alimentos, sobre todo picantes, te perjudican, evítalos. Sigue haciendo ejercicio al aire libre. Tu estado de ánimo será muy positivo durante estos días.

Amor: En vuestra relación falta diálogo desde hace tiempo. Debéis ser sinceros con vuestros sentimientos y aceptar que la relación ha terminado. Os aconsejo que mantengáis la amistad. Si no tienes pareja, evita ligar por redes sociales porque te puedes llevar una sorpresa desagradable.

Fortuna: Si tienes un problema económico, se va a solucionar durante estos días gracias a la influencia positiva del Sol. El número cero y el color verde te van a dar mucha suerte.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Si te sientes un poco triste, sabes perfectamente que no tienes motivos para estar así. Debes procurar relajarte. Una escapada en soledad te vendrá muy bien para cagar las pilas y enfrentarte a los problemas.

Amor: Estás intentando recuperar un amor del pasado. Tómalo con tranquilidad porque gracias a la influencia de Marte, todo volverá a ser como antes. Si no tienes pareja, seguirás así durante bastante tiempo. No te quieras enamorar de la primera persona que pase por delante.

Fortuna: Si tienes entre manos la venta de una vivienda, lo tendrás bastante fácil. Así me lo indica la carta del Cinco de Oros. Esta semana el siete y el blanco te van a dar suerte.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Puedes sufrir una pequeña contusión por hacer un movimiento brusco. No va a ser nada importante, pero será conveniente que visites al médico. Si estás pensando en hacerte un cambio de imagen, es el momento idóneo.

Amor: Marte alumbra al signo de Libra en todo lo relacionado con los asuntos sentimentales. Vas a tener momentos llenos de pasión con tu pareja o con alguien que conozcas en una fiesta. Respecto a tu familia, vas a encontrar su apoyo en el momento que lo necesites.

Fortuna: Si estás buscando trabajo, te aconsejo que a las reuniones vayas con una prenda interior blanca y un lazo de color rojo colgado de una cadena, en contacto con la piel.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Llevas unos días que te sientes sin ganas de hacer nada. Debes poner de tu parte para encontrar la felicidad. Ten mucho cuidado con las picaduras de insectos si vas al campo.

Amor: Tu pareja es un apoyo importante, te vas a refugiar en ella. Si tu corazón no está ocupado, la carta del Seis de Copas me indica que conocerás a alguien muy interesante en una reunión de trabajo. Respecto a tu familia, debes ayudar a un familiar que te va a pedir apoyo emocional.

Fortuna: No te apures si sientes que tu economía no funciona correctamente, ya que según me indica la carta del Uno de Oros es una racha que desaparecerá muy pronto. Suerte en los juegos de azar.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: No intentes hacer dietas rápidas porque no te van a servir de nada y lo más probable es que te afecten a tu organismo. Lo mejor es que seas concienzudo con el deporte para perder esos kilos que te sobran, comer sano y no picar entre horas.

Amor: Llevas un tiempo que discutes por tonterías con tu pareja y esto está perjudicando a vuestra relación. Debes controlar tus cambios de humor y ser más paciente, también con tus hijos, si los tienes. Si tu corazón no está ocupado, no te hagas ilusiones con alguien que conozcas.

Fortuna: Según el Cuatro de Oros, en el entorno laboral van a llegar mejoras, aunque se te darán nuevas tareas. Te irá genial.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Vas a pasar muchos nervios y esto te va a afectar a la piel. Intenta relajarte y dormir más horas. Si has empezado una dieta, te la puedes saltar algún día, pero no olvides hacer ejercicio. Si has tenido un problema de salud las pasadas semanas, notarás que las molestias desaparecen.

Amor: Tienes los nervios alterados, y últimamente discutes mucho con tu pareja o con la gente que tienes a tu alrededor. Procura relajarte. Si no tienes pareja, te van a presentar a alguien que llamará tu atención.

Fortuna: Si tienes pensado cambiar de coche, debes mirar muy bien las ofertas y no compres ninguno de segunda mano, porque a la larga te dará problemas.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Podrías tener problemas de alergia estos días. Respecto a tu estado de ánimo, esta semana vas a estar muy positiva y con ganas de hacer planes.

Amor: Si has pasado una crisis de pareja, ahora Marte te alumbrará y todo va a volver a ser como antes. Debes poner más de tu parte para que la relación funcione. La otra persona lo quiere dar todo por ti. Si no tienes pareja, vas a tener una intensa vida sexual. Si un familiar te pide ayuda, no dudes en dársela.

Fortuna: Pasas un momento complicado para hacer frente a determinadas facturas que tienes pendiente. Si tienes que pedir ayuda a alguien, hazlo porque te va a responder.



Carlos Latre
ACUARIO
21-1 al 18-2

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: El Dos de Bastos me dice que vas a tener problemas con algún alimento que comas. Debes fijarte bien. Tu estado de ánimo durante estos días estará un poco bajo debido a un disgusto en el trabajo.

Amor: Tienes ganas de comenzar una historia de amor, pero no tiene que ser con la primera persona que se te cruce por el camino, ya que te puedes llevar sorpresas muy desagradables. Si tienes pareja, debes controlar tus impulsos, porque lo puedes lamentar. Siento decirte que los astros no te alumbran esta semana.

Fortuna: Según el Ocho de Bastos, un familiar te va a pedir ayuda económica. Y podrías tener un problema en el trabajo por un malentendido.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Podrías sufrir dolor en la zona lumbar. Deberías darte calor para aliviarte.

Tu estado de ánimo va a ir mejorando, ya que vas a hacer frente a algunos problemas que te perturbaban.

Amor: En el terreno sentimental las cosas te van bien, porque hace tiempo que decidiste vivir la vida y no atarte a ninguna relación. Pero según el Tres de Copas, hay una persona por la que sientes algo muy especial y vas a empezar a pensar si comienzas una historia de amor, que según las cartas sería larga.

Fortuna: Vas a recibir una oferta de trabajo muy interesante que no podrás rechazar. Tus cuentas bancarias se van a ir recuperando poco a poco. Sigue como hasta ahora: sin excesos.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Debido al estrés que estás viviendo durante las últimas semanas puedes tener pequeños ataques de ansiedad. Procura evitar los problemas innecesarios.

Amor: Una persona te va a hacer un regalo muy especial que no te esperas. Eso sí, no creas que está enamorada de ti. Si tienes pareja, vas a proponerle dar un paso más en vuestra relación. No tengas miedo a las negativas, porque te alumbrará la Luna en esta cuestión.

Fortuna: Según me indica la carta del Cinco de Bastos, debes huir de las discusiones con algún compañero de trabajo de tu mismo sexo, ya que tienes todas las de perder y tus jefes se pondrán de su parte. Si te vas a presentar a un examen, tendrás bastante suerte.

Numerología

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

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

1

Empieza a quererte un poco más.

Tu pareja te va a proponer algo muy interesante.

2

3

Comienzas una nueva etapa profesional con mucho éxito.

El Sol te alumbrará en todo lo relacionado con el trabajo.

4

5

Te enfrentas a nuevos retos amorosos.

Vas a conseguir conquistar a quien te propongas.

6

7

Lograrás sanear tus cuentas.

Semana triunfal en el terreno sexual.

8

9

Se solucionan los problemas con un familiar.

YO opino

por **ángel antonio herrera**

A uno nunca le han disgustado los divorcios o las separaciones, porque son la inauguración de dos solteros en medio del patio de la jarana de nuevos romances o enamoramientos. Quiero decir, que aparejan dos fiestas, los desenamorados, en un plazo no remoto por lo general. Sobre todo, si los que se separan son jóvenes, guapos y famosos, como es el caso, porque hablamos de **Cayetano Rivera** y **María Cerqueira**, que han concretado el acuerdo del adiós después de dos años de viajes y besos. Y escribo viajes porque por ahí se apunta sin tibieza que el motivo de la ruptura ha sido la distancia. Procede recordar que nuestros protagonistas tenían domicilios separados: él, Madrid y Ronda; ella, Lisboa y Oporto. Y escribo también acuerdo, porque no han acabado tirándose los trastos del hastío o el cabreo a la cabeza sino comprendiendo civilizadamente que a menudo la distancia es el olvido, según advierten los viejos boleros infalibles. "Qué se le va a hacer", suele decir la resignada sabiduría. Pues eso: dos guapos de vuelta al panorama, que encima se alegra en primavera.



Cayetano Rivera y María Cerqueira han roto tras dos años. A él, que se ha despedido de los toros, se le ha visto en la Feria con M^a José Suárez.

**DIEZ
MINUTOS**

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de
diezminutos.es*



WELEDA
SWISS NATURAL SCIENCE



COLLAGEN +
Active Complex

**+60% COLÁGENO
EN TU PIEL¹**

Actúa frente a los signos de la menopausia:

- ✓ Redefine el óvalo facial y unifica el tono de la piel.
- ✓ Reduce las arrugas profundas.
- ✓ Reduce manchas e hiperpigmentación.²

1. Test in vitro con Colágeno+ Complejo Activo. 2. Demostrado en la crema de noche.

