

DIEZ MINUTOS

28 MAYO 2025 • NÚM. 3849

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€



La pareja salió a cenar y pasó la noche en casa de ella

EXCLUSIVA

MARIO CASAS

el actor sale con la influencer Melyssa Pinto



FELIPE Y LETIZIA
Invitan al Papa León XIV a visitar España

CAYETANO Y BÁRBARA
Gran bronca en la hípica



O2

Entretenimiento sin límites y contenido exclusivo

Fibra

600Mb

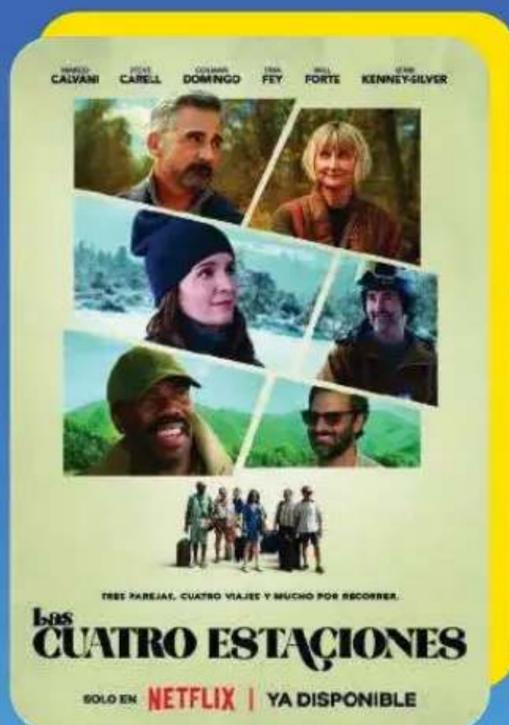
Móvil 5G+

60GB



45€

Precio final



o2online.es | 1551



TOM CRUISE
**En plena forma
a sus 62 años**

El actor se despide de su exitosa saga de acción con “Misión imposible. Sentencia final”, una cinta que presentó en Nueva York hace tan solo unos días. Cruise se plantó en la alfombra roja con pelazo y con un aspecto tan juvenil que consiguió eclipsar a su propia película. ¿Cuál es su secreto para estar así de divino? La prensa americana asegura que tiene chef privado y un entrenador personal con el que trabaja a diario. Los rumores de su romance con Ana de Armas continúan, y ella acaba de desvelar que están trabajando juntos “en muchas cosas”.



Dua Lipa triunfa en Madrid

La artista llenó el Movistar Arena de Madrid tras colgar el cartel de "Todo vendido". Su público se volcó con ella en su "Optimismo Radical Tour", toda una declaración de principios para un espectáculo donde el brillo y el confetti no faltaron.



Haakon y Mette-Marit de Noruega

El 17 de mayo se celebró el Día Nacional de Noruega, y para celebrarlo, la familia Real siguió la tradición asomándose al balcón del Palacio Real. Haakon y Mette-Marit posaron junto a sus hijos, la princesa Ingrid Alexandra (de 21 años) y el príncipe Sverre Magnus (con 19 años).

MÁXIMA DE PAÍSES BAJOS

La reina de la sonrisa

Si por algo es conocida Máxima es por su espontaneidad, simpatía y también por la valentía en sus looks. En la foto grande la vemos en la recepción del Cuerpo Diplomático, donde deslumbró con su vestido de gala (del diseñador Jan Taminiau y que ya llevó en 2010) y una espectacular tiara de perlas antiguas. Abajo, durante un viaje de su agenda oficial de Utrecht, donde apostó todo al fucsia.



Martínez-Almeida y Teresa Urquijo

El próximo mes de junio está previsto que nazca el primer hijo de José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo. El alcalde de Madrid y su esposa acudieron al torneo de saltos en el Club de Campo Villa de Madrid. La pareja disfrutó de la hípica y ella aprovechó para hacer unas compras en el mercadillo.



Marta Ortega y Carlos Torretta

La presidenta de Inditex y su marido, Carlos Torretta, son unos grandes aficionados a la hípica. La pareja acudió al Longines Global Champions Tour en Madrid junto a sus dos hijos, Matilda y Manuel.



A full-page photograph of Mónica Cruz. She is sitting on a large, golden-brown hay bale. She is wearing a white, sleeveless, lace dress with a floral pattern and light-colored high-heeled shoes. She has long, wavy brown hair and is smiling at the camera. She is holding a small, light-colored rectangular object in her hands. The background is a dark, out-of-focus setting with some green and white decorative elements on the left side.

MÓNICA CRUZ

Los domingos, con Penélope

La actriz y colaboradora de "Zapeando" ha sido la madrina en la presentación de los nuevos productos solares de la firma Clarel. Mónica confesó que está muy volcada en su hija y que "está muy bien sola".

También aclaró que a su familia, incluida su hermana Penélope, intenta verla cada domingo en una comida familiar.

La pareja bajó de casa de ella para coger un cabify que les llevara al restaurante.

EXCLUSIVA

MARIO CASAS Y MELYSSA PINTO

las imágenes juntos que confirman su relación

El actor fue a buscar a la influencer para celebrar el 34 cumpleaños de ella en un restaurante de comida uruguaya. Después, él durmió en casa de su chica.

Después de semanas de rumores, por fin tenemos las imágenes exclusivas que confirman la relación entre Mario Casas y la influencer Melyssa Pinto. Este encuentro tuvo lugar el pasado 12 de mayo, día en que ella cumplía 34 primaveras. El actor fue a buscarla y subió a su casa, situada en el centro de Madrid. Tras hora y media juntos en el piso, la pareja bajó a la calle para coger un Cabify y dirigirse al restaurante Los 33, en el barrio de las Salesas y especializado en comida uruguaya y carnes a la brasa.

En cuanto bajaron del coche, Mario se mostró muy cariñoso con Melyssa, cogiéndola del hombro, con gestos que evidenciaban una gran complicidad entre ellos.

Cena para dos

El actor y la influencer estuvieron muy a gusto en el restaurante y salieron pasada la medianoche. La pareja se dirigió después a casa de Melyssa para seguir disfrutando de un cumpleaños solo para dos. A la mañana siguiente, a las 13.15 de la tarde, Mario abandonaba el domicilio de su chica. Lo hacía con una mochila, con una diadema rosa en el pelo y despidiéndose de su amor, que se encontraba asomada a la ventana. Hora y media después de la marcha del actor, Melyssa bajaba a la calle con un chándal blanco para dar un paseo con su perro. ▶



La última novia conocida de Mario fue la actriz mexicana Eiza González, en 2023



Mario se mostró muy cariñoso con Melyssa, abrazándola por el hombro.

► Aunque es la primera vez que les vemos juntos, a principios de marzo se rumoreó que la pareja habría disfrutado de unos días de relax en Gran Canaria. En ese momento, al parecer, la pareja pidió que no les hicieran fotos en uno de los restaurantes donde comieron y Melyssa estuvo más de 48 horas sin postear nada en Instagram, todo un logro para una influencer que cuenta con más de un millón de seguidores en redes.

Mario Casas, que el próximo 12 de junio cumple ya 39 años, llevaba tiempo sin novia. ►



Cuando **SE FUE ÉL...**

Hora y media después de que Mario se fuera de su casa, Melyssa bajó a la calle para pasear al perro.



A las 13.15 del día siguiente, Mario abandonaba la casa de Melyssa con esta diadema rosa. Se despidió de su chica, que estaba en la ventana, con una gran sonrisa.

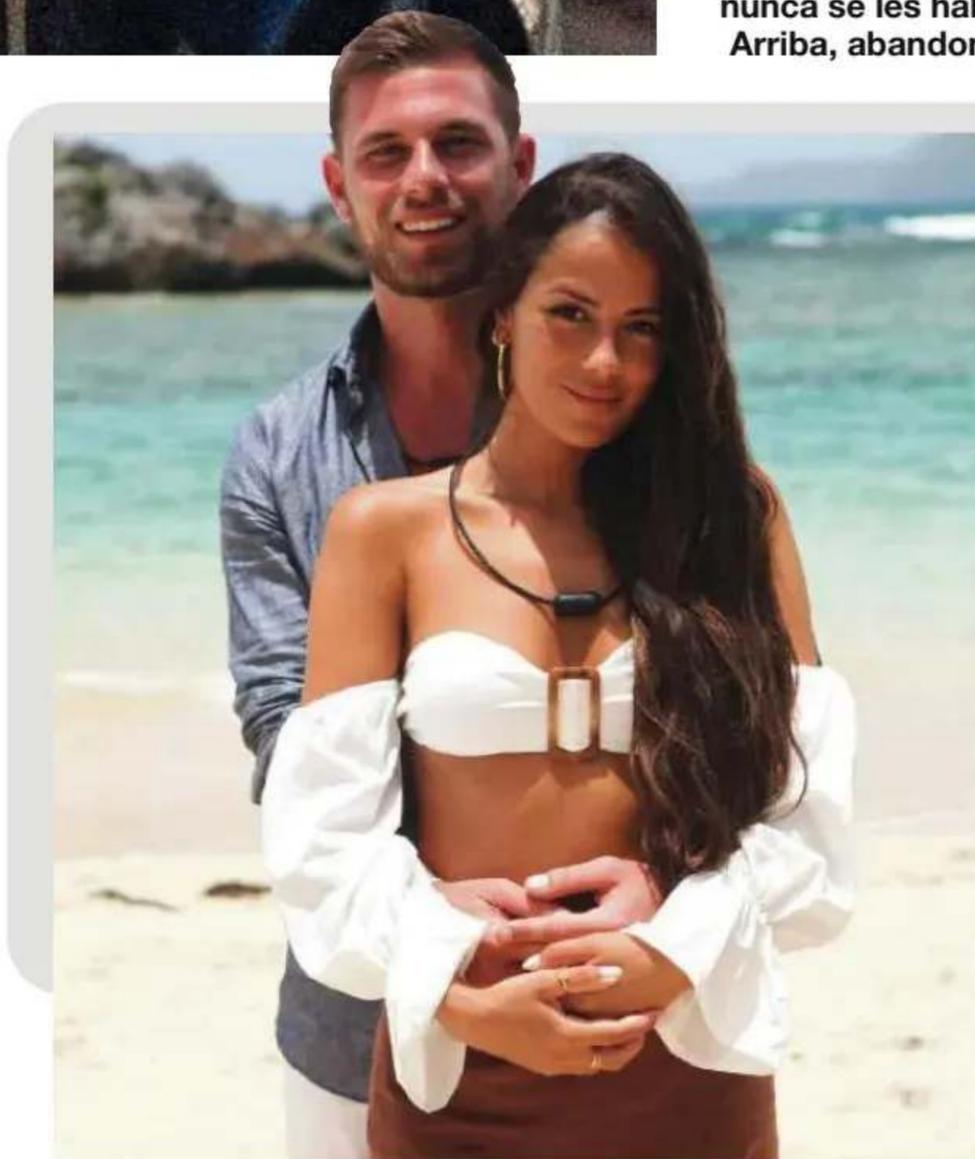


Llevan un par de meses juntos, pero nunca se les había podido fotografiar. Arriba, abandonando la casa de ella.

► Su último romance conocido fue el que protagonizó con la actriz mexicana Eiza González, en 2023. Por su parte, Melyssa rompía con su pareja, Marco Panosian, en noviembre de 2024 y después de un año de relación.

Melyssa se dio a conocer en televisión como concursante de "Mujeres y Hombres y Viceversa" en 2018, como pretendiente del tronista Alberto Santana. También participó en "La Isla de las Tentaciones" junto a su pareja de entonces, Tom Brusse, y después fichó por "Supervivientes".

Agencias



ESTRELLA TELEVISIVA

En 2018 se dio a conocer gracias a "Mujeres y hombres y viceversa". Un año después volvió al programa como tronista y se enamoró perdidamente de uno de sus pretendientes: Tom Brusse (juntos en la imagen). En 2020, la pareja decidió poner a prueba su relación en "La isla de las tentaciones". Brusse le fue infiel con Sandra Pica y Melyssa le dejó plantado tras su pública deslealtad.

¿Molestias intestinales recurrentes?

POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR
ESTOS SÍNTOMAS

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente,

a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

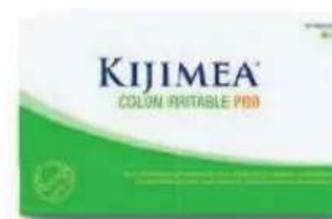
Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

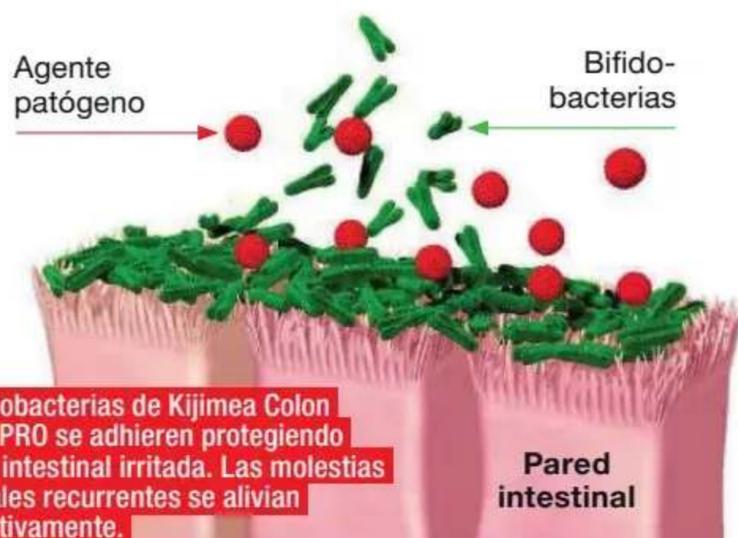
Kijimea Colon Irritable PRO

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

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



www.kijimea.es



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

La imagen representa a una afectada.
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento.

El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos.

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



Los testigos dicen que la bronca duró tres minutos, pero fue explosiva.

CAYETANO Y BÁRBARA **sonada bronca en la hípica**

Nunca antes habíamos visto a la novia del exjinete tan enfadada. La joven abandonó a su prometido en el palco después de una airada discusión donde no paró de gesticular.

Siempre han disfrutado de un noviazgo sin tempestades... Por lo menos, en público. Sin embargo, hace unos días, Cayetano Martínez de Irujo y su prometida, Bárbara Mirján, protagonizaron este encontronazo mítico en mitad de la Global Champion Tour, un concurso hípico que se celebraba en Madrid. La pareja se disponía a comer en uno de los palcos cuando empezó la bronca. Los testigos aseguran que Bárbara estaba muy enfadada, y prueba de ello son los gestos tan significativos que le dedicó a Cayetano. Dicen que



Sacó las UÑAS
En un momento de la escena, Bárbara sacó sus manos como si fuera un gato.

la bronca duró unos tres minutos y que ella acabó tan disgustada que abandonó el palco y a su novio. Menos mal que poco después, Bárbara regresó a la mesa mucho más calmada, donde la pareja había quedado a comer con unos amigos.

Dentro de cinco meses Cayetano y Bárbara pasarán por el altar, seguro que esta pequeña discusión, como ocurre en todas las parejas, no alterará estos planes. De hecho, al día siguiente la pareja fue vista en el recinto como si no hubiera ocurrido nada.

Agencias





**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**Nuestros
Crianzas y
Reservas, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.





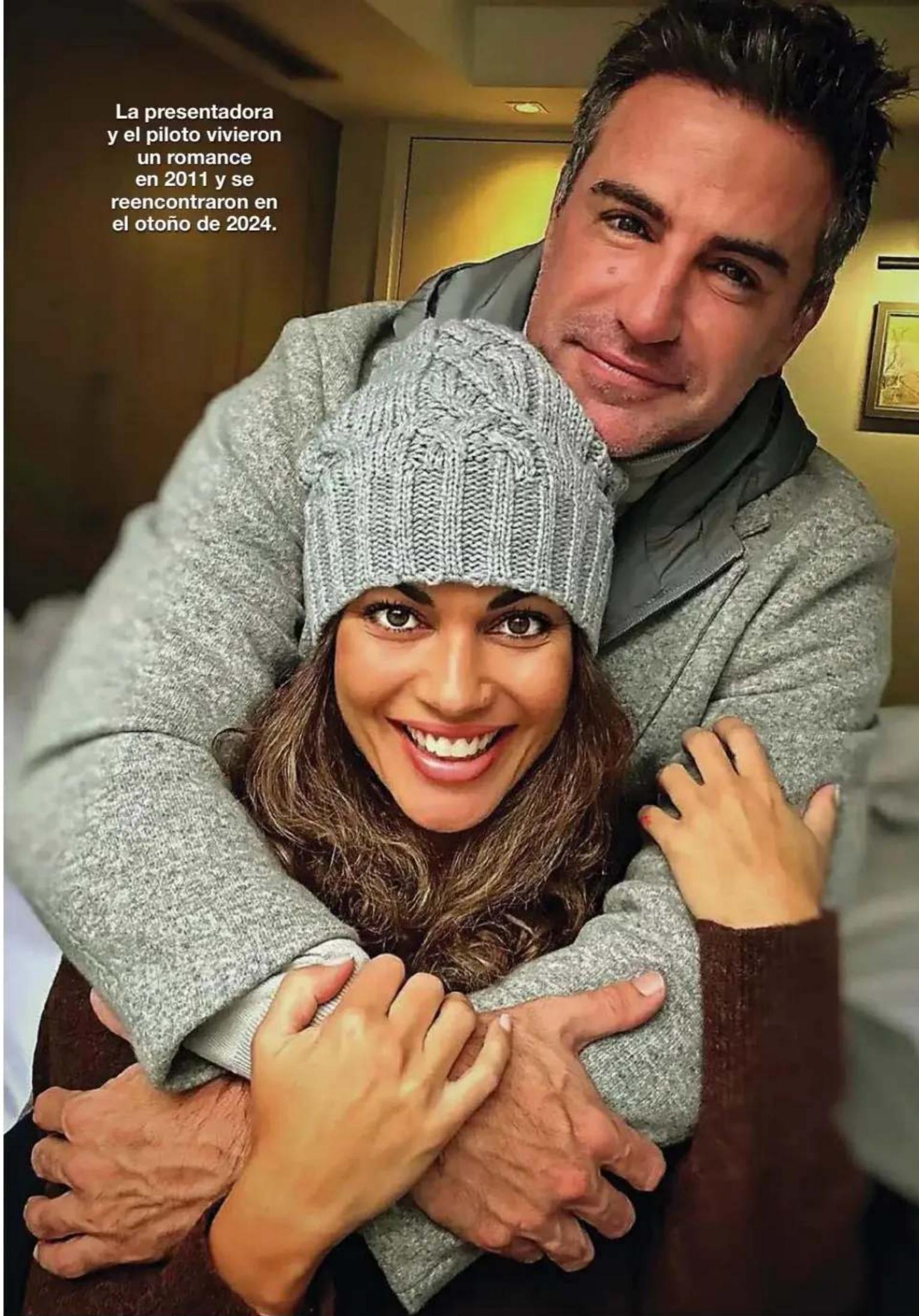
**Nuestros
valores
no están
en venta.**

**Nuestros
productos y
servicios, sí.**

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.



La presentadora
y el piloto vivieron
un romance
en 2011 y se
reencuentran en
el otoño de 2024.



Nuria Fergó
y Juan Pablo
Lauro incluso
habían
hablado
de boda.

LARA ÁLVAREZ, NURIA FERGÓ Y MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE ¡vuelven a estar solteros!

La asturiana ha roto con Perico Durán, seis meses después de reencontrarse; la cantante ha cancelado su boda con Juan Pablo Lauro, y MAS y Rebeca Toribio dicen que se han dado un tiempo...

Sí, hemos roto. A veces quererse no basta. Con el mismo respeto y amor que hemos vivido nuestra relación, hemos roto". Con estas palabras le confirmaba Lara Álvarez al periodista Javi de Hoyos que había roto con Perico Durán, su novio desde el pasado otoño. Los rumores surgieron después de que ambos borrarán de sus respectivas cuentas de IG todas sus fotos juntos. ¡Y eran unas cuantas! La presentadora y el piloto se habían reencontrado muchos años después de vivir un romance secreto, concretamente en 2011, y parecía que esta vez era sólido, pero...

No son los únicos que han roto. Nuria Fergó y Juan Pablo Lauro también han decidido tomar caminos separados. La cantante y el empresario argentino, expareja de Irene



Villa, tenían incluso planes de boda, pero todo eso se ha ido al traste. Nuria ha confirmado su ruptura aunque no ha dado detalles. Quizás tenga algo que ver el delicado momento que vive después de la muerte de su padre, el pasado 4 de abril, tras unos meses enfermo. De hecho, en el Festival de Málaga, la cantante ya dio pistas: "Tengo a mi padre en la cabeza, o sea, no pienso en nada más. Así que boda para nada. Es imposible".

¿Reconciliación?

Los que parece que lo han dejado pero de manera temporal son Miguel Ángel Silvestre y Rebeca Toribio. Dicen que ella ha visto cosas que no le han gustado pero que confía en poder superarlo y retomar su historia. Llevaban dos años juntos.

Agencias



¿Es DEFINITIVO?

El actor y Rebeca Toribio parece que se han dado un tiempo. Dicen que ella ha visto cosas que no le han gustado de Silvestre, pero confía en retomar su historia.



En el interior de la Basílica de San Pedro, donde se encontraron con el Pontífice.



Presentando sus respetos a Robert Francis Prevost.

FELIPE Y LETIZIA a León XIV: “Esperamos verlo pronto por España”

Los Reyes cursaron la invitación a visitar nuestro país durante la charla que mantuvieron con el Papa después de la misa inaugural de su pontificado, en el Vaticano.

Los Reyes viajaron al Vaticano para asistir a la misa inaugural del pontificado de León XIV, en la mañana del domingo 18 de mayo. A continuación, Felipe VI y Doña Letizia pudieron saludar al Pontífice y hablar con él durante un minuto. En el escaso tiempo que tuvieron para charlar con él, “Sus Ma-

jestades los Reyes han transmitido la felicitación y los mejores deseos en nombre del pueblo español, del Gobierno y de la Familia Real para un venturoso pontificado y que esperan verle pronto por España”, informaron desde Casa Real. Un deseo que no se pudo materializar con su antecesor, el papa Francisco. Nuestros

monarcas encabezaron la delegación española, y hubo más de 150. Nuestra soberana destacó entre las ilustres invitadas con un vestido blanco de Redondo Brand, usando el “privilegio de blanco”. Una licencia que permite a las reinas católicas vestir de este tono en presencia del Pontífice. Y llevaba mantilla de Lina. ▶



Los Reyes encabezaron la delegación española. Aquí, entre Isabel Celaá, embajadora ante la Santa Sede; el ministro Félix Bolaños, la vicepresidenta primera María Jesús Montero, la vicepresidenta segunda Yolanda Díaz, y Alberto Núñez Feijóo, líder del Partido Popular.

COMO EL FUNERAL DEL PAPA FRANCISCO, ESTA **CEREMONIA DE ENTRONIZACIÓN** RESULTÓ UN CÓNCLAVE DE LA REALEZA

- ▶ Es la primera vez que se la veía con ella desde hace casi 21 años, cuando se casó. Repitió las perlas australianas de Ansorena, que pertenecen a las joyas de pasar. Por su parte, el monarca lució el uniforme de gran etiqueta de capitán general del Ejército de Tierra con el Toisón de Oro, la banda de la Orden de Carlos III y otras condecoraciones, además del fajín rojo. Como hace tres semanas, cuando asistieron a la misa funeral de Jorge Mario Bergoglio, Felipe y Letizia coincidieron con otros "royals". En San Pedro estu-

vieron Alberto y Charlene de Mónaco, Felipe y Matilde de Bélgica, los Grandes Duques de Luxemburgo, el príncipe Eduardo de Reino Unido, Victoria de Suecia o Máxima de Países Bajos. Casi un cónclave de la realeza.

En el terreno político, destacó la presencia de Volodímir Zelenski, que asistió con su esposa Olona. El líder ucraniano, que también se reunió con Robert Francis Prevost, salu-

dó efusivamente a nuestros soberanos, en primera fila de autoridades extranjeras en la ceremonia en la Plaza de San Pedro, donde se reunieron, además, unos 200.00 fieles. Las próximas citas conjuntas de Felipe y Letizia son los Premios de la Asociación de la Prensa de Madrid y el recibimiento en la capital del Sultán de Omán, Haitham Bin Tarik.

DM/Fotos: @ Casa de S. M. el Rey y Agencias ▶



Con otros **INVITADOS**

Nuestros monarcas saludaron, entre otros, a Alberto y Charlene de Mónaco, que también puede acogerse al "privilegio de blanco"; al igual que Matilde de Bélgica; y al líder ucraniano Volodímir Zelenski.

Felipe VI y Doña Letizia posando en la primera fila de autoridades extranjeras.





Felipe y Matilde de Bélgica, que puede usar el "privilegio de blanco"



Alberto y Charlene de Mónaco, otra monarca católica de blanco.



Victoria de Suecia, de negro, según el protocolo.

COSMOPOLITAN

Oh My Bag

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

LLÉVATELA POR SÓLO 99 €



VALORADA EN
420 €



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



**Del photocall
al SUELO**

Antes de presentar la gala, la actriz pisó la cola de su vestido, cayéndose en la alfombra roja. Una anécdota que se tomó con buen humor.

BUENAFUENTE Y SILVIA ABRIL accidentada pareja en People in Red

La pareja, que presentó la XV edición de la gala organizada por el doctor Bonaventura Clotet, llegó pletórica, pero la actriz sufrió una aparatosa caída al pisarse el vestido. Como siempre, se lo tomó con buen humor.



Buenafuente y Silvia Abril, posaron así de elegantes en el photocall.



Alex Corretja y
Martina Klein,
embajadores de
la causa, con el
doctor Clotet.

La gala People in Red, organizada por el doctor Bonaventura Clotet, es uno de los famosos eventos solidarios que se organizan en el país. En esta última edición se recaudaron más de 975.000 euros que irán destinados a la Fundación Lucha contra las Infecciones.

El acto tuvo lugar en el Museo Nacional d'Art de Catalunya, y el primero en desfilarse por la alfombra roja fue el hombre al que se le debe la gala, el doctor B. Clotet. Pero no fue solo, lo hizo acompañado de Martina Klein y Álex Corretja, que este año se han estrenado

como embajadores para ayudar a visibilizar las enfermedades infecciosas.

Otra pareja que también ha sido protagonista de la gala es la formada por Andreu Buenafuente y Silvia Abril, presentadores por segunda vez, tras contar con ellos también en la XII edición, en 2023. Él, además, también está de estreno en La 1 con "Futuro imperfecto".

Volcados con la causa

Por la alfombra desfilaban, entre otros, los hijos del doctor, Aina y Marc, este último con su pareja, Natalia Sánchez. ▶

Martina Klein:
"Estamos más convencidos que nunca de que esta gala es la más bonita de Barcelona y de España"



Natalia Sánchez, de Maria Gorof, y Marc Clotet, hijo del doctor, acudieron conjuntados a la gala.



Aina Clotet, con un diseño de Menchen Tomás, en el evento que su padre organiza.



La influencer Laura Escanes acudió con un vestido de Daniel Moreno. A la derecha Gemma Mengual, campeona olímpica, con un vestido floral.



Las influencers Alba Paul y Dulceida, vestidas de Rosa Clará.



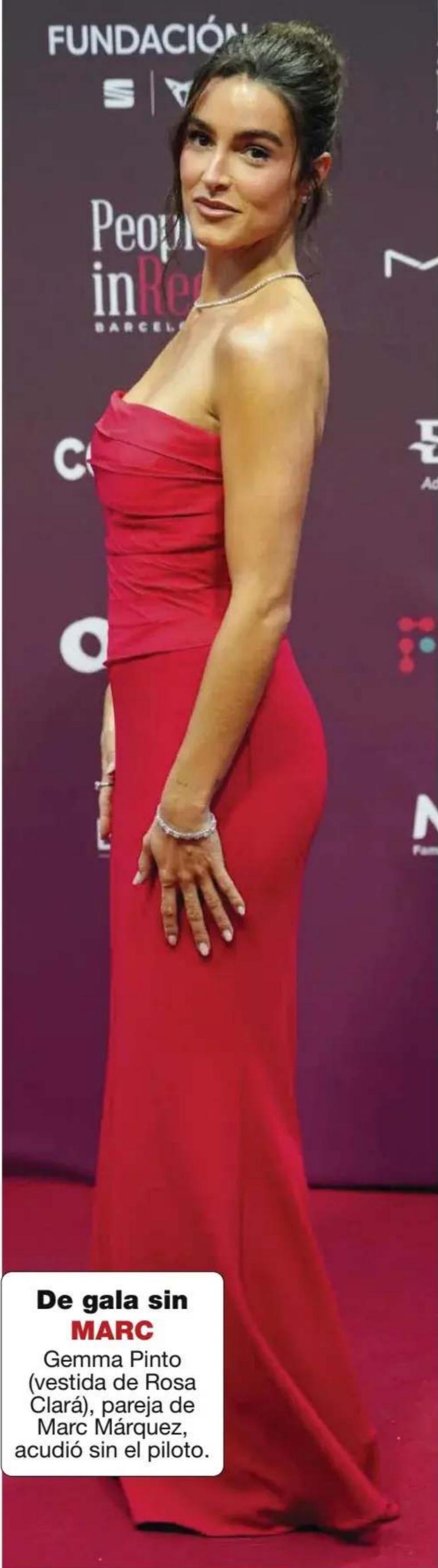
Miguel Ángel Muñoz optó por un look total negro, jugando con las texturas.



Hiba Abouk, de Carolina Herrera, habló de la necesidad de apoyar la investigación.



Palomo Spain, muy delgado, también opta por el negro en su look, con un toque rojo.



De gala sin MARC
Gemma Pinto (vestida de Rosa Clará), pareja de Marc Márquez, acudió sin el piloto.

SE LOGRÓ EL OBJETIVO:
PUDIERON RECAUDAR 975.000 EUROS, MÁS QUE LA EDICIÓN ANTERIOR DE LA GALA

► Además de una alfombra roja con infinidad de invitados muy conocidos y comprometidos con la investigación, People in Red 2025 también gozó de un espectáculo musical. Buscando que la gala y la lucha contra las enfermedades infecciosas se internacionalice, se ha contado con el cantautor estadounidense-canadiense Rufus Wainwright, que voló exclusivamente de Los Ángeles para actuar. “Es un honor contribuir en esta lucha contra las enfermedades infecciosas porque he sobrevivido a muchos compañeros de generación que murieron

de sida”, explicó. También se contó con la actuación de la cantante catalana Paula Ribó, más conocida como Rigoberta Bandini, que aprovechó para presentar un avance de su gira “Jesucrista Superstar”, que comienza el 31 de mayo en Sevilla. Con todos los invitados y la solidaridad que caracteriza al evento, se consiguió el principal objetivo que se buscaba —además de concienciar sobre las enfermedades infecciosas—: lograr superar la cifra recaudada de la pasada edición XIV.

Agencias



PRESENTADORA, CLIMATÓLOGA Y OCEANÓGRAFA

MERCEDES MARTÍN

“Me llaman para saber el tiempo en bodas y festivales”

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Sara Guillén

Mercedes y Valeria quedaron en el bonito Hotel Bless de Madrid.



¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Écija, localidad de Sevilla, en 1988.

Trayectoria Licenciada en Ciencias del Mar y Ciencias Ambientales, completando sus estudios en la TUM de Múnich. Ha trabajado en el Museo de Historia Natural de Londres, como asistente de investigación, y ha colaborado para National Geographic. Desde 2015 trabaja en Antena 3, como editora y presentadora de El Tiempo, labor que compagina con su faceta divulgadora.

Familia: Hija de Mercedes y Manuel.

Mercedes lleva consigo siempre esa sonrisa innata con la que cada mediodía nos saluda mientras desempeña su labor de climatóloga en Antena 3. Ha hecho de su amor por el Medio Ambiente su oficio, siempre en constante aprendizaje y formación, motivada por la pasión. La misma que pone a cada cosa que hace. Porque Mercedes resulta una caja de sorpresas, con la que descubres su afición por ámbitos tan dispares como el arte, la música electrónica y la naturaleza. Ella es como el mar que tanto le fascina, es decir sin límites de nada, y dispuesta a seguir sorprendiéndose.

-Dedicarte a la meteorología, ¿es algo que siempre deseaste?

-Lo descubrí en la carrera, estudiando Ciencias del Mar y Medio Ambiente. Ahí pude entender la importancia que tiene la meteorología para entender los fenómenos oceanográficos. Pero desde muy pequeña he estado muy vinculada a la naturaleza. Mi abuelo gestionaba una almazara y he estado acostumbrado a escuchar conversaciones sobre los cultivos y cómo vienen los días.

-Todo empieza por tu pasión por el mar, pero vivías en un lugar donde no había...

-Soy de Écija, y el mar era el anhelo, porque sólo veía el

mar en vacaciones, en verano. Me fascinó ver por vez primera el oleaje, las corrientes... siendo muy pequeña. Y quería vivir cerca del mar, quizás porque no lo tenía. También lo asocio a muy buenos momentos, de estar con mis abuelos en las vacaciones familiares.

-Te has ido a la Antártida con otras científicas, en la expedición “Homeward Bound 8”. ¿Cómo ha sido?

-Ha sido el viaje de mi vida. Ha habido un clic en mí. Es un proyecto internacional de liderazgo femenino y personas no binarias, que se fundó en 2016 por científicas en Australia para crear una red académica de mujeres que se pudieran apoyar.



“Mis grandes referentes son mi madre y mi abuela, por su tenacidad y la parte observadora que tienen”

“La tele me abrió las puertas de poder contar mi pasión al gran público”

► Para pasar de lo individual a lo colectivo hay que hacerlo con voces diversas. Hemos sido 124 mujeres, ocho españolas, y yo he sido una de ellas.

-¿Y cómo funciona el proceso para algo así?

-Es de película. ¡Ha sido como un Gran Hermano, con mujeres muy inteligentes! Tú te postulas y después te tienen que hacer varias entrevistas. Ellas analizan que tengas esa formación y que trabajes en un sector que genere impacto y después que estés preparada para la inmersión, en todos los aspectos. Hay una parte de legislación ambiental, otra de activismo, una de divulgación... Y en esta edición ha habido biólogas, ingenieras, alguna médica y muchas astrofísicas, yo era la única climatóloga y me tocaba hacer la previsión diaria.

“Intento ser coherente conmigo misma, que no es fácil, y rodearme de gente buena”

-Para dedicarse a ello hay que ser mínimamente curiosa, no sé si te venía de familia...

-Pues supongo que va con el carácter. Yo desde pequeña era curiosa y bastante inquieta, y creo que eso se ha traducido a lo largo de mi vida en un montón de cosas que he ido haciendo. He podido explorar muchas áreas diferentes y tengo también algún proyecto ya casi inminente, relacionado con el arte y la cultura.

-¿Y se puede contar?

-Sí. Voy a ser la directora científica de un Congreso Internacional de Arte, Cultura y Ciencia, que se celebra en Es Baluard, el Museo de Arte Contemporáneo de Mallorca. Vamos a crear un diálogo para generar conocimiento crítico acerca del Mediterráneo, el cambio climático y el desarrollo sostenible.

-¿Y has tenido referentes en este campo?

-Creo que siempre tenemos referentes y siempre escucho el nombre de Jacques Cousteau, pero yo recuerdo a Silvia Earle, que es una buceadora e investigadora americana bastante potente. También recuerdo una profesora de la Universidad que la manera en que me enseñó la ciencia me llamó muchísimo la atención. Pero creo que mis grandes referentes son mi madre y mi abuela, por su tenacidad y la parte observadora que tienen.

-Luego está tu lado comunicador, como divulgadora científica. ¿Es la televisión el medio perfecto?

-Mi formación es académica y llegué a la televisión por casualidad. Pero la tele me abrió las puertas de poder contar mi pasión al gran público y eso es muy poderoso. Una cosa es tener el conocimiento y otra diferente contarlo y generar impacto, y eso te lo da la televisión, con dos millones y pico de personas que te ven.

-Creo que hay mucha gente deseando conocerte mejor, así que cuéntame cuáles son tus hobbies...

-Todas mis actividades están muy relacionadas con la naturaleza, pero también disfruto mucho de una buena exposición de arte o un encuentro con amigos. Inten-

to seguir buceando cada vez que puedo y también hacer kitesurf, y para eso Tarifa es uno de mis lugares predilectos. Para saber quién soy y a dónde voy necesito tocar agua salada y andar descalza.

“Para saber quién soy y a dónde voy necesito tocar agua salada y andar descalza”

-Has viajado mucho por estudios, por trabajo y por pasión. ¿Qué lugares te han impactado especialmente?

-Malasia es uno de los lugares que más me llamó la atención. También el Sahara me sigue sorprendiendo cada vez que voy, con esas noches cerradas y ese cielo que se cae encima y no lo he visto en ningún otro lugar. Y ahora más recientemente la Antártida, que es algo abrumador y no lo puedo comparar con nada.

-Doy por hecho que la gente somos muy pesada preguntándote por el tiempo y lo que ocurrirá...

-¡Sois pesados, pero os quiero! Y es un lujo que me preguntéis porque eso quiere decir que suelo dar buenas respuestas y no me equivoco. Porque lo cierto es que la meteorología es necesaria y nos ayuda siempre para tomar decisiones. Desde planificar un viaje hasta un rodaje en exteriores. Me suelen llamar para saber la previsión del tiempo para bodas y festivales de música.



► Y además llevo años asesorando al Consejo de Hermanidades de Écija, mi pueblo, para los pasos de Semana Santa. Si salen o no, o si modifican el recorrido.

-¿Y estás de acuerdo con los guiris que vienen y dicen que tenemos un clima excelente?

-Esa respuesta siempre varía según a quién se lo preguntes. A los que se dedican al campo les encanta el agua, para sus cultivos, pero a la chica que de pronto ha preparado un viaje a la playa, pues no tanto. Pero podemos decir que tenemos un clima para gustos variados.

-¿Influye el tiempo en el carácter de la gente?

-Hay estudios que dicen que el clima afecta al comportamiento. Tenemos los vientos del Levante en Tarifa, o los vientos del norte, que se decía que estaban muy relacionados con la salud mental. Por ejemplo, a las personas depresivas muchos días de lluvia o días grises, no les viene muy bien, porque el sol los estimula.

-El espectador ve sólo esos minutos de emisión del pronóstico, pero detrás hay horas. ¿Cómo es tu jornada?

-Empieza muy temprano y arranca con la radio, escuchando a Alsina. En cuanto llego a redacción lo primero que hacemos es descargar imágenes del satélite y consultamos agencias y noticias internacionales. Ya con toda la información nos disponemos a hacer los mapas correspondientes. Lo último ya es ir a maquillaje, cambiarme y contar todo eso para el público.

-Tu compañero Roberto Brasero se lanzó recientemente a "El desafío". ¿Te ves en un formato así?

-No lo descartaría, aunque ponga la energía en otros formatos. Me veo haciendo documentales, programas de naturaleza o incluso de viajes. Ahí queda lanzado para los que quieran. Y oye, que se puede divulgar ciencia de manera muy divertida. O también entrevistar a esos sabios que tenemos alrededor de España trabajando la tierra.

-¿Crees que hay una mayor conciencia con respecto al cambio climático?

-Sí, pero necesitamos más y sobre todo que se pase a la acción. Y no sólo los ciudadanos, sino que el gobierno, estatal y autonómico, y que las empresas privadas entren dentro de esa rueda. Aunque es cierto que ha habido un cambio de conciencia esperanzador.

-Pese a la pasión que le pones, dime algo malo de tu trabajo, que algo tendrá...

-Soy de las que me acuesto cada noche pensando en cómo podría mejorar algunas cosas o planteándome si de verdad estoy en el lugar que siempre he querido estar. El análisis crítico que hago a los datos también me lo hago a mí misma muchas veces, pero de una manera compasiva y agradable. La tele me gusta, pero no me apasiona como para hacer sólo televisión. Necesito tener un pie en las Universidades y centros de investigación.

-¿Qué situaciones te llevan a la tormenta?

-¡Tengo muchas cosas que me atormentan! A veces no me soporto a mí misma y me digo, tía qué pesada que eres. Pero no aguanto a la gente intolerante y me cuesta la gente que no tenga apertura de miras. Con el paso del tiempo intento ser coherente conmigo misma, que no es fácil.

“Soy de las que me acuesto cada noche pensando en cómo podría mejorar algunas cosas”

-¿Por qué causas te mojas?

-Por todas las que me conmuevan, y son muchas. Todo lo que tenga que ver con situaciones injustas socialmente. Me conmueven mis amigos, mi familia y lo que es bello.

-Y en el amor, ¿prefieres la calma o las grandes mareas?

-El amor bueno me tranquiliza y es algo que me ha costado descubrir. Cuando arrancas siempre buscas ese amor pasional que a lo mejor te está quitando la vida. Hoy en día el amor que me gusta es el que me calma y me serena.

-¿Qué planes tienes?

-Estoy en la Universidad IE estudiando Dirección Estratégica de Programas y Proyectos. Sigo con mi formación con la comunidad científica, con la Universidad de Cádiz y me gustaría arrancar un proyecto audiovisual, que estoy diseñando. Con llevar eso adelante me quedaría contenta.

**Agradecimientos:
Hotel Bless
C/ Velázquez, 62. Madrid**

“El análisis crítico que hago a los datos también me lo hago a mí misma muchas veces”





EN CLAVE PERSONAL

TU ESTACIÓN PREDILECTA

El otoño

LA QUE TE SIENTA PEOR

El verano, por el calor

UN VIAJE PENDIENTE

Chile

UN ANIMAL QUE TE FASCINE

Los pingüinos

UNA MANÍA

Odio las miguitas de pan

UN RECUERDO DE INFANCIA

El olor a jazmín en casa de mi abuela

UNA CANCIÓN

"Roads", de Portishead

UNA PELÍCULA QUE TE MARCÓ

"La sirenita", tenía obsesión con ella



MI FOTO FAVORITA

"Creo que tenía cinco años. Me gusta esta imagen porque refleja esa conexión instintiva con la naturaleza, la libertad del verano y la curiosidad de una niña que aún no sabía que un día acabaría estudiando los océanos".

¡EMPIEZA EL FESTIVAL!

Las citas musicales más prometedoras, los looks más inspiradores, y mucho más...



**ESTE MES,
LLÉVATE 2 BÁSICOS:
NECESER ALGODÓN ECO
+ MINI LACA DE UÑAS
O·P·I**

POR SÓLO 3,95 €

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, NUTRICIÓN, PSICO, TODO PARA CUIDAR DE TI



Una experta nos desvela cuáles son los mejores tratamientos y cuándo hacerlos para lucir perfecta en el "sí, quiero"

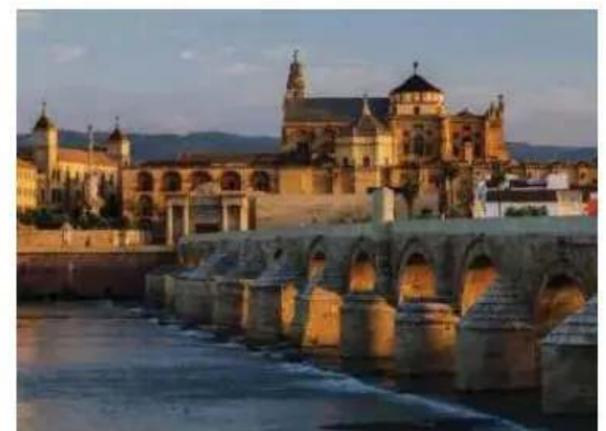
Piel radiante en tu boda



PAREJA Y REDES SOCIALES El 76% se queja de que su pareja es adicta al mundo virtual y el 71% discute por este motivo. ¿Cuándo hay que preocuparse? ¿Cómo podemos evitarlo?



FACTURA DE LA LUZ Unos pequeños cambios en tu rutina diaria pueden hacer bajar el consumo. Además de ahorrar, ayudarás a cuidar el planeta. Te contamos cómo conseguirlo.



FERIA DE CÓRDOBA Del 22 al 31 de mayo, la ciudad andaluza celebra la Feria de Nuestra Señora de la Salud. Casetas, fuegos artificiales y Exhibición de Carruajes de Tradición. cordoba.es

SHOPPING

Vamos de festival

LOS HAY POR TODA ESPAÑA. VAYAS AL QUE VAYAS, ELIGE UN OUTFIT CÓMODO Y DE PLENA TENDENCIA. AQUÍ TIENES LAS CLAVES.



CAZADORA
de Levi's, 134,95 €



GAFAS
de Ray-Ban,
152 €



TOP
de Massimo Dutti,
29,95 €



CINTURÓN
de Mango, 152 €



GARGANTILLA
de Singularu,
25,99 €



SHORT
de Zara, 19,95 €



CANGREJERAS
de Prada, 690 €



CARA DELEVINGNE



MINIVESTIDO
de Zara, 25,95 €



TOP
de Bershka,
17,99 €



SUDADERA XL
de Primark, 16 €



GORRA
de New Era,
31 €



BERMUDA
de H&M, 29,99 €



FALDA
de Bershka,
25,99 €



PANTALÓN
de Cos, 99 €



CHAQUETA
de Nekane,
89 €



PULSERA
de Luxenter,
29,90 €



PENDIENTES
de Parfois,
8,99 €



BOTAS
de Exe Shoes,
69,95 €



VESTIDO
de Antik Batik para Place
des Tendances, 120 €



CAMISETA
de Sfera, 15,99 €

BOLSO
de Green
Coast, 35,99 €



CHALECO
de Nekane, 89 €

producto
estrella

Zapatillas
de Adidas
120 €





Lucir radiante en un día tan importante para una mujer es fundamental.

Prepara tu piel para el “sí, quiero”

EN UN DÍA ASÍ TODAS QUEREMOS LUCIR NUESTRA MEJOR CARA. PARA ELLO ES FUNDAMENTAL REALIZARSE TRATAMIENTOS A MEDIDA Y EMPEZAR CON TIEMPO.

Una boda conlleva un sinfín de preparativos, pero el más importante es que la novia luzca radiante. La Dra. Beatriz Beltrán, especialista en Medicina interna, Medicina estética y Nutrición, nos habla de los tratamientos clave.

1. Dra, ¿cuándo hay que empezar? Lo ideal es 3 meses antes con protocolos personalizados que suavizan la expresión y devuelven la firmeza del rostro sin sobrerellenar en exceso. Los trata-

mientos inyectables con neuromoduladores, ácido hialurónico y vitaminas; y los estimuladores de colágeno con ácido poliláctico, hidroxiapatita cálcica y policaprolactona son los más solicitados. Si existe flacidez recomiendo los tratamientos con tecnologías basadas en el calor como HIFU, radiofrecuencia Thermage, láser tensor fraccional y microneedeling, que consiste en crear pequeñas microlesiones para activar el proceso de producción de colágeno.

2. ¿La dieta importa? Por supuesto, la alimentación debe ser rica en proteínas y micronutrientes para permitir que la estimulación de colágeno sea más efectiva y completa. La clave está en la regularidad.

3. ¿15 días antes qué hacemos? Para que la piel esté jugosa, una limpieza dermatológica con Preime, un equipo médico que combina varias tecnologías en 5 pasos. Realiza una limpieza facial profunda con una hidrodemoabrasión; oxigena la piel con carboxiterapia sin agujas; devuelve la tersura con una radiofrecuencia que trabaja el fibroblasto y estimula el colágeno; y finaliza con una electroestimulación muscular con efecto tensado y la aplicación de ultrasonidos que permiten la penetración de activos para nutrir la piel. Se puede combinar con un láser fraccionado de diodo que afina el poro, mejora la textura y revela un glow natural.



Prebase con SPF50, de Altruist, 12 €.

Colorete en polvo de YSL, 60 €.



CC Cream iluminadora, Toty, de Sofía Vergara y Cantabria Labs, 46 €.



Producto estrella

Infalible Spray Fijador 3 segundos de L'Oreal 10,99 €



Illuminador Roll-on Huile Prodigieuse, de Nuxe, 33,95 €.

ADIÓS CELULITIS

Para lucir unas piernas perfectas una buena opción es el nuevo cabezal de LPG (Anticelulítico alisante signature) que tienen en los centros de Tacha y Carmen Navarro, en Madrid. Son 40 minutos de tratamiento activo con el nuevo cabezal Infinity 80 IW™ y 10 de maniobras manuales. Se recomiendan 10 sesiones, 2 por semana, durante 5 semanas. Precio: 95 €/sesión.



TERAPIA LUZ INFRARROJA

Lo último para revitalizar la piel, aumentar la producción de colágeno, estimular las mitocondrias y mejorar tu sueño es La terapia de luz infrarroja cercana. Son necesarias al menos 10 sesiones para notar los beneficios. Precio: 25 euros. ¿Dónde? Innumed, Madrid. (Tlf.: 663 83 64 12)

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

¿Cómo sé que estoy en manos de un buen médico?

Doctor, quiero empezar a tratar mi piel pero no sé dónde ir. Hay tantas clínicas y centros que ando perdida. Me gustaría tener alguna referencia sobre cómo elegir a un buen profesional y ponerme en manos seguras.

Lo cierto es que como bien dices, la oferta de retoques estéticos es cada día mayor, y es cierto que hay que tener cuidado para evitar resultados indeseados, desde exageraciones y asimetrías a migraciones de producto o incluso la posibilidad de necrosis. Hay quien se hace pasar por médico, sin serlo, y también quien "pincha" en casa (habrás escuchado hablar de las famosas "botox party") o en peluquerías, sin ninguna seguridad y con todos los riesgos posibles asociados. Hay que tener en cuenta que los retoques estéticos están basados en medicina, y esta es algo muy serio. Tal y como dice la Sociedad Española de Medicina Estética, a la hora de realizar un retoque mínimamente invasivo (como pueda ser una infiltración con aguja de cara a un tratamiento de neuromodulación para las arrugas, o un relleno; o bien aparatología médica como un láser, una radiofrecuencia o ultrasonidos) es vital que quien lo haga, sea médico, y que se encuentre colegiado; y además, que tenga formación en Medicina estética. Esto lo puedes verificar en el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. También puedes pedir que te muestren el sello U.48, la licencia sanitaria que identifica a la clínica como centro sanitario autorizado, pues tendrán la obligación de enseñártelo.



DR. LEO CERRUD
Médico estético y nutricionista (Madrid)

Además, asegúrate de que usa el material adecuado, puedes exigir el sello con los productos empleados, y también que peguen en tu informe médico la pegatina con el número de registro del material, para asegurar que se ha comprado por canales oficiales. Otra pista: desconfía en general de los lugares con reclamos de descuento tipo "Black Friday" o que ofrecen tratamientos a precios irrisorios, en muchas ocasiones a través de plataformas de compras basadas en ofertas. Puedo asegurarte que en Medicina

La buena Medicina estética es aquella que respeta y destaca los rasgos propios de cada paciente y armoniza las posibles faltas de equilibrio, además de preocuparse de la calidad de la piel

estética, lo barato sale caro. Para terminar, me gustaría decir que la buena Medicina estética es aquella que respeta y destaca los rasgos propios de cada paciente y armoniza las posibles faltas de equilibrio, además de preocuparse en mejorar la calidad de la piel y que esta se muestre sana y bonita, todo en base no solo a un buen resultado estético, sino a la máxima seguridad. Y esto lo conseguirás en manos de un buen profesional.

Sabías que..?

DEBES EVITAR ESTO

Según la Dra. Beltrán las novias deben evitar los tratamientos agresivos, como exfoliaciones profundas, peelings químicos o procedimientos láser invasivos, al menos 8 días antes de su boda. Además, es recomendable no probar productos nuevos

La belleza de lo imperfecto

Este es el nombre de la nueva colección de ropa de cama Burrito Blanco, confeccionada siguiendo técnicas artesanales y colores terrosos para conectar naturalidad y la elegancia de la imperfección. burritoblanco.com



Más seguridad en tu hogar

Las sillas salvaescaleras de VALIDA son la solución perfecta para evitar caídas y disfrutar de una casa sin barreras. Puedes solicitar tu presupuesto gratuito al teléfono 900 414 000 o en valida.es

Pistachos: diez vitaminas y nueve minerales

Son muy saludables por su aporte en vitaminas A, C, E, K, del grupo B y diferentes minerales. Por todo ello refuerzan el funcionamiento celular y el sistema inmunológico, entre otros beneficios. Descúbreles en americanpistachios.es



Recupera la luminosidad de tu piel

El Ritual Glow de Tanit, de Laboratorios Viñas, te ayudará a recuperar la luminosidad y frescura de la piel atenuando las manchas y signos del fotoenvejecimiento. El ritual se compone de tres productos diarios y uno semanal. vinas.es



Salerm lanza la edición 2025 de sus Hair Color Awards

Se convocan dos categorías de premios: Hair Color Expert y Hair Color Prodigy, permitiendo a los profesionales mostrar su visión artística y coloración. Para más información: salerm.com/salermhaircolorawards



Hotel boutique de lujo en el corazón de Cáceres

Antaño, Casa Pizarro fue una casa señorial dedicada al comercio de lanas y hoy se reinventa en un espacio de lujo y confort en pleno casco histórico de Cáceres, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Casa Pizarro combina artesanía y diseño contemporáneo para disfrutar al máximo. casapizarrohotel.com



UN BAÑO DE MODA



ADEMÁS, DE REGALO:

**RITUALS...
TU MOMENTO RELAX**



**MARTI DERM
LA FORMULA**

**PIEL MÁS JOVEN
EN 4 SEMANAS**

BLACK DIAMOND



ELLE + HARPER'S BAZAAR + REGALOS + TARJETA RITUALS*: SÓLO 6,50 €

***5 € DE DESCUENTO A PARTIR DE 25 € DE COMPRA**



Lydia Parrilla, psicóloga y sexóloga, recomienda, entre otras cuestiones, “establecer un tiempo en el que estén prohibidos los dispositivos electrónicos”

El impacto de las redes en las relaciones de pareja

SEGÚN UNA ENCUESTA DE GLEEDEN, EL 76% SE QUEJA DE QUE SU MEDIA NARANJA ES ADICTA AL MUNDO VIRTUAL, Y EL 71% DISCUTE POR ESTE MOTIVO. CÓMO GESTIONARLO.

La irrupción y popularización de las redes sociales ha provocado, en apenas dos décadas, un profundo cambio en las formas en cómo conectamos en lo afectivo, desde la manera en que se inician las relaciones hasta cómo se mantienen o terminan. En ese contexto, Gleeden, la primera plataforma europea de encuentros no monógamos pensada por y para mujeres, con más de 12 millones de usuarios y usuarias en todo el mundo y más de 1 millón en España, ha realizado una encuesta sobre cómo estas herramientas pueden influir en las relaciones de pareja.

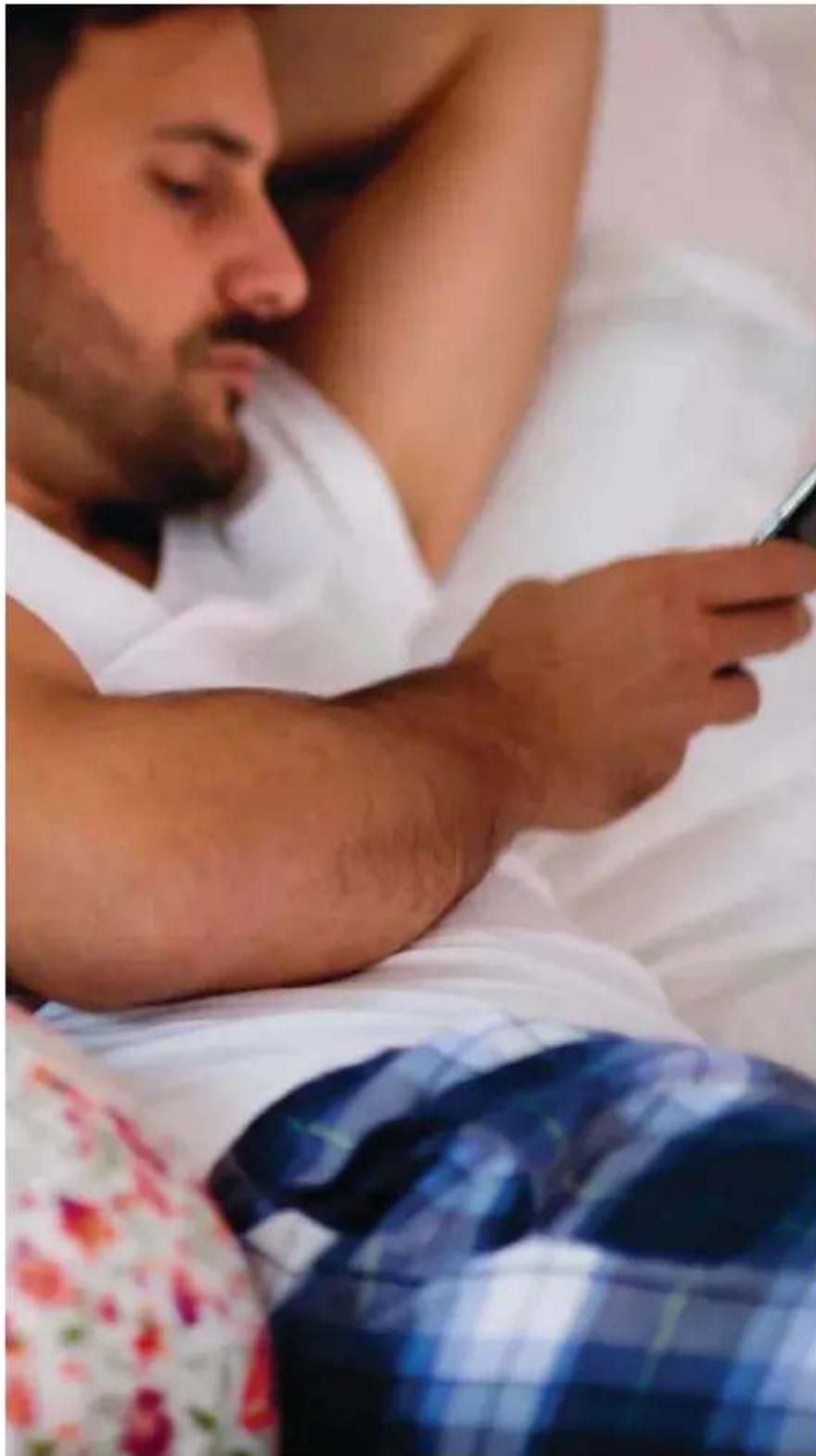
Lydia Parrilla, psicóloga y sexóloga de la web, afirma que “las redes sociales no solo han facilitado el contacto entre personas de diferentes partes del mundo, y permitido nuevas formas de afecto y conexión, más allá de las limitaciones físicas, sino que han democratizado el acceso a relaciones amorosas, y ampliado el abanico de posibilidades para quienes antes se enfrentaban a barreras sociales o geográficas”.

Cuando saltan las alarmas

Pero hay que saber usar las redes, según este estudio. Porque **el 76% de usuarias**

y usuarios españoles se queja de que su pareja es “socialmente adicta”, es decir, que dedica más de dos horas diarias a las redes sociales. **Para un 71% de las personas encuestadas esto ya ha sido un motivo de discusión.** De hecho, **un 63% dice sentirse ignorada o ignorado frecuentemente por su otra mitad,** ya que está constantemente enganchada a su “smartphone”. Por otra parte, **un 35% cree que su pareja da más importancia a su imagen social,** la que proyecta en redes, que a su vida real. En este sentido, **un 14% asegura que su pareja es demasiado vanidosa** en ese ámbito.

“Las redes nos presentan modelos de parejas y familias aparentemente perfectas, lo que puede alimentar una sensación de insatisfacción con la propia



ÚLTIMAS NOTICIAS DE SALUD



CUANDO LA SALUD ENTRA POR LA BOCA

Mantener un buen nivel energético según transcurren las horas no siempre es fácil. La doctora Sonia Clavería, del Departamento Técnico de noVadiet, recomienda comer lo siguiente: frutas frescas, frutas deshidratadas, cereales integrales, frutos secos y semillas, huevos, legumbres, pescado azul, verduras de hoja verde, chocolate negro, tubérculos o grasas saludables.

UN PLUS DE ENERGÍA

La coenzima Q10 está en nuestras células y juega un papel clave en la producción de energía. Un 95% de la energía del cuerpo se produce en el interior de las mitocondrias a partir de los nutrientes provenientes de los alimentos. Un aporte extra es ActiveComplex Q10 Gold, que contiene 100 mg de coenzima Q10 natural y vitamina B2, que contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga, y a un metabolismo energético normal. Hablamos de un complemento de alta calidad y documentado científicamente, producido por Pharma Nord, bajo control farmacéutico danés.



relación, que lleva a algunas personas a buscar en otra parte lo que creen que falta en sus vidas”, añade la experta.

El flirteo como respuesta

Así, un 28% admite que, por la adicción de su pareja, ha empezado a flirtear con otras personas, principalmente compañeros de trabajo (39%), exparejas que reaparecen en las redes (27%) o amigos comunes (25%).

Parrilla concluye: “Es muy importante aprender a gestionar las redes sociales conscientemente y en pareja. Fijar unas mínimas pautas nos puede ayudar, como establecer un tiempo en pareja en el que estén prohibidos los dispositivos electrónicos, hablar abiertamente con la pareja de las insatisfacciones...”.

Sabías que..?

UNA TERAPIA ESPAÑOLA PARA “LA FAMILIA CON LA PEOR SUERTE DEL MUNDO”

Tres hermanos estadounidenses (“la peor familia del mundo”, según la madre de los niños) y otros seis menores, nacidos con una rara enfermedad mortífera, recuperan la normalidad gracias a un tratamiento genético inventado en Madrid

12%

DE LOS ESPAÑOLES SUFRE ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

y un 42% de los encuestados en el VII Estudio de Salud y Vida de Aegon evita algún tipo de alimento. Esta cifra engloba tanto a este grupo como a quienes lo evitan por decisión propia (30%).

Cómo ahorrar en la factura de la luz

¿TU CONSUMO NO PARA DE SUBIR? SIEMPRE ES UNA BUENA DECISIÓN APOSTAR POR PEQUEÑOS CAMBIOS EN TUS HÁBITOS DIARIOS PARA REDUCIR TU FACTURA MIENTRAS CUIDAS EL PLANETA. TOMA NOTA.

A sí lo ha reconocido el Gobierno. Por seguridad, y hasta que se conozca la causa del apagón, se está reforzando el sistema energético, lo que va a provocar que los consumidores lo notemos en la factura de la luz. Ante esta circunstancia, siempre es una buena decisión poner en marcha medidas para ahorrar energía. Te contamos cómo hacerlo.

-Usa siempre luces LED.

Tienen una vida más larga que las incandescentes y suponen un ahorro de energía de hasta un 80%. Aunque sean más caras, merece la pena la inversión.

-Desconecta los aparatos en stand-by. No estamos acostumbrados a hacerlo, pero ese llamado "consumo fantasma" puede suponer un gasto de 100 euros al año. Usar regletas con interruptor o desconectar directamente los dispositivos es una solución simple y eficaz.

-Compra electrodomésticos eficientes. Estos representan hasta el 55% del consumo energético de un hogar. Por eso, cambiar un frigorífico

viejo por uno de clase A+++ siempre saldrá rentable.

Antes de comprar un nuevo electrodoméstico, revisa su etiqueta energética.

-Usa bien el aire acondicionado. Regular la temperatura es clave. Cada grado de diferencia puede suponer entre un 6% y un 10% más de consumo. Además, cerrar puertas, ventilar en las horas adecuadas y mantener limpios los filtros también ayuda a mejorar la eficiencia.

-Mejora el aislamiento térmico de tu casa.

¿Sabías que hasta un 30% de la energía que usamos para calefacción o refrigeración se puede perder por ventanas y puertas mal aisladas? Es una inversión que mejora el confort y reduce el consumo mes a mes.

-Usa la tecnología. Monitorea tu consumo con un medidor inteligente. Conocer en tiempo real cuánto estás consumiendo te permite detectar picos innecesarios o aparatos que consumen más de lo esperado.



PANELES SOLARES

La energía solar es cada vez más accesible y eficiente. Instalar placas solares puede reducir tu factura eléctrica entre un 50% y un 80%, dependiendo del tamaño de la instalación y de tu consumo. Aunque la inversión inicial ronda los 6.000 euros para una vivienda unifamiliar media, existen subvenciones que cubren hasta un 40% del coste. Además, la amortización suele lograrse en un plazo de 5 a 7 años.



Según un estudio de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia, el 22% de los hogares españoles desconoce su tarifa eléctrica

47,8€

AL MES EN ELECTRICIDAD

Esta es la cantidad que desembolsaron los hogares españoles de media en los meses de 2024. Esto supone un 10,5% más respecto a 2023, después de que aumentara el consumo eléctrico en un 5,1%.

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.

CINE



Tom Cruise lleva desde 1996 interpretando a Ethan Hunt.

Misión Imposible: sentencia final

UNA DE LAS MEJORES SAGAS DE ACCIÓN LLEGA A SU FIN CON UN TOM CRUISE QUE ESTÁ EN PLENA FORMA A SUS 62 PRIMAVERAS.

23 mayo Director: Christopher McQuarrie. Intérpretes: Tom Cruise, Hayley Atwell, Ving Rhames, Simon Pegg. **Acción**

Tom Cruise lleva desde 1996 interpretando a Ethan Hunt, el hombre clave en el equipo de Misiones Imposibles. A sus 62 años, el actor sigue estando en plena forma, rodando casi todas las escenas de acción de la saga. A lo largo de los años, le hemos visto enfrentarse a todo tipo de desafíos extremos: desde colgarse del edificio más alto del mundo con apenas un arnés, pasando por atarse al exterior de un avión en pleno despegue. “La gente me pregunta si no tengo miedo cuando me enfrento a diversas dificultades.

Sinceramente, sí. Está bien sentir esas emociones”, confesó en Corea, durante la presentación de esta nueva aventura y con los rumores cada vez más insistentes de que mantiene un romance con Ana de Armas.

“Misión imposible: Sentencia final”, será la última entrega de la saga y dura casi tres horas. En esta ocasión, la cinta empieza justo donde acabó la anterior entrega. El agente Ethan Hunt continuará con la peligrosa misión de impedir que Gabriel controle el programa de IA conocido como “the Entity”.



¿SABÍAS QUE...?

“LILO Y STITCH”

Después del exitazo que tuvieron las películas de animación, ahora la historia regresa con personajes de carne y hueso. La película narra la historia de una niña hawaiana solitaria y un extraterrestre fugitivo que la ayuda a recomponer su familia rota. Una cinta disfrutable por grandes y pequeños.

OCIO

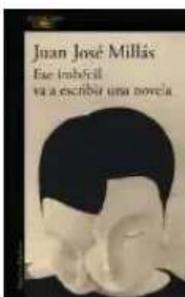


DESCUBRE EL NOVOTEL VALENCIA LAVANT

El Grupo Accor, el Grupo Pictet y Hesperia World están detrás de la apertura del Novotel Valencia Lavant, un nuevo establecimiento, el primero de la marca Novotel en Valencia. Situado estratégicamente entre el centro histórico de la ciudad y el Palacio de Congresos, en el emblemático jardín del Turia, cuenta con todas las comodidades y una espectacular rooftop en dos niveles. novotel.accor.com

NO TE PIERDAS

libros/ música



“ESE IMBÉCIL VA A ESCRIBIR UNA NOVELA”

Millás aborda en esta historia el misterio de la identidad, los límites de la ficción y el poder de la literatura para dar forma a lo real. Un escritor que curiosamente responde al nombre de Juan José Millás recibe el encargo del periódico en el que colabora para escribir el que, cree, puede ser su último reportaje. Por ello debe pensar con cuidado el tema que sirva de broche de oro a toda una carrera. Editorial Alfaguara.

“EL ACCIDENTE”

Después de su estupendo ensayo “Las hijas horribles”, Blanca Lacasa debuta en la ficción con un relato impregnado de sentido del humor. “El accidente” cuenta el vértigo de lo que ocurre en los primeros compases del enamoramiento y deja al descubierto la universalidad de ciertos rituales de seducción. Libros del Asteroide.



OFERTAS DE LA SEMANA

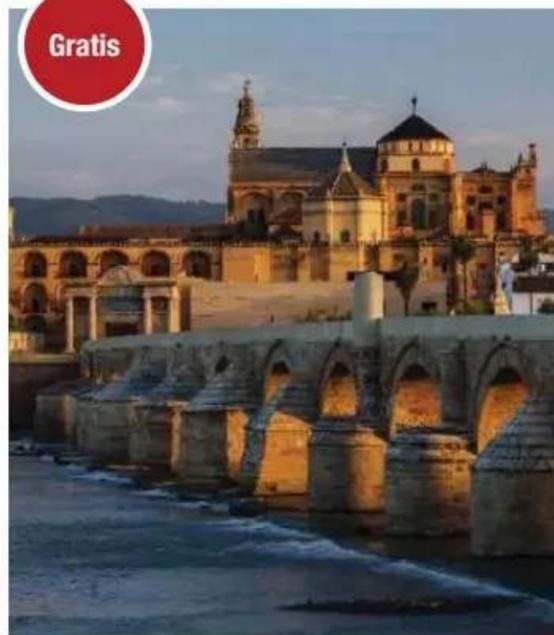
FUNBOX, DIVERSIÓN ASEGURADA

El Centro Comercial Westfield Parquesur de Madrid acoge hasta el 1 de junio el parque hinchable más grande del mundo. Este espacio cuenta con 4000 m² de diversión con zonas de salto conectadas con diez áreas de juego diferentes. funbox.com.es



Desde 11 €

Gratis



DESCUBRE LA FERIA DE CÓRDOBA

Desde el 23 al 31 de mayo, la ciudad andaluza festeja la Feria de Nuestra Señora de la Salud. Casetas, atracciones, fuegos artificiales y la XI Exhibición de Carruajes de Tradición, organizada para el sábado 24 de mayo. El día 29, la jornada estará reservada para el Día del Caballo, con el tradicional concurso de caballistas. cordoba.es

UN FESTIVAL PARA TODA LA FAMILIA

El Festival Bestial llega al Poble Espanyol de Barcelona con una propuesta tan divertida como creativa. Durante dos días (24 y 25 de junio), grandes y pequeños vibrarán con la música, la gastronomía, gincanas y con talleres para que los niños se conviertan en chefs o aprendan cómo es la profesión de DJ. es.teatrebarcelona.com

8 €



Depende de lo consumido



GRAN VÍA 18, TEMPLO GASTRONÓMICO EN MADRID

Ubicado en las dos últimas plantas de WOW Concept, Gran Vía 18 es un sensacional espacio de más de 1.000 m² que apuesta por un interiorismo de estilo retrofuturista y minimalista. El chef Jairo Jiménez apuesta por el uso de materias primas de calidad en un tributo a las tapas castizas. Pescados y cortes nobles de carne triunfan en su brasa de carbón de encina. Además, en su rooftop podrás disfrutar de su coctelería y carta corta sobre los tejados de la Gran Vía madrileña. granvia18restaurante.com.

TELEVISIÓN



Arriba, en el espacio, y abajo, con su hermano Kike.



JESÚS CALLEJA VUELVE AL ESPACIO

Llega la segunda parte de su aventura

Prime Video estrena "Calleja en el espacio: Misión cumplida" el miércoles 21 de mayo. Se trata de la segunda parte de la serie documental que sigue la aventura espacial de Jesús Calleja, y que luego se emitirá en Mediaset España. Los dos capítulos finales documentan la emotiva despedida de su familia, incluida su partida desde su casa de León, así como su llegada a Texas, la preparación y entrenamiento en las instalaciones de Blue Origin, imágenes exclusivas de su breve estancia en la nave y sus reflexiones posteriores al convertirse en el tercer español en viajar al espacio, después de Miguel López-Alegría y Pedro Duque.

SERIES INTERNACIONALES



"BLUE LIGHTS"

La ficción de Movistar Plus+ que triunfa en los BAFTA TV

En la plataforma puede verse este policiaco que ganó el premio a Mejor Serie de Drama en los BAFTA TV, los galardones más prestigiosos de la tele en Reino Unido. Cuenta el día a día de una comisaría de Belfast, en Irlanda del Norte. Con Martin McCann o Sian Brooke (izda.), entre otros.



"MADMOISELLE HOLMES 2"

En Cosmo desde el jueves 22 de mayo

La exitosa serie francesa libremente inspirada en el personaje creado por Arthur Conan Doyle, regresa con nuevos capítulos. Lola Dewaere protagoniza esta ficción dando vida a Charlie Holmes, la bisnieta del famoso detective de Baker Street, que en sus aventuras es ayudada por Samy (Tom Villa). En Cosmo, desde el jueves 22 de mayo a las 22.00.



LOS JAVIS HOMENAJEAN A PEDRO ALMODÓVAR

La serie documental de Movistar Plus+, en junio

A lo largo de tres capítulos, "Pedro x Javis" repasa la vida y la filmografía del cineasta manchego con la participación de intérpretes y colaboradores imprescindibles en su trabajo, como Penélope Cruz, Julieta Serrano, Rossy de Palma, Carmen Machi, Lola Dueñas o José Luis Alcaine. Una larga charla entre el director y Los Javis que incluye la recreación de momentos icónicos y números musicales a cargo de Amaia, Nathy Peluso... y Antonio Banderas.



TVE PREPARA "DOG HOUSE"

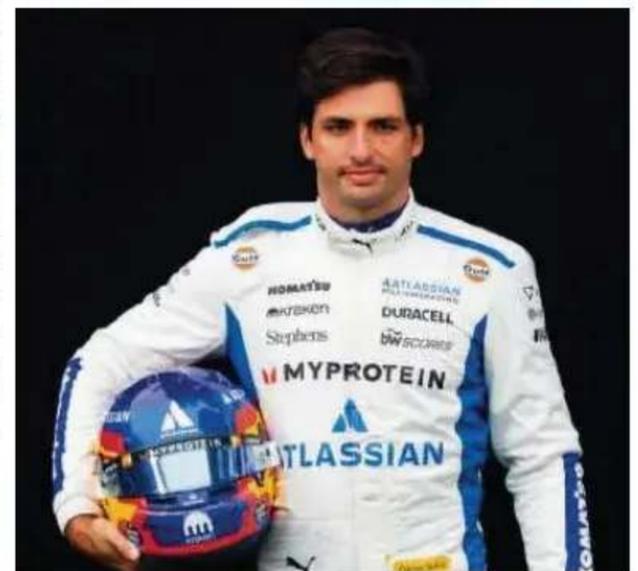
La adopción de perros en versión programa

Muy pronto llega la adaptación española de un formato internacional que visibiliza la adopción de perros. Un espacio que ya ha iniciado el casting para buscar a sus primeros participantes y que nos adentrará en la vida de un albergue donde se trabaja para encontrar un hogar a cada animal.

GP DE ESPAÑA FÓRMULA 1

Alonso y Sainz, en Telecinco el 1 de junio

La cita es el próximo 1 de junio, a las 15.00. Ese día se disputa el Gran Premio de España de Fórmula 1 y la carrera será emitida por Telecinco, en directo, aunque la cobertura arrancará con los entrenamientos y la clasificación previa. En la carrera, en el Circuit de Barcelona-Catalunya, correrán dos españoles: Fernando Alonso y Carlos Sainz Jr.



"PURA SANGRE"

la nueva serie de Telecinco

En La Galana, la finca familiar de los marqueses de Monteclaro, el más valioso semental es envenenado junto a varios potros de la cuadra. Este suceso sacude la aparente tranquilidad de la familia y desencadena una investigación que amenaza con destapar una compleja trama de secretos enterrados, lealtades cruzadas, tensiones económicas y heridas sin cerrar. Así comienza la ficción que graba Telecinco, protagonizada por Blanca Romero, Amaia Salamanca, Pep Munné, Ángela Molina y Maru Valdivielso (en la foto, de izda. a dcha.), entre otros.



LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

Los Sabores del Año en tu mesa

AHORA PUEDES DISFRUTAR DE LOS PRODUCTOS DE DIA PREMIADOS Y RECONOCIDOS POR SU CALIDAD, SABOR Y TEXTURA



Los consumidores han probado y premiado con el galardón **Sabor del Año 2025 tres productos de Dia por su calidad y sabor**. Este distintivo destaca las preferencias de los consumidores, que realizan

catas a ciegas organizadas por laboratorios sensoriales certificados y eligen los productos basándose en criterios de sabor, textura y apariencia. El prestigioso reconocimiento es un motivo de celebración para Dia,

que ve cómo se reconoce su trabajo para seleccionar los mejores ingredientes y así conseguir referencias únicas con los mejores estándares de calidad, sabor y al mejor precio. De hecho, obtener “El Sabor del Año” es un

referente en el sector de la alimentación y una gran forma de escuchar las preferencias de los consumidores para seguir ofreciendo los mejores productos a sus clientes.

www.dia.es

PRODUCTOS DIA CON EL SELLO “SABOR DEL AÑO 2025”

El “Jamón cocido Extra 97% carne” de Nuestra Alacena Dia es la elección perfecta por su **textura tierna y sabor suave**, ideal para cuidarse ya que combina un bajo contenido en grasas (2 g por cada 100 de producto) y azúcares (0,5 g) con un alto aporte proteico (20 g de proteína por cada 100). El “Flan de huevo caprichoso Dia” es el segundo año que recibe este distintivo, y no es casualidad ya que está **elaborado con un 28% de huevo (el porcentaje más alto del mercado)**, una receta única que además de conquistar el paladar, aporta menos hidratos de carbono y azúcares y más proteína que el resto de flanes. Y el “Yogur natural Dia Láctea” sigue siendo el favorito (tercer año en recibir galardón), elaborado con leche entera de origen español, con un sabor suave y muchos beneficios para la salud.



DE PRIMERO

Tortas de plátano con crema de aguacate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 plátanos macho
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 1 aguacate
- 1/2 yogur griego
- 2 limones
- cilantro fresco
- 2 cucharadas de harina de maíz
- aceite de girasol
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 260 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Pelar y cortar los plátanos en juliana. Pelar y cortar en aros finos la cebolla. Pelar y picar el ajo. Poner en un bol todo lo anterior más el huevo, la harina de maíz y un poco de sal y pimienta. Mezclar todo hasta formar una masa.



PASO 2

Poner una sartén al fuego con cuatro cucharadas de aceite de girasol. Con una cuchara grande verter una porción de la masa y freír formando una torta no muy gruesa hasta que se dore. Retirar a papel absorbente y repetir la operación hasta terminar de freír toda la masa.



PASO 3

Pelar y cortar en trozos el aguacate. Hacer zumo de medio limón. En el vaso de la batidora poner el aguacate, zumo de limón, yogur, un poco de cilantro, sal y pimienta. Pasar por la batidora hasta obtener una crema homogénea. Servir las tortas de plátano con la crema de aguacate y decorar con cilantro y el limón restante.





Plátano macho

Esta variedad es de tamaño mayor que el plátano canario, piel verde e interior muy blanco, con más almidón y de textura harinosa. Por este motivo se consume cocinado



Milanesa al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

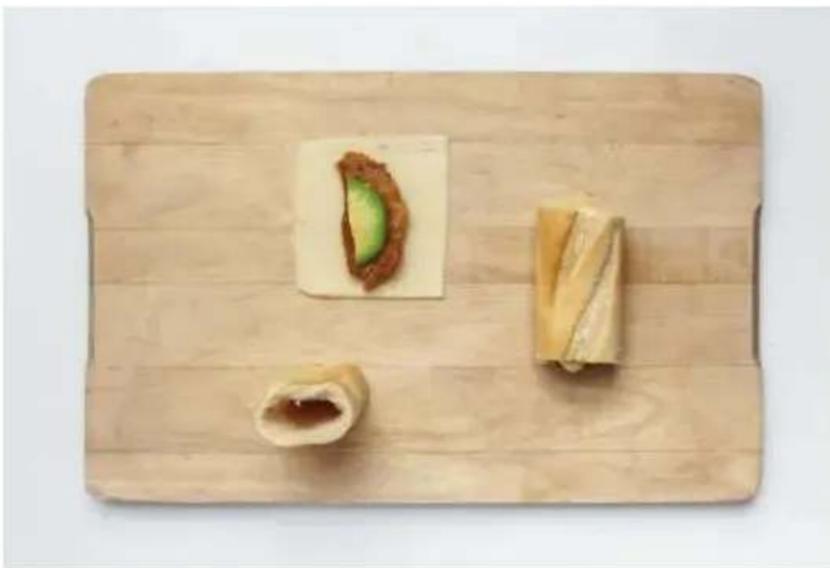
- 400 g de filetes de babilla
- 2 huevos
- 120 g de pan rallado
- 1 baguette
- 8 lonchas de queso mozzarella
- 1 aguacate
- 100 g de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- perejil fresco
- queso parmesano
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 2,80 € aprox. **CALORÍAS:** 350 **DIFICULTAD:** media **TIEMPO:** 40-60 min



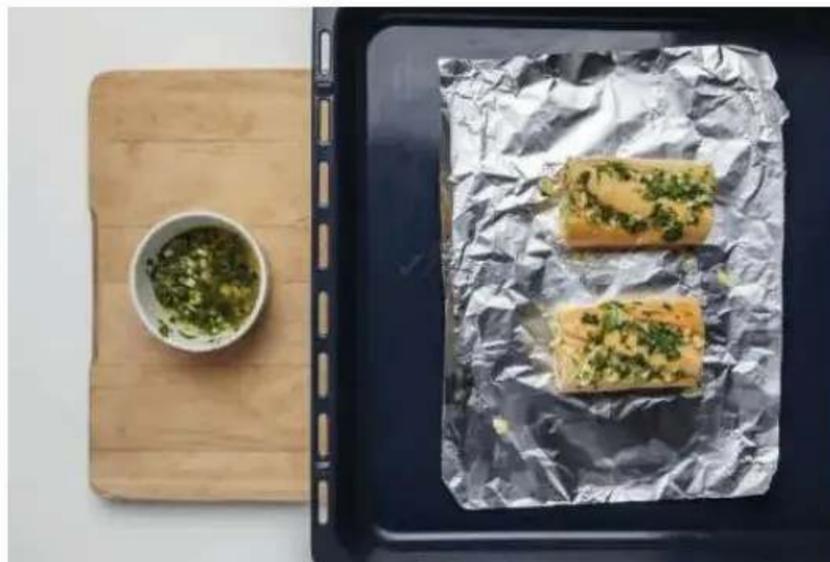
PASO 1

Precalentar el horno a 190 °C. Cortar la carne en rectángulos de unos 12 x 5 cm. Salpimentar, pasar por huevo batido y por pan rallado. Poner una sartén al fuego con aceite y freír la carne empanada hasta que se dore. Retirar a papel absorbente.



PASO 2

Cortar la baguette en cuatro trozos y extraer la miga. Pelar y cortar el aguacate en láminas. Poner una lámina de aguacate en cada trozo de carne y cubrir con dos lonchas de queso. Introducir la carne en la baguette.



PASO 3

Poner en un bol los ajos pelados, 2 cucharadas de perejil picado, 3 cucharadas de queso parmesano y la mantequilla derretida. Remover. Poner la baguette rellena sobre papel de aluminio y pintar con la mezcla obtenida. Cerrar la baguette con el papel de aluminio y meter al horno precalentado 7 minutos. Servir caliente con el queso todavía derretido.





Clásicos actualizados

La milanesa es un plato muy popular en la cocina argentina, que en esta ocasión la versionamos introduciéndola en un pan crujiente y con mucho sabor





DE POSTRE

Tiramisú de frutos rojos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

● 400 g de queso mascarpone ● 6 huevos ● 150 g de azúcar glas ● 300 g de bizcochos de soletilla ● 1 cuch de vino Marsala ● 150 g de frutos rojos ● 30 g de frutos rojos liofilizados

PRECIO POR PERSONA: 2,20 € aprox. CALORÍAS: 300 DIFICULTAD: media TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

En un bol batir las yemas con 100 g de azúcar glas. Poner el bol al baño María en un cazo. Seguir batiendo, y cuando la mezcla espese, añadir la cucharada de vino. Reservar.



PASO 2

Batir el queso mascarpone con 50 g de azúcar glas y mezclar con las yemas. Poner un cazo al fuego con los frutos rojos y 4 cucharadas de agua; calentar a fuego lento 5 minutos.



PASO 3

Desmenuzar los bizcochos y cubrir el fondo de un molde. Incorporar una capa de frutos rojos, después la mezcla de yemas. Espolvorear con los frutos rojos deshidratados.

DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de
diezminutos.es



AUTODEFINIDO



			PANORAMA SU APELLIDO		INTÉRPRE- TES (F.)		PREFIJO QUE SIGNIFICA INGLÉS	
			CÓSMICO		LA CAJA TONTA		GESTO QUE INDICA UN ESTADO DE ÁNIMO	
			ANSIOSO					
PEQUEÑO PROYECTIL	LIMPIAR O SACAR BRILLO	ESCUCHAD COLOCAR BALDOSAS	EJEMPLO MENSAJE		NOMBRE DE LETRA DESATINAR, FALLAR		OFRECER REFUGIO	
				HINCHAZÓN BLANDA				
				TRAGO PEQUEÑO				
TUBOS EN ÁNGULO					AQUELLAS NO			
COL., AGUAS MENORES					ASPECTO FAVORABLE			
			CORPIÑOS ENSALADA LIBANESA			EXPRESA NEGACIÓN PASAR LA LENGUA		
							PECUJAR, ESPECÍFICO	
DEL CONS- TIPADO								
REMUEVE LA TIERRA			BOCADILLO FORMA DE EMPRESA					
CENTILITRO								
		MÚSICA DE UN FILME ATIBORRAR			JEFE ÁRABE SALTOS DE AGUA			
CIERTO COLOR				TORTITA FINA PRONOMBRE PERSONAL			PARTE DE LA SUPERFICIE	
GENERAL								
			MOLDE, CUÑO CADENA ..., EMISORA					
MÚSICA AFRO- AMERICANA	ALTIPLANICIE INVALIDAR ALGO					COBALTO CLEMENCIA		
			PLANTA ARBUSTIVA ESPINOSA		ÚTIL DE PESCA GRANITOS			
CONTAR MORALMEN- TE HONESTO						PREFIJO QUE SIGNIFICA DOS	SUBGRUPO DE ESPECIE	
				SER POSIBLE				REGALAD
EXTRAE, RETIRA		TRATAMIE- NTO DEL PAPA SÍMBOLO DEL COBRE						
				INTERJEC- CIÓN DE ÁNIMO		SUFIJO QUE EXPRESA EXCESO		
BUCLE DE PELO					SOSEGAD, APLACAD			

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.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

CRUZADA

4 LETRAS:

AGUA
ALBA
ASIR
BLOC
CRAC
CRIC
EDAD
ERAL
EROS
HABA
IRPF
OÍDO
OJAL
OLLA
OVAR
RADA
RALA

RENO
RIAD
SUMO
TEST
TIRO
ÚTIL
VENA

5 LETRAS:

BABEL
COMBA
HECHO
HINDÚ
LENTO
NABAR
REATA
TORIL

6 LETRAS:

AFEADO
AHILAR
BILLÓN
CHACAL
CLAROR
CUMBRE
NOVENA
REBECA
SABBAT

7 LETRAS:

ABSIDAL
HUEVERA

8 LETRAS:

CIRCULAR
DISQUERA

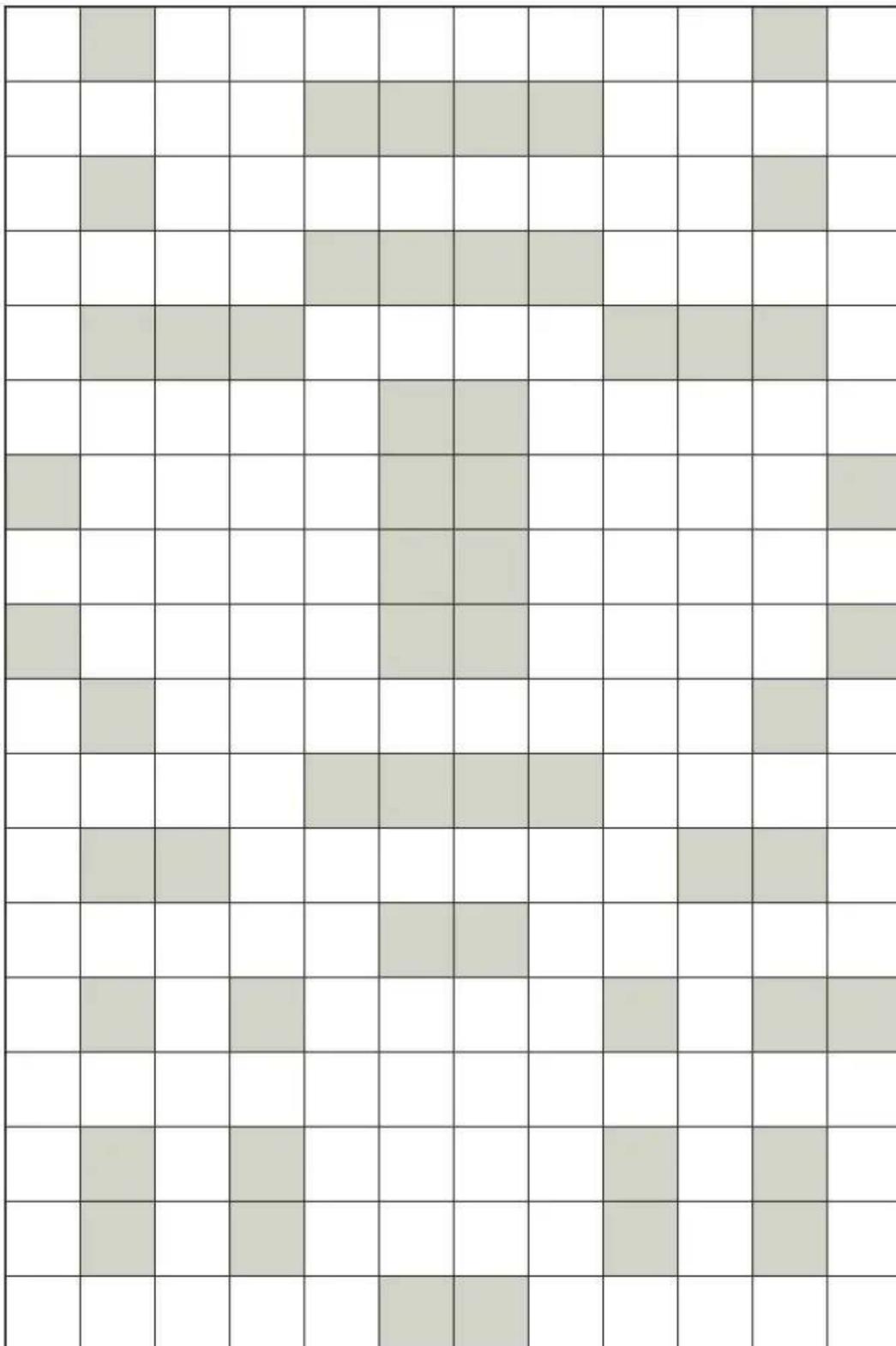
EGÓLATRA
INANIDAD
OCUPANTE

9 LETRAS:

BROHOLMER

12 LETRAS:

LAVAVAJILLAS



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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

	0						1	
1			0		1			0
0	0						1	
		1		0		1	1	1
				0	0			
		0						
								0
	1		0			1		
1		0	0					0
1					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 Liviana (6). 2 Ayudante de Batman (5). 3 Compañía animal (7). 4 Indagación con encuestas (6). 5 Col., niña (4). 6 Estoy informado (2). 7 Planta de gusto picante (5). 8 Conjunto de cosas (4). 9 Cambiar algo de lugar (9). 10 Idolatrar, venerar (6). 11 Tapón de coches (6). 12 Adherido (6). 13 Resentimiento tenaz (6). 14 Asociación de futbolistas (3). 15 Capacidad de operar (9). 16 550 (2). 17 Cierta emoción (3). 18 Test de inteligencia (2). 19 Piña tropical (6). 20 Áspero al tacto o al paladar (7). 21 Col., me percaté (3). 22 Animal doméstico (3). 23 Parte delantera de algo (6). 24 Diseñé un plano (5). 25 Acrónimo de nordeste (2). 26 Caja con cerradura (5). 27 Presumido (5). 28 Cariñosa (6). 29 Hacer caer a una persona (5). 30 Diminutas en su especie (6). 31 Col., lo que resulta molesto (6). 32 Sin religión (f.) (4). 33 Del estilo cortado (6). 34 Mezclar (4).
- Vertical** 1 Derivar, tener su origen (6). 2 Tecla de encendido (2). 3 Raza (5). 4 Interpretó a Vito Corleone (6). 5 Dicho de algo anticuado (6). 6 Torpe (6). 7 Ocupar un espacio (6). 8 Deporte en inglés (5). 9 Uno de los 4 evangelistas (6). 10 Prefijo que significa novedad (3). 11 Y en francés (2). 12 De difícil comprensión (f.) (9). 13 Tapiar una ventana (7). 14 Nos representó en Eurovisión (4). 15 Cede (2). 16 Vehículo todoterreno (7). 17 Sentimiento desagradable (4). 18 Artista y pareja de Lennon (3). 19 Ser docto (5). 20 Con asperezas (f.) (6). 21 Tiras finas de adorno (6). 22 Preposición (3). 23 Forma de hacer algo (6). 24 Parte del teatro (6). 25 Disco coloreado del ojo (4). 26 Pareja humorística de Coll (3). 27 Expresar un parecer (6). 28 Su rama simboliza la paz (5). 29 Cabellos de anciano (5). 30 Teneso (2). 31 Dar un color distinto (6). 32 Guarida (5). 33 De exquisita educación (f.) (4). 34 Firmeza, obstinación (9).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SUDOKU

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

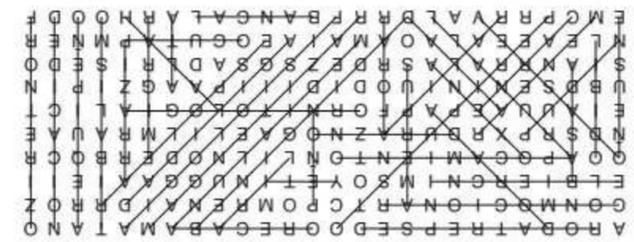
5	4	8	1	7	2	9	3	6
2	6	1	3	5	9	8	7	4
8	2	4	9	6	3	7	5	1
3	5	6	7	2	1	4	8	9
1	9	7	8	4	5	3	6	2
6	8	5	2	3	4	1	9	7
4	1	3	6	9	7	5	2	8
9	7	2	5	1	8	6	4	3

BINARIO

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

SOPA DE LETRAS

acomodadora



HORIZONTAL

10	A	N	A	T	O	M	I	C	O	
9	E	S	C	R	I	T	O	R	I	O
8	C	A	R	T	E	L	E	S		
7	T	E	S	C	O	U	G	H	A	S
6	M	I	T	I	G	A	R			
5	A	M	B	I	C	I	O	S		
4	G	E	M	E	L	O				
3	E	N	T	R	E	C	E	J	O	
2	V	I	D	E	O	C	L	I	P	
1	C	A	C	H	E	M	I	R	A	

CRUCIGRAMA

E	S	E	N	C	I	A	E	R	A
S	E	N	O	J	E	R	S	E	Y
R	U	B	I	O	N	I	N	O	
A	P	C	E	B	A	E	R	E	
H	A	C	L	A	R	A	R	T	
C	O	N	A	C	O	J	O	S	O
A	C	A	E	L	F	O	A	L	
G	A	R	I	T	O	L	U	I	S
A	T	A	S	S	A	F	A	R	I

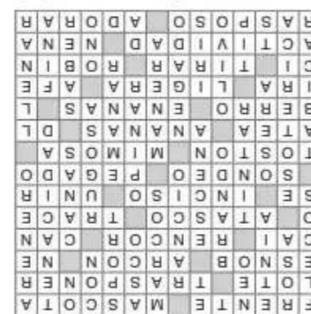
CRUZADA

H	E	A	T	A	L	E	N	T	O
E	N	R	A	L	A	O			
M	E	D	A	D	L	U			
L	A	V	A	V	A	L	L	A	S
O									
H	I	N	D	U	B	A	B	E	L
O									
R	I	A	D	A	H	I	L	A	R
T	E	S	T						
B	C	I	R	C	U	L	A	R	U
R	E	N	O						
N	A	B	A	R					
V	E	N	A						
T	O	R	I	L	H	E	C	H	O
A									
B	L	O	C						
B	D	I	S	Q	U	E	R	A	E
A	S	I	R						
S	O	C	U	P	A	N	T	E	A

TECTONIC

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

COMPLETAGRAMA



BINARIO

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

CAJA DE LETRAS

templo

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

MEGASTAR



Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

ELENA TABLADA

“Ahora quiero estar en paz con los padres de mis hijas”

Hablamos con la cubana, que dice que es una mujer totalmente nueva, aunque le ha costado esfuerzo encontrar su identidad. Ahora no le importa lo que la gente opine de ella.

Elena luce un top de Mango, 39,99 €, y pantalones de Akira, 120 €.

Elena Tablada reconoce que su vida ha cambiado radicalmente, porque ha pasado por un proceso para conocerse o reconstruirse, como ella misma dice. Su separación de Javier Ungría provocó hacer este cambio y dice que solo quiere la paz con los padres de sus dos hijas. Ella es fruto de su relación con David Bisbal y ya es toda una adolescente. Durante la entrevista nos enseñó fotos tanto de Ella como de Camila, hija que tuvo con Ungría, y presume de ellas.

-Estamos en una tienda de decoración, Mimma Gallery, de la que has sido imagen. ¿Siempre te ha gustado la decoración?

-Me encanta todo lo creativo, tanto en espacio como en moda. Ahora he hecho una colección de papeles pintados.

-¿Cómo surge la idea?

-Fue en el confinamiento. Estaba muy aburrida de estar en casa y estaba emba-

razada. Estaba desesperada y empecé a cambiar toda la casa. Además, vendí todos los muebles por Internet. Cambié mi casa entera. Empecé a pintar. Estoy con una firma que se dedica a los papeles pintados y llevo cuatro años con ellos. Además, no solo me gusta pintarlos, me encanta el trabajo de ponerlos.

-¿Eres manitas?

-Sí, mucho. Me encanta el bricolaje. Para mí es como una meditación.

-¿Cada cuánto decoras tu casa?

-La última vez que la cambié fue cuando me separé. Ahora la quiero dejar así un tiempo, porque la he puesto como a mí me gusta. Es una decoración muy arriesgada, teniendo una niña de cuatro años, porque es muy blanco.

-¿Te pinta los sofás?

-¡No! La tengo bien adoctrinada.

-Me comentaba el otro día tu madre que Ella, tu hija mayor, canta muy bien.

-Canta muy bien, pero Camila canta mejor. No sé cómo. Las dos tienen una vena muy artista. Ella está en una edad que ha perdido el interés porque está en plena adolescencia. Ella está en otro rollo. Y la pequeña está descubriendo cosas. Le encantan los instrumentos, cantar y bailar.

“Hubo un momento que me llegó a obsesionar lo que la gente comentaba de mí”

-Pero tú no sabes cantar.

-Me encantaría. Si cantase, sería más insoportable todavía. (Risas)

-¿Cómo estás después de todo el proceso de divorcio con Javier Ungría? Porque hay que reconocer que fue una auténtica guerra en los tribunales.

-Estoy en el mejor mo-

mento de mi vida. Por fin he encontrado mi identidad.

-¿Te has conocido?

-Sí, porque me rompí en pedacitos y me recogí. Me reconstruí y descubrí quién era realmente.

-¿Lo has hecho sola o has necesitado ayuda de un profesional?

-Por supuesto que he necesitado terapia y he leído muchos libros. No solamente recogí piezas de una separación, también influyó que perdí a mi abuela, que era una madre para mí. Eran un cúmulo de cosas que no sabía gestionar sola. Por eso necesité ayuda de terapia.

-¿Cómo es la nueva Elena?

-La nueva Elena Tablada es lo que ves, que te puede gustar o no gustar, pero ya no me importa eso. Ya no me importan los comentarios de la gente, porque he descubierto que no me definen. Solamente me define lo que soy y sé yo. ▶

“Me rompí en pedacitos y me tuve que recoger. He necesitado terapia para encontrar mi identidad”



La cubana viste un top de Zara, 19,99 €, y pantalón de Akira, 120 €.

► -¿Eso te llegó a obsesionar?

-Sí, porque date cuenta que llegó un momento en mi vida, cuando tenía 24 años, que salté a la fama del corazón y no supe gestionarlo. Yo era conocida en la sociedad porque mi abuelo era un médico importante, pero no estaba metida en el mundo del corazón. Gestionar las críticas no es fácil.

-¿En el amor has fracasado?

-Yo creo que no. El amor me ha traído muchas cosas buenas.

-**Lo primero tus dos hijas, Ella y Camila.**

-Esa es mi mejor obra. Mi mejor logro es que estén sanas y saludables. En el amor no siento que haya fracasado porque creo que gracias a los amores que he tenido en mi vida, que no solamente han sido los dos más conocidos públicamente, soy quien soy. Ahora sé lo que quiero y no quiero, lo que me gusta y no me gusta. También las cosas que voy a aguantar y los límites que voy a poner en una relación.

-¿Eso es fácil de encontrar?

-En estos momentos no quiero tener a nadie en mi vida. Porque estoy muy contenta sin ataduras y hago lo que quiero.

-**Pero si aparece un hombre...**

-Si aparece pues apareció. Ahora viajo cuando quiero. Estoy entre Miami y Madrid. Disfruto de mis amistades, me divierto, no me condicionan ni tengo que dar explicaciones. Cambiar eso, no me apetece. Ya llegará. Ella ya tiene quince años, pero Camila tiene cuatro. Cuando sea un poco más grande, igual me planteo tener una pareja y un compañero con el que vivir. Pero ahora mismo solo quiero estar con mi familia, mis

hijas y mis amigos. Y, sobre todo, conmigo. Porque me lo debo.

-¿Cómo es ser madre de una adolescente?

-Llega a ser complicado. Solo me recuerdo que yo lo fui en el pasado. Me lo repito constantemente. Es difícil, pero es un reto más en la vida. Gracias a Dios, estamos en una generación que la terapia te ayuda a saber llevarlo y te permite tener herramientas para plantearte las cosas de una forma u otra, y a veces que no quieres hacerlo como lo hicieron tus padres contigo. En mi caso es más difícil porque tengo una hija adolescente de padres separados.

-Además, de padres conocidos públicamente.

-Efectivamente. Eso influye, porque es un punto que a los niños de esa edad les puede llegar a afectar. Yo creo que con amor y atención se consigue.

“Soy una madre estricta, pero hay veces que hacen conmigo lo que quieren. Soy madre soltera”

-Tú no tuviste una figura paterna.

-La tuve en mi abuelo. Yo a mi padre biológico lo supe perdonar y aceptarlo. Cuando salió en la televisión, le perdoné, pero con límites.

-¿Eres estricta como madre?

-Tengo mis ratos. Hay veces que sí lo soy, pero también hay veces que las dos hacen conmigo lo que quieren. A la gente no le gusta que diga que soy una madre soltera, pero lo soy. ▶



Elena lleva un top y falda de Green Coast, 29,99 € y 25,99 €, y pendientes de Seasons by Macabla, 40 €.

► -¿Por qué lo dices?

-Yo crío a mis hijas en casa sola. La economía no te da una educación. Criar a dos niñas de quince y cuatro años es muy difícil.

-Los padres ayudarán.

-Sí, pero las dos viven en mi casa. Los padres las crían cuando están en su casa.

-¿Cómo es tu vida en Miami?

-Ahora voy a disfrutar, pero yo he vivido siempre allí. Yo estudiaba y trabajaba como azafata de mostrador de Iberia, desde los 18 años..

“Me encantaría que mis hijas estudiaran en Estados Unidos, donde no importa quiénes son sus padres”

-¿Te gustaría que tus hijas estudiaran allí?

-Me encantaría, porque allí encuentran más rápido su vocación. Yo creo que lo más importante en la vida es viajar y conocer. Además, en Estados Unidos serían unas niñas normales, donde no importa quiénes sean tus padres.

-¿Te llevas bien con David y Javier?

-El tiempo cura todo y yo ahora quiero estar en paz con los padres de mis hijas. Siempre tendré que tener relación con ellos por mis hijas.

Daniel I. Carande

Fotos: Pablo Sarabia

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería:

Miguel Alarcón

Agradecimientos: Tienda Mimma

Gallery Rivas. En Parque Comercial

Rivas Futura. Calle Isaac Peral.

Rivas-Vaciamadrid.

Telf: 911 098 989.

www.mimmagallery.com

Elena luce una camisa de Systemaction, 64,95 €; pantalón de Akira, 120 €, y pendientes de Thin Seasons by Macabla, 35 €.

Elena viste una camisa de Mango, 29,95 €; bermudas de Adolfo Domínguez, 129 €; sandalias de Tintoretto, 79 €, y pendientes de Seasons by Macabla, 40 €.



Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...
Siempre me lavo la cara, me aplico mi tónico y retinol.

En mi bolso siempre llevo...
Picante, vaselina y protector solar.

Mi perfume....
Pure Poison, de Dior.

Mi producto de belleza ideal...
Un sérum atiox.

Dieta...
Comida sin gluten y ser feliz.

Ejercicio...
Cardio una hora cada cuatro días a la semana y entrenamiento dos días.

Voy a la peluquería...
Te confieso que voy muy poco. Dos veces al año.



Tónico facial de Skin Clinic, 19,99 €.



Brocha de Lov'yc, 3,50 €.



Sérum de Marti Derm, 64,85 €.



Perfume Pure Poison de Dior, 82 €.



CITA EN...
Quedamos con Elena en una de las tiendas de Mimma Gallery. Firma especialista en sofás, decoración y descanso de la capital, con varios puntos de venta, donde se encuentran las últimas propuestas del sector.

El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**



**Una forma única de ver y disfrutar la decoración.
¡Pídela en tu kiosco!**

CLARA LAGO

feliz al lado de José Lucena

La pareja, que acaba de regresar del Caribe, disfrutó de un romántico paseo por el centro de Madrid.

Empezaron a salir en 2021, año y medio después de que ella rompiera definitivamente con Dani Rovira, y, desde entonces, Clara Lago y su chico, el músico y compositor José Lucena, están viviendo una bonita historia de amor. Felices y enamorados les hemos visto disfrutando de un agradable paseo por el centro de Madrid, donde viven. Después se sentaron en una terraza y charlaron animadamente mientras se tomaban un aperitivo de lo más castizo: vino y aceitunas.

Clara y José acaban de volver de República Dominicana, donde han combinado trabajo y placer. Ella presentaba allí su última película, "Books & Drinks" y él la acompañó: "Gracias por esta semana de ensueño. A mi compañero de batallas y vida por acompañarme a donde haga falta (porque siempre haces falta)", ha escrito ella.

Agencias



Una parada **TÉCNICA**

Tras el paseo, Clara y su chico se sentaron en una terraza para tomar un vinito y unas aceitunas. ¡Qué relax!

Además de amor, la actriz y el músico comparten un par de negocios hosteleros en Madrid.

A photograph of Antonio Banderas and Cayetana Guillén Cuervo at the Talía Awards ceremony. Antonio Banderas is on the left, wearing a dark suit, white shirt, and black tie. Cayetana Guillén Cuervo is on the right, wearing a black strapless dress with large polka dots and a black belt. They are standing in front of a blue backdrop with the word 'TALÍA' in large gold letters. The background also features logos for 'em' and 'VI'.

Cayetana Guillén Cuervo, de Lola Casademunt, eludió hablar de su polémica con Amaia Montero, y como presidenta de la Academia de las Artes Escénicas de España se centró en su amigo Antonio Banderas.

PREMIOS TALÍA

arrollador éxito de Antonio Banderas y su musical “Gipsy”

Su última producción ganó los cuatro galardones a los que optaba y él recibió el Premio de Honor de manos de Cayetana Guillén-Cuervo.

Fue su gran noche, y se emocionó y lloró de alegría. Antonio Banderas se coronó como el gran triunfador de la tercera edición de los Premios Talía de la Academia de las Artes Escénicas de España, celebrados en el Teatro Fernán Gómez Centro Cultural de la Villa de Madrid. Su musical "Gypsy" arrasó con todos los galardones a los que optaba: Mejor Espectáculo de Teatro Musical, Mejor Actriz y Mejor Actor de Teatro Musical, para Mara Ribera y Aaron Cobos, respectivamente; y Mejor Dirección Musical para Arturo Díez. Y como remate, Banderas se llevó a casa el Premio Talía de Honor. Lo recibió de manos de su amiga y presidenta de la Academia, Cayetana Guillén-Cuervo, aunque aseguró no merecerlo porque se siente "muy joven".

“Los teatros son, en estos días en los que las mentiras transitan de un lugar a otro, un refugio para la verdad”

“Los teatros son, en estos días en los que las mentiras transitan de un lugar a otro sin pudor, un refugio para la verdad, un lugar para muchas maneras de ver e interpretar la realidad”, dijo el polifacético actor malagueño. Y si "Gypsy", su cuarta producción con su Teatro del Soho Caixa-Bank, en Málaga, triunfó, lo mismo le sucedió a "1936", una producción del Centro Dramático Nacional (CDN), dirigida por Andrés Lima, que recrea los momentos clave de la Guerra Civil española.



PROTAGONISTAS de Teatro de Texto
Toni Acosta, de Marchesa Alta Costura; Aitziber Garmendia; y Aitana Sánchez-Gijón, de Chanel. Esta última ganó por su trabajo en la obra "La madre".



Mina El Hammani, con un diseño de Stella McCartney en color mantequilla.



Carmen Morales, de gira con la obra "Querida Ágatha Christie", muy guapa con un traje camisero verde.



Elena Rivera,
con un vestido
semitransparente
de flecos,
de Elisabetta
Franchi.



Con el maestro **EMILIO GUTIÉRREZ-CABA**

Cayetana y Antonio saludaron al veterano actor, Premio Extraordinario de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.



Ricardo Gómez,
Premio Joven Talento.

AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN: “¡VAYA AÑO! ME FALTABA EL TALÍA Y YA LO TENGO”

► Aunque para éxito también, el de Aitana Sánchez-Gijón. “¡Vaya año! ¡Me faltaba el Talía y lo tengo!”, gritó al recibir el premio a Mejor Actriz Protagonista de Teatro de Texto por “La madre”, de Florian Zeller y a las órdenes de Juan Carlos Fisher. Y es que el pasado febrero recogió el Goya de Honor y en marzo el galardón a Mejor Actriz Protagonista de Teatro de los Premios de la Unión de Actores y Actrices, también por su trabajo en la citada obra.

El mundo del teatro, reunido en esta gala, también se rindió a los pies de Emilio Gutiérrez-Caba, que junto a Ana Garcés mereció el Premio Extraordinario de la Comunidad Autónoma de Castilla y León; y valoró el Joven Talento de Mina El Hammani y Ricardo Gómez, que como toda la profesión desfilaron por esta alfombra roja.



Ana Garcés, la inolvidable Jana de "La Promesa", recogió el Premio Extraordinario de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.



Laura Pamplona ganó el premio a Mejor Actriz de Reparto de Teatro de Texto por su trabajo en "Nada".



Gemma Cuervo, aquí con su hija Natalia, apoyó a su otra hija Cayetana, maestra de ceremonias de la gala.





Carlos Latre
fue con su hija
Candela.



Pepón Nieto,
muy centrado
en el teatro.



José Sacristán,
que era finalista,
y su mujer, Amparo
Pascual.



Manuela Velasco
apostó por un
vestido denim,
de Marciano
by Guess.



María Adán,
con un diseño
de Beatriz de la
Cámara que en
su web cuesta
1.410 €.

Frank tiene 53 años y lleva media vida en Tailandia.

FRANK CUESTA

la caída de un mito

Fue una estrella de la televisión, pero ahora es difícil dilucidar quién es realmente. Primero aseguró que su vida era una farsa para después desdecirse de sus palabras y afirmar que estaba siendo víctima de acoso.



Sorprendente CONFESIÓN

Sin su mítica gorra y con unas gafas blancas, Frank aseguró en YouTube que su vida era una mentira.

Frank Cuesta nació en León, pero aterrizó en Tailandia con un sueño: montar una escuela de tenis para compatibilizar su pasión por la raqueta con su amor por los animales. En el año 2010, el programa "Callejeros viajeros" le descubrió y, a partir de entonces, se convirtió en una estrella de la pequeña pantalla. De hecho, en 2011, recogía un premio Ondas a la Innovación televisiva. Ahora, catorce años después de ganar aquel premio, Frank se ha

metido en un jardín del que le va a resultar muy complicado salir. ¿Estamos ante la caída de un mito?

Después de semanas de filtraciones de audios, acusaciones de estafa, maltrato animal y amenazas varias, Frank publicaba un vídeo en su canal de YouTube donde admitía que su vida era una mentira. "He sido un personaje y poco a poco se me ha ido de las manos por un grave problema de mitomanía y ego. Ni soy veterinario ni soy herpetólogo. No tengo cáncer.

Llevo años tratándome de una mielodisplasia, pero no tengo cáncer. Además, todos los animales que hay en el santuario han sido comprados. Nunca he rescatado animales y ha sido todo parte de un show", soltó. Toda la prensa se hizo eco de su polémica declaración, pero Frank se desmarcó con un nuevo vídeo tan solo unas horas después. En él se desdecía de sus palabras y aseguraba que le habían obligado a leer un guión "para evitar un acoso que ha llegado hasta mis hijos". ▶

ZAPE CUESTA, HIJO DE FRANK: "SÍ TUVO CÁNCER. YO MISMO HE VISTO SU PELO CAER A CACHOS DURANTE SUS TRATAMIENTOS"

► Pero, después de tanto enredo, ¿a qué Frank nos creemos? Resulta difícil que su imagen vuelva a ser la que era, sobre todo después de los audios que ha filtrado, supuestamente, uno de sus antiguos colaboradores. En uno de ellos se escucha al leonés hablar con una mujer llamada At, a la que define como "la mayor traficante que ha existido jamás en la historia de Tailandia" y que parece tener mucho que ver con su Santuario: "Ella se lleva una comisión. A mí no me pide comisión nunca, le he ayudado mil veces. Como ahora, me dice: '¿Puedo meter las tortugas allí?' 'Mételas'".

Detenido en febrero

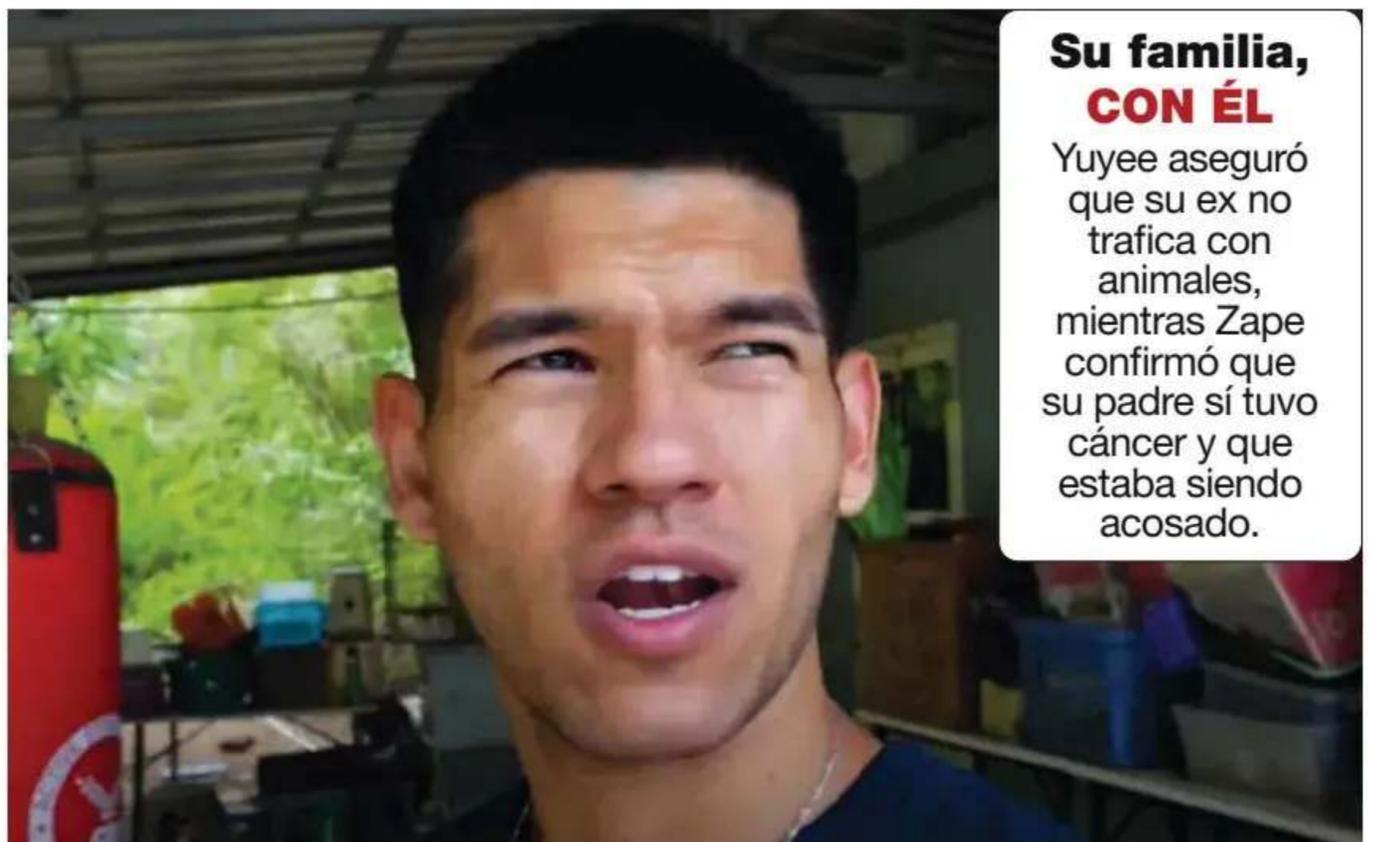
Recordemos que Frank fue arrestado el 27 de febrero en Tailandia por posesión ilegal de especies protegidas. 40 agentes irrumpieron en su refugio y confiscaron nueve nutrias y una pitón, animales para los que no contaba con los permisos necesarios. Cuesta admitió entonces haber comprado las nutrias.

En esta nueva polémica, la que fuera su mujer, Yuyee, y su hijo Zape han salido en defensa del español. Resulta bastante sorprendente que su ex haya sacado la cara por él ya que llevan tiempo batallando en los tribunales por la propiedad del santuario. "En los 23 años que hace que conozco a Frank jamás ha estado relacionado con el tráfico de animales, y lo mantengo", dijo ella hace unos días.

DM



Yuyee y Frank tienen cuatro hijos. Él estuvo a su lado cuando ella ingresó en la cárcel durante 6 años por posesión de cocaína.



Su familia, CON ÉL

Yuyee aseguró que su ex no trafica con animales, mientras Zape confirmó que su padre sí tuvo cáncer y que estaba siendo acosado.

DIEZ
MINUTOS

LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

UN REGALO ÚNICO PENSADO PARA TI



¡Te encantarán todos!



LAS BOLSAS SHOPPING MÁS DIVERTIDAS
O UN PRÁCTICO LLAVERO-MONEDERO

Llévatelo por sólo 0,45 € más

Revista + Regalo: sólo 2,95 €. *Compra opcional



La cantante canceló su vuelo a Madrid y se marchó directamente a Málaga a descansar.

MELODY

“Se han dicho cosas que no son verdad”

Tras el tremendo batacazo sufrido en Eurovisión, la cantante regresó a su casa, junto a su marido. Ni rastro de nadie de la delegación española. Dicen que se enfadó mucho al quedar antepenúltima.



Impecable ACTUACIÓN

A pesar del resultado, la actuación de Melody fue impecable.



AUSTRIA SE ALZÓ CON EL TRIUNFO

Once años después de que Conchita Wurst se hiciera con el triunfo, Austria ha vuelto a llevarse el micrófono de cristal gracias a la increíble voz de JJ interpretando la canción "Wasted Love", una ópera pop con una increíble puesta en escena. Austria ha conseguido 436 puntos seguido de Israel con 357.

Confiaba mucho en "Esa Diva" y en el exitazo que el tema estaba teniendo entre sus fans, pero lo cierto es que la actuación de Melody no consiguió meterse en el bolsillo ni a los jueces ni a los eurofans y España quedó en el antepenúltimo lugar con 37 puntos: 27 de los jueces y 10 del público. La decepción de la cantante de Dos hermanas fue más que evidente. Dicen que se encerró en el camerino muy enfadada. Después se calmó y grabó un vídeo en el que lanzaba algunas pullitas: "Me

quedo con el amor, el cariño y el respeto que todos los países han mostrado detrás de cámara hacia nuestro trabajo, porque todos estaban con la boca abierta. Pero os merecéis una explicación, una charlita, y nos la vamos a pegar, porque sabéis que soy muy clara", soltó.

Dice que dará detalles

Esa charla estaba prevista para el lunes 19 de mayo, en Madrid. Televisión Española había organizado una rueda de prensa para dar la bienvenida a Melody pero ella, por deci-

sión propia decidió cambiar su vuelo y marcharse directamente a Málaga, con la única compañía de su pareja, Ignacio Batallán. Ya en el aeropuerto pudimos hablar con ella. Intentando sacar la mejor de sus sonrisas, la sevillana, dijo: "No os preocupéis porque haré una rueda de prensa. Y no os preocupéis que me sentaré con vosotros, hablaremos, me preguntaréis... Ustedes sabéis que yo os trato siempre de gloria bendita, ¿o es mentira? Han dicho muchas cosas que no son verdad... Me he venido

para acá porque hace mucho tiempo que estoy sin mi niño, ya hace dos semanas y me toca... Lo primero para mí era estar con mi hijo, estar unos días tranquilita, recuperar energía, ver a mi madre y a mi padre, que no han podido acompañarme en el festival". Sobre su actuación, comentó: "Yo valoro mi actuación. Hemos hecho un trabajo muy bonito. y creo que, por encima de todo, tiene que prevalecer el arte y la música, que creo que mueve montañas".

Agencias

Esta semana

**MARTA SÁNCHEZ
HOMENAJEA LA
CANCIÓN “RESISTIRÉ”**

Han pasado cinco años desde que la canción “Resistiré” se convirtió en el himno del confinamiento. Por eso, la SGAE quiso rendir homenaje a la canción que originalmente hizo popular El Dúo Dinámico. Marta Sánchez, que celebra cuarenta años en la música, fue la encargada de entonar el tema en el acto en Madrid.



**ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA
NO PARA DE DISEÑAR**

Carritos de la compra, productos de limpieza y ahora también alpargatas. La diseñadora Ágatha Ruiz de la Prada acaba de presentar su nueva colección de calzado de esparto en su nueva tienda de la capital. Ágatha nos comentó que no tiene ningún tipo de contacto con su exnovio, Patón.



**ADRIANA ABENIA
DISFRUTA DE LA PLAYA
CON SU FAMILIA**

La presentadora Adriana Abenia ha pasado unos días de descanso en la playa junto a su marido, Sergio Abad, y su hija, Luna. La maña, que lleva con su marido desde que tenía quince años, lució tipazo en su jornada playera.





NORMA DUVAL

INAUGURA TIENDA EN SEVILLA

Norma Duval, que vive entre Madrid y Suiza, ha inaugurado una nueva tienda de Punto Roma en Sevilla. La madrileña lleva más de una década siendo imagen de esta firma de ropa. Además, la vedette va a ser una de las nuevas colaboradoras del programa de Antena 3, "Y, ahora Sonsoles".

JUAN CARLOS I

PASA SEIS DÍAS EN GALICIA

El rey emérito, Juan Carlos I, ha estado seis días en Galicia, donde ha disfrutado de sus amigos y de su hermana doña Margarita. Además, el monarca también ha podido salir a navegar en Sanxexo. A lo que no acudió fue al acto de conciliación con Miguel Ángel Revilla, expresidente de Cantabria y al que reclama 50.000 euros.



DANI MARTÍN

TRIUNFA CON SU CONCIERTO MÁS ÍNTIMO EN MADRID

El cantante madrileño está celebrando sus 25 años en el mundo de la música. Por eso fue el protagonista de Los40 Básico Santander en el mítico Teatro Eslava de Madrid. Dani Martín revivió los grandes momentos de su trayectoria.





Angelina Jolie,
con un vestido
de Brunello
Cucinelli y joyas
de Chopard.

FESTIVAL DE CANNES

Una alfombra roja espectacular

A pesar de las restricciones en su "dress code", la 78 edición del festival de cine francés nos ha regalado estilismos brillantes.



Presencia ESPAÑOLA

Rosy de Palma
lució un vestido
blazer y Paz Vega,
un diseño de la
firma tailandesa
Sirivannavari.

Se trata del gran festival de cine europeo de la primavera. Hablamos de Cannes, cuya 78ª edición reúne ya a lo mejor de la cinematografía, además de convertirse en un escaparate donde las actrices y actores y otras celebrities lucen sus mejores galas. El desfile es continuo, con la presencia de estrellas de la talla de Angelina Jolie, tras 14 años de ausencia, o Eva Longoria. Y la lista de estrellas es amplísima. Todo cuando el certamen, que se celebra hasta el 24 de mayo, ha instaurado nuevas normas de vestimenta, lo que no ha impedido que veamos impactantes looks. "Por razones de



Eva Longoria, espectacular con un vestido columna en tono rosa empolvado cubierto de lentejuelas y escote drapeado, de Tamara Ralph. Las joyas son de Chopard.

decencia, la desnudez queda prohibida en la alfombra roja, así como en cualquier otra zona del festival”, dice la organización, que también insta a evitar los vestidos excesivamente voluminosos.

Una polémica, que la ha habido, en la que no han entrado los españoles presentes en Cannes, invitados o que entran en competición, como la directora catalana Carla Simón, que acude con su película “Romería”; y el franco-español Óliver Laxe, que va con el filme “Sirat”. Si tienen suerte, se traerán la Palma de Oro, que el año pasado ganó “Anora”, que luego triunfó con cinco premios Oscar. ▶



Halle Berry, que es miembro del jurado, con chaqueta corta y pantalones de Chanel.



La polifacética Carla Bruni, exprimera dama francesa, de Roberto Cavalli.

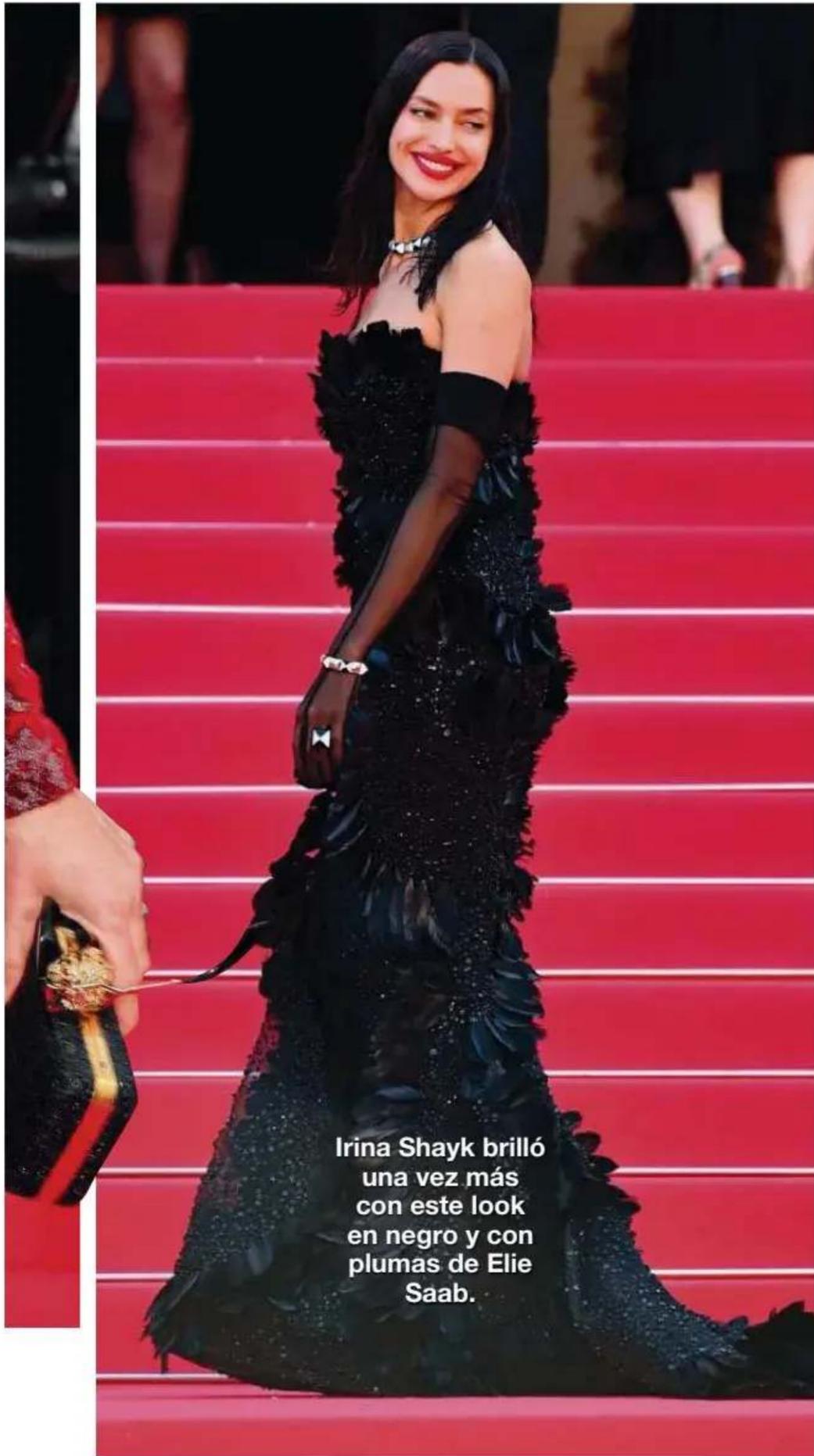
► El jurado lo va a tener difícil. Está presidido por Juliette Binoche, que toma el relevo a Greta Gerwig y a quien le ha tocado hablar, a su pesar, de la condena a 18 meses de prisión para Gerard Depardieu por una doble agresión sexual. “No es un monstruo, es un hombre”, comentó sobre su eterno enemigo.

Para hombres, algunos de esta edición del certamen francés: Robert De Niro, que recogió la Palma de Oro de Honor, de manos de Leonardo DiCaprio; o Tom Cruise, que presentó la última película de la saga “Misión Imposible” dándose un baño de masas.

DM/Fotos: Agencias ►



Homenaje a ROBERT DE NIRO
Leo DiCaprio le entregó la Palma de Honor a este maestro de la interpretación, que fue con su mujer, Tiffany Chen.



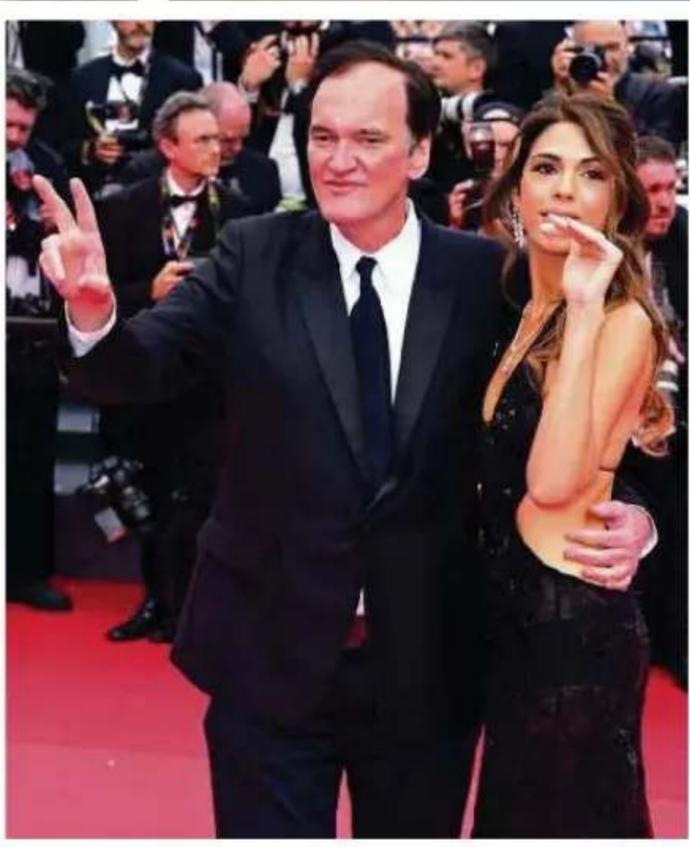
Irina Shayk brilló una vez más con este look en negro y con plumas de Elie Saab.



Jennifer Lawrence, de Dior, y Robert Pattinson presentaron la película "Die, my Love".



Natalie Portman,
con un diseño
inspirado en un
clásico de Dior.



Quentin Tarantino,
con su mujer Daniella,
hizo el signo de la
paz. A la derecha,
Amal Clooney con
una prenda de
John Galliano para
Christian Dior.





Alessandra Ambrosio, de Zuhair Murad, lució pierna.



Kristen Stewart, que debuta en la dirección con "The Chronology of Water", junto a la protagonista de su película, Imogen Poots. A la izquierda, Emma Stone, de Louis Vuitton, junto a Austin Butler y Pedro Pascal; y Bono de U2 presentando su documental junto a Sean Penn y un grupo de soldados ucranianos.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Carla Goyanes

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Cuentas con la influencia positiva de los Astros, lo que hará que tengas un gran equilibrio en todos los terrenos. Has sabido reorganizarte tanto en lo personal como en lo profesional y esto ha hecho que se den unos resultados muy positivos. Continúa así.

Amor: En esta nueva etapa también hay cabida para el amor. La persona que tienes a tu lado es un gran apoyo para ti. Si no tienes pareja, la influencia de Venus hará que entre en tu vida una persona que se convierta en alguien que te devuelva la ilusión.

Fortuna: Tu entorno puede que quiera influir en tus decisiones, pero no hagas caso, sigue tu intuición. Si estás al frente de un negocio, el éxito está garantizado.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Tienes los nervios bastante alterados y eso puede hacer que tengas problemas con la gente de tu entorno. Si has tomado la decisión de perder unos kilos, te recomiendo que hagas una dieta saludable.

Amor: Esta semana te vas a sentir muy familiar y querrás agradar a todos. Así que tendrás muchos compromisos, disfrútalos. Respecto a tu relación, has entrado en una etapa de rutina. Tenéis que poner los dos de vuestra parte para cambiar y mejorar la comunicación.

Fortuna: Tendrás que hacer frente a un imprevisto económico, ya que se te va a averiar el coche. Por suerte, la reparación no va a ser muy cara.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Podrías tener molestias en las articulaciones debido a los cambios de tiempo. Plantéate si es conveniente que bajes el ritmo en tu rutina de ejercicios.

Amor: Tienes muchas dudas en tu relación y más desde que ha vuelto a aparecer en tu vida una persona del pasado. Quieres recuperar la amistad con esa persona, pero en tu cabeza empieza a rondar la idea de recordar tiempos mejores. Debes meditarlo muy bien, la decisión es solamente tuya.

Fortuna: Eres una persona muy comprometida y te vas a encontrar con un cambio en tus tareas en el trabajo. No tengas miedo ni te lo tomes a la tremenda, porque todo saldrá bien. Es una prueba más a superar.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Te vas a recuperar rápido de un pequeño resfriado a principios de semana. Tomar algún reconstituyente te vendrá muy bien. Si tienes pensando hacer una escapada al campo, ten mucho cuidado con las picaduras.

Amor: Según me indica la carta del Cinco de Copas, ha llegado el momento idóneo para que te declares. Debes elegir muy bien tus palabras, pero el éxito lo tendrás asegurado, porque además cuentas con la influencia positiva de Marte. Si ya tienes pareja, es hora de que deis un paso más en vuestra relación.

Fortuna: En el terreno laboral esta semana vas a sufrir la traición de un compañero. Defiende tu versión del asunto.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Tienes que tener mucho cuidado porque la carta del Tres de Bastos me indica que podrías sufrir un resbalón en la calle. Respecto a tu estado de ánimo, vas a estar con ganas de hacer muchos planes con tus amistades.

Amor: El Sol potencia el signo de Libra para que te hagas más deseado y necesites que tu pareja crea que eres la única persona del mundo. Vas a tomar la iniciativa y las noches de pasión se convertirán en inolvidables. Si no tienes pareja, esta semana vas a buscar relaciones esporádicas muy pasionales.

Fortuna: Si tienes alguna deuda financiera pide ayuda a tu familia, ellos te podrán aclarar la situación y ayudar a resolverla.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Tu salud es bastante buena, aunque últimamente te sientes un poco débil. Es conveniente que te des unos masajes o vayas a un spa para recargar las pilas. Además, desaparecerán esos pequeños dolores de espalda. Tu estado de ánimo será bastante positivo.

Amor: Tienes que apostar más por tu relación. Pensabas que no iba a durar mucho, y mira ya el tiempo que lleváis juntos. Si tu corazón no está ocupado, te van a presentar a alguien muy interesante.

Fortuna: Llevas tiempo deseando sacarte el carnet de conducir. Pues ha llegado el momento. Tómatelo en serio y en poco tiempo estarás conduciendo. Esta semana el número dos y el color verde te darán suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Júpiter influye en tu estado de ánimo y después de haber estado un tiempo mal, vuelves a resurgir. Es hora de que te tomes las cosas en serio y no hagas locuras que te perjudican anímicamente.

Amor: Va llegando el momento de que sientes la cabeza. Llevas mucho tiempo disfrutando de tu soltería. Ahora debes decidir quién de esas personas que has conocido los últimos meses te interesa más para comenzar una historia de amor y pensar en el futuro.

Fortuna: Repasa los pagos que tengas pendientes para evitar multas o recargos. Vas a empezar a plantearte un viaje para las próximas semanas. Los pares y la combinación del blanco y negro te dan mucha fuerza.

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: Esta semana te pueden doler las articulaciones y puedes sufrir una pequeña tendinitis. Tu estado de ánimo no es bueno. Desde hace algunas semanas, los problemas de los demás te están agobiando. Empieza a pensar en ti.

Amor: Tu relación ha entrado en una rutina y confundes amor y amistad. El Dos de Espadas me indica que te vas a sentir atraído por otra persona. Piensa bien si quieres vivir esa aventura y ser desleal a tu pareja. Si no tienes pareja, esta semana te vas a enamorar de una persona que conocerás en una reunión social.

Fortuna: Te gustan demasiado las emociones fuertes, pero no deberías precipitarte a firmar nada.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Los problemas de estrés y anímicos van a ir desapareciendo, gracias a que tu signo está alumbrado por Mercurio. Así que las cosas van a ir cambiando para bien. Por lo demás, tu salud va a ser buena.

Amor: Si estás esperando a que te den una segunda oportunidad, no dudes en dejar claros tus sentimientos y el tiempo pondrá todo en su sitio. La esperanza es lo último que se pierde y la Luna te va a ayudar. Comparte con tus amigos tus secretos y problemas, ellos te pueden ayudar.

Fortuna: Debes controlar tus gastos durante estas fechas. No uses demasiado la tarjeta de crédito ni hagas muchas compras por Internet.



Joaquín Cortés

PISCIS

19-2 al 20-3

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Si notas picores por el cuerpo, deberías ir al médico, ya que puede ser debido a una alergia. Debes buscar el equilibrio en tu vida y atender a tu bienestar emocional y olvidarte de las cosas que no merecen la pena.

Amor: Te he dicho muchas veces que no te debes fiar de las primeras impresiones porque te juegan malas pasadas. Te tiras a la piscina con la primera persona que aparece y te llegas a complicar la vida demasiado. Si tu corazón está ocupado, esta semana algo te va a hacer abrir los ojos y vas a empezar a desconfiar de tu pareja.

Fortuna: Tienes mucha ilusión con un nuevo proyecto, pero la carta del Tres de Espadas me dice que no va a tener éxito. No tires la toalla y no desistas.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Esta semana vas a sentir más cansancio del habitual. Además, tu memoria te puede jugar una mala pasada. No debes preocuparte, pero deberías empezar a hacer ejercicios de memoria.

Amor: En las últimas semanas no quieres estar con nadie y prefieres disfrutar de tu soledad. Pero deberías empezar a rodearte de tu familia y salir con amigos. Ya verás cómo vuelves a ser la misma persona, incluso querrás enamorarte, pero procura que no sea de nadie del entorno laboral.

Fortuna: Si tienes en mente la venta de un inmueble que has heredado hace poco, tendrás éxito. Así me lo indica el Uno de Oros. El número cuatro y el color azul te darán suerte.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Las situaciones de estrés que estás viviendo te pueden provocar migrañas. Deberías ir al médico y no automedicarte. El yoga puede ser una opción para relajarte. Si has empezado una dieta, no te la saltes. Tienes que ser constante.

Amor: No te apetece los coqueteos ni amoríos. Estás en una etapa en la que quieres disfrutar de la soledad y no tener complicaciones. Si tienes el corazón ocupado, no esperes que la otra persona tome la iniciativa. También tú puedes proponer planes.

Fortuna: Según el Tres de Espadas, pueden surgir complicaciones en un proyecto que tienes entre manos desde hace tiempo, pero en un futuro muy cercano se va a hacer realidad.

Numerología

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

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

1

Vas a darle una segunda oportunidad a tu pareja.

Buena semana para enfrentarte a los exámenes.

2 3

Es hora de disfrutar de tus amigos.

Tienes que estar tranquila si tienes algún asunto judicial.

4 5

Te ves bien y despiertas muchas pasiones.

Vas a recibir noticias positivas de un familiar muy cercano.

6 7

Vivirás días inolvidables y felices con tu familia.

El ascenso que deseabas en tu trabajo está muy cerca.

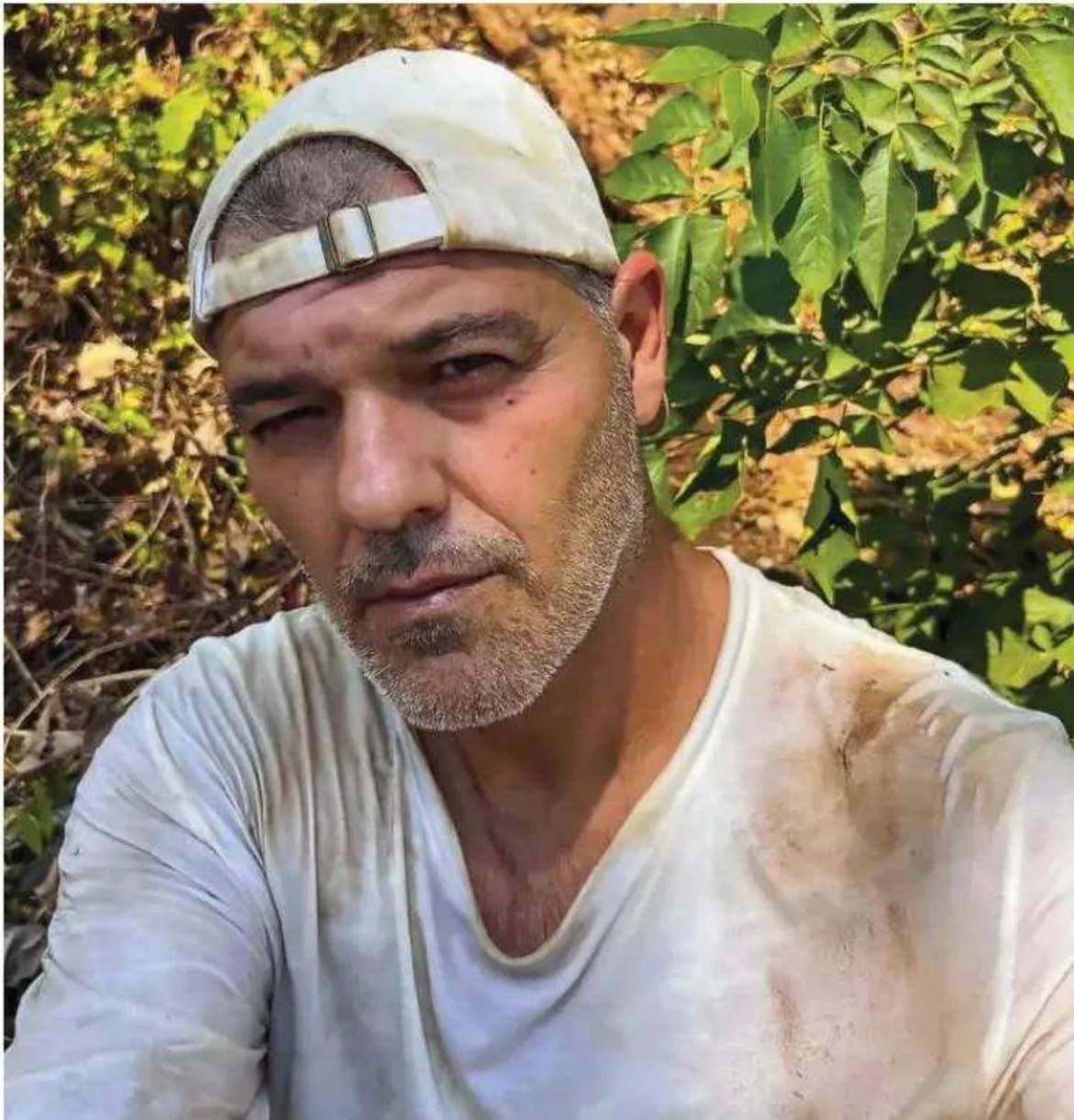
8 9

Buen momento para hacerte un cambio de imagen.

YO opino

por ángel antonio herrera

Frank Cuesta, o sea, **Frank de la Jungla**, ha salido más Frank que de la jungla, porque ha contado ante la afición que muchos de los exóticos empleos por lo que ha logrado la fama no eran tales. No sé todavía si nos ha dado un susto o una alegría. De modo que en su jungla hay fraude. Según la confesión insólita, a la que agregó unas gafas de monologuista modernito, ni es rescatador de animales ni doctor en los mismos ni tiene un santuario. Es más, ni es herpetólogo ni tampoco tiene cáncer. En España se da aún con mucho provecho el oficio de pícaros, y por ahí quizá podríamos ir haciendo su nuevo retrato, a resultas de las primicias que él mismo nos ha ofrecido, que habrá que creer, digo yo. Estamos ante un español en Tailandia, pero españolísimo, entre fantasioso de aventuras y campeón del “fake”. “Todo forma parte de un show”, ha sentenciado Frank, que ha pedido disculpas a sus seguidores. Pues muchos años ha tardado en revelarlo. Con el tiempo que se ha tomado en fingir una carrera de muchas carreras podía haberse hecho una carrera de verdad.



Tras confesar su presunta farsa, Frank Cuesta dijo que leyó un guion, extorsionado por Chi, su exsocio del santuario de animales en Tailandia.

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 mjgarcia@hearst.es

REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

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

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

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

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

Carteras 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.



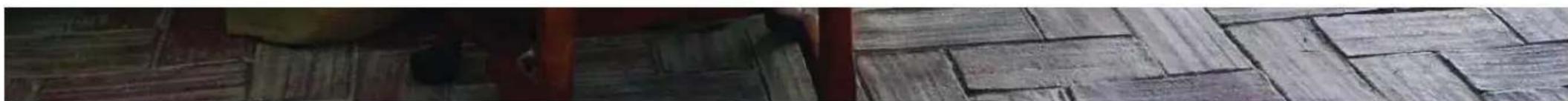
Nuevo Estilo

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



SILLAS SALVAESCALERAS

Cómodas

Prácticas

Muy seguras



"La seguridad de vivir en casa"

¡La mejor solución para subir tus escaleras!

Con VALIDA todo son ventajas:

- ✓ Instalación rápida y sin obras
- ✓ Para todas las escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

¡OFERTA ESPECIAL!

APROVECHA ESTE
MES SIN IVA*

(si nos dices **DIEZ MINUTOS**)

* Descuento equivalente al IVA del producto.
Promoción no acumulable a otros descuentos y válida hasta el 31/05/2025

Valida[®]

¡Vive el mundo sin barreras!

¡Llámanos ahora!

900 414 000

www.valida.es*