

Nº 2.015

# mia

**BELLEZA**

## Más LUZ

**A TU ROSTRO**

**BIENESTAR**

## JARDINOTERAPIA

El poder de  
las plantas en  
tu casa

**PSICOLOGÍA**

¿Todo es culpa de  
**Mercurio**  
retrógrado?

# Nueva temporada

**TODAS LAS TENDENCIAS QUE  
LLEGAN CON EL BUEN TIEMPO**

**EN FORMA**

TOCA  
EJERCICIOS  
DE  
**FUERZA**

**DECO**

**Tu hogar**  
como un  
hotel de lujo

**COCINA**

Delicioso  
**SÁNDWICH**  
gourmet

**GASTRO**

La cata  
más dulce

Esmeralda  
Moya

“Tener unas  
rutinas bien  
establecidas  
me permite  
llegar a todo”

# La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas  
más cautivadoras.



La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Híerro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que **mia** tiene para ti!



## SUMA CON ESTILO

Por fin parece que se asoma el verano y podemos deshacernos de las prendas de abrigo y abrazar la nueva temporada. Por eso, hemos preparado una guía con todas las tendencias que ya se pueden empezar a lucir desde ahora. También nos calzamos las zapatillas para hablar de una cita muy especial: la carrera solidaria que organizamos y que, un año más, nos recuerda lo bien que sienta moverse por una buena causa. Y como cuidarse también es disfrutar, esta semana rendimos homenaje a uno de los placeres más universales, ¡el chocolate!, con ideas para saborearlo, entenderlo y elegir mejor sus acompañantes. ¿Se puede pedir más? Sí: bienestar, recetas fáciles pero sabrosas, ideas de decoración, trucos para sacarte mejor partido con el maquillaje y mucho más.

**INMA COCA**

**SUBDIRECTORA**

**En portada:** Esmeralda Moya.  
**Foto:** Juanjo Molina.  
**Muah:** Naomi Gayoso.  
**Estilismo:** Raúl Ruda.  
**Zapatos:** Calzados Pitillos SS25.



# ESTA SEMANA

DEL 21 AL 27 DE MAYO DE 2025

## EN PORTADA

- 8 EN PORTADA**  
Esmeralda Moya.
- 24 BIENESTAR**  
Un jardín en casa para sentirte mejor.
- 26 PSICOLOGIA**  
No eches la culpa siempre a Mercurio.
- 28 DOSSIER**  
Apuntes para triunfar con el armario de nueva temporada.

## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
Esther Vaquero.
- 14 VIVE MIA**  
Todo listo para la carrera Contra la Violencia de Género organizada por Mía.

## SALUD

- 18 SALUD**  
Cuidado con la infección de orina.
- 20 NUTRICIÓN**  
El menú ideal para *runners*.

## BELLEZA

- 34 BELLEZA**  
Pinceladas de luz en tu rostro.
- 36 EN FORMA**  
La importancia del ejercicio de fuerza durante la menopausia.

## HOGAR

- 38 DECO**  
Replica en casa lo que más te gusta de los hoteles de lujo.
- 40 COCINA**  
Un sándwich y a disfrutar.
- 48 GASTRO**  
El placer adulto del chocolate.
- 52 VIAJE**  
De lago en lago en Finlandia.
- 54 AGENDA**
- 62 ICONO**  
Donatella Versace.

Más contenidos en [www.miarevista.es](http://www.miarevista.es) y nuestros perfiles. Visítanos en





# Esther Vaquero

Fotografías: Carlos Villarejo

## PASIÓN POR LA ACTUALIDAD

La periodista **ha demostrado su gran versatilidad en la cobertura de acontecimientos internacionales** o al frente de magazines de actualidad. **POR LAURA MARTIN**

**C**omenzó su etapa periodística como reportera, pero se ha consolidado como una de las presentadoras de informativos mejor valoradas. De lunes a viernes conduce el telediario más visto. No hace mucho tiempo que los programas informativos estaban copados por rostros masculinos. Por fortuna, las cosas han ido cambiando y se empezó a confiar en las mujeres como referentes de la actualidad. Esther Vaquero es el mejor ejemplo de ello, copresentadora del telediario de Antena 3

a partir de las nueve de la noche junto a Vicente Vallés. Nacida en Salamanca, Esther se licenció en Periodismo y durante la carrera hizo prácticas en varios periódicos de la ciudad y en alguna redacción de informativos en Madrid. Tras graduarse, llevó a cabo varias incursiones en la Cadena SER o en Cuatro, hasta que en 2008 se incorporó al equipo de *La Sexta Noticias*, donde se mantuvo hasta el 2009, cuando se marchó a Londres para colaborar en la BBC. Fue una etapa breve, aunque muy intensa, donde cubrió eventos informativos de gran alcance.

**“ME ENCANTAN LOS INFORMATIVOS, PERO TAMBIÉN DISFRUTO MUCHO QUITÁNDOME EL CORSÉ. ME GUSTAN LA NATURALIDAD Y LA IMPROVISACIÓN”**

En 2010 empezó su andadura en Antena 3, donde ha estado ligada a la más pura actualidad. Ha conducido el informativo matinal, ha sustituido a Susanna Griso al frente de *Espejo Público* y ha consolidado su trayectoria en el informativo de *prime time*, que copresenta desde 2017. Precisamente, cuando lo condujo en solitario –en agosto de 2020– se convirtió entonces en líder de audiencia.

“Me encantan los informativos, pero también disfruto mucho quitándome el corsé. Me gustan la naturalidad y la improvisación. Mi espinita clavada es poder hacer radio”, dijo Vaquero durante una entrevista a *La Razón*.

### AMANTE DEL ROCK

Esther, que es madre de dos niños de corta edad, puso en marcha un *podcast* sobre la crianza –Aprendiendo a ser padres– donde conversa con algunos de los mejores expertos del ámbito educativo. A pesar de su aspecto serio frente a la cámara, tiene un espíritu roquero que muchos desconocen. Sus grupos favoritos son Aerosmith, Rayden, Imagine Dragons o Maneskin, ya que ella aprendió a hablar italiano.



**DESDE 2017** conduce con Vicente Vallés los informativos de las nueve de la noche en Antena 3.



## ALIMENTOS QUE PROTEGEN TU CEREBRO

Un reciente estudio respaldado por Harvard Health Publishing, aporta evidencia clara sobre cómo ciertos alimentos pueden beneficiar el rendimiento cognitivo, y son aquellos que también cuidan el sistema cardiovascular. En concreto, las verduras de hoja verde, los pescados grasos, las bayas, el té, el café y las nueces encabezan la lista. Estos alimentos contienen

nutrientes que demostraron retrasar el deterioro cognitivo, optimizar la capacidad de concentración y mejorar el procesamiento de la información. Las verduras como la espinaca, el brócoli o la col rizada son especialmente ricas en vitamina K, luteína y folato, todos compuestos directamente asociados con una mayor preservación de la función cerebral.

En paralelo, el pescado graso como el salmón o el bacalao aporta ácidos grasos omega-3, esenciales para reducir los niveles de beta-amiloide, una proteína vinculada al mal de Alzheimer.



## LAS CABRAS: INTELIGENTES Y EMPÁTICAS

Siempre se ha pensado que los perros son uno de los animales más inteligentes, pero un nuevo estudio ha señalado que las cabras también tienen cierto grado de inteligencia. En concreto, la investigación Animal Cognition puso a prueba a distintos animales de granja y el resultado arrojó que esta especie es capaz de aprender tareas nuevas y aplicar el conocimiento a su vida cotidiana. Los investigadores destacaron las habilidades de memoria y ubicación de las cabras, llegando a la conclusión de que tienen una enorme capacidad de adaptación a los entornos adversos. Además, tienen la capacidad de diferenciar la felicidad y el disgusto de los demás mamíferos. Luigi Baciadonna, principal autor del análisis, explicó a National Geographic que son de los animales que tienen mayor facilidad de percibir emociones en sus congéneres. De este modo, señaló que "son conscientes del entorno en que viven".

## EL RUIDO, PRINCIPAL OBSTÁCULO PARA DORMIR BIEN

El 24% de los hogares españoles sufre molestias por el ruido, y tres de cada cuatro personas declaran no dormir bien, lo que consolida la contaminación acústica en casa como un problema de salud pública. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, casi uno de cada cuatro hogares afirmó sufrir molestias por el ruido, un incremento de 10 puntos porcentuales desde 2012. Además, un estudio reciente de GAES indica que tres de cada cuatro españoles no duermen bien a causa del ruido, siendo las mujeres (77,5%) y las personas de entre 60 y 80 años las más afectadas. Dentro del hogar, los electrodomésticos representan una de las fuentes más habituales de ruido. Una encuesta realizada por HomeServe en 2017, revela que el 35% de los españoles identifican a los electrodomésticos como una de las principales causas de molestias acústicas en sus viviendas, afectando a su calidad de vida y bienestar diario.



## EL SECRETO PARA LA LONGEVIDAD

Un nuevo estudio de la Universidad de Cornell, Estados Unidos, ha revelado que hay un factor más importante que una buena alimentación o la práctica de deporte para tener una vida larga y saludable: los cuidados de la madre. Matthew N. Zippel, H. Kern Reeve y Orca Jimmy Peniston, autores del estudio, encontraron que las especies cuya supervivencia de las crías depende del cuidado maternal durante un periodo prologado, tienden a vivir más tiempo y a un ritmo de vida más lento. La investigación también hace referencia a la 'hipótesis de la madre y abuela', que sostiene que la presencia de mujeres mayores en la vida de sus descendientes, como hijos y nietos, mejora exponencialmente sus probabilidades de supervivencia. A medida que los investigadores profundizaron en la relación entre la supervivencia materna y la longevidad de las crías, desarrollaron un modelo matemático universal. Este modelo arroja como resultado que existe una correlación directa entre la supervivencia materna y la aptitud de su descendencia, por un lado, y por el otro, el ritmo de vida.



## 8 DE CADA 10 ESPAÑOLES SE SIENTEN BIEN CON SU FÍSICO

Está demostrado que la percepción de nuestro cuerpo tiene una relación directa con la autoestima y la salud mental, además de haberse convertido en una de las mayores preocupaciones para profesionales médicos. Según datos recogidos del VII Estudio de Salud y Vida de Aegon, en los últimos meses se observa una tendencia positiva entre los españoles en cuanto a cómo se perciben físicamente y un número mayor de personas que se sienten satisfechos con su físico. En este sentido, ocho de cada 10 españoles dicen estar bien con su cuerpo y, en líneas generales, se observa un alto grado de satisfacción con la apariencia: 22,1% está muy satisfecho y el 59% algo satisfecho. Otros datos de dicho estudio señalan que los hombres (84,7%) y las personas de más edad (86,2%), son aquellos que afirman sentirse mejor con la apariencia de su cuerpo.

**UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS** con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

**POR** LAURA VALDECASA

# María Gavilán

ALZAR LA VOZ POR LOS DERECHOS DE LAS MUJERES

**P**rocurar cambiar el mundo es algo que María Gavilán (Madrid, 1980) se tomó muy en serio desde pequeña, casi desde que empezó a imaginar que iba a ser jueza. Y en esa infancia atípica, en la que cambió de colegio hasta en tres ocasiones en un mismo curso escolar, ya que su padre era militar, fue forjándose su sueño y su anhelo, a la vez que su carácter extrovertido y sociable. “Siempre he sido una persona idealista con la idea de poder contribuir para un mundo mejor, especialmente en la defensa de los derechos de las mujeres y niñas”, explica. Tras cursar Derecho en la Universidad Complutense de Madrid, estudió oposiciones a judicatura.

## CONTRA LA TRATA

En la actualidad es magistrada en el Juzgado Primera Instancia e Instrucción de Arganda del Rey, donde lleva asuntos civiles y penales. Se ha especializado en violencia de género, un terreno en el que se define como “una activista”. En el ámbito de la lucha contra la trata en el año 2011 tuvo su primera causa, algo que le marcaría de por vida. Ha escrito multitud de artículos y se ha formado



específicamente en esta materia. También ha ampliado sus actividades al campo de la cooperación internacional. Forma parte de diversas asistencias técnicas en el marco de proyectos de cooperación internacional con distintos organismos internacionales, tanto del ámbito de la Unión Europea, como la agencia de Naciones Unidas dedicada al crimen organizado transnacional (UNODC). Su participación en este tipo de programas le ha llevado a varios países de Europa, Latinoamérica o Pakistán, donde imparte formación a diversos operadores jurídicos involucrados en la lucha contra la trata de personas, como jueces, fiscales o policías.

## PERSPECTIVA FEMINISTA

María forma parte de la Asociación de Mujeres Juezas de España (perteneciente a la Asociación Internacional de Mujeres Juezas,) que en 2024 publicaron *Hijas del miedo*. Se trata de un libro de relatos escritos por una jueza o una fiscal, que reflejan distintas formas de violencia de género y sus procesos judiciales. Todo el dinero recaudado va para una asociación de lucha contra la violencia de género. Dentro de esta misma asociación, Gavilán ha participado en la ayuda a las mujeres afganas, colaborando y ayudando a aquellas que han conseguido llegar y ser refugiadas en nuestro país junto con sus hijos e hijas.

**“Siempre he sido una persona idealista que quiere contribuir a lograr un mundo mejor, especialmente defendiendo los derechos de las mujeres y de las niñas”**

## CIENCIA

### Científicas españolas convierten la menstruación en una herramienta para sobrevivir en Marte

La misión Hypatia II ha completado con su éxito en la estación análoga Mars Desert Research Station, que recrea las condiciones de vida en Marte, en un desierto de Utah (Estados Unidos). Protagonizada por científicas españolas, esta misión ha finalizado con importantes conclusiones, por ejemplo, que la sangre menstrual tiene un gran potencial como fertilizante para obtener alimento de brotes verdes en Marte. Gracias a este descubrimiento, la misión normaliza que las mujeres pueden ir al espacio sin perder su ciclo menstrual y que, lejos de ser una 'carga' por generar residuos —como compresas o tampones—, tenga el suficiente potencial para que la sangre recogida en la copa menstrual sirva de fertilizante. El equipo ha anunciado también una nueva expedición: Hypatia III, que está prevista para 2027.



## SALUD

### Pasear con amigas para vivir mejor

Desde 1938, la Universidad de Harvard monitorea lo que hasta el momento es su estudio más ambicioso: se llama Estudio del Desarrollo Adulto, y actualmente está bajo la dirección de Robert Waldinger, profesor de Harvard. Aquí, se pretende encontrar las variables físicas y psicosociales que predicen una mejor calidad de vida y bienestar, especialmente a partir de una edad avanzada. La investigación ha arrojado ya sus primeras conclusiones, y afecta especialmente a las mujeres. Según explicó el propio Waldinger: "Las personas con mejores relaciones sociales viven más, son más felices y gozan de mejor salud". Este estudio revela, además, que las mujeres que tienen relaciones cercanas con sus amigas son más felices. De este modo, compartir tiempo con las amistades no solo fortalece nuestros lazos, sino que es un poderoso antídoto antiestrés. Aunque cualquier plan sirve para activar los beneficios de la citada investigación, hay una actividad en particular que es muy beneficiosa compararla con amigas: dar un paseo.



### En la actualidad, la tasa de empleo femenino en España supera el 50% (53,58%) en contraste con el 35% registrado a principios del siglo XXI

Fuente: Informe Global del Foro Económico Mundial.

## VIOLENCIA DE GÉNERO

### Mayor presencia de Puntos Violeta por toda España

El Ministerio de Igualdad ha firmado un protocolo de actuación para los Puntos Violeta con el Ministerio de Hacienda y la Agencia Estatal de Administración Tributaria, a disposición de todos los organismos de la administración general del Estado que quieran instalar esta herramienta.

Este protocolo ha sido publicado en la página web de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género y lo deberán firmar todos los organismos que vayan a implantar un Punto Violeta. Una vez firmado y registrado, ya podrá empezar a funcionar y estará visible en el sitio su ubicación y los datos de contacto de la persona que asista en el mismo. Por otro lado, los que ya se hayan instalado y estén funcionando tendrán de plazo hasta el 1 de junio de 2025 para unirse a este registro. Además, se ha creado un convenio con el Consejo General de Colegios Farmacéuticos por el cual las farmacias se pueden sumar a la red de Puntos Violeta. Aquellos establecimientos u organismos convertidos en Punto Violeta llevan un distintivo para señalar que ese espacio es un lugar seguro para las víctimas, donde pueden recibir información y acompañamiento si lo necesitan. Junto al símbolo, aparece un código QR a través del cual se accede a una guía con una primera información básica sobre los recursos disponibles para iniciar la salida de la violencia de género.



# ESMERALDA MOYA

“HA SIDO UN REGALO MARAVILLOSO VOLVER A GRABAR, ME HACÍA ESPECIALMENTE ILUSIÓN”

Actriz, madre y apasionada del bienestar, **Esmeralda nos abre las puertas de su día a día, sus valores y su nueva etapa profesional.**

Natural, cercana y con los pies en la tierra, nos recuerda que el equilibrio también se entrena. **POR** MARÍA MARTINEZ

**EMBAJADORA DE LA FIRMA PITILLOS**, la actriz y modelo destaca la importancia de un buen calzado para seguir un ritmo tan frenético como el suyo.

Conocida por su papel en *Los Protegidos*, Esmeralda Moya comenzó su carrera como modelo con tan solo 16 años, aunque desde pequeña siempre ha sentido una fuerte conexión con la interpretación. Inconformista abrió nuevos horizontes en redes sociales, donde está consiguiendo increíbles oportunidades y grandes experiencias.

**Hemos podido verte de nuevo en las pantallas con tu último trabajo *Eva y Nicole*, ¿cómo ha sido la vuelta a la pantalla?**

Volver a grabar ha sido un auténtico regalo. Tenía muchas ganas de regresar a la interpretación y esta oportunidad me hizo muchísima ilusión. Además, he tenido la enorme suerte de compartir proyecto con un equipo increíble. Interpretar a Nicole en su versión más joven, un personaje que en su etapa adulta da vida Belén Rueda, me ha fascinado. Todo ha llegado a ser una experiencia de la que he aprendido muchísimo.

**Interpretar a un personaje tan icónico no debe de ser fácil. ¿Cómo afrontaste ese reto?**

Mi mayor reto era estar a la altura de una actriz tan grande como Belén Rueda. Teníamos que coordinarnos mucho para que los gestos, las miradas y la forma de expresarnos fueran coherentes en ambas versiones del personaje. Además, había secuencias en francés, lo que añadía una dificul-



**MADRE DE DOS NIÑOS** Esmeralda apuesta por *looks* cómodos y calzado que le permita un máximo movimiento sin renunciar a las tendencias.

tad extra, pero también un aliciente. Me siento muy orgullosa del resultado, porque creo que la serie está muy lograda, tanto en el vestuario como en la escenografía o los diálogos.

#### **¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión?**

Lo que más me apasiona es interpretar personajes completamente distintos a mí. Me encanta hacer esa búsqueda interna para dar forma a alguien que no se parezca en nada a mí. Me hace gracia porque la gente me suele recordar más por el nombre de mis personajes que por el mío propio. Es señal de que algo ha calado.

#### **Si pudieras elegir a cualquier actor o actriz de la historia para trabajar, ¿a quién escogerías?**

Trabajaría con aquellos talentos que aún no han tenido muchas oportunidades. Con quienes todavía conservan intactas la ilusión y las ganas de comerse el mundo. Seguro que hay grandes artistas por descubrir, y eso realmente me inspira.

#### **Comenzaste como modelo muy joven. ¿Qué aprendiste de esa etapa? ¿Cómo viviste los viajes y el cambio a actriz?**

La moda me enseñó valores fundamentales: la disciplina, el respeto, trabajo en equipo. Viví en ciudades como Nueva York, París, Milán, Lon-

dres o Tokio, y de cada lugar aprendí algo distinto. Al principio viajaba acompañada por mi madre, lo que hizo que nuestro vínculo se fortaleciera muchísimo. Hemos sido una piña como familia y eso es el mayor regalo que me han dado.

#### **Compaginar tu faceta profesional con la maternidad no debe ser fácil. ¿Cómo logras ese equilibrio?**

Creo que la clave está en la organización del tiempo. Tener unas rutinas bien establecidas me permite llegar a todo sin grandes complicaciones. Me organizo como lo hacen muchas madres, no hago nada extraordinario. Intento tener todo muy planificado con un calendario muy cerrado.

#### **Con este ritmo tan intenso que exige tu profesión, ¿cómo sacas tiempo para cuidar de ti?**

Para mí, lo esencial es cuidarme desde dentro. Beber mucha agua, comer sano, hacer deporte y, sobre todo, descansar y dedicar tiempo a la familia es lo que a mí me da muchas vitaminas. También soy muy constante con mi rutina facial diaria, intento no saltármela nunca.

#### **¿Y algún producto que no falte nunca en tu bolso?**

Bálsamo de labios y bruma facial, no pueden faltar en mi bolso, me parecen imprescindibles. En casa, una buena hidratación y un buen contorno de ojos de la marca Kuka&Chic. Son pequeños gestos que marcan una gran diferencia.

#### **Si tuvieras que definir tu estilo personal en solo tres palabras, ¿cuáles serían?**

Diría que mi estilo es sencillo, práctico y versátil. Me gusta sentirme cómoda con lo que llevo, aunque sin renunciar a ese toque tan personal que lo hace muy especial.

#### **¿Alguna firma o diseñador imprescindible en tu armario?**

Me gustan muchas marcas españolas, pero últimamente me decanto cada vez más por la moda sostenible. También soy muy selecta con el calzado, porque, para mí, la comodidad es fundamental. Por eso recorro a firmas como Calzados Pitillos, que combinan diseño y funcionalidad. En general, me gusta vestir con prendas que estén al alcance y con las que me sienta yo misma.

#### **¿Cuál es esa prenda básica que no puede faltar en tus *looks*?**

Sin duda, una blazer. Me parece una prenda comodín que siempre funciona, tanto para el día como para la noche. Da un aire sofisticado al atuendo sin que tengas que complicarte demasiado.

#### **¿Qué hábitos son clave para sentirte bien por dentro y por fuera?**

Sin duda, el deporte es lo que me mantiene en forma, pero también me ayuda muchísimo a desconectar. Me encanta hacer ejercicio al aire libre, sobre todo cuando llega el →

**“Mi mayor reto era estar a la altura de una actriz tan grande como Belén Rueda”**



Fotografías: Juanjo Molina

**“Cuando nos sentimos bien por dentro solemos vernos bastante bien por fuera”**

← buen tiempo: salir a caminar, montar en bici... ese tipo de actividades me recargan de energía.

**¿Tienes alguna técnica de relajación que practiques habitualmente?**

Sí, suelo hacer respiraciones guiadas en casa cuando tengo un tiempo. Me parece fundamental aprender a parar y a estar en el presente, porque llevamos un ritmo de vida muy acelerado. Tomarnos ese momento para respirar, despejar la mente y ver las cosas desde otra perspectiva es una forma de cuidarnos que a veces olvidamos.

**Hoy se habla mucho de sentirse bien por dentro y por fuera. ¿Qué papel crees que juega la moda en ese equilibrio?**

Cuando nos sentimos bien por dentro solemos vernos bastante bien por fuera también. Creo más en la importancia de cuidarse por dentro, y esto no afecta solo a la alimentación y al deporte que hagamos, sino también a lo que pasa en nuestra cabeza. Considero que más o menos encajen es cuando estamos bien y nos levantamos con las pilas más cargadas.

**Esta es tu cuarta portada para Mía...**

¡Sí! Recuerdo mi primera portada con solo 16 años... fue muy especial. Es bonito formar parte de una revista que ha sabido adaptarse, evolucionar y dar voz a tantas mujeres. Ojalá sigamos compartiendo muchas etapas más.

4

DATOS SOBRE...  
**ESMERALDA**



Fotografías: Juanjo Molina

● **Una madre presente**

Esmeralda asegura que su madre ha sido y sigue siendo una figura clave en su vida. La considera su gran referente.

● **Pasión por el cine desde niña.**

Desde pequeña tuvo claro que quería dedicarse a la interpretación. Su inspiración, Concha Velasco. “Siempre quise ser una chica Yeyé”, confiesa.

● **Rincón imprescindible**

Dos lugares ocupan un sitio especial en su corazón: Lisboa y Alicante, destinos que siempre elige para desconectar.



● **Consejo de corazón**

“Todo es semilla”, dice. Cree firmemente en la importancia de sembrar con cuidado tanto en lo personal como en lo profesional.

# 11 carrera contra la violencia de género



Inscríbete

# 5km

## Corre por una sociedad libre de **VIOLENCIA DE GÉNERO**

[www.carreracontralaviolenciadegenero.es](http://www.carreracontralaviolenciadegenero.es)

ORGANIZA:

**mia**

CON EL APOYO DE:



GOBIERNO DE MADRID  
SECRETARÍA DE IGUALDAD  
DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS  
SOCIALES



Comunidad  
de Madrid

MADRID

PATROCINADORES:



aerpuertos  
para ti



PEUGEOT

COLABORADORES:



ITEMPORALITY

urbaser  
making circularity real

THE COOK  
culinary technology



**EMPRENDER** es un reto, con una buena estrategia puedes aumentar tus posibilidades de éxito

## 8 PASOS PARA

# EMPRENDER

¿Cómo conseguir que **tu negocio sea un éxito**? Asegúrate de que cumple los siguientes puntos. **POR FELICIA DELGADO**

### 1 Tener una buena idea

Según un estudio realizado por los espacios de oficina Spaces, cada 10 españoles piensa que un emprendedor de éxito debe contar con una buena idea. Este es uno de los aspectos más importantes a la hora de montar un negocio: averiguar si el producto o servicio que ofreces ayuda a satisfacer una necesidad específica para un nicho de mercado concreto. Si es así, probablemente funcione.

### 2 Un lugar de trabajo inspirador

La composición del espacio, el mobiliario, la decoración o el color de las paredes pueden llegar a afectar en los niveles de productividad. Los espacios de trabajo amplios, agradables y equipados con las últimas tecnologías te harán ser más productivo.

### 3 Ser capaz de tomar las mejores decisiones

Montar un negocio implica arriesgarse para alcanzar el objetivo propuesto. Debes ser capaz de tomar tus

propias decisiones. De hecho, para el 42.4% de los emprendedores lo más atractivo es el hecho de poder tomar sus propias determinaciones.

### 4 Ilusión y motivación

Conviértete en el mejor prescriptor de tu propio proyecto. Nadie podrá creer en un nuevo negocio si su fundador y el equipo humano que lo integra no están 100% convencidos de su éxito.

### 5 Un entorno profesional

El entorno de trabajo influye fuertemente en la productividad laboral de los empleados. Desarrollar un negocio junto a otros profesionales de otras empresas y sectores, puede ayudarnos a adoptar diferentes puntos de vista y generar sinergias.

### 6 Diversidad intelectual

Rodéate de profesionales que te ayuden a formar un equipo fuerte, capaz de alcanzar tus metas. Los grupos de trabajo más valiosos son aquellos que incluyen personas con

puntos de vista y capacidades de colaboración muy variadas entre sí.

### 7 Redes sociales

En un mundo empresarial en el que los millenials cada vez están más presentes, las redes sociales se dan en potentes canales de comunicación. Debes ser capaz de dominar las redes sociales, hablando el lenguaje de tus potenciales clientes para que les resulte atractivo el producto.

### 8 Creatividad

Es uno de los rasgos más importantes que un profesional debe tener hoy día: ser capaz de adoptar un pensamiento creativo que permita salir de la zona de confort y probar a hacer cosas que no se habían realizado antes.



## FINANCIACIÓN

¡No te olvides de quizá lo más importante! Tener solvencia económica. Debes contar con el dinero suficiente no solo para poder comenzar tu proyecto sin contratiempos y afrontar los gastos iniciales que conlleva crear una empresa, sino también para hacer frente a derramas inesperadas.

# ¡EN *mía* QUEREMOS CONOCERTE MEJOR!

FORMA PARTE DE NUESTRA  
COMUNIDAD Y ACCEDE A  
CONTENIDOS, EXPERIENCIAS Y  
VENTAJAS PENSADAS PARA TI.

Solo tienes que rellenar  
un formulario rápido  
(tardarás menos de un  
minuto).

**Escanea** el código  
QR que encontrarás  
en esta página para  
acceder.

Al inscribirte, entrarás  
automáticamente en  
el **sorteo** de 10 tarjetas  
regalo de Amazon de  
10 € cada una.

Al registrarte, **recibirás:**

- Acceso anticipado a novedades y eventos.
- Promociones y sorteos exclusivos.
- Contenidos personalizados según tus intereses.



**Compromiso con tu privacidad**  
Tus datos estarán protegidos conforme  
al Reglamento General de Protección de  
Datos (RGPD). Solo los usaremos para  
los fines indicados y podrás darte de  
baja en cualquier momento.



LA CARRERA SE CELEBRA en el centro de Madrid el día 25 de mayo a partir de las 9 de la mañana.

# CARRERA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

**El 25 de mayo se celebra en Madrid la Carrera Contra la Violencia de Género.** Una jornada para el esparcimiento y solidaridad pensada para toda la familia. **POR LAURA VALDECASA**

El binomio deporte y solidaridad es garantía de éxito y, este año, en la Carrera Contra la Violencia de Género vamos a volverlo a demostrar. **Organizada por las revistas Mía y Marie Claire**, esta iniciativa cumple ya su décimo primera edición. La carrera cuenta con el **apoyo de la Secretaría de Estado de Igualdad y Contra la Violencia de Género**, y la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad. Además de ser una jornada con un marcado carácter deportivo, este evento tiene como objetivo continuar con la lucha contra la violencia de género, una de las lacras más importantes de nuestra sociedad.

Por ello, todos los beneficios obtenidos de la inscripción a la carrera irán destinados al **Fondo de Becas Fiscal Soledad Cazorla Prieto**.

### PONER UN GRANITO DE ARENA

La Carrera Contra la Violencia de Género tendrá lugar **el 25 de mayo, a partir de las 9 de la mañana**, y su recorrido es de cinco kilómetros. No importa si eres un corredor experimentado o, simplemente, deseas pasar un día en familia repleto de diversión, esta carrera es para ti. Corre, camina, disfruta y ayuda a construir un futuro donde la igualdad y el respeto sean el pilar de nuestra sociedad. Participar en esta competencia es la mejor manera de poner nuestro granito de arena.



### EL RECORRIDO

La salida y la meta están ubicadas en el mismo punto: entre la calle Almirante y Prim, en el Paseo de Recoletos. Habrá un servicio gratuito de ropero y avituallamiento en la meta.

## CÓMO PARTICIPAR:

- Tienes hasta el día 23 de mayo a las 14:00h para inscribirte, por medio de la *web* [www.carreracontralaviolenciadegenero.es](http://www.carreracontralaviolenciadegenero.es). Una vez que hayas completado tus datos, recibirás un correo electrónico con tu dorsal y toda la información para realizar y compartir tu recorrido a través de la app de la carrera.
- El precio de la inscripción es de 10 euros (+ 0,60 de comisión bancaria si realizas la inscripción a través de internet) y da derecho al acceso a la app (tanto para Android como para IOS) de la carrera y a la posibilidad de descargarse el dorsal.
- Podrán tomar parte en la prueba todas aquellas personas mayores de 14 años que lo deseen, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en los tiempos como en las formas establecidas para ello.
- La retirada del dorsal-chip, bolsa del corredor y camiseta oficial se realizará en la Feria del Corredor instalada en El Corte Inglés de Princesa (7ª planta - Deportes). Y será el sábado 24 de mayo desde las 10 hasta las 22 horas.

### Inscríbete en:

<https://www.carreracontralaviolenciadegenero.es>

A la hora de inscribirse existen varias categorías, infantil: de 14 a 17 años. Ambulantes: dirigida a cualquier discapacidad que no implique llevar silla de ruedas, y por equipos. Se establecen trofeos para los tres primeros clasificados de cada categoría. Además, los trofeos pueden ser acumulables.

### FILA 0

Si por cualquier motivo no puedes acudir a la carrera del 25 de mayo te animamos a que participes en la fila 0. De esta manera, estarás contribuyendo directamente a proyectos y organizaciones dedicadas a apoyar a las víctimas y promover la igualdad de género.

## EL RECORRIDO PREVISTO ES DE CINCO KILÓMETROS Y NO ES NECESARIO SER UN CORREDOR EXPERIMENTADO



## UNA JORNADA FESTIVA Y SOLIDARIA

Además de correr por una buena causa, disfrutarás de un ambiente festivo y acogedor con diferentes actividades diseñadas para todas las edades, mientras marcas la diferencia colaborando. Habrá talleres, espectáculos en vivo, música vibrante y mucho más. Cada rincón estará lleno de vida y mucha energía positiva



## LA IMPORTANCIA DE AYUDAR

Patrocinadores como AENA y Peugeot y otra serie de entidades colaboradoras como Urbaser, Enagas o Viva Gym se han sumado a esta bonita iniciativa que quiere hacer partícipe a toda la sociedad, sin ningún tipo de distinción. La lucha contra la violencia de género avanza gracias a grandes y pequeños gestos que podemos hacer todos los ciudadanos, como asistir a la 11 Carrera contra la Violencia de Género el 25 de mayo.

## DESTINATARIOS DE LO RECAUDADO

El Fondo de Becas Fiscal Soledad Cazorla Prieto surge del compromiso de su familia y de la Fundación Mujeres, con la **protección y apoyo a los niños y niñas huérfanas** como resultado de asesinatos de violencia de género, una vocación que alentó la importante labor de Soledad Cazorla Prieto durante el tiempo en el que estuvo al frente de la Fiscalía de Sala Especializada contra la Violencia de Género de la Fiscalía General del Estado.

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



LA ASPIRADORA se convierte en tu mejor aliada en épocas de alergias.

## TENGO ALERGIA INCLUSO DENTRO DE CASA, ¿QUÉ PUEDO HACER PARA REMEDIARLO?

**Respuesta:** Aunque la primavera ya ha pasado o está llegando a su fin, muchas personas siguen experimentando síntomas de alergia. Y es que el polen, el polvo o los ácaros no entienden de estaciones. De hecho, mayo puede ser un mes especialmente complicado para quienes sufren estas afecciones, ya que muchos alérgenos siguen presentes en el ambiente.

Además, solemos pensar que el problema está fuera y lo cierto es que el polen también logra colarse en nuestros hogares, convirtiendo el interior en un espacio nada seguro para quienes sufren estas reacciones.

Desde MAPFRE, recomendamos estas cinco medidas para imple-

mentar en tu hogar, muy sencillas pero efectivas para hacer frente a las alergias dentro de casa.

En primer lugar, es importante mantener las ventanas cerradas durante las horas del día en las que el nivel de polen es más alto, normalmente por la mañana y al atardecer. También se aconseja utilizar aspirador en lugar de barrer, ya que así evitamos que el polvo y los alérgenos se dispersen en el aire.

Otra recomendación fundamental es limpiar los muebles con un paño húmedo, lo que ayuda a atrapar mejor las partículas que provocan las alergias. Asimismo, conviene prestar atención a los textiles del hogar como cortinas,

cojines o alfombras, lavándolos con frecuencia y eligiendo materiales que no acumulen ácaros fácilmente.

Por último, aunque a veces lo olvidamos, descalzarse al llegar a casa y cambiarse de ropa puede marcar la diferencia, ya que así evitamos introducir el polen adherido a nuestras prendas.



**ALMA MARÍA FERNÁNDEZ ARIAS**  
Directora médica de salud digital de MAPFRE España.



## ¿EN QUÉ SE DIFERENCIA UNA CEFALEA DE ALGO MÁS SERIO?

**RESPUESTA:** La cefalea es uno de los motivos de consulta más comunes en urgencias por las molestias y limitaciones que suele conllevar.

### Sus síntomas

Provoca dolor de cabeza o del cuero cabelludo. Sin embargo, cuando no está relacionada a enfermedades de base o a la ingesta de medicamentos puede tratarse de algo más serio.

### Signos de alarma

Las señales que deben preocuparnos son cuando el dolor tiene un comienzo súbito, si empeoran las que teníamos diagnosticadas como crónicas y si van acompañadas de trastornos de conducta y personalidad, crisis epilépticas, fiebre, dilatación anormal y asimétrica de las pupilas, vómitos severos y con fuerza y rigidez de nuca. También, si no mejoran con tratamiento, sobre todo en ancianos y niños.



### Consulta a tu médico

Cualquier dolor de cabeza o cefalea debería ser asistida por personal sanitario, ya que los signos y síntomas son diferentes dependiendo del perfil del paciente, así evitaremos diagnósticos erróneos y automedicación.



**JESÚS ORTEGA LAMÚS**  
Médico general del Grupo Virtus.



## ¿CUÁLES SON LAS PROPIEDADES DEL CAFÉ AZUL Y DEL TÉ MATCHA?

**RESPUESTA:** El café azul -o 'pitufo', como algunos lo llaman- le han añadido alga espirulina, una sustancia considerada como un superalimento por sus propiedades. El alga espirulina, rica en proteínas y antioxidantes, contiene ficocianina, un pigmento que le confiere este tono tan particular. A este tipo de café, de origen australiano, se le añade el alga y se dice que es nutricionalmente más sano. Sin embargo, la cantidad es mínima y, aunque no es nocivo, tampoco va a aportar grandes beneficios extras.

El té matcha es un té verde en polvo, de ahí su color intenso. Este alimento tiene propiedades antioxidantes y es rico en polifenoles. También tiene más concentración de teína -por lo que las personas con problemas de nervios no deben abusar de su consumo-. Sin embargo, tampoco es una bebida milagrosa. Y solo se considera verdaderamente saludable una dieta variada, basada en la mediterránea.



**MARIÁN GARCÍA**  
Farmacéutica y nutricionista.

### TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

**¡Estamos contigo!**

[miaexpertos@zinetmedia.es](mailto:miaexpertos@zinetmedia.es)

# INFECCIÓN DE ORINA ¿CÓMO SE TRATA?

Hay opciones naturales que ayudan a atajar y prevenir **esta dolencia que prolifera especialmente durante el verano**. El calor unido a la humedad son los grandes aliados de los gérmenes. **POR SONIA MURILLO**

La infección de orina aparece cuando hay algún tipo de germen en la vejiga, según el doctor Joan Matas, ginecólogo y corabador de los Laboratorios Marnys. Normalmente, explica, la vía de acceso es a través de la zona perianal y asciende a la vejiga a través del conducto urinario. Estos gérmenes, que tienen una gran capacidad de reproducción y colonización, se instalan dentro de la vejiga, provocando la inflamación

de la pared que la recubre. Es ahí cuando aparecen los típicos síntomas de lo que conocemos como cistitis, que viene del latín *cista*, que significa 'cavidad'. Entonces, cistitis es la inflamación del epitelio que es lo que forra la pared de la vejiga.

## SÍNTOMAS CLAROS

El más frecuente es la sensación de quemazón al orinar. No hay que confundirlo con el picor de una vaginitis. Con la cistitis, la

micción quema y se hace cada vez más frecuente, lo que te obliga a ir al baño cada cinco minutos, para hacer tres gotas, que provocan quemazón. Al estar la vejiga inflamada se produce esa sensación de tenerla constantemente llena. Normalmente estos síntomas te van a obligar a acudir a un centro sanitario de manera urgente, ya sea por la quemazón, para que te den un remedio, o bien porque puede presentarse hematuria, es decir, sangre en la orina. Esto suele asustar, por eso es importante ir al médico para que hagan un cultivo de orina y ver si hay inflamación. Lo primordial es saber cuál es el germen responsable de la infección. Además, se suele realizar un antibiograma, para indicar qué antibiótico es más eficaz para ese germen en concreto.

## LA RAZÓN POR LA QUE AFECTA MÁS A LAS MUJERES ES QUE TIENEN LA URETRA MÁS CORTA QUE LA DE LOS HOMBRES

### ¿AFECCIÓN FEMENINA?

Es cierto que la sufren más las mujeres. La proporción es de 14 por uno. Es decir, para que haya un hombre afectado hay 14 mujeres afectadas por esta infección. Esto, básicamente, debido a que la uretra femenina es más corta que la masculina y, por tanto, el camino que tiene que recorrer el germen, desde el exterior hasta el interior, es más corto, y esto facilita que estas infecciones de repetición se produzcan más frecuentemente en la mujer.

**HASTA UN 80%** de las mujeres sufre una infección de orina a lo largo de su vida.

### ALTERNATIVA AL ANTIBIÓTICO

Existen otras opciones para que aquellas personas que no quieran tomar antibióticos. Según el doctor Matas “es recomendable tomar antioxidantes y antiinflamatorios naturales. Hay varios en el mercado, como el Cistomar Forte, de Marnys que tiene componentes que nos ayudan a eliminar y evitar que el germen progrese”. Según estudios clínicos, el 25% de las mujeres que han tenido una infección de orina, la suelen volver a sufrir a los pocos meses. Así que hay una cierta predisposición. Suelen ser recurrentes, por eso hay que prevenirlo, y una buena manera de hacerlo es tomando extracto de arándano rojo, según recomienda el doctor Matas. Y explica que esto es porque lleva un monosacárido, parecido al azúcar, que se llama manosa. Lo que hace el germen E Coli es que se adhiere a la manosa y sale expulsado a través de la orina. De esta manera desciende el nivel de patógeno en el organismo. Además de el arándano rojo, la tienen otros minerales como el zinc, que hace que disminuya la inflamación. “Estos tratamientos naturales son realmente muy eficaces”, destaca el experto.

### FACTORES DE RIESGO

Porque es en esta época del año cuando más infecciones de orina aparecen. Esto es porque se produce un cambio de hábitos y se tienen



TOMAR AGUA Y LA VITAMINA C son excelentes opciones para prevenir este molesto mal.

más relaciones sexuales. Esto estadísticamente es así, confirma el doctor: “Las relaciones sexuales favorecen la aparición de la infección de orina, porque mecánicamente se impulsan bacterias hacia dentro. Curiosamente la aparición de la infección de orina coincide con las primeras relaciones sexuales o después de tener relaciones tras un periodo de abstinencia”. Para prevenir esto es recomendable incrementar el consumo de agua y tomar vitamina C, cuidar y preservar la microbiota vaginal, que es donde están las defensas naturales y, para eso, hay probióticos. Hay que evitar en esta época del año estar mucho tiempo con el bañador mojado, porque las altas temperaturas con la humedad son un campo de cultivo para que los gérmenes crezcan

y se reproduzcan. La edad también influye, porque en la menopausia, la microbiota suele ser más pobre y hay que tener especial cuidado. También hay un factor genético. Y, por supuesto, algunas enfermedades, como la diabetes o el consumo de azúcar, que nutre a estas bacterias y contribuye al desarrollo del germen son factores de riesgo.



EL EXPERTO

**JOAN MATAS DALMASES**  
Ginecólogo integrativo.

## ARÁNDANO ROJO, ¿MITO O REALIDAD?



Es una realidad. El arándano tiene todas esas propiedades de inmovilizar el germen patógeno y evitar sus mecanismos de agarre y los contrarresta. Por eso es recomendable tomar arándano en infecciones incipientes, que están empezando, porque es una solución sin tomar antibiótico. Asimismo, el antibiótico puede ser eficaz, pero igual que elimina el germen malo, ataca a los gérmenes buenos, que son nuestras defensas, y hay que intentar evitar esto. También debemos acostumbrarnos a beber mucha agua, y consumir vitamina C, porque esto acidifica la orina, y todos estos gérmenes incluso los vaginales crecen en un entorno más alcalino.

# QUÉ HAY QUE COMER PARA CORRER MEJOR

Tener energía, recuperarse y sentirse bien durante el ejercicio depende, en gran parte, de lo que ponemos en el plato. **Tanto si vas a participar en una carrera como si caminas a diario** o sales a correr por tu cuenta, una buena alimentación puede ser tu mejor aliada.

POR ANA SÁNCHEZ

**A** pocos días de la gran carrera que cada año organiza la revista MÍA, en la redacción estamos en modo *runners*. Más allá de las zapatillas y la ropa técnica, la alimentación es una pieza clave para cualquier persona que practique el ejercicio. No hace falta ser toda una atleta profesional para notar los beneficios de cuidar lo que comes:

basta con prestar atención a los horarios, la calidad de los alimentos y el equilibrio en los platos.

## EL ANTES Y EL DESPUÉS

Una buena alimentación es tan importante como el propio entrenamiento, sobre todo si queremos sentirnos con energía y evitar lesiones o molestias. Antes de salir a correr, es fundamental elegir alimentos que

proporcionen energía de forma sostenida y que, al mismo tiempo, sean fáciles de digerir. Por eso, conviene optar por hidratos de carbono complejos, como pan integral, arroz, avena o pasta, que aportan combustible sin provocar picos de azúcar. Puedes combinarlos con una pequeña cantidad de proteína ligera (como un yogur natural, un huevo cocido o un poco de pavo) para mejorar la saciedad y favorecer el rendimiento. También es recomendable evitar las comidas muy grasas o ricas en fibra justo antes de entrenar, ya que pueden ralentizar la digestión y hacer que el ejercicio resulte más incómodo. Si vas a correr por la mañana, una tostada con aguacate y huevo, o un bol de yogur con avena y fruta pueden ser opciones perfectas. Si entrenas por la tarde, procura que la comida principal esté bien equilibrada y deja al menos



LA ALIMENTACIÓN es importante, pero también es fundamental la hidratación.

## EL DESAYUNO DEBE CONTENER, MÍNIMO, EL 25% DE LAS CALORIAS DE TODO EL DÍA, MÁS AUN CUANDO HACES DEPORTE

una hora y media previo a empezar. Después del ejercicio, el cuerpo necesita reponerse. Es el momento ideal para darle proteínas de calidad (pollo, pescado, huevo, tofu...) que ayuden a regenerar el tejido muscular, acompañadas de verduras variadas y una ración moderada de hidratos que recargue los depósitos de glucógeno.

## LA IMPORTANCIA DEL AGUA

La hidratación, por su parte, es uno de los pilares del rendimiento deportivo, aunque a menudo no se le presta la atención que merece. Estar bien hidratada antes de entrenar mejora la resistencia, previene calambres y ayuda a mantener la concentración. Durante el ejercicio, la pérdida de líquidos a través del sudor puede ser considerable, especialmente si hace calor o la carrera resulta ser muy intensa. Por eso, es importante beber a pequeños sorbos antes, durante (si es una carrera larga) y después, para reponer todo lo perdido. Lo ideal es no esperar a tener sed: beber agua a lo largo del día, también entre comidas, te ayudará a mantener el equilibrio hídrico y a que el cuerpo funcione perfecto como un reloj.

## QUÉ SÍ Y QUÉ NO ANTES DE ENTRENAR

Recomendado	Mejor evitarlo
Pan, pasta o arroz integrales	Alimentos ultraprocesados
Fruta fresca (plátano, manzana, uvas...)	Frutas muy ácidas o con mucha fibra (kiwi, naranja)
Yogur natural o bebida vegetal sin azúcar	Lácteos muy grasos o azucarados
Pavo, huevo cocido o tofu	Embutidos grasos o fritos
Agua o infusiones suaves	Refrescos, bebidas energéticas o con gas
Puñado de frutos secos (sin sal)	Bollería, chocolate o snacks salados



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 tostadas de pan con tomate y jamón</li> <li>Café o té (opcional)</li> </ul>		<b>DESAYUNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avena cocida con frutas</li> <li>Café o té (opcional)</li> </ul>		<b>DESAYUNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Batido con leche vegetal + fruta + frutos secos</li> <li>Café o té (opcional)</li> </ul>		<b>DESAYUNO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tortitas integrales con aguacate y huevo</li> <li>Café o té (opcional)</li> </ul>
<b>MEDIA MAÑANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 fruta + 1 yogur 0% grasa</li> <li>Cortado o infusión</li> </ul>			<b>MEDIA MAÑANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 plátano cortado, 1 infusión con leche o 1 yogur desnatado</li> </ul>		<b>MEDIA MAÑANA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 bol de macedonia variada + 1 yogur 0% grasa</li> <li>Cortado o infusión</li> </ul>	
<b>COMIDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rollito de primavera con tofu</li> <li>Arroz a la cubana</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>		<b>COMIDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo de verduras</li> <li>Salmón a la plancha con molde de arroz</li> <li>Fruta</li> </ul>		<b>COMIDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gazpacho de sandía</li> <li>Espaguetis con almejas</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>		<b>COMIDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada sabrosa de soja</li> <li>Carpaccio de ternera</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>
	<b>COMIDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada César</li> <li>Merluza al horno</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>		<b>COMIDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de garbanzos con espinacas</li> <li>Pollo al horno con pimientos y patatas asadas</li> <li>Fruta</li> </ul>		<b>COMIDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de tomate y atún</li> <li>Lomo con salsa de almendras</li> <li>Fruta de temporada</li> </ul>	
<b>MERIENDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 yogur 0% grasa con 1 cucharada de miel o de compota de fruta y 1 cucharadita de semillas de chía</li> </ul>						
<b>CENA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras asadas (escalivada)</li> <li>Tortilla colorada</li> <li>Yogur desnatado</li> </ul>	<b>CENA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa con fideos</li> <li>Brocheta de pavo y verduras</li> <li>Sorbete de limón</li> </ul>	<b>CENA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gazpacho</li> <li>Pescado en papillote</li> <li>Queso fresco con frutos rojos</li> </ul>	<b>CENA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Humus con triángulos de pan de maíz</li> <li>Tortilla paisana con queso</li> <li>Yogur 0% grasa</li> </ul>	<b>CENA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espárragos salteados</li> <li>Pastel de jamón y queso</li> <li>Compota de frutas</li> </ul>	<b>CENA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taza de caldo de verduras</li> <li>Salteado de pavo y verduras</li> <li>Queso fresco con miel</li> </ul>	<b>CENA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setas salteadas</li> <li>Pollo a la plancha con ensalada verde</li> <li>Batido de helado y frutas</li> </ul>

**EL JENGIBRE** de mayor calidad se cultiva en Jamaica, Australia y la India.



**EL JENGIBRE, ADEMÁS, FRENA LAS NÁUSEAS (SOBRE TODO LAS DEL EMBARAZO Y LAS PROVOCADAS POR LA QUIMIOTERAPIA)**

**PROPIEDADES TERAPÉUTICAS**

Su valor digestivo, expectorante y tónico está más que demostrado. Pero además frena las náuseas (sobre todo las del embarazo y las provocadas por la quimioterapia). Lo mejor, una infusión de jengibre y miel. Con zumo de limón y miel alivia la congestión nasal y la tos. También actúa contra las jaquecas, en especial las provocadas por el estrés. Prueba añadir un poco a una infusión de manzanilla y flor de tilo. Igualmente reduce la inflamación de garganta y atenúa el dolor que ello provoca. En este caso, se recomienda mezclarlo en infusión con raíz de malvavisco y menta seca.

# LOS BENEFICIOS DEL JENGIBRE

Se lleva bien con los alimentos salados y dulces. **Este tubérculo es el responsable de los beneficios para la salud que se atribuyen a la cocina asiática** y aporta un toque especial a todo. **POR PAULA CORTÉS**

**ANTES DE USARLO**

**A TENER EN CUENTA**

El jengibre fresco y sin pelar aguanta tres días en la parte más fría del frigorífico. Recuerda que la zona útil es la raíz o rizoma (el tubérculo). Aunque es picante (más si es fresco) no 'repite', como ocurre con el ajo. No está aconsejado en casos de fiebre, ya que el propio jengibre tiende a subir un poco la temperatura corporal. En herbolarios y farmacias también se vende en cápsulas y comprimidos.



**H**ace más de 3.000 años que esta planta, de la familia de las zingiberáceas, muy similar al gladiolo, llegó a nuestro continente. Venía de Asia, de manos de los persas, precedida por su buena fama como remedio terapéutico y avalada por la medicina tradicional china e hindú. Así, no de extrañar que rápidamente se hiciese sitio entre las cocinas de todo el mundo y que pasase a formar parte de nuestra dieta.

**DEL APERITIVO AL POSTRE**

Siempre muy presente en la comida asiática como especia, es un estupendo aderezo de pescados, carnes, sopas, arroz y verduras. En la cocina occidental, inicialmente, tuvo más presencia en galletas, caramelos y panes, recetas que aún se conservan como las clásicas galletas de jengibre tan típicas en Navidad. De igual forma, hace buena pareja con los cítricos, por lo que es habitual encontrarlo en zumos.

# ¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTES?

POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR ESTOS SÍNTOMAS

**S**e 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

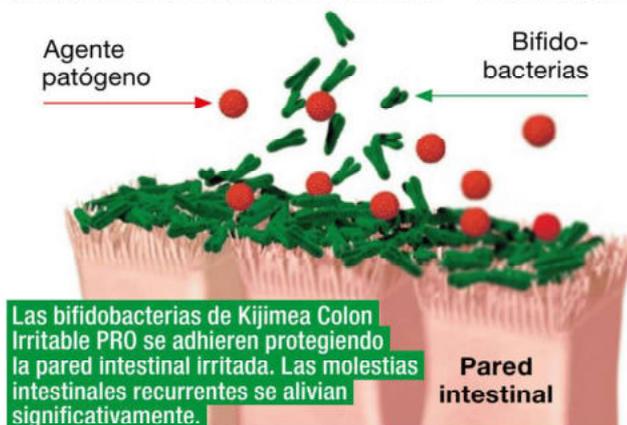
Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias

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.

## 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. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.



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

## 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](http://www.kijimea.es)

# KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

“UN JARDÍN puede ser solo dos macetas. Lo importante es la intención con la que las cuidas”.



# JARDINOTERAPIA

“CUANDO CUIDAS UNA PLANTA TAMBIÉN ESTÁS APRENDIENDO A CUIDARTE A TI”

Eva Creus, terapeuta y hortícola, nos enseña todo lo que las plantas pueden hacer por nosotros. **Y no siempre hace falta perderse en el bosque para reconectar: a veces basta con un balcón o una ventana soleada para crear nuestro trocito de naturaleza y aprovechar todos sus beneficios.** POR INMA COCA

En los últimos años se ha hablado mucho de los beneficios de los “baños de bosque” y de cómo el contacto con la naturaleza ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo o incluso reforzar el sistema inmune. Pero ¿qué pasa cuando no tenemos un bosque cerca o el ritmo diario no nos permite escapar al campo? La respuesta, según Eva Creus, terapeuta hortícola, puede estar más cerca de lo que creemos: “No todo el mundo puede irse al

campo, aunque sí puede tener su trocito de naturaleza en casa,” destacó durante la presentación de la sección de jardinería de Lidl. Esa es la base de la jardinería o horticultura terapéutica, una disciplina que combina el cuidado de las plantas con el bienestar emocional. Ya sea en un balcón, una terraza o una simple repisa junto a

la ventana, cualquier rincón verde puede convertirse en un espacio de autocuidado y conexión. Porque, como recuerda Eva, “las plantas no son simple objetos decorativos, son seres vivos y pueden ayudarnos a relacionarnos mejor no solo con nosotros mismos, también con los demás. Solo nos falta el compromiso de querer conectar”.

**“A VECES, BASTA CON MIRAR UNA PLANTA PARA DETENER EL RITMO DEL DÍA Y RECONECTAR CONTIGO MISMA”**

## CUIDAR Y QUE TE CUIDE

No se trata de tener muchas plantas ni de dominar la jardinería. Para Eva Creus, lo importante es la intención con la que nos acercamos a ellas. “Un jardín terapéutico puede estar formado por tan solo dos macetas, pero si las cuidas con presencia, si te paras, las observas, conectas... entonces ya estás trabajando tu bienestar”, explica.

Las plantas, dice, son un reflejo de cómo nos tratamos a nosotros mismos. Cuidarlas, regarlas o simplemente mirarlas con atención se convierte en un pequeño acto de autocuidado diario. Y como en todo proceso de conexión, menos es más: “Mejor empezar con pocas y que te apetezca mirarlas, que llenarte de plantas y acabar estresado”.

## PARA PRINCIPIANTES

No hace falta tener conocimientos de jardinería ni mucho espacio. Eva recomienda empezar con especies fáciles de cuidar y que, además, aporten algo positivo a tu estado de ánimo. “Rodéate de plantas que te animen, que te lo pongan fácil y



te hagan sentir mucho mejor”, dice. La clave es adaptar las plantas a tu espacio, a la luz disponible y a tu nivel de compromiso. Porque, como recuerda Eva: “La planta tiene que ser feliz, pero tú también”.

## CREAR UN VÍNCULO

Cuidar plantas también es una forma de cuidarse a una misma. “Cuando te paras a mirar una planta, a tocarla, a ver cómo está... estás practicando presencia, atención, autocuidado”, explica Eva. No se trata solo de regar o abonar: es una relación que se cultiva con intención y constancia.

Muchas veces, ese vínculo nace de una emoción. “Hay plantas que nos recuerdan a alguien, a un momento feliz, a la casa de la infancia... Ese recuerdo positivo crea una conexión profunda”, cuenta. Una maceta heredada, un esqueje regalado o una planta que lleva años contigo pueden convertirse en pequeñas anclas emocionales que nos conectan con lo esencial. Porque cuando conectamos con las plantas, también nos conectamos con nosotras mismas.



LA EXPERTA

EVA CREUS

Terapeuta hortícola

Plantas para la vida ([www.plantasparalavida.com](http://www.plantasparalavida.com)) y la Asociación Española de Horticultura y Jardinería Social y Terapéutica (AEHJST) ([www.aehjst.org](http://www.aehjst.org)).

## UN REGALO PARA LOS SENTIDOS

Con tan solo cinco plantas es posible crear un jardín terapéutico en tu hogar a través de la estimulación sensorial:

### 1 Para alegrar la vista Anturio (rojo o naranja)

Las flores de colores cálidos (rojo, naranja, amarillo) activan, animan y nos aportan energía emocional. También puedes optar por crotones, con hojas de nervaduras de colores, que estimulan visualmente, aunque no tengan flor.

### 2 Estas sí se tocan Suculentas, trébol sensitivo o plantas de hojas vellosas

Estimulan nuestra curiosidad y el contacto. Las suculentas tienen texturas carnosas y formas originales; otras, como el trébol sensitivo, reaccionan cuando las tocamos. Tocar las plantas ayuda a centrar la atención en el presente.

### 3 Despierta tu olfato Lavanda, tomillo, albahaca, orégano

Las plantas aromáticas no solo huelen bien: evocan recuerdos y emociones, relajan o estimulan. Además, muchas tienen propiedades medicinales y pueden cultivarse fácilmente en macetas.

### 4 Para comérselas Fresas, tomate cherry, perejil

Incluir en el jardín pequeñas plantas comestibles nos conecta con el ciclo natural, potencia el placer de cuidar y después, de premio, disfrutar del fruto. El sabor despierta sensaciones y satisfacción.

### 5 Atención, que también hablan Bambú o gramíneas ornamentales

El susurro del viento entre las hojas aporta calma, algo ideal si cuentas con una terraza o balcón; de esta manera, el sonido nos conecta con la naturaleza y favorece un estado meditativo y sereno.





ESTE ES  
UN BUEN  
MOMENTO  
para hacer  
una pausa y  
reflexionar.

# MERCURIO RETRÓGRADO

## ¿ENEMIGO CÓSMICO O MITO MODERNO?

Cada vez que algo sale mal, **alguien culpa a Mercurio retrógrado. Pero ¿qué significa realmente este fenómeno astronómico?**

¿Y por qué se ha convertido en una obsesión cultural? **POR CASANDRA DE JUAN**

**T**res o cuatro veces al año, Mercurio parece moverse hacia atrás en el cielo. Este fenómeno, conocido más bien como Mercurio retrógrado, no es un capricho místico, sino un efecto óptico causado por las posiciones relativas de la Tierra y Mercurio en sus respectivas órbitas alrededor del astro rey. Desde nuestro punto de vista terrestre, Mercurio “retrocede” por unos 20 a 24 días antes de retomar su movimiento habitual de oeste a este. En realidad, el planeta no está

cambiando de dirección: simplemente, la Tierra, al moverse más rápido en su órbita, lo “adelanta”, creando la ilusión de que Mercurio se estuviera moviendo hacia atrás. Este fenómeno es común en astronomía y ocurre con otros planetas también, por ejemplo, Marte o Júpiter, pero ninguno ha sido tan demonizado como el pequeño planeta más cercano al Sol.

### DE LA ASTRONOMÍA A LA ASTROLOGÍA

La verdadera pregunta es: ¿por

qué un evento astronómico se ha convertido en una excusa universal para explicar todo tipo de desgracias, ya sea desde simples correos electrónicos extraviados hasta discusiones amorosas?

La respuesta se encuentra en la astrología, la antigua práctica que asigna significados simbólicos a los cuerpos celestes. Según la astrología tradicional, Mercurio rige la comunicación, la tecnología, los viajes y el pensamiento racional. Entonces, cuando entra en su aparente fase retrógrada, estas áreas

## FECHAS CLAVE EN 2025

Para quienes siguen el calendario astrológico, en 2025 Mercurio estará retrógrado en los siguientes días:

- 9 de mayo al 29 de mayo
- 4 de septiembre al 25 de septiembre
- 1 de diciembre al 21 de diciembre

Durante estos periodos, muchos optan por ser más cuidadosos, revisar dos veces sus correos y, por si acaso, hacer un respaldo de sus archivos. ¿Ciencia? No. ¿Precaución inteligente? Quizás.



supuestamente se ven afectadas. Se recomienda no firmar contratos, no comenzar nuevos proyectos y tener paciencia con los malentendidos. La tecnología se vuelve impredecible, los mensajes se pierden y los vuelos se retrasan. Para muchos, es una especie de “temporada de caos”. En los últimos años, Mercurio

retrógrado ha dejado de ser un término exclusivo de los círculos astrológicos. Hoy es un meme recurrente, una tendencia en las redes sociales y una muletilla para explicar cualquier fallo inesperado en la vida moderna. Si tu celular se bloquea justo antes de enviar un mensaje importante, seguramente fue culpa de Mercurio retrógrado.

### SE RECOMIENDA NO FIRMAR CONTRATOS, NO COMENZAR NUEVOS PROYECTOS Y TENER PACIENCIA CON LOS MALENTENDIDOS

#### CONSEJO ASTROLÓGICO BÁSICO

##### ¿Qué NO hacer cuando Mercurio está retrógrado?

- **Evitar iniciar nuevos trámites importantes.** Firmar contratos, lanzar proyectos o tomar decisiones clave puede resultar contraproducente. Es un tiempo donde los malentendidos y errores están a la orden del día.
- **No hacer cambios drásticos o inesperados:** Este no es un periodo para improvisar, dejarse llevar ni actuar por impulso. Lo mejor es esperar a que Mercurio vuelva a estar directo (es decir, cuando retoma su movimiento normal).
- **Postergar el inicio de nuevos proyectos:** En vez de empezar desde cero, es preferible revisar lo que previamente ya existe.

##### ¿Entonces todo es negativo?

¡Para nada! Mercurio retrógrado también tiene su lado positivo y ofrece oportunidades únicas, si se sabe aprovechar:

- **Reevaluar proyectos del pasado:** Es un excelente momento para analizar aquellos planes o ideas que en su momento no llegaron a funcionar. Ahora podrías verlos desde otra perspectiva y encontrar una forma más sólida de desarrollarlos o volver a ellos.
- **Retomar contactos del pasado:** Personas que quedaron atrás pueden reaparecer, y con ello, ofrecerte nuevas oportunidades de crecimiento, reconciliación o simplemente comprensión.
- **Dar nueva vida a procesos inconclusos:** Proyectos, conversaciones o relaciones pausadas pueden volver a tomar forma. Este periodo permite ver con claridad detalles que antes se pasaban por alto.
- **Acceder a información del pasado:** Pueden surgir datos, recuerdos o archivos que cobran relevancia en el presente y que te ayudarán a tomar mejores decisiones más adelante.

#### ¿ENTONCES DEBERÍAMOS IGNORARLO?

No necesariamente. Si bien no tiene base científica, Mercurio retrógrado puede ser una excusa útil para reflexionar, desacelerar y revisar nuestras acciones. Incluso algunos terapeutas consideran que usar estos símbolos puede ser una herramienta válida de introspección, siempre y cuando no sustituyan la toma de decisiones racionales.

Como dijo Carl Jung: “La astrología representa la suma de todo el conocimiento psicológico de la Antigüedad”. Aunque suene exagerado, refleja la idea de que los arquetipos celestes pueden tener valor simbólico, si no literal.

#### UN MOMENTO PARA LA INTROSPECCIÓN

Mercurio retrógrado no debe temerse, sino entenderse como un ciclo necesario para recapitular, revisar y reorganizar. Nos brinda la posibilidad de afinar procesos, encontrar fallos que antes no veíamos y, sobre todo, de reconectar con aspectos olvidados de nuestra vida que merecen una segunda oportunidad.



LA EXPERTA

CASANDRA DE JUAN  
Terapeuta holística  
@blessing\_indigo

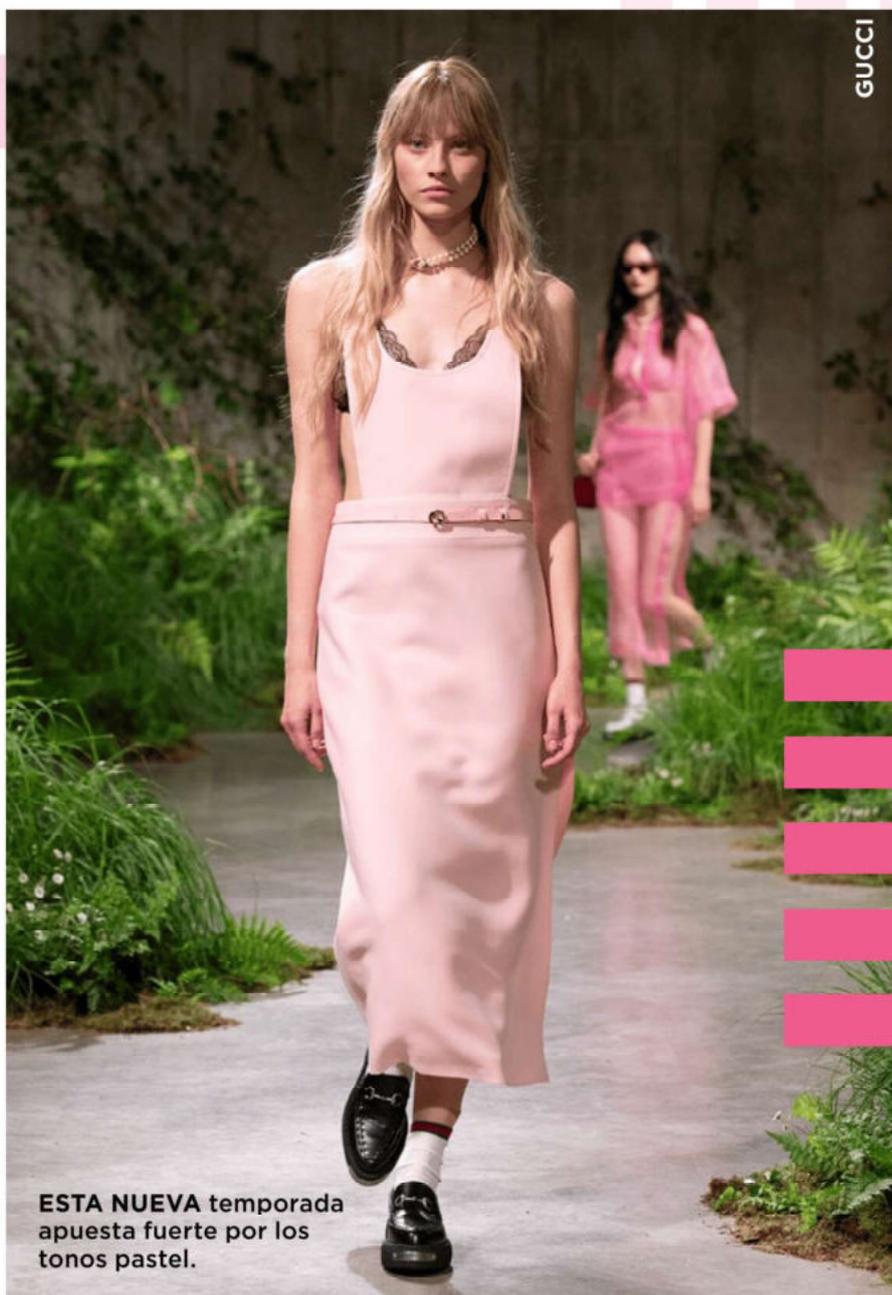
# LLEGA EL Verano

## ¡FICHA ANTES QUE NADIE LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS!

Tenemos la cabeza en las vacaciones y ya soñamos con hacer la maleta. Te presentamos las tendencias para estos meses tan ansiados. Y te lo adelantamos: **la moda ha decidido que nos relajemos incluso más que en otras temporadas estivales.**

POR ANNIE TOMÁS

**E**l *boho*, los patrones fluidos, el lino y el algodón recuperando su más que probada validez en el panorama de las tendencias y la comodidad como regla dominante hacen que este verano la moda se pueda resumir en tres palabras: relax, elegancia y estilo vanguardista. Vayamos, pero, por partes. Como siempre que llega a nuestras vidas nuestro querido Lorenzo, los estampados florales son un *must*, al igual que las prendas y accesorios *oversized* y la nueva sastrería, que, en vez de encorsetarnos, ofrece patrones diáfanos y que buscan adaptarse a todos los cuerpos con distintas posibilidades a combinar. Sí, este verano augura un verdadero festín visual.



**ESTA NUEVA** temporada apuesta fuerte por los tonos pastel.

LOLA CASADEMUNT



**Kiabi**  
(18,00 €).



**Luxenter**  
(49,90 €).



**Cayumas**  
(94,00 €).



## 1 PIROTÉCNIA CROMÁTICA

El color *blocking* sigue siendo una tendencia fuerte, combinando colores brillantes de forma audaz y divertida. Las combinaciones como el rojo y el fucsia o el amarillo y el verde son ideales para resaltar este verano. Pero ¿y las noches y sus eventos?

Es entonces cuando podemos sacar vestidos con rayas de colores antagónicos, prendas que juegan al trío en colores y que tengan mucha caída y conjuntos que creen este binomio cromático entre pantalón y camisa.

A todo ello, las joyas que hechizan con sus distintas piedras o brillantes son un buen complemento y para evitar que nuestro look parezca extravagante o que destaque demasiado en una fiesta, nada como un bolso tipo bandolera en tonos sobrios y un calzado cómodo. Las *friuliane* o venecianas siguen causando furor por su elegancia y comodidad.



**Lola Casademunt**  
(79,95 €).

**Babbaki**  
(79,90 €).

ROBERTO VERINO



**Zara**  
(29,95 €).

**Desigual**  
(c.p.v.).





**&other stories**  
(129 €).



**Desigual**  
(51,98 €).

## 2 SIN MIEDO AL NEÓN

Sin lugar a duda, lo primero en lo que solemos fijarnos cuando vemos qué lleva puesta una amiga o alguien desconocido con quien coincidimos en una cena es el color de su vestido, y eso condiciona la percepción global que vamos a tener de ese estilismo. Asimismo, como sabemos, cada color tiene connotaciones propias pudiendo, incluso, influir en el estado anímico.

Con el optimismo y el cortisol en su nivel, esta temporada no dudes en ponerte vestidos, camisas e incluso accesorios en colores neón, que regresan con fuerza, especialmente en tonos amarillos (no olvides que te sentará mejor si eres de piel morena o te has podido broncear con cuidado), rosas, azul eléctrico e incluso verde.



**Yatp**  
(2,99 €).



**Lefties**  
(7,99 €).

**Mercules**  
(195,00 €).

**Bimba y Lola**  
(63,70 €).

**Yas**  
(55,99 €).



ESTE VERANO LA  
ALEGRÍA  
SIGUE REINANDO  
EN EL ARMARIO  
CON DISTINTAS  
TENDENCIAS  
COLORISTAS



**La Redoute**  
(49,99 €).



**Cottet**  
(109,00 €).

### 3 CALMA PASTEL

Los colores suaves como el rosa palo, el menta y el azul celeste ofrecen un contraste fresco con los tonos más intensos del neón. Si tu piel está aún poco bronceada, pero te gusta el aspecto angelical, esta es tu onda. Y si un look en pasteles te parece demasiado, siempre puedes apostar por faldas, con incluso algún detalle estampado, combinadas con camisetas vaqueras o en negro o bien llevar esa camisa de estilo victoriano (sí, ha vuelto un año más) con bermudas en camel o marrón oscuro. Sí, el *Mocha Mousse*, color del 2025 según la biblia Pantone.

Otra forma muy delicada de seguir esta tendencia es mediante los accesorios, desde bolsos a pañuelos y mocasines. Si te apetece apostar por el dorado como complemento a los pasteles, estás de suerte. Los destellos son perfectos para romper con un estilismo que tal vez nos parezca añejo, aunque, ¿por qué no podemos lucirlo a nuestra edad cuando lo vemos en presentadoras del telediarrio o actrices del viejo Hollywood?

@THATSNOTMYAGE



**La Redoute**  
(49,99 €).



**Singularu**  
(35,99 €).



**Pull & Bear**  
(19,95 €).

**Wild Pony**  
(62,82 €).



**Cottet**  
(119,00 €).

### 4 REVIVAL DE LOS SETENTA

El estilo bohemio de los años 70 regresa con pantalones de campana, camisas con cuello de pico y cuñas de esparto. Los estampados psicodélicos y los tonos tierra también son característicos de esta era. Los *prints* florales nunca pasan de moda, pero este verano se presentan en formas más abstractas y con una paleta de colores vibrantes. Las flores grandes y los diseños tropicales estarán en blusas, faldas y vestidos.

**Wild Pony**  
(93,42 €).



**Unisa**  
(89,90 €).

**Bimba y Lola**  
(195,00 €).



## DOSSIER

**Lefties**  
(29,99 €).



**La Redoute**  
(69,95 €).



**Dolores Cortes**  
(89,90 €).



©VERÓNICA\_FREUND87

## 5 FUROR OVERSIZE

Esta tendencia es el combo en busca de la comodidad con estilo. La moda *oversize* continúa su reinado, consolidándose como una de las tendencias más fuertes del año. Esta corriente, que comenzó ganando popularidad en la última década, ha evolucionado más allá del simple "todo grande" para convertirse en una declaración de estilo, comodidad y expresión personal. Hoy, vestir *oversize* no es solo una cuestión de llevar ropa holgada, sino de reinterpretar las proporciones, jugar con el volumen y reflejar una actitud relajada y segura.

Uno de los aspectos más destacados de esta tendencia este verano es su enfoque en la sofisticación. Las prendas *oversize* ahora se presentan en tejidos de alta calidad, cortes más estructurados y diseños que permiten a quien las usa destacar sin perder elegancia. Blazers amplios, pantalones anchos, camisas tipo *boyfriend* y chalecos envolventes. Las siluetas exageradas se equilibran con detalles como cinturones marcando la cintura, mangas abullonadas, o cuellos bien definidos.

## LO MÁS RELEVANTE PARA LUCIR PRENDAS OVERSIZE ES ACOMPAÑARLAS DE OTRAS MÁS ENTALLADAS O DE SASTRERÍA CLÁSICA

**Calaña**  
(32,00 €).



**Kiabi**  
(18,00 €).



**La Redoute**  
(69,99 €).



**Zara**  
(25,99 €).



**Kiabi**  
(c.p.v €).



**Singularu**  
(19,99 €).



**Kiabi**  
(18,00 €).

## Lleva las prendas *oversize* con elegancia

1. Equilibra volúmenes: combina una prenda *oversize* con otra más ajustada.
2. Usa cinturones para marcar la cintura y dar forma a tu figura.
3. Opta por colores neutros si buscas un look elegante y fácil de combinar.
4. Atrévete con tonos llamativos si prefieres un estilo más urbano o atrevido.
5. Mezcla texturas y capas para añadir profundidad al outfit.
6. Un blazer *oversize* luce genial con *jeans skinny* o faldas.
7. Evita llevar varias prendas grandes a la vez para no perder proporción.
8. Los accesorios minimalistas ayudan a equilibrar el volumen.

C&A  
(14,99€).



Babbaki  
(99,00€).



Naguisa  
(165,00€).



Mercules  
(145,00€).



ZARA

## 6 RAYAS Y CUADROS

Las rayas verticales y horizontales se mezclan con los cuadros en un estilo retro que regresa con fuerza. Desde los clásicos estampados vichy hasta rayas náuticas modernizadas, estas dos tendencias dominan pasarelas y escaparates. Las rayas verticales estilizan y aportan un aire sofisticado, mientras que los cuadros, en tonos pastel o contrastes audaces, ofrecen un look divertido y versátil. Combinados con tejidos livianos como el lino o el algodón, resultan ideales para los días calurosos. Ya sea en vestidos, camisas *oversize* o conjuntos coordinados, las rayas y cuadros son clave para un estilo veraniego moderno y lleno de personalidad.



ANITA

## 7 SI, EL VERANO ES CURVY

La moda *curvy* para el verano 2025 apuesta por bañadores que combinan estilo, comodidad y realce natural de las curvas. Los diseños incluyen escotes en V, cortes asimétricos y detalles fruncidos que favorecen todo tipo de siluetas. Los colores vibrantes, estampados tropicales y tejidos con control suave estilizan sin restringir. Además, los bañadores con fajas internas y tirantes ajustables ofrecen sujeción y seguridad. Este verano, la playa se llena de confianza y actitud con prendas pensadas para celebrar todos los cuerpos. Porque la moda no tiene talla, ¡tiene personalidad!

Anita  
(89,98€).



Anita  
(34,95€).



Anita  
(89,95€).

Cottet  
(119 €).



# LUMINADORES

## LA LUZ A GOLPE DE PINCEL

En esta época del año queremos **una belleza más natural, no *make up*. Con las pinceladas justas y el cosmético adecuado** consigue ese efecto buena cara que tanto deseas. **POR MAYTE MARTÍNEZ**

**E**stamos deseando lucir ya ese efecto de los rayos de sol en las zonas de nuestra cara más 'sobresalientes'. Sin embargo, no hace falta exponerse al astro rey, entre otras cosas por prudencia, ya que es posible lucir un rostro con luz propia y que tu piel parezca acariciada por el sol con el uso y disfrute de los iluminadores, tu aliado para presumir de efecto buena cara sin necesidad de ir maquillada, simplemente con unos toques estratégicos aquí y allá con el producto adecuado conseguirán un *look* veraniego y natural muy favorecedor. Los iluminadores difunden la luz como a través de un vaso tallado, evitando que se noten las arrugas y las imperfecciones. Tienen un efecto óptico alisador, despiertan la luz en todos los sentidos, dando una mayor impresión de que la piel se aclara desde el interior.

### POLVOS DE SOL

En la paleta de temporada no pueden faltar los tonos caldera y bronce, aliados perfectos para todo tipo de pieles, que aportan mucha luminosidad, fresca y naturalidad. Son ideales para los *looks* de día que puedes sofisticar con sombras en oro o tonos metalizados para incrementar tu atractivo durante las horas de tarde. Harán que luzcas una mirada mucho más intensa. En combinación con tonalidades melocotón dan más luminosidad a los pómulos.

### PUNTOS DE LUZ

Frente, nariz y pómulos, ahí es donde las rayos del sol inciden con



**APRENDE** cómo puedes imprimirle más luz a tu rostro.

**EN POLVO, FLUIDO Y EN DISTINTAS TONALIDADES SON EL ACCESORIO FETICHE DE CUALQUIER PIEL QUE SE QUIERA MOSTRAR RADIANTE**

mayor intensidad. Y ahí es donde hay que aplicar el iluminador de forma estratégica para resaltar la estructura ósea de la cara. En la parte alta del hueso del pómulo, en el centro de la frente, sobre el tabique de la nariz y en la punta de la barbilla. Para lograr un plus de sofisticación, si llevas un vestido con tirantes, en el frontal del hueso del hombro consigues un mayor volumen que resalta la figura.

### BOCA MÁS SENSUAL

Si tus labios no tienen un contorno perfecto, el código de barras empieza a dejarse ver o la comisura cae, el iluminador en pincel es el mejor rejuvenecedor que podrás encontrar. Marca con él tu arco de cupido y pon un poco producto en el hueco del mentón, rellena si tienes alguna arruguita en la zona del bigote, en la comisura de los labios y las aletas de la nariz. Aplica después un labial

líquido con alto contenido en pigmentos y mucho brillo, conseguirás intensidad y luz a partes iguales. Tu boca quedará perfectamente dibujada y con un aspecto jugoso y juvenil.

### SIN OJERAS NI BOLSAS

Esas marcas violáceas bajo los ojos, fruto del cansancio generalmente, dan un aspecto triste, contrario al ambiente alegre que supone esta estación del año. Aquí, los iluminadores son imprescindibles, verdaderos magos que juegan con la incidencia de la luz para disimularlas de una forma muy natural. Da unos toques del lacrimal al ángulo externo y difumina. Si el problema son las bolsas, dibuja una línea muy finita por debajo de estas y verás cómo desaparecen a la vista. Incrementa el efecto poniendo un toque de iluminador bajo la cola de la ceja. Tus ojos resaltarán aunque no los maquilles.

### NO MAKE UP

Es el *must* de la temporada. Tapa imperfecciones y da toques de luz donde lo necesites, aplica con una brocha suave un colorete cremoso en tono terracota en las mejillas para aportar un aspecto más juvenil y sano, y difumina para suavizar. Con una brocha gruesa 'barre' todo el rostro con polvos sueltos para matizar, para que la piel tenga un aspecto más natural y satinado.

## USOS Y MANERAS

- **Las zonas perfectas para iluminar el rostro.** La parte más alta del pómulo, debajo del arco de las cejas, el hueso de la nariz, el arco de cupido, en el labio superior y la frente. Si lo que buscas es despejar la frente, utiliza un poco de iluminador en la parte central superior, y si lo que quieres es disminuir su apariencia dibuja una horizontal dos centímetros más arriba de las cejas.
- **¿Quieres lograr un extra de volumen en los labios?** Después de usar el labial de tu preferencia, enseguida aplica una pequeña cantidad de iluminador en la zona central de cada uno de ellos.
- **Wet look.** Utiliza tu iluminador fluido como una sombra de ojos.
- **Mirada radiante.** Aplica un poco de iluminador en polvo sobre la esquina del lagrimal y en el centro de los párpados.
- **Noches de fiesta.** Usa un iluminador delicadamente en cualquier textura en la parte alta de las clavículas y sobre los hombros.

## MAGIA EN TUS MANOS

Aplica sobre la propia piel o sobre el maquillaje de fondo.

Difumina con la yema de los dedos para un efecto más luminoso y natural.

Un toque en la zona de las ojeras borra los signos del cansancio. Sobre las arrugas y líneas de expresión las difumina alisando la piel.

Sirve de base para los párpados y despeja más la mirada.

Hace el maquillaje más luminoso.

Incrementa visiblemente el volumen de los pómulos.

Una línea sobre el tabique de la nariz sirve para afinarla visualmente.

Aplicado en las zonas más sobresalientes ayuda a esculpir el rostro.

En el contorno de los labios da un efecto de boca más pulposa y sensual.

## PASO A PASO PARA UN ROSTRO LUMINOSO

- 1 En primer lugar es muy importante nutrir el rostro aplicando una hidratante facial rica en vitaminas.
- 2 Una vez que tu piel está hidratada, aplica tu base de maquillaje habitual.
- 3 A continuación, emplea un iluminador adecuado a tu tono de piel y distribúyelo por la nariz, pómulos, frente y barbilla.
- 4 Matifica con polvos el efecto para camuflar las líneas del iluminador.
- 5 Aplica un plus de colorete en tono melocotón.



## NUESTRA PROPUESTA

1. **No Makeup Highlighter** de Perricone MD. 41 €.
2. **Multiactive Brightening Concealer** de U/1ST. 24 €.
3. **Iluminador hipoalergénico** de Belcils. 18,60 €.
4. **Hyper Bronze** de Yves Saint Laurent. 65 €.
5. **Golden Oasis Face Highlighter Duo** de Kiko Milano. 17,99 €.
6. **Melted Sun Liquid Bronzer** de Catrice. 5,79 €.
7. **Drop of sunshine Highlighting** de Essence. 4,99 €.
8. **Skin Glow [Highlighter]** de Sensilis. 25 €.



LOS EJERCICIOS de fuerza deben ser parte de tu vida para aumentar la masa muscular y prevenir osteoporosis. Hazlos dos a tres veces por semana.



# EN LA MENOPAUSIA ¡MUÉVETE SIN AGOBIOS!

Hacer ejercicio no quiere decir matarte en el gimnasio **ni pasarlo mal. Puedes moverte todos los días para cuidar tu cuerpo**, tu mente y tu salud en general. **POR AINARA ORTIZ**

**E**s un hecho que durante la menopausia nuestro cuerpo cambia. Con el descenso hormonal la figura sufre alteraciones, por ejemplo, se acumula más grasa abdominal (peligrosa) y se nos hace más difícil perder peso. Además, hay otra serie de cambios que pueden acarrear consecuencias sobre la salud a largo plazo. Ese exceso de grasa es un factor de riesgo de enfermedades metabólicas. Y el declive de las hormonas debilita la masa muscular y los huesos. También tenemos más altibajos emocionales, y dormir bien se convierte en un sueño.

La buena noticia es que tenemos un aliado que puede mejorar todos estos síntomas de la menopausia: el

ejercicio. Lo mejor es que no tienes que convertirte en un atleta ni vivir en un gimnasio. Bastan rutinas sencillas, constantes y adaptadas a tu realidad. Porque esto es lo más importante: si no te propones metas alcanzables, es probable que pronto desistas y dejes el deporte.

## **EJERCICIOS DE FUERZA: EL IMPRESCINDIBLE EN LA MENOPAUSIA**

Comenzamos con uno de los ejercicios que son necesarios en esta etapa de la vida. Se trata del entrenamiento de fuerza. Puedes comenzar con unos ejercicios sencillos de peso corporal, como sentadillas, zancadas, flexiones (apoya las rodillas si te resultan difíciles), puente de glúteos, etcétera.

La American College of Sports Medicine (ACSM) aconseja realizar este tipo de rutinas entre dos y tres veces por semana. Con ello no solo se refuerza la musculatura, clave para combatir la pérdida de masa muscular propia de esta etapa, sino que también se mejora la densidad ósea, ayudando a prevenir la temida osteoporosis.

Además, sentirte más fuerte tiene un impacto directo en tu autoestima y en tu capacidad para afrontar el día a día con más energía.

## **CARDIO MODERADO: 150 A LA SEMANA**

La actividad aeróbica es otra pieza clave. Caminar, montar en bici o nadar son opciones perfectas que puedes adaptar a tu nivel. La recomenda-

ción general es realizar al menos 150 minutos semanales de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada, lo que equivale a media hora al día, cinco veces por semana. Además de ser beneficioso para tu corazón, este tipo de ejercicio ayuda a controlar el peso, mejorar la circulación, liberar las tensiones acumuladas y reducir la frecuencia e intensidad de los sofocos.

### NO TE OLVIDES DE LA FLEXIBILIDAD

Yoga, Pilates, Taichí son otros de los ejercicios que debes incorporar a tu entrenamiento durante la menopausia. Estas disciplinas son perfectas para mejorar la flexibilidad, cuidar las articulaciones, lo que ayuda a mejorar el equilibrio. Asimismo, son excelentes para la agilidad de la mente. Y pueden ayudarte a estar más concentrada, evitar la niebla mental, los despistes y encontrarte más tranquila.

## NO TE OLVIDES DE INCORPORAR DISCIPLINAS COMO EL YOGA, TAICHÍ O PILATES EN TU ENTRENAMIENTO SEMANAL PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD Y EL EQUILIBRIO

### NUTRICIÓN Y EJERCICIO: LO QUE NO PUEDE FALTAR EN TU DIETA

Mover el cuerpo está bien, pero para que los resultados sean duraderos y efectivos, hay que alimentar bien a esos músculos, nos recuerda Theresa Zabell, campeona olímpica y asesora de VivaGym.

#### 1 Proteínas todos los días

Ayudan a mantener la masa muscular. Necesitas entre 1 y 1,2 gramos por kilo de peso al día. Incluye en cada comida: huevos, yogur, pescado, legumbres, tofu o carnes magras.

#### 2 Calcio para cuidar los huesos

La ingesta recomendada es de 1000 a 2000 mg diarios. Lo encuentras en lácteos, vegetales de hoja verde, almendras, semillas y pescados pequeños como las sardinas.

#### 3 Vitamina D, imprescindible

Es necesaria para absorber el calcio. Basta con 10-15 minutos de sol al día o, si lo necesitas, un suplemento pautado por tu médica.

#### Un ejemplo:

En el desayuno, añade un yogur natural con semillas; en la comida, incluye legumbres o pescado azul, y en la cena, una tortilla con espinacas. Así cubrirás lo esencial de forma sencilla pero efectiva.

## 8 EJERCICIOS DE FUERZA PARA HACER EN 30 MINUTOS

**Sentadillas.** Este ejercicio es fundamental para fortalecer los músculos de las piernas y los glúteos. Colócate de pie, con los pies separados al ancho de las caderas, y baja lentamente como si fueras a sentarte en una silla, sin que las rodillas sobrepasen la punta de los pies. Mantén el abdomen activo y la espalda recta en todo momento. Realiza tres series de 12 repeticiones.

**Zancadas hacia atrás.** Muy eficaces para trabajar glúteos, cuádriceps y mejorar el equilibrio. Desde la posición de pie, da un paso hacia atrás con una pierna, flexiona ambas rodillas y desciende hasta que la pierna trasera casi toque el suelo. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna. Haz dos series de ocho repeticiones por lado. Puedes usar una silla como apoyo si lo necesitas.

**Flexiones asistidas.** Ideales para fortalecer brazos, pecho y hombros sin forzar. Puedes realizarlas contra la pared o en el suelo, apoyando las rodillas. Mantén las manos a la altura del pecho, baja el tronco de forma controlada y vuelve a subir sin bloquear los codos. Realiza dos series de 10 repeticiones.

**Remo con botellas.** Un excelente ejercicio para la espalda y los bíceps. Inclina ligeramente el tronco hacia adelante, con la espalda recta y las rodillas flexionadas. Sujeta una botella de agua en cada mano y tira de ellas hacia tu cintura, manteniendo los codos cerca del cuerpo. Repite el movimiento con precisión. Haz dos series de 12 repeticiones.

**Plancha con apoyo de rodillas.** Es perfecta para trabajar el abdomen, la zona lumbar y mejorar la postura. Colócate en el suelo, apoya los antebrazos y las rodillas y mantén el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta las caderas. Contrae el abdomen y evita que la espalda se arquee. Mantén la posición entre 20 y 30 segundos. Repite dos veces.



**Elevaciones laterales de brazos.** Se fortalecen los hombros y mejoran la estabilidad del tren superior. De pie, con una botella pequeña en cada mano, eleva los brazos estirados hacia los lados hasta que queden a la altura de los hombros. Baja lentamente y repite el movimiento. Haz dos series de 10 repeticiones.

**Bird-dog (o pájaro-perro).** Mejora la estabilidad del core, la coordinación y fortalece la zona lumbar. En posición de cuadrupedia (a cuatro apoyos), extiende el brazo derecho y la pierna izquierda al mismo tiempo, mantén la posición unos segundos y vuelve. Cambia de lado. Realiza dos series de ocho repeticiones por cada lado.

#### Abdominales isométricos con

**piernas elevadas.** Este ejercicio activa el abdomen profundo sin sobrecargar la espalda. Túmbate boca arriba, flexiona las rodillas a 90 grados y eleva las piernas. Mantén el abdomen contraído y los hombros relajados. Puedes apoyar las manos bajo la pelvis para mayor comodidad. Mantén la posición durante 20 segundos. Repite dos veces.

# HAZ QUE TU CASA SEA ESA SOÑADA HABITACIÓN DE HOTEL

Tal vez fue en tu boda o en la luna de miel, o en algún aniversario... Esa estancia de lujo se quedó fijada en tu memoria.  
**¿Y si la recreas en casa por mucho menos dinero del que piensas, pero con el mismo glamur?** POR ANNIE TOMÁS

**C**uando pensamos en hoteles de lujo, evocamos imágenes de sábanas impecables, iluminación tenue, aromas envolventes y un nivel de confort que nos hace desear que la estancia no termine. Así que ¿por qué no replicar esa experiencia en casa? No es necesario hacer una reforma costosa

ni adquirir mobiliario exclusivo para conseguirlo. Con unos pocos ajustes estratégicos, puedes transformar tu hogar en un espacio con la misma elegancia y confort de un hotel de cinco estrellas. Desde la ropa de cama hasta la iluminación, pasando por los pequeños detalles que marcan la diferencia, aquí te mostramos 5 tips para incorporar

ese aire sofisticado que tanto nos enamora de los mejores hoteles en nuestro hogar.

## LOS SUEÑOS MÁS DULCES

Uno de los grandes placeres de hospedarse en un hotel de lujo es dormir en una cama perfectamente vestida con sábanas suaves y frescas. Los hoteles de alta gama uti-

**LAS SUITES DE HOTEL,** especialmente las de lujo, se caracterizan por su mayor confort.



lizan sábanas de algodón egipcio o percal de más de 300 hilos, lo que proporciona una sensación de confort inigualable. En casa, opta por juegos de cama en tonos neutros, como blanco, beige o gris claro, que transmiten una sensación de limpieza y elegancia. Añade un cubrecama de textura agradable y cojines decorativos para completar el look refinado de una suite exclusiva.

### ILUMINACIÓN CÁLIDA Y ESTRATÉGICA

Los hoteles de lujo prestan especial atención a la iluminación para crear diferentes ambientes. En casa, evita la iluminación excesivamente brillante y apuesta por varias fuentes de luz: lámparas de mesa, luces regulables que permitan adaptar la intensidad según el momento del día y velas para mantener el momentum antes de taparse. También puedes incorporar luces LED en estanterías o detrás de los espejos del baño para un efecto elegante y moderno.



### COLOCA LOS DIFUSORES EN LA SALA DE ESTAR O EL DORMITORIO PARA QUE EL AROMA ENVUELVA EL ESPACIO

**Linari Giappone**  
(106,00 €).



**Heeley Colección**  
(65,00/u €).



**La Redoute**  
(49,00 €).



**La Redoute**  
(c.p.v €).

**La Redoute**  
(24,99 €).

### TOALLAS Y BATAS ESPONJOSAS

Después de una ducha relajante, nada supera la sensación de envolverse en una toalla gruesa y esponjosa. Para replicar la experiencia de un hotel de lujo, invierte en toallas de algodón de alta calidad, preferiblemente en tonos blancos o neutros. Colócalas en rollos o pilas bien dobladas sobre una repisa o mueble para un efecto visual ordenado y sofisticado. Si quieres añadir un plus de confort, incluye una bata suave y pantuflas acolchadas.



**Westwing**  
(54,99 €).



**Tekla**  
(c.p.v €).

**Lefties**  
(7,99 €).

### AROMAS SOFISTICADOS

Los hoteles de lujo son reconocidos por sus aromas característicos, diseñados para generar una sensación de bienestar y exclusividad. Puedes conseguir un efecto similar en tu hogar utilizando difusores de aceites esenciales, velas aromáticas o sprays ambientales con fragancias como lavanda, vainilla, ámbar o sándalo.



**Maisons du Monde**  
(c.p.v €).

### DETALLES EN LA DECORACIÓN

Los hoteles de lujo apuestan por una decoración cuidada y elegante, evitando la sobrecarga visual. Para replicar este estilo en casa, elige piezas decorativas bien seleccionadas, como jarrones con flores frescas y libros de arte o fotografía en la mesa de centro. La clave está en la sobriedad y la atención al detalle, creando un ambiente acogedor sin excesos.

**La Redoute**  
(69,00 €).



# ES ÉPOCA DE SÁNDWICHES

Perfectos para llevar al campo o disfrutar junto al mar, **los bocadillos son una alternativa práctica y sabrosa**, siempre que se preparen con ingredientes variados y bien equilibrados. **POR MAGDA OLMEDO**

## AHORRO

Aprovecha los restos de verduras cocidas del día anterior para el relleno.

## SÁNDWICH CLUB CON PATATAS VIOLETA

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** Pan de molde integral • 4 espárragos trigueros • 3 zanahorias • lechuga • 2 tomates • queso fresco para untar • queso en lonchas • sal • orégano • 2 o 3 patatas violeta (también puede ser de una variedad más tradicional) • aceite para freír.

● **Aplastar el pan de molde** con un rodillo. Pelar la

zanahoria y limpiar los espárragos; cocer, por separado, en agua con sal durante ocho minutos. Pelar y cortar las patatas en rodajas muy finas, mejor hacerlo con mandolina. Freírlas y escurrirlas sobre papel absorbente.

● **Extender el queso de untar** en cada una de las caras de las rebanadas de pan con cuidado

de no excederse. Poner encima una loncha de queso.

● **Lavar, secar y cortar los tomates** lo más finamente posible. Poner una capa de tomate sobre el queso y repartir por encima los espárragos y las zanahorias cortadas por la mitad. Aderezar con sal y orégano. Terminar colocando la lechuga y cerrar los sándwiches. Servir con los chips de patata.

## INTEGRAL DE POLLO

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

**INGREDIENTES:** 8 rebanadas de pan de molde integral • 2 pechugas de pollo • 3 tomates • 2 cebolletas moradas • 1 calabacín grande • 2 pimientos rojos • aceite de oliva • sal • pimienta molida • mayonesa • orégano • rúcula.

- **Precalear** el horno a 180 °C. Lavar, secar y cortar las verduras. Colocarlas en una fuente de horno. Rociar con un hilo de aceite de oliva, sazonar y espolvorear orégano.
- **Salpimentar** las pechugas y disponerlas encima de las verduras. Meter en el horno y asar durante 1 hora aprox. Sacar y dejar enfriar.
- **Extender** un poco de mayonesa sobre una rebanada de pan, poner encima verduras asadas y la pechuga troceada. Terminar con unas hojas de rúcula y cerrar con otra rebanada.

### OPCIONES

Cambia la rúcula por espinacas frescas o canónigos, y el calabacín por berenjena. ¡Más versiones!



### MÁS SABOR

Las pasas aportan un toque dulce que equilibra el sabor especiado del curry.



## DE POLLO AL CURRY

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas • 8 rebanadas de pan de molde integral con semillas • 4 hojas de lechuga • 4 cucharadas de mayonesa • 1 cucharadita de curry en polvo • 1 cucharadita de cúrcuma (opcional) • sal • pimienta • unas gotas de zumo de limón.

- **En un bol**, mezclar la mayonesa con el curry, la cúrcuma, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta. Añadir el pollo desmenuzado y mezclar bien hasta que quede cubierto por la salsa.
- **Lavar** y secar las hojas de lechuga. Tostar ligeramente el pan si se desea. Colocar una hoja de lechuga en una rebanada de pan, añadir una porción generosa de pollo al curry y cerrar con otra rebanada.

\*Todas las recetas son para 4 personas.



**TEXTURA**

Para que estén crujientes, caliéntalos antes de rellenarlos.

**‘BAGELS’ CON QUESO CREMA, BERROS Y SALMÓN**

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 4 bagels • 300 g de salmón ahumado • 1 terrina de queso cremoso de 225 g • 1 bolsa de berros (de canónigos) • 3 cucharadas de leche • 2 cucharadas de mostaza • sal • pimienta negra recién molida.

- **Poner el queso en un recipiente** junto con parte de los berros, la leche, la mostaza, sal y pimienta. Triturar con la batidora hasta obtener un puré.
- **Abrir los bagels** por la mitad, longitudinalmente, y untarlos con la crema de queso. Poner encima una loncha de salmón y un puñadito de berros (previamente lavados y escurridos). Cerrar y cortarlos por la mitad, presentándolos sobre una tabla de madera.

**PAN PITA CON ENSALADILLA**

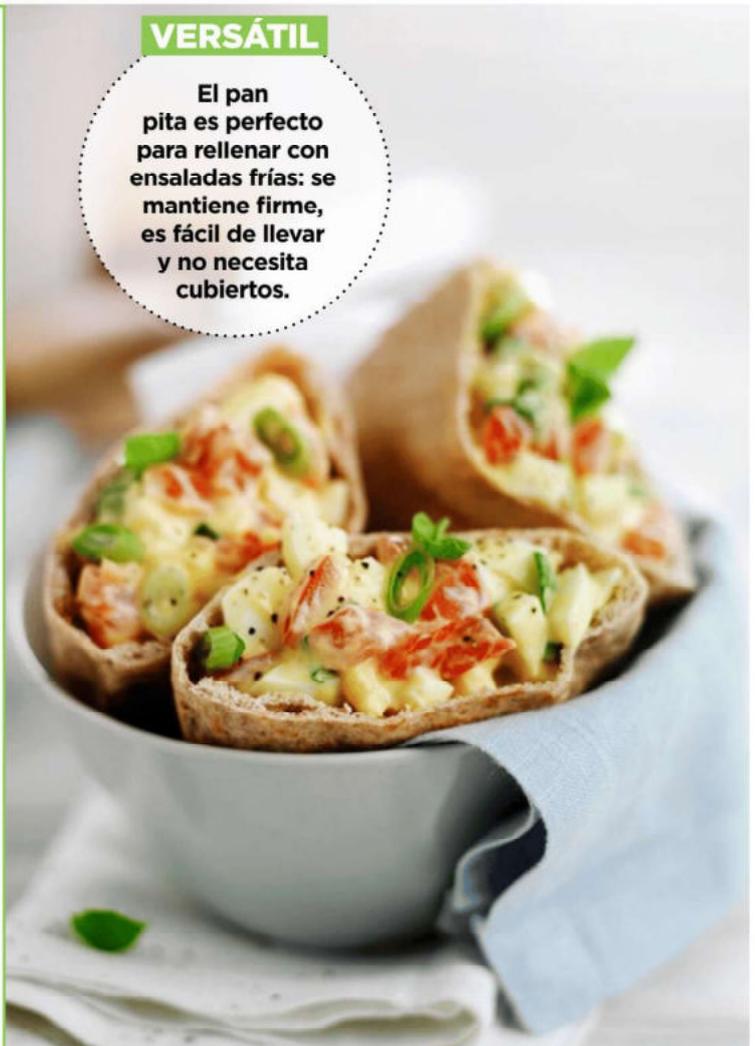
40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 4 panes pitas • 3 huevos • 2 cucharadas de mayonesa • 1 cebolleta • 1 cucharada de perejil picado • 1 tallo de apio • 1 manzana • 2 patatas • 1 tomate • sal • pimienta negra de molinillo.

- **Cocer las patatas**, sin pelar, durante 20 minutos. Escurrirlas, dejar enfriar y pelarlas. Cortarlas en cuadraditos pequeños. Lavar y secar la manzana y cortarla también en dados pequeños.
- **Cocer los huevos** en agua con sal durante 12 minutos. Escurrirlos, pasarlos a un bol con agua helada y pelarlos. Colocarlos en otro bol y machacarlos con un tenedor. Mezclar con la mayonesa.
- **Pelar y picar la cebolleta.** Retirar las hebras al apio, lavarlo y cortarlo fino. Añadir la cebolleta, el apio, la patata, la manzana y el perejil picado al bol de los huevos y mezclar. Salpimentar al gusto.
- **Pelar el tomate** y cortarlo en dados menudos. Incorporar al bol y remover el conjunto.
- **Calentar ligeramente los panes** en un tostador y abrirlos por su parte superior, sin llegar a partarlos. Rellenar las pitas hasta el borde con la ensaladilla preparada y servir enseguida.

**VERSÁTIL**

El pan pita es perfecto para rellenar con ensaladas frías: se mantiene firme, es fácil de llevar y no necesita cubiertos.





### EXTRA

Unta el pan con un pesto ligero para un sabor más intenso.

## CAPRESE

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** pan rústico

• 2 bolas de mozzarella fresca  
• 2 tomates maduros • unas hojas de albahaca fresca • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta negra • crema de vinagre balsámico (opcional).

● **Lavar y cortar los tomates** en rodajas finas. Escurrir bien la mozzarella y cortarla en láminas. Lavar las hojas de albahaca y secarlas con cuidado.

● **Tostar ligeramente el pan** para que quede crujiente por fuera. Colocar sobre una rebanada de pan las rodajas de tomate, luego la mozzarella y, por encima, las hojas de albahaca.

● **Aderezar con un chorrito de aceite** de oliva virgen extra, sal y pimienta al gusto. Añadir, si se desea, unas gotas de crema de vinagre balsámico.

## MINIHOGAZAS CON COLIFLOR Y PAVO

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 4 minihogazas de pan • 250 g de pechuga de pavo en fiambre cortada en lonchas finas • 1 coliflor pequeña • tomates cherry • 4 espárragos verdes • 150 g de queso parmesano cortado en lascas • orégano • pimienta • aceite de oliva virgen extra • albahaca fresca.

● **Separar la coliflor en ramitos** y lavarlos en agua con unas gotas de vinagre. Ponerlos en un escurridor y enjuagarlos bajo el grifo de agua fría. Escurrir. Cocer los ramitos en agua con sal durante cinco minutos. Escurrir y dejar enfriar.

● **Limpiar los espárragos**, retirar la parte dura y leñosa y, con una mandolina, cortarlos en tiras a lo largo. Escaldarlas en un cazo con agua hirviendo con sal durante dos minutos. Escurrir y dejar que se enfríen.

● **Abrir las minihogazas por la mitad**; retirar parte de la miga de la mitad inferior, haciendo forma de nido. Rociar con aceite de oliva virgen extra. Poner encima unas lascas de parmesano, coliflor y tiras de espárrago. Espolvorear con orégano, una pizca de pimienta y con albahaca finamente picada. Proseguir con unas lonchas de pavo y terminar con unos tomatitos cherry cortados en rodajas. Cubrir con la tapa del pan.

● **Meter el bocadillo** unos 20 segundos en el microondas o en horno precalentado para templarlo un poco y servir enseguida.



### DE TEMPORADA

Aprovecha los espárragos verdes y la coliflor cuando están en su mejor momento.

## CHAPATA CON JAMÓN DE YORK Y SETAS MARINADAS

5 MIN + MARINADO. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 4 chapatas individuales • 250 g de setas de temporada (senderuelas, perrechicos, setas de chopo...) • 4 hojas de lechuga • 8 lonchas de queso gouda • 2 tomates • mayonesa • 200 g de jamón de York • pimienta negra molida • aceite de oliva.

- **Lavar** cuidadosamente las setas para que no quede nada de tierra y laminar finamente algunas, dejar enteras el resto. Ponerlas a marinar durante 60 minutos en aceite de oliva y pimienta negra molida.
- **Cortar** el pan por la mitad sin llegar a separarlo del todo y untar con mayonesa ambos lados (por el interior).
- **Lavar** las hojas de lechuga, escurrirlas, secarlas y trocearlas. Lavar y cortar los tomates en rodajas y colocarlas encima de la mayonesa. Seguir con lechuga y el queso. Escurrir las setas y poner una capa de laminadas sobre el queso. Colocar encima el jamón y, por último, meter las setas enteras. Cerrar la chapata y servir.

### MARIDAJE

Este bocadillo combina muy bien con una cerveza rubia suave o una sidra.



### INSPIRACIÓN

Este sándwich recuerda a las combinaciones centroeuropeas de carnes frías con fruta y queso fresco.



## SÁNDWICH NEGRO DE ROSBIF, MELOCOTÓN Y REQUESÓN

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

**INGREDIENTES:** 12 rebanadas de pan de centeno alemán (Pumpernickel) • 4 huevos • 2 melocotones • 4 lonchas de rosbif • 4 hojas de lechuga • 4 cucharadas de requesón • sal • 1 cucharadita de zumo de limón • 1 cucharadita de vinagre.

- **Pelar** los melocotones, retirar el hueso y machacar la pulpa de uno de ellos con un tenedor en un bol. Añadir sal, requesón y zumo de limón; mezclar bien hasta conseguir un puré espeso. Cortar el segundo melocotón en láminas finas y reservar.
- **Cascar** el huevo sobre un cucharón, con mucho cuidado de que no se rompa la yema. En un cazo, calentar agua con una cucharadita de vinagre. Cuando rompa a hervir echar el huevo con cuidado y escalfar durante tres minutos a fuego lento; sacar con la espumadera. Lavar, escurrir y secar las hojas de lechuga.
- **Dorar** el pan en una sartén o plancha sin aceite, o en el horno.
- **Poner** una hoja de lechuga sobre una rebanada de pan, encima un poco de puré de melocotón y requesón, el huevo escalfado salado al gusto y una loncha de rosbif. Cubrir con otra rebanada de pan. Volver a extender un poco de puré de melocotón sobre ella y distribuir varias láminas de melocotón; completar el sándwich con la tercera rebanada de pan.



### OPCIONES

Si quieres evitar el cilantro, apuesta por la menta, aporta frescura y combina muy bien con los encurtidos.

## BOCADILLO BÁNH MÌ

**30 MIN. + MARINADO.**  
DIFICULTAD: **MEDIA.**

**INGREDIENTES:** 4 filetes de carne de cerdo • 2 cucharadas de mayonesa • 2 cucharadas de paté • cilantro fresco • 2 barras baguette • salsa de soja • azúcar. **Para encurtir:** 1 pepino pequeño • 2 zanahorias • unos rabanitos • 1 taza de vinagre de vino • 1 taza de agua • 1 cucharada de azúcar • 1 cucharada de sal.

● **Lavar y secar** las zanahorias y

los rabanitos; rallarlos o cortarlos en juliana fina. Hacer lo mismo con el pepino. Poner las verduras preparadas en un recipiente con el vinagre, el agua, el azúcar y la sal y dejar encurtir durante 24 horas. Escurrir.

● **Marinar** la carne en 2 cucharadas de salsa de soja y 2 cucharaditas de azúcar durante unos 20 minutos.

● **Asar los filetes** a la plancha y

luego cortarlos en tiras o en trozos regulares (al gusto).

● **Cortar** cada baguette en dos para formar 4 bocadillos. Abrir los bocadillos por la mitad. En una parte, untar paté; en la otra, mayonesa. Poner la carne sobre la mayonesa y encima distribuir los vegetales encurtidos.

● **Terminar** con unas hojas de cilantro y cerrar el bocadillo.

## LA CLAVE PARA LOGRAR UNA OPCIÓN MÁS SALUDABLE

**1** Un bocadillo de pan integral es mejor que un sándwich de pan blanco. El de centeno o cereales contiene el grano completo y, por lo tanto, una mayor cantidad de fibra.

**2** Para que sea equilibrado y rico en nutrientes, asegúrate de que contenga una proteína de alta calidad como el huevo o el pavo, más una buena ración de vegetales que aporten vitaminas y fibra.

**3** Acompáñalo con un zumo o batido de fruta natural y toma de postre algún lácteo. ¿Lo mejor?, un yogur. Así es más fácil conseguir todos los nutrientes, tal y como si se elegiese un plato tradicional.



## PASO A PASO



### DATO

¿Sabías que el sabayón clásico (*Zabaione*) es una crema italiana hecha con yema de huevo y vino de Marsala?

# SALMÓN CON SABAYÓN DE NARANJA

Al vapor, en papillote, a la plancha... este cardiosaludable pescado azul siempre está sabroso. **Con esta salsa se convierte en una receta digna de invitados.** Es fácil, rápida y económica, ¿puedes pedir más? **POR** MAGDA OLMEDO

**40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.**

**INGREDIENTES:** 4 medallones de lomo de salmón sin piel ni espinas • 4 huevos de codorniz • 4 yemas de huevo • 1 naranja (15 cl de zumo) • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de eneldo picado • pimienta de molinillo • sal.

● **Consejo:** El baño María no debe superar los 60 °C, por ello, hay que mantener en todo momento fuego bajo.

**1 Cocer los huevos** de codorniz en un cazo con agua durante tres minutos. Ponerlos en un escurridor, pasarlos bajo el chorro de agua fría y pelarlos. Reservar.

**2 Pasar el salmón por agua**, escurrirlo y secarlo. Limpiarlo retirando todas las espinas que sea posible (las más pequeñas se quitan con ayuda de unas pinzas). Sazonar con sal y pimienta.

**3 Poner un cazo al baño María** (dentro de otro cazo más grande con agua hirviendo) y mezclar las yemas de huevo con el zumo de naranja, 2 pizcas de sal y una de pimienta. Batir con las varillas de globo hasta que la mezcla espese y doble su volumen (aproximadamente 10 minutos).

**4 Calentar aceite en una sartén** y dorar el pescado de dos a tres minutos por cada lado. Colocar un medallón de salmón en cada plato, napar con un poco de sabayón, espolvorear con el eneldo picado y acompañar con un huevo de codorniz. Servir el resto de la salsa en una salsera aparte.

*Nos Gusta*  
**EL PESCADO**



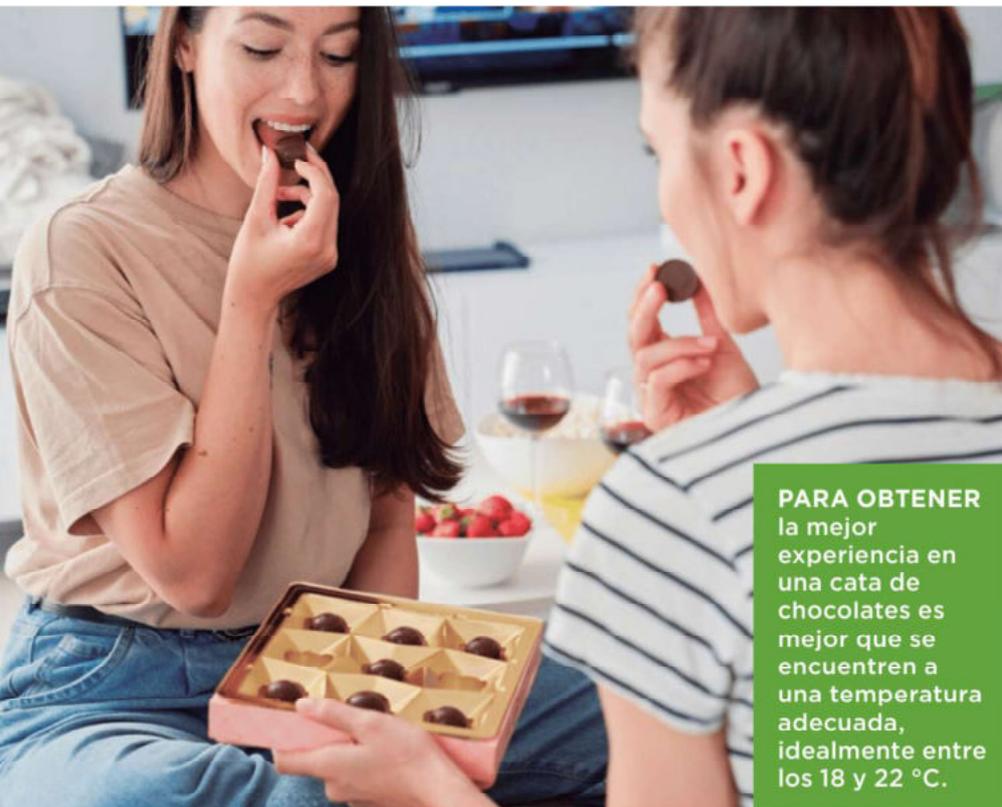
C A N A L  
**COCINA**®



CANAL COCINA, DISPONIBLE EN LAS PRINCIPALES PLATAFORMAS DE TELEVISIÓN DE PAGO EN ESPAÑA

# LA CATA DE CHOCOLATE PERFECTA EL PLAN MÁS DULCE

Organiza la cata más dulce **entre amigos para disfrutar y descubrir las distintas facetas y sabores del chocolate y sus mejores maridajes con distintas bebidas.** ¡El éxito está asegurado! **POR TAMARA VITÓN LIQUETE**



**PARA OBTENER** la mejor experiencia en una cata de chocolates es mejor que se encuentren a una temperatura adecuada, idealmente entre los 18 y 22 °C.

**S**i planeas sorprender a los tuyos con un plan gastro divertido y original, te damos las claves para triunfar organizando una cata de chocolates en casa. Es la oportunidad ideal para compartir una tarde de risas y buena compañía mientras descubrís juntos los matices de distintos chocolates. ¡Prepara las tabletas, crea un ambiente único y deja que el chocolate sea el gran protagonista!

## TIPOS DE CHOCOLATES

Una curiosidad es que la denominación 'chocolate' está regulada. Para que un alimento se pueda llamar chocolate debe contener al menos 35% de cacao según la directiva europea cacao/chocolate 2000-

36-CE. Lo cierto es que también existen muchos tipos diferentes de chocolate, ya que se puede producir en distintas proporciones de ingredientes. Según Luis Antolín, maestro chocolatero de Trapa, en términos más clásicos, se pueden clasificar en tres grandes familias:

**1 Blancos:** presentan la fracción grasa del cacao, es decir, la manteca de cacao. Las recetas suelen llevar mucho contenido en leche, por lo que se consigue un equilibrio organoléptico predominando el "dulzor-lácteo".

**2 Con leche:** en ellos se incluye otra de las fracciones del cacao, generalmente pasta de cacao, de ahí su color más oscuro. Dentro de esta familia hay dos sabores predominantes: "mayor contenido y sabor a

cacao", o "mayor contenido y sabor lácteo". Para ser chocolate con leche debe de contener más de 25% de cacao y 14% de sólidos lácteos.

**3 Negro:** a partir de 35% de cacao se puede denominar "chocolate", y de ahí el contenido que se requiera: 50-60-70-80%... Aquí, dependiendo del proceso de conchado (proceso en el que se eliminan los sabores ácidos y se refina la pasta de cacao), se obtienen diferentes perfiles de sabor (más o menos intensidad). Lo idóneo es eliminar mucha cantidad de ácidos volátiles (regustos amargos, ácidos, etcétera) para que el 'buqué' en nuestra boca sea fino y agradable aun teniendo un contenido alto de cacao.

## PASOS PARA CATAR

Dispón los chocolates en una mesa, acompañados de agua y de las distintas bebidas con las que quieras maridarlos, además de un cuaderno de notas para apuntar impresiones. Los especialistas en chocolate destacan estos aspectos para disfrutar al máximo una degustación:

● **Observación:** antes de probarlo, examina su apariencia. Fíjate en su color, brillo y textura. "Un chocolate de buena calidad debe tener una superficie lisa y homogénea", asegura Santiago Peralta, cofundador de chocolates Paccari. Cuando lo rompas, nota si se quiebra con facilidad o si se dobla antes de partirse. "Si rompe de manera limpia y hace clac es buen signo. Esta cualidad, junto con las otras, garantizará la buena fusión en boca del chocolate", asegura Luis.

● **Aroma:** acerca el chocolate a tu nariz y percibe sus matices aromáticos. ¿Notas toques de cacao intenso,

frutos secos o quizás un sutil aroma floral? “Pueden tener notas de acidez y hasta cítricos. Esto depende de la fermentación de las habas. En origen, existen también cacaos, como el de Indonesia, con fuertes notas de ahumados y madera, o frutos rojos, como pueden ser los de Vietnam”, nos cuenta Thomas Stork, *head chef* del hotel Mandarin Oriental Ritz de Madrid.

● **Sabor:** al llevarlo a la boca, pon atención a su consistencia. ¿Se derrite suavemente o se siente más firme? “Intenta detectar mientras se funde en la boca qué sabor perdura y permanece. Anota todo aquello que puedas apreciar, así como la intensidad de chocolate. Para ello, es recomendable realizar una escala de valores del 1 al 5, siendo el 5 el de mayor intensidad. Es importante dejar que el chocolate se funda en boca, no morderlo para apreciar más las cualidades del mismo”, añade Antolín.

● **Sabor:** mientras lo saboreas, intenta identificar sus notas principales. ¿Es amargo, dulce o con un punto ácido? Déjalo deshacerse len-

tamente para apreciar cada matiz.

● **Persistencia:** observa cuánto tiempo perdura el sabor en tu boca. “Un buen chocolate deja un retrogusto prolongado que permite apreciar la complejidad de sus ingredientes”, añade Peralta.

También puedes probarlo con un moscatel, ron, whisky, champán o tequila, y así degustar la potencia o el sabor que se obtiene con el chocolate. En una cata de chocolates y bebidas, el orden en el que se prueban los productos influye en la experiencia final. Por eso, “se recomienda empezar probando el chocolate, dejándolo derretir lentamente en la boca para apreciar su evolución de sabor y textura. Luego, se toma un sorbo de la bebida para notar cómo interactúan ambos elementos. Antes de pasar al siguiente chocolate, es importante limpiar el paladar con agua o un trozo de pan, de modo que cada combinación se pueda percibir claramente. Lo ideal es comenzar con los chocolates más suaves y terminar con los más potentes” recomienda Santiago.

## BEBIDAS QUE MARIDAN CON EL CHOCOLATE

“El maridaje entre chocolate y bebidas puede elevar la experiencia sensorial, resaltando matices y creando combinaciones sorprendentes. Entre las más destacadas se encuentran el chocolate negro con alto porcentaje de cacao, que armoniza perfectamente con el whisky, aportando un contraste entre el dulzor y el carácter ahumado de la bebida. El champán o el moscatel, por su parte, se complementan con los sabores frescos del chocolate combinado con frutas como maracuyá. Y para los amantes de los sabores intensos se recomiendan combinaciones potentes como la fusión entre ron y chocolate con sal o chile, mezcal y tequila”, nos cuenta Santiago Peralta. Asimismo, “se pueden incluir alimentos que resalten o contrasten sus sabores. Por ejemplo, las frutas frescas aportan acidez y dulzura natural; los frutos secos como almendras, avellanas o nueces refuerzan las notas tostadas del cacao; el queso brie combina bien con chocolates suaves, mientras que un gorgonzola o un parmesano pueden aportar un toque de contraste con chocolates más intensos”, añade.

## DALE UN TOQUE MÁGICO A LA CATA: USA PLATOS Y BANDEJAS DE DIFERENTES ALTURAS PARA EXHIBIR LOS CHOCOLATES Y COLOCA ETIQUETAS CON EL NOMBRE DE CADA UNO Y SUS INGREDIENTES



### PRODUCTOS

- Ponte Vecchio Moscato.** Refrescante, ligero y con notas florales, Bodegas Peñascal (7,95 €).
- Ron Havana Club 7.** Con una edad mínima del ron en la mezcla de 7 años, Havana Club (23,45 €).
- Whisky.** Con notas de roble y sabor a frutas confitadas y dátiles, Glenfiddich (125 €).
- Cava Conde de Haro Brut Rosé 2021.** De garnacha tinta, Bodegas Muga (22 €).
- Vasos tallados.** Con pinzas y cubitos de piedra. Maisons du Monde (29,99 €).
- Tanzania Kokoa Kamili.** Con un 75% cacao y notas afrutadas, Kaitxo (6,80 €).
- Chocolate vegano.** 100% cacao crudo, Paccari (6,80 €).
- Chocolate negro 90%.** Cremoso y de sabor intenso sabor, Nestlé (cpv).
- Chocolate 74% cacao.** Con frambuesas y apto para veganos, Trapa (2,45€).
- Chocolate.** Con almendras, La Despensa de La Casa Cosme Palacio (9,90 €).



# Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS



## LIMPIAR LA CUBERTERÍA CON UNA COPITA...

... de ginebra. No para que te la tomes tú, no. Si una vez que hayas lavado a mano los cubiertos, o al sacarlos del lavavajillas, los rocías con un chorrito de ginebra. De esta manera no solo lucirán relucientes, con un brillo luminoso, sino además, puedes estar segura de que habrán quedado desinfectados.

**Beatriz Grande Tarancón.** (Cuenca)



## SILICONA PARA LAS JUNTAS

¿Tienes que rellenar juntas o cualquier agujero pequeño? Extiende silicona y repasa la zona con una patata cortada por la mitad.

**Clara Fornells.** (Barcelona)

## UN BUEN MARTILLO

Al comprarlo, fíjate en que las vetas del mango de madera sean paralelas a la cabeza del martillo. Así es más difícil que se parta.

**Vera Díaz.** (Alicante)



## SIEMPRE LIMPIAS

Si mantienes tus plantas sin rastro de suciedad y de polvo, reducirás las posibilidades de que aparezcan plagas. Pásales a menudo con cuidado un trapo humedecido.

**Julia García.** (Madrid)

## MASCARILLA ANTIESTRÉS

Tras limpiarte el rostro, aplícate una mascarilla que contenga un trozo de manzana rallada y una rodajita de kiwi triturada. Mézclalo con tu crema hidratante, deja que actúe unos 10 minutos y aclara con agua tibia. Comprueba cómo tu cutis ofrece un aspecto más relajado.

**Ana M<sup>a</sup> Calderón.** (Madrid)



## FRUTA MADURA EN MENOS TIEMPO

Si tienes chirimoyas o mangos muy verdes y quieres que maduren pronto, mételos en una olla en la cocina. En el caso del aguacate, para que madure en unos pocos días, tan solo hay que envolverlos en papel de periódico.

**Mar Pardo Coello.** (Ciudad Real)

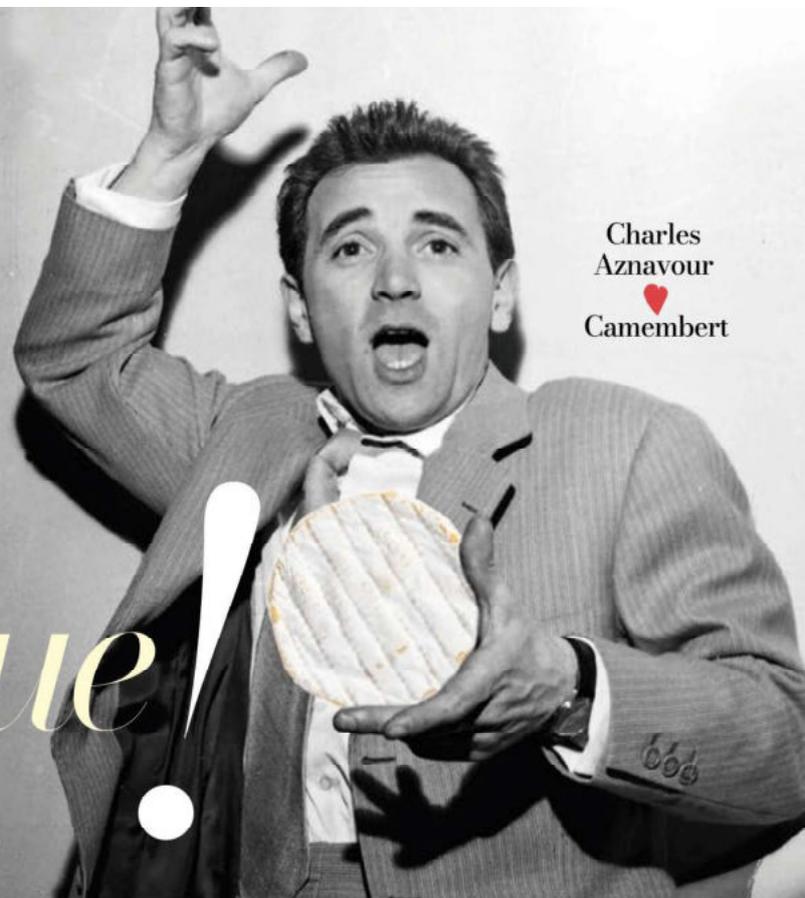


**Envíanos tu truco;** si se elige "Truco de la semana", se publicará y recibirás un regalo que puede variar

con cada número. Manda tus datos y teléfono a: Trucos. Ideas que funcionan. Revista Mía. c/ Alcalá, 79. 1<sup>ª</sup>A. 28009 Madrid o al email: [miaredaccion@zinetmedia.es](mailto:miaredaccion@zinetmedia.es)

# La cocina francesa C'EST magnifique!

Charles  
Aznavour  
❤  
Camembert



¡YA EN TU  
QUIOSCO!

Por solo

**10**

EUROS

## Mi cocina francesa Bon appétit!



Francia no solo cocina,  
construye memoria  
con sus fogones. Este  
libro es un tributo a  
ese arte de vivir que  
convierte cada plato  
en una historia, cada  
mesa en un encuentro.  
Bon appétit, mes amis!

Alma Vidal

Bocca.  
SAM. SAM BOOKS

## El gran libro de las recetas francesas de Alma Vidal

Hay países que se visitan con una maleta. Y otros, como Francia, se descubren con el paladar.

No recuerdo la primera vez que probé un éclair, pero sí que me sentí un poco más parisina después del primer bocado. Francia tiene esa habilidad: convierte un queso en un gesto elegante, un pan en una promesa y un postre en una historia de amor.

Aquí no se come. Aquí se celebra. Se suspira con mantequilla, se brinda con vino y se alargan las sobremesas como si el tiempo tuviera sabor.

Este libro es mi paseo por esa Francia de cocottes y bistrots, de panes crujientes y silencios compartidos.

Y sí, también de Charles Aznavour. Que si pudiera, os cantaría mientras sostiene un queso como quien interpreta una canción.

Alma Vidal



+ de  
**160**  
recetas

**LA LUZ DEL VERANO EN FINLANDIA** es otro de los regalos más esperados. Tras un invierno oscuro llega la temporada de días larguísimos.

# FINLANDIA

## LA FELICIDAD ENTRE LAGOS

Al este del país se extiende la **región de los Mil Lagos, un mosaico de agua y bosques en los que la calma reina como en pocos rincones del mundo.** Todo invita a parar, respirar y reconectar con la naturaleza... y con uno mismo. **POR INMA COCA**

**P**resumen de ser el país más feliz del mundo, de tener más saunas que personas y algunos de los paisajes más espectaculares de Europa. Y esto último nadie se lo puede discutir. En Finlandia la naturaleza no es un decorado más, es la protagonista. Y más en la región de los lagos, situada

en el este geográfico. Aquí no hay tráfico, ni ruido, ni prisa. Solo bosques, agua, cielo y la sensación de que todo (también tú) puede respirar mejor.

### Un dibujo perfecto

Miles de lagos de azul intenso o miles de islas de un verde profundo. Distinguir donde termina

uno y empieza el otro es parte del encanto de perderse entre este precioso laberinto, ya sea en barco o por la carretera Lietvesi Scenic Route, también conocida como Ruta 62, una de las más destacadas. Esta ruta serpentea a través del lago Saimaa ofreciendo unas vistas espectaculares, casi hipnóticas.



#### CÓMO LLEGAR

Helsinki, capital del país, cuenta con el aeropuerto internacional más cercano.



#### DÓNDE DORMIR

**Kanava Resort.** Cabañas de lujo junto al lago en las que alojarse toda la familia. Desde 315€/noche ([kanavaresort.fi/en/](http://kanavaresort.fi/en/)). **Kyyhkylä Manor.** Un hotel con mucha historia y tradición. Desde 130€/noche ([www.kyyhkyla.fi/](http://www.kyyhkyla.fi/)).



**ESTE ES UN LUGAR** para perderse y maravillarse entre sus paisajes, como si fueran sacados de las historias de fantasía.

## En movimiento

La mejor forma de aprovechar este entorno único es practicando cualquier tipo de actividad al aire libre. Y es que, una cosa es que estemos en un rincón del mundo en el que se respira calma y tranquilidad y otra que pensemos que es aburrido. Neitvuori es el punto más alto de la región de los Mil Lagos: 180 metros que se suben sin darse casi cuenta por un camino que se pierde en un denso bosque hasta que se llega a uno de los miradores más hermosos. El punto exacto en el que hacerse una idea real de ese laberinto de agua que nos rodea.

## Hacer amigos

Otro lugar imprescindible es el parque Navional de Linnansaari, el corazón de la región. Tras un agradable paseo en barco se puede llegar hasta la isla principal donde se encuentran cabañas antiguas restauradas, que hoy sirven de museo al aire libre (incluida una antigua sauna), y una amplia zona de merenderos y barbacoas para pasar el día. Además, hay que fijarse en las rocas hasta lograr dar con la foca anillada, la vecina más buscada de este lugar.

## BÁSICOS ESENCIALES

Donde hay un lago hay una cabaña y, muy cerca, una sauna. Y ya. Los finlandeses no necesitan mucho más y con eso son los más felices del mundo. Los beneficios de la sauna son muchos, tanto a nivel físico como mental, por lo que es una experiencia casi obligatoria durante la visita al país. Tanto como el ver atardecer, recoger arándanos del bosque o hacer una barbacoa junto a un lago y luego darse un chapuzón. En definitiva, planes sencillos y al alcance de todos, esos que nos hacen tan felices y con los que creamos recuerdos de los que nos acompañan para siempre.



### DÓNDE COMER

**Ravintola Rantamakasiini.** La terraza con las mejores vistas de la zona. Lietvedentie 830, Puumala. **Restaurant Pistohiekka.** Comida tradicional junto al lago en uno de los enclaves más idiosyncráticos. Lietvedentie 1660, Puumala.



### MÁS INFO:

[www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)  
[www.visitsaimaa.fi](http://www.visitsaimaa.fi)

# LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

**Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, sugerencias para escaparte y muchos juegos.** Hemos seleccionado y creado grandes propuestas que seguro disfrutarás estos días.

POR SONIA MURILLO

## 'GOURMET'

### Lado: la cocina gallega más joven y moderna

La pareja de cocineros Borja Piñeiro y Elia Pereira traslada su restaurante desde Lugo al pequeño pueblo de Muiños (Ourense) para seguir apostando por **el amor a la tierra, el producto natural y de proximidad, el respeto por los sabores y la revitalización del negocio familiar.**



→ El restaurante, de apenas 14 plazas, se encuentra en la planta baja de Casa As Fontes, llamado así por las dos fuentes que hay en la plaza donde se ubica y que abastecen de agua al pueblo. Este encantador hotel rural de seis habitaciones es propiedad de los padres de Elia. La joven pareja ha tomado el relevo generacional con ilusión, apostando por el futuro rural gallego. Sus platos están elaborados con ingredientes procedentes del Parque Natural del Xurés, de las huertas locales, del mar

gallego y de los bosques que rodean Muiños. Ofrece dos menús degustación que cambian periódicamente en función de la temporada y del mercado. En ambas propuestas —Brétema, de ocho pases (50€), y Lado, de 14 pases (65€)— se combina la tradición con una mirada actual. Entre las delicias, entrante de cogollo, la filloa de richada y col, *carpaccio* de mar con alga *codium*, gallo de Mos. Y en la parte dulce, frambuesa con kéfir y vainilla o un *pain perdu* con crema de miel.



### El jardín de Arturo Soria

Una buena opción a puertas de recibir el verano es esta maravillosa terraza (calle Arturo Soria, 207), entre árboles y plantas. Este vergel, bajo la batuta de Jesús Gonzalez Espartero, ofrece una zona de *chill out* para aperitivos, donde probar sus Gildas acompañadas con una caña o vermut; las *braviolis*, unas reinventadas bravas con calamar, el brioche de *steak tartar* o el bikini de membrillo y sobrasada son algunos de los bocados que no hay que perderse por nada.



### Leña

Este es uno de los cuatro locales que el chef Dani García ha abierto en Marbella (avenida Bulevar Príncipe Alfonso de Hohenlohe, s/n). Un restaurante ideal para celebrar eventos privados se ha especializado en platos a la brasa sobre diferentes carbones, consiguiendo que las verduras, mariscos, pescados y carnes (lomo de wagyu, cordero lechal, solomillo de ternera, pluma de cerdo) adopten unos sabores y aromas ahumados.

# LIBROS

¡Entra y hazte con él!



## La magia del bosque

NIKKI VAN DE CAR

La terapia y los baños de bosque están más de moda que nunca, pero **¿cómo se puede establecer una conexión íntima con la naturaleza?**

→ Este libro es una bella invitación a despertar nuestra intuición natural, reconectar, ir más despacio en la vida y a redescubrir una sabiduría tan antigua como los propios árboles. Para ello, la autora nos revela el lenguaje olvidado de esta relación milenaria, donde cada respiración es un intercambio sagrado: exhalamos lo que los árboles necesitan mientras que ellos nos regalan a nosotros el oxígeno que es lo que nos

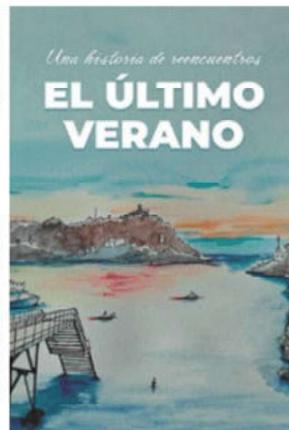
mantiene con vida. Una danza perfecta que trasciende lo tangible para adentrarse en lo mágico, posible incluso cuando nos encontremos en la ciudad. Cada página, con unas preciosas ilustraciones a color que embellecen la obra, revela las propiedades tan mágicas que tienen los árboles y arbustos, junto con hechizos que pueden resultarnos de utilidad en nuestro día a día. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 29,95€.**



### La casa que soy

GLORIA SANTAMARÍA

La autora de este libro intimista escribe su propia historia, basada en la necesidad de ofrecer a su familia un lugar de encuentro, comprando y restaurando una casita rural, para convertirlo en un refugio propio, donde echar raíces, construir recuerdos y sentirse verdaderamente en casa. **Editorial Espasa. Edición impresa: 21,90€.**



### El último verano

IRATI GONZÁLEZ

Una historia de reencuentros, de dos generaciones de mujeres, ambientada en San Sebastián, donde se pone sobre la mesa lo que sufren los familiares de personas con Alzheimer. Una enfermedad presente en la vida de muchísimas familias. Sin embargo, el amor puede destruir ese muro. **Autoeditada. Edición impresa: 13€.**

# MÚSICA

### Pueblo Salvaje II

MANUEL CARRASCO

Este disco es el sucesor de *Corazón y flecha* (2022), compuesto por 10 canciones originales, entre las que se incluye 'Pueblo salvaje', 'El grito del niño' y 'Mi dignidad'. Con las nuevas letras que encontrarás en este nuevo trabajo discográfico, el artista de Isla Cristina invita a sus fans a hacer una introspección para conectar con lo que verdaderamente sienten en el corazón. **Precio: 16,99€.**



### Al alba

MATTHIEU Y CAMILLE SAGLIO

Con nueve millones de escuchas en Spotify, estos dos hermanos acaban de publicar su disco mezcla de sonidos de jazz y música clásica. **Precio: 15€.**



### Reflections

IMAGINE DRAGONS

La banda estadounidense, cuya canción 'Children of the sky' ha sido la primera en transmitirse desde la Luna, regresa con nuevo disco. **Precio: 29,99 €.**

# EN PANTALLA

## SERIES



### Matices

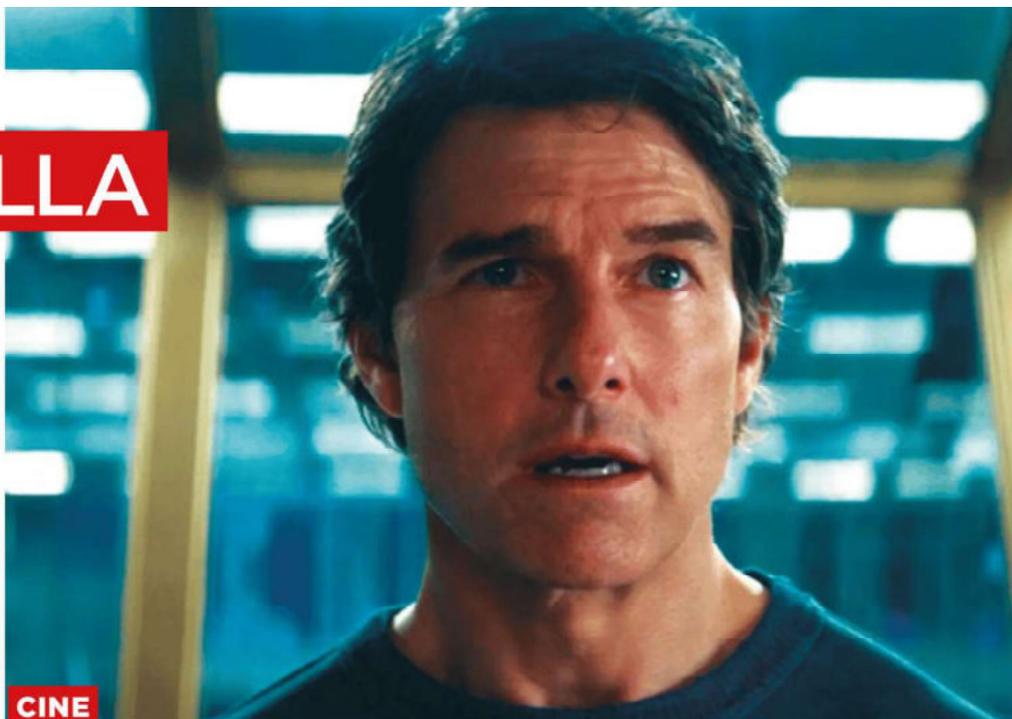
Un *thriller* psicológico protagonizado, entre otros, por Maxi Iglesias, Elsa Pataky, Luis Tosar, Hovik Keuchkerian, Juana Acosta, Miriam Giovanelli, Eusebio Poncela, que cuenta la historia de seis pacientes que se reúnen en una apartada bodega para someterse al método de curación de un reconocido y carismático psiquiatra.

**Estreno el 5 de junio en SkyShowtime.**



### Nine perfect strangers

Ya está aquí la segunda temporada de esta serie producida y protagonizada por Nicole Kidman, en la que la actriz interpreta a Masha, una gurú con un oscuro y turbio pasado. Un nuevo grupo de personas acudirá a su centro en busca de una vida más feliz. Para ello emprenderán un viaje a los Alpes austríacos donde realizarán un retiro de transformación, en el que Masha les llevará al borde del abismo para conseguirlo. **Estreno el 22 de mayo. Prime Video.**



## CINE

# Misión imposible 8: Sentencia final

El agente Ethan Hunt, al que encarna Tom Cruise, regresa con nuevas aventuras. **Estreno 23 de mayo.**

→ La primera parte de *Sentencia final* fue todo un éxito de taquilla, en 2023, y la continuación de la misión de este agente secreto promete seguir el mismo camino. Los amantes del cine de acción esperan con ilusión la nueva película de Tom Cruise, en la que vuelve a sorprendernos con sus acrobacias. Es sabido que el actor, a sus 62 años, sigue rodando sus arriesgadas escenas sin dobles y hacen subir la adrenalina de los espectadores. En cuanto a la trama, lo que se sabe es que el protagonista seguirá luchando contra la Entidad o, lo que viene a ser lo mismo, la Inteligencia Artificial, que trata de controlar a toda la humanidad. No hay duda de que tendrá un final apoteósico, propio del mismísimo Cruise. ¿Será esta nueva entrega el cierre definitivo de la saga que ha mantenido en vilo a todos los seguidores de uno de los actores más prolíficos de Hollywood? Con Tom Cruise todo es posible, hasta que gane esta misión.

## MÁS CINE



### Los tortuga

Anabel tiene 18 años, estudia Comunicación Audiovisual y vive con su joven madre, que trabaja de taxista. Ahora su futuro está a punto de cambiar para siempre, pues la inmobiliaria del piso de alquiler en el que han vivido les informa que tienen que abandonar, definitivamente, su hogar, puesto que el edificio ha sido adquirido por un fondo buitre. **Estreno 23 de mayo.**

### Una función inesperada

Robert De Niro protagoniza esta cinta que pone el foco en un asunto tan de actualidad como es el autismo. Un padre, en mitad de la noche, coge a su hijo, lo separa de su madre y emprende un viaje, que se convertirá en un oportunidad de aprendizaje para entender mejor al chico. **Estreno 23 de mayo.**



# OCIO



EL HOTEL



## Huelva, un lugar en el paraíso

Sol y mar es la combinación perfecta para recibir el verano. Y qué mejor lugar para hacerlo que en Huelva. El hotel Fuerte El Rompido ofrece, además de una estancia acogedora, lo más selecto de la gastronomía onubense y un *spa* con tratamientos faciales y corporales, con productos de la exclusiva marca Germanine de Capucini. Además de tener los mejores servicios y un sinfín de actividades culturales y deportivas, no te puedes perder los **14 kilómetros de su paradisíaca playa virgen a la que se accede en barco.**

### EN ESCENA

#### Pastora Soler

La artista actuará el próximo **31 de mayo en su tierra natal, Sevilla.** Lo hará por todo lo grande, nada menos que en la plaza de toros de la Real Maestranza, para celebrar los 30 años de carrera musical, con su gira *Rosas y espinas*. Todo un *show* lleno de emoción y sentimiento que hará vibrar al público.



### CONCIERTO

#### Justin Timberlake

El icónica Sevilla Fest ha anunciado la actuación del artista Justin Timberlake, en la **Plaza de España de Sevilla, el próximo 30 de mayo.** Este será el único concierto que ofrecerá en nuestro país dentro de su gira mundial e Justin Timberlake en este 2025.



### TEATRO

#### Sobre las hojas de hierba

El actor Juan Diego Botto, que lo mismo actúa que dirige, vuelve a subirse a los escenarios tras la inolvidable obra de teatro *Una noche sin luna*, en la que encarnaba al poeta Federico García Lorca. Ahora lo hace con *Sobre las hojas de hierba*, un nuevo espectáculo en el que la actriz Nur Levi, pone voz a la poesía del gran escritor Walt Whitman, y Alejandro Pelayo (Marlango) la acompaña con su música. **Actuarán el próximo 25 de mayo, en el teatro Arriaga de Bilbao.**



### MÁS ARTE



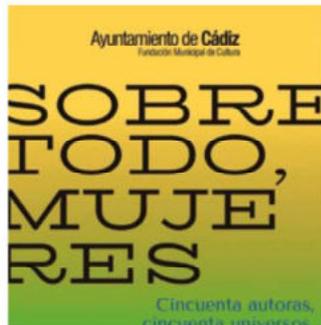
#### Un paseo por Hiroshima

**Madrid.** Una manera de conocer la historia nipona a través de esta exposición sensorial y gratuita, que se puede apreciar en la fundación Ortega Marañón, hasta el 26 de mayo.



#### Festival CreaVA

**Valladolid.** Este es el gran escaparate de la creatividad juvenil de la ciudad vallisoletana y presenta las propuestas de 22 artistas, a través de 19 exposiciones. La programación completa está en su página *web*.



#### Sobre todo mujeres

**Cádiz.** En el Castillo de Santa Catalina se ha reunido, hasta el 15 de junio, el talento y la diversidad de 50 artistas femeninas, mostrando cada una su personal universo en un solo espacio.

# JUEGOS

**Nada como unos pasatiempos variados** para disfrutar de un rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

## SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

### BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- ABSENTA
- GINEBRA
- WHISKY
- VODKA
- RON
- TEQUILA
- CACHAZA
- BRANDY
- PACHARÁN
- BAILEYS
- VERMUT
- VINO
- CERVEZA

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

## SUDOKU

Completa el tablero rellenando las celdas vacías con los números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

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

## SOLUCIONES

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

## SUDOKU

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

## SOPA DE LETRAS



SUBDIRECTORA: **Inma Coca** (miaredaccion@zinetmedia.es)

### REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad **Gema Boiza y Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, Ana Sánchez, María García**; redactora de Cocina **Magda Olmedo**; redactoras de Belleza **Mayte Martínez, Tamara Vitón y Anna Pardo**; redactora de Moda **Alba Pastor y Annie Tomás**; redactora de Soluciona tus dudas **Natalia Guzmán** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Belén Navarro, Ainara Ortiz**; redactora de Decoración **Annie Tomás**; redactora de Vida fácil **Lola Ojeda**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**; Maquetación **Manuel Arrubarrena**; **Sergio Vázquez**; **Diego González**; **Andrés Pérez**; Corrección y Edición: **Benjamín Solís, Carmen Castellanos**.

RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

### EVENTOS Y RR.PP.

**Claudia Olmeda** (colmeda@zinetmedia.es)

### DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Juliá** (ajulia@zinetmedia.es)

Brand manager: **Marta Espresate** (mespresate@zinetmedia.es)

### DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

Coordinación: **Mariela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

### SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: [www.zinetmedia.es](http://www.zinetmedia.es)

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





DEL 21 AL 25 DE MAYO

## La semana de **GÉMINIS**

Los nacidos bajo este signo (21 de mayo - 20 de junio) destacan por su mente inquieta, curiosa y versátil. Son comunicativos, ingeniosos y poseen una gran capacidad para adaptarse a diferentes situaciones. Les encanta aprender, conversar y explorar nuevas ideas. A menudo tienen intereses variados y cambian de opinión con facilidad, por lo que parecen inconstantes. Su dualidad los convierte en personas complejas pero fascinantes. Necesitan estímulos mentales constantes y huyen de la rutina. Géminis es aire en movimiento: rápidos, brillantes e imprevisibles. ¡Cautivadores como pocos!

### Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

**Amor:** Volverás a sentir mariposas gracias a una mirada, un gesto o un mensaje inesperado de alguien.

**Salud:** Te notarás más ligera si reduces el ruido mental... y el digital también. Te lo habían dicho ya, ¿verdad?

**Trabajo:** Una propuesta que parece improvisada te llevará más lejos de lo que creías en un principio.

### Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

**Amor:** Alguien se mostrará más cercano y sincero, y eso cambiará tu percepción por completo.

**Salud:** Dormirás mejor si haces pequeños ajustes en tu espacio personal y regulas más los tiempos.

**Trabajo:** Por fin, lograrás cerrar un acuerdo o trámite que venía dándote vueltas desde hace tiempo.

### Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

**Amor:** Surgirá una complicidad especial con alguien que comparte tu humor, así como tus rarezas.

**Salud:** Evitarás un bajón de energía si prestas atención a tus horarios y a lo que sueles comer.

**Trabajo:** Una idea brillante te salvará en una reunión. Ni tú te lo esperabas.

### Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

**Amor:** Esta semana sentirás que te quieren justo como necesitas. Y no, no te lo estarás imaginando.

**Salud:** Tu ánimo irá en óptimo aumento, como si el cuerpo y el alma se hubieran puesto de acuerdo.

**Trabajo:** Se abrirá una puerta creativa que te hará disfrutar, brillar y dejar huella. Tal como debe ser.

### Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

**Amor:** Una propuesta romántica o inesperada te pondrá a sonreír como hacía tiempo no lo hacías.

**Salud:** Tu energía física se mantendrá alta si no te exiges más de la cuenta. Haz una pausa o baja el ritmo.

**Trabajo:** Te tocará organizar algo muy importante y lo harás con tal estilo que todos querrán copiarte.

### Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

**Amor:** Una pequeña sorpresa emocional te descolocará... para bien.

**Salud:** Encontrarás mucha calma en una vieja rutina que pensabas que ya no funcionaba para ti.

**Trabajo:** Resolverás algo técnico o administrativo con tanto orden y profesionalismo que ni Hacienda.

### Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

**Amor:** Volverás a conectar con alguien con quien te sentías en sintonía. Sin embargo, esta vez será distinto.

**Salud:** Notarás una mejora si haces más caso a tus ganas de parar un poco. Te lo está diciendo a gritos.

**Trabajo:** Recibirás algunas buenas noticias sobre algo que diste por perdido. Celebrarás sin hacer ruido.

### Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

**Amor:** Una conversación profunda te hará entender algo que antes te confundía y ahora tendrás en claro.

**Salud:** Sentirás un enorme alivio al soltar una molesta tensión que llevabas guardando en el cuerpo.

**Trabajo:** Mostrarás más de lo que planeabas... y entonces te darás cuenta de que no pasa nada raro.

### Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

**Amor:** Un sorprendente reencuentro encenderá una chispa que no pensabas volver a sentir de nuevo.

**Salud:** El contacto con la naturaleza te devolverá el ánimo y las fuerzas en menos de media hora.

**Trabajo:** Un plan inesperado te entusiasmará y despertará tu mejor versión. Aprovecha, ¡ya era hora!

### Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

**Amor:** Esta vez, decir lo que piensas te acercará más que guardar silencio.

**Salud:** Tu cuerpo agradecerá que le des tregua. Una pausa no es retroceso, sino será un avance.

**Trabajo:** Tendrás un reconocimiento sutil, aunque muy sincero. Y vendrá de quien menos esperas.

### Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

**Amor:** Un gesto sin palabras te dejará pensando más de la cuenta entre tu círculo más cercano.

**Salud:** Cambiar un trayecto, un menú o un horario para tus actividades te sentará mejor de lo esperado.

**Trabajo:** Alguien te propondrá una destacada colaboración que despertará tu parte más original.

### Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

**Amor:** Una historia maravillosa que parecía ya cerrada volverá a abrirse bajo un nuevo matiz.

**Salud:** Estarás mucho más sensible de lo habitual, pero también mucho más conectada contigo.

**Trabajo:** Te dejarán tus amistades hacer las cosas a tu manera... y el resultado hablará por sí solo.



## ROSTRO TONIFICADO SIN BISTURÍ

Lucir una piel firme sin tratamientos invasivos ya no es un sueño inalcanzable. El método Upface by Katia Sol combina *fitness* facial y aparatología estética para tonificar el rostro desde dentro, con resultados visibles y naturales. "El entrenamiento muscular combate la flacidez porque trabaja el músculo; la aparatología estimula la regeneración en capas profundas, y los cosméticos refuerzan la epidermis", explica la experta. La clave, dice, no está en elegir uno u otro, sino en integrarlos de forma inteligente en nuestra rutina de belleza.

## PROTEGE TU PIEL SIN RENUNCIAR A LA VITAMINA D

ToskaniGlobal lanza Sun Shiel-D, una línea de fotoprotección regenerativa que no solo protege de las radiaciones UVA, UVB, IR y HEV, sino que favorece la síntesis natural de vitamina D, clave para la salud cutánea. Gracias a su activo Lithops Cell Néctar, mejora la hidratación hasta en 123%, aporta luminosidad y refuerza la piel desde dentro. Disponible en versión facial, corporal y con color.



## BIO SANDALS: LAS SANDALIAS CÓMODAS QUE QUERRÁS LLEVAR TODO EL VERANO

DEICHMANN lanza su nueva colección BIO SANDALS, una línea que apuesta por la moda sin renunciar al confort. Diseños ergonómicos, materiales suaves y acabados actuales, desde doble hebilla hasta *crochet*, *animal print* o *denim*, pensados para un estilo de vida activo. Ideales para combinar con vestidos fluidos, trajes de lino o *looks* casuales. Porque sentirse bien también está de moda.



## LA RECETA ARGENTINA QUE CONQUISTA EL COMFORT FOOD ESPAÑOL

Las empanadas argentinas se han convertido en una de las opciones favoritas de *comfort food* en nuestro país. Su formato práctico, sabor tradicional y variedad de rellenos —desde carne clásica hasta sus opciones veganas o *gourmet*—, sencillamente, las hacen irresistibles para cualquier ocasión. Por eso, en Caro Import no se extrañan de que su producción haya crecido hasta 50% durante los últimos meses ...y es que son una delicia.



## TU NUEVO BOLSO COMODÍN

Fun&basics presenta ABRACCIO, un diseño de mano en rojo intenso que une estilo y personalidad. Perfecto para elevar cualquier *look*, se convertirá en el favorito de quienes buscan destacar. Un accesorio vibrante que no pasa inadvertido esta temporada. **Precio: 59 €.**

## LYNFASE AMPLÍA LA FAMILIA

Aboca amplía su gama Lynfase con un nuevo concentrado fluido en frasco de 180 g, ideal para quienes buscan un drenaje eficaz y natural. Formulado con el complejo vegetal AdipoDren (trigo sarraceno, rusco, diente de león, vara de oro y ortosifón), favorece el bienestar vascular y el drenaje de líquidos. **PVP: 28,90€.** Disponible en farmacias y herbolarios.



# Donatella Versace

Hace escasas semanas esta **empresaria y diseñadora cumplía 70 años y decidía dejar su puesto** como directora creativa de la icónica marca Versace.

POR ANNIE TOMÁS

Inmersa desde temprana edad en el mundo de la moda, gracias a su hermano mayor Gianni, la visión y audacia de Donatella Versace (Reggio Calabria, 1955) fueron clave para construir una de las empresas de lujo cuyo estilo inconfundible ha marcado parte de la historia de la moda contemporánea. Donatella estudió Idiomas y *Marketing* en Florencia, pero su verdadera pasión siempre fue la moda. Desde los inicios de la marca Versace en la década de 1970, Donatella jugó un papel fundamental en la consolidación de la firma creada por su tenaz hermano Gianni. Precisamente él fue quien le dijo que confiaba plenamente en su instinto y visión creativa, lo que llevó a Donatella a convertirse en su mano derecha y en la responsable de la imagen de la marca.

Uno de sus mayores logros en la era de Gianni fue el impulso de las estrategias publicitarias de la firma. Donatella entendió la importancia de las celebridades en la moda y convirtió a la marca en sinónimo de glamour y provocación vistiendo a figuras como Madonna, Elton John y la princesa Diana. Además, su influencia fue clave en el auge de las supermodelos de los años 90, como Naomi Campbell, Cindy Crawford y Claudia Schiffer, quienes desfila-



## POR QUÉ AHORA

Donatella deja la dirección creativa de Versace después de casi tres décadas al frente de la firma que originariamente creó su hermano Gianni.

## SU CARRERA

La trayectoria de Donatella Versace es un testimonio de resiliencia, creatividad y pasión. Ha logrado no solo preservar el legado de su hermano, sino también redefinir el concepto de lujo en el siglo XXI. En los últimos años, Donatella ha llevado a Versace a nuevos horizontes, manteniendo la esencia de la casa mientras la adapta a las tendencias actuales. Su liderazgo fue clave en la adquisición de Versace por parte del grupo Capri Holdings en 2018, consolidando a la marca como una de las más influyentes del mundo. Actualmente, Prada estudia la compra de Versace por 1.500 millones de euros.

ron para Versace y consolidaron la estética exuberante de la firma. Tras el trágico asesinato de Gianni en 1997, Donatella asumió el liderazgo creativo de la casa Versace y consiguió mantenerla en la cúspide de la industria gracias a colecciones impactantes y colaboraciones estratégicas con artistas y diseñadores de renombre. Entre sus hitos más destacados se encuentra el icónico vestido verde de Jennifer López en los premios Grammy del 2000, el cual revolucionó la moda y dio origen a la creación de Google Imágenes debido a la cantidad de búsquedas generadas por la prenda.

Además, ha trabajado para hacer la moda más inclusiva y diversa, promoviendo modelos de distintas etnias y tallas en sus desfiles desde hace dos décadas. Ahora ha decidido dar un paso atrás y ha nombra-

do a Dario Vitale, hasta hace poco cabeza de Diseño e Imagen de Miu Miu, como el nuevo director creativo de Versace, para que esta siga siendo una de las marcas más icónicas de la moda contemporánea.

**“NO PIENSO EN EL PASADO. SIEMPRE ME HA ENTUSIASMADO EL FUTURO, LO QUE ESTÁ POR VENIR”**

# LOS MEJORES CONSEJOS

## *mia*belleza



## ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



¡ENERGÍA, JUVENTUD Y BIENESTAR  
EN CADA PÁGINA!

DESCUBRE TODOS LOS SECRETOS DE LOS  
EXPERTOS PARA VERTE Y SENTIRTE MÁS JOVEN

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Belleza' en  
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



Vicente Ferrer

*Transforma la sociedad en humanidad*

# ACOMPaña A LA INFANCIA MÁS VULNERABLE

Con **21€ al mes** garantizas  
su escolarización



**COLABORA**

900 111 300

[www.fundacionvicenteferrer.org](http://www.fundacionvicenteferrer.org)\*

