DIEZ MINUTOS

4 JUNIO 2025•NÚM. 3850

GER,ND 7,0€ FR,BEL,IT 4.8€, UK 5.5€ PT Cont 2.8€, CHF 9.5, Andorra 2.5€

SOLO 2,50€ Canarias 2,65€

EXCLUSIVA

PAOLA OLMEDO

Besos y risas con su hombre "alfa"

CHRISTIAN Y PATRICIA cumpleaños en familia

El presentador cumplió 45 y lo celebró con un plan muy original

EXCLUSIVA

MÓNICA PONT

Ilusionada tras su ruptura con Javier Moro

INFANTA SOFÍA

Las emotivas imágenes de su graduación

SUSAN
SARANDON

BETTE
MIDLER

MEGAN
MULLALLY

SHERYL LEE
RALPH

LAS CUATRO FANTÁSTICAS

CUATRO AMIGAS, UNA BODA y MUCHO EQUIPAJE.

UNA PRODUCCIÓN SOUTHPAW ENTERTAINMENT EN ASOCIACIÓN CON HANTZ MOTION PICTURES BLUE RIDER MEDIA CAPITAL, INC. PEACHTREE MEDIA PARTNERS GRAMERCY PARK MEDIA BRONTE PICTURES "THE FABULOUS FOUR"
SUSAN SARANDON BETTE MIDLER MEGAN MULLALLY SHERYL LEE RALPH BRUCE GREENWOOD TIMOTHY V. MURPHY MICHAEL BOLTON MÚSICA ORIGINAL DAVID HIRSCHFELDER DISEÑO DE GABRIELLA MUIR VESTUARIO MIRIE SCHLEY SUPERVISOR DE PRODUCCIÓN CAT SMITH FOTOGRAFÍA ROBERTO SCHAEFER, ASC, AIC
SUPERVISIÓN MUSICAL JULIA MICHELS PRODUCTORES EJECUTIVOS GABRIELLE JEROU-TABAK SUSAN SARANDON SHERYL LEE RALPH MEGAN MULLALLY ANDREW KARPEN KENT SANDERSON PATTY LONG BLAKE NORTHFIELD JOHN HANTZ JOSHUA HARRIS GREG FRIEDMAN
JATIN DESAI MARK FASANO NATHAN KLINGHER FORD CORBETT MITUL PATEL WALTER JOSTEN PATRICK JOSTEN JOEL MICHAELY CRYSTINE ZHANG JOEY SUQUET PRODUCIDA POR RICHARD BARTON LEWIS p.g.a. LAUREN HANTZ
GUIÓN DE ANN MARIE ALLISON & JENNA MILLY DIRIGIDA POR JOCELYN MOORHOUSE

©2024 THE FABULOUS FOUR, LLC All Rights Reserved

TRIPICTURES

30 DE MAYO SOLO EN CINES

RAFA NADAL

Emocionado homenaje en Roland Garros

Sin apenas poder contener las lágrimas. Así recibió Rafael Nadal el sentido homenaje que quisieron rendirle en Roland Garros, donde ha ganado, nada más y nada menos, que en catorce ocasiones. En su discurso, en el que no se olvidó de nadie: equipo, contrincantes, afición… tuvo unas palabras especiales para la mujer de su vida, Mery, embarazada de su segundo hijo, y el pequeño Rafa Jr, de dos: “Eres mi mejor compañera de vida. No nos podíamos imaginar en 2005 que hoy estaríamos aquí 20 años después siendo una familia. Espero poder hacerte igual de feliz que tú me haces a mí”.

(Toda la info. sobre el homenaje, en la pág. 84)

Ponte al día

CARA DELEVINGNE, MILENA SMIT, ESTER EXPÓSITO Y RIHANNA

Las más ovacionadas en Cannes

Las españolas Ester Expósito y Milena Smit fueron unas de las actrices que acapararon más miradas en la alfombra roja de la 78 edición del Festival de Cannes. Cara Delevingne sorprendió por su radical cambio de imagen. La actriz británica, que presenta su película "The history of sound", lució un estilo gótico. Por su parte, Rihanna acudió a Cannes para apoyar a su pareja, ASAP Rocky, que participa en la película "Highest 2 Lowest". La cantante lució feliz su tercer embarazo.

Cara Delevingne sorprendió por su estilo gótico en la alfombra roja. Arriba, Milena Smit.

Ester Expósito, muy guapa, lució un diseño de alta costura de Armani Privé.

ASAP Rocky junto a Rihanna, que lució un vestido de Alaïa. La pareja espera su tercer hijo.

Tras su ruptura con Almudena Cid, Christian encontró la felicidad al lado de Patricia.

Las hijas de Patricia han heredado su altura. Aurora tiene 9 años y Sofía, 7.

CHRISTIAN GÁLVEZ Y PATRICIA PARDO

celebran el 45 cumpleaños del presentador en familia

Así de sonrientes llegaron al Santiago Bernabéu para compartir un tour y luego comer en el restaurante del estadio.

Está a la espera de algún proyecto televisivo, pero se encuentra tan feliz en su vida personal que a Christian Gálvez nada le borra la sonrisa. El pasado 19 de mayo cumplió 45 primaveras y lo celebró con un divertido plan: el presentador se llevó a toda la familia a disfrutar de un tour por el Santiago Bernabéu para luego comer en el restaurante del estadio. Además de su mujer Patricia Pardo, le acompañaron el hijo de ambos, el pequeño Luca, y las dos hijas de ella: Aurora y Sofía, con las que Christian demostró tener mucha complicidad. Tampoco faltaron a la cita su suegra, Fina Burés, y su padre, Juan Carlos. Ante estas imágenes, está claro la buena sintonía que hay entre todos ellos. Christian y Patricia parecen vivir en una eterna luna de miel y los mensajes que se intercambian en redes suelen llevar un extra de azúcar. La presentadora hizo lo propio para felicitar a su marido.

QUÉ ROMÁNTICA

Patricia subió esta imagen a Instagram para felicitar el cumpleaños a su marido. Christian reconoció que se emocionó ante las palabras de la presentadora. “Una sola vida contigo me sabe a poco”, aseguró ella.

La madre de Patricia saludó muy cariñosa al padre de Christian, su consuegro.

Fina Burés guarda un gran parecido físico con su hija.

EL PEQUEÑO LUCA NACIÓ EN DICIEMBRE DE 2024 Y LES LLENÓ DE FELICIDAD

"Gracias por enseñarme que cumplir años es aprender a vivir con la mirada de un niño. La tuya, siempre dulce, enérgica y entusiasta, me hace pensar que 45 años más no van a ser suficientes para disfrutarte todo lo que quiero. Tendré que volver a encontrarte en la próxima vida, una sola me sabe a poco. Me será fácil, esa luz tuya me guiará donde es-

tés. Siempre a tu lado en el camino, amor mío. Lo mereces todo. Te amo", escribió en Instagram.

Boda en 2022

Ante tanto amor, no es de extrañar que todavía dejen un resquicio abierto cuando la prensa les pregunta sobre su idea de aumentar la familia. "No vamos a decir que no porque siempre es un motivo de alegría, pero tenemos un bebé en casa", explicó Patricia. Los presentadores se dieron el "sí, quiero" el 29 de julio de 2022 en Madrid.

Agencias

Todo un PADRAZO

Luca tenía sueño y Christian le cogió en brazos para calmarle. El presentador está feliz en su papel de padre.

Sergio y Paola salen desde principios de año.

La pareja se calzó las zapatillas de deporte para dar un paseo.

EXCLUSIVA

PAOLA OLMEDO besos y risas con su hombre “alfa”

Así le definió ella cuando confirmó que tenía nuevo amor, Sergio. La exnuera de Borrego está entusiasmada con el joven, al que ya ha presentado a sus hijos. Él tiene uno y trabaja en un supermercado.

Cuando se separó de José María Almoguera, Paola Olmedo aseguró que no tenía ganas de enamorarse de nuevo, pero como dijo después, “las cosas llegan cuando menos te lo esperas”. La exnuera de Carmen Borrego ha vuelto a sonreír junto a Sergio, tal y como demuestran estas imágenes exclusivas. Según hemos podido saber, él tiene un hijo, está divorciado y trabaja en un supermercado situado a las afueras de la capital. Hace unos días, la pareja aprovechó que no tenía niños para dar un paseo por los alrededores del barrio de la empresaria.

Qué PASIÓN

Esta foto demuestra el momento tan bueno que atraviesa la pareja. ¡Qué besazo!

La empresaria dice de Sergio que es “un hombre maravilloso”.

Paola reconoce que ahora está encantada con su cambio físico.

Llegó con EQUIPAJE
Sergio subió a casa de su chica con la maleta. Se le ve muy integrado en la familia de Paola.

PAOLA RECONOCE QUE SERGIO FUE UNO DE SUS GRANDES APOYOS DURANTE SU OPERACIÓN

Ella estuvo riéndose durante todo el camino con su chico y luego le plantó un besazo. "Es maravilloso, estoy muy enamorada. Necesitaba tener una relación con un hombre maduro. Él sabe ya lo que es llevar una casa, unos hijos... Esa persona alfa no la he tenido en mi vida", confesó en "Lecturas".

Helados y niños

Un día antes de su paseo a solas, Paola y Sergio disfrutaron de una tarde con sus niños. El día 16 de mayo, él llegó a casa de su chica con su hijo y con una pequeña maleta para pasar el fin de semana, algo que evidencia que lo suyo va muy en serio. La empresaria de estética tiene tres hijos de dos relaciones anteriores, pero en esta ocasión solo le acompañaban dos de ellos, incluido Marc, fruto de su relación con Almoguera. Todos juntos fueron a tomar un helado y un granizado, disfrutando de una tarde de lo más familiar.

A PESAR DE LA SEPARACIÓN, JOSÉ MARÍA Y PAOLA TIENEN UNA RELACIÓN CORDIAL POR SU HIJO MARC

▶ La vida de Paola ha cambiado en los últimos meses. Además de la presencia de Sergio, la ex de Almoguera se sometió a una cirugía maxilofacial. Ahora también es tertuliana de "TardeAR" y se muestra más resuelta ante la prensa. Su ex también es colaborador en el mismo programa y vive una intensa relación con María La Jerezana, a la que conoció en "Gran Hermano Vip" y que también colabora en "TardeAR". Paola y José María no son amigos, pero sí mantienen una relación cordial por su pequeño. "Yo no soy de entrar en guerra con los padres de mis hijos", aseguró ella. Él, por su parte, confesó que se alegraba de saber que su ex se había enamorado de nuevo.

Agencias

SU EX, MUY FELIZ CON MARÍA

Parecía que no iban a llegar a nada, pero José María Almoguera está cada día más enamorado de La Jerezana. "No hay mejor compañera de viaje que tú. Gracias por agarrarte fuerte a mis locuras y recorrer la vida juntos. Te elijo una y mil veces, en moto y en todo lo demás", escribió él en IG.

Paola estuvo muy pendiente de Marc, que pronto cumplirá dos añitos.

ACCIÓN NO FARMACOLÓGICA

PARA ADULTOS Y NIÑOS

+6 AÑOS

+1 AÑO

CONTRA EL REFLUJO, LA ACIDEZ Y LAS DIFICULTADES DIGESTIVAS

NeoBianacid calma los trastornos del estómago
y respeta tu organismo.

EFICACIA CLÍNICAMENTE CONFIRMADA

Estudio clínico con 275 pacientes, realizado sobre el Poliprotect, complejo vegetal y mineral de Neobianacid

100 % FÓRMULA DE ORIGEN NATURAL

100 % BIODEGRADABLE · 100 % FÓRMULA ·

sin gluten

CON INGREDIENTES DE AGRICULTURA BIOLÓGICA

TAMBIÉN DURANTE EL EMBARAZO

SON PRODUCTOS SANITARIOS CE 0373 CPSP24056CAT

Productos sanitarios conforme a la legislación vigente. En caso de utilizarlo en niños, se requiere una consulta con el pediatra para efectuar un diagnóstico diferencial que excluya patologías distintas de la acidez, el reflujo y las dificultades digestivas.

Certified B Corporation

Aboca ha obtenido la certificación **B Corp**
biencomun.aboca.com

Fabricante: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Sansepolcro (AR) - Italia
Comercializado por: Aboca España S.A.U.
Mataró (Barcelona) - España

Él fue a RECOGERLA

El abogado cogió el coche para ir a buscar a su novia, con la que disfrutó de una comida con amigos.

Él fue de traje, mientras su novia optó por un look más moderno, con sandalias de plataforma.

JOSÉ MANUEL DÍAZ-PATÓN estrena nuevo amor tras su ruptura con Ágatha

El abogado sale ahora con Antonia, compañera de profesión. La pareja quedó a comer con amigos de él para terminar la noche en casa de ella.

Después de tres años de relación, Ágatha Ruiz de la Prada dejaba a José Manuel Díaz-Patón de un día para otro. Pero tres meses después, ya tiene nuevo amor: Antonia se llama la abogada, natural de Elche, de 62 años, seis menos que él. Una abogada penalista con un extenso curriculum (también es articulista, escritora, colabora en Onda Cero...) Hace unos días, José Manuel fue a buscar a su chica a su casa para dirigirse al madrileño barrio de Chamberí. En cuanto se vieron, Patón la saludó con un besazo. La pareja había quedado para comer con un grupo de amigos de él en uno de los restaurantes de moda, "La Peseta de Doña Casilda". El abogado presentó a Antonia como su novia y juntos disfrutaron de una velada tan divertida que se alargó hasta casi entrada la noche. La pareja salió del restaurante cuando ya no había sol, y fue a casa de de ella, adonde subieron.

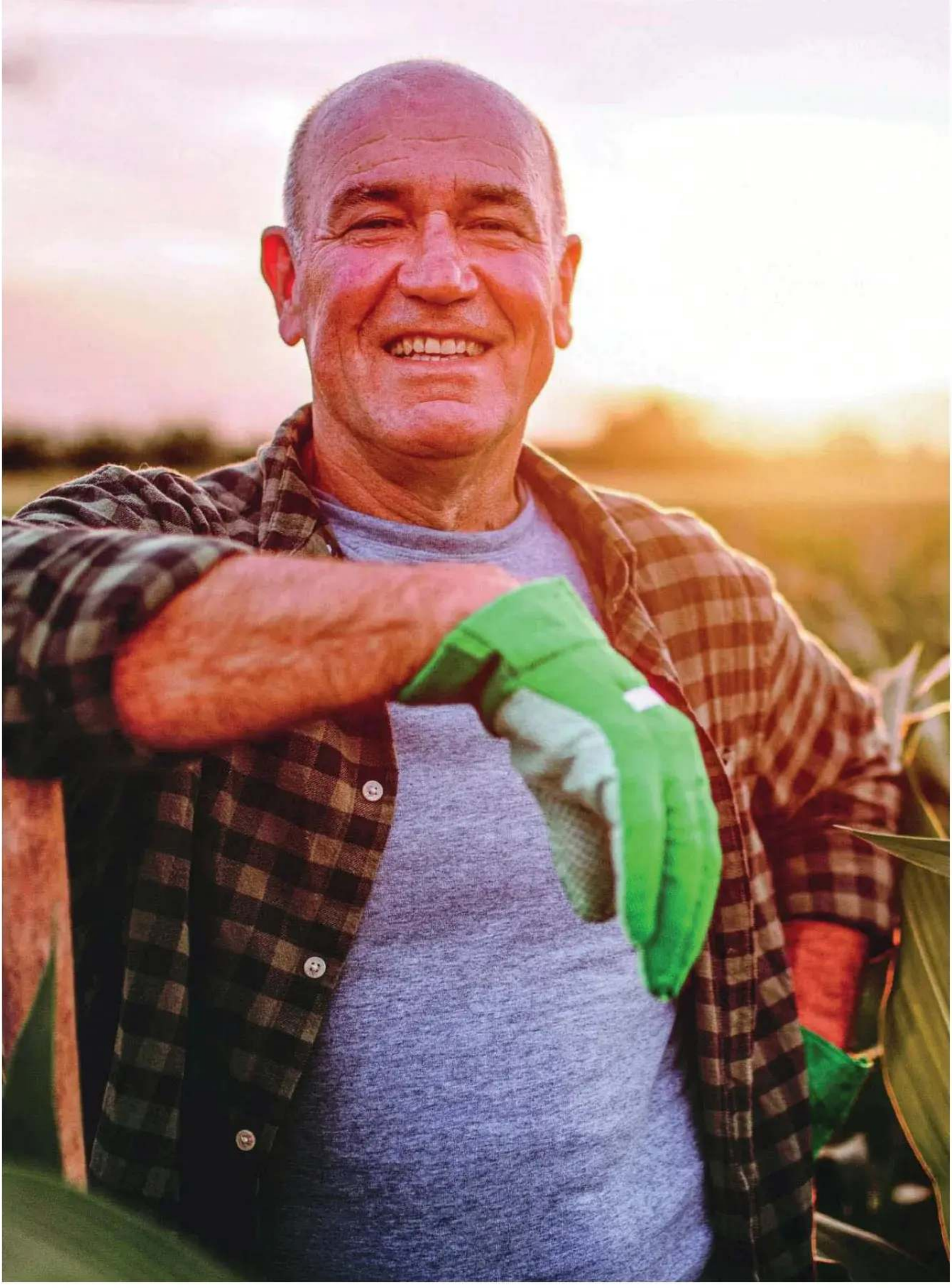
Está claro que Díaz-Patón ya ha olvidado a Ágatha, que recientemente volvía a nombrarle en una exclusiva para achacarle el comportamiento que tuvo él cuando ella fue tachada de clasista por un comentario sobre la comunidad gitana. "Me llevé un disgusto monumental con Patón. Fue una ruptura muy extraña e inesperada. Estoy deseando que se me pase. De momento, es inimaginable que seamos amigos", dijo.

Agencias

Patón y Antonia salieron del restaurante al anochecer y se dirigieron a casa de la abogada.

NO QUIERE SABER NADA DE ÉL

En febrero, Ágatha Ruiz de la Prada se metió en un jardín tras confesar que vivía “como una gitana”. La polémica fue tremenda y la prensa quiso saber la opinión de su novio. Díaz-Patón fue interceptado por una reportera mientras caminaba y, en un intento de pasar desapercibido, se tapó con una gabardina y dijo: “No soy Patón, soy su hermano”. Ágatha no daba crédito. “Me llevé un disgusto monumental con Patón. De momento, es inimaginable que seamos amigos”, ha dicho.



Nuestros valores no están en venta.

Nuestros productos y servicios, sí.

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.

GOBIERNO DE ESPAÑA

Nuestros valores no están en venta.

Nuestros Crianzas y Reservas, sí.

Compra lo tuyo.
Defiende lo nuestro.

GOBIERNO DE ESPAÑA

La Infanta y los Reyes a las puertas del castillo de S. Donat. Sofía llevaba un mono asimétrico y rojo de Mango (49,90 €); Letizia, un traje de chaqueta y pantalón, también rojo, de Hugo Boss; y Felipe un traje gris con corbata en tonos rojos y blancos.

LA INFANTA SOFÍA

enorgullece a sus padres, los Reyes, durante su graduación

Felipe VI y Doña Letizia se emocionaron durante la ceremonia en Gales, donde su hija menor ha estudiado Bachillerato Internacional, como en su día la princesa Leonor.

Feliz con su DIPLOMA

La Infanta, de 18 años, posa encantada con el diploma a Sofía de Borbón Ortiz. El Rey la inmortalizó abrazada a su madre.

Sofía, con sus compañeros de promoción, 194 en total.

Recibiendo su título de manos del director del UWC Atlantic College de Gales, Naheed Bardai.

En la mañana del sábado 24 de mayo, la infanta Sofía recibió a las puertas del castillo de St. Donat a sus padres los Reyes, testigos de excepción de la ceremonia de su graduación en el UWC Atlantic College de Gales. Junto a los familiares de los otros alumnos, Felipe VI y Letizia asistieron a la entrega de diplomas, que pone fin a sus dos años de Bachillerato Internacional. Cuando recogía su diploma, su tutora, Jill Longson, destacó que el recorrido de Sofía "ha estado marcado por su perseverancia y un notable crecimiento personal, y ha pasado de ser una escuchante empática y afectuosa por naturaleza a ser una "compañera de apoyo" acreditada. Verdadera amiga en los momentos difíciles, echaremos mucho de menos la calidez y el espíritu vibrante de Sofía".

O2

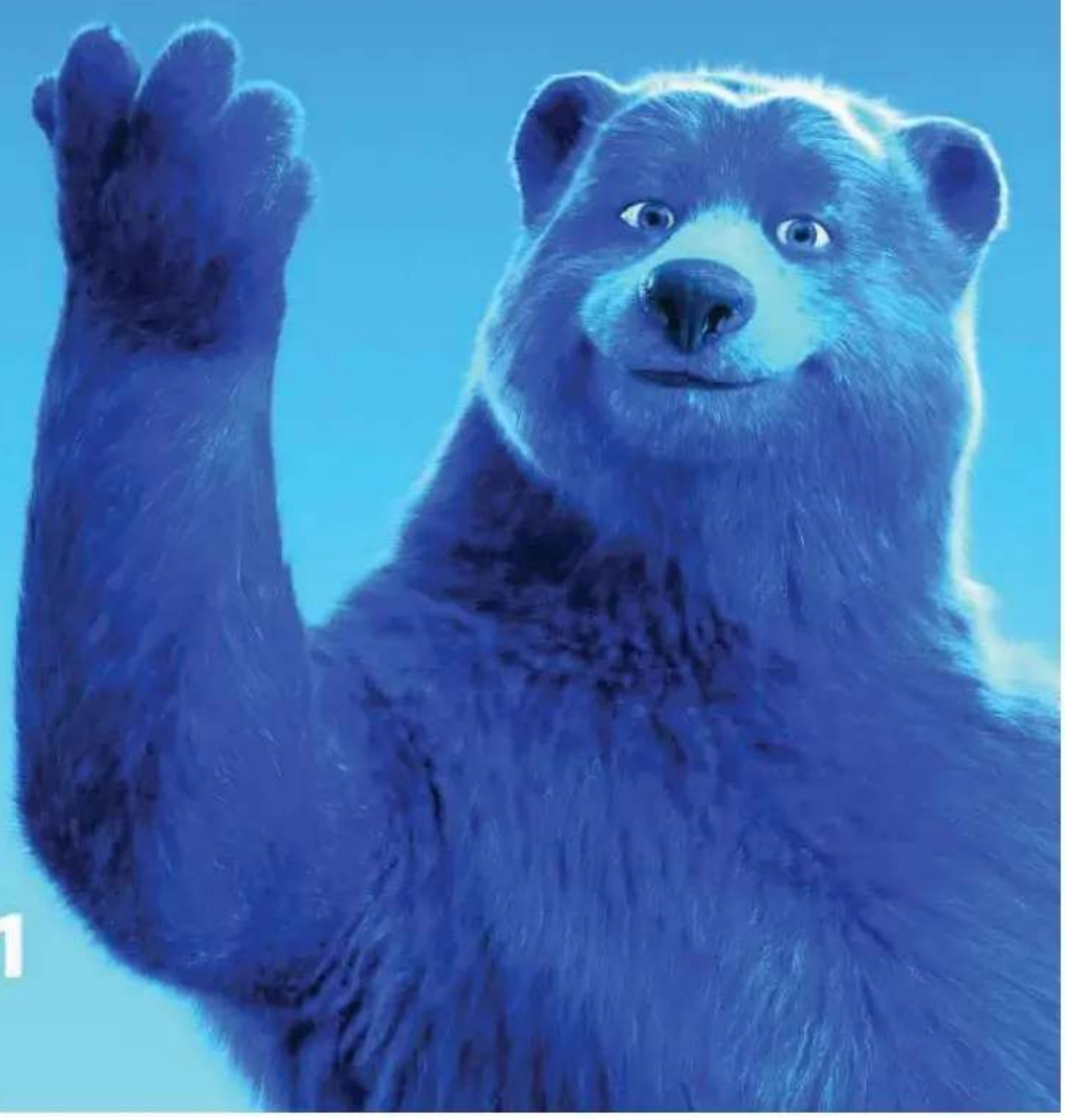
Entretenimiento sin límites y contenido exclusivo

Fibra
600Mb

Móvil *5G+*
60GB

M+ | O2

45€
Precio final



o2online.es | 1551

Los Reyes y la infanta Sofía durante una videollamada con Leonor.

LA INFANTA, QUE NO RECIBIRÁ FORMACIÓN MILITAR, COMIENZA AHORA LAS VACACIONES

Móvil en mano, el momento fue recogido por sus orgullosos padres, que siguieron haciéndose fotos después, como hace dos años con la princesa Leonor. La experiencia en el internado ha permitido a la Infanta estudiar una modalidad con asignaturas troncales de Ciencias y Letras por las que no está obligada a examinarse de la Evaluación del Bachillerato para el Acceso a la Universidad (EBAU). Ya se sabe que no realizará formación militar, se cree que irá a la Universidad, pero no ha trascendido nada más. Por lo pronto, comenzará ahora sus vacaciones.

DM/ Fotos: © Casa de S. M. el Rey

SU ÁLBUM CON LEONOR

La Princesa no pudo acudir a la graduación al estar a bordo del Juan Sebastián de Elcano, pero envió a su hermana pequeña un videomontaje con los momentos más entrañables (actos institucionales y otros privados nunca visto antes) de ambas. El vídeo comienza con una felicitación colectiva de guardamarinas a la Infanta Sofía. Leonor le dice, además: "Estoy muy orgullosa de ti". Se reencontrarán en junio.

¿Demasiado cansada?

El día a día puede ser bastante agotador pero ActiveComplex Q10 Gold puede ayudarte de forma natural. La combinación del compuesto vitamínico coenzima Q10 y vitamina B_2 que contribuye a la renovación normal de la energía celular es el impulso perfecto cuando las pilas están bajas. La buena absorción y biodisponibilidad de ActiveComplex Q10 Gold están documentadas en múltiples estudios científicos, por lo que es la marca de Q10 líder en el mercado.

La preparación original de Q10

¡Descubre las novedades del mundo de la salud!

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

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

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

Pharma Nord
Pioneers in Nutritional Healthcare

Mónica tiene 54 años y está en plena forma.

EXCLUSIVA

MÓNICA PONT

escapada a Ibiza con un nuevo amor

Él es extranjero y durante sus días de relax estuvieron acompañados por su hija adolescente. Está claro que la actriz ya ha dejado atrás la decepción tras su ruptura con Javier Moro.

Dejó México porque su hijo se lo pidió, y también por amor. En diciembre de 2024, Mónica Pont conoció al bodeguero Javier Moro, pero su romance tan solo duró hasta mediados de abril. Ahora, un mes después de aquella ruptura, que aseguran fue en buenos términos, la actriz vuelve a estar ilusionada, tal y como demuestran estas imágenes en exclusiva. La pareja eligió Ibiza para relajarse y aprovechó el puente de San Isidro para desembarcar en la isla. En Instagram, Mónica escribió que se trataba de un viaje de reflexión para disfrutar de su soledad, pero nada que ver con la realidad. Su chico no la dejó ni a sol ni a sombra mientras ella intentaba relajarse en una tumbona. ▶

Él no debió de ponerse crema solar porque lució el rostro y el torso muy rojos.

Mónica y su pareja se mostraron de lo más cómplices mientras tomaban el sol.

Él estuvo todo el día muy pendiente de Mónica.

MÓNICA PREPARA UNA DEMANDA CONTRA SUS PADRES Y SU HERMANA Y SE PLANTEA VOLVER A MÉXICO

Según hemos podido saber, el nuevo amor de Mónica es extranjero y la pareja se comunica en inglés. Él viajó a la isla con una hija adolescente, que se mostró encantada con la presencia de la española. Para su jornada playera, él eligió un llamativo bañador con estampado de cebra, mientras Mónica presumía de tipazo a sus 54 años.

"Mi hija es una falacia"

Seguro que a Mónica esta escapada de sol y playa le ha servido para desconectar de su última polémica, su enfrentamiento público con sus padres. La actriz ya ha confesado que tomará medidas legales, también contra su hermana, a raíz de las opiniones que han vertido en televisión. La madre, que está ingresada en una residencia, asegura que Pont la tiene abandonada, mientras el padre dijo: "Por lo que tengo entendido, en México también ha pasado muchas dificultades. Se monta castillos en el aire porque nada de lo que cuenta es verdad. Mi hija es una falacia".

MÓNICA ROMPIÓ EN ABRIL
CON EL BODEGUERO JAVIER MORO DESPUÉS DE CUATRO MESES

Mónica no quiere echar más leña al fuego, aunque la demanda ya está en marcha, y está intentando centrarse en nuevas ilusiones. Además de tener el corazón contento, la actriz tiene pensado subirse de nuevo a las tablas y acaba de montar una productora con un socio mexicano. Según reconoció también a la periodista Beatriz Cortázar, está planteándose volver a México ante el cisma familiar. "Me están destrozando y no estoy bien. Estoy decidida a irme de España, aunque eso me cueste perder la cercanía con mi hijo. Llevo desde los 14 años trabajando porque mi padre nos abandonó y desde entonces no he parado de ayudar a mi familia. Pero todo tiene un límite", explicó.

Agencias

La actriz se reconcilió con su hijo hace poco y está feliz de haberse reencontrado con él.

No solo PLAYA

Además de mar y sol, la pareja también disfrutó de tranquilos paseos por la isla.

DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de

diezminutos.es

ARTISTA

SAMANTHA HUDSON

"La inspiración me viene cuando estoy fregando"

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Sara Guillén. Maquillaje y peluquería: Alberto Cerdán

Samantha y Valeria posan en el Restaurante Tía Feli, en Madrid.

Samantha vuelve a la escena musical con "Música para muñecas", un disco en el que explora su universo más íntimo y sus emociones más recientes, en plena transición. Nos hemos visto decenas de veces, pero no habíamos tenido la ocasión de tener un encuentro tan distendido, en el que se muestra sincera y reflexiva, a la vez que ilusionada con su nuevo proyecto. Tiene por delante una gira intensa con la que ya mismo comienza a recorrer el país para deleitar a su público.

-Acabas de publicar tu nuevo disco, "Música para muñecas". ¿Qué te ha inspirado para este álbum?

-Pues las muñecas, en el sentido anglosajón, que es el término que utilizan allí las mujeres trans para autodenominarse a sí mismas, y este último año me he rodeado de muchas personas disidentes del género y me he dado cuenta de que prácticamente todo mi entorno es una microburbuja de muñecas, a cada cual más divina y más auténtica. Es música para mis amigas y todas las que me siguen.

-¿Y has tenido un tipo de rutina para escribir las letras?

-Normalmente la inspiración me viene cuando estoy fregando o cuando me estoy duchando. Pero no tengo un proceso consciente en el que yo diga de qué va a ir el próximo álbum, sino que más bien me dejo embelesar por todas las experiencias que me rodean en ese momento. El anterior disco, "AOVE", era la fiesta, y éste es la resaca, el bajón.

-Ha pasado poco tiempo desde que empezaste, pero ha sido muy intenso. ¿Has visto sueños cumplidos?

-Desde luego. Para mí el mayor sueño cumplido es crear, lo que sea, si es a nivel musical me hace más especial ilusión, pero el hecho de tener una idea y materializarla con todo un equipo, me hace sentirme tremendamente afortunada. Y hacer conciertos me llena profundamente porque siento que tengo una relación muy horizontal con mi público.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en León, en 1999.

Trayectoria En 2021 se subió a los escenarios con el espectáculo "Eutanasia Deluxe", y poco después lanzó su primer disco "Liquidación total". En Atresplayer protagonizó "Una navidad con Samantha Hudson" y presentó para Netflix el video podcast "¿Sigues ahí?". Ha participado en multitud de programas de televisión, entre ellos "Masterchef Celebrity". Acaba de publicar su nuevo disco, "Música para muñecas", que desde ya mismo la lleva de gira por toda España.

Familia: Es la menor de dos hermanos.

“Creo que me
he desprendido
bastante
de la arrogancia
de la juventud,
de pensar que
lo sé todo”

-Eres muy renacentista, si tuvieras que quedarte con una de tus facetas, ¿cuál sería?

-Pues diría la música, aunque sea quizás la menos reconocida. Entiendo que soy una chica omnipresente y hay gente que todavía no sabe que me dedico a hacer música electrónica, pero me gusta poder estar meses haciendo todo el ensamblaje del disco. Pero me resulta difícil responder porque siento que mi vida es mi obra.

"No me siento culpable de ninguno de mis placeres, ni siento ningún placer con la culpa"

-Y además de un viaje artístico, en estos años, también has emprendido un viaje personal...

-Totalmente. A veces una se piensa como que ya lo sabe todo, sobre todo cuando te has enfrentado a situaciones surrealistas, y de repente llega la vida y te dice que no, que te pares un poco, guapa. He aprendido a tomarme las cosas con más calma y a comprender mejor mis ritmos. Me he enfrentado a sectores muy reaccionarios de la sociedad, a la ultraderecha y lo he abordado siempre desde la lógica y el sentido común.

-Con 19 años dabas la sensación de estar ya muy asentada, con tus ideas muy claras. ¿Ha cambiado algo de eso en tu crecimiento personal?

-Pues creo que me he desprendido bastante de la arrogancia de la juventud, de pensar que lo sé todo. Me solía posicionar en un blanco o un

negro y ahora mismo estoy más en una escala de grises, entendiendo que quizás la vida es más compleja de lo que me pensaba. Puede parecer que estoy más retraída, pero en realidad es un ejercicio de tomar distancia y reflexionar bien las cosas.

-¿Y cómo gestionaste esa sobreexposición a tan temprana edad?

-Pues revistiéndolo todo de una lógica aplastante, sin dejar ningún resquicio a poder pensar en cómo me podía sentir. Ha habido mucho de mecanismo de supervivencia, pero una tiene que saber cuándo ha de desprenderse de fórmulas que ya no le funcionan. Hoy por hoy me viene mejor respirar, tomármelo con calma y conectar mucho más el lado reflexivo con las emociones.

-"Me la pela" es uno de los temas del disco. ¿Qué se la pela a Samantha Hudson?

-Los dogmatismos y las convenciones. Estoy muy a favor de explorar mi verdad, de saber lo que funciona para mí y en un proceso de conseguir estar satisfecha con el resultado, independientemente de que eso funcione o no para los demás. Y si tienes que superar a alguien, que sea a ti misma, o a tu versión antigua, sin compararte con el resto.

-¿Tiene Samantha Hudson placeres culpables?

-No me siento culpable de ninguno de mis placeres ni siento ningún placer con la culpa. Lo que me gusta, me gusta de verdad y no tengo problema en admitirlo. Creo que me caracteriza no tener ningún tabú.

-En tu disco hay colaboraciones con Zahara, La Zowi y Villano Antillano, ya por pedir, ¿quién más querrías de cara a un futuro?

-Mira, Madonna. Punto. En este álbum creo que todas las colaboraciones tienen mucho sentido porque son artistas con las que comparto el habernos enfrentado a mucho estigma y mucha crítica. Son artistas que tienen muy claro lo que quieren hacer y para mí han sido una epifanía. Tienen todo el sentido y Madonna también lo tendría.

-El pasado es muy reciente, pero, ¿cómo te planteas o visionas el futuro?

-En eso vivo muy tranquila. El presente creo que ya es bastante exasperante y el pasado puede ser muy tortuoso, sobre todo a partir de las nueve de la noche, cuando te acuestas y le das vueltas a las cosas. Ya me agobio bastante con lo que vivo y con lo que he vivido como para encima tener que reflexionar en demasía con lo que me va a suceder, que es algo incierto y no tengo ningún tipo de control. Así que lo único que espero del futuro es poder seguir viviendo igual que ahora.

"Mi mayor virtud es poder transformar una experiencia traumática en un relato hermoso"

-¿Siempre tuviste claro que querías ser artista?

-Mira, yo quería ser granjera. Luego mi madre me brindó una verdad que me hizo replanteármelo y es que para ser granjera debía de limpiar el estiércol, cosa que para una virgo empedernida y con bastantes manías de la limpieza, pues no es un plan ideal. Después me planteé ser pintora y desde pequeña me ha encantado dibujar. Es algo muy asequible, porque con un folio y un lápiz ya puedes expresar tus ideas.

-Tu sentido del humor es muy característico. ¿Es innato, heredado de alguien o lo has adquirido con el tiempo?

-En el colegio y el instituto fui una persona tremendamente impopular. Estaba gorda y mi madre tomó la decisión estética de raparme al uno, con lo cual me hacía un flaco favor. Entonces hice lo que hemos hecho la mayoría de personas LGTB que han sido marginadas, trabajar un carisma arrollador. Y esforzarme por tener unos resultados académicos excelentes.

-¿Qué virtud destacarías de ti?

-Creo que mi mayor virtud es poder transformar una experiencia traumática en un relato hermoso, y es algo que me ha sucedido siempre. Y creo que el colectivo LGTB es experto en hacer de una vida llena de obstáculos una historia repleta de fantasía y protagonizarla de una manera muy digna. Pero esa virtud es también una condena, porque a veces me lleva a únicamente saber desenvolverme en un caos muy absoluto y sólo reconocerme a mí misma en momentos extremos.

-Pero está genial que puedas ser consciente de ambas cosas.

-Sí, y un ejercicio que estoy haciendo ahora es aprender a estar aburrida y concederme el lujo de ser insulsa. ¡Pero me está costando! Porque a veces siento que la anécdota me acompaña. Y luego hay un gran defecto mío que es la arrogancia, no en cómo me relaciono con los demás, sino conmigo misma y creer que lo sé todo. Pero la vida se encarga de darte un bofetón.

"Yo quería ser granjera. Mi madre me brindó una verdad que me hizo replanteármelo y es que debía limpiar el estiércol"

-¿Qué metas tiene Samantha Hudson?

-Vivir tranquila, porque no tengo una ambición desmesurada. Quiero seguir desarrollando mi propuesta artística, con un entorno brillante que me aporta tantísimo y tener la salud que tengo por ahora. Quiero acostarme, estar satisfecha y decirme a mí misma que creo que estoy donde tengo que estar y siendo quien tengo que ser.

-Ser referente para mucha gente, tan joven, ¿qué sensación te genera?

-Siento compromiso, por intentar tener una visión crítica y explicarme de la manera más correcta. No es que no quiera defraudar a los demás, porque sobre todo quiero no defraudarme a mí misma. Pero puedo presumir de tener el mejor público, comprensible, empático y permisivo.

-A lo largo de estos años, escuchándote, me ha dado siempre la sensación de que tienes una cuenta pendiente con el amor. ¿Ha habido más decepciones que alegrías?

-Sí, pero no hablaría ni de pros ni de contras, simplemente es lo que se me ha dado y la parte activa que me corresponde es pensar que el amor no tiene por qué ser la monogamia o la pareja. Me parece muy injusto que la sociedad te presente una única manera de vivir el amor. Sobre todo, porque a veces las circunstancia o la sociedad no te permiten llegar a eso que han planteado como aspiracional. Estoy más a favor de construir tu propio concepto de amor.

-¿Quiénes han sido tus fuentes de inspiración?

-Lady Gaga fue para mí un gran referente, porque justo cuando ella explotó coincidió que yo me estaba desarrollando, y me quedé con ese concepto del drama y del impacto. El show me lo enseñó ella. Y luego creo que mi hermano ha sido un referente en todos los aspectos, no sólo porque es una persona homosexual y me dejó claro lo que era ser mariquita y la homofobia, sino porque la gran mayoría de referencias musicales con las que empecé mi propuesta, venían directamente de él sin que él lo supiera.

"He aprendido a tomarme las cosas con más calma y a comprender mejor mis ritmos"

Agradecimientos:
Restaurante Tía Feli.
C/Dr Fleming, 33. Madrid

“Si tienes que superar a alguien, que sea a ti misma, sin compararte con el resto”

EN CLAVE PERSONAL

UN VIAJE PENDIENTE
Japón

UN ESCENARIO INOLVIDABLE
El Sónar 2023

CANCIÓN QUE TE EMOCIONA
“Baila conmigo”, de Soleá Morente

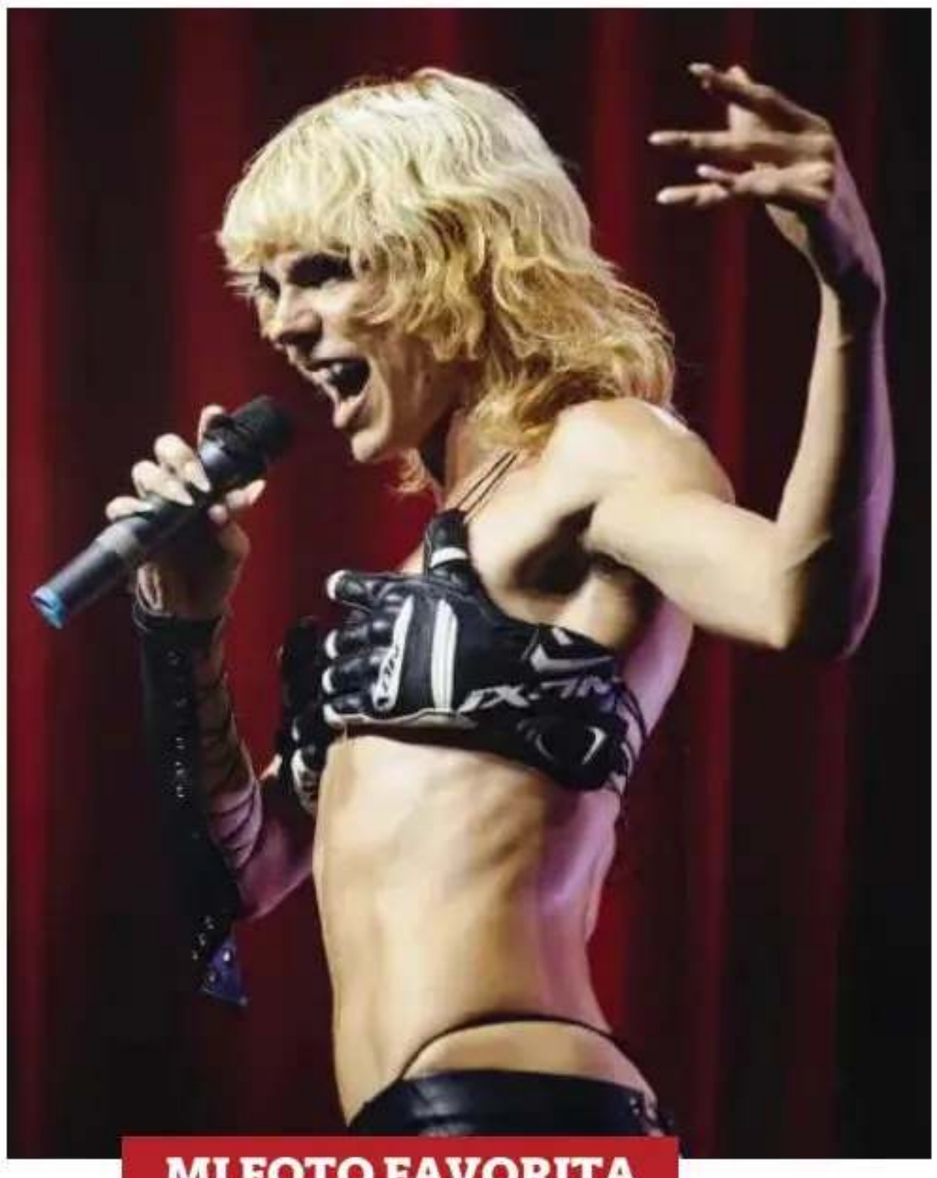
CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA
“Bing Bong”, de Yailin, la más viral

ESA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA
“Hedwig and the angry inch”

TU COMPLEMENTO PERFECTO
Un buen tanga negro

ÍDOLO DE JUVENTUD
Lady Gaga

ALGO QUE ECHAS DE MENOS
La inocencia



MI FOTO FAVORITA

“Festival Sónar 2023, estrenando mi anterior gira AOVE BLACK LABEL. No cabía ni un alfiler, todas mis amigas estaban en el público y el concierto salió increíble. Recuerdo que por primera vez en mucho tiempo la vida desaceleró y yo sentí que estaba donde tenía que estar, haciendo lo que tenía que hacer.”

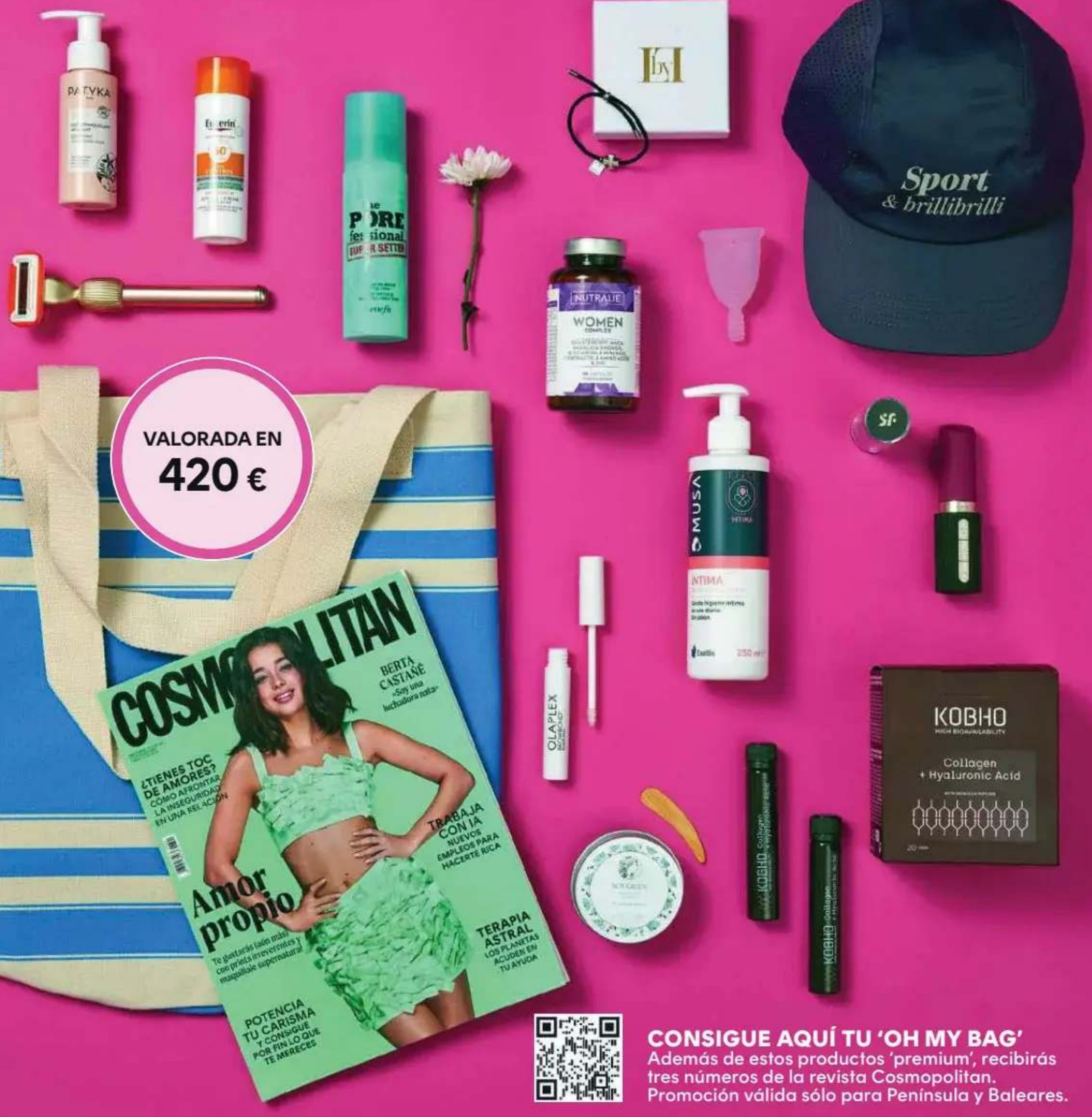
COSMOPOLITAN

Oh My Bag

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

LLÉVATELA POR SÓLO 99 €

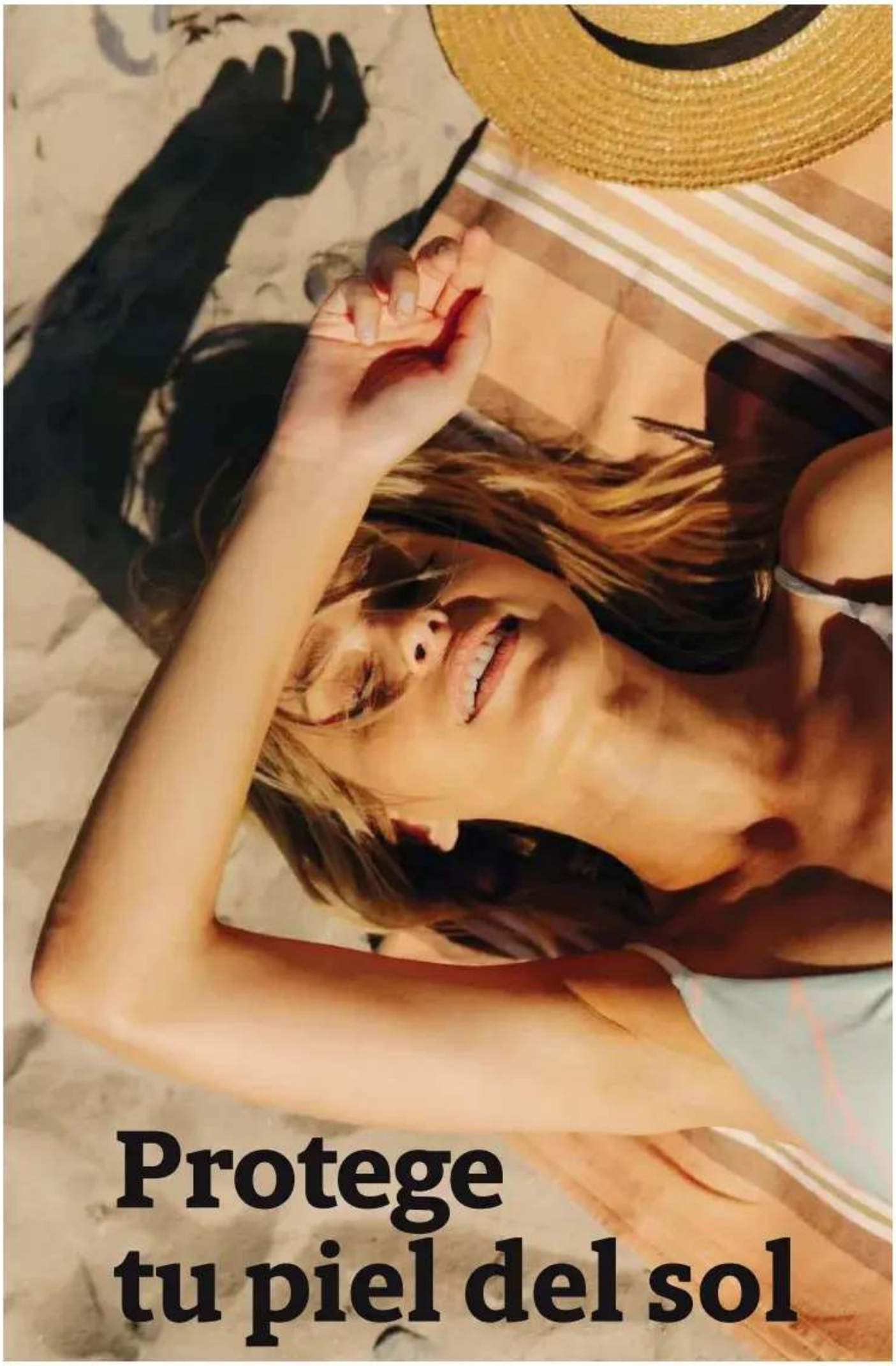
VALORADA EN
420 €



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

DIEZ MINUTOS
cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Protege tu piel del sol

La exposición solar es fundamental para la salud. Pero hacerlo con precaución es básico para evitar quemaduras, manchas y enfermedades.

FERIA DEL LIBRO DE MADRID El 30 de mayo el Parque del Retiro acoge la 84 edición de la Feria del Libro. Un evento indispensable para los amantes de la lectura que se prolongará hasta el 15 de junio. Nueva York será la ciudad invitada.

producto **estrella**

Camisa polo de Ralph Lauren

200 €

GAMBONES A LA PLANCHA Una receta sencilla y nutritiva como primer plato. Como segundo te proponemos Pizza Vegetal con base de coliflor, fácil y sana. Y de postre, deliciosos Saquitos de Pera y Queso. ¡Anímate a cocinar!

Por Mar Cabanas / Estilista: María Álvarez

SHOPPING

Estilo Preppy

SI TE GUSTA EL CLÁSICO CON AIRES UNIVERSITARIOS INFORMALES, ÉSTE ES TU ESTILO. FICHA LAS NUEVAS TENDENCIAS.

CAMISA de Ecoalf, 66,38 €

GAFAS de Miu Miu, 390 €

TOP de Pull&Bear, 8,99 €

MINIFALDA de Koton para Zalando, 69,99 €

COLLAR de Parfois, 15,99 €

ZAPATOS de Steve Madden, 119,99 €

BOLSO de Bershka, 17,99 €

ÚRSULA CORBERÓ

JERSEY
de Lacoste,
220 €

TOP
de Zara,
22,95 €

PAÑUELO
de Purificación
García, 118 €

JERSEY
de Massimo
Dutti, 59,95 €

FALDA
de Tommy
Hilfiger, 129,95 €

VESTIDO
de Bershka,
22,99 €

COLLAR
de Lauren Ralph
Lauren, 119,95 €

CAMISERO
de Carolina
Herrera, 530 €

CHAQUETA
de Mango,
79,99 €

producto
estrella

Camisa polo
de Ralph Lauren
200 €

BOLSO
de Michael Kors
para El Corte
Inglés, 125 €

BERMUDA
de La Redoute,
35,99 €

NÁUTICOS
de Vagabond,
120 €

DESTALONADOS
de Bimba y Lola,
185 €

Por Susana Jurado

O2 Fibra, móvil y sencillez

PATROCINA ESTA SECCIÓN

Protege tu piel del sol

LA EXPOSICIÓN SOLAR ES FUNDAMENTAL PARA LA SALUD, PERO UNA BUENA DECISIÓN ES HACERLO CON CONOCIMIENTO PARA EVITAR QUEMADURAS, MANCHAS Y ENFERMEDADES.

Llega el buen tiempo y con él las ganas de pasear al aire libre, tomar algo en las terrazas y hacer escapadas a la playa y a la montaña. Son excelentes ideas pero hay que cuidarse porque nuestra piel sufre las consecuencias si no la tratamos adecuadamente. La Dra. Ana Beltrán, médica estética y divulgadora del laboratorio Croma, nos da estos consejos para antes de exponerse al sol sin peligros:

1. Rutina cosmética: Durante las semanas previas es beneficioso realizar exfoliaciones suaves para preparar la piel, así como hacer una hidratación más acentuada de lo habitual, y evitar o retirar cosméticos con ácidos, exfoliantes fuertes o peelings químicos.

2. Los antioxidantes orales con ingredientes como betacaroteno, preparan la piel para la radiación solar y la protegen frente a ella, facilitando así un bronceado seguro y más duradero. También la ingesta de Omega 3 de forma habitual es un buen antiinflamatorio y protector de la barrera cutánea.

3. La utilización de cosmética nutritiva hidratante así como rica en vitamina C y niacinamida, colabora para prevenir el daño solar en los meses de mayor exposición.

4. La medida más importante para proteger la piel y evitar el envejecimiento a causa del sol, es el uso diario todo el año de protectores solares de alta calidad.

5. La protección física es fundamental para la protección de la piel. Es importante utilizar gorros, sombreros y ropa fresca para evitar quemaduras solares que producirían un daño dérmico muy severo a largo plazo.

6. Alimentación: aumenta el consumo de alimentos frescos y ricos en vitaminas y minerales, como la fruta y la verdura, evitando las grasas, los procesados y refinados, y aumenta la ingesta de agua. Lo recomendable es beber, al menos, un litro y medio al día.

MELASMA EN EL BIGOTE

Estas manchas suelen estar provocadas por las hormonas y la exposición al sol. Se pueden tratar con cosméticos despigmentantes con agentes como la hidroquinona, la vitamina C, la niacinamida o los ácidos tranexámico y kójico; también con alternativas vegetales como la alfa arbutina, según los expertos.

BRONCEADA CON MAQUILLAJE

Si hay un producto de maquillaje útil y fácil de emplear son los polvos de sol. Te dejan buena cara al instante, como si acabaras de estar en la playa, pero sin tomar el sol. Además, también puedes aplicarlos en los párpados a modo de sombra. Con un toque de iluminador bajo las cejas y el pómulo, máscara de pestañas y un brillo en los labios estarás lista.

En los meses de mayor exposición solar es importante utilizar cosmética nutritiva e hidratante rica en vitamina C y Niacinamida

OTRA BUENA IDEA

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

Publinoticias

El cine español ¡de celebración!

Javier Ambrossi, Javier Calvo y la actriz y directora Paz Vega estuvieron entre los asistentes a este exclusivo evento, organizado por tercer año consecutivo por Campari y Bululú en el icónico Campari Lounge del Palais des Festivals. **camparigroup.com/en**

Norma Duval en Punt Roma Sevilla

La vedette, embajadora de la marca, ha sido la protagonista de una jornada dedicada al estilo, la elegancia y la cercanía con el público en la tienda de la firma Punt Roma, en Sevilla. Además de descubrir la colección primavera-verano, las visitantes disfrutaron de música en directo y regalos sorpesa. **puntroma.com**

El cuidado de la insuficiencia venosa

Los síntomas más frecuentes de esta enfermedad son la sensación de piernas cansadas, incluso con dolor, hinchazón, sequedad de la piel, cansancio y, en ocasiones, calambres nocturnos. Para ayudar con todos ellos Venoruton ha demostrado su eficacia, tanto Venoruton Oxerutinas en sobres, con propiedades vasoprotectoras, como Venoruton Diosmina en comprimidos, que gracias a su fracción flavonoica contribuye a mejorar la salud de las venas. Para saber más puedes consultar: **venoruton.es**

Que las escaleras no te pongan límites

Conseguirlo es muy fácil con una silla salvaescaleras de VALIDA, subir y bajar escaleras será sencillo y seguro. Recupera la tranquilidad y la independencia en tu hogar. Solicita presupuesto gratuito en **valida.es**

Descubre la Green Mint Collection

Corioliss presenta entre sus novedades el estuche C1 + Paddle compuesto por la plancha C1, una herramienta con un diseño práctico y unos resultados espectaculares, y el cepillo Paddle Brush que elimina la corriente electrostática y consigue un efecto antiencrespamiento envidiable. **corioliss.es**

DIEZ MINUTOS

LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

ESTRENA ACCESORIO DE MODA PULSERA O COLLAR

MÁS DE 20 MODELOS DISPONIBLES PARA COMBINAR CON TODOS TUS LOOKS

¡TE ENCANTARÁN!

POR SÓLO 0,45 € MÁS

COMPRA OPCIONAL. REVISTA + COMPLEMENTO: SÓLO 2,95 €

Por Belén Alonso

Los secretos del suelo pélvico

MARÍA PÉREZ, fisioterapeuta experta en suelo pélvico

LA ALIMENTACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA E INCLUSO LA RELAJACIÓN SON CLAVES PARA FORTALECER ESTA ZONA TAN IMPORTANTE EN EL CUERPO DE LA MUJER. DESCUBRE QUÉ MÁS PUEDES HACER PARA MEJORARLA.

El bienestar general de las mujeres pasa, entre otras cuestiones, por visibilizar la importancia del suelo pélvico. De ello hablamos con María Pérez, fisioterapeuta experta en suelo pélvico, creadora de La Pelvis Revolution y colaboradora de INTIMINA, marca sueca dedicada al cuidado de la salud íntima femenina. Ella explica que los problemas en esta zona, "una red de músculos y tejidos que sostiene la vejiga, el útero, la vagina y el recto, que se extiende desde el pubis hasta el coxis formando una especie de cama elástica que mantiene todo en su sitio" afectan también a la salud emocional de las mujeres.

-Relación con el bienestar mental. "Ese malestar se mete en todo: en la autoestima, en la intimidad, en cómo se perciben. Muchas sienten vergüenza, culpa, rabia, y no es que estén exagerando, es que nadie les había contado antes que eso tenía solución".

-La alimentación también influye. "Todo lo que afecte al sistema digestivo, a la inflamación o al equilibrio hormonal puede repercutir en la zona pélvica... Además, ciertos alimentos influyen en el estado de los tejidos y en la forma en que gestionamos el estrés".

-Cómo afectan el estrés, el bruxismo, las tensiones mandibulares... En estas situaciones "solemos apretar inconscientemente: los hombros suben, la mandíbula se tensa, el abdomen se contrae y el suelo pélvico no es una excepción... El tratamiento no pasa solo por fortalecer, sino por enseñar a relajar y soltar".

-Qué podemos hacer para cuidar el suelo pélvico. "Hay que cuidarlo de manera integral. En cuanto a alimentación e hidratación, evita el estreñimiento: mete fibra en tu vida, frutas, verduras, cereales integrales; y bebe agua para que todo fluya; ojo con el café y el alcohol, que pueden irritar la vejiga; come de manera

ÚLTIMAS NOTICIAS

DÍA MUNDIAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

"Mi esclerosis múltiple es real, no me la invento", es el lema de la campaña de Esclerosis Múltiple España para el 30 de mayo, día mundial de esta enfermedad crónica y neurodegenerativa. El diagnóstico precoz es el tema central de la jornada. En nuestro país, alrededor de 55.000 personas sufren EM, y se diagnostican unos 2.500 nuevos casos cada año.

NUEVA TÉCNICA PARA EXTIRPAR TUMORES DE PÁNCREAS

El Hospital de Bellvitge, en Barcelona, ha aplicado por primera vez en España una técnica quirúrgica basada en un baipás venoso para extirpar cánceres de páncreas localmente avanzados, considerados hasta ahora inoperables. Según los últimos datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), la tasa de supervivencia a cinco años se sitúa en torno al 10%.

equilibrada; y en cuanto al ejercicio, trabaja tanto la movilidad como la fuerza global del cuerpo".

-Más tips. "Primero chequea cómo estás: si sientes peso o presión en la vagina o el ano; si alguna vez se te escapa el pis cuando toses, ríes o haces deporte; si tienes dolor en tus relaciones sexuales". Luego, "incluye el suelo pélvico en tu rutina de movimiento y haz ejercicios de respiración, meditaciones o visualizaciones... Y ayudan los automasajes abdominales y de pelvis".

EJERCICIO RELAJADO... Y DE IMPACTO

La actividad física es vital, incluso deportes de impacto como el crossFit o el running "no son peligrosos en sí mismos, sino que requieren una buena base o preparación… La clave no es el ejercicio en sí, sino cómo se hace y en qué momento está cada mujer", señala la experta.

229

CASOS CONFIRMADOS DE SARAMPIÓN EN ESPAÑA EN LO QUE LLEVAMOS DE 2025

El dato ha sido ofrecido por el Ministerio de Salud, que recomienda el refuerzo de la vigilancia y la vacunación ante el incremento global de casos. La población española nacida antes de 1978 se considera protegida por haber pasado la enfermedad.

Por María Larrocha/Foto: Gustavo González

“Es importante que hagamos un uso racional de nuestros recursos”

ADENAI PÉREZ, DIRECTORA DE MARCA Y MARKETING CORPORATIVO DE NATURGY, NOS CUENTA CÓMO PODEMOS AHORRAR ENERGÍA CON PEQUEÑOS GESTOS.

“Nuestros recursos no son ilimitados y cada vez somos más conscientes de ello. La energía tiene que ser asequible, sostenible y debe estar asegurada”

Naturgy tiene más de 180 años de Historia y conoce el sector energético a la perfección.

Naturgy

Hoy en día, la mayoría de nosotros estamos preocupados por ser más sostenibles. Y para conseguirlo, es fundamental ahorrar energía. ¿Cómo podemos ser más eficientes en casa? Hablamos con Adenai Pérez, directora de Marca y Marketing Corporativo de Naturgy, una empresa que tiene puesto el foco en mejorar el ahorro energético de sus clientes.

-¿Por qué es tan importante para vosotros fomentar dicho ahorro?

-Para nosotros es fundamental, es necesario que todos hagamos un uso más racional de nuestros recursos. Es un tema que sabemos que importa mucho a nuestros clientes y creo que tenemos la responsabilidad de hacerles entender cómo funciona este sector. Somos una empresa que tiene más de 180 años de historia y lo conocemos a la perfección. Por eso hemos lanzado una nueva campaña enfocada en el ahorro, para que las familias puedan tomar decisiones más informadas.

-¿Cómo puede una familia empezar a ser más eficiente energéticamente?

-Lo más importante es saber que cambiando pequeñas cosas de nuestro día a día se puede ahorrar. Por ejemplo, intentando aprovechar al máximo la luz natural, probando con las bombillas LED, que consumen un 80 por ciento menos de energía, o quizás barajando las opciones de adquirir electrodomésticos eficientes. También es importante comprobar el buen aislamiento de nuestro hogar, que puede mejorar con un simple burlete.

-Desde tu posición, ¿crees que estamos realmente concienciados sobre la importancia de ser más sostenibles?

-Los últimos estudios demuestran que tenemos mucha conciencia, pero luego nos cuesta implementar esos hábitos. Curiosamente, los niños tienen más recursos que los adultos porque ahora en las escuelas se enseñan estas materias, algo que también hacemos nosotros a través de nuestra Fundación. El futuro es muy esperanzador.

-¿Crees que el ahorro energético podría llegar a ser un hábito tan cotidiano como reciclar?

-Sí, estoy convencida. Los jóvenes ahora son los que dicen a los padres: "Oye, no gastes tanta agua o desenchufa el cargador". Ellos tienen mucha conciencia medioambiental y esto se acabará incorporando a nuestro día a día.

-¿Cómo podemos hablar de ahorro sin que suene a renuncia?

-Esto es clave también. No queremos en ningún momento romantizar la pobreza. Una cosa es tener una situación de escasez, donde las familias deben acogerse al bono social o a nuestra fundación, y otra cosa es adquirir unos hábitos que no tienen un coste asociado. Por ejemplo, si tienes que elegir un color para tu habitación, puedes optar por tonos claros porque proyectará más la luz y gastarás menos. Medidas que son fáciles de implantar y que no implican ni renuncia ni menos confort.

-¿Qué papel tiene la innovación en el ahorro de energía?

-Mucha. Por ejemplo, nosotros estamos trabajando con contadores inteligentes para que cada uno pueda controlar al máximo su consumo.

OJO CON EL AIRE ACONDICIONADO

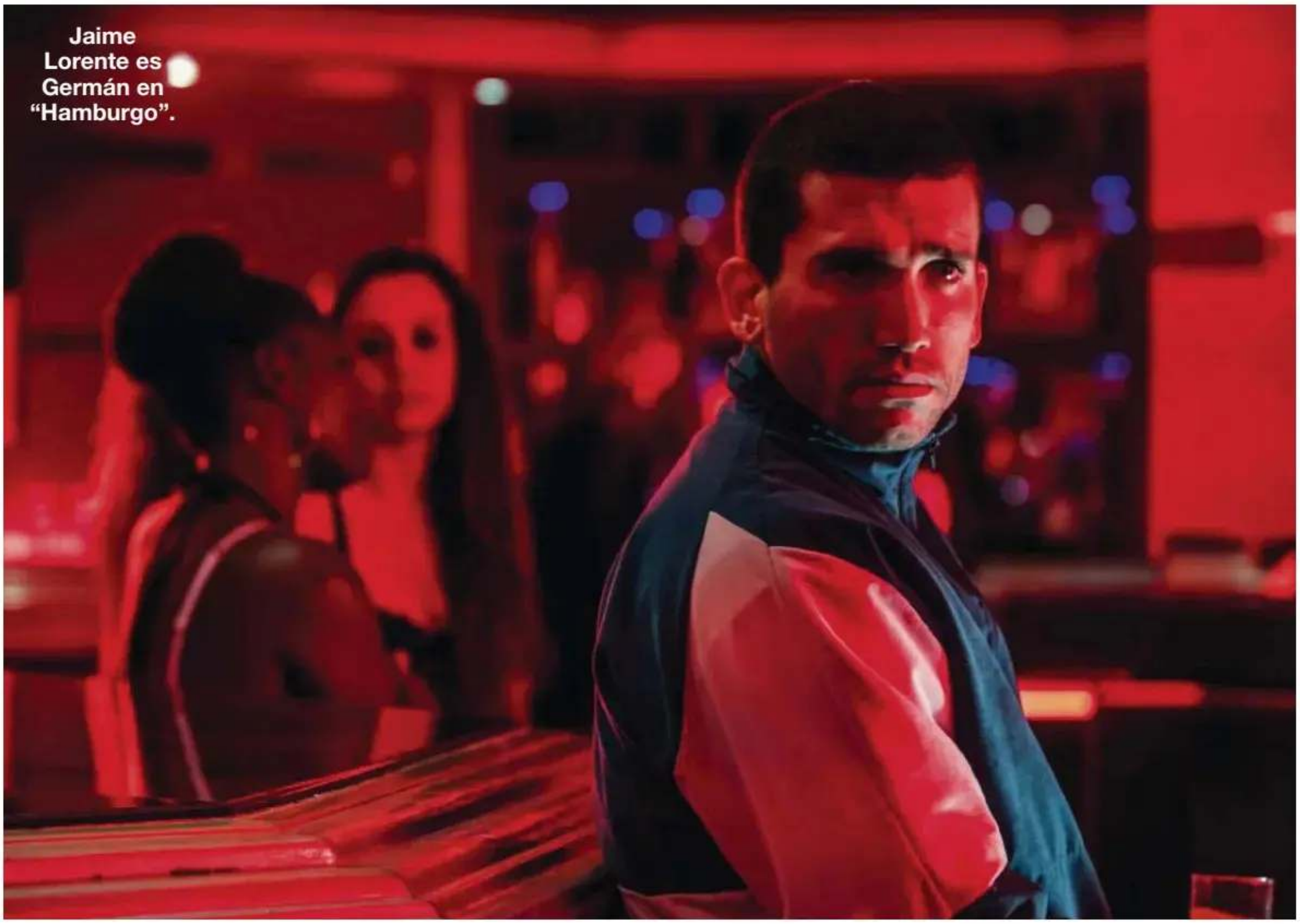
Para ahorrar energía con el aire acondicionado, se recomienda mantener la temperatura entre 24°C y 26°C en verano, y entre 20°C y 22°C en invierno.

Bajar la temperatura en verano y subirla en invierno más allá de esos rangos puede aumentar el consumo de energía en un 8% por cada grado.

MÁS QUE UNA CAMPAÑA, UN COMPROMISO EN ACCIÓN

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

CINE



Jaime Lorente es Germán en "Hamburgo".

Hamburgo

EL ACTOR JAIME LORENTE PROTAGONIZA ESTE THRILLER ASFIXIANTE DIRIGIDO POR LINO ESCALERA.

30 mayo Director: Lino Escalera. Intérpretes: Jaime Lorente, Roger Casamajor, Ioana Bugarín, Asia Ortega. **Thriller/drama.**

Lino Escalera debutó en el largometraje con "No sé decir adiós", una película que tuvo muy buenas críticas y que consiguió que Nathalie Poza se llevara un Goya a la Mejor Actriz Protagonista. Ahora, el director regresa con "Hamburgo", una cinta que protagonizan Jaime Lorente y la actriz rumana Ioana Bugarín. En palabras de Escalera, la cinta "es una historia sobre personajes que toman decisiones equivocadas y acaban atrapados en un destino trágico. Es un relato de redención, pero también de desesperación".

"Hamburgo" nos sumerge en el sórdido mundo de la trata de mujeres en la Costa del Sol. La historia sigue a Germán (Lorente), un conductor que trabaja transportando a mujeres obligadas a prostituirse en clubes nocturnos. Atrapado en una vida sin rumbo y llena de deudas, ve una oportunidad de cambiar su destino, pero su decisión lo pondrá en mayor peligro del que jamás imaginó. En medio de este mundo asfixiante, Alina (Bugarín), una de las mujeres que transporta, sueña con escapar y recuperar su libertad.

¿SABÍAS QUE...?

"LA TRAMA FENICIA"

El director Wes Anderson regresa a los cines con su particular universo en una nueva película protagonizada por Benicio del Toro, Tom Hanks y Scarlett Johansson. El magnate Zsa-zsa Korda es un rico empresario europeo que se ve envuelto en una trama de espionaje junto a su hija Liesl, una monja con la que mantiene una relación difícil y a la que quiere dejar el negocio familiar.

OCIO

WELLINGTON HOTEL ABRE SU PISCINA

Situado en el corazón de una de las zonas más lujosas de la capital, Wellington Hotel & Spa Madrid es uno de los hoteles con más historia de la ciudad. Recientemente renovado, el hotel pone a tu disposición cómodas y exclusivas habitaciones que se adaptan a todas las necesidades, además de un club deportivo y de bienestar de última generación, Le Max Wellness Club Wellington, que cuenta con piscina exterior, que acaba de abrir sus puertas. ***hotel-wellington.com/es/***

NO TE PIERDAS

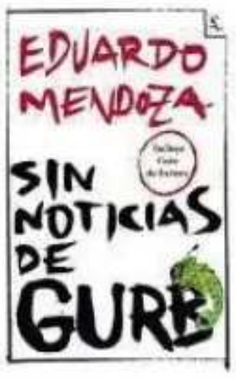
libros/ música

"EL AMOR QUE PASA"

Care Santos asegura que nació "para escribir esta historia". Cuando su madre muere, la narradora del libro descubre una caja con cartas que contienen una historia de amor inesperada, la de sus padres, Antonio y Claudina. Pero también el retrato de una época, de dos familias y de un país en plena transformación. Editorial Destino.

"SIN NOTICIAS DE GURB"

Hace unos días, se anunció que el escritor había ganado el premio Princesa de Asturias de las Letras 2025. Una oportunidad para revisar su escritura, tan brillante como cargada de sentido del humor. "Sin noticias de Gurb" es uno de sus libros más populares. Editorial Seix Barral.



OFERTAS DE LA SEMANA

Desde 60 €

BILL MURRAY, EN ESPAÑA

El actor americano aterriza con su espectáculo "New Worlds", en compañía del violonchelista Jan Vogler. Ojo, en inglés. El 13 de junio actuará en el Teatro Apolo de Madrid, el 15 en el Auditorio Alfredo Krauss de Las Palmas de Gran Canaria, el 17 en Espacio Laurel de Indias de Santa Cruz de Tenerife, el 19 en el Teatro Arriaga de Bilbao y el 21 de junio en el Gran Teatre del Liceu. ***taquilla.com***

AMAIA, EN EL FESTIVAL TOMAVISTAS

La Caja Mágica de Madrid acogerá en tres escenarios, los próximos 29, 30 y 31 de mayo, la nueva edición de esta divertida cita musical. Además de Amaia, que presenta en directo su nuevo disco, actuará Mala Rodríguez, María José Llergo, Biznaga o Love of Lesbian. ***tomavistasfestival.com/entradas***

Desde 55 €

Desde 49,48 €

SPRING FESTIVAL EN ALICANTE

Los días 30 y 31 de Mayo, Alicante volverá a llenarse de buena música. Un cartel en el que podemos encontrar a Suede, Fangoria (en la imagen), Mikel Izal, Lori Meyers, Catriel y Paco Amoroso, o La casa azul, entre otros muchos. Además, a través de la llamada Spring City, la ciudad se llena de actividades culturales, y gastronómicas. ***springalicante.es***

Gratis

FERIA DEL LIBRO DE MADRID

El día 30 de mayo, el Parque del Retiro de Madrid acoge la 84 edición de la Feria del Libro, un evento imprescindible para los amantes de la lectura y que se podrá disfrutar hasta el 15 de junio. Este año, la ciudad invitada será Nueva York. ***ferialibromadrid.com.***

Agenda

Por Belén Alonso

TELEVISIÓN

LALACHUS, PAREJA DE RAMÓN GARCÍA EN "EL GRAND PRIX"

Ángela Fernández, de RNE y RTVE Play, copresentará con los dos

Es fan del programa desde niña y hasta en las Campanadas de RTVE sacó una estampita de la vaquilla del "Grand Prix", por lo que recibió una denuncia que fue desestimada. De ahí la sorpresa de LalaChus cuando, en "La Revuelta", Ramón García hincó la rodilla para pedirle que fuera su compañera este verano. Junto a ellos estará también Ángela Fernández, presentadora de RNE y RTVE Play. Y ya se han elegido los 10 pueblos que concursarán.

SERIES INTERNACIONALES

"ERICA"

Los libros de Camilla Läckberg, en Warner TV el 9 de junio

Llega esta serie que adapta tres libros de la autora superventas de novela policiaca. Una producción franco-belga ambientada en un pueblo pesquero donde regresa Erica Faure (Julie de Bona), una célebre autora de novela negra que termina de investigadora junto al capitán de la policía Patrick Saab (Grégory Fitoussi).

"AND JUST LIKE THAT 3"

Sarah Jessica Parker regresa a Max el 30 de mayo

Los 12 nuevos capítulos del revival de "Sexo en Nueva York" siguen las aventuras de Carrie (Sarah Jessica Parker), Miranda (Cynthia Nixon), Charlotte (Kristin Davis), Seema (Sarita Choudhury) y LTE (Nicole Ari Parker). La complicada realidad de la vida, el amor, el sexo y la amistad en la Gran Manzana. Y se incorporan personajes masculinos nuevos.

NUEVAS IMÁGENES DE “LA VIUDA NEGRA”

La película, con Ivana Baquero, en Netflix el 30 de mayo

Es uno de los filmes más esperados. Un “true crime” que busca repetir el éxito de “El caso Asunta”. Netflix, que estrena la película el viernes 30 de mayo, va ofreciendo más imágenes de esta ficción protagonizada por Ivana Baquero, quien se mete en la piel de Maje, conocida como La viuda de Patraix. Una de las nuevas fotos, abajo, reconstruye su detención por orquestar el asesinato de su marido a manos de uno de sus amantes, interpretado por Tristán Ulloa. Además, Carmen Machi encarna a la inspectora del caso.

MARINA RIVERS PRESENTARÁ EL REALITY “WARRIOR GAMES”

Claudia Bavel y Alex Ghita serán concursantes

La instagramer estará al frente del nuevo reality de Telecinco, en el que convivirán rostros conocidos con jóvenes luchadores de artes marciales mixtas. Entre los famosos estarían confirmados Claudia Bavel, la creadora de contenido para adultos cuya relación con Iker Casillas destapó “Diez Minutos”, y Álex Ghita, exnovio de Adara Molinero y concursante de “GH Dúo 3”.

TELECINCO CANCELA “REACCIÓN EN CADENA”

Ion Aramendi presentaría “Agárrate al asiento”, su relevo en las tardes

Quedan programas por emitir, pero Telecinco ha tomado la decisión de no renovar “Reacción en cadena”, vistos sus resultados tras la marcha de Los Mozos de Arousa.Y eso que se habían renovado la imagen, los juegos y pruebas. A este concurso le sustituiría otro, “Agárrate al asiento”, que también contaría con Ion Aramendi como presentador. El reto es grande, porque “Pasapalabra” sigue siendo imbatible en Antena 3.

MÁS CONTENIDO, MÁS ENTRETENIMIENTO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA

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

POR SÓLO 4 €. YA EN TU KIOSCO

Por Mayte Rodríguez

Helados, los reyes del verano

EN DIA TIENES UN DELICIOSO CATÁLOGO PARA ELEGIR, DESCUBRE SUS OCHO SABORES NUEVOS Y DISFRUTA DE ESTAS PROPUESTAS ÚNICAS EN EL MERCADO.

Llega el buen tiempo y con él, uno de los momentos más esperados del año: ¡la temporada de helados! Y Dia lo celebra a lo grande con el lanzamiento de 8 nuevas propuestas dentro de su gama Temptation, que ya suma 58 referencias pensadas para todos los gustos. Las ocho nuevas variedades ofrecen sabores únicos en el mercado.

Para todos los estilos de vida

Descubre los helados altos en proteína para darse un capricho cargado de energía, como el helado de crema de cacahuete. O los **sorbetes VegeDia de frutas y verduras al 99%** para aquellos que siguen una alimentación vegana. También las personas que buscan alimentos sin lactosa y sin gluten encontrarán en Dia sus helados favoritos para caer en la tentación y cuidarse, ya que además ofrecen propuestas de calidad con fórmulas que han reducido el azúcar y lo han sustituido por altos porcentajes de frutas, en especial los dirigidos al público infantil.

Sabores únicos

Los que buscan sabores innovadores se sorprenderán con helados originales con **sabor cereza relleno de sabor chicle,** las nuevas tarrinas de **Leche merengada** (ideales como postre) o el **Helado Chessecake Pistacho.** Para sabores refrescantes, **Hola Cola** y Diablo Mojito, versiones heladas de sus bebidas populares. Para el café o para compartir en cualquier momento, los Bombones de popcorn y de cookies. Y para amantes de los sabores tropicales, los bombones **Helados de coco y mango**. Un consejo: saben mejor si los tomas en compañía.

8 NOVEDADES TEMPTATION DE DIA

Prueba las 8 novedades de esta temporada, te encantarán: **Helado de leche merengada,** un sabor para toda la familia. Para los peques: **Helado sabor cereza relleno sabor chicle.** Para cargarte de energía, Helado de cacahuete alto en proteínas con trocitos de brownie. **Tarrina de Chessecake Pistacho,** el helado que se ha hecho viral. Las novedades veganas: **Sorbetes VegeDia de Frutas y Verduras al 99%.** Para compartir: Helado bombón mini popcorn y de cookies. Los más refrescantes: **Helados sabor Hola Cola** y sabor Diablo Mojito. Y **Helado bombón mango y coco,** una delicia tropical.

Por Mayte Rodríguez

DE PRIMERO

Gambones a la plancha

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

● 12 gambones ● 1 cebolleta grande ● 1 limón ● cilantro fresco ● 4 cucharadas de aceite de sésamo ● 5 dl de salsa de soja ● 1 cucharada de miel ● 1 diente de ajo ● jengibre fresco

PRECIO POR PERSONA: 2,80 € aprox. CALORÍAS: 210 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

PASO 1

Picar el cilantro. Limpiar y cortar la cebolleta en rodajas finas. Rallar el jengibre. Pelar y picar un ajo.

PASO 2

Mezclar en un bol el aceite de sésamo, la salsa de soja, 0,5 dl de agua, el zumo de un limón y su ralladura, y la miel. Batir y añadir las cebolletas, el ajo, el cilantro y el jengibre. Poner en una fuente a marinar los gambones con la mitad de la salsa obtenida. Dejar en el frigorífico durante 30 minutos.

PASO 3

Poner una plancha al fuego con los gambones sin escurrir de su marinada y mantener tres minutos por cada lado. Servir acompañado de la otra mitad de la salsa reservada.

Nutrientes

Su alto contenido en proteínas y minerales y bajo contenido en grasa hacen que los gambones sean muy saludables. Y la cantidad de nutrientes no varía aunque se compren ejemplares congelados

DE SEGUNDO

Pizza vegetal

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

• 170 g de coliflor • 1 huevo pequeño • 150 g de almendra molida • 1,5 dl de salsa de tomate • 100 g de rúcula • 150 g de calabaza • 1 pimiento amarillo • 5 champiñones • 100 g de tomates cherry • queso mozzarella • tomillo fresco • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. **CALORÍAS:** 320 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 40-60 min

PASO 1

Precalentar el horno a 200 °C. Cortar la coliflor en ramilletes. Triturarla con una picadora hasta conseguir una textura granulada fina. Poner en un bol y añadir el huevo, 100 g de almendra molida, unas hojas de tomillo y salpimentar ligeramente. Si la masa quedara demasiado húmeda ir añadiendo poco a poco el resto de almendra molida para conseguir una masa manejable.

PASO 2

Extender la masa con un rodillo dándole forma circular y poner en una bandeja de horno sobre papel de hornear. Mantener en el horno cinco minutos y retirar. Limpiar y cortar el champiñón y la calabaza en láminas finas. Cortar el pimiento en trozos pequeños.

PASO 3

Extender un poco de salsa de tomate sobre la base de la pizza. Espolvorear por encima la mozzarella picada y disponer encima la verdura cortada y los tomates cherry cortados. Volver a meter al horno a la máxima potencia entre cinco y diez minutos. Antes de servir, poner encima de la pizza unas hojas de rúcula.

Base vegetal

La base elaborada con coliflor es una opción ideal para aquellas personas que sufren enfermedad celiaca y no pueden tomar la masa de pizza tradicional. Su sabor es muy rico y queda crujiente y dorada

DE POSTRE

Saquito de pera y queso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

● 8 hojas de masa filo ● 4 rodajas de queso de cabra ● 2 peras Conferencia ● cebollino fresco ● 4 cucharaditas de miel ● tomillo fresco ● aceite de oliva ● sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. CALORÍAS: 220 DIFICULTAD: media TIEMPO: 20-40 min

PASO 1

Precalentar el horno a 180 ºC. Pelar y cortar en dados las peras y también cortar el queso. Pincelar las hojas de masa filo con un poco de aceite.

PASO 2

Extender una lámina de masa. Poner en el centro pera y queso. Regar con miel y tomillo. Envolver en otra lámina, cerrar y atar el paquete con cebollino.

PASO 3

Repetir la operación con los otros tres saquitos. Colocarlos sobre la bandeja de horno y mantener 15 minutos o hasta que la pasta filo se empiece a dorar.

ELLE
SUMMER BAG

**LA MEJOR SELECCIÓN DE COSMÉTICOS, ACCESORIOS, 'GADGETS'...
PARA UN VERANO PERFECTO**

HAZTE CON LA TUYA POR SÓLO 189 €

VALORADA EN 860 €

CONSIGUE AQUÍ TU 'SUMMER BAG'

**Además de estos productos 'premium',
recibirás tres números de la revista ELLE.
Promoción válida sólo para Península y Baleares.**

Pasatiempos

AUTODEFINIDO

RELATIVA AL CEREAL DE LA PAELLA
DIALECTO DEL ESPAÑOL
CABELLOS DE ANCIANO
VIGILA PASEANDO
POESÍA QUE SE CANTA
NI HABLAR
PÍO, PIADOSO
REPOLLOS
OFICIO DEL TEATRO
PROMINENCIA LARGA DEL TECHO
HERMANA, RELIGIOSA
EL ..., OBRA DE SABATO
CON SEDE EN BRUSELAS
LISO, LLANO
RADIACIÓN SOLAR
PUEBLO DE LAS INDIAS
DISPOSITIVO QUE DETECTA
MECHONES DE PELO
BARRITAS DE COLORES
VIENTO MUY IMPETUOSO
MÍNIMO
INFUSIÓN DE HOJAS
OCUPAR UN ESPACIO
ESTOY INFORMADO
TAMAÑO, DIMENSIÓN
COPIA PERFECTA
DESIGUALES
ACTO HOMENAJE
ESTUPENDO, MUY BUENO
12.ª LETRA
INDICA TIEMPO
ANTE MERIDIEM
DIRIGIRSE, ANDAR
EL SER INDIVIDUAL
FORMA DE VOSOTROS
DECIDIR, DETERMINAR
CAPITAL DE BAVIERA
JEFE ÁRABE
INSTR. DE CUERDA
HORNEAN
CÓDIGO POSTAL
IMPRESIÓN DE UN EFLUVIO
CIUDAD REAL
IMPUESTO INDIRECTO
CELEBRO A CARCAJADAS
ESTÁ DE MÁS
BOXEADOR AMERICANO
BARAJA
SU NOMBRE
SUFIJO DE RELACIÓN
BEATO, DEVOTO
CHIMENEA
LO DA EL CHIVATO
QUE EXISTE
LANZAR, TIRAR
TIPO DE HONGO
PREF., DOS
EN NOCHEVIEJA SON 12
CORTE EN LA MANGA
PARA PAGAR EN PORTUGAL
ANIMAL DOMÉSTICO
HOYO EN LA TIERRA
PIEDRA MACHACADA
SIGLA COMERCIAL
INSTITUTO CAJAL
ABREVIATURA DE USTED
ARTÍCULO DETERMINADO
UTILIZA O EMPLEA
POCO FRECUENTE (F.)
CALMAN, APLACAN

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

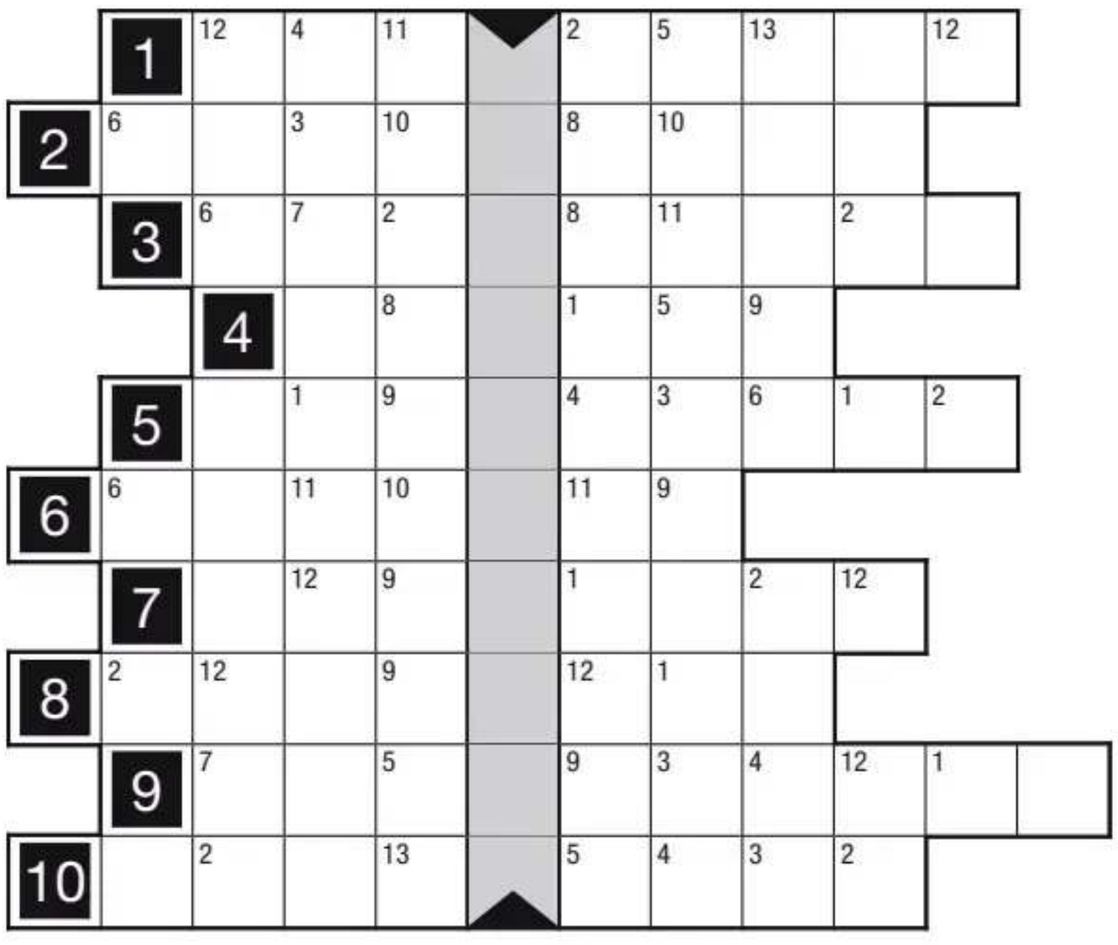
ADVERTENCIA
ALAZANA
ALINEAR
APOCAR
ARCADA
BIGUDÍ
BUCEAR
CALCULADA
CAMARONERO
CAMERUNESA
CARPINTEAR
CARTESIANA
CERVANTISTA
CHANTAR
CUARTEL
DIGERIR
DRAGÓN
ENDOSO
ENEA
ENSUEÑO
MAESTRANZA
MAÑICO
MARAVILLADO
MAREA
NARINA
NUMEROLOGÍA
PERFORADORA
PIPA
PLANCHA
PODAR
POSE
PUGNA
REMUNERAR
RESERVISTA
ROMPIENTE
SUJETA
TÁMARA
TAQUÍGRAFO
TAQUILLERO
TARDO
TIBIA

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

HORIZONTAL

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

1 Proteger o dar garantías
2 Canta lo que compone
3 Socarrar demasiado
4 Tutelado por un educador
5 Dureza, vehemencia
6 Que supone gran esfuerzo
7 Hablar con sarcasmo
8 Tiene siete colores
9 Caza con halcones
10 Bizcocho de un bocado



CRUCIGRAMA

Horizontal 1 País africano. Se derrumban. **2** Regula el calor corporal. Compuso el éxito *Despacito*. **3** Extensión de algo a muchos lugares. **4** Incluso, hasta. Extremidades prensiles. **5** Trabajar la tierra. Mujer noble o distinguida. **6** País de los persas. Mezcla de tierra y agua. **7** Escuché una voz. Pictograma digital. Cierto dígrafo. **8** Plató de rodaje. Acogida, albergada. **9** Que tiene mucho aceite. Despedir aroma.
Vertical 1 Antónimo de reducido. **2** Persona respetada y seguida. Barra donde se cuelga la cortina. **3** Apropiada, adecuada. Pronombre personal de segunda persona. **4** Género musical. Radio Nacional. **5** Hilos cruzados que forman la tela. Cruz que indica adición. **6** Gallardo y bien dispuesto. **7** Admirador entusiasta. Condimento picante. **8** Reptil de gran tamaño temido por su voracidad. **9** Echar cierto aguardiente. Contracción. **10** Pronombre demostrativo. Pieza hueca para copiar. **11** Mercenario japonés. Hogar, sitio de la lumbre.

Pasatiempos

CRUZADA

4 LETRAS:
ACTO
ALOE
ARIA
BICI
BROA
CHAT
DIOS
EDÉN
EROS
GÜEY
HADA
HALL
IZAR
LAZO
LEÓN
MANÁ
NADO
ONDA
POLI
RATO
SANO
SOLO
TATE
UBRE

5 LETRAS:
ÉMULO
ERIZO
ÉXODO
GACHA
LIDIA
OSOSO
SEDÁN
TORMO

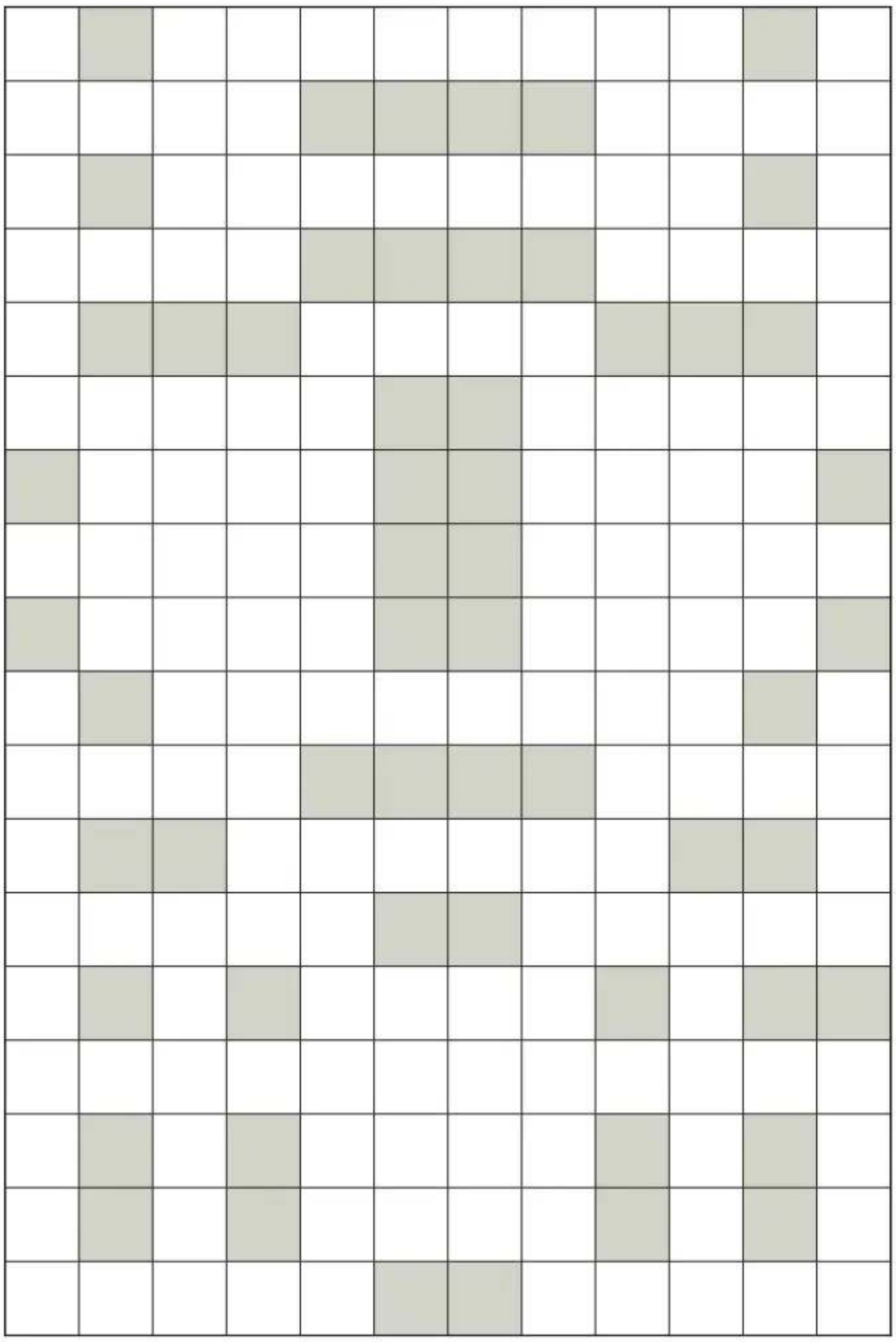
6 LETRAS:
AIRBAG
ALBERO
CERRIL
DÍGITO
DOMADO
GANOSA
MALDAD
UNIDAD
YEMENÍ

7 LETRAS:
ALEVOSO
ANUDADO

8 LETRAS:
HOMÓNIMA
INACTIVA

9 LETRAS:
APÓSTROFE

12 LETRAS:
REMEDIAVAGOS



TECTONIC

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

★★

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

★★

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

BINARIO

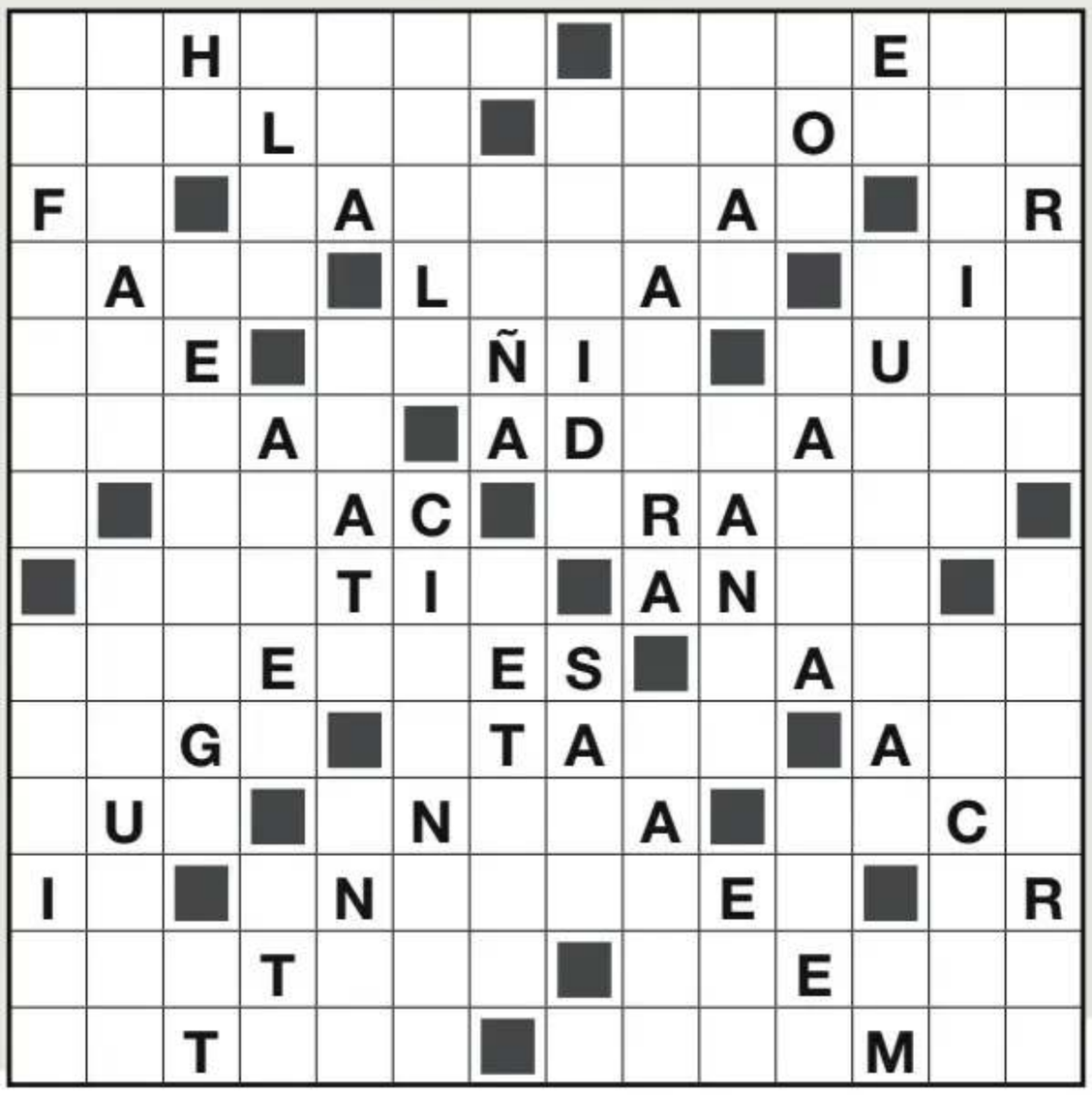
Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias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

★★

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

COMPLETAGRAMA

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



Horizontal 1 Lío, revuelo (6). **2** Cerca de un borde (4). **3** Unir, incorporar (7). **4** Conectar, enlazar (5). **5** Antónimo de retardo (8). **6** Las de cocodrilo son falsas (8). **7** Ruido al romperse algo (4). **8** Granos comestibles (8). **9** Onomatopeya del beso (3). **10** Interjección de sorpresa (4). **11** Andar, caminar (2). **12** Limpiar el pez (7). **13** Ciclo formativo (2). **14** Argumentar, pensar (7). **15** Extraordinaria (5). **16** Que tiene cuernos (6). **17** Dominio de Brasil (2). **18** Centro de una cosa (3). **19** Palo del equilibrista (5). **20** Arquero, flechero (7). **21** Capital de Ribera del Duero (6). **22** Agencia de defensa (3). **23** Instituto Cervantes (2). **24** Lo hace la peluquera (5). **25** Abandonar un lugar (6). **26** Acabarse algo (5). **27** Organismo fotosintetizador (4). **28** Red de ordenadores (8). **29** Mamífero artiodáctilo (4). **30** Hueso de la pelvis (6). **31** Col., muy larga (6). **32** Bovino (4). **33** Anudada (5). **34** Indica pertenencia (3).
Vertical 1 Faja que rodea la cintura (5). **2** Sacudida, calambre (8). **3** Raspe (3). **4** Indica lugar (2). **5** Así sucesivamente (3). **6** Comercio de personas (5). **7** Frenar, mitigar (7). **8** Prenda de vestir (6). **9** Planta herbácea muy aromática (8). **10** Severa (6). **11** Resonancia magnética (2). **12** Pelea o discusión (4). **13** Universidad a distancia (4). **14** *Y* en francés (2). **15** Cabelleras postizas (7). **16** Da prisa al ganado (5). **17** Cien litros (2). **18** Distrito de Madrid (6). **19** Protagonista de *Argo* (7). **20** Nacido en Copenhague (5). **21** Arma arrojadiza (5). **22** Opuesto a lo espiritual (8). **23** Sufijo de gentilicios (3). **24** Torrente (6). **25** Trabaja en un bar (f.) (8). **26** Causa desconocida de un hecho (4). **27** Sin religión (f.) (4). **28** Bragadura (5). **29** Pataleta, berrinche (7). **30** Género neutro (4). **31** Uso ilícito de estimulantes (6). **32** Carne secada al aire (6). **33** Extrae, retira (4). **34** Único número primo y par (3).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO

SUDOKU

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

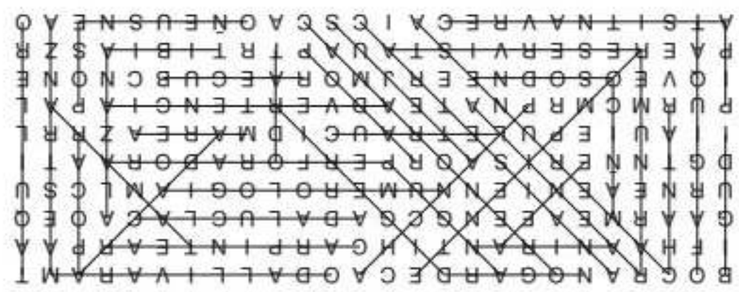
6	5	3	7	2	4	8	1	9
9	4	5	3	6	1	7	2	8
2	7	1	9	8	5	3	6	4
3	6	4	1	9	7	5	8	2
5	8	7	2	3	6	4	9	1
1	9	2	4	5	8	6	3	7
4	3	6	8	1	9	2	7	5
7	2	8	5	4	3	9	1	6
8	1	9	6	7	2	3	5	4

BINARIO

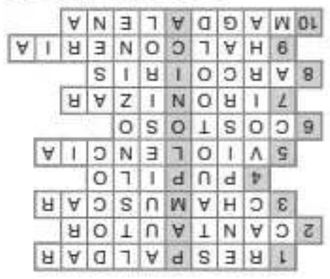
0	1	1	0	1	0	0	1	1	0
1	0	1	1	0	0	1	0	0	1
0	1	0	1	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	0	1	1	0	0	1
0	1	0	0	1	0	1	0	1	0
1	0	1	0	1	0	1	1	0	0
0	1	0	1	0	1	0	0	1	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	0
0	1	0	1	0	1	0	0	1	1
1	0	1	0	1	0	1	1	0	0

SOPA DE LETRAS

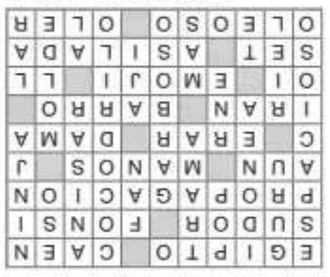
cervecería



HORIZONTAL

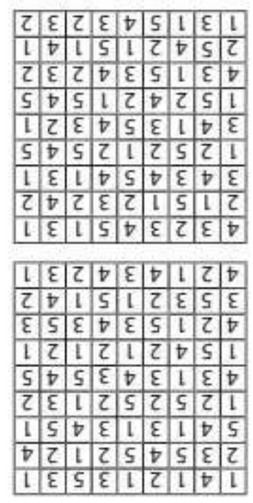


CRUCIGRAMA



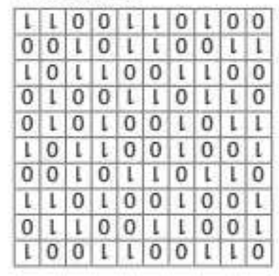
CRUZADA

TECTONIC



COMPLETAGRAMA

BINARIO



CAJA DE LETRAS

timbal

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

MEGASTAR

Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

Con un total look de Adolfo Domínguez: chaqueta, 169 €; pantalón fluido, 129 €; y zapatos de tacón, 199 €. Los pendientes de aro son de Pandora, 159 €. A la derecha, con chaleco largo de flecos de Easy Wear, 39,95 €; camiseta de H&M; pantalón de Mango, 29,99 €; y anillo de M&S, 29 €.

PERIODISTA

CARMEN CORAZZINI

"En otra vida me hubiera gustado ser directora de cine"

Presentadora del Tiempo, la italiana es una mujer inquieta que acaba de publicar sú primer libro, "Personas bestias", en el que aúna su pasión por el periodismo y la criminología. También adora las películas, las motos y el rock.

Es una de las cinco presentadoras de El Tiempo de Mediaset y debuta como escritora con "Personas bestias" (RBA Serie Negra), un libro donde repasa la crónica negra de este país, mezclando su pasión por el periodismo y la criminología, y que firmará en la Feria del Libro de Madrid, el 30 y el 31 de mayo. Ella es Carmen Corazzini, con la que hablamos cuando sigue caliente la polémica por la publicación (que al final no fue) de otro libro, sobre José Bretón, que asesinó a sus hijos. "Debería primar la ética y la moralidad a la hora de enfocar un libro, pero al mismo tiempo la libertad de expresión es un derecho", opina.

"No todos llevamos un psicópata dentro, con eso se nace"

-¿Qué te llevó a interesarte por el crimen?

-Siempre me interesó mucho la condición humana. Quería saber el camino que emprende la persona hasta despojarse de todo raciocinio y convertirse en bestia.

-¿Has hablado con alguna "bestia" de las que retratas?

-No suelen permitirlo, es muy difícil que acepten participar en una publicación.

-¿Todos llevamos un psicópata dentro?

-No. Si hablamos de psicópatas puros, con eso se nace, hay una predisposición genética, y un cerebro morfológicamente con anomalías. Lo que sí todos llevamos dentro es tanto la capacidad para hacer el bien como el mal.

“Si cobrase por cada vez que me preguntan por el Tiempo sería millonaria, pero me hace ilusión, ¡eh!”

Carmen luce aquí un top de Scalpers, 39€; y anillo 5 piedras de Seasons by Macabla, 35 €. En la otra página, con camiseta de tirantes de Adolfo Domínguez, 59 €; vaqueros anchos de Adolfo Domínguez, 119 €; y sandalias plataforma de Tintoretto, 69 €.

-Cuando conoces a una persona, ¿ves si va a cometer alguna atrocidad, si se le va a despertar el mal...?

-Yo soy muy observadora, tiendo a analizar a la gente, del mismo modo que me analizo a mí misma, ¡eh!, pero sí que hay "Red Flags", señales de alerta clarísimas.

-¿Hay alguien así cerca de ti, en la tele?

-(Risas). Tengo mucha suerte, en mi entorno estoy rodeada tanto de buenas personas como de buenos profesionales. Pero es verdad que si hablamos de psicópatas, los estudios indican que los mayores porcentajes se encuentran en puestos de liderazgo o altos cargos del mundo empresarial, político o también de los medios de comunicación. Hay psicópatas integrados.

-El "true crime" triunfa.

-Sí, me gustó mucho "El caso Asunta", la serie y el documental, producciones muy fidedignas con los hechos.

-¿Te ves detrás de un proyecto así? Ahora llega "La viuda negra", sobre la viuda negra de Patraix.

-Todo depende del enfoque que se le dé. Y el caso de Maje, ese perfil, que personifica la triada oscura de la personalidad, que es psicopatía, maquiavelismo y narcisismo, da para una serie.

-Antes decías que en el Tiempo estás muy bien rodeada. Habéis creado una buena pandilla, ¿no?

-Llevamos mucho juntas, y más que una pandilla somos una familia. Hay una buena simbiosis entre el lado científico y el lado periodístico

-En ese espacio hay un "virus" de embarazadas: Flora González y Núria Seró.

-Por los pasillos la llamamos la Bombogénesis. A mí me parece muy bonito que dos embarazadas estén en televisión, trabajando, cumpliendo su sueño laboral y su sueño personal.

-¿Te ves en Bombogénesis en algún momento?

-En un futuro quién sabe. Ahora mismo estoy tan centrada en el trabajo que no cabe nada más. Es un momento de enfoque en lo profesional y me hace muy feliz.

"Me parece muy bonito que dos embarazadas (compañeras en Mediaset) estén en televisión"

-¿Y te ves en Honduras, como Laura Madrueño con "Supervivientes"?

-Nunca digas nunca. Estoy muy enfocada en la criminología, pero la vida da muchas vueltas y puede haber sectores en los que no habías pensado y te empiezan a interesar. Me parece muy nutritivo ir cambiando de idea, de cometido. La vida es larga y da para probar varios palos. El Tiempo es una muy buena ventana a nivel profesional.

-¿Tu presente cómo está? ¿Hay nubes, está soleado...?

-Ahora mismo hay un sol radiante, me veo en la playa, me gustan las olas del mar. Ese es mi estado actual.

-¿Te preguntan mucho por el tiempo?

-Muy a menudo. Si cobrase por cada vez que me lo preguntan sería millonaria, pero me hace ilusión, ¡eh!

-¿Qué te ves haciendo dentro de cinco años, por ejemplo?

-El problema es que yo lo tenía más claro de adolescente que de adulta. Hay tantas áreas que me gustan y tengo tanta curiosidad... La enseñanza (da clases en la Universidad) y la escritura seguirán acompañándome, y espero que la tele también, quién sabe bajo qué formato.

-¿Qué haces cuando no estás trabajando?

-Adoro el cine. Ver películas o leer un buen libro. En otra vida me hubiera gustado ser directora de cine.

-¿Tu director o directora favorita?

-Hay tantos... pero de los actuales tengo debilidad por Paolo Sorrentino, Sofia Coppola (su película favorita es "Lost in Traslation") y Yorgos Lánthimos. Me suelen gustar producciones que se desvían de la norma. Y luego están los clásicos: Jean-Luc Godard, Billy Wilder...

"Me estoy sacando el carné de moto grande, para hacer rutas, y soy rockera desde adolescente"

-¿De libros con qué andas?

-En mi mesilla hay dos: "A sangre fría", de Truman Capote, que me lo regalaron hace poco y es el típico que me tendría que haber leído ya; y "La pele", "La piel" en castellano, de Curzio Malaparte.

-Una enamorada de Italia.

-Nací en Roma (hace 33 años) y viví en Italia hasta los catorce años más o menos. Mi padre es italiano, mi madre española, y nos mudamos a Madrid siendo yo ya adolescente. Medio corazón lo tengo allí. De hecho, no sé por qué, pero cada año echo más de menos Italia. A medida que pasa el tiempo uno se va sintiendo quizás extraño en la propia ciudad en la que nació y por eso la va añorando un poco más.

-¿Algún día volverás?

-Yo todos los años voy, tengo familia y amigos, y es un lugar al que estaré siempre ligada. El sueño de retirarme en una villa en la Toscana... Ya sé que es un cliché, pero resulta atractivo el concepto. Soy una enamorada de Italia.

-¿Y tú estás enamorada?

-Ahora mismo toda mi energía está en el trabajo.

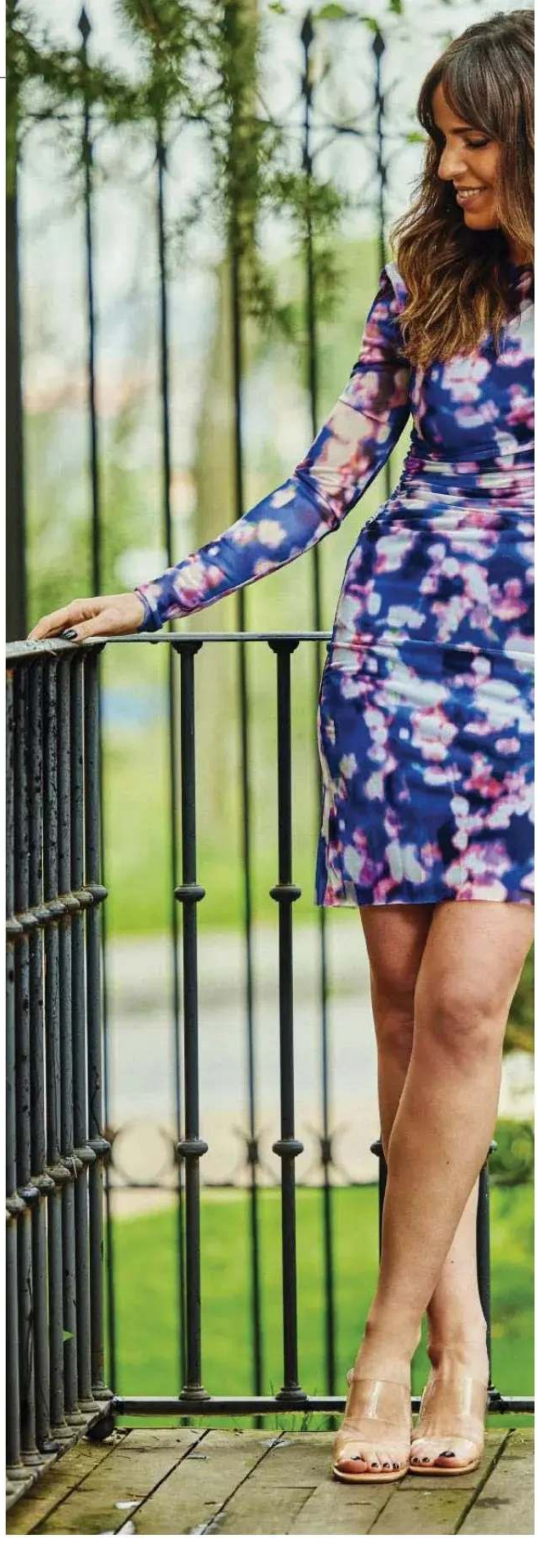
-Apasionada del cine, la literatura, Italia... y creo que además te gustan las motos.

-Me estoy sacando el carné de moto grande. Siempre me gustaron las motos pero iba de paquete, hasta que dije "basta ya". Tengo una Vespa para la ciudad, pero mi idea es hacerme con una grande para hacer rutas.

-Y eres rockera.

-Eso es, desde adolescente; es muy divertido y anima mucho. Escuchas una canción de rock por la mañana... Yo vivo con música, la necesito para todo. Antes de este reportaje me he puesto "Ride On", que quizás es el tema más suave de AC/DC.

Belén Alonso
Fotos: Fernando Roi
Ayte. de fotografía: Sara Guillén
Estilismo: María Pulido
Maquillaje y peluquería: Javier Reyes
Agradecimientos: Hotel Boutique la Quinta de los Cedros. C/Allendesalazar, 4. 28043 Madrid (Arturo Soria). Tel. 91 515 22 00



La periodista, luciendo un vestido estampado de Other & Stories, 69 €; y sandalias transparentes de Mango, 35,99 €.

Mi belleza al descubierto

Mi secreto es...
Dormir bien. He tenido insomnio toda la vida y ahora, con el pluriempleo, caigo rendida. Tengo mejor la piel, el pelo, las uñas…

Mi producto fetiche...
No salgo de casa sin el rímel. Y no me faltan las cremas.

El deporte es para mí....
Necesario tanto en lo físico como mentalmente. Hago mucha bici, que me sirve para descargar energía y me libera de tensiones.

Para ti la moda...
Me está empezando a gustar más. Trasciende la imagen y aporta un mensaje. La ropa más bonita que tengo me la ha comprado mi madre, ella me empuja.

Elixir de juventud, de Delfy Cosmetics, 32 €.

Aceite corporal Diamond Dust, de Delfy Cosmetics, 22 €.

Base de Maquillaje Resistente al agua, de Delfy Cosmetics, 32 €.

Double Volume Mascara, de Delfy Cosmetics, 18 €.

Tónico facial, de Delfy Cosmetics, 22 €.

CITA EN...

Puntual acudió Carmen Corazzini a nuestra sesión el Hotel Boutique la Quinta de los Cedros, en el centro de Madrid, con 32 habitaciones, y “bungalows” que dan al jardín. Un rincón donde disfrutar, además, de la gastronomía del Restaurante-Jardín Los Cedros. Con salas de reuniones y eventos y parking propio.
https://www.hotellaquintadeloscedros.com/
reservas@quintadeloscedros.com

La presentadora, de 53 años, vive un excelente momento profesional y personal.

NURIA ROCA

"Estoy viviendo un momento muy pleno"

La presentadora, que se acaba de someter a una operación de presbicia, nos desveló cómo va a pasar el verano y nos habló del sorprendente trabajo de su hijo en "Supervivientes".

Es una mujer todoterreno con la agenda repleta de programas, entrevistas, eventos, pero Nuria Roca sacó un ratito para reunirse con la prensa y hablarnos de su última operación. No, no ha sido de estética sino de la vista. Nuria Roca se ha puesto en manos de los profesionales de la clínica Baviera para olvidarse de su presbicia. "Fue una operación muy sencilla, que duró apenas siete minutos, pero todavía me estoy recuperando", nos contó la periodista.

"Este verano iremos a Menorca y a Cádiz, pero también me apetece estar en casa"

Nuria vive un excelente momento profesional y personal, pero está deseando que llegue el verano para descansar: "Me encuentro muy bien. Estoy en un momento muy pleno pero solo descanso los lunes. Ese día recibo llamadas y no las contesto. Estoy deseando que lleguen las vacaciones para desconectar de la actualidad en la medida de lo posible. Iremos a Menorca y a Cádiz, pero también me apetece estar en casa".

Hace poco se ha sabido que su hijo Juan ha formado parte del equipo de "Supervivientes" y ella está feliz: "Cuando eres tan joven como Juan todo te enriquece profesionalmente y hay que aprovechar todas las oportunidades. Él está en ese momento, se graduó en Publicidad el año pasado y ahora se graduará en Marketing. Está aprovechando todo, es decir, currar y crear tu propio camino".

Agencias

MELODY: “Volvería a Eurovisión con otras condiciones”

Diez días después de participar en el Festival, la sevillana dio explicaciones sobre su ‘espantá’ y se quejó: “Yo hubiera hecho una puesta en escena más potente”.

Se ha dicho de todo tras su puesto número 24 en Eurovisión: que estaba enfadadísima, que había gritado a su gente en el camerino, que había dejado tirada a RTVE y se había marchado a casa... Un sinfín de rumores que Melody ha querido zanjar sentándose ante un centenar de medios de comunicación. “Yo sólo puedo decir que estoy súper orgullosa de mi actuación. Lo he dado todo como artista. Pero lo que más me duele de esta candidatura es que no he podido dar todo de mí como yo quería... Yo hubiera hecho una puesta en escena más potente e impactante. No ha podido ser porque una vez que gané el Benidorm Fest se modificaron cosas. Me hubiera gustado decidir a mí las cosas. Pero hemos hecho una pedazo de actuación. Mi trabajo ha estado sublime. Yo he hecho lo que tenía que hacer. Lo mío es el arte y la música, lo demás no tiene nada que ver conmigo”. Sobre el motivo de su ‘espantá’, Melody comentó: “Me molesta que se hable de salud mental y luego se critica que me vaya a casa. Lo dije antes, que necesitaba descansar y ver a mi bebé, cargar energía en casa. No es cierto que me vaya a separar ni que gritara a nadie en el camerino”. Sobre si cree que le ha afectado el tema político, solo dijo: “Se me exige por contrato no hacer comentarios políticos que pudieran correr el riesgo de que fuésemos ser expulsados de Eurovisión”.

“Me hubiera gustado decidir a mí las cosas”

DM/Foto:Agencias

Antonio no quiso hablar con la prensa sobre su procesamiento.

ANTONIO TEJADO Y ROSARIO MOHEDANO unidos en la Confirmación de su hijo

El sevillano viajó a Madrid para acudir a la celebración, y reapareció muy serio tras ser procesado como autor intelectual del robo de casa de su tía.

Han estado años sin dirigirse la palabra, pero Rosario Mohedano y Antonio Tejado parece que han dejado todas sus rencillas atrás. Así lo demostraron el sábado 24 de mayo, cuando la expareja se reencontró en la confirmación de Antonio, el hijo que ambos tuvieron hace ya 17 años. La ceremonia se celebró en la iglesia Nuestra Señora de la Asunción de Brunete, a las afueras de Madrid, y el sevillano se desplazó con parte de su familia: su madre, María José Vargas; su hermano, Chema; y su novia Samara.

Antes de entrar al templo, Rosario y Antonio estuvieron charlando sin ninguna hostilidad, y él también compartió palabras con Andrés, el marido de su ex, que llegó a la ceremonia acompañado por su suegra, Rosa Benito. La ausencia más destacada del día fue la de Amador Mohedano, que seguramente no fue invitado para que no coincidiera con Rosa Benito, con la que mantiene una relación muy tirante.

Rosario Mohedano y Antonio Tejado llegaron por separado, y la cara del sevillano era un poema. No es para menos. Era la primera vez que se dejaba ver tras conocerse que es procesado como presunto autor intelectual del robo en casa de su tía, María del Monte.

El hermano de Antonio, Chema, aseguró que su familia está con él, "como siempre"

Desde mayo de 2024, Antonio se encuentra en libertad provisional sin fianza, aunque con medidas cautelares, como la prohibición de salida del territorio nacional, la retirada del pasaporte, la obligación de comparecencia en sede judicial dos días al mes y la prohibición de estar a menos de 500 metros de las víctimas.

Muy CORDIALES

Chayo y Antonio demostraron que su relación ya no es nada tensa a día de hoy.

Chayo se mostró muy cordial con la que fue su familia política.

El marido de Chayo, Andrés, llegó a la ceremonia con su suegra, Rosa Benito.

Él siempre se ha declarado inocente, y su familia no le ha dejado de lado. "Como siempre", aclaró su hermano Chema antes de entrar en la iglesia.

Mucho amor

Llamó la atención los problemas de visión de la madre de Antonio, que llegó con un bastón y salió del templo con ayuda. "Está siendo un día muy bonito, maravilloso", aseguró María José. Después de reci-

Muy CORDIALES

Chayo estuvo hablando con su excuñado, Chema. Abajo, Antonio y Andrés, juntos antes de entrar en la ceremonia.

La madre de Antonio tenía problemas de visión y tuvo que ser ayudada por Samara, la novia de su hijo.

bir el sacramento –también lo hicieron los otros dos hijos de Chayo: Alejandra y Andrés–, la sobrina de Rocío Jurado organizó una comida en el restaurante Bendita Tierra Madrid. Allí pudieron disfrutar de su jardín gracias a las altas temperaturas. "Mis tres soles tomaron sus sacramentos rodeados de muchísimo amor. Y por eso he luchado cada segundo de mi vida, para que ellos sean felices", dijo.

Agencias

ROSA, MUY AGRADECIDA A SU HIJA

Rosa y Rosario, juntas y felices en el restaurante Bendita Tierra, donde festejaron la Confirmación. Rosa, además, puso un tierno mensaje en Instagram dedicado a su hija. "Lo has hecho tan fácil siempre Rosario, tengo que darte las gracias porque he aprendido mucho de ti. Te quiere tu madre que se entere el mundo entero por si hay alguna duda".

Patricia, con un vestido de Ana García, fundadora de Cherubina, llegó del brazo de su padre.

Ya convertidos en marido y mujer, Patricia y Pablo recibieron las felicitaciones de sus allegados.

CÉSAR CADAVAL emocionado padrino en la boda de su hija Patricia con su novio Pablo

A la ceremonia, que tuvo lugar el pasado 24 de mayo en la iglesia de San Bartolomé, en El Real de la Jara, Sevilla, acudieron familiares y numerosos amigos.

El sábado 24 de mayo, será una fecha que se quedará grabada en la familia Cadaval. La hija pequeña de César, la mitad de Los Morancos, le dio el "sí, quiero" a Pablo Cacace Vaca, su novio de toda la vida. Lo hicieron en la iglesia de San Bartolomé, en El Real de la Jara, un precioso pueblo situado a unos 75 kilómetros de Sevilla, donde la familia tiene una finca y donde también se casó su hermana Marta.

Como manda la tradición, la novia se hizo esperar, aunque sólo diez minutos de rigor. Así, pasadas las 12.30 horas de la mañana, Patricia llegó a la iglesia en un coche conducido por su hermano Alfonso y acompañada de su padre y padrino. El vestido, firmado por Ana García, fundadora de Cherubina, era regalo de su tío Jorge Cadaval. Pablo, el novio, la esperaba en la puerta de la iglesia, visiblemente nervioso y vestido con chaqué, como su suegro. Su madre, Ascensión Vaca, ejerció de madrina. Iba guapísima con un vestido en color azul cielo, guantes mostaza y la tradicional mantilla sevillana.

Jorge Cadaval, tío de la novia, llegó junto a su marido, Ken Appledorn. Su llamativo chaleco no pasó desapercibido.

ALBERTO HERRERA POSÓ CON SU NOVIA BLANCA LLANDRES

Entre los invitados, su tío Jorge, que llegó acompañado de su marido, Ken Appledorn. "Estamos locos con la boda de Patricia. La hemos preparado más que ella", dijo el humorista entre risas. Su hermana Maite, tía de la novia, eligió un vestido verde que le sentaba de maravilla. Y entre los amigos, muchas caras conocidas, como la chef Pepa, de "El cuenco de Pepa", José Manuel Soto junto a su mujer Pilar Parejo y su hija Rocío, y Alberto Herrera, hijo de Carlos Herrera, con su novia, Blanca Llandres.

Agencias

Padres y PADRINOS

César Cadaval ejerció de padrino de su hija, y Ascensión Vaca, madre del novio, de madrina.

El cantante José Manuel Soto posó a su llegada a la iglesia junto a su mujer, Pilar Parejo, y su hija Rocío. Son íntimos de los Cadaval.

La chef, Pepa Muñoz, gran amiga de la familia.

Alberto Herrera, hijo de Carlos Herrera y Mariló Montero, llegó con su novia, Blanca Llandres.

Rafa cogió en brazos a su hijo Rafa Jr., que estaba con su padres. Fue el otro protagonista del homenaje.

La emoción de la FAMILIA

Arropándole estaban, una vez más, sus padres, Sebastián y Ana María; su hermana Isabel; su tío Toni; y, por supuesto, su mujer Mery. Ellas no pararon de llorar.

Mery Perelló, con un vestido lencero de Massimo Dutti, dará a luz a su segundo hijo este verano.

RAFA NADAL

Roland Garros homenajea a la leyenda del tenis

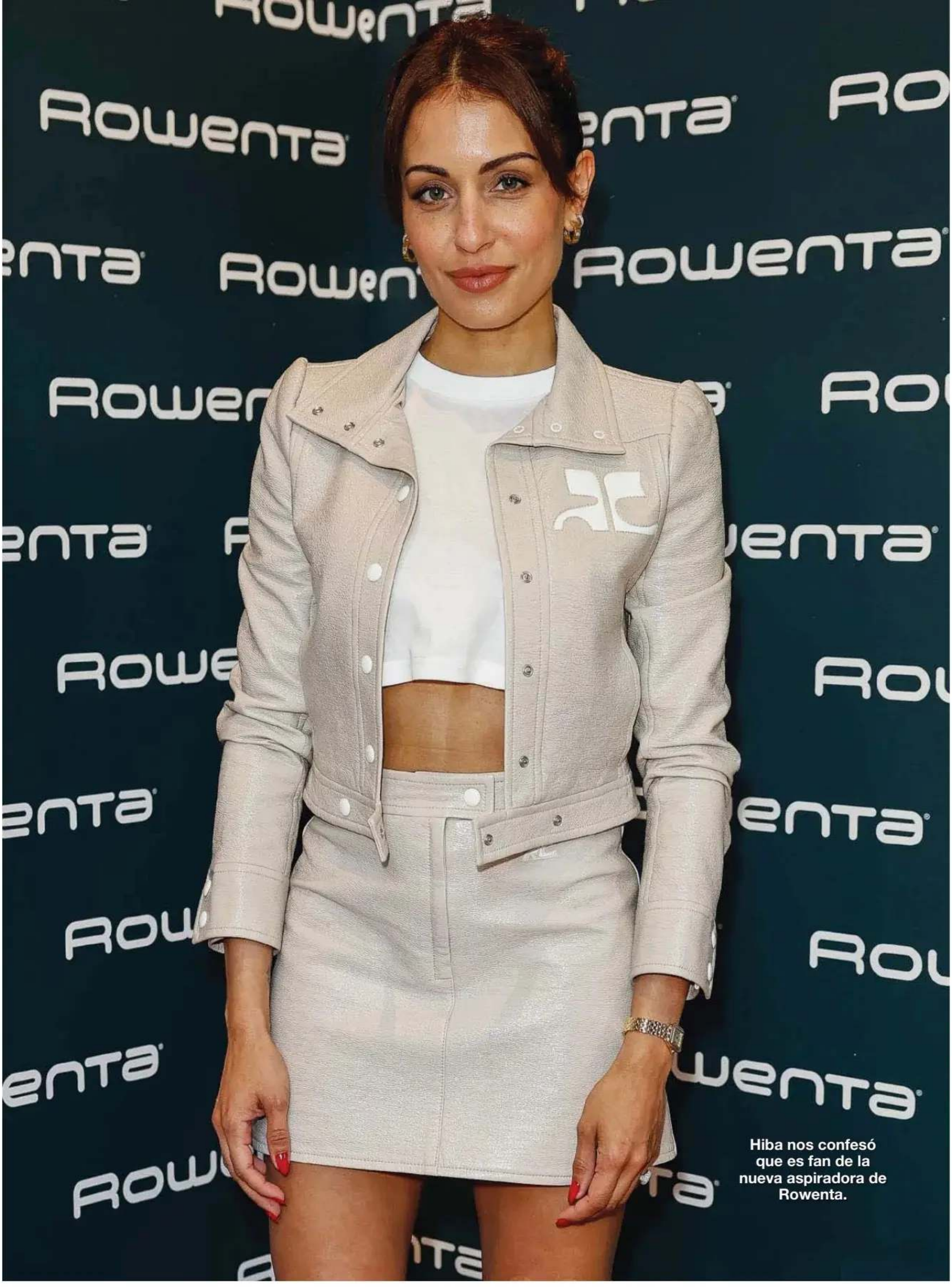
París, y Francia en general, le dio el reconocimiento que se merecía. El tenista, sobrepasado, lloró y agradeció tanto cariño en la pista de tierra batida donde ha ganado en 14 ocasiones. Su hijo, Rafa Jr., fue testigo de un tributo imborrable.

Más emocionado no podía estar. Rafa Nadal era un mar de lágrimas, y no era para menos. El domingo 25 de mayo de este 2025 es una ya una fecha imborrable de su calendario, porque ese día, la Philippe Chatrier le ofreció el homenaje que merecía. Un tributo en el escenario de tantas de sus glorias deportivas, 14 concretamente. El manacorí estuvo arropado por el público francés, que le brindó el reconocimiento; por su familia y hasta por sus rivales y, sin embargo, buenos compañeros e incluso amigos: Roger Federer, Novak Djokovic y Andy Murray.

“Mi corazón, mis recuerdos seguirán unidos a este lugar magnífico y su pueblo”

Nadal, profundamente agradecido, dijo a la grada: “Mi corazón, mis recuerdos, seguirán unidos a este lugar magnífico y su pueblo... Gracias Francia y gracias París”. Y se rompió definitivamente al hablar de su mujer: “Mery (Perelló, embarazada de su segundo hijo), eres mi mejor compañera de vida, no nos podíamos imaginar en 2005 que estaríamos aquí 20 años después, como una familia... Espero hacerte tan feliz como tú me lo has hecho, los dos sabemos que este último año y medio no ha sido fácil, pero gracias a tu compresión y apoyo, y a la energía y felicidad que nos da cada día nuestro hijo (Rafa Jr., de dos años y medio, del que no se separó).

Agencias


Rowenta
Hiba nos confesó que es fan de la nueva aspiradora de Rowenta.

Reunión de GUAPAS

Mónica Cruz, Jaydy Michell, Lourdes Montes, Hiba Abouk y Bárbara Santa Cruz fueron las protagonistas de la presentación de los nuevos productos de Rowenta.

HIBA ABOUK

"Hago buen equipo con el padre de mis hijos"

La actriz fue una de las invitadas a la presentación de las novedades de Rowenta, donde coincidió con sus compañeras Mónica Cruz y Verónica Sánchez.

La actriz fue una de las protagonistas de las últimas novedades de hogar y belleza de la firma Rowenta. Hiba Abouk , que está feliz con el éxito de la serie "Eva & Nicole", nos comentó que lo que más le gusta de los nuevos productos de la firma es la nueva aspiradora, "aunque reconozco que de las tareas que más me gusta del hogar es planchar y cocinar. Me gusta tener toda la ropa bien planchada y me relaja".

Hiba dice que no está enamorada. Su última relación fue con Antonio Revilla, uno de los herederos de la conocida marca de embutidos, "aunque a mí nunca me ha gustado el chorizo, porque soy vegetariana".

Ahora, la actriz quiere centrarse en el trabajo y en el cuidado de sus dos hijos, fruto de su matrimonio con Achraf Hakimi. Después de una dura separación con el futbolista, la actriz reconoce: "En estos momentos, hago muy buen equipo con el padre de mis hijos. Ellos son nuestra prioridad, todo lo demás ha pasado a un segundo plano".

Hiba coincidió en la presentación con su compañera Verónica Sánchez. La actriz nos dijo que estaba bastante cansada, ya que el día anterior había terminado la grabación de la serie basada en "Las hijas de la criada", escrita por Sonsoles Ónega.

Quien también estaba cansada es Lourdes Montes, que viajó durante unas horas a Madrid para asistir a la presentación. La diseñadora se ha recuperado perfectamente tras su último parto, aunque nos reconoció que su marido, Francisco Rivera Ordóñez no se involucra mucho en cambiar pañales. Lourdes volvió a Sevilla esa misma tarde, "porque mañana a las nueve de la mañana tengo que abrir la tienda".

Daniel I. Carande

Fotos: Agencias

LAS BERROCAL estrenan su esperado documental

“Es la realidad absoluta de nuestro día a día”, explico Vicky en la presentación. Las cuatro mujeres, vestidas de Victoria, estuvieron arropadas por grandes amigos. Además, la diseñadora quiso aclarar sus polémicas palabras sobre su ex, Manuel Díaz.

“ME HE QUEDADO FLIPADO”

Así se expresó Manuel Díaz en “TardeAR” cuando escuchó las palabras que le había dedicado Vicky, que aseguró que había sufrido mucho durante el tiempo que estuvieron juntos. “En todos los matrimonios se sufre y se ama, pero creo que se ha sacado de contexto. Evidentemente, cuando te separas sufres. Yo también sufrí... Si ha sufrido, lo siento. Yo sólo espero que encuentre a una persona que le haga tan feliz como me hace a mí Virginia”, explicó.

Rocío, Victoria, Vicky y Alba, todas ellas vestidas de Victoria Colección, la firma de Vicky.

Es uno de los clanes patrios más queridos, y ahora las cuatro mujeres que lo forman –Victoria, Vicky, Rocío y Alba– se muestran sin tapujos en "Las Berrocal", un docureality de Movistar+. Durante su presentación en Madrid, las protagonistas llegaron como si fueran las mismísimas Kardashian, con un estilismo espectacular, vestidas –cómo no– de Victoria Colección. Todas ellas están muy contentas con el resultado y destacaron que el documental no maquilla nada de su vida. "No se ha quitado ninguna pelea, ¿sabes? Lo que se ve es lo que hay", aseguro Vicky.

Además, aprovechó la presencia de la prensa para disculparse con su exmarido por las palabras que dijo en "El Hormiguero". "He sufrido con todos los hombres. Con Manuel también", contó. El extorero confesó estar "alucinado" y por eso Vicky matizó sus declaraciones. "Le pido disculpas a Manuel. Él me conoce, sabe que eso no fue lo que quise decir. Yo sufría sola. No necesitaba que nadie me hiciera nada. Venía de una mochila de dolor. Él es uno de los grandes amores de mi vida. Es el padre de la única hija que tengo, es mi familia. Yo no puedo desvincularme de eso. Jamás", aseguró.

Carmen Lomana aseguró estar soltera, aunque "siempre hay algo por ahí".

Boris Izaguirre: "Vicky es una de las personas que más admiro".

Juan Avellaneda, feliz tras superar sus problemas de salud.

Lola Lolita estrenará en breve la segunda edición de Lola Lolita Land, su parque de atracciones.

Carla Pereyra fue la más atrevida de la noche con este original vestido marrón.

Dulceida aseguró que las Berrocal "son un torbellino y muy de verdad".

Alexandra Pereira, en su primer acto público tras ser madre, hace tan solo un mes.

Jedet no podía faltar, es íntima amiga de Vicky desde hace años.

ROCÍO MARTÍN: "HE IDO A MUCHOS PSICÓLOGOS, PERO MI HERMANA HA SIDO MI MEJOR TERAPIA"

"Las Berrocal" se compone de cuatro episodios y dicen que la matriarca del clan, Victoria Martín Serrano, es la auténtica protagonista. Su historia, sin duda, es para contarla. Nació en 1947 en Huelva y formó una familia con su gran amor, José Luis Martín Berrocal, estando él casado con otra mujer, y con la que también tuvo hijos. "Me dijeron que querían hacer un docu y yo les dije que ni loca, pero bueno. Luego lo acepté porque, además, me ha venido muy bien. He salido de mi zona de confort. Me he movido más, he salido más, he bebido más (risas). Me ha dado vida. No me ha costado hablar

La piloto Carmen Jordá trabaja como consultora para Tom Cruise.

de la doble vida de mi marido porque mujeres como yo hay millones", desveló.

El novio de Alba pinchó

Para acompañar a la familia, estuvieron grandes amigos como Boris Izaguirre, Mariola Orellana, Jedet o el diseñador Juan Avellaneda. Por cierto, Marcos Terrones, novio de Alba, fue el encargado de poner música en el evento.

DM/Fotos: Agencias

Íntimas de LAS BERROCAL

Mariola Orellana fue la que tuvo la idea del docureality, y acudió a la cita con su hija Marina Carmona.

Esta semana

OLIVIA DE BORBÓN

DESOLADA POR LA MUERTE DE SU PADRE

"Ha sido un fallecimiento inesperado. Olivia está desolada", nos decía Julián Porras-Figueroa en el tanatorio de su suegro en Madrid. El duque de Sevilla, Francisco de Borbón y Escasany, de 81 años, murió solo diez días después de su hermano Alfonso. Posiblemente el Ducado de Sevilla lo herede Olivia de Borbón.

MARIANO OZORES

ADIÓS A UN GRANDE DEL CINE

El guionista y director Mariano Ozores murió el pasado 21 de mayo, a los 98 años. Ozores hizo 96 películas, nueve de ellas protagonizadas por Fernando Esteso y Andrés Pajares, que triunfaron en los años ochenta.

ROSARIO FLORES

CELEBRA SUS TREINTA AÑOS DE CARRERA

Rosario Flores ha comenzado la gira de presentación de su decimocuarto disco, "Universo de ley", con el que celebra sus treinta años de carrera. La cantante celebró un concierto en Umusic Hotel Teatro Albéniz de Madrid.

VANESA MARTÍN Y ROSANNA ZANETTI

TARDE DE MÚSICA EN MADRID

La mujer de David Bisbal fue la encargada de presentar el mini concierto de Vanesa Martín en la capital. Rosanna Zanetti dio la bienvenida a la malagueña, que cantó cuatro de las canciones de su nuevo disco, "Casa mía", en la puerta del Cine Capitol de la Gran Vía de Madrid. Con este concierto, Vanesa también empieza la gira para presentar su nuevo álbum.

CRISTINA CASTAÑO

ANUNCIA QUE VA A SER MADRE

La actriz gallega Cristina Castaño sorprendía al público anunciando durante una entrevista en "La Revuelta", que estaba embarazada. La gallega, de 46 años, no habló sobre la paternidad del bebé.

TELMA ORTIZ

REAPARECE CON AZNAR Y GONZÁLEZ

Telma Ortiz fue la anfitriona de la entrega de medallas de CEAPI, consejo empresarial para el que trabaja. Los expresidentes Felipe González y José María Aznar fueron los premiados durante una comida en el Gran Casino de Madrid. La hermana de la reina Letizia lució un conjunto de la firma española Mango.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

MEJOR SIGNO DE LA SEMANA

Rosario Flores

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Durante esta semana vas a tener buen ánimo e intentarás huir de las preocupaciones que se te presenten día a día. Te vas a atrever a hacerte un cambio de imagen con el que no vas a fallar.

Amor: Según el Dos de Copas vas a recibir buenas noticias de un familiar o un amigo con el que hace tiempo que no tenías contacto. En el terreno sentimental tendrás una cita romántica que va a terminar con una proposición a la que no te podrás negar.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva del Sol en el signo de Escorpio y a tu gran vitalidad, vas a tener momentos profesionales inolvidables. Recibirás felicitaciones de todo el mundo y, sobre todo, de tus jefes.

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: El frío en la zona lumbar te hace mal. Si estás con dolor, aplícate calor seco, y si es necesario acude a un especialista.
Amor: Tienes el problema de que te entregas demasiado rápido cuando empiezas una relación. Es lo que te está pasando ahora. Debes ir más despacio si quieres que esta relación funcione. Respecto al terreno familiar, vas a estar muy pendiente de alguno de sus miembros que no está pasando por un buen momento.
Fortuna: Si estás pensando en hacer reformas en tu vivienda, es el momento apropiado, pero debes mirar muy bien los presupuestos que te den. En el trabajo no habrá novedades. El nueve y el rojo te darán suerte.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Si te sientes mal no debes medicarte por tu cuenta. Deberías acudir al médico. Si tienes problemas digestivos sería bueno que tomaras más fibra y fruta. Tu estado de ánimo será positivo.
Amor: Según me indica la carta del Cuatro de Copas debes tener más paciencia con tu pareja. En los últimos meses te molesta todo lo que hace. Tienes que apostar por la estabilidad y no buscar aventuras, ya que solamente te provocan problemas. Según me dicen las cartas, la familia anda revuelta.
Fortuna: Marte influye negativamente en tu signo en el terreno económico, así que mejor cierra la cartera y no hagas gastos extra.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: No hagas ninguna dieta que te recomiende alguien, ya que debes ponerte en manos de un especialista si quieres que funcione. Además, tómatelo en serio, porque últimamente no sigues ninguna regla en tu alimentación.
Amor: No sientas rencor hacia tu pareja, sabes perfectamente que te quiere y no se lo merece. Según me indican las cartas, vuestro amor es verdadero y va a triunfar. Si tu corazón no está ocupado, según el Cinco de Copas vas a reencontrarte con un ex, con el que tendrás una relación íntima esporádica.
Fortuna: Marte influye en el signo de Virgo en los asuntos económicos. Si vas a firmar un contrato, debes consultar con un abogado.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Debes cuidar tu cuello y tu espalda, y no coger cosas con mucho peso. Acudir a un especialista para que te dé un masaje te puede ayudar. Respecto a tu estado de ánimo, se puede ver afectado por un disgusto que te lleves con un familiar o un amigo muy cercano.
Amor: La gente que te conoce bien, te aprecia mucho, pero estaría bien si les dedicaras más cariño. Si no tienes pareja, un familiar te va a presentar a una persona con la que vas a conectar desde el primer momento. Según me indica la carta del Dos de Copas, vais a empezar algo que durará mucho tiempo.
Fortuna: No debes pensar en cortar de golpe unos estudios o un trabajo, ya que te puedes arrepentir.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Gracias a la influencia positiva de Marte vas a sentirte muy optimista y estarás en forma esta semana. De todas formas, te diré que debes ponerte límites con los dulces. Si estás embarazada, ten cuidado con la retención de líquidos.
Amor: Debes intentar ser más detallista con tu pareja, porque siempre te muestra su cariño. Tu carácter no es tirano, pero los pequeños gestos también cuentan. Si estás pensando en hacer un viaje familiar, sigue adelante con ello, os unirá más.
Fortuna: Mercurio alumbra tu signo en el terreno laboral. Cosecharás grandes éxitos. Debes tener cuidado con tus gastos porque podrías sufrir problemas. El número ocho y el color naranja te darán mucha suerte.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Has pensado en iniciar una dieta, pero tus continuas reuniones sociales no te permiten llevarla a cabo. No lo descartes del todo, y aunque no la hagas a rajatabla, intenta comer más sano.
Amor: Te caracterizas porque te atrae la gente rara y un poco conflictiva y luego no sabes cómo poner punto y final a la relación. Es hora de que empieces a cambiar y des la oportunidad a gente más normal y que no tenga mochilas psicológicas. Mereces que te empiecen a ir mejor las cosas en el terreno amoroso.
Fortuna: Te voy a dar un consejo para que te vayan bien las cosas en el terreno laboral y los exámenes. Usa perfumes más intensos que los habituales y lleva ropa interior de color blanco.

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

GÉMINIS
21-5 al 21-6

Salud: Debes tener cuidado en la cocina porque puedes sufrir una quemadura. Si has notado que te sientan mal algunos alimentos, lo mejor es que los taches de tu lista de la compra y de tu dieta, ya que no te benefician.

Amor: Las cartas me indican que te sientes un poco confuso en el terreno sentimental y tienes dudas sobre tu relación amorosa. Lo mejor que puedes hacer es pensar las cosas y no tomar decisiones en caliente. Si tu corazón no está ocupado, los astros no te alumbran para que encuentres a alguien especial esta semana.

Fortuna: El color blanco te puede ayudar si te enfrentas a un asunto profesional importante.

LEO
23-7 al 23-8

Salud: Tienes que cuidar tus piernas y hacer ejercicios de estiramiento antes de hacer deporte. Tu estado de ánimo va a ser muy positivo y querrás contagiarlo a tus amistades.

Amor: Durante esta semana, el Sol y Venus alumbran al signo de Leo. Vas a conocer a una persona que te va a llenar de ilusión. Además, las cartas me indican que esta relación va a tener un futuro muy duradero. Si tienes pareja, es un buen momento para dar un paso más en vuestra relación.

Fortuna: Según me indica el Cinco de Oros vas a lograr que tu economía entre en una buena etapa. Si has pensado en vender o comprarte una casa, es buen momento para realizarlo.

ACUARIO
21-1 al 18-2

Salud: Puedes coger frío y se te irritará la garganta provocándote molestos picores. No te durará muchos días. Esta semana vas a tener muchas ganas de hacer deporte al aire libre, sobre todo el fin de semana. Aprovecha para hacer una ruta por el campo.

Amor: Aunque pensabas que habías entrado en una rutina con tu pareja, según me indica el Cinco de Copas, estos días vivirás momentos repletos de felicidad y pasión. Disfrútalos, ya que los dos os lo merecéis. El color rojo y los baños de canela te pueden ayudar a tener noches de pasión inolvidables y para conquistar a quien te propongas.

Fortuna: Vas a recibir el cobro de un dinero que debías desde hace tiempo.

PISCIS
19-2 al 20-3

Salud: Te preocupa tu piel, ya que están apareciendo manchas y arruguitas. Una buena limpieza facial y un buen tratamiento de belleza todas las noches hará que vuelvas a recuperar la luminosidad en tu rostro.

Amor: Según me indica la carta del Tres de Espadas empezarás a tener dudas en tu pareja. Igual mejorar la comunicación con la persona que está a tu lado puede ayudar a resolver el problema. Si tu corazón no está ocupado, te van a dar calabazas si te declaras a alguien.

Fortuna: Pueden renovarte el contrato u ofrecerte un nuevo puesto. Analízalo bien y valora los pros y los contras. Así me lo indica la carta del Tres de Espadas. El azul y el cuatro te darán suerte.

PEOR SIGNO DE LA SEMANA

Alejo Sauras

CÁNCER
22-6 al 22-7

Salud: Comer en exceso cuando sales de casa puede provocarte molestias digestivas. Además, vas a dar por imposible esa dieta que te propusiste, intenta mantenerla. Tu punto débil son los dulces, contrólate.

Amor: Según el Tres de Espadas vas a recibir la noticia de la boda de una expareja. Date cuenta de que perdiste aquel tren por tu actitud y aquella persona rehizo su vida, aunque le costó olvidarte. Esta semana no será de las mejores en el terreno sentimental.

Fortuna: Debido a la influencia negativa de Júpiter estás perdiendo la confianza de tus superiores. Debes asumir la situación y volver a ganarte su confianza. Es mala semana para hacer inversiones.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno.
Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1. El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1 — Buena semana con todo lo relacionado con los negocios.

2 — Vas a aprobar el examen al que te enfrentes.

3 — Buen momento para declarar tu amor. No te darán calabazas.

4 — Querrás ampliar la familia.

5 — Lo has conseguido, sanearás tus cuentas.

6 — Podrás comprarte el coche que quieres.

7 — Te van a organizar una cita a ciegas.

8 — Un familiar te dará una buena noticia.

9 — Disfrutarás de unos días de descanso.

YO opino

por ángel antonio herrera

Bárbara es una sueca de Totana que fue un morbo con lentejuelas, en la Transición, cuando conoció a **Juan Carlos I.** Ha vivido, en general, del garbo de su genio vivo, o del genio de su garbo de gran bigarda nacional. Desde hace un tiempo, su vida es un largo documental agitado que van dando por ahí todas las teles, con lo que Bárbara, que no para, quiere colaborar ahora en el tinglado aportando libro, unas memorias, en concreto, que se titulan "Yo, Bárbara", donde se supone que cuenta lo que nadie ha contado aún. Si no, para qué. Salen a la venta enseguida. Y podemos intuir que por esas páginas van a pasar el **rey emérito, Ángel Cristo,** sus hijos **Ángel** y **Sofía, Paquirri,** y el elenco que ella quiera, dándonos sorpresa, o susto. Ha dicho que ella siempre pensó componer unas memorias para cuando ya fuera difunta, pero esas memorias póstumas son ya un trueno editorial que igual no inquieta a los autores clásicos de la Feria del Libro, aunque va a animar mucho el trajín más o menos discotequero de las ferias de plató. Bárbara está, pues, en otro papel, y ahí vienen las primicias con futuro de su pasado.

El próximo 12 de junio saldrán las memorias de Bárbara Rey, y su hijo Ángel Cristo Jr escribirá las suyas, según reveló su mujer Ana Herminia.

DIEZ MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

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

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

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es
DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

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

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

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

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocobrhi
DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es
Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

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

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

PEFC Certificado
El papel de DIEZ MINUTOS procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
www.pefc.es

Nuevo Estilo

EL LIBRO DE LAS CASAS DE CAMPO

POR LOS GRANDES DECORADORES

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

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

Cuidado y protección de la piel y del cabello para antes, durante y después de la exposición solar.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Tratamiento profesional y exclusivo en salones La Biosthétique.
Encuentre el suyo aquí:*