

Nº 2.017

mi

BELLEZA

Claves para controlar la

PIEL GRASA

SALUD

¿TENSION BAJA?

Evita sustos

VIVE MÍA

Juntos contra la VIOLENCIA DE GÉNERO

¡Huele a verano!

12 ESCAPADAS QUE SABEN A VACACIONES

MODA

Aires marinos

NUTRICIÓN

Bronceado que llega del plato

GASTRO

Época de PICNIC

COCINA

VERDURAS Siempre protagonistas

Sole Giménez

“Estoy contenta por tener un recorrido que dice mucho de mí”

¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

***mia* escapadas**

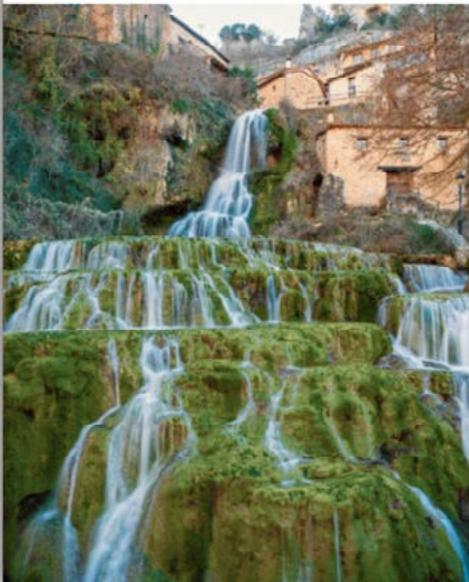


POR SOLO

4,99€

DESTINOS ÚNICOS

LOS MEJORES LUGARES PARA DESCONECTAR



MÁS QUE UNA REVISTA,
TODA UNA EXPERIENCIA

DEJA QUE MÍA TE INSPIRE: DESCUBRE DESTINOS
ÚNICOS Y VIVE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

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



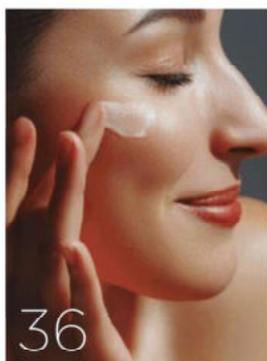
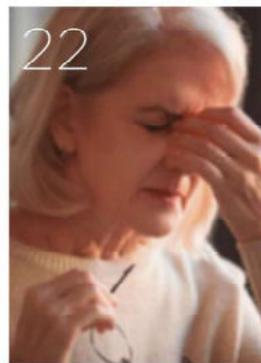
BIENVENIDO BUEN TIEMPO

Ya se nota que el verano está cerca, y no solo por la subida de temperaturas o el aumento de horas de luz, también por las ganas de hacer la maleta, desconectar y cumplir algún que otro sueño viajero. En este número repasamos destinos que invitan a escaparse: desde rincones cercanos para una desconexión exprés hasta ideas que alimentan las ganas de aventura. Y con el buen tiempo también apetece cuidarse mejor, aquí te proponemos llenar el plato de verduras, poner la lupa en los alimentos que ayudan a conseguir un bronceado bonito y saludable, y preparar un picnic perfecto para salir al campo o al parque con buen sabor y estilo. El verano está a la vuelta de la esquina... y aún estamos a tiempo de empezarlo con muy buenas ideas.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Sole Giménez.
Fotografía: Alberto Carrasco.



ESTA SEMANA

DEL 4 AL 11 DE JUNIO DE 2025

EN PORTADA

8 MODA

Eterno navy.

12 EN PORTADA

Sole Giménez.

16 VIVE MÍA

Gran carrera en contra de la violencia de género.

31 DOSSIER

Las escapadas de verano más apetecibles.

42 COCINA

Más ideas para que nunca falten verduras en tu plato.

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Cynthia Nixon.

6 MUJER GLOBAL

Bisila Bokoko.

SALUD

22 SALUD

Hipotensión. Reconoce y actúa ante una bajada de tensión.

28 PSICOLOGÍA

Quemar lo que te duele para volver a empezar.

BELLEZA

36 BELLEZA

Cómo cuidar la piel grasa en verano.

38 EN FORMA

El ejercicio más eficaz consiste en imitar al gorila.

40 DIETA

Mitos y verdades de las dietas.

HOGAR

48 GASTRO

Llega la mejor época para ir de picnic y hacerlo con estilo.

50 VIDA FÁCIL

La solución a los calcetines sin pareja.

52 MASCOTAS

El gato sigue siendo el rey de la casa.

54 AGENDA

60 HORÓSCOPOS

62 ICONO

Tom Cruise.

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en





Cynthia Nixon

COMPROMISO CON LOS DERECHOS LGBTQ+

El personaje de **Miranda Hobbes** regresa a todos los hogares con la tercera temporada de ***And just like that***, defendido los derechos de lesbianas, trans y gays. **POR ANNIE TOMÀS**

Esta actriz, activista y política estadounidense, nacida el 9 de abril de 1966 en Nueva York, es ampliamente reconocida por su papel como Miranda Hobbes en la exitosa serie de televisión *Sex and the City*, que se emitió entre 1998 y 2004, y que la hizo merecedora de un Premio Emmy. Posteriormente retomó el personaje en las películas derivadas y en la secuela *And Just Like That...*, que ahora llega a su tercera temporada. Más allá de su carrera en el mundo

de la pequeña pantalla, Nixon ha demostrado un compromiso firme con causas sociales y políticas. Ha participado activamente en campañas en favor de la educación pública, los derechos LGBTQ+ y la equidad racial. En 2018, sorprendió al mundo del espectáculo al anunciar su candidatura a gobernadora del estado de Nueva York, desafiando al entonces gobernador Andrew Cuomo en las primarias demócratas. Aunque no ganó, su campaña atrajo una gran atención mediática y puso sobre la mesa

“SER LESBIANA ES SOLO UNA RAZÓN MÁS POR LA QUE ESTOY ORGULLOSA DE MÍ MISMA”

temas importantes, entre ellos la reforma del sistema de transporte y la justicia social.

ABIERTAMENTE LESBIANA

Nixon también ha trabajado en cine y en teatro. Ganó un Premio Tony en 2006 por su actuación en la obra *Rabbit Hole* y ha participado en varias producciones de Broadway y Off-Broadway. Su versatilidad como actriz le ha permitido transitar con soltura entre la comedia y el drama, y ha sido reconocida por la crítica por su profundidad interpretativa.

Abiertamente bisexual, Nixon es una voz destacada en la defensa de los derechos LGBTQ+ y está casada con la activista Christine Marinoni, con quien tiene un hijo. Su vida personal y profesional están marcadas por un fuerte sentido de compromiso y autenticidad, lo que la ha convertido en una figura influyente tanto dentro como fuera del ámbito artístico. También ha ofrecido discursos en marchas del Orgullo y colaborado con instituciones que promueven la inclusión en los medios. Su trabajo ha sido clave para visibilizar la diversidad en la industria del entretenimiento y, con ello, fomentar el respeto en la sociedad por la identidad de género y la orientación sexual.



DESDE EL JUEVES 29 de mayo de 2025 en la plataforma Max (anteriormente HBO Max) podemos seguir las andanzas de Miranda en NY.



FLORES DE TEMPORADA

En esta época primaveral las flores más destacadas son la rosa y la madreselva, además de las peonías, lirios, lavanda y hortensias. Asimismo, las rosas se encuentran disponibles en una amplia gama de colores. Por su parte, las peonías son una opción ideal para bodas y eventos, con su belleza y delicadeza. Los lirios, con sus pétalos elegantes y aromáticos, son una elección popular para arreglos florales. Y, por último, la lavanda, con su aroma relajante, y las hortensias, con su apariencia esponjosa, también son opciones bien recibidas.



NUEVOS SENDEROS PARA DESCUBRIR KIRGUISTÁN

Los excursionistas aventureros pueden descubrir ahora una faceta diferente de Kirguistán. Inaugurada en junio del año pasado, la llamada Ruta Nómada Kirguisa (KNT), con un total aproximado de 2000 km, recorre el norte y el este de este país montañoso, con senderos adaptados a todas las edades y que pueden recorrerse a pie o a caballo. Este agosto se amplía en casi 1000 km más para permitir a los senderistas acceder a zonas menos conocidas de esta nación de hermosa naturaleza.



EL CONSUMO DE TELEVISIÓN Y SERIES POR PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

El consumo de televisión y series en esta franja de edad es alto, superando al promedio de otros grupos de edad. Los mayores de 64 años son los que más programación ven al día, llegando casi a las siete horas. Las preferencias de género y contenido de las personas mayores pueden variar, aunque, en general, suelen preferir los noticiarios informativos, programas de entretenimiento y series de ficción. A pesar de que los canales tradicionales son la fuente principal, plataformas como YouTube también son populares entre los mayores de 60 años.

DESTINOS VACACIONALES MÁS BARATOS QUE EN 2024

Cada año, la plataforma Kayak informa de las ciudades y países que resultan más económicos de alcanzar volando respecto al año anterior. Este verano podemos descubrir Sicilia tanto vía Catania como Palermo, para así deleitarnos con las playas de agua turquesa y paisaje mediterráneo de su costa, así como las ruinas griegas y romanas que aún se mantienen en excelente estado. Para quienes prefieran bosques y acantilados, este año también resulta más económico que en 2024 ir a las Highlands, en Escocia, para conocer así el alma celta y las tradiciones ancestrales de este enclave al norte del Reino Unido.



REDUCIR LA TEMPERATURA EN FORMENTERA EN AL MENOS 1 °C

Baleària y Nature & People Foundation presentaron hace unas semanas en la Sala Baleària del puerto de Formentera el proyecto 'Living Formentera: The Coolest Islands Invest in Biodiversity'. Esta iniciativa pionera busca convertir a la isla en líder mundial del turismo sostenible mediante una inversión estratégica en biodiversidad y en la recuperación de las tradiciones perdidas. Actualmente, el lugar tiene aproximadamente dos millones de árboles y 30 millones de arbustos, lo que representa una cobertura arbórea de 19%, pero en las áreas urbanas está por debajo del 10%. Living Formentera se ha fijado el objetivo de enfriar la isla un 1 °C, mitigando el efecto isla de calor en áreas urbanas en hasta 3 °C. Todo ello sin olvidar la mejora de la calidad del suelo y la capacidad de retención de agua en al menos el 10% del territorio isleño, e incrementar la cobertura verde de la isla en alrededor de 22% de su superficie durante un periodo no inferior a 20 años.

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

POR LAURA VALDECASA

Bisila Bokoko

EMPRESARIA,
ORADORA Y
FILÁNTROPA

Cuando Bisila era bien pequeña y, después de un desagradable incidente en su colegio, su padre le dijo: “Tienes dos problemas, eres negra y mujer, y con eso vas a tener que lidiar”. Bien lo sabía el propio Bwelalele cuando su padre lo mandó, siendo un crío, a estudiar en un internado de Logroño desde Guinea Ecuatorial. Sin perder de vista esa premisa y sus raíces, Bisila estudió Derecho –como su padre– y Económicas y creció con un bonito sueño: vivir algún día en Nueva York.

UN SUEÑO Y UN DESPERTAR

La oportunidad le llegó cuando estaba realizando una beca en el Instituto Valenciano de la Exportación (IVEX) y se quedó libre una plaza de becaria en la sede del Instituto en Nueva York. Bisila estuvo trabajando duro en la ciudad de los rascacielos y hasta fue directora de la Cámara de Comercio de España en Estados Unidos entre 2005 y 2012. Sin embargo, después de siete años en el puesto y de la noche a la mañana, fue despedida de manera fulminante. “Fue el momento más duro de mi vida. Un punto de inflexión. Lo pasé fatal, porque pasas por un desierto emocional



muy grande. En esos momentos tienes que hacerte preguntas para entender lo que te ha pasado”, explicaba a *Mujer Hoy*.

SU MEJOR PROYECTO

Desde 2015 trabaja dando conferencias por el mundo –“Sobre emprendimiento y cómo cumplir tus sueños”–, y colabora con Naciones Unidas en el programa Empretec, que fomenta la capacidad empresarial entre las mujeres de América Latina, África y Oriente Medio. También ha creado BBES, una empresa con sede en Nueva York dedicada a ayudar a otras compañías a desarrollar sus negocios por todo el mundo. “Si no existe la oportunidad hay que crearla, si no se abren las puertas,

hay que construirlas o derribarlas hasta que se abran. Es preciso que las mujeres creamos en nuestro potencial y cambiemos la narrativa”, explicaba en una entrevista a *Rocking Talent*. Pero si hay un proyecto que le ilusiona especialmente es su fundación African Literacy. Con base en la ciudad de Nueva York, la ONG de Bisila tiene presencia actual en Ghana, Kenia, Zimbabue y Uganda. Asimismo, la organización tiene como objetivo promover la alfabetización en el continente africano a través de la apertura de bibliotecas. Su lema es: “Con un libro, nunca estás solo”. La propia Bisila ha escrito un inspirador libro que lleva por título: *Todos tenemos una historia que contar*.

“Si no existe la oportunidad hay que crearla, si no se abren las puertas, hay que construirlas o derribarlas hasta que se abran”



SALUD

Fundación CRIS desarrolla terapias con “anticuerpos inteligentes” frente a las células tumorales de cáncer de ovario

La Fundación CRIS Contra el Cáncer lidera dos proyectos para el tratamiento del cáncer de ovario basados en “anticuerpos inteligentes”, es decir, anticuerpos conjugados a fármacos (ADC) que atacan solo a células tumorales, preservan el tejido sano del paciente y bloquean el crecimiento del tumor. Los ensayos con esta terapia en modelos celulares, utilizando células de cáncer de ovario humano y animales, han mostrado que los tumores crecen mucho menos. La otra línea de investigación en la que están trabajando es una segunda proteína, presente también en cáncer de ovario. A partir de un anticuerpo aprobado para otros tipos de tumores han desarrollado un nuevo tratamiento que bloquea la capacidad de las células tumorales para dividirse y desencadenar su muerte.

SALUD

Somos más felices a partir de los 70

Después de analizar a más 460.000 participantes de diferentes países y culturas, se ha concluido que la edad a la que somos más felices es en torno a los 70 años. “Nos centramos en los cambios en tres componentes esenciales del bienestar subjetivo”, explica Susanne Bucker, la primera autora del estudio. “La satisfacción con la vida, los estados emocionales positivos y los estados emocionales negativos”. Los científicos descubrieron que el nivel más alto de felicidad se alcanza alrededor de los 70 años. No solo eso, sino que observaron que la satisfacción con la vida disminuye desde los nueve hasta los 16 años, para luego mejorar progresivamente hasta llegar a su nivel máximo a los 70. Llegados a este punto, vuelve a descender hasta los 96 años, que fue la edad más avanzada que se consideró en la investigación.



La representación de mujeres en los consejos de administración del Ibex 35 aclanzó el 41,27% en 2024 según datos de la Comisión Nacional del Mercado de Valores

Fuente: Servici

TELEVISIÓN

Ellas en la ciudad, un documental sobre el poder transformador de las mujeres en las periferias

Ellas en la ciudad está protagonizado por la generación de mujeres que pobló los barrios de la periferia, construidos en los años 70. A través de sus vidas en tres barrios de Sevilla, descubrimos cómo ellas son el sostén de una ciudad que les da la espalda. Los relatos hablan de género, cuidados, urbanismo, educación y luchas políticas. Sus testimonios son imprescindibles para conocer, desde la perspectiva de género, el patrimonio cultural del país y la transformación de nuestras ciudades en los recientes 50 años. La película-documental es un original Movistar Plus+, creada y dirigida por Reyes Gallegos y producida por Rafael Cobos. Según la directora *Ellas en la ciudad* es la historia de una generación mujeres, las primeras pobladoras de los barrios de la periferia, que se encontraron con un paisaje completamente distinto: una ciudad hostil, adversa, diseñada por hombres y que solo tuvo en cuenta el segmento productivo, de servicios. Así, ellas a partir de los recursos disponibles tuvieron la capacidad de transformarlos.



ROYAL NAVY

Este color **del mar más bravo** regresa en el **verano con elegancia** y versatilidad. **POR ANNIE TOMÀS**

Descubierto por los egipcios, el pigmento índigo se convirtió en el favorito de los romanos y los legionarios de las tropas de la armada imperial de Roma que solían teñir de azul sus uniformes. “Era algo insólito para la época. La sensación de invencibilidad que les producía mimetizar los uniformes y las velas con el color del mar les ayudó a pasar inadvertidos ante los ojos del enemigo.

Siglos después, este color fue recuperado por la Marina Real británica. Precisamente el nombre de *Royal Bleu* surgió a raíz de una competición entre sastres a finales del siglo XVIII. El objetivo era vestir a la reina Carlota de Inglaterra, la misma que vemos en *The Bridgerton* y su *spin-off*. Y la casa que ganó el concurso en Somerset ideó un tono de azul a medio camino entre el *cyan* y el color índigo.

En esa misma época la *mari-nière* se impuso, con el blanco como contraste del azul. Según la tradición, las rayas tenían una razón evidente: mejorar la visibilidad. Sería Coco Chanel quien la popularizó en la moda femenina a finales de los años 20 del siglo pasado en su *boutique* de Deauville. La mujer con estilo *navy* es una mujer que prefiere la calidad a la cantidad. Le gusta la simplicidad sin perder un ápice de elegancia. La fuerza del estilo *navy* son sus cortes atemporales y piezas limpias. Por eso lo impusieron en la gran



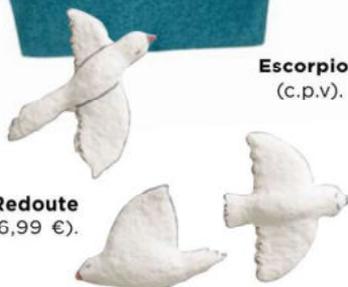
©NOTMYAGE

**SEGÚN LA TRADICIÓN,
LAS RAYAS TENÍAN UNA RAZÓN EVIDENTE:
MEJORAR LA VISIBILIDAD**



Escorpion
(c.p.v.)

La Redoute
(16,99 €).



pantalla actrices tan diversas como Jean Seberg, Audrey Hepburn y Brigitte Bardot, entre otras.

El color azul marino evoca el mar y combina perfectamente con rojo, beige o negro y, a su vez, funciona a la perfección en monocolor.

Las marcas de ropa han agregado a sus propuestas para este inicio de temporada veraniega otras piezas en variantes del índigo como el azul grisáceo, el azul Klein o el Oxford, casi negro. Hace más de un siglo que el azul es sinónimo de equilibrio y elegancia. Como decía Jean-Paul Gaultier, quien popularizó la *mari-nière* en la pasarela y en el mundo de la perfumería: “Recortado hacia alta mar, azul como el horizonte, le *Male* adora recorrer el mundo y hacer latir los corazones”..

LEVI'S



Escorpion
(c.p.v).



Pitillos
(74,95 €).



Lupo
(c.p.v).

Luxenter
(34,90 €).



SAINT JAMES



C&A
(17,99 €).



Cottet
(109 €).



Lefties
(12,99 €).

PIEDATERRE
(125 €).



CÓMO ESTILIZAR LA FIGURA CON UN CINTURÓN

Y OTROS TRUCOS DE MODA PARA APLICAR EN LOOKS DE VERANO

Desde **marcar la cintura hasta crear proporciones más favorecedoras** estos trucos te ayudarán a sacarle todo el partido a tus atuendos sin renunciar a la frescura ni al estilo. **POR ANNA PARDO**

1. Cinturones anchos, cintura marcada. Los cinturones anchos son ideales para resaltar la zona media del cuerpo, especialmente sobre vestidos vaporosos o camisas *oversize*. Al contrastar con tejidos sueltos crean una silueta reloj de arena al instante. Eso sí, es conveniente colocarlos justo en la parte más estrecha del torso para lograr el efecto deseado. Este recurso visual redirige la atención hacia el centro y equilibra hombros y caderas.

2. Cinturones finos para looks fluidos. Menos es más. Los cinturones delgados son perfectos para estilizar conjuntos más ligeros y románticos, como vestidos de lino o monos de tirantes anchos. Colocados estratégicamente en la cintura, dibujan la forma sin romper el movimiento natural del tejido. Para lograr un efecto altamente sofisticado, opta por tonos metálicos o pastel, pues aportan luz sin restar protagonismo al resto del conjunto.



LOS TONOS NEUTROS ESTILIZAN MÁS QUE LOS COLORES LLAMATIVOS

3. Cinturón sobre blazer: el truco infalible. Una americana ligera con cinturón cambia por completo la percepción del cuerpo. Este combo transforma una prenda estructurada en una pieza que realza curvas pero sin apretar en exceso. En vez de llevarla abierta y suelta, ciérrala con un cinturón mediano, preferiblemente uno de cuero o con detalles texturizados.

4. Superposición inteligente: cinturón sobre prendas inesperadas. Llevar cinturón sobre piezas poco convencionales, como un chaleco largo, una camisa abierta o incluso un caftán, es una forma atrevida de estilizar la figura. Esta técnica rompe con lo predecible y juega con capas sin saturar. Al cruzar líneas verticales con una horizontal a la altura adecuada se crea un efecto óptico alargador. Eso sí, hay que evitar materiales demasiado rígidos o gruesos para no añadir volumen visual.



C&A
(12,99€).



Lolina
(19,90€).



La Redoute
(39,99€).



Bonprix
(14,99€).



Kiabi
(12€).



MsMode
(11,99€).

¡EN *mía* QUEREMOS CONOCERTE MEJOR!

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

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

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

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

Al registrarte, **recibirás:**

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



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

SOLE GIMÉNEZ

“CUANDO ALGO ME PREOCUPA, ME DUELE O EMOCIONA TERMINA SIENDO UNA CANCIÓN”

Cantante y compositora, la que fuera una de las integrantes de aquellos famosos **Presuntos Implicados cumple cuatro décadas en la música. Tras el trabajo y el éxito alcanzado dice que a su ‘yo’ de 20 años le pediría confiar más en sí misma**, y que le habría gustado cantar con Prince, uno de sus ídolos. Ahora quisiera hacerlo con Amaia. **POR GEMA BOIZA MUÑOZ**



Fotografía: Alberto Carrasco

“**DE TODAS LAS** canciones que he compuesto y cantado me quedo con ‘Alma de blues’, creo que me define bastante”.

Tras 40 años cantando, componiendo e interpretando canciones propias y de otros grandes artistas, la ahora también presidenta de la Academia de la Música hace un repaso de su carrera y evolución y de cómo ha mantenido el equilibrio entre lo personal y lo profesional. ¡40 años! ¡Se dice pronto! ¡40 años! Sí... “Cuando echo la vista atrás a veces me cuesta creer que haya pasado tanto tiempo. Lo bueno es que estoy satisfecha de sentir que he hecho bien mi trabajo”.

Has sido una de las voces más icónicas del pop en español. ¿Cómo ves tu evolución desde Presuntos Implicados hasta hoy?

Estoy contenta por haber tenido un recorrido que dice mucho de mí. Quien me conoce sabe que mi trayectoria muestra mucho de cómo entiendo yo la vida y la música.

¿Hay alguna canción que sientas más tuya, que defina quién eres como artista?

Las canciones que yo he escrito y compuesto tienen mucho más que ver conmigo, pero yo he tenido la inmensa suerte de ser intérprete de canciones maravillosas. Es muy difícil quedarse con una, pero... hoy me quedaría con ‘Alma de blues’. Creo que esta canción me define bastante por su composición, letra e intención.

¿Qué te inspira a la hora de componer? ¿Cómo es tu proceso creativo?



Yo soy muy visceral componiendo y escribiendo. Cuando algo me preocupa, me duele o me emociona termina siendo una canción. Reconozco que necesito sacar esas emociones, sentimientos, preocupaciones o alegrías con ese elemento creativo de una canción.

¿Son esas emociones las que te guían para elegir qué grandes clásicos de la música en español quieres reinterpretar?

Sí, me dejo llevar mucho por la apatencia y el deleite de determinadas melodías, letras y autores con quienes me identifico y me siento cercana, con aquellas canciones que son como vestidos que una se pone y le sientan bien.

Has colaborado con grandes artistas, pero si pudieras añadir alguno más a esa lista, vivo o fallecido, o repetir con alguno ¿a quién elegirías y por qué?

¡Repetiría con todos! Todos me han servido de maestros. Uno de mis ídolos, a parte de [David] Bowie, era Prince. Para mí él lo tenía todo, era un genio. ¡Me habría encantado hacer algo con él! Y de los que hay ahora, hay muchos con quienes me apetece colaborar. Por ejemplo, me gustaría hacerlo con Amaia. Me gusta mucho cómo canta y su voz. Y luego, siempre

lo digo, me hubiera encantado también cantar con Caetano Veloso.

Amaia pertenece de hecho a una nueva generación en la música, con nuevas formas de difusión. ¿Cómo te adaptas a estos nuevos tiempos?

Nos adaptamos cómo podemos (risas). La industria de la música y la forma de consumirla ha cambiado tanto, tanto, tanto que ahora tenemos otro paisaje. Uno va abandonando determinadas costumbres y va cogiendo otras, para intentar adaptarnos a las nuevas formas de llegar al público y de estar. Eso no significa que sea fácil, ni tampoco creo que sea la mejor de las maneras. La de ahora es muy rápida, sin mucha reflexión, y tengo la sensación de que actualmente importa bastante más enseñar tu vida privada que tu música... ¡y a mí eso me cuesta mucho!

Ahora quizá puedas cambiar ciertas cosas al frente de la Academia de la Música.

¿Cuáles son tus objetivos como presidenta de este organismo?

Estoy muy ilusionada. La nueva Academia de la Música de España tiene apenas dos años. Hubo otros intentos previos, pero no acabaron de cuajar, y

4 DATOS SOBRE... SOLE

● **Empezó cantando a los 11 años** y desde entonces nunca ha dejado de hacer música. Su labor más reconocida fue como cantante del grupo Presuntos Implicados durante 23 años, de 1983 a 2006.



● **Con Presuntos Implicados** grabaron 11 discos a los que ella como compositora y letrista aportaría grandes éxitos del grupo como «Alma de blues» o «Mi pequeño tesoro» y textos como «En la oscuridad» o «Cómo hemos cambiado», entre otras.

● **Ha grabado** ocho discos en solitario y colaborado con artistas como Joaquín Sabina, María Dolores Pradera, Joan Manuel Serrat, Víctor Manuel, Armando Manzanero, Pancho Céspedes, Ana Torroja, Miguel Ríos, Ana Belén, Carlos Goñi, Los Sabanderos, Dúo Dinámico, Cómplices...



● **Desde diciembre** de 2024 es presidenta de la Academia de la Música desde donde quiere trabajar para unificar a los diferentes sectores que forman parte de la música como los artistas, los autores, los técnicos, los promotores, los productores, etcétera.

“La voz necesita descanso, buenos hábitos y no forzar demasiado”

← sigue habiendo la necesidad de unificar a los diferentes sectores que forman parte de la música como los artistas, los autores, los técnicos, los promotores, los productores, etcétera. Es mucha gente la que está involucrada detrás de una canción o de un concierto. Unificarlos es un reto, apasionante, sí, pero un reto, y hay que atreverse. Vamos a hacer todo lo posible para que la Academia sea visible para el sector y para la sociedad, para que todo el mundo sea más consciente de la importancia de la música. ¡Tenemos muchas cosas que reivindicar y también mejorar!

La música es una profesión intensa. ¿Cómo cuidas tu bienestar físico y mental para mantener el ritmo?

Trabajo mucho porque la música, en efecto, es una profesión intensa. Hago lo que puedo para cuidarme, pero siendo sincera tengo que hacerlo mejor. La vorágine del día a día, a muchas de nosotras, nos pasa por encima, y

dejamos para otro momento nuestro cuidado personal. ¡Cuesta compaginar nuestra profesión con nuestra vida privada, con nuestra casa, familia...! Reconozco que me falta encontrar más hueco para mi salud y para mí.

¿Qué harías para cambiar esa tendencia?

Haría más yoga y meditación y dedicaría más tiempo para caminar.

¿Cómo cuidas tu voz para que siga sonando impecable después de tantos años?

La voz es un instrumento y es un músculo. Su musculatura tiene que estar preparada y relajada, y también necesita de descanso, de buenos hábitos de alimentación, de horas de sueño y de estar en ambientes donde no tienes que forzarla. Hemos de ser conscientes de cómo colocamos la voz y respiramos, y también de lo que comemos para no tener acidez ni reflujo, porque eso le cansa mucho.

“La industria musical ha cambiado tanto que ahora importa más enseñar tu vida privada que tu música”



Fotografía: Alberto Carrasco

¿Tienes alguna rutina de belleza que quieras compartir?

No acostarme nunca maquillada y no salir nunca a la calle sin ponerme una crema para protegerme del sol de factor 50. ¡La higiene facial me encanta!

¿Tienes algún alimento imprescindible en tu dieta?

Siempre me ha gustado mucho la jalea real y el jengibre, sin embargo, mi alimento estrella es el limón.

¿Es el limón lo que no puede faltar en tu mesa cuando tienes invitados?

En ese caso sería el tomate, pero no un tomate cualquiera, sino el de la huerta, ese rosado. Siempre que hago alguna paella o algún arroz hago una ensalada con tomate y ventresca o tomate con alguna salazón. Ese tipo de tomate con un buen aceite de oliva es maravilloso.

¿Eres más de disfrutar cocinando o de que te sorprendan con un buen plato?

Si se puede... ¡me pido sin pensarlo las dos cosas! (risas)

¿Qué te hace feliz en tu día a día, más allá de la música?

Me encanta el cine. Siempre que puedo me voy al cine y estoy realmente al día de los estrenos que hay. El cine te hace pensar, te sorprende, te hace reír y te hace llorar. Y me gusta el sol, la naturaleza que me rodea, mis hijos, mis animalitos, mi perro y mis dos gatos. Más allá de las noticias, que últimamente no son muy buenas, la vida sigue latiendo y hay que poner el foco en ella.

Si pudieras darle un consejo a tu “yo” de 20 años, ¿qué le dirías?

¡Ay! Le diría ‘confía en ti’. A veces nos cuesta confiar en nosotros mismos. A veces tampoco queremos enfrentarnos demasiado a los demás y terminamos haciendo aquello que no queremos. Hay que confiar en uno mismo, levantar la mano y decir, ‘hola, estoy aquí’.

Para mi estómago
he elegido un producto
**rápido y de origen
100 % natural**

NOVEDAD
SABOR
LIMÓN



ACCIÓN NO FARMACOLÓGICA

PARA ADULTOS Y NIÑOS

+1 AÑO

+6 AÑOS

CONTRA EL REFLUJO, LA ACIDEZ Y LAS DIFICULTADES DIGESTIVAS

NeoBianacid calma los trastornos del estómago
y respeta tu organismo.

EFICACIA CLÍNICA
CONFIRMADA

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

100%
FÓRMULA
DE ORIGEN NATURAL

100% BIODEGRADABLE
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

Aboca

TODOS JUNTOS

CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El 25 de mayo se celebró en Madrid la **XI Carrera Contra la Violencia de Género**. Una jornada de éxito para el deporte y la solidaridad, pensada para toda la familia. **POR LAURA VALDECASA**

Más de 2.000 personas se dieron cita en el Paseo de Recoletos de Madrid, en una jornada cargada de emoción, compromiso y solidaridad. La **XI Carrera contra la Violencia de Género**, un año más, ha vuelto a demostrar que el deporte es una poderosa herramienta de transformación social. La cita, organizada por la revista *Mía* y la revista *Marie Claire* con el apoyo del Ministerio de Igualdad, la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Madrid, ha reunido a numerosos corredores de todas las edades y perfiles unidos

por un mismo mensaje: frente a la violencia machista tolerancia cero.

EMOCIÓN Y ORGULLO

Durante cinco kilómetros, los participantes -algunos corriendo y otros caminando- recorrieron parte de la capital para alzar la voz contra una violencia que aún hoy sufren miles de mujeres. Y, aunque a los 14 minutos llegaba a la meta el primer corredor, cada llegada fue celebrada con muchísima emoción, aplausos y orgullo. Previamente a la carrera, se realizó una sesión de calentamiento marcada por un carácter festivo y de inclusión.

TODOS PODEMOS AYUDAR

Tras la celebración de la carrera, en la entrega de premios se reconoció a los ganadores de las distintas categorías: Absoluta Masculina y Femenina, Infantil Masculino y Femenina y Ambulante, que recibieron sus trofeos de manos de representantes de entidades colaboradoras. Además, durante toda la mañana marcas colaboradoras como *Clariane* y *Peugeot* ofrecieron un espacio especial para los corredores y asistentes, mostrando su implicación en la causa. Asimismo, hubo un reconocimiento a los más pequeños, quienes demost



LA CARRERA REUNIÓ a más de dos mil participantes de todas las edades y condiciones.



BUEN AMBIENTE

Antes del comienzo de la carrera, el ambiente ya destacaba por su buen rollo y compañerismo. Los coches de Red Bull irrumpían en la escena para animar a los participantes, mientras que la monitora de Viva Gym se subía al escenario para guiar una animada sesión de estiramientos colectivos. Todos los asistentes lo pasaron en grande y unieron sus voces y sus movimientos en un grito firme y claro: "¡Basta ya!" de violencia hacia las mujeres.

ron que en esta lucha contra la violencia todos podemos ayudar.

FIN SOLIDARIO

Al margen de ser una jornada festiva, la Carrera contra la Violencia de Género tiene un marcado fin solidario. De este modo, todo lo

recaudado ha ido a parar al Fondo de Becas Fiscal Soledad Cazorla Prieto, que surge del compromiso de su familia y de la Fundación Mujeres, y se ocupa de la protección y apoyo a los niños y niñas huérfanas como consecuencia de asesinatos de violencia de género.

TODO LO RECAUDADO EN LA CARRERA HA IDO A PARAR AL FONDO DE BECAS FISCAL SOLEDAD CAZORLA PRIETO



EN EL SIMBÓLICO ACTO DE CORTE DE LA CINTA participaron Marta Ariño (CEO de Zinet Media Group), Marta Espresate (Brand Manager de Zinet Media), Joaquín Tagar (Fundación Soledad Cazorla) y Ana Lozano (Clariane).



JOAQUÍN GARCÍA CAZORLA

“QUEREMOS QUE ESTOS NIÑOS Y NIÑAS TENGAN EL FUTURO QUE SUS MADRES HUBIERAN DESEADO”

Los fondos recaudados en la última edición de la carrera solidaria organizada por la revista Mía se destinan a la **Fundación Mujeres, que gestiona las Becas Soledad Cazorla en apoyo a hijos e hijas de víctimas de violencia machista.** POR MARÍA GARCÍA



Joaquín García Cazorla, copromotor del Fondo de Becas Soledad Cazorla, recibe de manos de la revista Mía el dinero recaudado en la última edición de la Carrera Solidaria, una suma que “contribuirá muy positivamente a dar visibilidad al colectivo de personas huérfanas a causa de la violencia de género, unas víctimas de este tipo de violencia muchas veces “olvidadas” o “invisibles”, destaca el hijo de quien fue una de las mujeres pioneras en la lucha por los derechos de estos niños. Hoy, su hijo lidera el El Fondo de Becas que lleva su nombre y presume orgullo de formar parte de “una gran familia en la que aprendemos y trabajamos unidos, para que estos niños y niñas tengan un futuro. El futuro que sus madres hubieran deseado para sus hijos e hijas.

¿A cuántos niños y niñas huérfanos de la violencia machista habéis podido ayudar hasta hoy?

Si hablamos de personas beneficiarias directas, desde que comenzamos a operar, en abril de 2016, hemos concedido 259 becas, en favor de 124 huérfanas y huérfanos de la violencia de género y por importe de 479.898 euros, y acom-

pañamos de forma continuada a 73 familias a cargo de estas personas.

¿En qué consiste la ayuda que dais?

Cuando comenzamos a operar en abril de 2016, nuestra actividad consistía en la concesión de unas ayudas económicas o becas que, destinadas a sufragar gastos relacionados con estudios, actividades de refuerzo educativo o apoyo psicológico, pudieran suponer un instrumento de reparación para personas huérfanas de la violencia de género que contribuyera, al menos en parte, a paliar los efectos tan devastadores que los crímenes podían suponer en su desarrollo educativo, psicológico y, en general, personal. Ahora una de nuestras funciones más relevantes es la de servir de centro de información y punto de encuentro para todas las familias. No solo hablamos de ayuda económica, también de acompañamiento, ayuda con trámites como el cambio de apellido, gestiones varias... Esta labor se ha demostrado esencial para ayudar a paliar el desamparo informativo en que se encuentran estas víctimas de la violencia de género.

¿Cómo cambia la vida de un menor cuando recibe esta beca?

Creemos que es imposible imaginar el dolor y la vulnerabilidad que, tras los crímenes, queda para estas personas huérfanas y aquellos de sus familiares que los acogen (recordemos que, en la mayoría de los casos, se trata de hermana/os, madres, padres o tío/as que también han perdido a una madre, hija o hermana). Pero hemos comprobado que contar con el acompañamiento y el apoyo informativo y económico del Fondo de Becas contribuye a mejorar sus posición para enfrentarse a todos los trámites y cambios que les vienen, y así centrar sus esfuerzos en superar el duelo y trabajar en que su desarrollo vital no se vea trun-

“MI MADRE SE REFERÍA A LOS HUÉRFANOS COMO LAS VÍCTIMAS ‘OLVIDADAS’ O ‘INVISIBLES’ DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO”

cado por la muerte de sus madres. Son muy inspiradores los casos de menores huérfanos que, a pesar de la terrible situación resultante del asesinato de sus madres, han conseguido continuar sus estudios y, ahora, ya mayores de edad, están estudiando en la universidad o en centros de formación profesional o, incluso, haciéndose cargo de sus hermanos pequeños.

¿Qué carencias del sistema cubrís que no están previstas por las ayudas públicas?

Cuando comenzamos nuestra actividad, el número de ayudas públicas específicas para huérfanas y huérfanos de la violencia de género y su alcance eran muy limitados. Hoy, la situación ha cambiado, pero nuestra labor en materia de concesión de ayudas económicas sigue resultando imprescindible. En primer lugar, porque las ayudas públicas, como es normal, presentan plazos más largos de tramitación y, por tanto, pueden tardar más en llegar cuando, como indicábamos antes, es en los momentos inmediatamente siguientes a los crímenes cuando pueden resultar más necesarias. En segundo

lugar, porque en muchas ocasiones su importe resulta insuficiente.

La carrera organizada por la revista Mía ha sido un gran apoyo, pero ¿cómo pueden seguir ayudando nuestras lectoras?

En general, cualquier difusión de la situación y problemática del colectivo de las huérfanas y huérfanos de la violencia de género es de gran ayuda, pues contribuye a concienciar a la sociedad de la situación de especial vulnerabilidad que afrontan, y así ayuda a convencer a los poderes públicos de la necesidad de adoptar herramientas de protección y reparación del daño para este colectivo y desarrollar las existentes.

Asimismo, en cuanto al Fondo de Becas en particular, dado que no recibimos fondos públicos, sino que nos financiamos mediante las aportaciones privadas de particulares y empresas, cualquier contribución económica, con independencia de su importe, nos es de una gran ayuda. En nuestra página de internet del Fondo de Becas está disponible toda la información relevante para hacerlo: <https://becasolledadcazorla.es/dona-ahora/>.



Soledad Cazorla

LA GRAN LABOR QUE SIGUE EN MARCHA

El Fondo de Becas Soledad Cazorla es una iniciativa privada y sin ánimo de lucro, promovida por el viudo y los hijos de Soledad Cazorla, quien fue la primera fiscal de sala del Tribunal Supremo contra la Violencia sobre la Mujer, y gestionada por la Fundación Mujeres.

“Ningún niño, ninguna niña debería ver que su madre es agredida y asesinada dentro de su propia familia, en muchas ocasiones por su propio padre. No pudimos proteger a sus madres, pero sí podemos prestar nuestro apoyo para que las consecuencias de la violencia no trunquen el futuro de los hijos y las hijas de las mujeres asesinadas”.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



¿SER OBESA PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA?

Respuesta: La obesidad es una enfermedad muy compleja caracterizada por un exceso de tejido adiposo en el cuerpo humano. El adipocito, la célula que forma este tejido, produce muchas hormonas. Una de ellas, la leptina, podría denominarse una hormona “mala” porque favorece el cáncer de mama.

¿Cómo ocurre?

La leptina se une a un receptor para ejercer su acción. Cuando la glándula mamaria no tiene cáncer, ese receptor prácticamente no se expresa. Pero si tiene un tumor, la leptina se une al receptor estimulando el crecimiento del cáncer. En un estudio que hemos realizado en MD Anderson Cancer Center Madrid hemos visto que ese receptor de leptina se expresa hasta en en

52% de los casos con cáncer de mama, dándose sobre todo en personas jóvenes y en los tumores más agresivos, es decir, en triple negativo y en el HER2.

Protege y promueve

La obesidad tiene un efecto contradictorio: por un lado, ejerce un papel protector del cáncer de mama cuando la paciente es joven y, por otro, promueve el tumor cuando la mujer entra en la posmenopausia.

Principales factores del cáncer de mama

Los que más influyen en padecer la enfermedad son la edad, el hecho de ser mujer, tener familiares de primer grado con cáncer de mama o de ovario, densidad mamaria elevada, alcohol y haber tomado anticonceptivos orales.

Más en la menopausia

Aunque el número de casos de cáncer de mama ha crecido en la población más joven, el rango de edad mayoritario sigue siendo en mujeres entre los 50 y los 65 años de edad. Eso no quiere decir que se vean pacientes de menor edad, pero puede ser debido a que ahora hay más mujeres que en etapas tempranas de su vida se realizan revisiones, ecografías y mamografías y eso hace que se detecten más casos. No parece que exista, a día de hoy, un factor conocido que justifique que haya más casos en pacientes más jóvenes que antes.



LAURA GARCÍA ESTÉVEZ

Jefa de sección de tumores de mama de MD Anderson Cancer Center Madrid.



¿QUÉ SEGURO DE SALUD ES MEJOR PARA MÍ?

RESPUESTA: Con tantas opciones en el mercado, elegir un seguro de salud puede parecer un mundo, pero es más fácil si nos hacemos esta sencilla pregunta: ¿cómo utilizas tú la sanidad? Si solo vas al médico en casos puntuales, no necesitas lo mismo que alguien que consulta con especialistas o necesita seguimiento regular.

La primera gran decisión suele estar entre seguros con copago o sin copago. Los primeros son más asequibles en la cuota mensual, pero pagas una pequeña cantidad por cada uso (una consulta, una analítica...). Los segundos te

permiten acudir al médico sin costes añadidos. Así pues, si usas poco los servicios sanitarios, el copago puede ser una buena opción; si necesitas atención frecuente, mejor sin copago.

También existen seguros más básicos o extrahospitalarios, que cubren lo esencial: medicina general, pediatría, especialistas o fisioterapia, pero sin hospitalización. Son una buena solución si solo buscas un refuerzo ágil al sistema público.

Mayor poder de decisión. Si valoras la libertad de elección, los seguros de reembolso son lo tuyo. Funcionan así: tú eliges médico o centro, pagas, y luego

la aseguradora te devuelve un porcentaje (que puede llegar incluso al 100 %). MAPFRE es líder en este tipo de seguros, que permiten elegir médicos y centros hospitalarios en todo el mundo. Están pensados para quienes viajan o quieren mantener a su médico habitual.

Y no podemos olvidar el papel de la tecnología. Hoy, un buen seguro también es digital. La app de MAPFRE permite hacer videoconsultas, gestionar recetas electrónicas, pedir informes, autorizaciones y reembolsos o acceder al Hospital Digital, con múltiples especialidades y servicios online inmediatos. Incluso han puesto en marcha un innovador sistema de fisioterapia digital, con ejercicios personalizados guiados desde casa y supervisión médica.

En definitiva, el mejor seguro de salud no es el más caro, sino el que mejor encaja con tu vida. Y hoy, las opciones para cuidarte son más accesibles y flexibles que nunca.



BEGOÑA MAGAZ
Directora de Negocio Personas de MAPFRE España.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es



CUANDO HABLAMOS de una tensión arterial normal nos referimos a 13.5 de máxima y 8.5 de mínima, así pues, todo lo que baje de 11/ 7.5, siempre que produzca síntomas, se considera hipotensión.

¿TENSION BAJA?

APRENDE A RECONOCERLA Y A ACTUAR

Un bajón de tensión no suele ser grave, pero sí molesto. **Puede provocar mareos, debilidad o incluso desmayos, lo que asusta y llama la atención.** Saber por qué ocurre y cuáles son sus síntomas puede ayudarte a reaccionar de la mejor manera. **POR MARÍA GARCÍA**

Con el calor muchas personas notan que se marean más, que les falla la fuerza al levantarse o que, de pronto, todo se les pone negro. No siempre es por el esfuerzo o la falta de azúcar, puede tratarse de una bajada de tensión. La tensión arterial es la fuerza con la que la sangre circula por nuestras arterias. Cuando esa presión baja demasiado, lo que llamamos hipotensión, la sangre no llega con intensidad suficiente a órganos

clave como el cerebro o el corazón. El resultado pueden ser síntomas como mareos, visión borrosa, debilidad, pitidos en los oídos o incluso desmayos. Aunque suene alarmante, en la mayoría de los casos no es grave. Hay personas que son propensas a estas bajadas y el verano la cosa se complica todavía más. Esto ocurre porque, con las altas

temperaturas, el cuerpo dilata los vasos sanguíneos para regular su temperatura. Esa dilatación hace que la presión arterial baje. Además, al sudar perdemos líquidos, y si no estamos bien hidratados, la tensión puede caer aún más. Por eso, los episodios de hipotensión son mucho más frecuentes en verano o en ambientes muy calurosos.

HAY PERSONAS MÁS PROPENSAS: MUJERES JÓVENES, PERSONAS DELGADAS, TOMAR DETERMINADOS MEDICAMENTOS...

¿QUÉ DEBES HACER?

1 Ante el primer síntoma de mareo o debilidad debemos buscar un lugar apartado y sentarnos. Si hay gente a nuestro alrededor, es mejor comunicar la situación para que nos puedan brindar su apoyo.

2 Si es posible, lo mejor es recostarse y subir las piernas. Así ayudaremos a que llegue más sangre al corazón.

3 Una vez pasada la primera fase y nos encontremos más estables, puede ser buena idea ingerir un poco de líquido, y mejor si puede tratarse de una bebida azucarada, estopara que nos aporte un poco de energía rápidamente.

4 En el caso de que seamos nosotros los que vemos a una persona que parece mareada o que se desmaya, debemos acudir pronto para ayudarle y, sobre todo, mantener la calma. En caso de que tarde mucho en recuperarse o que nos cueste detectar el pulso, lo más adecuado es avisar a los servicios de emergencias.



NO SIEMPRE DA SÍNTOMAS

Se considera tensión baja cuando los valores están por debajo de 100/60 mmHg en mujeres y 110/70 mmHg en hombres. Muchas personas conviven con estas cifras sin mayor problema, sobre todo si no presentan síntomas. De hecho, en algunos perfiles (deportistas o personas jóvenes) puede ser señal de buena salud. Sin embargo, cuando hay molestias frecuentes, es importante tenerlas en cuenta y aprender a prevenirlas.

No existen medicamentos específicos para tratar la hipotensión si no está relacionada con una enfermedad concreta, pero sí se pueden adoptar hábitos que ayudan a mantener la tensión más estable. Una buena hidratación, levantarse con calma, evitar el calor intenso y cuidar la alimentación pueden ayudar bastante. También conviene saber que hay personas más propensas: mujeres jóvenes, personas delgadas, quienes toman determinados medicamentos o tienen antecedentes familiares. En estos casos, anticiparse y conocer los síntomas puede marcar la diferencia y evitar dar sustos incensarios.

ALIMENTOS QUE AYUDAN

Si eres de las que sufren bajones de tensión, tener a mano ciertos alimentos puede ayudarte a recuperar fuerzas rápidamente. Estos productos, que suelen estar restringidos en dietas cardiovasculares, pueden ser tus aliados puntuales si tienes la tensión baja:



- **Regaliz:** contiene glicirrina, una sustancia natural que contribuye a elevar la presión. Puedes tomarlo en infusión o en la presentación de raíz para llevar en el bolso.
- **Encurtidos:** aceitunas, pepinillos o cebolletas son ricos en sal y perfectos para picar si notas un bajón.
- **Jamón y queso:** una combinación clásica que aporta sal y energía. Mejor con moderación, especialmente si el queso es muy curado.
- **Anchoas o bacalao:** ideales para añadir a una ensalada o unas verduras asadas. Son sabrosos, ligeros y útiles para estabilizar la tensión.
- **Chocolate negro:** además de darte un empujón rápido, tiene efecto vasoconstrictor. Eso sí, sin pasarse de la raya: demasiado puede alterarte o robarte el sueño.

TODO LO QUE HAY QUE SABER SOBRE EL AGUA MINERAL

A PESAR DE QUE hemos estudiado que el agua es incolora, inodora e insípida, todos sabemos que cada agua tiene un sabor diferente, siendo algunas un tanto desagradables debido a su composición.



Cada agua embotellada **es única y para saber sus características, y por lo tanto sus beneficios, debemos leer su etiqueta.**

Solo así podrás encontrar la que mejor se adapta a ti. **POR PAULA CORTÉS**

El agua es esencial para la vida y, con la llegada del calor cobra aún más protagonismo. Pero, aunque es un básico en nuestro día a día, no siempre le prestamos atención a la hora de elegirla. Mientras debatimos sobre si tomar leche o qué frutas son las más saludables, el agua embotellada suele pasar desapercibida. De hecho, en muchas ocasiones ni siquiera sabemos realmente qué significa la clasificación de las aguas

minerales y lo que indica la normativa para cada tipo.

¿CUÁNDO ES MINERAL?

Al hablar de agua mineral, debemos aclarar que esta se diferencia del agua del grifo ya desde su origen. La primera se obtiene directamente del subsuelo y no requiere tratamientos químicos. Para cumplir con la normativa, debe embotellarse en el propio manantial para asegurar que mantiene sus propiedades intactas. Este agua

¿Y EL AGUA CON GAS? TAMBIÉN HAY DOS VARIEDADES: LAS GASEOSAS CUYO GAS CARBÓNICO VIENE DE LA FUENTE NATURAL Y LAS GASIFICADAS, A LAS QUE SE INCORPORA EL GAS A PRESIÓN

es el resultado de la filtración del agua de lluvia a través de diferentes capas de roca, lo que le aporta una composición única. Por eso, no existen dos aguas minerales iguales.

Por su parte, el agua del grifo puede llegar desde un río, embalse o desaladora y, siempre, es tratada con productos químicos para que el camino hasta nuestro hogar por las diferentes tuberías y depósitos sea seguro y no ponga en peligro nuestra salud.

COMPOSICIÓN

Los “ingredientes” del agua mineral dependen de su lugar de origen y para poder medirlos y evaluarlos se utiliza en concepto residuo seco. Entre estos ingredientes solemos encontrar: sodio, potasio, calcio, magnesio, cloro, azufre y fósforo. En función de la cantidad de sales y minerales que se obtengan en ese residuo seco, se clasifican los diferentes tipos de agua.

- **Mineralización muy débil.** Contiene un máximo de 50 mg/l de residuo seco
- **Mineralización débil.** Su residuo seco se encuentra entre los 50 mg/l y los 500 mg/l
- **Mineralización fuerte.** Un residuo seco 1.500 mg/l

¿CUÁL NECESITO?

Las aguas de mineralización débil o muy débil son las más recomendadas para personas con problemas renales o dietas bajas en sodio. También se usan para preparar alimentos infantiles, ya que los riñones de los bebés son más sensibles y pueden no eliminar correctamente el exceso de minerales. Por otro lado, las aguas de mineralización fuerte son útiles después del ejercicio físico, puesto que ayudan a reponer las sales perdidas a través de la sudoración. Suelen ser también ricas en calcio y magnesio.

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO-PARCHES PRO

¿DIARREA, DOLOR ABDOMINAL, FLATULENCIA?

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados.

Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.



Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

EL EFECTO-PARCHES PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas.

Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO

para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

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



Anunciado en
TV

La imagen representa a una afectada.

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

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



PARA EL SOL, una dieta rica en antioxidantes, minerales y vitamina C, ayuda a un mayor cuidado de la piel.

BRONCEADO SALUDABLE DESDE EL PLATO

Lucir un tono dorado y uniforme en verano no depende solo de las horas que pases al sol. Lo que comes también influye tanto en el resultado final como en el proceso. **Algunos alimentos ricos en betacarotenos, antioxidantes y vitamina C ayudan a activar la melanina, proteger la piel y prolongar el bronceado.** Una razón más para prestar atención a tu alimentación. **POR ANA SÁNCHEZ**

A todas nos gusta lucir un tono dorado en verano. El bronceado suele asociarse con salud, descanso y buena cara, y es cierto que favorece. Pero no todo vale para conseguirlo. Tomar el sol sin control, durante muchas horas o sin protección, puede ser muy perjudicial para la piel, ya que acelera el envejecimiento cutáneo, provoca la aparición de manchas y aumenta el riesgo de quemaduras, e incluso cáncer de piel. Por eso, la clave está en exponerse con precaución y reforzar siempre desde dentro. Cuando tomamos el sol, nuestra

piel produce melanina, un pigmento natural que actúa como barrera frente a los rayos UV y es el responsable de que nos pongamos morenas. Cuanta más melanina generamos, más color adquirimos y más protegida está nuestra piel. Sin embargo, este proceso no depende solo del tiempo al sol, también influyen factores como la genética, edad, tipo de piel... y sí, también lo que comemos.

BOCADOS DE COLOR

Algunos alimentos contienen nutrientes que estimulan la producción de melanina, protegen las

células del daño solar y ayudan a que el bronceado sea más uniforme y duradero. Es el caso de los betacarotenos, presentes en frutas y verduras de color naranja, rojo o verde oscuro, así como de la vitamina C, los antioxidantes y ciertos minerales como el selenio o el zinc. Incluirlos en la dieta no solo mejora el tono de la piel, también refuerza sus defensas frente al sol.

Por eso, para adquirir un tono bronceado de forma saludable, no basta con aplicar crema solar, también es importante preparar la piel desde dentro con una alimentación rica, colorida y bien planificada.

UN MENÚ PARA COGER COLOR

¿Sabías que determinados alimentos te ayudan a adquirir un saludable bronceado? ¿Que algunos potencian el fotoprotector? Ya puedes tomar el sol y sin correr riesgos!



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO Zumos de naranja + café con leche + pan integral con pavo MEDIA MAÑANA Kiwi COMIDA Asadillo de pimientos + merluza a la plancha + fresas MERIENDA Yogur con nueces CENA Crema de zanahorias + pavo a la plancha	DESAYUNO Cereales con leche desnatada + zumo de piña o de cítricos MEDIA MAÑANA Melocotón COMIDA Ensalada de alubias con huevo duro, pimiento y atún + naranja MERIENDA Macedonia de frutas CENA Champiñones al ajillo + sardinas a la plancha	DESAYUNO Zumos de naranja + café con leche desnatada + rebanada de pan integral con jamón de pavo MEDIA MAÑANA Piña natural COMIDA Gazpacho + lenguado a la naranja + kiwi MERIENDA Fresas con yogur CENA Brócoli hervido + salmón a la plancha	DESAYUNO Zumos de naranja + café con leche desnatada + pan con queso fresco MEDIA MAÑANA Naranja COMIDA Ensalada + macarrones con tomate y albahaca + uvas MERIENDA Zumos de pomelo y piña CENA Acelgas salteadas + atún a la plancha	DESAYUNO Zumos de naranja + café con leche + rebanada de pan con pavo MEDIA MAÑANA Uvas COMIDA Espinacas salteadas con jamón + pollo al limón + melocotón MERIENDA Yogur con frutos rojos CENA Ensalada de tomate + tortilla de calabaza	DESAYUNO Como el del jueves MEDIA MAÑANA Kiwi COMIDA Ensalada de pollo, aguacate y canónigos + sandía MERIENDA Zumos de tomate CENA Verduras asadas + caballa en papillote	DESAYUNO Igual al del miércoles MEDIA MAÑANA Macedonia de sandía y melón COMIDA Ensalada mixta aliñada con pimienta, aceite y limón + paella vegetal + fresas MERIENDA Yogur con muesli CENA Ensalada de zanahorias + tortilla de espinacas

3 TIPS CON EFECTO AFTERSUN

Evita la deshidratación

Toma agua, té verde y zumos. Estas bebidas mantienen la piel elástica y ayudan a neutralizar el impacto de una quemadura solar.

Blíndate con antioxidantes

Aumenta la ingesta de frutas y verduras con colores vivos. Tienen pigmentos que contrarrestan las alteraciones de los rayos UV.

Restaura con ácidos grasos

Facilitan la reparación celular. Toma pescados azules y alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3 (frutos secos, cereales...).



LA SANACIÓN INTERIOR
comienza cuando decides
que hay otra forma
mejor para ti de ver y hacer
las cosas.

RESILIENCIA O CÓMO RESURGIR

Hasta cuando pensamos que las situaciones que vivimos, sean las que sean, no tienen salida, **siempre hay una oportunidad para darle la vuelta a las cosas.** POR SONIA MURILLO

Muchas veces nos damos cuenta de que no nos gusta la vida que estamos llevando y atravesamos momentos en que todo lo vemos desde el prisma de la negatividad y no entendemos por qué. Pero tampoco notamos la salida y no sabemos de qué manera podemos cambiar o virar ese rumbo, que no nos lleva al destino que deseamos. Según la experta Noemí Casquets, lo que recomienda hacer es algo que, a primera vista, parece una verdadera locura. Y es el convertirnos en unas auténticas *Pirómanas*, como el título de su nuevo libro. Es decir, “prender un poco de fuego a todo, aparte de nuestra vida para poder resurgir”. Y a esa pira,

Noemí nos invita a lanzar el miedo, la ira, la intolerancia, la envidia... todas aquellas emociones que nos impiden avanzar por el buen camino. Ella tiene una frase preciosa y motivadora que dice, “hay que quemar para darte cuenta de que todo lo que ves arder, en realidad, te está iluminando”. ¿Puede haber algo más bello? ¿Te imaginas sentada frente a una hoguera viendo quemar todo lo que no te sirve y esa luz que emana de lo que te desprendes sea precisamente la que te muestra e ilumina el nuevo camino hacia dónde dar tus nuevos pasos? Porque cuando

todo está todo arrasado es más fácil empezar a sembrar lo que verdaderamente buscas o quieres.

QUIÉN SOY REALMENTE

Lo primero que debemos quemar es la falsa imagen que tenemos de nosotras mismas, lo que creemos ser. Y, por supuesto, como dice Noemí, “olvidarnos de los arquetipos y cánones de belleza y conectar con nosotras mismas para saber quiénes somos realmente, y no la que pretenden los demás que yo sea. Ni fingir ser esa persona que desea quien tenemos delante para ser amadas. Esa es

“HAY QUE QUEMAR PARA DARTE CUENTA DE QUE TODO LO QUE VES ARDER, EN REALIDAD, TE ESTÁ ILUMINANDO”

la verdadera pregunta que debemos hacernos. ¿Quién soy yo en realidad? Porque es desde aquí de donde parte el camino hacia la transformación”.

LO QUE QUIERO HACER

Lo segundo en importancia, que tenemos que echar al fuego y quemar, es todo lo que tiene que ver con el ser y con el hacer. Y todo ese sistema de valores de la sociedad que marca qué es lo que tiene que ser y qué es lo que debe hacer una mujer. Hay que reconocer que “la belleza está en la diversidad”, como dice Casquets, quien recuerda que muchas mujeres cambian su personalidad, su forma de vida, de pensar, de actuar... con el único objetivo de ser reconocidas. Y este es un asunto educacional, puesto que “a las mujeres se nos educa para ser las elegidas, entre los hombres, y eso hace que dejemos de ser dueñas de nosotras mismas, porque siempre estamos supeditadas a la opinión externa”. Y esto hace que tengamos una opinión de nosotras mismas en base a los demás.



RELACIONES SANAS

Y esto nos lleva, como dice Noemí, a “aceptar patrones tóxicos con tal de sentirnos amadas”. Muchas veces somos capaces de hacer cosas que no queremos para encontrar esa validación. Por eso es tan importante, para el proceso de resurgir y transformarnos en quien realmente queremos ser, el poner punto y final a las relaciones tormentosas. Esas que

generan adicción y ansiedad. Y empezamos a tejer relaciones sanas. Y entendemos por estas, aquellas que te proporcionan paz, equilibrio y la libertad de poder expresar tu verdadero “yo”. Noemí Casquets dice que “no podemos dejar de lado nuestra propia identidad, porque si hay una relación que nos va a durar para toda la vida, esa es la que vamos a mantener con nosotras mismas.

EMPODERADA O PODEROSA

Según Noemí Casquets puede haber cierta similitud entre estos dos términos. Sin embargo, hay matices entre ellos. Estar empoderada tiene que ver más con lo externo y ser poderosa con nuestro interior. Forma parte de una misma, independientemente de la opinión o la acción de los otros. El sentirse poderosa es un estado desde lo interno, es lo que te da poder sin que intercedan los demás. Para conseguir esa fuerza hay que prestar atención a los cuatro pilares fundamentales.

1 IDENTIDAD

Es el punto más importante, ya que la búsqueda de nuestra propia identidad puede durar toda la vida.

2 PODER

Viene de la conexión con una misma. El poder personal llega tras escucharse y sentirse con el corazón.

3 PLACER

Es importante potenciar tus placeres, sea este el ocio, el descanso, la comida... Debemos poder disfrutar de ellos sin que nadie nos diga lo contrario.

4 AMOR

En este campo es muy importante establecer unas relaciones sanas, que lleguen al amarnos a nosotras mismas.



La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



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

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

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

ACTIVA EL MODO VERANO

Ya huele a verano, a subida de temperaturas y playa, a días más largos en los que apetece aprovechar cada minuto conociendo nuevos lugares, a reencuentros, planes improvisados y tradiciones familiares. **Llega la estación más esperada del año** y junto a un merecido descanso aparece también la posibilidad de hacer la maleta y **viajar a un nuevo destino que nos ayude a crear buenos recuerdos**. ¿Te faltan ideas? Aquí van unas cuantas. **POR INMA COCA**



SOLO PLAYA

Para quienes no necesitan más plan que tumbarse al sol, mirar el horizonte, darse un chapuzón y olvidarse del reloj, estos destinos lo tienen todo: arena, mar y, sobre todo, cero malestares. Porque hay vacaciones que piden ir de la toalla al chiringuito y vuelta a empezar.



SILENCIO, AGUA CRISTALINA Y HORIZONTE INFINITO, así es la Playa de los Muertos, uno de los rincones más espectaculares de Cabo de Gata.

CABO DE GATA ↑ ALMERÍA

El Mediterráneo se vuelve casi salvaje en esta esquina de Andalucía. Calas solitarias, acantilados de vértigo y un paisaje desértico que parece suspendido en el tiempo. Aquí parece que nunca pasa nada, y esa sensación ayuda a desconectar, a relajarse al máximo y a vivir unas vacaciones sin presiones. Aunque el turismo es evidente en muchas playas famosas, como la de los Muertos o los Genoveses, aún quedan rincones donde no hace falta reservar sombrilla ni compartir toalla. Solo el mar, el silencio y esa extraña sensación de haber salido del mapa y estar, por fin, fuera de cobertura. ¿Hay algo más irresistible?



TRAZAR UNA RUTA llena de buenas calas, como Aiguablava y restaurantes con vistas, es parte del encanto de la Costa Brava.



AIGUABLAVA GIRONA

El Mediterráneo más pintoresco y fotogénico se despliega en esta franja de costa catalana donde el azul del mar se cuela entre acantilados, pinares y calas escondidas. La Costa Brava enamora por su belleza natural, pero también por el ambiente que se respira en pueblos como Begur o Cadaqués, que, con sus casas encaladas, sus buganvillas sorprendiendo en cada rincón y su ambiente siempre animado, se convierten en esos rincones que en todo momento recuerdas cuando el moreno empieza a desaparecer y las ganas de viajar vuelven. No es raro que esta zona haya sido inspiración de muchos artistas o que siga siendo el lugar elegido para variedad de rodajes publicitarios que buscan capturar ese buen rollo regional tan contagioso.



LA ARENA NEGRA es solo una de las muchas sorpresas de la paradisíaca isla.

LANZAROTE ISLAS CANARIAS ↑

Si hay un lugar en el que el paisaje parece de otro planeta, ese es Lanzarote. Volcanes, campos de lava y playas de arena negra como la de Janubio crean un escenario sencillamente espectacular que cambia de color según la hora del día. Aquí, cada rincón cuenta algo distinto: salinas junto al mar, viñedos que brotan de la ceniza, carreteras que cruzan un desierto de piedra. Además, la isla canaria se ha ganado un hueco entre los destinos gastronómicos más interesantes del país, con sus vinos a la cabeza.

DERROCHE DE ESTILO

Si en tu maleta no faltan las últimas tendencias y, además de descansar, te apetece presumir de vacaciones y codearte con lo más *cool* del verano, estos destinos deben estar en tu radar.

CAPRI ITALIA →

No es solo una isla: es una actitud. Capri lleva décadas siendo sinónimo de *glamour* mediterráneo, y no ha perdido ni un ápice de su encanto. Desde un paseo en barca por la misteriosa gruta Azul hasta una tarde intensa de compras por la Via Camerelle; aquí, todo tiene un aire de postal clásica con filtro de lujo. Terrazas con vistas al mar, hoteles con historia y un ambiente que mezcla *jet set* y autenticidad italiana. Si buscas *dolce vita* con clase, este es tu sitio.



DESDE LOS JARDINES DE AGOSTO se obtienen las vistas más icónicas de la isla.

SAN JUAN DE LUZ FRANCIA →

Pequeña, cuidada y con mucho encanto, San Juan de Luz es uno de esos destinos que enamoran sin necesidad de artificios. Situada en el País Vasco francés, entre el verde de las montañas y el azul del océano, esta antigua villa de pescadores conserva un aire elegante aunque relajado. Sus casitas de colores, las tiendas de artesanía y su paseo marítimo invitan a un verano tranquilo, entre baños al sol, mercados al aire libre y largas sobremesas con sabor a mar. Aquí, todo se disfruta sin prisas, desde el primer *croissant* hasta el último paseo al atardecer. Y si en algún momento quieres cambiar de escenario, a solo unos kilómetros se encuentra Biarritz, con su historia aristocrática, sus palacetes frente al mar y ese ambiente sofisticado que nunca pasa de moda. Juntas, forman una escapada con mucho estilo y un toque francés imposible de resistir.



← TARIFA CÁDIZ

Hay muchas tarifas en este rincón gaditano donde el viento marca el ritmo. Una es surfera y divertida, con tablas bajo el brazo, chiringuitos con música 24 horas y ese aire despreocupado que invita a vivir al sol. Otra es blanca y serena, de casas encaladas, callejuelas con historia y patios que huelen a jazmín. Y luego está la Tarifa del Estrecho, mágica y luminosa, donde se cruzan dos mares, dos continentes y una energía difícil de explicar. Lo mejor es que aquí no hace falta elegir, puedes quedarte con todas e ir cambiando según te pida el ánimo.

A OTRO NIVEL

Para los que no dudan al decir que prefieren la montaña a la playa. Para todos los que disfrutan del aire fresco, del cuerpo en marcha y de paisajes que se ganan paso a paso, esta selección reúne lugares y actividades pensados a su medida. Postales preciosas y accesibles para todos los públicos.



LAS VACAS PASTANDO son parte del "decorado" perfecto de estos lagos.

LAGOS DE COVADONGA ↑ ASTURIAS

Uno de los sitios más especiales de los Picos de Europa. El paisaje aquí impresiona incluso antes de bajarse del coche: vastas praderas verdes, montañas majestuosas y, entre ellas, los lagos Enol y Ercina reflejando el cielo como si fueran espejos. La ruta que los rodea es sencilla y perfecta para todos los niveles, ideal para caminar sin prisas y disfrutar del aire puro y el silencio.

↓ TIROL AUSTRIA

En el corazón del Tirol austriaco, la ciudad de Innsbruck tiene historia imperial y paisajes de alta montaña con una facilidad asombrosa. Y es que pasar de las calles empedradas del centro histórico a las cumbres cercanas es tan sencillo como subirse a un funicular. El contraste entre cultura y naturaleza hace de esta zona un destino ideal para quienes quieren montaña sin renunciar a nada: rutas, paisajes, lagos, aire puro... y una ciudad llena de carácter y belleza.



EN VERANO las laderas en las que solo había nieve se cubren de bellas flores.

CON UNA LARGA HISTORIA este emblemático tren atraviesa paisajes espectaculares.



EL TREN AMARILLO ↑ PIRINEO FRANCÉS

Una de las formas más especiales de descubrir el Pirineo francés es a bordo del tren amarillo de la Cerdaña, todo un símbolo que lleva más de un siglo recorriendo las cumbres de los Pirineos Orientales. En sus 63 km de recorrido, entre Villefranche-de-Conflent y Latour-de-Carol, este tren asciende más de mil metros de desnivel atravesando valles, viaductos y mesetas dignas de una postal.

Un viaje tranquilo, panorámico y con mucho encanto, ideal para asomarse a la alta montaña sin esfuerzo y dejarse llevar por el panorama. Perfecto para quienes quieren cambiar de ritmo sin renunciar a la belleza del camino.

SUEÑOS QUE SE CUMPLEN

Hay viajes que se planean con la cabeza... y otros con el corazón. Lugares que no solo se visitan, sino que se sueñan mucho antes de llegar. Caprichos que todos nos merecemos y que el verano nos da el último empujón.

CERDEÑA ITALIA →

Montañas, calas escondidas, acantilados y playas infinitas: la naturaleza es, sin duda, el mayor tesoro de esta isla italiana, mas no el único. La gastronomía sarda, rica, variada y con mucho carácter, es otro motivo para perderse por esta preciosa isla.



CASTELSARDO, con su casco medieval y su impresionante entorno, es una de las paradas obligatorias.



MUCHA MÚSICA que viaja directa al corazón para unir más a la familia.

DISNEYLAND PARÍS

Hay emociones que no entienden de edad, y cruzar las puertas de Disneyland París es una de ellas. Desde el primer minuto, todo está diseñado para hacerte sentir dentro de un mundo donde la fantasía cobra vida: desfiles, espectáculos, personajes que son como de la familia y atracciones que siguen sorprendiendo incluso a los que ya se lo saben de memoria. Además, este verano el parque francés refuerza su apuesta por la música y los espectáculos con el Disney Music Festival. Más actuaciones callejeras, *shows* en directo y toda la magia Disney para que la familia al completo se emocione, baile y disfrute por igual.

MARRAKECH → MARRUECOS

El bullicio del zoco, el olor a cuero, especias y flor de azahar, los colores intensos de las telas, las lámparas y alfombras... Marrakech despierta todos los sentidos desde el primer paso. Andar por sus calles es dejarse llevar por el caos de una ciudad que nunca se queda quieta. Pero al cruzar la puerta de un riad, todo cambia: silencio, frescor, una fuente en el patio y esa luz tamizada que invita a quedarse. Esa combinación entre energía y tranquilidad, entre lo vibrante y lo íntimo, convierte esta escapada en unas vacaciones soñadas.



CÓMO HIDRATAR Y LIMPIAR LA PIEL

PARA QUE NO SE VEA GRASA EN DÍAS CALUROSOS

Piel grasa, poros más visibles, y esa incómoda sensación de que **ningún producto se absorbe como debería**. Es habitual que en verano nuestro cutis parezca otro. **POR ANNA PARDO**

El calor aprieta, la humedad se dispara y nuestro rostro, inevitablemente, empieza a brillar más de lo que nos gustaría (aunque la piel en las otras estaciones del año tenga tendencia a la sequedad). Por suerte, tener la tez hidratada y libre de brillos no es una misión imposible. La clave está en conocer cómo funciona la piel con el calor y aprender a tratarla sin saturarla. Para despejar todas las dudas y aprender a cuidar la piel en los días calurosos más calurosos del año, hemos consultado a dos profesionales de referencia en el cuidado de la piel. Rachel Keys, enfermera especializada en dermatocósmética, y Xenia García, directora del centro Cinc Estética de Barcelona nos han compartido los secretos para mantener el equilibrio entre hidratación y frescura sin renunciar a la luminosidad en el rostro. Ambas coinciden en un punto esencial en esta historia: “brillo” no significa “hidratación”. Y esa confusión es la que muchas veces nos lleva a cometer muchos errores.

NO TE SALTES LA HIDRATACIÓN, AUNQUE SUDES

Tanto Rachel Keys como Xenia García lo tienen claro: sudar no hidrata, reseca. “Sudar es un mecanismo de regulación térmica, no de hidratación cutánea. De hecho, el sudor contiene agua y electrolitos, y su evaporación constante



APRENDE A CONOCER los tipos de cuidado para el rostro en la época de verano.

“OMITIR LA HIDRATACIÓN POR MIEDO A TENER MÁS BRILLO GENERA MÁS SEBO”, RACHEL KEYS

puede deshidratar la piel”, explica Rachel. “Además, cuando la piel percibe sequedad (incluso por una limpieza excesiva o falta de hidratación), compensa produciendo más sebo. Por eso, hidratarse es clave para regular la producción sebácea y preservar la función barrera de la piel”.

La idea de Xenia viaja en la misma línea: “El calor hace que nos deshidratemos. Al sudar, perdemos agua y minerales, y esto hace un efecto deshidratación en la piel. Asimismo, una piel deshidratada es una piel que tiende a producir más grasa. Por otro lado, una piel hidratada no solo produce menos grasa,

“LAS TEXTURAS MÁS RECOMENDABLES PARA APORTAR HIDRATACIÓN Y QUE NO NOS SALGAN BRILLOS SON TIPO GEL, LOCIONES O TEXTURA GEL-CREMA”, XENIA GARCÍA

sino que cuando aplicamos factor de protección, este queda mejor extendido y se absorbe mejor”.

ELIGE BIEN LOS INGREDIENTES

(Y EVITA LOS QUE “PESAN”)

El verano no es momento para fórmulas densas ni texturas que dejan residuos. Los hidratantes deben ser ligeros, frescos y, sobre todo, no comedogénicos. “Los ingredientes recomendados incluyen ácido hialurónico de bajo peso molecular, glicerina, pantenol, niacinamida, extractos calmantes como té verde o centella asiática, y aloe vera, ya que hidratan sin aportar grasa”, subraya Rachel.

Xenia añade algunos matices fundamentales: “Los ingredientes ideales cuando estamos en un clima caluroso son los que nos aportan agua y nos ayudan a retenerla, como el ácido hialurónico, el aloe vera o la niacinamida. Evitaría los aceites minerales, el aceite de coco, la lanolina, las siliconas o los alcoholes secantes porque pueden obstruir, causar sensibilidad o incluso generar más grasa”.

RUTINA DOBLE: MAÑANA Y NOCHE PERO SIN SATURAR

Uno de los errores más frecuentes en verano es confundir limpieza

con un proceso demasiado agresivo. O aun peor: saltarse la hidratación por miedo a los brillos. La rutina, según las expertas, debe ser completa, pero ligera y adaptada a nuestras necesidades.

Rachel propone una rutina muy concreta: “Por la mañana, se recomienda una limpieza suave con gel sin sulfatos, tónico hidratante o bruma facial, sérum ligero (ideal con niacinamida, zinc o ácido hialurónico), hidratante tipo gel o loción *oil-free* y protector solar matificante con toque seco. Por la noche, si se ha usado protector o maquillaje, conviene hacer doble limpieza (aceite + gel), aplicar un tónico equilibrante, usar tratamiento activo si corresponde, repetir el sérum hidratante y finalizar con un gel de noche ligero. Como extra, se pueden aplicar unas gotas de aceite facial no comedogénico si prevalecen algunas zonas secas”. Por otro lado, Xenia insiste en el poder de la limpieza nocturna: “Es muy importante limpiar bien por la noche con agua desmaquillante, leche o aceite, retirarlo con agua y luego usar un jabón que retire bien las bacterias. Notaremos que un producto no nos va bien si nos deja la piel ‘tirante’. Luego, compensamos con un

tónico para equilibrar el pH y aplicamos sérum o crema. Por la mañana, si nos levantamos con brillos, se puede repetir el jabón y el tónico. Siempre con protector adecuado para uso diario, no el típico bloqueador solar de playa”.



APUESTA POR TEXTURAS QUE “DESAPARECEN”

Nada de capas gruesas ni sensación pegajosa. Las texturas de verano tienen que ser sensoriales, ligeras y frescas. Rachel lo pone fácil: “Las mejores opciones para verano o climas húmedos son geles acuosos, brumas faciales, emulsiones *oil-free* y sérums hidratantes, todos de rápida absorción y sin sensación pesada. Es mejor evitar cremas densas, salvo en zonas particularmente secas”. Xenia coincide plenamente: “Las texturas más recomendables para aportar hidratación y que no nos den brillos serían, por ejemplo, la textura gel, lociones o textura gel-crema porque se absorben.

NUESTRA PROPUESTA

1. **Limpiador Micelar en Gel Radiance Nutra Effects**, elimina la suciedad, las impurezas y el maquillaje con suavidad. **Avon** (8,99 €).
2. **Esencia Hidratante, bruma que hidrata, refresca, calma y protege la piel.** **Lourdes Moreno** (29,99 €).
3. **Water Bank Cream Moisturizer**, crema altamente hidratante con textura no pegajosa. **Laneige** (20 €).
4. **Tónico facial para todo tipo de pieles**, fórmula testada dermatológicamente que tonifica y limpia la piel dejando una agradable sensación de frescura. **Agrado** (1,20 €).
5. **Contorno de ojos Antiarrugas Rellenador**, cuidado para el contorno del ojo con textura en crema ultrafresca sin perfume. **Yves Rocher** (14,36 €).



LA CAMINATA DEL GORILA

EL EJERCICIO MÁS COMPLETO

También llamado **gorilla walk** es la dinámica de **fitness ideal para las mujeres mayores de 50**, ya que además de quemar calorías, ayuda a ganar músculo y equilibrio de forma sencilla. **POR MONTSE FERNÁNDEZ**

Cada día aparecen nuevas técnicas que invitan a que nos sumemos a la práctica deportiva con más eficacia y con menos dificultades. Este es el caso de la caminata del gorila, una técnica que forma parte del sistema de entrenamiento, que también se conoce como *animal flow*, y se basa en algo tan sencillo como imitar los movimientos de los animales en la naturaleza, sin más accesorios que nuestro peso corporal.

Los expertos en deporte y salud aseguran que la caminata del gorila es un ejercicio funcional que consigue fortalecer el core, quemar calorías, así como mejorar el equilibrio y la flexibilidad con muy poco.

¿Cómo consigue todo esto? Sencillamente porque este ejercicio implica todo el cuerpo y se puede adaptar según las condiciones físicas de quienes lo practiquen. Asimismo, no requiere de ningún material deportivo adicional y se puede realizar en cualquier lugar.

PUÑOS CERRADOS

“A pesar de su aparente facilidad, la caminata del gorila es un movimiento exigente. Sirve, por ejemplo, para calentar antes de una sesión deportiva o para formar parte de una rutina más compleja”, confirma Daniel Martínez del Real, *gym* supervisor de David Lloyd Club.

Y añade que “para hacer bien este ejercicio es preciso tener una buena movilidad de cadera y no padecer ningún problema en las rodillas, tampoco en las muñecas ni en los hombros. Dicho esto, es importante mantener la espalda bien extendida, cerrando bien las escápulas y abriendo el pectoral. Con los hombros hacia atrás y, sobre todo, que las rodillas no sobrepasen la punta del pie cuando se realice el desplazamiento hacia adelante, para que no sufran los meniscos”.

Un consejo del experto: “Conviene realizar este ejercicio con los puños cerrados con el objetivo de que las muñecas no sufran. Si decides colocar la palma de la mano en el suelo vas a tener que flexionar la espalda para llegar al suelo, a no ser que tengas muchísima flexibilidad de cadera. También hay que procurar que la cadera esté en retroversión para que la lumbar no sufra, es decir, metida hacia adentro y protegida, así como la zona abdominal bien contraída”.

ZONAS DEL CUERPO ACTIVAS

Con la caminata del gorila se activa prácticamente todo el cuerpo. Al hacer esta actividad se trabajan bra-



UN EJERCICIO muy beneficioso, sobre todo, para mujeres de 50 años en adelante.



“DENTRO DE LA DINÁMICA ANIMAL FLOW SE PODRÍA COMPLETAR CON OTROS EJERCICIOS SIMILARES DE ANIMALES PARA GENERAR UNA RUTINA”

zos y hombros, que soportan parte del peso corporal, pero también los glúteos y las piernas, que se encargan de impulsar el movimiento, además del abdomen que debe estar activado para mantener la postura estable y evitar lesiones.

“Si en movimiento vamos hacia adelante estamos activando toda la parte anterior del cuerpo, y si vamos hacia atrás vamos introduciendo en el movimiento los glúteos, los isquiotibiales y paravertebrales. Por lo tanto, es un ejercicio que implica un trabajo muy completo de toda la musculatura y de los huesos del cuerpo”, asegura Daniel Martínez.

Añade el experto que a esta actividad se podrían sumar otros ejercicios.

“Ya que estamos dentro de una dinámica *animal flow* se podría completar con otros ejercicios similares de animales para generar una rutina, pero también podemos utilizarlo como calentamiento para incluir algo más de ejercicio de fuerza ayudados con accesorios como unas pesas o unas gomas. Podemos incluir trabajos de hombros, de brazos, de piernas, etc., que no sean complicados, por ejemplo, *squads* o flexiones con rodillas en el suelo, es decir, adaptadas a cada uno”.

Martínez del Real apuesta por un cuidado integral para mantenerse en forma. “El cuerpo hay que cuidarlo de forma integral. No sirve entrenar y después tener una mala dieta, porque no se conseguirán los objetivos. Mi consejo es seguir una buena dieta equilibrada a base de alimentos salu-

dables, descanso e hidratación, que son básicos, sobre todo, ahora que llega el calor”, concluye.

BENEFICIOS DE LA CAMINATA DEL GORILA

Además de ganar masa muscular y perder peso, este ejercicio aporta diversos beneficios, sobre todo, a las mujeres en edad adulta.

- Mejora la resistencia cardiovascular.
- Flexibilidad, que aumenta con la práctica de esta actividad.
- Articulación de caderas, así como también favorece la movilidad de las articulaciones de rodillas y muñecas.
- Coordinación de todo el cuerpo al realizar movimientos que alternan manos y pies.
- Equilibrio, puesto que es fundamental controlar el tronco del cuerpo para mantenerlo.

“Este ejercicio, por supuesto, siempre que esté bien hecho, aporta coordinación, equilibrio y movilidad, sobre todo, en las fascias plantares, gemelos, rodillas, caderas y hombros, además de fuerza y flexibilidad y beneficios en estiramiento”, confirma el experto en *fitness*.

CÓMO SE REALIZA LA CAMINATA DEL GORILA

Para realizar esta dinámica hay que usar las cuatro extremidades trabajando la coordinación y el equilibrio.

1 Colócate en la posición de la asana de yoga del perro. Con las piernas estiradas, las caderas arriba y las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros.

2 Añade tensión al core, a la faja abdominal. Desde aquí flexiona ligeramente las rodillas, dejando que el peso se distribuya entre las manos y los pies, con la espalda bien estirada.

3 Comienza a desplazarte como los gorilas. Avanza pasos hacia adelante y también hacia atrás, o incluso hacia los lados.

Puedes añadir un descanso cada 10 pasos, y no te olvides de mantener siempre la postura.



LO QUE FUNCIONA Y LO QUE NO

A LA HORA DE HACER DIETA

Al intentar perder peso, **muchas mujeres cometen errores que pueden dificultar el proceso o hacer que se recuperen los kilos eliminados rápidamente.** Aquí te explicamos qué hacer y qué no para lograr un adelgazamiento efectivo y saludable. **POR MAYTE MARTÍNEZ**

SÍ RESETEO A BASE DE ZUMOS, SOPAS E INFUSIONES

Si arrastras 2-3 kilos que no hay forma de eliminar, elige 2-3 días tranquilos en los que puedas evitar salir a comer fuera de casa. Un fin de semana es la mejor opción. Nunca hagas este plan más de tres días, salvo que se realice con supervisión médica. Tampoco más de 2-3 veces al año. Las curas detox a base de líquidos son la receta más eficaz no solo para deshacerse del exceso de toxinas, sino para ‘recargar’ pilas y ganar energía, ya que al evitar gran parte del trabajo habitual al aparato digestivo, la energía que nuestro organismo normalmente tiene que destinar a procesar los alimentos no líquidos a través de la digestión,

nos hace estar más activos e incluso de mejor humor. Además, ayuda a deshincharse e incrementar la luminosidad de la piel. Eso sí, nada de zumos procesados: el objetivo es sentirse mejor, para lo cual es esencial nutrirse correctamente, y para ello apostar por frutas, verduras y hortalizas frescas (preferiblemente de cultivo orgánico) y consumir los zumos y las sopas recién hechos.

NO HACER DIETAS EXTREMADAMENTE RESTRICATIVAS SIN SUPERVISIÓN MÉDICA

Una rápida baja de peso suele ir acompañada de una pérdida de masa muscular y líquidos, lo que ralentiza el metabolismo. Al regresar a una alimentación normal sin una ree-

ducción alimentaria adecuada, se produce una recuperación brusca del peso eliminado. La Dra. María José Crispín, médica nutricionista de Clínica Menorca (clinicamenorca.com) recomienda “optar por planes de alimentación equilibrados, aunque la pérdida de peso sea más lenta. Un nutricionista puede recomendar dietas específicas para un arranque inicial, como la cetogénica, aunque siempre bajo control médico y por un tiempo determinado. La clave siempre estará en mantener hábitos saludables a largo plazo”.

SÍ ACTIVOS DETOX QUE DESHINCHAN Y DEPURAN

Por Inmaculada Canterla, Farmacéutica Máster en Nutrición y Medicina Antiaging, directora de Cosmeceutical Center (cosmeceuticalcenter.com).

- **Mango africano:** Tiene la capacidad de inhibir la producción de grasa y, al mismo tiempo, reduce la absorción de carbohidratos.
- **Té verde:** Aumenta la termogénesis y quema de grasas. Contiene aproximadamente 7% de cafeína, que es un excelente diurético, posee un marcado efecto lipolítico y ayuda a reducir el número de adipocitos.
- **Café verde:** Efecto ‘quemador de grasas’, lucha contra la celulitis y disminuye la absorción de azúcares.
- **L-carnitina:** Ayuda a mover los ácidos grasos hasta la mitocondria de la célula para que la grasa se use como combustible.
- **Alcachofa:** Estimula los procesos



UNA BUENA dieta no consiste en eliminar todas las grasas, sino en consumir las correctas.

digestivos y metabólicos y activan la función del páncreas, de la vesícula biliar y del hígado. La alcachofa está considerada uno de los mejores drenantes hepáticos y favorece también la reducción del colesterol.

● **Diente de león:** Purifica el organismo de elementos tóxicos. Actúa sobre el hígado, riñón y vesícula biliar. Efecto diurético. Es un tónico digestivo contra el estreñimiento.

● **Cardo mariano:** Ayuda a reducir los niveles de colesterol, mejora los niveles de azúcar y es un potente antioxidante. Incrementa la capacidad del hígado para regenerarse y mejorar su función de eliminar toxinas del organismo.

NO ELIMINAR LA GRASA DE LA DIETA

Existe la creencia errónea de que la grasa ingerida se convierte automáticamente en grasa corporal. Sin embargo, el verdadero problema es el exceso de calorías, independientemente de su origen (grasas, proteínas, carbohidratos o incluso alcohol). Las calorías que no se queman son las que se convierten en grasa corporal.

¿Qué hacer? Incluir grasas saludables en la dieta, como las provenientes del aceite de oliva virgen extra, frutos secos, salmón o aguacate, y evitar las grasas saturadas en exceso. No se trata de eliminar todas las grasas, sino de elegir las correctas. Por ejemplo “las grasas que aporta el salmón se consideran cardiosaludables. Los conocidos ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA), son esenciales y debemos ingerirlos a través de

la dieta. Según el estudio ANIBES, sobre alimentación y nutrición, el 65% de la población española presenta ingestas insuficientes de este tipo de omega-3”, informa Yaiza Quevedo, nutricionista experta de Angulas Aguinaga (angulas-aguinaga.es).

SÍ CENAR POCO Y MÁS TEMPRANO

Si lo que necesitas es bajar peso sigue una dieta de restricción calórica, pero si lo que necesitas es bajar de volumen, deshinchar básicamente tripa, deberás mejorar las digestiones, los problemas de gases y el estreñimiento. “Las digestiones se hacen mejor cuando estamos de pie, no en la cama en horizontal, por lo que hay que cenar temprano. Y aun mejor si después de cenar tenemos algo de actividad física, no hace falta ir al gimnasio, pero si recomiendo dar un paseo después de la cena, esto nos va a acelerar el metabolismo y facilitar la digestión. Sugiero cenar mínimo dos horas antes de acostarse y, sin duda, después de la cena no picotear nada”, comenta la Dra. Crispín. Además, cenar poca cantidad; que las cenas sean ligeras es muy importante, pues nos ayuda a hacer una mejor digestión, a que haya menos gases, menos inflamación intestinal, menos molestias, menos tripa. “Una cena temprana y con menos cantidad nos va a favorecer menos tripa a la mañana siguiente porque le vamos a dar menos trabajo a nuestro microbioma, a nuestras bacterias intestinales, y esto nos va a permitir tener menos barriga al día siguiente y además vamos a dormir

mejor, con un sueño de mayor calidad. Si no ceno, es hacer una especie de ayuno intermitente. No es malo para la salud saltarse la cena y ayuda a disminuir peso y barriga”.

NO ENFOCARSE SOLO EN EL PESO Y NO EN LA GRASA CORPORAL

El peso en la báscula no siempre refleja una pérdida de grasa real. A veces se pierden líquidos o masa muscular, lo que puede ser perjudicial para la salud y dificultar el mantenimiento del peso ideal.

¿Cómo medir nuestra grasa corporal de manera correcta? Se puede evaluar mediante bioimpedancia, medición de perímetros corporales o simplemente observando cómo cambia la ropa. “La pérdida de grasa es el verdadero objetivo, no solo la disminución de kilos en la báscula”, concluye la Dra. Crispín.

AYUDA EXTRA

Todas sabemos que a partir de cierta edad cambia la distribución de la grasa, que es más elevada en la cintura y además se hace más resistente. El cambio de metabolismo y el baile de hormonas nos juegan malas pasadas. Por eso, antes de que se instalen definitivamente esos kilos de más hay que controlar la dieta, hacer ejercicio y echar mano de todas las ayudas a nuestra disposición.



Aquilea Detox Quemagrasas Forte. 11,99€

XtraSlim Chrono Mujer 45+ de Forte Pharma 53,95 €.



TEN TEMPIÉ QUÉ SÍ PUEDES HACER:

Montadito de centeno con remolacha, salmón y paté de nueces

Triturar unas nueces con un chorrito de AOVE, extender sobre una rebanada de pan tostado de centeno. Colocar encima una rebanada fina de remolacha y un rollito salmón.

VERDURAS AL CENTRO

Sabrosos, variados y con protagonismo vegetal. **Platos que van más allá de la ensalada y funcionan solos** o como parte de un menú ligero. **POR MAGDA OLMEDO**



RESULTÓN

Escoge pimientos de distintos colores para un salpicón más vistoso y apetecible.

SALPICÓN DE MEJILLONES Y HUEVO DE CODORNIZ

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1/2 kg de mejillones • huevos de codorniz • 2 cebolletas • 1 pimiento verde grande • 1 pimiento amarillo grande • 20 g de rabanitos • 3 dl de aceite de oliva • 2 cucharadas de vinagre de sidra • 2 dl de vino blanco • 1 cucharada de perejil rizado picado • pimienta molida, sal.

● **Rascar** las conchas de los mejillones con un cuchillo y

retirarles las barbas. Lavarlos bien y escurrirlos. Ponerlos en una cacerola con el vino blanco. Tapar y cocer a fuego vivo, moviendo la cacerola hasta que se abran. Retirar del fuego, dejar enfriar y separar las valvas del cuerpo del mejillón.

● Cocer los huevos de codorniz en agua hirviendo durante cinco minutos. Refrescarlos en agua fría, pelarlos y partarlos por la mitad.

● **Pelar y picar** las cebolletas. Cortar los pimientos a lo largo, retirarles los filamentos y las simientes y cortarlos en dados. Lavar los rabanitos y cortarlos en aros. Batir en un bol el vinagre con la sal y la pimienta; agregar el aceite de oliva poco a poco, sin dejar de remover, y el perejil picado.

● **Disponer** en una ensaladera los ingredientes preparados, regar con la vinagreta y mezclar.

COLES VARIADAS CON SALSAS DE QUESO AZUL

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 200 g de romanesco • 200 g de brócoli • 1 lombarda pequeña • 40 g de almendras en láminas • sal. **Para la salsa:** 2 dl de nata líquida ligera • 50 g de queso azul • 1 cucharadita de vinagre de sidra • 1 cucharada de cebollino picado.

- **Separar** en ramitos el romanesco y el brócoli. Cocerlos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Escurrir y ponerlos en un recipiente con agua y hielo. Cortar la lombarda en juliana fina y cocerla durante 10 minutos en agua con vinagre. Escurrirla y ponerla en un recipiente con agua y hielo.
- **Dorar** las almendras en una sartén sin grasa durante unos minutos. Dejarlas enfriar sobre papel absorbente de cocina.
- **Para elaborar la salsa,** desmenuzar el queso y ponerlo en un cazo. Agregar la nata sin dejar de remover y salpimentar. Incorporar el vinagre y calentar, pero sin que hierva. Repartir las coles en los platos de servir y napar ligeramente con la salsa. Adornar con las almendras y el cebollino picado por encima. Sírvela templada. Apreciarás mejor el sabor de las distintas verduras.

SORPRESA

El contraste entre coles crujientes y la salsa cremosa da equilibrio al plato y realza cada bocado.



TRUCO

La pimienta rosa aporta un toque cítrico y floral que equilibra la intensidad de la cecina y el queso.



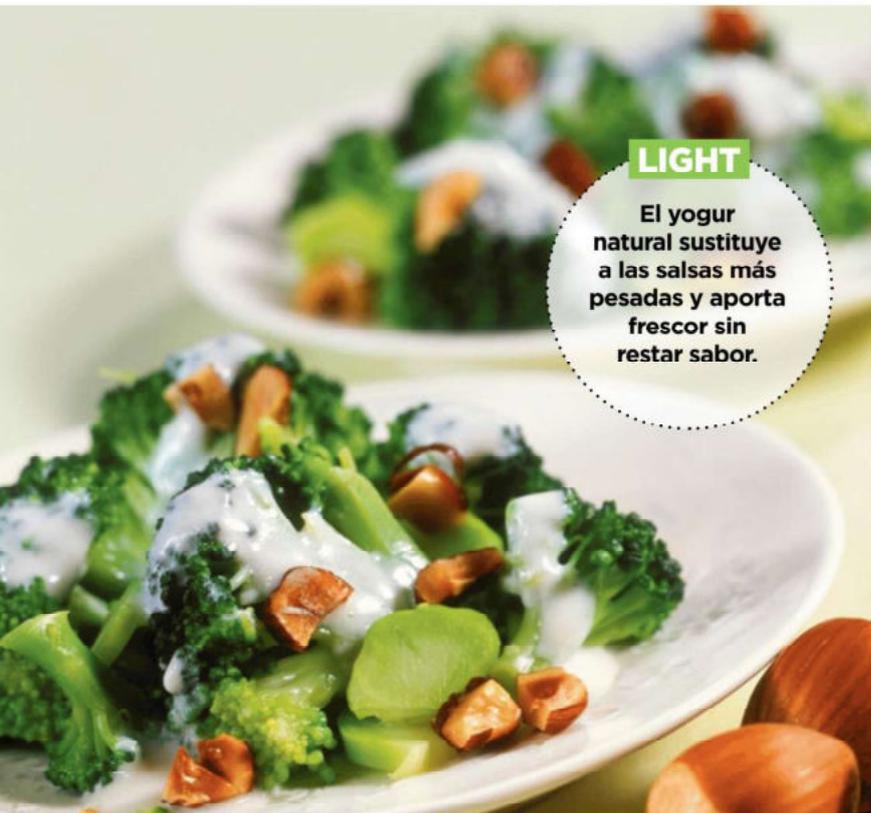
CECINA CON ENSALADA CAPRESE

15 MIN.+ 48 H. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 200 g de cecina en lonchas finas • 1/4 litro de aceite de oliva virgen extra condimentado con boletus • 1/4 de aceite de oliva virgen extra condimentado con pimienta • 3 tomates • 2 bolas de mozzarella • 1 cucharadita de sal en escamas, albahaca fresca picada • 1 cucharada rasa de vinagre balsámico • unos granos de pimienta.

- **Colocar** la cecina en un recipiente de cristal y cubrirla con los dos aceites aromatizados. Añadir la pimienta rosa y dejar en maceración durante 48 horas a temperatura ambiente. Pelar los tomates y cortarlos en rodajas. Escurrir la mozzarella y cortarla en láminas.
- **Alternar** tomate y mozzarella formando un círculo alrededor de la fuente y disponer las lonchas de cecina en el medio. Rociar con un poco del aceite de la maceración y un chorrito de vinagre balsámico.
- **Sazonar** con la sal en escamas y espolvorear con albahaca picada.

*Todas las recetas son para 4 personas

**LIGHT**

El yogur natural sustituye a las salsas más pesadas y aporta frescor sin restar sabor.

BRÓCOLI CON AVELLANAS Y YOGUR

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 450 g de brócoli • 70 g de avellanas • 1 yogur natural desnatado • 1 diente de ajo • aceite de oliva virgen • sal y pimienta.

- **Poner** a cocer en agua hirviendo los ramilletes de brócoli y dejarlos unos 10 minutos (han de quedar al dente). Mientras, partir las avellanas y picarlas con la ayuda de un cuchillo.
- **Pelar** el diente de ajo y retirar el germen. Luego, picarlo muy fino.
- **Calentar** una sartén antiadherente con un poco de aceite, dorar el ajo y añadir las avellanas. Cocinar durante 5-10 minutos.
- **Retirar** el brócoli del agua. Refrescarlo con agua fría. Batir el yogur con 1 cucharada de aceite, sal y pimienta. Mezclar el brócoli con las avellanas y el ajo. Regar con el yogur.

'POLO' DE GUISANTES CON LANGOSTA

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 1 langosta de 750 g
 • 4 cucharadas de guisantes finos
 • 1 pastilla de caldo de pescado
 • 1 ramillete de finas hierbas • 1 cucharadita de pimienta rosa • 3 g de gelatina
 • 4 palillos de madera para polos.

- **Cocer** la langosta en una olla con agua con sal, de siete a ocho minutos. Escurrirla y dejar que se enfríe. Abrir los anillos de la parte de la cola con una tijera, extraer la cola entera y retirar la carne de las pinzas partiéndolas con un martillo. Desmenuzar la carne y cortar la cola en rodajas.
- **Cocer** los guisantes dos minutos en agua hirviendo con sal. Hacer el caldo de pescado con 500 ml de agua hirviendo. Agregar la gelatina, fuera del fuego, y remover para disolverla. Esperar a que se atempere y verter un poco en cuatro vasos, dando vueltas en ambos sentidos para que se impregnen, dejar cuajar.
- **Mezclar** los guisantes con las hierbas picadas, la pimienta rosa y la gelatina restante. Rellenar los vasos alternando langosta y la gelatina preparada. Pinchar los palos y dejar cuajar en la nevera cuatro horas. Desmoldar los vasitos sumergiéndolos en agua caliente y servir.

**TRUCO**

Disolver la gelatina fuera del fuego evita grumos y conserva mejor el sabor del caldo.

SALTEADO DE VERDURAS

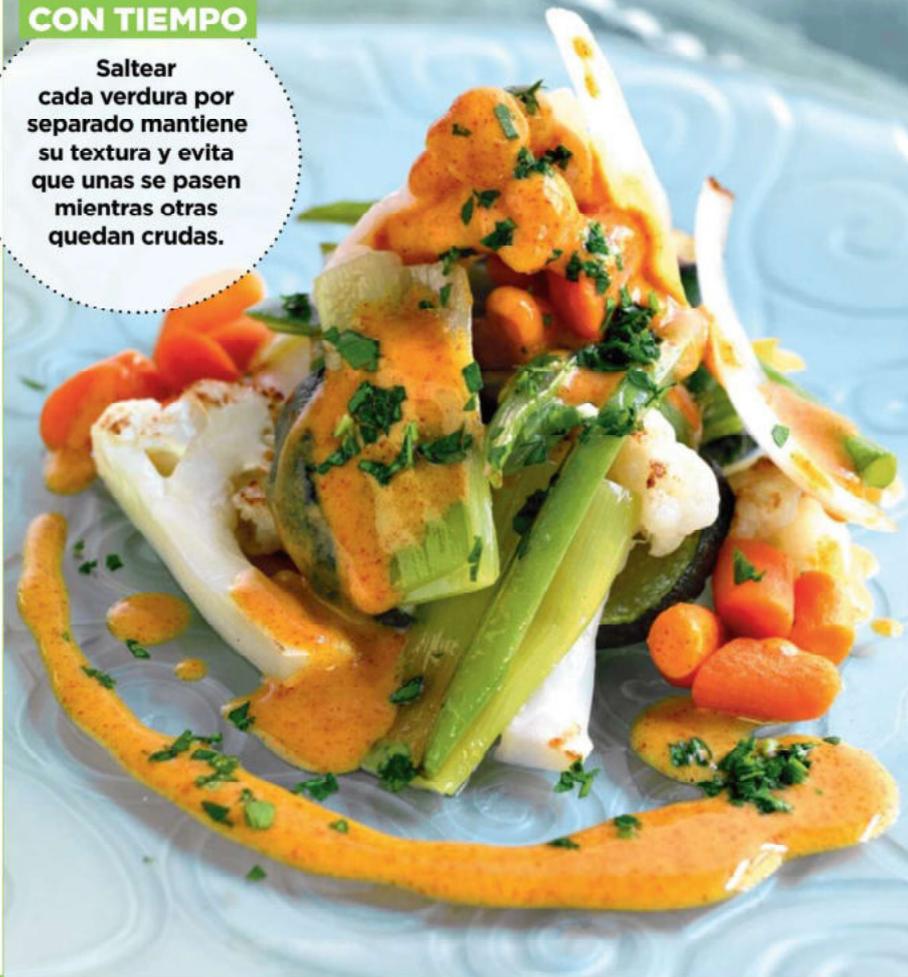
30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1 calabacín • 50 g de zanahorias baby • 100 g de judías verdes, 2 puerros • 2 cebolletas • 300 g de coliflor; • 100 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de mostaza • 1 cucharadita de pimentón • 100 ml de caldo de verduras • 1 cucharada de perejil picado • pimienta y sal.

- **Lavar** el calabacín, retirar los extremos y trocearlo. Raspar y cortar las zanahorias en diagonal. Limpiar las judías verdes y cortarlas en juliana. Limpiar los puerros, retirar la parte verde y cortarlos en trozos de 5 cm. Pelar las cebolletas y partirlas en cuartos. Separar los ramitos de la coliflor.
- **Llenar** la parte inferior de una olla de vapor con agua. Poner la rejilla y colocar las verduras encima. Salpimentar. Llevar a ebullición y continuar la cocción durante 10 minutos. Escurrirlas bien.
- **Calentar** unas gotas de aceite en una sartén y saltear las verduras ligeramente por separado. Reservar las verduras al calor. Desgrasar la sartén con el caldo de verduras, agregar la mostaza y el pimentón, mezclar. Poner las verduras en los platos y rociar con la salsa. Espolvorear el perejil picado.

CON TIEMPO

Saltear cada verdura por separado mantiene su textura y evita que unas se pasen mientras otras quedan crudas.



COMPLETA

Añadir legumbres cocidas, como garbanzos, lo convierte en una ensalada más nutritiva y saciante.

LÁMINAS DE ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 4 tomates • 4 zanahorias • 4 pepinos • aceite de oliva virgen • sal • pimienta negra.

- **Lavar los tomates**, las zanahorias y los pepinos. Eliminar parte de la piel a los pepinos y dejar solo unas rayitas para evitar que sienten mal (pueden provocar gases).
- **Laminar** fino las zanahorias y los pepinos. Partir en cuartos los tomates. Pasar a un bol. Si se desea, incorporar un poco de cebolla roja laminada. Regar con un poco de aceite y salpimentar al gusto.
- **También** se puede preparar una vinagreta con aceite, 1 cucharada de mostaza diluida en un poco de agua. Tomates y zanahorias son ricos en carotenoides, que ayudan a luchar contra los radicales libres.



ENSALADA MEDITERRÁNEA

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 400 g de hojas de lechuga variada • 12 tomatitos • 1 cebolla roja • aceitunas verdes y negras • aceite de oliva virgen extra • sal.

- **Lavar** bien la lechuga y también los tomatitos. Luego, partíroslos por la mitad. Pelar la cebolla y trocearla.
- **Mezclar** todos los ingredientes en un bol. Incorporar las aceitunas negras y verdes (también se pueden agregar alcaparras) y regar con el aceite de oliva virgen. Luego, sazonar al gusto.
- **¿Un aliño** diferente para esta ensalada? Mezcla 3 cucharadas de zumo de naranja con 3 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de hierbas aromáticas y una pizca de sal.



EXTRA

Un poco de queso feta o atún al natural transforma la ensalada en un plato más completo sin perder ligereza.



ALTERNATIVA

Si no te gusta la miel, prueba con una cucharadita de compota de manzana: suaviza la acidez sin añadir azúcar.

BROTOS TIERNOS CON RABANITOS AL LIMÓN Y MIEL

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 450 g de brotes tiernos • hojas de roble • 16 tomatitos rojos y amarillos • 8 rabanitos • 1 limón • 1 cucharada de miel • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta negra.

- **Lavar** bajo el agua fría los brotes tiernos, las hojas de roble y los tomates cherry. Partir en cuartos los tomates sin perder su jugo (poner debajo un bol).
- **Mezclar** los brotes y los tomates. Lavar bien los rabanitos, secarlos y partir en rodajas muy finas (se puede dejar su piel si son ecológicos o se lavan muy bien con un poquito de vinagre y agua: elimina los patógenos). Mezclar todo en un recipiente.
- **Preparar** un aliño con el jugo de los tomatitos, el zumo de 1 limón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta. Batir bien y agregar una cucharadita de miel, batir de nuevo muy bien para emulsionar. En lugar de miel puede emplearse también miel de caña (procedente de la cocción de la caña de azúcar, es muy rica en hierro).

TOMATE Y RÚCULA

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 250 g de rúcula
• 16 tomatitos • 1 cebolla roja, aceite de oliva virgen extra • 2 cucharadas de vinagre de manzana o de vino
• sal • pimienta negra.

- **Lavar** la rúcula bajo el chorro del agua fría, lavar también los tomatitos y partíroslos por la mitad. Pelar la cebolla y trocearla en juliana fina.
- **Regar** con una vinagreta preparada con 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 de vinagre de manzana o vino, una pizca de sal y pimienta negra. Emulsionar bien los ingredientes.
- **Si se desea** se pueden añadir hierbas aromáticas al gusto (tomillo, mejorana, romero, albahaca, hinojo, estragón...).

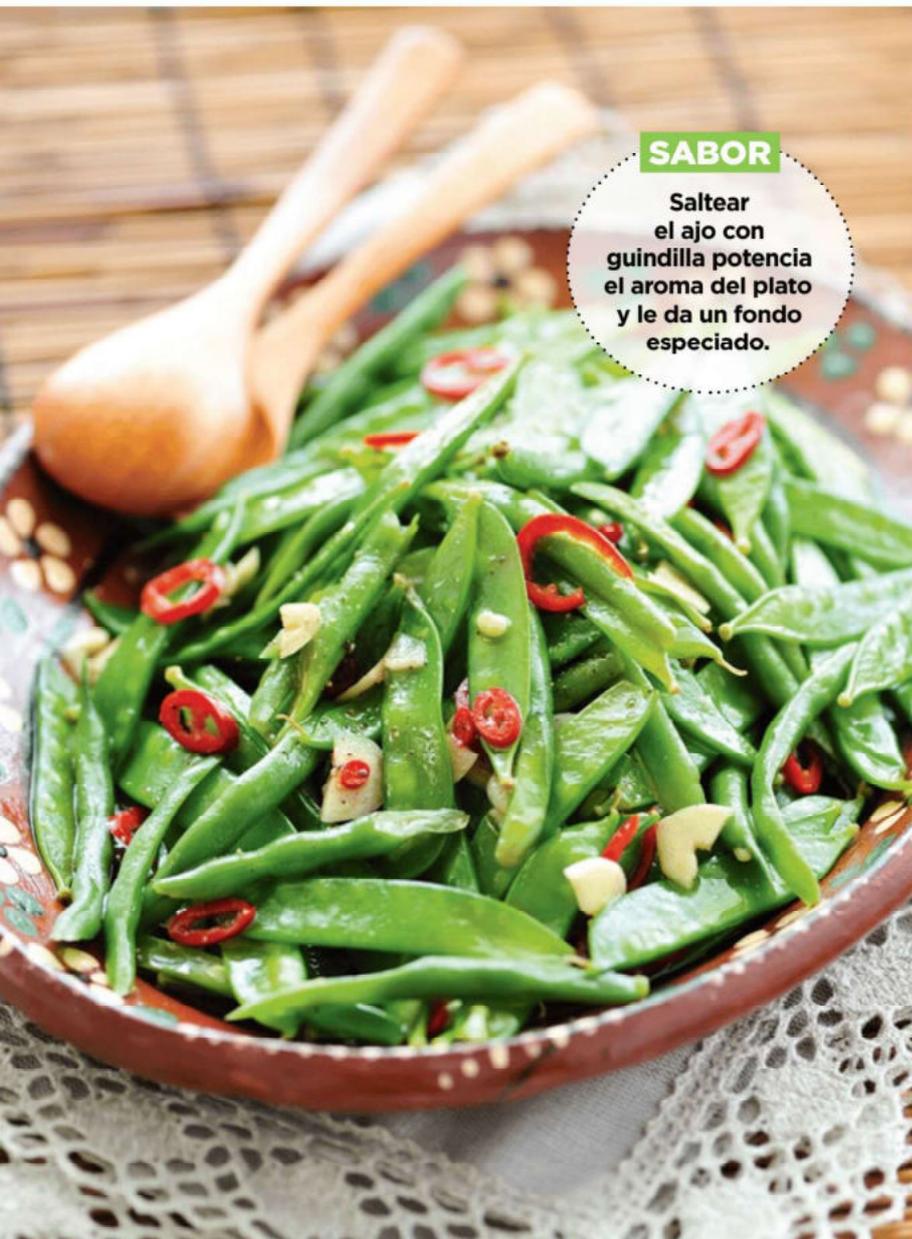
MÁS

Un huevo duro troceado completa la ensalada sin restarle frescura ni simplicidad.



SABOR

Saltear el ajo con guindilla potencia el aroma del plato y le da un fondo especiado.



JUDÍAS VERDES CON AJO Y PIMIENTO ROJO

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 450 g de judías verdes
• 1 pimiento rojo • 3 dientes de ajo
• aceite de oliva virgen • sal
• pimienta negra.

- **Quitar** las hebras a las judías verdes (si no deseas hacerlo, la forma más sencilla y eliminarlas es sumergirlas tres minutos en agua hirviendo. Tras escurrirlas, los bordes saldrán prácticamente solos). Hervir las judías en un poco de agua con sal durante 15 minutos (para que no queden demasiado hechas).
- **Mientras**, cortar en rodajas el pimiento y lavar. Mezclar con las judías una vez escurridas. Sofreír un poco los dientes de ajo, agregar las judías y cocinar 10 minutos.
- **Servir** templadas o frías, salpimentadas. Si se desea, espolvorear con un poco de pimentón o cayena.

LAS VERDURAS DE HOJA VERDE TIENEN MUY POCAS CALORÍAS Y SON FUENTE DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA

EL PICNIC PERFECTO

PARA CELEBRAR LA LLEGADA DEL BUEN TIEMPO

Tras una de las primaveras más lluviosas de la historia, **nada como un plan al aire libre y rodeados de naturaleza para disfrutar isin cocinar!, de la compañía de los tuyos.** ¡Toma nota de las mejores propuestas para organizar la salida perfecta sin apenas esfuerzo! **POR TAMARA VITÓN LIQUETE**



LOS SÁNDWICHES, bocadillos, patés, tarros de fruta y de ensalada, el hummus, las crudités de verduras y, por supuesto, quesos, embutidos, frutos secos o conservas son ideales en un picnic.

Con la llegada del buen tiempo, pocos planes resultan tan apetecibles como salir a disfrutar del aire libre, y si es en buena compañía y con algo rico para picar, ¡mucho mejor! Por eso, te proponemos organizar un picnic delicioso y sin complicaciones con recetas fáciles y trucos prácticos para disfrutar al máximo sin pasar horas en la cocina.

TRES TIPS QUE MARCARÁN LA DIFERENCIA

1No olvides planificar la iluminación para cuando caiga la noche: si tu picnic comienza al atardecer, lo más probable es que se alargue hasta que se ponga el sol. Por eso, lleva contigo farolillos o algunas velas: crearán un ambiente cálido y acogedor que hará que todos quieran quedarse un tiempo más.

2¿Puede haber algo mejor que tener una buena música ambiental? Lleva un altavoz inalámbrico y conéctalo a tu lista de canciones favorita, tendrás la banda sonora perfecta para que el momento sea aún más especial.

3Opta por llevar recipientes rígidos para transportar la comida (mejor si es en porciones individuales) y que no pesen (evitarán que la comida se espachurre), y etiqueta cada uno de ellos. Así montarás todo más rápido y evitarás mezclar alimentos, sobre todo si tienes invitados con alergias o intolerancias.

QUE NO SE TE OLVIDE

Además del mantel, las copas o vasos, servilletas y cubiertos, lleva toallitas húmedas, repelente de insectos, protector solar, gafas de sol y gorros, sobre

todo para los más pequeños. Además, será indispensable un abrelatas, abrebotellas, termo (sobre todo para los que no pueden prescindir del café), sobres de especias, sal y azúcar, un rollo de papel absorbente, botiquín y una bolsa para recoger los residuos (varias para que sea más fácil reciclar. ¡Todo pensado para que disfrutes sin contratiempos!

LA TABLA DE QUESOS PERFECTA

Esta apuesta ganadora no puede faltar en ningún picnic que se precie. Ángela Montoya, experta en quesos de Lácteos Martínez, nos da algunos buenos tips para preparar la tabla perfecta para un día de campo:

- Ten en cuenta que debe ser apta para todos los paladares, combinando quesos fuertes y suaves para que todos puedan disfrutar de sus favoritos.
- Para no complicarte, apuesta por cuatro básicos: queso brie, uno semicurado, otro curado y un gorgonzola. Tendrás el equilibrio perfecto entre quesos suaves, más intensos y distintas texturas, ¡el éxito está asegurado!
- ¡El queso es un universo amplio y muy versátil!, sabores, texturas, colores... Podemos acompañarlos con distintos tipos de panes, frutos secos, mermeladas, frutas frescas o secas (uvas, higos, pasas, orejones...). Para beber, un vino blanco o tinto (depende del tipo de queso), una cerveza artesana o un mosto, serían una compañía armoniosa.
- Para los amantes del AOVE, no dudes en añadir un chorrito sobre el queso o sobre el pan con el que lo estés degustando, sobre todo en el caso de los curados y semicurados, ¡le dará un toque muy especial y delicioso!

EMBUTIDOS, NUNCA FALLAN

Siempre son una gran apuesta: gustan a todo el mundo, hay multitud de variedades, se transportan muy fácilmente, no se estropean de forma inmediata y se pueden acompañar con verduras, frutas o frutos secos, que contrastan con la suavidad de los loncheados (el formato más cómodo para un picnic). Desde Ibéricos Montellano nos dan algunas propuestas y recomendaciones:

● **Antes de degustarlos**, recuerda sacar los loncheados (con el plástico) y dejarlo a temperatura ambiente para que se atempere. No lo dejes al sol porque si no saldrá toda la grasa y se cocerá el producto.

● **Acompaña los embutidos** con melón, uvas, higos o la fruta de temporada que prefieras. No olvides el tomate, que combina muy bien con el jamón ibérico. Te recomendamos además que lleves unas regañás, su textura crujiente y sabor es el perfecto acompañante para el ibérico.

● **Acompaña el lomo ibérico** con un espumoso rosado que resaltará los sabores del lomo. Al tener un bajo

contenido en grasa y ser jugoso realzará deliciosamente su sabor.

● **El chorizo ibérico** es bastante potente, así que lo mejor es comerlo solo con un pan elaborado con buena miga.

● **Para dar un toque más original** incluye propuestas más especiales como el salchichón trufado.

IDEAS ORIGINALES PARA SORPRENDER

Además de los clásicos que nunca faltan en un picnic, te damos dos ideas para sorprender, como la de Conchi Nieto, responsable de exportación y segunda generación al frente del negocio familiar de Cecinas Nieto, que nos dice una receta para triunfar: “Extiende las lonchas de cecina y, con un cuchillo, unta foie gras, enróllalas ¡y a disfrutar! Lo puedes acompañar de unas hojas de canónigos por encima o un poquito de AOVE”. Por su parte, Lucía Álvarez, directora de la Escuela de Cocina de Viena Capellanes, nos da la receta de un sándwich delicioso y diferente con mortadela y pesto de nueces (preparalo con 200 g de nue-

ces, 100 g de parmesano, un diente de ajo, 6 hojas de albahaca y 150 g aceite de oliva virgen extra): “Unta el pan de molde con pesto, cubre con lonchas de mortadela italiana y lascas de parmesano, cierra y corta en triángulos. Para ahorrar tiempo, hazlos la tarde anterior y consérvales en la nevera envueltos en un paño humedecido y bien cubiertos con papel de aluminio. ¡Ya verás lo jugosos que están al día siguiente!”.

LOS DULCES

Un bocado dulce nunca puede faltar; para ello, Francisco Somoza, maestro pastelero de Viena Capellanes, nos da dos ideas dulces para que el picnic termine con una guinda perfecta del pastel:

Brochetas de fruta y chocolate:

prepara el chocolate en casa y llévalo en un tarro. Corta tu fruta preferida en trozos, que no sean muy pequeños, luego inserta en brochetas de fruta y mójalas en el chocolate.

Smoothie de melocotón y coco:

tritura melocotón congelado en trozos, yogur griego, leche de coco (o tu bebida vegetal preferida) y canela en polvo. Consérvalo en un termo

QUE NO FALTEN UNAS NEVERAS PORTÁTILES PARA MANTENER TODO FRESCO HASTA EL MOMENTO DE SERVIRLO, ADEMÁS CONSERVARÁS LA BEBIDA SIEMPRE MUY FRÍA



1. **Mantel para picnic.** Con uno de los lados 100% poliéster impermeable, La Redoute Interiors (44,99 €).
2. **Copa.** Fabricada en acrílico, un material ligero y resistente, El Corte Inglés (3,95 €).
3. **Altavoz.** Portátil e inalámbrico, con un sonido nítido, claro y sin distorsiones, Bose (189 €).
4. **Chorizo ibérico.** Elaborado con magros del cerdo de cebo, presa y pluma, Montellano (5,30 €).
5. **Cecina loncheada.** De vaca vieja, con una curación mínima garantizada de 18 meses, Cecinas Nieto (9 €).
6. **Queso Etiqueta Roja.** Con leches de vaca, oveja y cabra, Los Cameros (59 €).
7. **AOVE.** Obtenido directamente de aceitunas de la variedad royuela, Finca Malzapato (6,36 €).
8. **Infusión en lata.** De limón, lima y menta, para tomar fría, Cupper (1,25 €).
9. **Vino espumoso rosado.** Muy fresco, elaborado con la variedad Bobal, Vega Tolosa (20 €).
10. **Berberechos.** Al natural, procedentes de la ría de Noya. Rosa Lafuente (26 €).



CALCETINES DESPAREJADOS SEGUNDA VIDA

Muchos piensan que se los “traga” la lavadora, a otros se les caen por el tendedero y otros más los pierden en el colegio o gimnasio. **Siempre tenemos algún calcetín desperejado por casa.** No los tires porque ese calcetín impar puede darte mucho juego. **POR LOLA CASAS**

1 Ambientadores. No desperdices la oportunidad de hacer fáciles y útiles ambientadores con calcetines y flores secas. Hay muchísimas entre las que elegir: rosas, lavanda, jazmín... Rellena el calcetín con la mezcla que prefieras y añade unas gotas de aceite esencial del mismo aroma para que su olor se intensifique. Átalos con un trocito de cuerda o cóselos y utilízalos para armarios o cajones. ¡¡Verás qué olor!!

2 Bolsitas antihumedad y anti-polillas. Pon tres partes de arroz y una parte de bicarbonato. No apelmaces demasiado la mezcla y cuando cierres o cosas el calcetín deja algo de holgura. Distribuye en cajones, perchas e incluso dentro de tus zapatos y, cada dos meses,

vacíalos, lávalos y repite la operación. Te sorprenderá el resultado.

3 Cobertor de vasos y tazas. Si te encanta el café o el té supercaliente no dejes de probar esta especie de guante para tu bebida y evitar así quemarte la mano. Corta la parte de los dedos, haz un pequeño corte en el lateral para meter el asa, cubre el recipiente antes de servir la bebida... ¡Y a disfrutar!

4 Esponja. Si te gusta usar esponja, pero no te convence el estado en que se queda por culpa de la humedad, esta es una solución: mete una pastilla de jabón dentro de un calcetín gordo y haz un paquete para evitar que se suelte. Mójalo y verás qué gozada...

5 Bajo puertas. Si te animas con las manualidades, no dudes hacer este gusano de calcetines para cubrir las ranuras de las puertas por las que tantas veces entran olores o corrientes de aire. Rellena varios calcetines de garbanzos, lentejas, algodón o papeles apelmazados y únelos entre sí con una pistola de silicona.

6 Sujeta móvil para hacer deporte. Corta un calcetín por la mitad y pónelo en el brazo o el tobillo para sostener el móvil mientras haces ejercicio. Además de superútil, lo puedes lavar cada vez que lo uses, cosa que no siempre se hace con los de velcro que venden en las tiendas de deporte.



SIEMPRE VERIFICA que la goma del calcetín no esté muy pasada para que puedas darle muchos más usos. No los guardes por guardar.



TRUCO CON NIÑOS

Los calcetines son excelentes para hacer marionetas para niños. Basta con rellenarlos de arroz, algodón, lentejas o papel pinocho y puedes hacer pequeños muñecos con forma de conejo, oso o muñeco de nieve. Además, sobre la tela del calcetín podéis pintar caras o coser y pegar adornos. Una manera excelente de jugar con los chicos y permitirles crear sus propios muñecos.

Tutti a tavola!

LA COCINA ITALIANA

de Alma Vidal



+de
160
recetas



Veinte años después, he regresado a Italia.

Y cada vez que me pierdo por sus calles empedradas, siento la misma emoción. Las risas compartidas en mi juventud, los mercados rebosantes de frutas y verduras frescas, el aroma de las pizzas horneadas, el maravilloso sabor de la pasta y la dulzura de los postres artesanales... me envuelven en una cálida nostalgia.

Las recetas caseras que aprendí resurgen en mi mente con claridad. Italia no solo me enseñó a amar la cocina; me ofreció una vivencia que perdura en mis sentidos.

Con este libro quiero compartir mis mejores recuerdos y mi auténtica cocina italiana.

Alma Vidal



Tutti a tavola!

MI Cocina italiana

Mis años de estudiante en Italia fueron inolvidables. Allí descubrí el arte de vivir plenamente y me enamoré de una cocina irresistible que transformó cada comida en un placer inigualable.

Alma Vidal

Bocca.
NAM, NAM BOOKS

YÁ
en tu
quiosco

MI GATO

EL REY DE LA CASA

Quien tiene un gato en su hogar **sabe que es una de experiencia maravillosa, y aunque tienen fama de independientes y desapegados**, nada más lejos de la realidad porque el pequeño felino es un ser lleno de luz y de amor. **POR SONIA MURILLO**



LOS GATOS son dueños y señores de la casa. Nadie como ellos para deambular a sus anchas, por donde quieren.

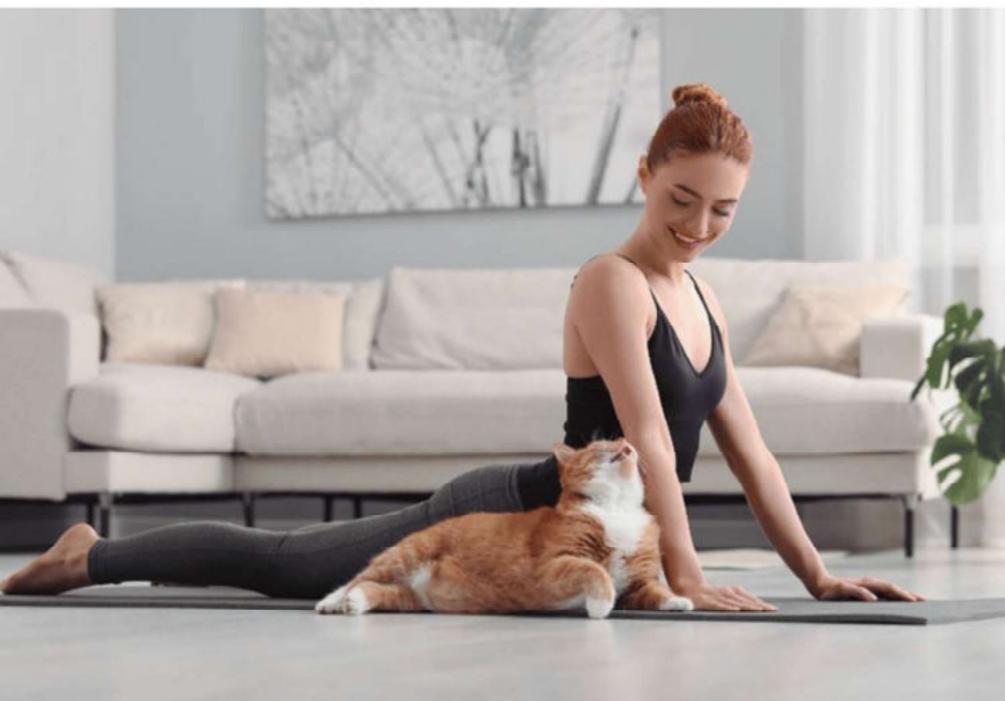
Los gatos son uno de los animales más sensitivos. Los expertos aseguran que perciben la energía de las personas, y son los únicos seres capaces de ver el aura de cualquier humano, y de transformar la energía negativa de su dueño en energía positiva, tan solo posándose o sentándose junto a él. Si estás pensando en adoptar un gato, debes saber que estos animalitos necesitan una serie de cuidados

para que se habitúen a su nuevo hogar. Tu mascota agradecerá que tengas todo preparado para que se sienta como en casa. Y a pesar de creer que es más fácil cuidar a un gato que a un perro, porque pensamos que son más independientes, no es cierto, lo que sucede es que el felino requiere de otras atenciones. En el caso de que te decidas compartir tu casa con un gato y, si además, este es un cachorro, lo más aconsejable es que llegue entre

la séptima y octava semana desde su nacimiento, una vez que ya haya sido destetado. Si el pequeño minino llega al hogar antes de este tiempo deberás dedicarle una atención especial, e incluso puede que tengas que alimentarlo tú mismo con la ayuda de un biberón.

SU RUTINA ALIMENTARIA

Después, lo primero que tienes que hacer es adquirir un comedero y un bebedero adecuado para



SE CREE QUE ES MÁS FÁCIL CUIDAR A UN GATO QUE A UN PERRO, PERO NO ES CIERTO. EL FELINO REQUIERE DE OTRAS ATENCIONES

el animal. Recuerda que los gatos son especies de costumbres, por lo que tendrás que elegir un lugar donde colocarlo y no moverlo de ahí. Elige uno cuyo material sea porcelana o cristal, ya que los de plástico retienen olores que puede detestar tu mascota.

Por lo general, a los gatos se les da de comer pienso. Pero en caso de que un día te encuentres sin alimento para tu mascota, debes saber que puede tomar alimentos como huevos, arroz, pollo, pescado o espinacas. Productos como el

queso, atún de lata, plátano, yogur o pan deben comerlos con moderación. Desde luego trata de no darles la comida del perro –si es que también tienes uno en casa–, huesos o paté. Entre los productos prohibidos se encuentran el chocolate, aguacate, la cebolla, frutos secos, café o chucherías.

SUS NECESIDADES

También tendrás que hacerte con un arenero donde hará sus necesidades y un recogedor para ir limpiando la arena, diariamente,

si no quieres encontrarte con un olor desagradable en casa. Elige un arenero cuyo tamaño le permita al animal entrar sin problema. En el mercado encontrarás areneros con puerta, sin embargo, muchos felinos no terminan de adaptarse a ellos. Elige el que quieras, ya que encontrarás una gran variedad, y colócalo en un sitio donde tu mascota pueda estar tranquila. La arena, si es fina mejor, ya que al gato le resultará más fácil cavar para enterrar sus desechos.

SU HIGIENE

Mantén al día el cuidado y la higiene de sus uñas y de su pelo. Trata de cepillarlo con un cepillo adecuado y especial para gatos. De hecho, ahora que estamos a punto de recibir a la primavera es momento propicio para la caída del pelo de estos animales, de modo que cepíllalo a diario, ya que como ellos tienden a lamerse para limpiarse, si no se les peina bien y con cuidado podrían ahogarse con su propio pelaje.

VIGILA SU SUEÑO

Estos felinos dedican 70% de su tiempo a dormir. Por eso es muy importante observar a tu mascota mientras descansa. Si reposa de lado quiere decir que se encuentra durmiendo profundamente. Si se hace una bolita es que está tratando de retener el calor de su cuerpo; y si duerme apoyando su estómago en el suelo es que tiene calor.

RASCADOR

Este es un elemento básico en el hogar de un gato. Si acostumbras a tu mascota a que lo use, conseguirás mantenerlo alejado de tus sofás, de tus cortinas, etcétera. El rascador ideal debe ser lo suficientemente grande para que el gato pueda estirarse bien, y que tenga estabilidad para que no se desequilibre ni se mueva mientras el animal lo está arañando. Existen rascadores de todos los tamaños, materiales y colores, con diferentes alturas, con cuevas y camas. Lo importante es que tengan un poste o base donde tu gatito pueda afilar sus uñas. Hay que saber que los gatos arañan lo que sea entre otras cosas para estirar sus músculos.



LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

Thai Garden: más que un restaurante, una filosofía

Borja Piñeiro y Elia Pereira trasladan su restaurante que vino a revolucionar el panorama gastronómico madrileño hace tres décadas. Y, a día de hoy, sigue siendo **fiel a ese objetivo de trasportarnos con sus platos a otro país, sin movernos de la silla.** Esto lo hace un imprescindible en la agenda culinaria de la persona más aventurera.



→ El tradicional local de Jorge Juan ha dado paso a uno nuevo en la calle Añastro, 48, manteniendo el espíritu originario. Un espacio renovado que recrea el exotismo del sudeste asiático. Degustar los platos de Thai Garden es como entrar en el mismo corazón de Tailandia. Todas sus elaboraciones son recetas 100% Thai originales; de hecho, cuenta con el sello *Thai Select*, otorgado por el Ministerio de Comercio de Tailandia, garantía del auténtico sabor tailandés. Desde los tradicionales platos

de comida callejera, *street food*, hasta los más picantes o el arroz en todas sus variedades. Esta es una oportunidad para descubrir y disfrutar de una explosión de sabores, desde el dulce, salado, ácido, amargo y picante en un solo plato. Entrar en Thai Garden es como hacer un viaje a Tailandia sin salir de Madrid, aunque también puedes pedir la comida a domicilio. La cocina tailandesa está más de moda que nunca. El próximo 13, 14 y 15 de junio se celebrará en Madrid, el Thai Festival.



Oysters Menorca

Un trocito de la isla llega a Barcelona (C/ Madrazo, 54) con este restaurante que ofrece una gran variedad de mariscos y una selección excepcional de ostras importadas de grandes mares: como Mediterráneo, Atlántico, mar del Norte, mar Báltico y mar Cantábrico. El caviar Benoît es el auténtico símbolo de la casa, y platos emblemáticos como el brioche de langosta, gamba o salmón, y su ya célebre pasta con caviar Benoît. La experiencia se completa con una sofisticada carta de cócteles clásicos.



Llenya

Este restaurante, ubicado en una masía del siglo XVII y con una preciosa terraza, en Llagostera, en el interior de la Costa Brava, basa su propuesta gastronómica en la leña: carne a la brasa, arroces a la leña y pescado al espeto. Con guisos y recetas tan tradicionales como los canelones asados con demiglace de trufa, el bacalao con callos caseros, la cola de ternera con cebollitas y setas o su selecto costillar.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Mr. Nakamoto

BENJAMIN WALLACE

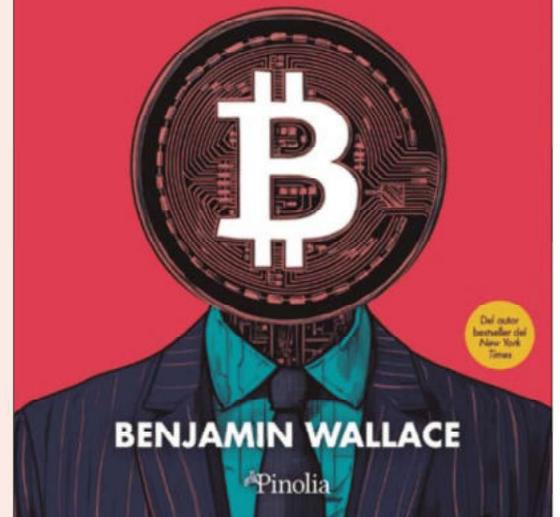
Es la apasionante investigación de 15 años para desvelar **la identidad del enigmático creador del bitcoin**, cuya visión revolucionaria transformó el sistema financiero mundial.

→ En octubre de 2008, alguien conocido con el nombre de Satoshi Nakamoto publicó un documento en el que describía “un sistema de dinero electrónico entre iguales”, llamado Bitcoin. Nadie había oído hablar nunca de él, y justo cuando la gente empezaba a preguntarse quién era, desapareció. A medida que pasaban los años y se hacía evidente el alcance de su creación, la verdad sobre su identidad se convirtió en el

mayor misterio sin resolver de nuestro tiempo. En esta obra, el autor, con su vena periodística, emprende una fascinante investigación para desenmascarar a la figura detrás de esta revolucionaria moneda digital. Pero ¿quién es Nakamoto? Quienquiera que sea, lo que sí se puede afirmar, a día de hoy, que este gran desconocido ha inventado una de las tecnologías más importantes de este nuevo siglo. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 27,95€.**

MR. NAKAMOTO EL ENIGMÁTICO CREADOR DE BITCOIN

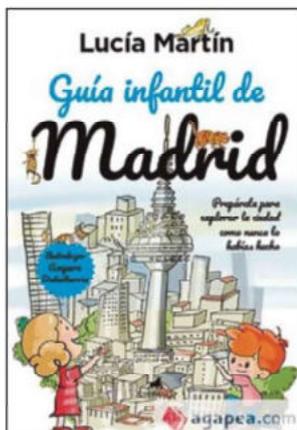
La apasionante investigación de 15 años para desvelar la identidad del creador de Bitcoin cuya visión revolucionaria transformó el sistema financiero mundial



BENJAMIN WALLACE

Pinolia

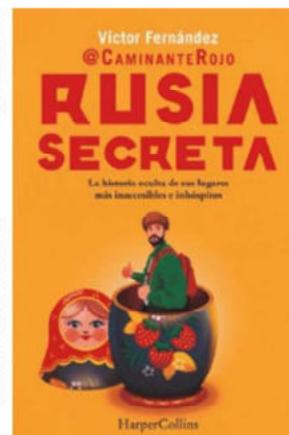
Del autor bestseller del New York Times



Guía infantil de Madrid

LUCÍA MARTÍN

La capital madrileña contaba con muchas guías, aunque ninguna como esta, ilustrada y dedicada a los más pequeños. ¿Sabías que hay una finca con burros a los que puedes alimentar? ¿Sentirte como un arqueólogo entre yacimientos o convertirte en grafitero?... **Editorial Almuzara. Edición impresa: 16,15€.**



Rusia secreta

VÍCTOR FERNÁNDEZ

A través de este viaje a Rusia, el lector recorrerá fascinantes paisajes como las llanuras de Siberia o los confines más desafiantes de Corea del Norte. Cada capítulo abre una ventana a la vida de sus habitantes y los momentos más íntimos que transformaron al autor durante este recorrido. **Editorial HarperCollins. Edición impresa: 19,90€.**

MÚSICA

Nuevo Hotel Miranda

MIRANDA

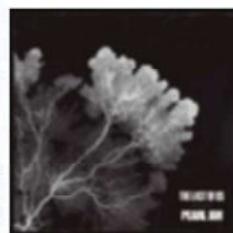
El icónico dúo argentino del pop más importante de Latinoamérica, ha lanzado un nuevo álbum en todas las plataformas digitales, *Nuevo hotel Miranda*, repleto de colaboraciones con grandes estrellas, su último *single* de adelanto con Tini lleva por título “Me gusta” ha hecho estallar las redes sociales. **Precio: 19,50€.**



Why Not More?

COCO JONES

La artista de Nashville, ganadora de un Premio Grammy, que se ha convertido en la cantante revelación de *rhythm and blues*, nos sorprende con este disco.



The Last of Us

PEARL JAM

La mítica banda estadounidense ha recogido en su reciente disco temas musicales inspirados en la mítica serie de televisión que emite HBO, *The Last of Us*. **Precio: 17,99€.**

EN PANTALLA

SERIES



La primera vez

Se encuentra aquí la tercera temporada de esta serie, en la que sus protagonistas, Eva y Granados, afrontan la experiencia de la transición de la adolescencia a la edad adulta. El futuro ahora se ve de otra manera. Con nuevos personajes y novedosas historias, los seguidores de esta trama están de enhorabuena. **Estreno el 4 de junio en Netflix.**



Sticks: cracks del golf

El gran actor cómico Owen Wilson protagoniza esta serie en clave de humor, en la que encarna a un personaje llamado Pryce Cahill, un exgolfista profesional, cuya carrera descarriló prematuramente. Después del fracaso de su matrimonio y ser despedido de su último trabajo en una tienda de artículos deportivos, Pryce pone todas sus esperanzas en Santi, una joven promesa del golf, y se vuelca en convertirle en campeón. **Estreno el 4 de junio en Appel TV.**



CINE

La buena suerte

Una película dirigida por Gracia Querejeta, basada en la novela de Rosa Montero y protagonizada por Hugo Silva y Megan Montaner, que pasó por el Festival de Málaga con el elogio de la crítica. **Estreno 6 de junio.**

→ Pablo (Hugo Silva) decide bajarse del tren, sorpresivamente, en la estación de un pueblo de mala muerte. Allí decide instalarse. Se compra un viejo y desartelado piso frente a las vías y comenzar a vivir como si no fuera el reconocido arquitecto que en realidad es. Tal vez esté huyendo de alguien, de algo, o incluso de sí mismo. En el lugar todo parece aburrido y estancado menos Raluca (Megan Montaner), una mujer alegre y optimista, abier-

ta a las sorpresas, que pueden cambiarte la vida. En tanto, Raluca decide confiar en su buena suerte, aunque la vida no siempre le presenta su mejor cara. Esta historia que presenta Gracia Querejeta es sobre un mundo en el que confluyen el mal y la bondad, el miedo y la esperanza, el amor y el más profundo odio. Así es la vida, llena de polaridades que no existirían unas sin las otras. Eso sí, aquí lo importante el prisma desde el que uno las mira.

MÁS CINE

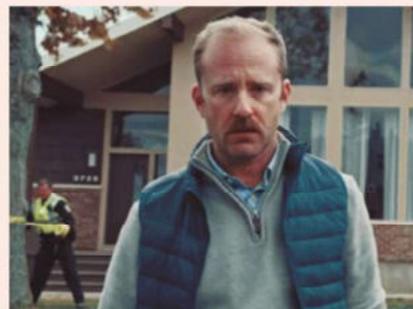


Sirât

Tras pasar por el Festival de Cannes, esta película dirigida por el coruñés Oliver Laxe, protagonizada por Sergi López, es un retrato de una sociedad de inadaptados. El actor interpreta a un padre que emprende una intensa búsqueda junto a su hijo para encontrar a su otra hija desaparecida en una rave, una fiesta de música electrónica. **Estreno 6 de junio.**

La casa al final de la curva

Josh (Ben Foster) presencia un brutal accidente de tráfico frente a su casa. Esto le llevará a obsesionarse por salvar las vidas de víctimas de accidentes de coche, incluso llegando a poner en riesgo el bienestar de su propia familia. **Estreno 6 de junio.**



OCIO



EL HOTEL



El hotel que siempre has soñado

Desde el momento en el que pisas Luz Charming Houses, sientes que has llegado a un sitio especial, lleno de calma, magia y una energía tan bonita como fácil de sentir. Todo está pensado al detalle, no solo para que sea algo precioso, sino para que te sientas mejor que en casa. Las habitaciones, ubicadas en pequeñas casitas con personalidad propia, parecen salidas de un cuento, así como las zonas comunes: la piscina, el restaurante o la pequeña capilla. Además ofrece talleres de yoga, pilates, cerámica, tratamientos de belleza, paseos por el bosque... Todo pensado para disfrutar. Ya puedes reservar en: www.luzhouses.pt

EN ESCENA

Jorge Blass

El aclamado ilusionista lo ha vuelto a hacer: sorprender a los espectadores y dejarles con la boca abierta con Flipar, y hará que dudes hasta de tus propios sentidos. Este increíble show que desafía a toda lógica estará los días 12, 13 y 14 de junio, en el teatro Cervantes de Málaga.



MÁS ARTE



Ayako Rokkaku

Madrid. El museo Thyssen acoge hasta el 7 de septiembre la exposición de esta artista japonesa, donde el paraíso no es un destino, sino una sensación fugaz e inalcanzable, aunque siempre presente en nosotros.



Vestir el barro

Zamora. La sala de exposiciones MECyL acoge, hasta el 31 de agosto, la muestra de acuarelas de los pueblos y las gentes de esta comunidad autónoma entre los años 1922 y 1935.



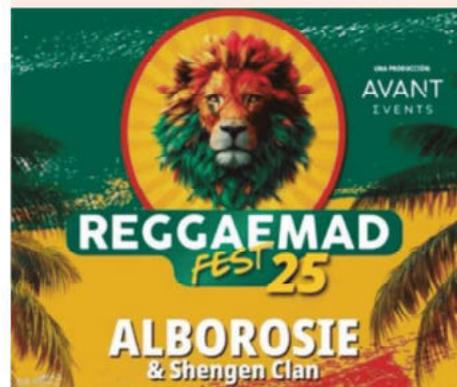
Mujer. Trabajo y familia

Vitoria. La muestra que está en el Museo Bellas Artes de Álava, hasta el 19 de octubre, refleja las dificultades de las mujeres para acceder a la educación y aún más a la formación artística.

CONCIERTO

Reggaemed

Es un encuentro multicultural, una experiencia sensorial donde la gastronomía, la artesanía, y la música jamaicana se dan la mano. Esta segunda edición del festival, con actuaciones de artistas internacionales, se llevará a cabo los días **26 y 27 de junio en el Autocine Madrid.**



TEATRO

Palabras mayores

Alex O'Dogerthy promete una velada inolvidable con su nuevo show "Palabras mayores", donde el humor está más que garantizado. El artista gaditano se encuentra de gira por España con este monólogo muy diferente a lo visto y oído hasta ahora, donde la música y la nueva tecnología tienen su papel protagonista. El propio O'Dogerthy dice que "si no lo entiendes tienes que ir a verlo". **El próximo 20 de junio estará en el teatro López de Ayala de Badajoz.**



JUEGOS

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

SUDOKU

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

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

SOPA DE LETRAS

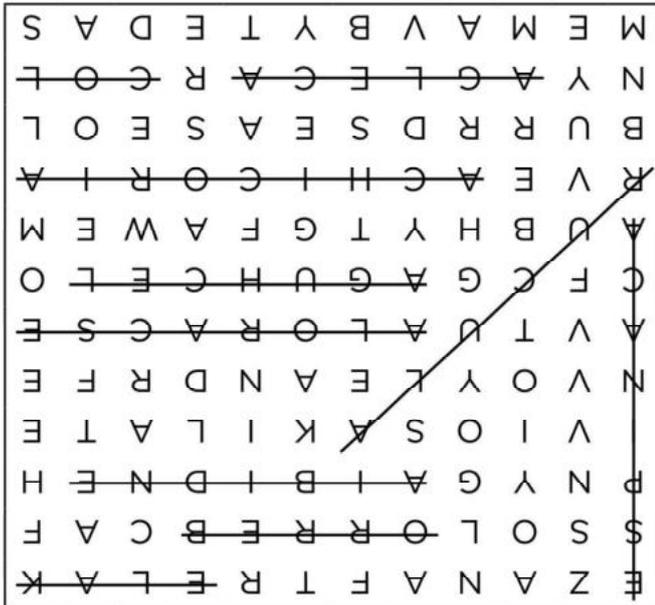
Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

HOJAS VERDES COMESTIBLES

- LECHUGA
- RÚCULA
- KALE
- COL
- ACHICORIA
- ENDIBIA
- ESPINACA
- ACELGA
- BERRO
- ESCAROLA

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

SOLUCIONES



SOPA DE LETRAS

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

SUDOKU



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

REDACCIÓN

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

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

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

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

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





DEL 4 AL 11 DE JUNIO

La semana de VIRGO

No es que todo tenga que estar perfecto, pero tú sabes que cuando las cosas están en su sitio, respiras mejor. Esta semana notarás que ese orden que tanto buscas empieza a fluir también dentro de ti. Con Mercurio, tu planeta regente, en aspecto armónico y la Luna moviéndose por tu zona emocional, podrás hablar con claridad y sin carga, incluso de temas difíciles. Resolverás algo que venía pesando y recuperarás una sensación de control amable. No se trata de hacerlo todo, sino de hacer lo que de verdad importa. Y tú lo sabrás elegir con precisión quirúrgica. Además, notarás que cuando sueltas la exigencia, llega justo lo que estabas esperando.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Alguien te dirá justo lo que necesitabas escuchar, y puedes estar segura que no será casualidad.

Salud: Te sentirás más vital si recuperas una vieja rutina olvidada que antes te hacía sentir bien.

Trabajo: Resolverás una situación tensa con agilidad, dejando claro que sabes actuar bajo presión.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Un plan inesperado cambiará el ritmo de la semana y te acercará a alguien bastante especial.

Salud: Tu cuerpo agradecerá estos días una comida más casera, lenta y sin pantallas distractoras cerca.

Trabajo: Te ofrecerán colaborar en algo distinto a lo acostumbrado que despertará tu lado más creativo.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Se abrirá una conversación que venías evitando hace tiempo y, para tu sorpresa, será liberadora.

Salud: Volverás a conectar con tu cuerpo gracias a un cambio pequeño pero constante.

Trabajo: Una propuesta rápida te sacará de la rutina... y te gustará más de lo que dirás en voz alta.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Esta semana, algo novedoso, te sentirás querida, escuchada y valorada sin tener que pedirlo.

Salud: Dormirás mucho mejor y, con eso solo, el resto de las cosas empezará a encajar sin esfuerzo.

Trabajo: Brillarás con un gesto sencillo que dejará profunda huella. No harás ruido, pero sí impacto.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Notarás que alguien quiere acercarse a ti, aunque aún no sepa bien cómo hacerlo.

Salud: Estarás más fuerte si cuidas tus horarios con más mimo y menos pantalla nocturna.

Trabajo: Te pondrás al frente de algo improvisado, sin embargo, lograrás que parezca planificado.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Recibirás un pequeño detalle que hará que mires a alguien bastante cercano con nuevos ojos.

Salud: Meter un poco de orden en tus espacios desbloqueará también parte de tu energía mental.

Trabajo: Llegará una duda técnica que resolverás con más intuición que manual... y acertarás sin problemas.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Volverás a confiar en alguien gracias a una señal inesperada que te devolverá la ilusión.

Salud: Notarás que tu ánimo mejora si dedicas unos minutos diarios solo y exclusivamente a ti.

Trabajo: Un malentendido se aclarará sin mayor esfuerzo, y recuperarás el equilibrio del equipo.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Surgirá un vínculo nuevo que no sabrás si tomarte en serio... o de plano dejarte llevar.

Salud: Tu cuerpo responderá mejor si no te fuerzas a estar disponible todo el tiempo para lo urgente.

Trabajo: Se cerrará una etapa, no con dramatismo, sino con una eficacia rayando en lo elegante.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Alguien, repentinamente, aparecerá con una energía que te recordará a una vieja canción de los años 90... y te enganchará.

Salud: Necesitarás un poco de aire libre, aunque sea una vuelta a la manzana mirando al cielo.

Trabajo: Saldrá bien algo que parecía algo desorganizado. Y todo gracias a tu capacidad de adaptación.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Tomarás la iniciativa en un tema delicado, y eso abrirá una puerta que ya dabas por cerrada.

Salud: Estarás bastante mejor si te permites detenerte una tarde sin explicaciones ni culpa.

Trabajo: En el trabajo un superior sabrá reconocer tu esfuerzo, aunque lo diga con unas pocas palabras.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te dirán algo que en principio suena raro, pero que, en el fondo, tiene bastante sentido para ti.

Salud: Cambiarás un hábito casi sin darte cuenta, y el cuerpo lo celebrará.

Trabajo: Alguien te pedirá ayuda para algo inesperado y, entonces, descubrirás una habilidad nueva en ti.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Recuperarás una sensación antigua que creías ya perdida. Será suave, aunque intensa.

Salud: Una caminata en silencio te ayudará a ordenar las ideas y calmará ese nudo interno.

Trabajo: Aparecerá una nueva oportunidad estética o creativa que parecerá escrita justo para ti.

CALA DEL PI REABRE SUS PUERTAS

Sallés Hotels celebra la llegada del buen tiempo con la reapertura del Hotel Cala del Pi, su exclusivo cinco estrellas en la Costa Brava. Tras una cuidada renovación, el establecimiento vuelve con espacios comunes rediseñados y un *spa* completamente reformado, ofreciendo una experiencia aún más conectada con el entorno natural. Ideal para quienes buscan calma, lujo y el auténtico espíritu mediterráneo, Cala del Pi promete una escapada de desconexión total frente al mar.



MODA, CULTURA Y GASTRONOMÍA EN NEW, LA POP-UP EFÍMERA DE EL CORTE INGLÉS

Hasta el 8 de junio, El Corte Inglés transforma el *parking* de Castellana en NEW, una tienda efímera con lo último en moda, belleza, tecnología y cultura urbana. Con más de 80 marcas, *food trucks*, conciertos y talleres, esta experiencia gratuita y abierta al público busca conectar con el segmento joven a través de un formato muy dinámico y multicultural.



UNA PIEL SIEMPRE JOVEN Y RADIANTE

La línea premium Artistry Skin Nutrition™ presenta dos nuevos sérums -Antiedad y Corrector- que protegen el colágeno, reducen las arrugas y mejoran la firmeza con resultados visibles en tan solo una semana. Con péptidos vegetales, biopéptidos de arándano y ácido láctico, actúan sobre los 10 signos del envejecimiento para obtener una piel más joven y luminosa.

UNA RUTINA DE LIMPIEZA EFICAZ Y RESPETUOSA PARA TODO TIPO DE PIELES

Flor de Mayo, la marca especializada en perfumería, cosmética y *skincare* de Laboratorios Neum Spain, apuesta por una evolución de su emblemática colección Camomila, una gama reconocida por su suavidad, efectividad y popularidad en las redes sociales.

El nuevo lanzamiento destaca por un diseño renovado, más moderno y atractivo. Además, se amplía con dos nuevas creaciones: el desmaquillante bifásico para ojos y labios, y una manopla desmaquillante reutilizable. Una propuesta que mantiene su fórmula de confianza y responde a nuevas demandas del consumidor.



PRADA VUELVE A ENAMORAR

La colección Les Infusions de Prada crece con Infusion de Rhubarbe, un perfume que reinterpreta el ruibarbo en clave sofisticada y juguetona. Con notas verdes, cítricas y florales, Prada firma una esencia fresca y adictiva, perfecta para quienes buscan un aroma distintivo y personal.

Tarot
ALICIA GALVÁN

PREDICIONES
2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362
806 514 514

Coste 806: 1,21 €/min. red fija, 1,57 €/min. red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejada S.L., Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

ICONO

Tom Cruise

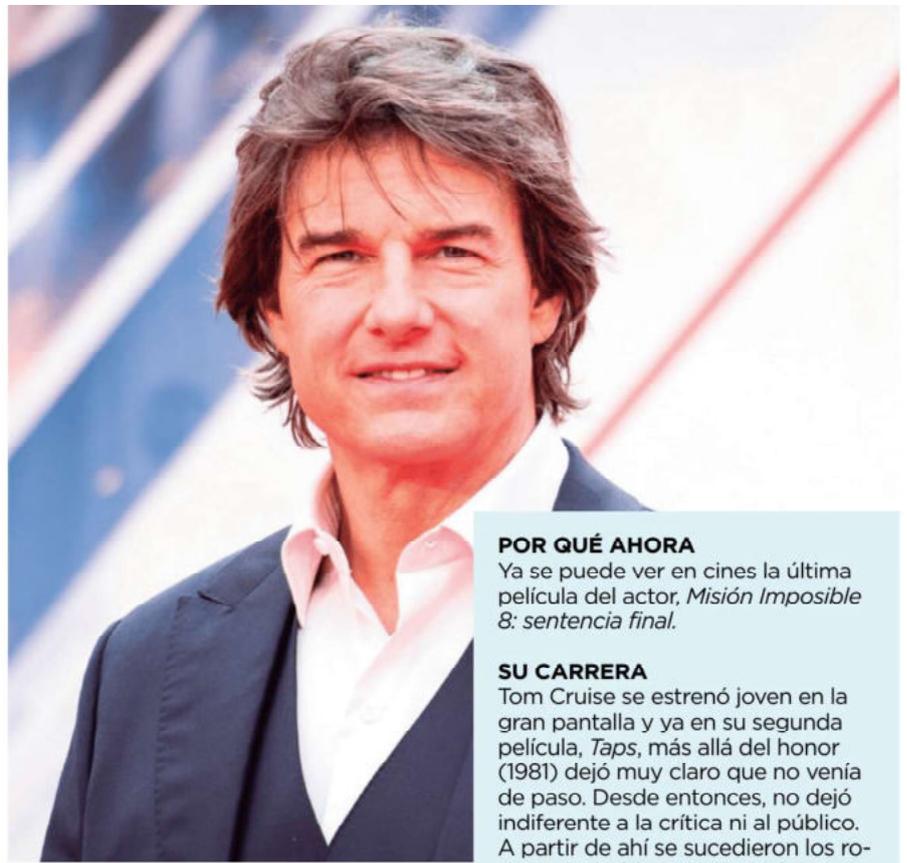
Ya está en cines ***Sentencia Final***, la última misión de Tom Cruise en la que el actor pone el broche de oro con acrobacias extremas.

POR MIRIAM HERRERA

Tom Cruise lo ha vuelto a hacer. El actor vuelve a darlo todo en *Misión Imposible: sentencia final*, la octava y última entrega de la saga que se acaba de estrenar en los cines. Como nos viene teniendo acostumbrados, el actor no se ha quedado corto protagonizando escenas de acción de lo más vertiginosas y trepidantes. Podría decirse que Tom Cruise se ha coronado como el rey de las acrobacias más extravagantes del cine rodadas por un actor principal. A sus casi 63 años, Cruise no tiene actores de doblaje y se sigue poniendo al límite, tanto que no son pocas las veces que se ha llegado a temer por su integridad física, e incluso por su vida, tal como ha vuelto a ocurrir en su último estreno. Su autoconfianza y exigencia son las aptitudes que más han marcado al actor y han logrado el efecto buscado: el éxito en prácticamente todo lo que ha realizado, siendo uno de los actores más taquilleros de Hollywood.

NACIDO PARA BRILLAR

Criado en el seno de una familia desestructurada que había sufrido el abandono de su padre, Tom Cruise junto con su madre y hermanas vivieron una vida nómada recorriendo muchos estados de Estados Unidos. Llegó a pasar por 14 colegios en 15 años y no se lo pusieron



POR QUÉ AHORA

Ya se puede ver en cines la última película del actor, *Misión Imposible 8: sentencia final*.

SU CARRERA

Tom Cruise se estrenó joven en la gran pantalla y ya en su segunda película, *Taps*, más allá del honor (1981) dejó muy claro que no venía de paso. Desde entonces, no dejó indiferente a la crítica ni al público. A partir de ahí se sucedieron los rodajes: *Rebeldes* (1983), *Risky Business* (1983) con la mítica escena del baile en calzoncillos que lo lanzó al estrellato, *El color del Dinero* (1986) y la aclamadisima *Top Gun* (1986), con la que literalmente tocaría el cielo con las manos. Después de esto, ha interpretado otros papeles que le han valido el reconocimiento crítico y nominaciones como en *Nacido el 4 de Julio* (1989), *Jerry Maguire* (1996) o *Magnolia* (1999). Pero han sido las películas de acción de la Franquicia *Misión Imposible* las que lo consolidaron como el "último gran héroe de acción".

fácil; casi siempre era rechazado por sus compañeros. A menudo encontraba refugio en el deporte, lo que hizo que se implicara en los equipos deportivos escolares. De esa forma cultivó desde muy joven una figura envidiable a la que sacó partido desde los inicios de su carrera. Una bonita cara aniñada y una figura atlética fueron sus aliados para hacerse un lugar en la meca del cine. Tuvo suerte desde el principio, pero también la buscó muy de cerca. Se rodeó de grandes de como Paul Newman o Dustin Hoffman, que se convertirían en sus padrinos y que tomaría como al padre que nunca tuvo. Desde sus inicios, una personalidad trabajada y un tanto arrogante marcaron sus primeros pasos. Es un hecho que se trata de uno de los actores con más sacrificios, que ha luchado de forma casi enfermiza por su carrera, llegando hasta a poner fin a su matrimonio con Nicole Kidman tras el tortuoso rodaje de *Eyes Wide Shut* (1999) que protagonizó con la

que era su esposa en aquel momento. Lo cierto es que la Academia nunca le ha reconocido el mérito. Ha llegado a ser nominado hasta en tres ocasiones al Oscar, pero no ha logrado hacerse con la estatuilla. Quizá tenga que ver en eso su relación con la Cienciología, una organización poco menos que controvertida, reconocida como religión en algunos países y considerada una secta por otros muchos en la industria del cine. Lo cierto es que Cruise encontró ahí una forma de autoayuda que marcaría su vida y su carrera.

DURANTE CASI TRES DÉCADAS, TOM CRUISE HA CORRIDO, HA VOLADO, SE HA ARRASTRADO Y SE HA PUESTO AL BORDE DE SUS CAPACIDADES EN LA SAGA MISIÓN IMPOSIBLE

LOS MEJORES CONSEJOS

miabelleza



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



¡ENERGÍA, JUVENTUD Y BIENESTAR
EN CADA PÁGINA!

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

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



COLECCIÓN
Primavera Verano 2025



PITILLOS[®]
HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981