DIEZ MINUTOS

2 JULIO 2025 • NÚM. 3854

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

SOLO 2,50€ Canarias 2,65€

Tras las memorias de la vedette, Ángel Cristo amenaza: "Esta vez mi madre me ha cabreado"

ENTREVISTA DE VALERIA VEGAS

BÁRBARA REY

"Jamás pensé que me podría ocurrir lo de mi hijo"

ANA ROSA
Espectacular en la segunda boda de su hijo Álvaro

ROCÍO CARRASCO Y SU HIJA
Se enfrentan en los juzgados

ISA PANTOJA
Y Asraf felices con su pequeño Cairo

Caroteno y vitamina E

Aliados en la salud de tu piel

Para una piel sana y bronceada

- Betacaroteno puro en una forma estable y fácilmente digerible: el precursor natural de la vitamina A.
- La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel, la visión y las mucosas en condiciones normales.
- Con vitamina E natural que contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo.
- Fabricado bajo control farmacéutico danés.

Más información en el código QR

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

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

Pharma Nord
www.pharmanord.es

CHIARA FERRAGNI

reaparece en España “soltera”

Pero con muchas ganas de enamorarse. Al menos eso fue lo que confesó la ex mujer de Fedez, con el que tiene dos hijos, cuando le preguntaron por el estado de su corazón, en Marbella, donde ha estado como imagen de una firma de cosmética. En febrero, tras apenas tres meses de amor con Giovanni Tronchetti, el heredero de Pirelli, se vio obligada a dejarle porque él volvió con su ex. “Está todo superado. Ahora me siento muy bien. Es un buen momento y con ganas de enamorarme”.

Victoria de Suecia y la defensa del Ártico

La heredera al trono sueco ha participado en la conferencia "El papel de Suecia en el Ártico", a bordo del rompehielos "Odeon", en el puerto de Helsingborg. Una defensa al papel estratégico de su país en esa región, clave para el futuro del planeta.

Alberto y Charlene de Mónaco, de festival

Los príncipes monegascos fueron los encargados de cerrar el Festival de TV de Montecarlo, entregando el premio Ninfa de Cristal a Robin Wright. Destacó el look de Charlene, que estrenó un vestido en azul hielo firmado por Ralph Lauren.

DOÑA SOFÍA

Apoya la investigación contra la ELA

La madre de Felipe VI clausuró un congreso de investigación sobre la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), en Madrid. Doña Sofía acudió con una vistosa blazer roja, en cuya solapa izquierda lucía un broche con forma de flor, con diamantes, nácar y oro amarillo de Van Cleef & Arpels.

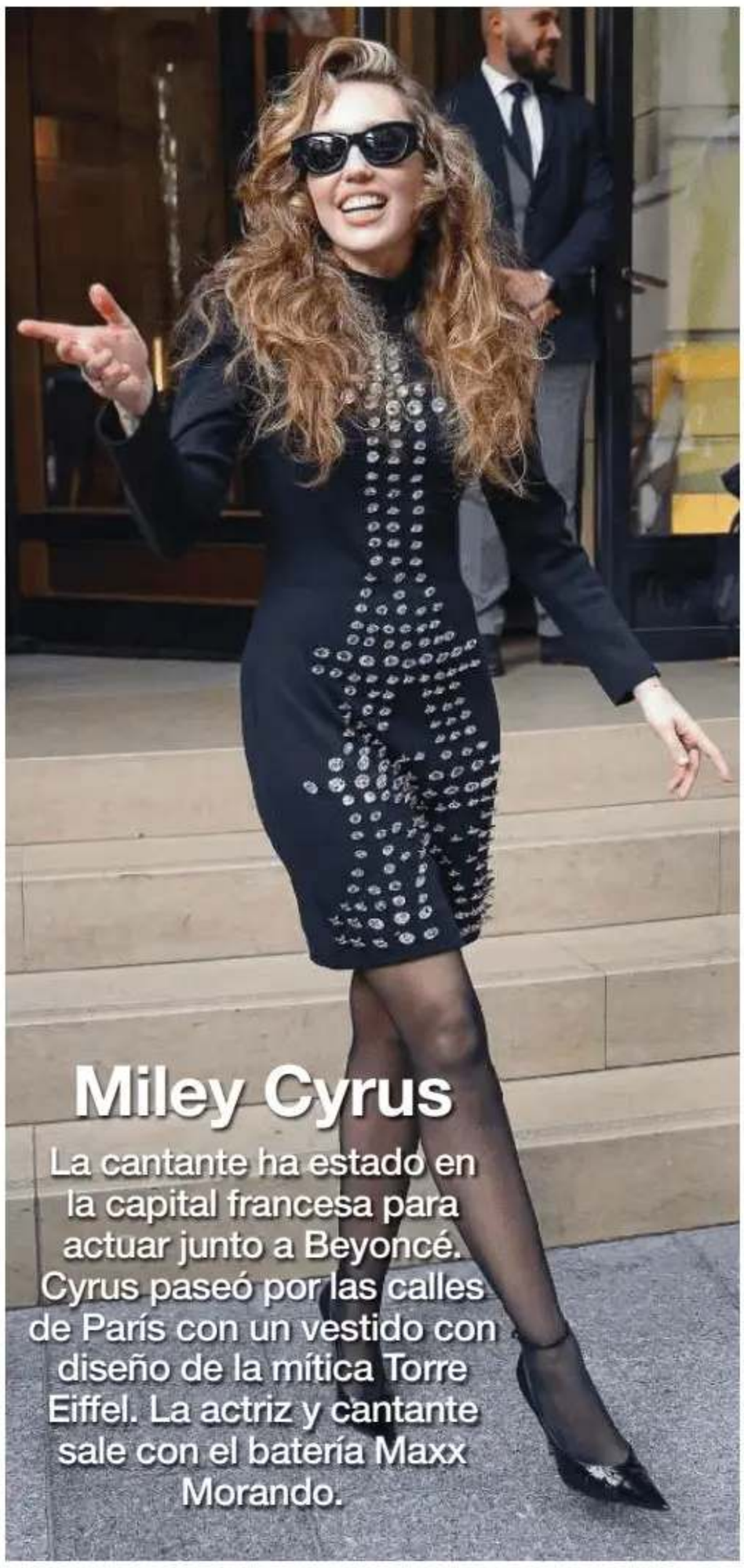
SCARLETT JOHANSSON

Entre dinosaurios

La actriz estadounidense está de gira por Europa para presentar su última película, “Jurassic World: El renacer”, que protagoniza junto a Jonathan Bailey y Mahershala Ali. Scarlett Johansson ha estado en Londres y Berlín luciendo su elegancia en sendos estrenos de la película, que llegará a los cines de nuestro país el próximo 2 de julio.

Winnie Harlow

La modelo canadiese, que sufre vitiligo (enfermedad que causa la pérdida de color de la piel en manchas), cautivó a todos los presentes en la última edición del Festival Internacional de Creatividad de Cannes Lions.



Miley Cyrus

La cantante ha estado en la capital francesa para actuar junto a Beyoncé. Cyrus paseó por las calles de París con un vestido con diseño de la mítica Torre Eiffel. La actriz y cantante sale con el batería Maxx Morando.

Joey, Gwyneth, Sharon y Haley

La presentación de la nueva colección de Max Mara en el Palacio Real de Caserta, en Nápoles, contó con cuatro invitadas muy especiales: Joey King, Gwyneth Paltrow, Sharon Stone y Haley Atwell. Las cuatro actrices ovacionaron las creaciones de la firma.

Ana con su marido, Juan Muñoz. La presentadora lució un diseño de Petter Salgado.

ANA ROSA QUINTANA
emocionada en el segundo enlace de su hijo mayor

El abogado Álvaro Rojo Quintana se ha casado con su novia Katia. El enlace tuvo lugar en un exclusivo beach club de Vejer de la Frontera. La madre de la novia fue la madrina, y los padrinos, los otros dos hijos de Ana Rosa.

El pasado 21 de junio, el hijo mayor de Ana Rosa Quintana, Álvaro Rojo Quintana, se casaba con Katia. La presentadora estaba feliz y nerviosa por ver casarse por segunda vez a su primogénito. "Es maravilloso. Con mis tres hijos, no puedo estar más feliz", decía la presentadora y empresaria a su llegada al enlace.

La boda tuvo lugar en la playa de El Palmar, de Vejer de la Frontera (Cádiz). Según nos comentan, la elección del lugar fue por parte de la novia, que es la que se ha ocupado de todos los detalles.

En esta ocasión, Ana Rosa no fue la madrina del enlace y dejó el testigo a la madre de la novia, mientras Juan y Jaime, los otros hijos de la presentadora, hacían de padrinos. La boda, que fue muy íntima, se celebró en el exclusivo Valhalla Beach Club, un oasis frente a la playa y que cuenta con cuatro ambientes.

Tras la ceremonia, al borde de la playa, los invitados disfrutaron de un menú elaborado por el chef Manuel Berganza, basado en productos locales poniendo especial atención en la cocina tradicional. Los invitados se sentaron en una mesa alargada, decorada en tonos naranjas inspirándose en la espectacular puesta de sol de la playa de El Palmar.

Aunque no han trascendido fotografías de los novios, "Diez Minutos" ha podido saber que ▶

LA PRIMERA BODA DE ÁLVARO EN 2016 CON ANA VILLARRUBIA

En julio de 2016, Álvaro, que hoy tiene 39 años (foto de la izda), se casaba con la psicóloga Ana Villarrubia. En esa ocasión, el enlace del abogado fue en la finca de su madre en Jarandilla de la Vera y fue oficiada por el hoy ministro del Interior Fernando Grande-Marlaska. Ana Rosa fue la madrina y lució este diseño de la firma Tot-Hom. El matrimonio no llegó a buen puerto y Ana se volvió a casar con Pedro José Onieva, tío de Íñigo Onieva y del que se ha separado cinco meses después.

El sobrino de Ana Rosa, Kike Quintana, muy sonriente en la boda de su primo.

Cristina Tárrega, que lució un diseño de Gucci, fue con su marido Mami Quevedo.

EL CONSEJO DE **KIKE QUINTANA:** "LO MEJOR ES VERSE POCO PARA QUE LA RELACIÓN DURE MÁS"

la novia lució un diseño tipo "hippie". "Ellos querían hacer una cosa relajada, una cosa íntima y un poco distinta. El sitio es maravilloso. A ellos les gusta mucho el mar y les gusta mucho Cádiz", comentó Ana Rosa.

En esta ocasión ha habido muchos menos invitados que en la primera boda de Álvaro, que fue en verano de 2016 en la finca de la presentadora, en Jarandilla de la Vera (Extremadura) con la psicóloga Ana Villarubia.

Ana Rosa estuvo arropada por grandes amigos como Xelo Montesinos o Juan Serrano, compañeros en su productora Unicorn.

Quien no podía faltar era el sobrino de Ana Rosa, Kike

La periodista de sucesos Mayka Navarro fue una de las asistentes.

Juan Serrano, Director General de Contenidos de Unicorn, y Xelo Montesinos, CEO de la productora presidida por Ana Rosa.

Quintana, que con su particular humor aconsejó a su primo: "El mejor consejo es verse poco para que la relación dure más".

La más elegante de la boda fue Ana Rosa Quintana, que eligió un vestido asimétrico diseñado por su compañero de Telecinco, Petter Salgado, que conjuntó con una pamela de paja de la firma Yowe y sandalias de Giuseppe Canotti.

DM/ Fotos: Agencias

UN OASIS EN LA PLAYA DE EL PALMAR

La boda se celebró en el exclusivo Valhalla Beach Club. Una antigua casa en la playa de El Palmar de Vejer de la Frontera, que ha sido remodelada y convertida en un Beach club de cuatro ambientes a pie de playa. El menú estuvo elaborado por el chef Manuel Berganza, basado en productos locales y con especial atención en la cocina tradicional.

FELIPE Y LETIZIA visitan a los pescadores de Burela

La penúltima visita de los Reyes les llevó al Concello de Burela, en Lugo, donde participaron en una puja de pescado.

En la cofradía centenaria, los monarcas posaron con los murales que adornan la fachada.

Junio se ha convertido en un mes repleto de actividades conjuntas para los Reyes. La última ha sido la visita a Montserrat, por los 1.000 años de la fundación del monasterio, pero antes estuvieron en el Concello de Burela. Un pueblo de Lugo que combina patrimonio marítimo, playas y actividad portuaria. Entre otras actividades estuvieron en la Cofradía de Pescadores para conocer la situación actual del sector y la evolución de sus condiciones de vida. Además, protagonizaron un momento muy curioso al participar en una subasta telemática de pescado. Simulada, claro está. Con un mando en la mano, y muy compenetrados, apretaron el botón justo cuando vieron el momento perfecto para llevarse el pescado. Felipe VI consiguió una merluza de pincho por 21,05 €, y Doña Letizia un lote de bonito por 15,20 €.

Con la moda gallega

Para esta ocasión, la Reina reutilizó una camisa de Roberto Verino con cuello a la caja, mangas abullonadas y estampado de finas rayas en blanco y negro. Los pantalones pitillo y el bolso eran de Adolfo Domínguez. Lo suyo es hacer marca España, y concretamente tocaba hacer marca Galicia con diseños y firma gallegas.

Agencias

Interesados en la PESCA

En la lonja, los monarcas se interesaron por las actividades que allí se realizan: compra-venta, el trabajo de las redeiras…

O2

Entretenimiento sin límites y contenido exclusivo

Fibra
600Mb

Móvil *5G+*
60GB

45€
Precio final

o2online.es | 1551

Rocío Carrasco llegó sola y tranquila. Evitó hacer declaraciones.

Rocío Flores acudió muy seria. Al salir no pudo evitar las lágrimas.

ROCÍO CARRASCO Y SU HIJA se enfrentan en los juzgados

No se veían desde hace trece años, cuando protagonizaron un desagradable incidente que las separó para siempre.

El 23 de junio era un día marcado en el calendario para Rocío Carrasco y Rocío Flores. Madre e hija se veían las caras en los juzgados, después de trece años sin tener ningún tipo de contacto. Ambas declararon en la Audiencia Provincial de Madrid como testigos en el juicio contra La Fábrica de la Tele –actualmente La Osa Producciones–. Los Flores interpusieron una demanda por la difusión de datos y documentos personales de Rocío Flores cuando era aún menor de edad, en el documental protagonizado por su madre: "Rocío: contar la verdad para seguir viva." En él se daban datos claros del episodio que vivieron madre e hija el 27 de julio de 2012 y que las separó para siempre.

La demanda exige una indemnización por daños morales, y Rocío Carrasco con su declaración intenta que no lo consiga; la defensa sostiene que por aquel entonces dio su consentimiento como tutora legal. A la salida de la cita judicial, Carrasco evitó hacer declaraciones, mientras su hija salió emocionada y al borde de las lágrimas.

Agencias

Danacol®
Reduce el colesterol

DANACOL PRESENTA

#MENOPAUSIA INVISIBLE

Un experimento social que da visibilidad a la menopausia
y a los síntomas invisibles que son un riesgo para el corazón.

DESCÚBRELO AQUÍ

Álvaro y Sheila se conocieron en "TardeAR" como colaboradores.

SHEILA CASAS Y ESCASSI suenan campanas de boda

Seis meses después de empezar a salir, él contesta así ante un posible "sí, quiero". "¿Cómo sabes que no he hincado ya la rodilla?". Mientras, ella se ha comprado una casa.

Llevaban tres meses sin verse –el tiempo que él ha estado en Honduras– pero desde la semana pasada que Álvaro aterrizó en Madrid, Sheila y él no se han separado. "Te quiero, te amo", se decían nada más verse en plató mientras se besaban. Y quizás ese amor termine en boda... Ya en "Supervivientes" Escassi aseguró: "Con Sheila me apetece todo", sin descartar una boda. Hace unos días les vimos en una notaría de la capital. Según contó la propia Sheila, ella ha firmado la compra de un terreno donde planea construirse su nuevo hogar. Una casa que quizás planea compartir con Álvaro. "Hoy cumplí uno de los sueños de mi vida. Se viene entretenimiento", ha escrito ella.

Viven juntos en Madrid

Él se siente súper feliz al lado de su chica, y así lo ha confesado: "De las mejores cosas que me han pasado en la vida fue llegar y verte", dijo. Y entonces le preguntaron si quería hincar rodilla y ¡sorpresa! "Tú cómo sabes que no la he hincado todavía", contestó. Está claro que él y Sheila no lo descartan. De hecho ya viven juntos y eso que empezaron a salir hace sesis meses, nada más conocerse en "TardeAR".

Agencias

VISITARON UNA NOTARÍA

Pocos días después de que el jinete llegara a Madrid, tras estar tres meses en Honduras participando en "Supervivientes", Álvaro y Sheila visitaron una notaría. Eso hizo saltar todas las alarmas de una posible boda, que no descartan. Sheila aclaró que ha firmado la compra de un terreno en el que planea construirse su nuevo hogar, que quizás planee compartir con Álvaro.

"PARA MÍ ERES EL GANADOR"

¡Y que ya no nos falten más besos! Feliz de tenerte otra vez conmigo. Para mí, tú eres el ganador". Con esta declaración de amor, Sheila Casas le dio la bienvenida a Escassi. El jinete pudo ganar el concurso pero finalmente fue Borja González el que se hizo con los 200.000 euros del premio; Montoya quedó tercero y Anita se hizo con el cuarto puesto.

Chema y Lorena se dieron el “sí” en Bilbao, ciudad de nacimiento de ella.

ORTEGA CANO

casa a su sobrino: “Hay que disfrutar y celebrar el amor”

Chema Esteban, hijo de Mari Carmen Ortega y Aniceto, ha dado el “sí, quiero” a su novia Lorena Elorriaga en una romántica ceremonia celebrada en Bilbao.

Fin de semana de fiesta para la familia Ortega Cano. El hijo pequeño de Mari Carmen Ortega y Aniceto, Chema, se ha casado con el amor de su vida, Lorena Elorriaga. Toda la familia se ha trasladado a Bilbao, ciudad donde nació la novia, para acompañar a la pareja en su gran día. “Es un día muy especial porque es mi hijo el pequeño, el tercero”, decía Mari Carmen nada más llegar a la iglesia del brazo del novio ejerciendo de madrina. Por su parte, Aniceto se deshacía en halagos hacia su nuera: “Es muy buena, muy buena, no te puedo hablar nada más que cosas buenas”. Pero si hubo alguien que llamó la atención fue Ortega Cano. El torero, que eligió un frac para acudir al enlace, dijo: “Estamos todos felices. Hay que disfrutar y celebrar el amor”. El maestro llegó acompañado de sus tres hijos: Gloria Camila y José Fernando, que ejercieron de testigos, y el pequeño José María. Gloria eligió para la ocasión un vestido midi de tirantes en color cereza, con transparencias en la falda y un chal al cuello a modo de capa. Lo combinó con sandalias doradas, bolso de pedrería plateada, y una coleta perfectamente pulida con ondas. “Estoy súper con-

Mari Carmen, hermana de Ortega, ejerció de madrina. A su lado, su marido, Aniceto.

Gloria Camila eligió un look en color cereza. Fue sin su novio, el cantante Álvaro García.

El hijo pequeño de Ortega Cano, José María Jr.; fruto de su relación con Ana María Aldón, también estuvo presente.

tenta, además porque no es sólo la futura mujer de mi primo, sino también es mi amiga. Así que estoy ilusionada y con muchas ganas", confesaba.

Gloria: "Prefiero un vinito al ramo"

Lo que tenía claro Gloria Camila era que ella no se iba a llevar el ramo. "No, no, yo prefiero coger un vinito", confesaba bromeando. Y es que aunque sale desde hace unos meses con Álvaro García, cantante y compositor, no tiene ninguna intención de pasar por el altar. "Mi boda no va a ser", decía al mencionarle que de una boda sale otra... A la salida del templo, los novios fueron recibidos por sus invitados con una lluvia de pétalos blancos y una danza típica de Vizcaya, que emocionó a Lorena. Antes del gran día, la pareja reunió a sus seres queridos en una emotiva preboda.

Agencias

José Fernando TESTIGO

Pese a estar todavía en tratamiento, José Fernando pudo asistir al enlace y ejercer de testigo en la boda.

A las pocas horas de tener a su bebé en brazos, la pareja dio en redes la feliz noticia.

ISA PANTOJA y Asraf Beno ya tienen a su hijo en brazos

El bebé, al que han llamado Cairo, llegó al mundo el pasado domingo, 22 de junio, en Cádiz. “Acabas de llegar y ya te queremos con locura”, ha escrito la pareja en redes.

Soñaban con tener a su bebé en los brazos desde hace mucho tiempo y, por fin, ese día ha llegado. Isa Pantoja y Asraf Beno se han convertido en papás de su primer hijo en común, un bebé al que han puesto el nombre de Cairo. El niño, que está perfectamente, como su mamá, llegó al mundo el pasado domingo 22 de junio, en Cádiz, donde vive la pareja desde hace tiempo, con Albertito, de once años, el niño que tuvo la colaboradora con Alberto Isla, cuando ella tenía 18 años.

Desde la misma habitación del hospital, Isa y Asraf han querido compartir la feliz noticia con unas preciosas imágenes de los tres juntos. "Bienvenido a nuestras vidas, Cairo. Acabas de llegar y ya te queremos con locura, tu hermano, tu padre y yo. Eres luz".

"No he hecho nada tan grave"

A los pocos minutos las fotos se han llenado de felicitaciones de muchos de sus compañeros como María Patiño, Belén Esteban o Chelo García Cortés, pero ni rastro de su madre Isabel Pantoja ni tampoco de su hermano Kiko, con los que no mantiene relación.

La han felicitado sus compañeros pero ni rastro de su madre ni de su hermano

De hecho, nadie espera que vayan a conocer al nuevo miembro de la familia, como tampoco hicieron cuando Isa tuvo que ser operada de urgencia. Fue entonces cuando Isa decidió contar la verdad de su infancia en un plató de televisión. "Yo no sé qué he hecho tan grave para que no quiera saber absolutamente nada de mí. Me adoptó y como quien abandona un perro. Es como si no existiese para ella", dijo entre lágrimas. Ahora, totalmente alejada de su madre y hermano, Isa cuenta que es feliz con la familia que ha formado junto a Asraf y sus dos hijos.

DM/Fotos: IG y Agencias

ISABEL PANTOJA: OTRO NIETO AL QUE NO CONOCE...

Siempre ha dicho que sus nietos son su vida, pero lo cierto es que desde que rompió su relación con su hijos, Kiko e Isa, la tonadillera no ha vuelto a verlos. De hecho, hace unas semanas su nieta mayor, Ana, hizo la Comunión y su abuela ni llamó ni apareció, algo de lo que se quejó Kiko. De ahí que ahora Isa tampoco espera que su madre quiera conocer a Cairo.

UN BEBÉ MUY DESEADO POR LA PAREJA

Se conocieron en 2018, mientras ambos participaban en "GH Vip", y aunque su relación ha pasado por muchos inconvenientes como el conflicto entre Asraf, Isabel Pantoja y Kiko Rivera y su cuñado, su amor parece que ha sido más fuerte. Isa ya tiene un hijo, Albertito, de once años, fruto de su relación con Alberto Isla, pero Asraf soñaba con ser papá. Y el pasado domingo su deseo se ha hecho realidad. Ahora ya tienen a su pequeño Cairo, en casa.

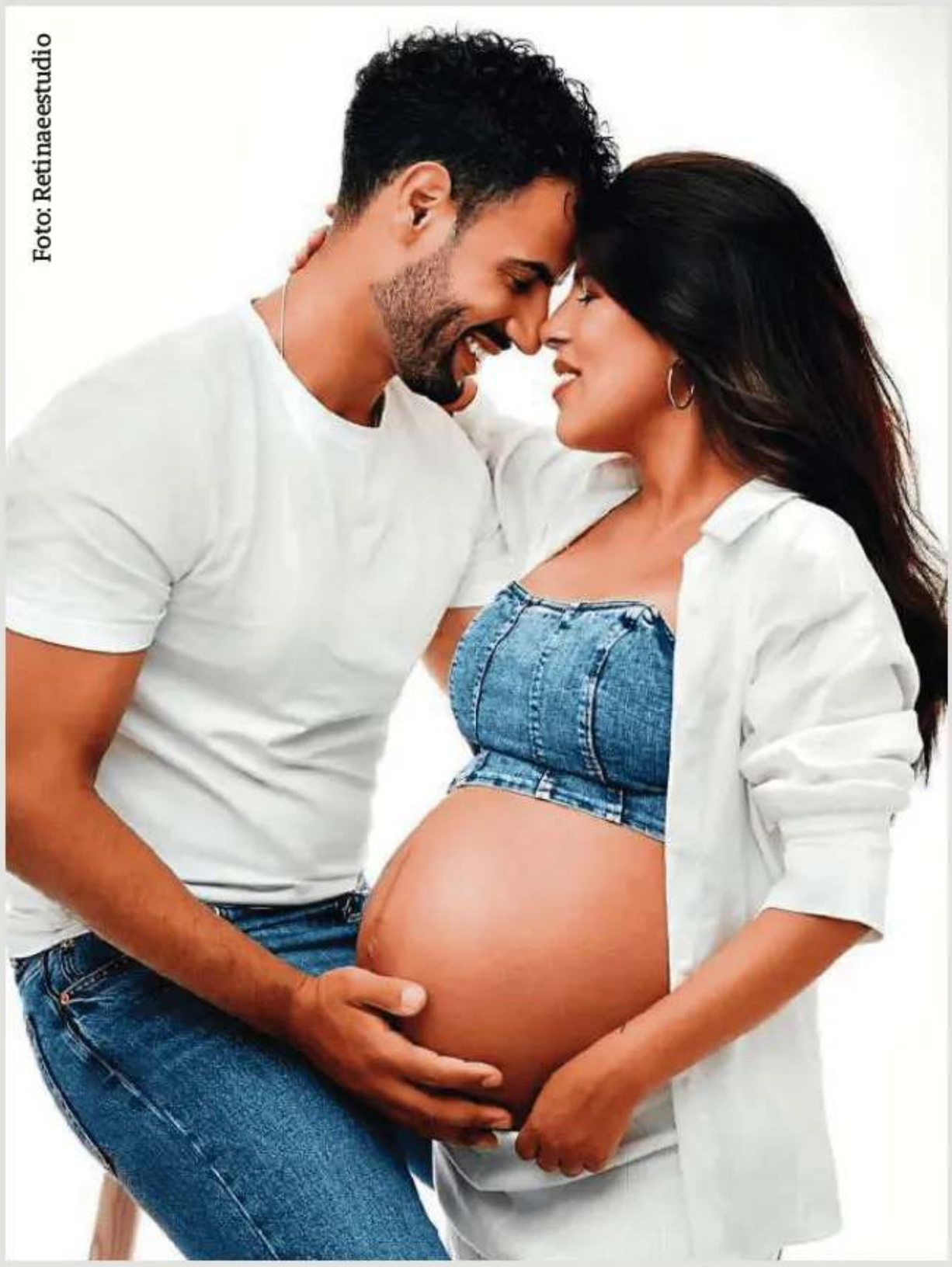


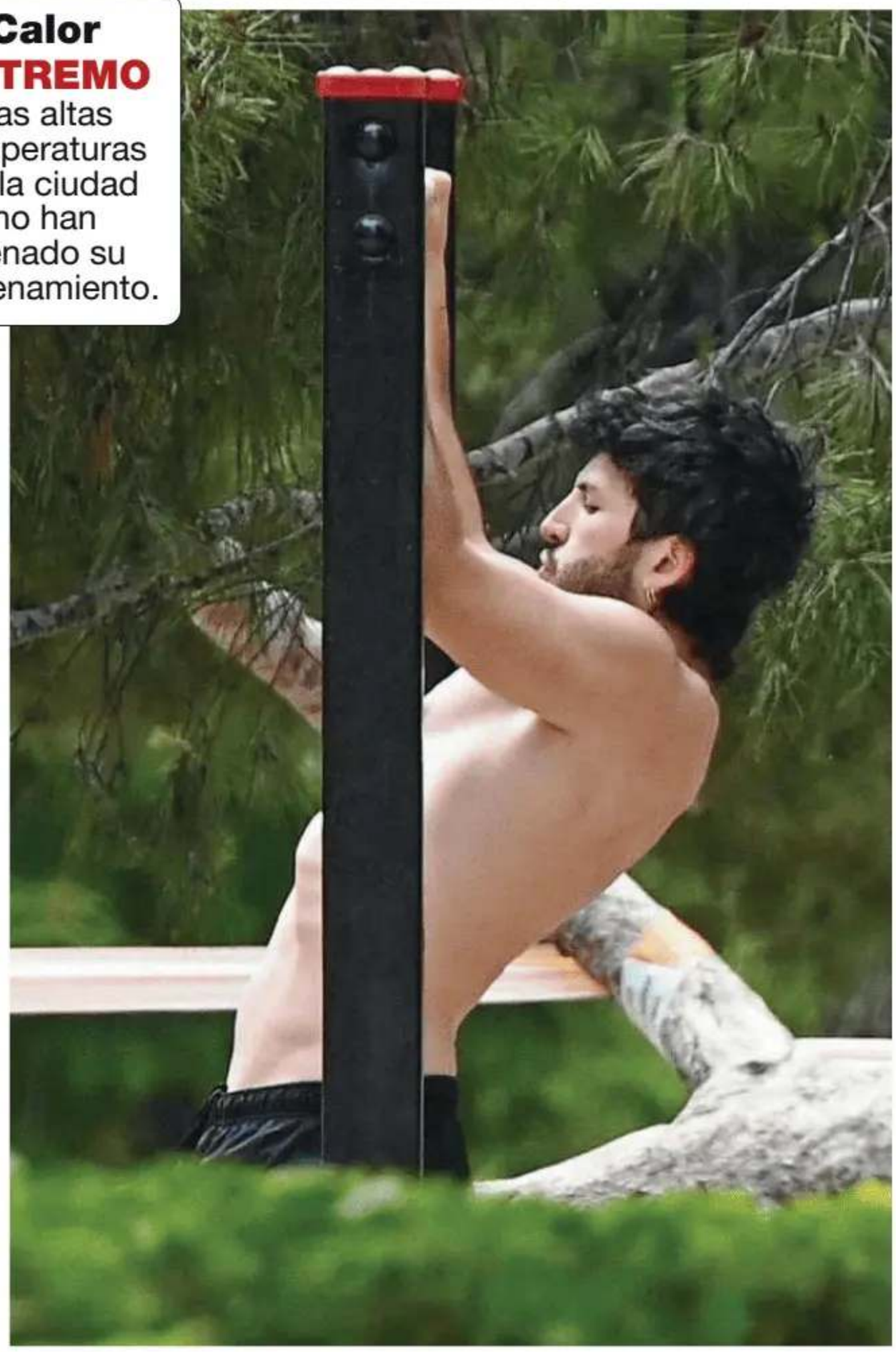
Foto: Retinaestudio

Sebastián Yatra, entrenando sin camiseta en un parque de Madrid.

PRESUMIENDO DE TIPAZO

Yatra ya estaba enfocado en su físico. De hecho, se comprometió con el reto Men's Health y mostró su cambio físico en la portada de la revista tras tres meses y medio de entreno. "Estoy donde me gustaría estar", aseguró el cantante, que acabó con más bíceps, pectorales y abdominales.

Calor EXTREMO
Las altas temperaturas de la ciudad no han frenado su entrenamiento.



SEBASTIÁN YATRA se pone en forma en las calles de Madrid

Está organizando su nueva gira, "Entre tanta gente Summer Tour", pero el cantante saca tiempo para cuidarse. Trabajo no le falta y amor no lo sabemos. En abril le vimos muy cariñoso con la actriz Nona Sobo...

Sebastián Yatra ha demostrado estar más que asentado en Madrid, donde ya se compró una casa en pleno centro. Además de la vivienda, el ex de Aitana también tiene en Madrid una rutina, el deporte al aire libre. Junto con unos amigos, Yatra se dejó ver sin camiseta mientras hacía ejercicios. Tras el entrenamiento, se puso la camiseta y fue a un kiosco a comprar algo.

Feliz y ¿enamorado?

Parece que el cantante está centrado en el deporte. En el amor no sabemos, pero el pasado abril se dejó ver muy cariñoso con la actriz Nona Sobo paseando por Madrid. Ninguno afirmó o negó la posible relación.

El cantante colombiano tiene casa en Madrid y disfruta de la ciudad siempre que puede.

LO DE **SEBASTIÁN YATRA** Y LA ACTRIZ NONA SOBO PODRÍA HABER QUEDADO EN UN CORTO AFFAIRE

Hace unas semanas la actriz de "Entrevías" se escapó a Ibiza con una amiga y lanzó un extraño mensaje en redes: "En Ibiza no se descansa. Se entrena el cuerpo... porque el corazón ya aprendió a no fiarse"; por lo que parece que su cita con Yatra podría haber quedado en un corto affaire. De hecho, poco más de una semana después de que saliesen las imágenes con el cantante, la actriz declaró: "Estoy conmigo misma, que cuesta mucho encontrarse", pero al amor "nunca estoy cerrada". Mientras el colombiano podría volver a estar soltero, su ex Aitana está feliz con el youtuber Plex.

Un verano movidito

A Sebastián Yatra le espera un verano completo. Desde el 12 de julio y hasta el 27 de septiembre, tiene una gira por toda España, "Entre tanta gente Summer Tour", que empieza en Murcia y termina en Madrid, actuando en doce ciudades.

Agencias

NUEVA VIDA TRAS LA RUPTURA

A principios de este año Yatra y Aitana rompieron definitivamente. El propio cantante aseguró que "una relación tan pública es difícil que pueda sobrevivir a estar siempre bajo la lupa". Ahora. mientras a él se le ha relacionado con Nona Sobo, Aitana vive una reciente historia de amor con el youtuber Plex.

COSMOPOLITAN

Oh My Bag

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

LLÉVATELA POR SÓLO 99 €

VALORADA EN
420 €

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

Ángel y Ana Herminia están dispuestos a reabrir la guerra contra Bárbara Rey.

ÁNGEL CRISTO

"Te vas a cagar, mamá"

Tras leer las memorias de Bárbara Rey, su hijo está dispuesto a recrudecer la guerra con su madre contando lo que aún no se sabe en un canal de youtube que abrirá en breve.

Llevaba un tiempo en silencio, pero Ángel Cristo Jr ha brotado tras leer las memorias de su madre, "Yo, Bárbara". Asegura que la historia no es para nada como ella la ha contado y advierte que esta vez no va a callarse nada.

Ángel ha realizado un directo en su Instagram con su su mujer Ana Herminia en el que subraya que ha llegado el momento de contarlo todo: "Esta vez mi madre me ha cabreado de verdad", ha dicho. Pero no se ha quedado ahí, asegura que "no he hecho sangre con mi madre, tengo muchas pruebas mucho peores. Te has pasado mucho, y ni siquiera tú sabes todo lo que tengo". "Hay animales de compañía que lo hacen mejor que una madre", es otro de los dardos que ha lanzado contra la exvedette. Ana Herminia, que ha compartido el directo con él, ha querido mostrarle su apoyo: "Antes te frenaba, ya no. Ahora ya no es una guerra de Ángel, sino mía". "A nosotros nos sobran ovarios y cojones para hablar de todo y no nos van a callar"

DM

LAS MEMORIAS DE LA DISCORDIA

Cuando parecía que el huracán Bárbara Rey-Ángel Cristo había pasado, el hijo de la exvedette ha estallado tras leer las memorias de su madre: "Están muy mal escritas y la historia no es como ella la ha contado". Dispuesto a dar su versión, dice que lo desvelará todo en el canal de youtube que va a abrir en breve.

LUCÍA RIVERA “Soy antibodas, son un postureo”

La modelo lució un vestido de la firma Habey Club (320 €) y gafas de la colección de Sunglass Hut.

La modelo ya está pensando en el verano, aunque tiene algunos asuntos profesionales. Nos comentó que va a ir a Mallorca para estar con su novio.

Un año más, Lucía Rivera es la imagen de Sunglass, pero esta vez no ha contado como compañera con su amiga e hija de la exnovia de su padre, Kika Cerqueira: “Somos amigas y siempre lo vamos a seguir siendo aunque su madre y mi padre hayan decidido romper su relación”.

“Con mi madre tengo una relación de hermanas. Ella es mucho más clásica que yo”

La modelo está pensando ya en sus vacaciones de verano, aunque no tiene nada decidido. Pero sí va a ir a Mallorca, donde reside su novio, Fernando Wagner. “Estamos muy bien juntos, pero no pensamos en casarnos, porque soy antibodas. Las bodas son un postureo. No hace falta que me pida matrimonio”, dijo.

También nos habló de su madre, Blanca Romero: “Las dos tenemos una relación más de hermanas. Aunque no os lo creáis, mi madre es mucho más clásica que yo”.

Daniel I. Carande/Foto: Agencias

ARTISTA

BÁRBARA REY

"En la vida pensé que me podría ocurrir lo de mi hijo"

Por Valeria Vegas Fotos: Fernando Roi. Ayudante: Sara Guillén

Bárbara y Valeria, durante la entrevista más sincera de la artista.

Bárbara Rey acaba de publicar sus memorias, "Yo, Bárbara", editado por Plaza y Janés y en donde hace un repaso a su azarosa vida, que equivale a varias del resto de los mortales. Ella sigue estando entre mis artistas favoritas, por su belleza, trayectoria y esa generosidad a la hora de dar titulares, que son tan de agradecer. Las veces que nos hemos visto siempre ha sido cercana, cariñosa y haciendo gala de su sentido del humor. Y esta ocasión no ha sido una excepción, para poder rememorar algunos de los momentos y personas que han marcado su existencia.

-¿Da vértigo echar la vista atrás con una vida tan intensa?

-Vértigo no, pero sí me impone, que es distinto. Más que nada porque me parece mentira, yo que vine aquí en el año 68 y nunca pude imaginar que me iba a ocurrir todo esto. Mi pensamiento era trabajar en el teatro, el cine y ser modelo, pero no pensé que podía trascender de esta manera.

-Tú grabaste aquella canción que me encanta, "Mi libro de amor", lo que no sé si en este libro hay más amor o desamor...

-He tenido grandes amores, lo que pasa que he sido yo la que se ha enamorado, que es lo más gratificante, porque cuando se enamoran de ti y tú no lo sientes, pues no es nada gratificante. Pero cuando tú te enamoras, aunque no te correspondan de igual forma, se siente algo que no se puede explicar con palabras. Pero aquella canción se grabó rápidamente, cuando yo no tenía pareja y estaba haciendo el programa "Palmarés". Hoy en día si lo grabase de nuevo sería mucho mejor, porque no tuve tiempo ni de ensayarlo.

-¿Qué es lo más ingrato de esta profesión?

-Lo más duro es que he recibido muchas críticas y se ha puesto muchas veces en tela de juicio que yo fuera buena actriz. Parece que está reñido el físico con actuar bien.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Totana, Murcia, en 1950.

Trayectoria: Debutó en el cine a finales de los años sesenta, hasta llegar a rodar casi cuarenta películas, algunas de ellas a las órdenes de Pedro Lazaga, Luis G. Berlanga, Antonio Mercero, Mariano Ozores o Fernán Gómez. En televisión ha presentado programas como: "Palmarés", "Esto es espectáculo" o "En casa de Bárbara". Y sobre los escenarios ha representado varias revistas musicales y obras de teatro entre las que destacan: "Una noche Bárbara", "Cuéntalo tú que tienes más gracia" o "El hotelito". Acaba de publicar sus memorias, "Yo, Bárbara".

Familia: Tiene dos hijos, Sofía y Ángel, fruto de su matrimonio con Ángel Cristo.

“Para muchos hombres Bárbara Rey era una mujer del destape, deseada, pero no para formar pareja ni una familia”

He cantado, he presentado, pero mi fuerte es la interpretación y sobre todo la vis cómica. Me ha costado mucho trabajo que me valorasen como actriz, porque siempre me daban personajes muy provocativos e insinuantes.

-La belleza ha condicionado esos papeles, pero también te habrá ayudado...

-Ya tengo 75 años, y no estoy mal, pero a una no le pueden exigir estar permanentemente guapa. Antes de saber si podía ser guapa o no, porque era una raspa, alta, flaca y larguirucha, o sea la típica niña que no se llevaba, yo sólo quería cantar, bailar, interpretar... sin pensar en mi físico, y lo que menos imaginaba es que iba a ser una niña guapa. ¡Si hasta mi propio abuelo me decía que era la más feucha de todas las primas! Hasta que no cumplí los catorce o quince años, de mona no tuve nada.

“Mi mayor locura de amor fue casarme cuando estaba en la cima y tenía firmados tres años por delante”

-Quien no pensaría lo mismo era Luis G. Berlanga, que decía que Concha Velasco y Bárbara Rey tenían las piernas más bonitas de este país...

-Pues fíjate que en una exposición que se hizo sobre las mejores piernas del cine español, obviaron las mías, y Berlanga salió renegando de aquella exposición. Yo lo quería mucho y él a mí también. Y a otro que también quise mucho fue a Francisco Umbral, que me

pasé los descansos del rodaje de "La escopeta nacional" cosiéndole una bufanda, porque se portaba siempre muy bien conmigo y se la quise regalar.

-Mucha gente desconoce que tu apellido artístico, más allá de las casualidades monárquicas, viene por tu admiración al actor Fernando Rey. ¿Te ha dado la profesión el gusto de trabajar con gente que admirases mucho?

-He tenido mucha suerte, porque llegué en una etapa en la que había unos actores maravillosos que entonces eran jóvenes y ya han desaparecido. Con López Vázquez, Sazatornil, Alfredo Landa, Lina Morgan, Fernando Fernán Gómez o Antonio Ozores. He trabajado con toda la profesión, con Concha Velasco, Josele Román, Gracita Morales...

-Fuiste labrando tu trayectoria con papeles pequeños, hasta que llegó la enorme popularidad. ¿Supiste disfrutar del éxito o llegó a asustarte?

-Lo llevé muy mal, porque no entendía qué hacía en todas las revistas. Con el tiempo llegué a entender que había un solo canal de televisión, te veía todo el mundo y mi imagen era completamente distinta a lo que se había visto, con el pelo corto, las piernas largas y la voz grave, porque además fumaba mucho. Y las locutoras se quejaron de que a mí me dieran un programa, no sé por qué me perseguía la polémica.

-Y la polémica se convirtió en una constante. ¿Se acostumbra una a convivir con el escándalo?

-Ya me he acostumbrado, pero antes me afectaba muchísimo y quería dejarlo todo, el espectáculo, y volver a mi pueblo a trabajar en la tienda de electrodomésticos de mi padre. Mira, de siempre ha ocurrido que yo estoy tan normalita en mi casa, y de pronto se monta un pollo tremendo sin saber por qué. Ya tengo una frase que me digo a mí misma, pero, ¿qué he hecho? ¿qué ha pasado? No es sólo este último año de mi vida. Y se me ha achacado que yo buscaba y provocaba esas situaciones, y no, sin quererlo me he visto muchas veces envuelta.

-Eres de las pocas que habiendo vivido la época del cine del destape, no reniegas de ello y lo abordas sin sentimiento de culpa. ¿Te han hecho sentir mal por ello?

-De esa época lo que me da pena es que a veces los guiones no eran buenos. He sentido más el desprecio en los hombres que se han acercado a mí, que en la gente de la profesión, salvo alguno que no quería trabajar conmigo, me voy a ahorrar el nombre.

"Mi imagen era distinta, pelo corto, piernas largas, voz grave... Las locutoras se quejaron de que me dieran un programa"

Para muchos hombres Bárbara Rey era una mujer del destape, deseada, pero no para formar pareja ni una familia.

-Has tenido que lidiar con muchas envidias y rivalidades, que dentro de esa generación, y de la profesión en sí...

-Yo no he tenido nunca envidia de nadie, pero hacia mí sí, no me gusta ser vanidosa, pero es así. Por eso no tengo amigas dentro de la profesión.

"No he tenido nunca envidia de nadie, pero hacia mí sí... Por eso no tengo amigas dentro de la profesión"

-Norma Duval tuvo un gesto muy bonito, apoyándote cuando estabas hace meses en un momento tan complicado, y pese a la rivalidad que se decía décadas atrás.

-Es que Norma es una señora maravillosa, una luchadora, trabajadora total. La rivalidad fue una cosa de la prensa de entonces, que nunca hubo. De hecho, ella venía con sus hijos a los cumpleaños de los míos, cuando vivíamos cerca en La Moraleja, y era una relación buena de compañeras.

-Te casaste con Ángel Cristo tan entregada y enamorada que hasta cortaste con la empresa del espectáculo que tenías en ese momento y te demandaron. ¿Qué otras locuras has hecho por amor?

-Mi mayor locura de amor fue casarme cuando estaba en la cima y tenía firmados tres años por delante de contratos, en el Lido, y lo dejé todo para casarme con él. Me enamoré completamente, quería estar al lado de él y él no quería que yo siguiera. Lo que no imaginé nunca es que era para que yo trabajase en el circo. Pensé que iba a estar de ama de casa.

-¿Qué te dio el circo y qué te quitó?

-Me dio mucha estabilidad a nivel profesional y ese manejo de escenario que no es el teatro, porque al ser circular, yo tenía que estar girándome para actuar para todo el mundo, bien fuese con los animales o cantando. Cuando volví al teatro tenía mucha seguridad. Pero me quitó la relación con mi familia y amigos, por los celos de mi marido. Soy muy sociable y el circo me apartó completamente del mundo. En el tiempo que estuve casada vi a mis padres dos veces.

-Fuiste la primera artista en verbalizar la violencia machista, a manos de tu exmarido. Pero, ¿quiénes de tu círculo estaban al tanto?

-Mi hermana lo sabía, porque estaba trabajando en el circo. Mis padres no lo sabían porque les oculté muchas cosas para no hacerles sufrir. Después lo supo alguna amiga, y algunas personas del circo, pero nunca consideraron que eso fuera violencia. Los gritos se oían, porque estabas en una caravana, pero nadie se inmutaba. Y sé que hubo mucha gente que me quiere, pero eso se veía de lo más normal, o a lo mejor les estaba pasando lo mismo que a mí.

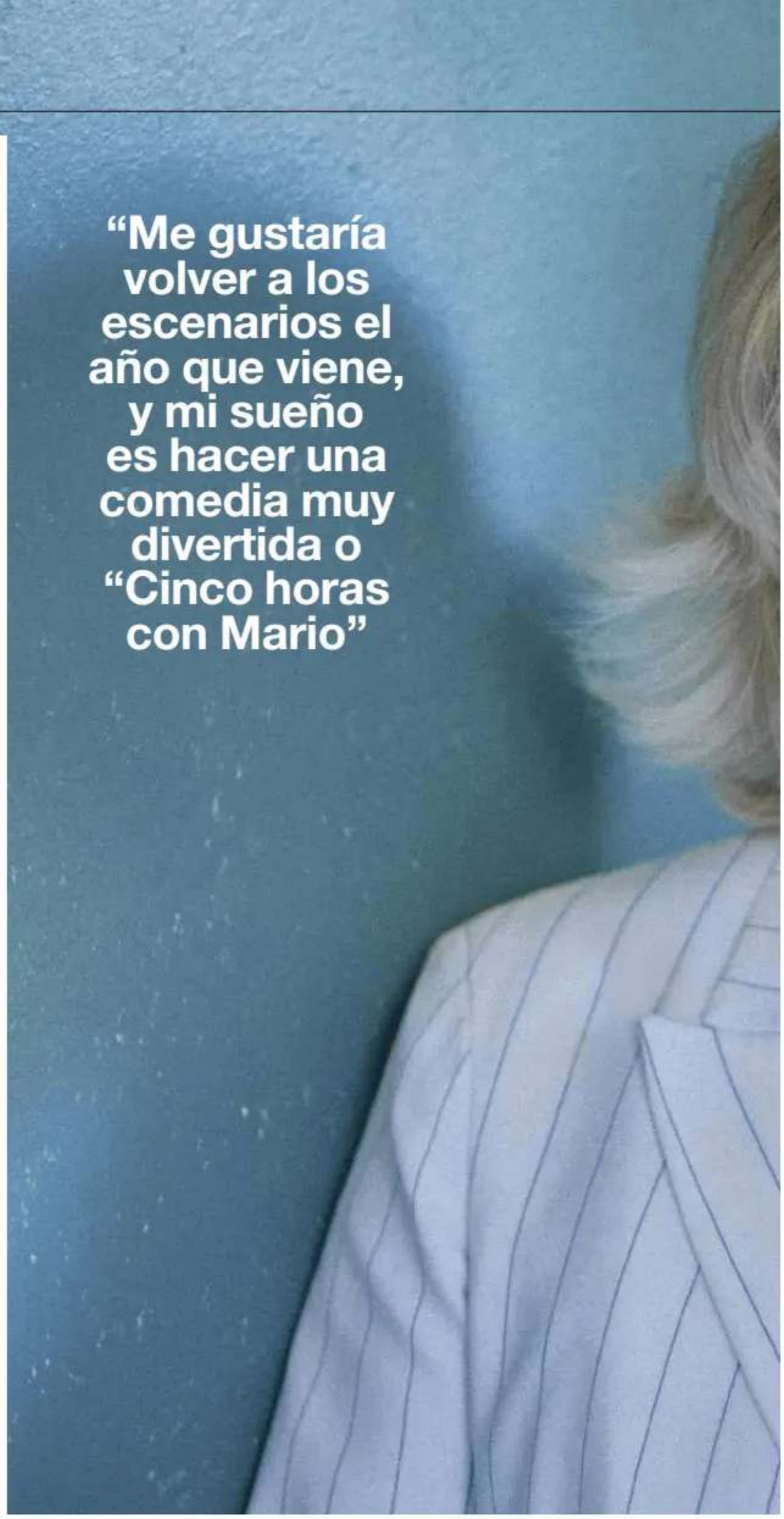
-Tras haber actuado en casi 40 películas y en varias obras de teatro, ¿no sientes a veces el gusanillo de regresar a la interpretación?

-Me gustaría volver a los escenarios el año que viene, y mi sueño es hacer una comedia muy divertida donde la gente muera de risa, algo de Jardiel Poncela, pero actualizándolo mucho. Y si no, "Cinco horas con Mario", de Miguel Delibes. Y como a efectos legales sigo viuda, lo mismo me sale bien.

"Me ha costado mucho trabajo que me valorasen como actriz, porque siempre me daban personajes muy provocativos"

-En varias ocasiones interpretaste personajes lésbicos. ¿Pensabas que te convertirías en todo un icono LGTB?

-No me lo imaginaba, pero lo hice encantada de la vida. He tenido amigas lesbianas que han sido rechazadas por sus padres y consideraba que



EN CLAVE PERSONAL

TU COLOR PARA VESTIR
El blanco

ESA PELÍCULA QUE HAS VISTO TANTÍSIMAS VECES
"Enamorarse", con Meryl Streep y Robert De Niro

LA CANCIÓN QUE SIEMPRE TE ALEGRA EL DÍA
"Resistiré", del Dúo Dinámico

TU PLATO ESTRELLA
Patatas con huevos fritos, morcilla y chistorra

TU ESTACIÓN DEL AÑO FAVORITA
El verano

UN ÍDOLO DE JUVENTUD
Johnny Hallyday

UN VIAJE INOLVIDABLE
A Roma, con un amigo entrañable

UN RECUERDO DE INFANCIA
Cuando mi tía Lucía hacía helado de vainilla, que lo llamábamos mantecao.

MI FOTO FAVORITA

"En esta foto tenía seis meses y es de las poquitas que tengo de pequeñita, porque éramos una familia muy humilde. Me gusta mucho cómo tengo colocadas las piernas, cómo sonrío y miro a cámara. Creo que ahí ya sabía que iba a ser artista"

haciendo esos personajes estaba abriendo otras perspectivas. Y cuando empecé en el 78 a hacer revista musical, el teatro me lo llenaba el colectivo, aunque también había heteros.

-Después de lo ocurrido con tu hijo... ¿No se cansa una de poner la otra mejilla?

-Tengo una fortaleza que me da Dios, porque yo soy muy creyente, y si no fuera por él yo no estaría como estoy. Y además de Dios, me protegen mi tía y mi padre. Y creo que mi madre también, para resarcirse de una serie de cosas que pasaron, debido a su enfermedad mental, y que no hicieron de mi vida un camino de rosas.

-Hoy se puede hablar con cierta normalidad de todo lo que gira en torno al emérito y supongo que este libro no podría haber sido el mismo hace simplemente diez años...

-El monotema me tiene ya un poco hasta los huevillos, y no me gusta hablar mal, pero es que en mi vida ha habido cantidad de cosas más. No se podría haber escrito así, y se tendría que haber contado de otra manera, pero también coincide que me han sucedido cosas muy fuertes que no estarían ahora mismo en este libro, a nivel muy personal, y que no podía pensar en la vida que me podrían ocurrir, como es lo de mi hijo.

Olivia de Borbón y Julián Porras junto a sus hijos, Flavia y Fernando, llegando a la iglesia madrileña.

OLIVIA DE BORBÓN despide a su padre rodeada de amigos y familiares

La futura duquesa de Sevilla celebró una misa para recordar a su padre, Francisco de Borbón y Escasany, que falleció hace unas semanas, rodeada de amigos como Cari Lapique o Nuria González.

El pasado 20 de mayo fallecía Francisco de Borbón y Escasany, duque de Sevilla. Sus hijos, Olivia y Francisco (Cristina falleció hace unos años) eligieron la Iglesia Catedral Castrense de Madrid para dar el último adiós a su padre, al que familiarmente llamaban Paco.

Olivia llegaba al templo junto a su marido, Julián Porras-Figueroa, y sus dos hijos, Flavia y Fernando. La ceremonia fue muy emotiva, celebrada por el arzobispo castrense, Juan Antonio Aznárez Cobo.

Carmen Lomana y Cari Lapique conocían mucho al difunto, el duque de Sevilla, de sus veranos en Marbella.

Nuria González fue otra de los asistentes. Fiona Ferrer (dcha) es madrina de la hija de Olivia, Flavia.

No hubo ninguna lectura por parte de la familia, pero sí eligieron cuidadosamente la música de la ceremonia. Llamó la atención la canción "La misión", que sonó durante los pésames al finalizar.

Muchos amigos quisieron acompañar a la familia como Marisa Yordi, cuñada del difunto, que perdió a su marido ocho días antes del fallecimiento del duque de Sevilla. Marisa llegó junto a su hija, Alejandra, llamó la atención que su hijo Alfonso y su pareja, Eugenia Silva no acudieron. ▶

CARMEN LOMANA

ACUDIÓ AL FUNERAL, PERO NO DIO EL PÉSAME A LOS FAMILIARES

Carmen Lomana llegaba a la iglesia madrileña. La colaboradora televisiva no quiso dar el pésame a la familia. Así nos lo contaron los familiares del difunto, que no llegaban a entender el motivo de su asistencia.

Lomana, cuestionada

Días después Lomana, que es madrina del hijo de Olivia, explicaba que hace tiempo que no se habla con Julián, pero que sí mantiene la relación telefónica con su mujer, la que será la nueva duquesa de Sevilla. Lomana tampoco saludó a José Manuel Díaz-Patón, que es familiar de Julián. Patón llegaba con Antonia y se apresuró a decirnos: "No es mi novia, es mi acompañante". Hay que recordar que hace unas semanas, "Diez Minutos" descubría al abogado en la calle besándose con esta mujer.

Daniel I. Carande

Fotos: Agencias

Gonzalo de la Cierva y su mujer, Patricia Olmedilla, duques de Terranova.

María Zurita junto a su amigo José Carlos Goyeneche, a la salida de la misa del duque de Sevilla.

El empresario Pedro Trapote y su mujer, Begoña García Vaquero, también conocían al duque de sus vacaciones en Marbella.

Patón y su "ACOMPAÑANTE"

José Manuel Díaz-Patón llegó con su amiga Antonia, con quien le vimos hace unos días besandose en plena calle. El abogado nos dijo: "No es mi novia, es mi acompañante".

Marisa Yordi llegó con su hija Alejandra de Borbón para recordar a su cuñado y tío.

Relación a DISTANCIA

Ahora viven separados, él en México y ella en España, pero el amor persiste más fuerte que nunca.

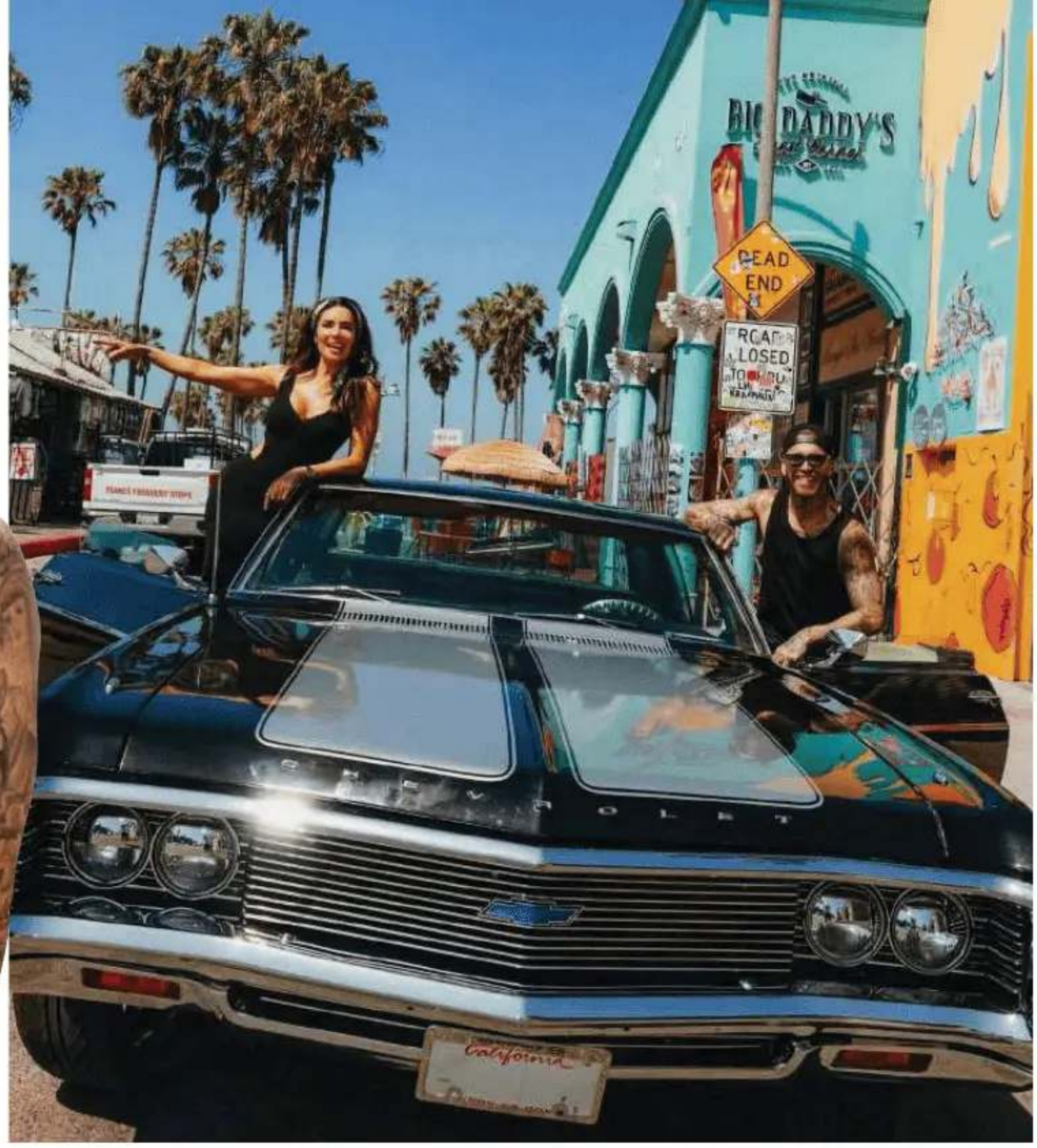
SERGIO RAMOS Y PILAR RUBIO

celebran seis años del "sí quiero" en Los Ángeles

Aunque lleven 15 años juntos, hace seis que se casaron, y no han dejado que el trabajo del futbolista en el Mundial de Clubes sea un obstáculo para celebrar su amor.

El trabajo no es obstáculo para el amor, y así lo han demostrado Sergio Ramos y Pilar Rubio. Tras década y media juntos, la pareja está de celebración: "6 años que lo son todo. Te amo", escribía el futbolista en redes. Para la fecha especial decidieron disfrutar de una ciudad con significado, Los Ángeles, un lugar clave en los inicios de su relación; y han compartido fotos que irradian naturalidad y cercanía. "Seis años de querernos, comprendernos, disfrutar en familia y en pareja, celebrar con amigos, crecer, reír, llorar, emocionarnos, adaptarnos a cambios y seguir siendo nosotros juntos", añadía Sergio. Desde la boda, la relación ha estado marcada por la adaptación, y es que han pasado por varias mudanzas por cambios de equipos del futbolista. También han sido frecuentes los rumores de crisis, pero Pilar ha asegurado que "todo está fenomenal", y con estas fotos quiere dejarlo claro.

Agencias



La pareja derrochó complicidad en cada una de las fotografías que subieron a sus redes.

Sergio Ramos y Pilar Rubio paseando por la ciudad donde "todo empezó".

DIEZ MINUTOS

LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

DISFRUTA EL DOBLE

CON 72 PÁGINAS DE ENTRETENIMIENTO PARA TI

POR SÓLO 0,45 € MÁS

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

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

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

Bliss, Eau de Toilette, de Halloween, 64 €/100 ml.

A drop D´Issey, de Issey Miyake, 52 €/100ml.

Mandarine basilic forte, de Guerlain, 162 €/125 ml.

Eau de Toilette Mandorlo di Siciliade Acqua di Parma, 162 €/100 ml.

Eau de Parfum Mon Evidence, de YVES ROCHER, 49,90 €/100ml.

Para hombre, L'Eau d'Issey, de Issey Miyake,116 €/50ml.

Fragancias de verano

Más ligeras pero igual de duraderas. Esa es la clave. Te damos algunos trucos para perfumarte de forma óptima

CÓMO RECICLAR BIEN EN CASA
Para que tu hogar sea más eco y sostenible, tienes que conocer las reglas de reciclaje para evitar los errores más comunes. Es muy sencillo.

PADRE NO HAY MÁS QUE UNO 5: NIDO REPLETO Santiago Segura vuelve con la quinta y última entrega de su famosa comedia familiar. Enredos y risas están asegurados.

COLOCAR ALIMENTOS EN LA NEVERA
Cada alimento necesita unas condiciones de temperatura y humedad. Una buena distribución te ayudará a no desperdiciar comida.

Por Mar Cabanas / Estilista: María Álvarez

SHOPPING

Elige tu bolso

TOCA RENOVAR Y DAR COLOR A LOS COMPLEMENTOS. Y EL BOLSO ES EL REY. AQUÍ TIENES EL MEJOR ESCAPARATE DE LA TEMPORADA.

CHAQUETA de Massimo Dutti, 99,95 €

CAMISETA de Zara, 12,95 €

VAQUERO de Zara, 35,95 €

BOLSO de Elige tu moda, 59,95 €

PULSERA de Hermés, 320 €

SANDALIAS de Massimo Dutti, 89,95 €

BOLSO de Sevillamo, 84,99 €

MARTA ORTEGA

METALIZADO
de Hispanitas, 89,90 €

BORDADO
de Hoss Intropia, 35 €

CAPAZO
de Loewe, 750 €

TROQUELADO
de Desigual, 69,95 €

SHOPPER
de Paco Martínez, 24,99 €

SINTÉTICO
de Primark, 14 €

GEOMÉTRICO
de Pull&Bear, 19,99 €

DENIM
de Adolfo Domínguez, 129 €

CON TACHUELAS
de Parfois, 59,99 €

RECTANGULAR
de Tous, 99 €

PIEL ENVEJECIDA
de Tommy Hilfiger, 199,90 €

BANDOLERA
de DKNY, 260 €

ESTAMPADO
de Longchamp, 190 €

MULTICOLOR
de Purificación García, 198 €

SACO
de Jo&Mr.Joe, 45,95 €

DE RED
de Longchamp, 80 €

ASAS TRENZADAS
de Pedro del Hierro, 202 €

MONOGRAMA
de Cortefiel, 29,99 €

FLECOS
de Sfera, 59,99 €

producto **estrella**

Bolso con apliques metálicos, de Zara
99,95 €

PAÑUELO
de Hereu, 430 €

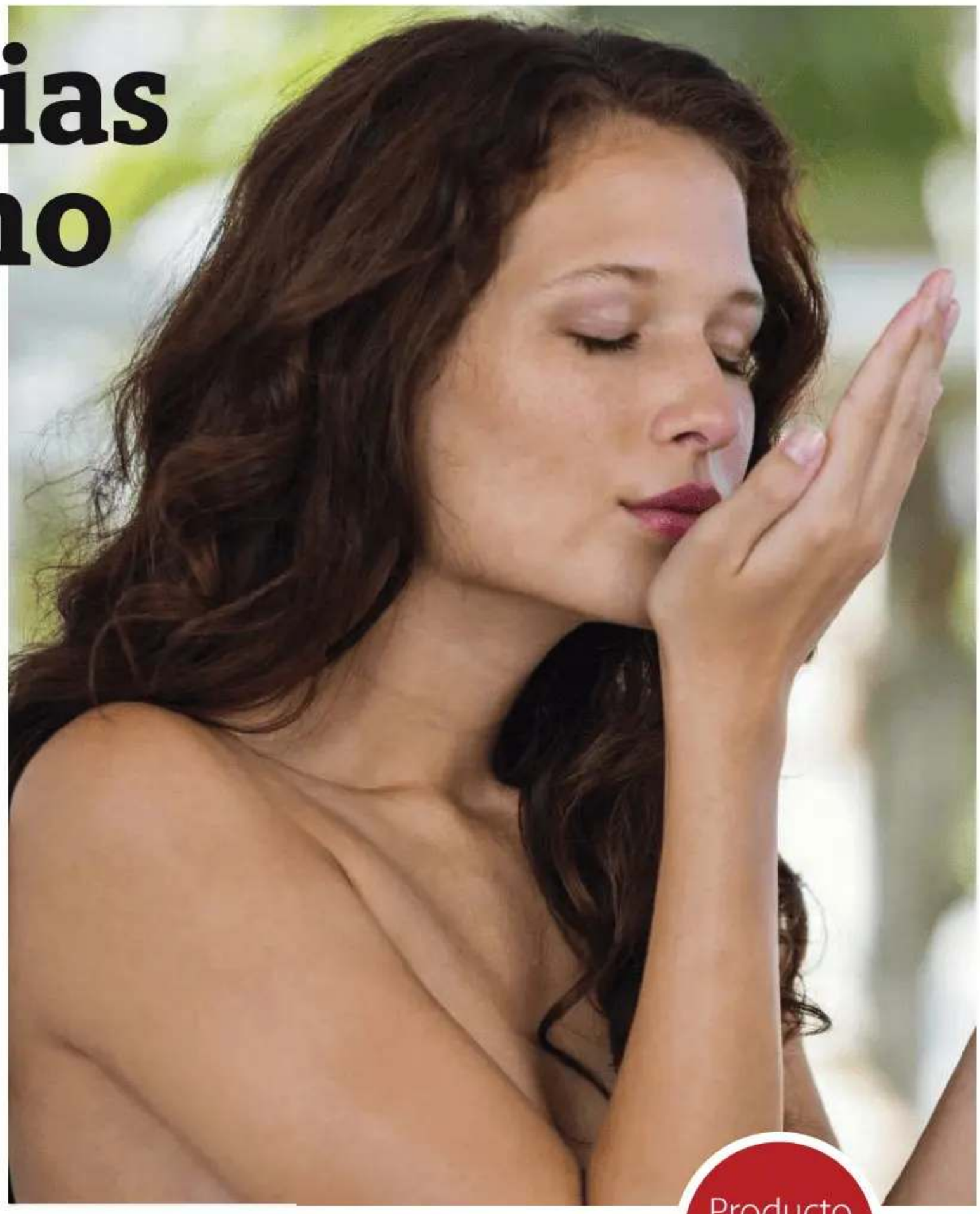
CON PESPUNTES
de Visona, 293 €

DE MALLA
de Cos, 49 €

RAFIA
de Marni para Yoox, 161 €

Por Susana Jurado

Fragancias de verano



EL SOL Y LAS ALTAS TEMPERATURAS CAMBIAN LAS REGLAS DEL JUEGO. TE DAMOS ALGUNAS CLAVES PARA SABER PERFUMARTE.

Es el momento de descubrir fragancias más ligeras pero de estela igualmente duradera. Los expertos de "Acqua di Parma" nos dicen cómo.

1. Pulveriza a 15 cm de la piel: Olvídate de depositar una gota sobre muñecas o lóbulos. En verano, las composiciones más frescas deben pulverizarse de lejos para que la difusión de la fragancia sea más óptima y duradera.

2. Afrutadas, cítricas o flor: Son las familias olfativas que mejor se llevan con el verano. Frescas, limpias, sutiles... sus notas despiertan los sentidos y se convierten en referentes de la elegancia cuando el calor nos pone a prueba.

3. Evitar las fragancias "con cuerpo", ya que la transpiración excesiva podría alterar su aroma.

4. Hidrátate: Esto hace que el aroma olor se fije mejor.

Producto **estrella**

Exotic Lychee, de Angel Schlesser, 29,95 €/100ml.

Para hombre, L'Eau d'Issey, de Issey Miyake,116 €/50ml.

A drop D´Issey, de Issey Miyake, 52 €/100ml.

Eau de Parfum Mon Evidence, de YVES ROCHER, 49,90 €/100ml.

Mandarine basilic forte, de Guerlain, 162 €/125 ml.

Bliss, Eau de Toilette, de Halloween

64 €/ 100 ml.

Santorini Sunrise, de Escada, 24,95 €/100 ml. (Druni).

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

¿Qué hacen las famosas para tener esa piel?

DR. LEO CERRUD
Médico estético
y nutricionista
(Madrid)

Doctor, tengo mucha curiosidad por saber qué se hacen las celebrities para tener esa piel tan luminosa, sin manchas y como si fuera de porcelana. Muchas veces dicen que nada, que es cuestión de dormir bien y beber mucha agua, pero cuesta creerlo.

Y estás en lo cierto, cuesta, porque casi siempre han pasado por su médico estético. Lo que hacen es invertir dinero y tiempo en tratamientos que van orientados a mejorar la calidad de la piel sin necesidad de aportar volumen o quitar arrugas, es decir, son tratamientos de medicina estética que no hinchan ni alisan pero sí logran que la piel se vea mejorada, más firme, homogénea y más resplandeciente. Tu propia piel pero más bonita. Se trata, por lo general, de tratamientos no invasivos, con o sin agujas, de efecto más o menos inmediato pero, por supuesto, temporal. ¿Qué se busca con estos procedimientos? Inducir la producción de colágeno para mejorar la estructura de la piel y disminuir la flacidez, disminuir o hacer desaparecer las manchas, incidir en la capa más superficial (epidermis) para compactar las células más externas de la piel y reflejar la luz de manera saludable, aportar a la piel vitaminas, oligoelementos, péptidos o polinucleótidos que mejoran su función y equilibrio, hidratar en profundidad y aportar luminosidad. Todo ello se consigue con tratamientos a base de **hidroxiapatita cálcica, ácido Poliláctico, Policaprolactona o cualquier híbrido**, que son productos infiltrados capaces de inducir ese colágeno tan necesario para una piel joven; tratamientos despigmentantes en fórmulas magistrales, con o sin hidroquinona, el activo anti manchas por excelencia. El **láser** (de tipo profundo o superficial, teniendo en cuenta que el primero al ser más potente produce unos días de enrojecimiento e inflamación, no así el de tipo superficial, directo a la epidermis), la

> Casi siempre han pasado por su médico estético. Lo que hacen es invertir dinero y tiempo en tratamientos orientados a mejorar la calidad de la piel

luz pulsada intensa, así como los **peelings** superficiales, medios y profundos, renuevan la epidermis de una manera espectacular; por su parte, la **mesoterapia facial** a base de vitaminas, aminoácidos y oligoelementos, y el **ácido hialurónico sin reticular**, pueden infiltrarse de manera superficial para aportar mejor calidad cutánea, y sin duda la dermocosmética domiciliaria con compuestos activos eficaces y potentes (retinoides, alfahidroxiácidos, antioxidantes, etc), especialmente en formato sérum, habitualmente más potente que el contenido en una crema o mascarilla, le ponen la guinda. En definitiva, lo habitual en las famosas es que se hagan muchos tratamientos, pero (exceptuando casos de mala praxis) estudiando mucho el profesional que los lleve a cabo, ya que bien asesoradas, pueden lucir una buena piel que les quite años, siempre de una manera natural.

Eau de Toilette Mandorlo di Sicilia de Acqua di Parma, 162 €/100 ml.

Rofumo di Mamma, de MASQMAI, 56 €/50 ml.

L´escapade, de Eau de Rochas, 38,73 €/ 100 ml.

Sabías que...?

LAS FRAGANCIAS

Según los expertos, un buen perfume complementa cualquier outfit y estimula tus sentidos. Por eso es importante elegir bien. Debe ser fresquito y además que perdure a lo largo del día. Para ello es importante que lo pruebes antes de comprarlo

Nº5

FRAGANCIAS ICÓNICAS

Algunos perfumes son tan especiales que han hecho historia. Por ejemplo, Chanel N° 5, que fue creado en 1921. Este perfume se convirtió en un símbolo de elegancia y sofisticación gracias a celebrities como Marilyn Monroe, quien dijo que lo único que llevaba para dormir eran unas gotitas de este perfume.

ELLE
SUMMER BAG

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

HAZTE CON LA TUYA POR SÓLO 189 €

VALORADA EN 860 €

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

Publinoticias

Tranquilidad en casa

Con las sillas salvaescaleras de VALIDA, subir y bajar será fácil y seguro. Recupera tu autonomía sin esfuerzo ni riesgos. Solicita asesoramiento gratuito llamando al número 900 414 000 o visitando **valida.es**

Hamburguesa efímera con Roncari Blue

Quesos TGT y el restaurante La Sagrada (Barcelona) han presentado una hamburguesa efímera con el queso azul madurado Roncari Blue de oveja como principal protagonista. Descubre la amplia gama de quesos TGT en su página web **grupotgt.com/es/**

Piel y cabello perfectos

La dermatóloga Ana Molina ha presentado las novedades de Cien, la marca cosmética de Lidl, y ha compartido consejos para cuidar la piel y el cabello este verano con cremas faciales, contorno de ojos, sérum, brumas corporales, geles de baño perfumados y productos capilares. Todos en **lidl.es**

Operación bikini

Los pistachos son los frutos secos menos calóricos y con menor contenido en grasa. Una ración diaria de 49 pistachos aportan 164 calorías, 25 g de grasas monoinsaturadas y 10 g de fibra. **americanpistachios.es**

Belcils cuida los ojos sensibles

Belcils, de Laboratorios Viñas, cuenta con cinco familias de productos testados bajo control dermatológico y oftalmológico que cubren todas las necesidades para una mirada bonita y saludable: limpia, trata y embellece los ojos con fórmulas que minimizan el riesgo de irritación y alergias. **vinas.es**

Por Belén Alonso

¿Problemas digestivos en vacaciones? Sí, hay solución

MUCHOS HAN INICIADO YA, O LO HARÁN EN BREVE, LAS VACACIONES VERANIEGAS, Y LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES SON HABITUALES. AQUÍ TE CONTAMOS QUÉ HACER PARA FRENARLOS.

Ya empiezan las vacaciones. Sin embargo, el estrés asociado a los preparativos y los inevitables cambios climáticos, alimentarios y de condiciones higiénico-sanitarias durante el viaje, pueden originar diversos trastornos gastrointestinales. De hecho, es común experimentar problemas como reflujo gastroesofágico, diarrea, estreñimiento e hinchazón abdominal.

La diarrea del viajero

Y, por supuesto, uno de los más habituales es la llamada diarrea del viajero.

-Factores de riesgo. Depende del lugar al que vayamos. Países con un clima o hábitos alimentarios e higiénicos muy diferentes a los nuestros requieren más atención, y en las ocasiones que nos toque descansar, hacerlo cerca de un baño a ser posible.

-Origen. Está causada por un desequilibrio de la mucosa intestinal, que participa en la absorción de nutrientes, además de tener un papel defensivo. De hecho, el moco, el epitelio y la microbiota protegen la mucosa, permiten la absorción de nutrientes e impiden la entrada de microorganismos patógenos presentes en el lumen intestinal (cavidad interna que forman el intestino grueso y el delgado, a través de la cual circulan los alimentos). La alteración del funcionamiento de estos mecanismos puede comprometer la homeostasis intestinal y acabar en diarrea.

-Aliviar el malestar. Debemos acortar los tiempos de curación y reducir la pérdida de líquidos y minerales, interviniendo en la fase aguda de la enfermedad. Reducir los movimientos del estómago y el intestino puede no ser la solución ideal, ya que causaría hinchazón y estreñimiento durante unos días y no expulsaríamos los agentes causantes del problema, facilitando su reaparición.

-Soluciones innovadoras naturales y biodegradables. Hay productos sanitarios basados en complejos vegetales, como taninos de agrimonia y tormentilla, flavonoides de manzanilla y polifenoles de olivo y cúrcuma. Son útiles para combatir la diarrea en adultos y niños y reequilibrar el intestino, protegiendo la mucosa y disminuyendo el daño oxidativo causado por los radicales libres. La sinergia de estas moléculas naturales permite reducir los síntomas y acelerar el proceso de curación, al tiempo que favorece el restablecimiento de la función intestinal y el equilibrio de la flora bacteriana. La relación beneficio-riesgo es ventajosa para la persona y el medio ambiente.

ÚLTIMAS NOTICIAS

EL VALOR DE LA PREVENCIÓN EN EL CÁNCER DE PIEL
El 13 de junio se celebró el Día Mundial del Cáncer de Piel y los expertos coinciden en que una estrategia de comunicación preventiva puede reducir la incidencia de una de las formas de cáncer más comunes y prevenibles, especialmente entre los jóvenes. Se quieren modificar conductas de riesgo como la sobreexposición al sol o el uso inadecuado de protección solar.

EJERCICIOS PARA RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO
Diversos estudios de la Universidad de Harvard aseguran que el yoga y la meditación serían capaces de mejorar el sueño y retrasar el envejecimiento de nuestro cerebro. Además, caminar, una actividad accesible para casi todo el mundo, también resultaría muy útil. Porque caminando se liberan endorfinas, se mejora el estado de ánimo y se reduce el estrés o la depresión.

DIETA EQUILIBRADA SIEMPRE
Para prevenir los trastornos gastrointestinales en vacaciones debemos mantener una dieta equilibrada. Es aconsejable evitar alimentos demasiado grasos o picantes; no hacer comidas abundantes; limitar el consumo de alcohol y tener una buena hidratación.

Sabías que..?

LA PROPIOCEPCIÓN ES CONSIDERADO EL SEXTO SENTIDO
Se trata de la capacidad de sentir la posición, el movimiento y la acción de las partes del cuerpo en el espacio sin mirar siquiera. Según el biólogo Ardem Patapoutian, Nobel de Medicina, "el 90% de las personas no sabe que lo tiene"

90%

DE LOS PROBLEMAS DE SALUD SE RESUELVEN EN ATENCIÓN PRIMARIA
según Sanidad, para quien este servicio público es usado por más del 80% de la población, y cuenta con una satisfacción superior al 80%. Y todo cuando Madrid, por ejemplo, alerta de que este verano no hay plazas cubiertas en medicina general (91%) y pediatría (92%).

O2 Fibra, móvil y sencillez
PATROCINA ESTA SECCIÓN

Cómo reciclar bien en casa

LA MEJOR IDEA PARA QUE TU HOGAR SEA MÁS ECO Y SOSTENIBLE ES CONOCER LAS REGLAS DEL RECICLAJE. AQUÍ TE LAS CONTAMOS.

Aprender a reciclar es fundamental si queremos cuidar nuestro planeta, frenar el cambio climático y cumplir con los plazos acordados a nivel europeo. Recordemos que, según el texto aprobado por el Parlamento de la UE, en 2035 la tasa de reciclaje tendrá que llegar al 65%. Para conseguirlo, es importante que todos pongamos nuestro granito de arena, y eso significa aplicar las normas del reciclaje en casa. Te contamos cómo hacer que sea más fácil.

-**Reducir es el primer paso para llevar una vida sostenible**. Implica un consumo consciente y responsable, evitando compras innecesarias y protegiendo el medioambiente.

-**Evita los errores más comunes** a la hora de reciclar. Las servilletas usadas no se pueden reciclar como papel y deben ir al cubo de residuos orgánicos. Las bandejas de porexpan se consideran plásticos, no tires las pilas a la basura

LA TASA DE RECICLAJE DEL VIDRIO EN ESPAÑA SE MANTIENE POR ENCIMA DE LOS OBJETIVOS DE LA UNIÓN EUROPEA, CON UN 71,1% EN 2024

OTRA BUENA IDEA

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

¡SÉ CREATIVA!

El reciclaje creativo es conocido como “upcycling”, una palabra que recoge todas las técnicas que consisten en darle un nuevo uso a objetos que ya han sido utilizados o que ya no son útiles. Este proceso es importante para reducir la cantidad de residuos que generamos y para fomentar la sostenibilidad.

y depositalas en el punto limpio y ojo con los medicamentos. Estos también se reciclan, así que llévalos a cualquier farmacia y ellos se encargarán de todo.

-**Implicar a toda la familia**. Es importante que todos los integrantes de la casa cumplan con sus deberes de reciclaje. Para los niños puede ser hasta un juego y seguro que se implican al máximo si lo haces divertido.

-**Aprender a reutilizar**. Es fundamental saber dar un nuevo uso a un producto que ya ha cumplido su función original. Por ejemplo, se pueden utilizar frascos de vidrio para guardar alimentos, convertir cajas de zapatos en estanterías o maceteros, o aprovechar botellas de plástico para crear lámparas y adornos.

-**Vidrio y aluminio, los más recomendados**. En la medida de lo posible, evita plásticos de un solo uso. El vidrio, sin embargo, se puede reutilizar mediante un proceso de lavado de desechos o a través de su fundición y puede ser reciclado al 100% una cantidad indefinida de veces. También el aluminio: es fácil de manejar, ligero, no se rompe, no arde, no se oxida, se puede compactar fácilmente y puede reciclarse al 100% sin perder ni un ápice de calidad.

CINE

Padre no hay más que uno 5: Nido repleto

SANTIAGO SEGURA ENTREGA LA ÚLTIMA PELÍCULA DE SU FRANQUICIA, QUE REGRESA CON MÁS RISAS Y ENREDOS.

26 junio Director: Santiago Segura. Intérpretes: Santiago Segura, Toni Acosta, Calma Segura, Loles León. **Comedia.**

Santiago Segura ha encontrado un auténtico filón con esta saga. Recordemos que "Padre no hay más que uno 4" se convirtió en la película más taquillera del año pasado, con más de dos millones de espectadores. Este verano, el director regresa con la última entrega –en teoría– de su comedia familiar. En esta ocasión, la cinta gira en torno a la resistencia de los hijos a independizarse. Mientras otros padres enfrentan el llamado "síndrome del nido vacío", Javier (Segura) padece el "nido repleto": sus hijos crecen, pero ninguno se marcha.

La película, coescrita por Segura con Marta González de Vega –que retoma aquí su personaje de Leticia–, continúa con el reparto coral que ha acompañado al director a lo largo de toda la franquicia, incluyendo a Toni Acosta y Martina D'Antiochia, Calma Segura, Luna Fulgencio, Carlos G. Morollón, Sirena Segura y Blanca Ramírez, en los papeles de los hijos. "Yo no hago películas para que me den un premio. Yo hago películas para divertir a la gente, que se rían y llenen los cines. Si consigo eso, ¿qué más quiero?", comentó el director.

TAMBIÉN EN CARTEL

"F1: LA PELÍCULA"

Brad Pitt interpreta a Sonny Hayes, un mítico piloto de Fórmula 1 que acepta volver al circuito para intentar salvar a un equipo en quiebra. Javier Bardem interpreta al dueño, Rubén Cervantes, que intentará convertir al veterano en Campeón del Mundo. Una película muy entretenida dirigida por Joseph Kosinski.

OCIO

CELEBRA LA DIVERSIDAD

La gran manifestación del Orgullo LGTBIQ+ volverá a llenar las calles de Madrid el sábado 5 de julio, en lo que será el evento central del Orgullo. Pero además, a partir del día 2, el Pride Festival llenará de actuaciones Plaza de España, Puerta del Sol, Plaza Pedro Zerolo y Plaza de las Reinas. Ana Torroja, Rozalén, Gloria Trevi, Pastora Soler, Chanel o Edurne serán algunas de las artistas que actuarán.

NOVEDADES EN EL PARQUE WARNER

Parque Warner Madrid estrena sus nuevos espectáculos veraniegos, además de contar con sus emocionantes atracciones. Teatro Hollywood acogerá un nuevo musical: "Rockin' Blues", ambientado en la década de los 50 y con todos los éxitos de la época. En el Old West Territory podrá verse "Las nuevas aventuras del Old Creek Saloon", un show en el que el dueño del salón tiene el objetivo de devolverle sus días de gloria, sin dejarse intimidar por la banda de ladrones. ***parquewarner.com***

NO TE PIERDAS

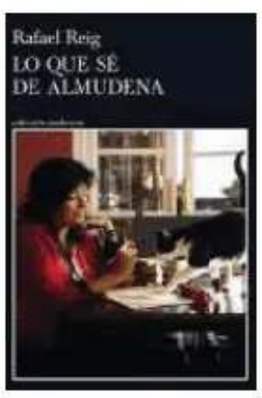
libros/ música

"EL MISTERIO DE LA TURISTA QUE MURIÓ DOS VECES"

Los guionistas Javier Holgado y Susana López Rubio entregan la segunda aventura del médico forense Lucio Garza. Una novela con muchos giros y tensión, pero que se lee con una sonrisa. En esta ocasión, Garza se encuentra en la Costa Dorada con su familia cuando una joven turista aparece muerta. Ed. Espasa.

"LO QUE SÉ DE ALMUDENA"

¿Cómo era Almudena Grandes en el tú a tú? Rafael Reig, uno de sus amigos más queridos, relata una emocionante memoria de vivencias compartidas. Un texto que rebosa historias tiernas, que nos ofrece algunos de los momentos y situaciones que mejor retratan a una de las autoras españolas más queridas. Ed. Tusquets.



OFERTAS DE LA SEMANA

"EL BARBERO DE PICASSO"

Esta obra es una hilarante comedia que toma como punto de partida la conocida relación de amistad y camaradería que el pintor malagueño mantuvo con su peluquero, Eugenio Arias. Con Pepe Viyuela y Antonio Molero en el Teatro Español de Madrid. ***teatroespanol.es***

CINE EN LA PLAYA, QUÉ PLANAZO

Del 26 de junio al 7 de agosto se celebra la nueva edición de Cinema Lliure a la Platja, la muestra de cine independiente y gratuito en playas catalanas y mallorquinas. Las proyecciones comenzarán al ponerse el sol, normalmente sobre las 21.30 y para asegurar una buena visibilidad. En la imagen, "Flow", una de las películas que podrán verse. ***cinemalliure.com***

AL RITMO DE JUAN MAGÁN

La Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia se prepara para acoger una vez más el BigSound, el mayor festival de música urbana de Europa. El 27 y 28 de junio podrás disfrutar de Ozuna, Bad Gyal, Nicky Jam, Abraham Mateo, Amaia, Belén Aguilera, Julieta o Juan Magán (en la imagen), Omar Montes o Nil Moliner, entre otros. ***bigsoundfestival.com***

THE CORRS REGRESAN A ESPAÑA

El festival Alma Occident recala en Madrid y Barcelona con música para todos los gustos. El 29 de junio tocará en el Poble Espanyol de la Ciudad Condal el mítico grupo irlandés The Corrs (en la imagen), que actuarán en el madrileño parque Tierno Galván tan solo un día después. ***almafestival.info***

TELEVISIÓN

"EL GRAND PRIX DEL VERANO" SE RENUEVA

Prime Video lo emitirá después de TVE

El mítico concurso de Ramón García está a punto de regresar. Entre las novedades están sus copresentadoras: la comica Lalachus, quien está recibiendo ataques gordofóbicos, una vez más; y la presentadora de RTVE Ángela Fernández. Y lo último es que Prime Video también lo emitirá una vez finalice la emisión en TVE. Eso sí, seguirán las pruebas más divertidas y habrá nuevos padrinos famosos de los 10 pueblos que participan en esta edición de 2025.

SERIES INTERNACIONALES

"LOVERMAN"

El Orgullo a través de una historia de amor a lo largo de los años

Una vida compleja que finalmente encuentra la esperanza de la libertad definitiva. De eso va "Mr. Loverman", una ficción de la BBC basada en la premiada novela de Bernardine Evaristo. Estará disponible al completo en AXN Now desde el 28 de junio, coincidiendo con el Día del Orgullo Gay. La serie triunfó en la última edición de los BAFTA, con el premio a Mejor actor para Lennie James y el premio a Mejor Actor de Reparto a Ariyon Bakare, quienes interpretan a Barrington Walker y a su mejor amigo y amor desde su juventud, Morris de la Roux.

VUELVE CRISTINA LASVIGNES

Presentará "El diario de verano" en Telecinco

Jorge Javier Vázquez ya tiene relevo estival. La periodista Cristina Lasvignes se hará cargo del rebautizado "El diario de verano". En su día presentó "Tal cual lo contamos" (Antena 3) o "Esto es vida" (TVE) y en este tiempo se ha centrado en su faceta empresarial y en su colaboración con la Fundación CRIS Contra el Cáncer,

LA VENGANZA DE "DOS TUMBAS"

Kiti Mánver, Álvaro Morte y Hovik Keuchkerian

Dos años después de la desaparición de dos amigas, se da por cerrado el caso por falta de pruebas y sospechosos. Pero Isabel (Kiti Mánver), la abuela de una de las chicas, decide actuar. Álvaro Morte y Hovik Keuchkerian trabajan también en esta miniserie con el sello de Carmen Mola que Netflix estrenará el 29 de agosto.

MERCEDES MILÁ AL NATURAL

TVE la rescata para "Me meto en un jardín"

En este programa, la periodista viajará en caravana y durante el recorrido conocerá y escuchará a personas del mundo rural y a los que trabajan y cuidan los jardines extraordinarios que pretende descubrir. El destino final será un espacio natural donde entrevistará a una persona conocida.

LAURA ESCANES Y XUSO JONES

Al frente de la gala "Gen Awards" para Mediaset España

El próximo 22 de octubre se celebrará la tercera edición de los premios que reconocen el talento de los mejores influencers y creadores de contenido digital de nuestro país, en 16 categorías. Este año, los maestros de ceremonias para Mediaset España serán Laura Escanes y Xuso Jones. Marina Rivers y Marta Díaz estarán al frente del set por el que pasarán los invitados que desfilarán por la alfombra roja.

Por Mayte Rodríguez

Presta atención a las fechas de caducidad para que en tu hogar no haya desperdicio alimentario.

¿Sabes cómo colocar tu nevera?

CADA ALIMENTO NECESITA UNAS CONDICIONES DE TEMPERATURA Y HUMEDAD DETERMINADAS. TE ENSEÑAMOS CÓMO CONSERVARLOS.

Tener los alimentos bien colocados en la nevera reporta distintas ventajas: ahorrarás, porque no caducarán; se mantendrán más tiempo en mejores condiciones y no tendrás problemas de seguridad alimentaria. Para conseguirlo sigue estos consejos:

Limpia a fondo la nevera una vez al mes. Se mantendrá siempre limpia.

Separa los alimentos crudos de los cocinados. Con ello evitarás casos de contaminación cruzada e intoxicaciones alimentarias.

Mantén la temperatura máxima de 4ºC. Así el ahorro está garantizado.

Presta especial atención a las fechas de caducidad. Para que no se eche a perder ningún alimento.

Usa el principio FIFO (first in, first out). Es decir, lo primero que entra es lo primero que sale.

Utiliza recipientes cerrados con cierre hermético. Así evitarás que los alimentos adquieran olores y sabores distintos a los suyos propios.

Refrigera o congela los productos cocinados. No dejes tuppers fuera de la nevera, y menos en verano.

Frutas y verduras en el cajón inferior. Son alimentos que se pueden estropear más rápido y necesitan un espacio más frío y húmedo.

En la balda inferior. Coloca carnes, pescados y los alimentos que necesites descongelar.

Los estantes intermedios. Son los más recomendables para conservar huevos, lácteos, embutidos y si compras platos precocinados.

Las baldas superiores. Utilízalas para los alimentos ya cocinados y listos para su consumo.

Bebidas, salsas y condimentos. Puedes colocarlos en la puerta, su buena conservación está garantizada.

OFERTAS DEL SÚPER

Siempre viene bien tener unos básicos en la cocina. En tu despensa no puede faltar el aceite de oliva y espaguetis, y en el congelador los filetes de cinta de lomo son muy socorridos para cenas rápidas.

Aceite de oliva virgen extra Carbonell, 5 l

23,95 €

HIPERCOR

Espaguetis integrales la Moianesa, 250 g

0,77 €

bonÀrea

Lomo adobado extra, elaboración propia, el kilo

8,95 €

lupa

Preguntamos a...

AINHOA ARBIZU

Te sientas a ver tu serie favorita, ¿qué picas?
Un vino blanco, y soy muy de nuestro jamoncito.

¿Te gusta cocinar?
No soy muy cocinillas. Y eso que soy muy amiga de muchos chefs. Hasta he presentado la gala Michelin (risas).

Si pudieras, te alimentarías solo de...
Te iba a decir jamoncito pero cuando he viajado fuera he echado de menos la menestra de verduras y la sopa de cocido. Las recetas de mi mami o mi abuela. Mi padre también cocinaba que te mueres.

Si abro tu nevera, ¿qué es lo más raro que puedo encontrar?
¿Jengibre te parece raro? Y una barra de árnica, para los chichones de mi hijo.

Superalimento

SEMILLAS

Son pequeñas y diversas pero tienen algo en común: son muy interesantes nutricionalmente, sobre todo tienen un alto contenido en fibra (te ayuda a mantener el buen ritmo del intestino) y son ricas en grasas saludables (beneficiosas para rebajar el colesterol malo y elevar el colesterol bueno en sangre). Tienen diferentes vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para el buen funcionamiento del organismo.

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

La experta responde

"HE LEÍDO QUE EL TÉ VERDE PREVIENE LA DEMENCIA, ¿ES CIERTO?"

No hay ningún alimento que "per se" pueda prevenir la aparición de la demencia o deterioro cognitivo. Sí que hay estudios que afirman que el consumo regular de té verde es beneficioso para la salud del cerebro por sus propiedades nutricionales.

¿PARA QUÉ NECESITA EL VINO LA LANA?

En bodegas Otazu han descubierto que esta relación es beneficiosa además de una práctica sostenible: este proyecto de viticultura regenerativa incorpora la lana de oveja Latxa como acolchado natural en el viñedo y de este modo retiene la humedad y temperatura del suelo y es beneficioso para el crecimiento de las plantas. **otazu.com**

Receta económica

Tosta vegetal

- 4 rebanadas de pan de centeno
- 100 g de berros
- 2 pepinos
- 1 limón
- 2 cucharadas de mayonesa light
- hierbabuena fresca
- aceite de oliva virgen
- sal y pimienta negra en grano

1. Lavar y cortar los pepinos en láminas finas. Hacer zumo del limón y rallar su piel. Poner en un bol el zumo de limón, 1 dl de agua y los pepinos cortados. Añadir un poco de sal y los granos de pimienta machacados. Dejar reposar en la nevera un par de horas.
2. Colocar en el vaso de la batidora la mayonesa y los berros previamente lavados y secos. Triturar. Reservar.
3. Tostar en la parrilla las rebanadas de pan de centeno. Extender la mezcla de mayonesa. Escurrir los pepinos de su marinada, colocar sobre las tostas y servir.

El precio es de 1,70 €/ración

Por Mayte Rodríguez

DE PRIMERO

Ensalada de mozzarella y melocotón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

● 2 melocotones ● 150 g de rúcula ● 100 g de mozzarella fresca ● 2 cucharadas de piñones ● 1/2 diente de ajo ● 1/2 limón ● 4 hojas de hierbabuena ● 15 hojas de albahaca ● aceite de oliva ● vinagre de Módena ● sal

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 200 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min

PASO 1

Pelar y cortar cada melocotón en 6 trozos. Ponerlos en un bol y añadir 2 cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de vinagre de Módena y una pizca de sal, y revolver para que se impregnen de sabor los melocotones.

PASO 2

Poner una parrilla al fuego y, cuando esté caliente, añadir los melocotones troceados. Mantener al fuego hasta que se marquen las líneas de la parrilla. Retirar y reservar.

PASO 3

Poner en el vaso de la batidora las hojas de hierbabuena y las de albahaca, el medio ajo, el zumo de 1/2 limón y 1,5 dl de aceite de oliva. Pasar por la batidora hasta conseguir una salsa espesa. Servir sobre un fondo de rúcula, la mozzarella troceada, los melocotones, los piñones y la salsa de pesto.

Creativa

Échale imaginación a tu ensalada. En este caso te ofrecemos una con sabores fuertes: rúcula y salsa de pesto; con otros más suaves, mozzarella. Quedarás genial si tienes invitados

DE SEGUNDO

Pulpo a la parrilla con alioli de verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

• 600 g de pulpo cocido • 1 patata • 1 zanahoria • 1 diente de ajo • 2 huevos • 1 limón • aceite de oliva • sal

PRECIO POR PERSONA: 6 € aprox. CALORÍAS: 220 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

PASO 1
En un cazo al fuego cocer la patata y la zanahoria cubiertas de agua. Dejar 30 minutos. Poner en el vaso de la batidora los huevos, la patata pelada y troceada, la zanahoria, el ajo, sal, el zumo de medio limón y 0,5 dl de aceite de oliva. Batir con la batidora hasta obtener una crema ligera.

PASO 2
Colocar el pulpo en una cazuela con un poco de sal, 5 cucharadas de aceite, el zumo de medio limón y 1/2 dl de agua. Calentar unos minutos. Separar las cuatro partes.

PASO 3
Calentar una parrilla al fuego y asar las patas de pulpo hasta que se marquen. Servir el pulpo caliente sobre la crema de verduras al alioli. Retirar y reservar.

Sin cocción

Comprar el pulpo ya cocido es una ventaja, ahorrarás tiempo y además te garantizas que estará pertecto, en su punto de cocción. El contraste con las verduras (sabrosas con el toque de ajo) es muy rico

DE POSTRE

Bombones golosones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

• 200 g de chocolate fondant • 4 cucharadas de dulce de leche • 2 higos (pueden ser desecados) • 1 cucharada de aceite de coco • 1 cucharada de coco rallado

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. CALORÍAS: 350 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

PASO 1

Dejar el chocolate troceado y el aceite de coco en un cazo al baño María. Remover con cuchara de palo hasta que se derrita totalmente el chocolate.

PASO 2

Repartir la mitad del chocolate en moldes de bombón, solo a un tercio de capacidad. Enfriar. Mezclar el dulce de leche con el coco rallado y repartir en los moldes, hasta 2/3 de capacidad.

PASO 3

Poner el chocolate sobrante de nuevo al baño María para que quede líquido y verter sobre los moldes hasta llenarlos. Colocar sobre cada molde un trozo de higo cortado y dejar enfriar.

LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet @ellegourmet_es

Pasatiempos

AUTODEFINIDO

SU APELLIDO
ENCAMINARSE
PLANTA LILIÁCEA
PERCIBÍ
ACLAMAR
COCINAR EN LA BARBACOA
CONTIENDA
SUFIJO DE LA 2.ª CONJUGACIÓN
DOCUMENTO ACREDITATIVO
TENER CONFIANZA EN UNA PERSONA
CARTAS PARA ADIVINAR
LUGAR DONDE SE ABREVA EL GANADO
CIERTO RECIPIENTE
ESQUELETO DEL PEZ
CONTEMPLA, MIRA
CORPIÑOS
.../DC, GRUPO
PALO DE LA BARAJA
SÍMBOLO DEL *E-MAIL*
ATRACCIÓN DE FERIA
COL., ESTROPEAR
CABALGAR
MEDIO DE TRANSPORTE
DOMINIO DE BRASIL
COMIDA ITALIANA
SIGUE A LA *O*
007 Y MATA HARI
TUFO
FORMA DE VOSOTROS
QUE DESPIDE MAL OLOR (F.)
ENTRE EUROPA Y ASIA
ENTREGAS, REGALAS
RISA IRÓNICA
PUNTO DEL DADO
PAÍS IMAGINARIO
PREF., DEBAJO DE
ROPÓN, MANTO
EN CALIDAD DE
PENDIENTES
TACHA, DEFECTO
FALDA INTERIOR
CAUSA U ORIGEN
FRACCIÓN DE UN DÍA
ANTÓNIMO DE LIMPIEZA
REINO UNIDO
PROCEDIMIENTO PICTÓRICO
MUESTRA DE AFECTO
... AVIV, CIUDAD
DIRECCIÓN DE TRÁFICO
BRASERO, HORNILLO
ESPESOR, VOLUMEN
ARTÍCULO DETERMINADO
EXISTÍA
IMÁGENES SACADAS CON UNA CÁMARA
SONIDOS DÉBILES
LETRA
HOMBRE MUY GUAPO
DEVOLVER UNA IMAGEN
UNO CON HILO
PARADA EN EL CAMINO
PALO DE LA BARAJA ESPAÑOLA
SE ARRIESGA
SECRECIÓN NASAL
COL., AMIGO
COBALTO
INDICA EXTRAÑEZA
10 CM
ASSOCIATED PRESS
PAGOS DE DEUDAS
FLOR MUY AROMÁTICA
ACOMPAÑAMIENTO SUNTUOSO

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

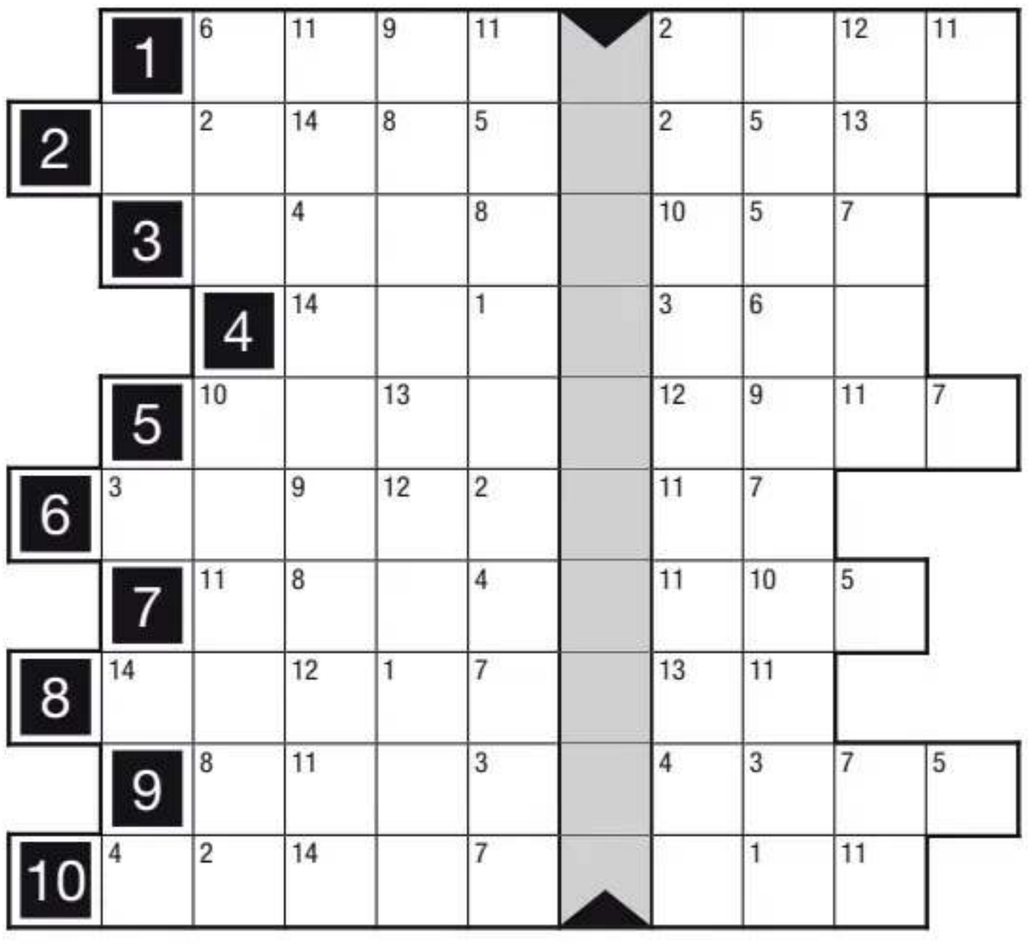
ABEJUNO
AFRONTAR
AGRIDULCE
BOGAVANTE
BRINDIS
CABECILLA
CARNAL
CASILLA
CINC
CONTRARIA
CÓRNEA
CRASO
DESAMARRAR
DESCENTRADO
DESHONRAR
DIARIAMENTE
EUFEMISMO
EXCAVACIÓN
EXOPLANETA
FALCÓNIDO
FOSO
GASA
HERVIR
INCIDENCIA
JAULA
MANZANILLA
MARIANO
MORDAZ
MUECA
NORCOREANO
ORGANIGRAMA
OTRA
PARRILLADA
PIRATEAR
RITMO
SÍMBOLO
SOFISTICADO
TECA
TEFLÓN
TORADA
TRAICIÓN
VIÑEDO

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

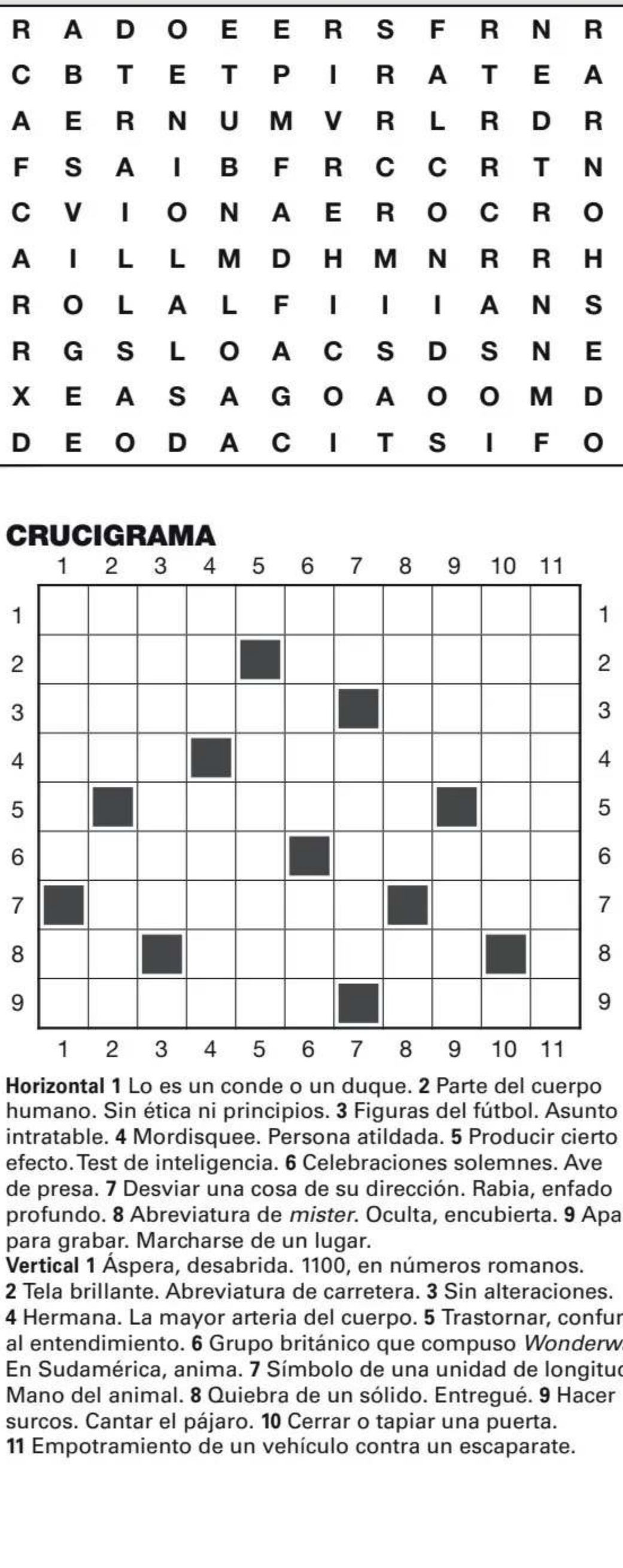
HORIZONTAL

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

1 Calzado de andar por casa
2 Vencedora, triunfante
3 Ayudante del cineasta
4 Aspereza en el trato
5 Col., perdonar errores
6 Declarar, manifestar
7 Acto violento
8 Que causa calor (f.)
9 Bodeguero, cantinero
10 Patria de Rubén Darío



CRUCIGRAMA



Horizontal 1 Lo es un conde o un duque. **2** Parte del cuerpo humano. Sin ética ni principios. **3** Figuras del fútbol. Asunto intratable. **4** Mordisquee. Persona atildada. **5** Producir cierto efecto. Test de inteligencia. **6** Celebraciones solemnes. Ave de presa. **7** Desviar una cosa de su dirección. Rabia, enfado profundo. **8** Abreviatura de *mister*. Oculta, encubierta. **9** Aparato para grabar. Marcharse de un lugar.
Vertical 1 Áspera, desabrida. 1100, en números romanos. **2** Tela brillante. Abreviatura de carretera. **3** Sin alteraciones. **4** Hermana. La mayor arteria del cuerpo. **5** Trastornar, confundir al entendimiento. **6** Grupo británico que compuso *Wonderwall*. En Sudamérica, anima. **7** Símbolo de una unidad de longitud. Mano del animal. **8** Quiebra de un sólido. Entregué. **9** Hacer surcos. Cantar el pájaro. **10** Cerrar o tapiar una puerta. **11** Empotramiento de un vehículo contra un escaparate.

Pasatiempos

CRUZADA

4 LETRAS:
ÁGIL
ALÓN
ARCE
ASIR
ATÚN
AYER
BETA
BUFA
CABO
CASI
DIAL
DOMO
INCA
IZAR
ORBE
ORLA
RALA
SEIS
SENO
TEST
TIRA
TOPO
TRES
UNIR

5 LETRAS:
ARENA
ÉBANO
ÍDOLO
MEMEZ
PARED
PLAYA
TARAR
VERMÚ

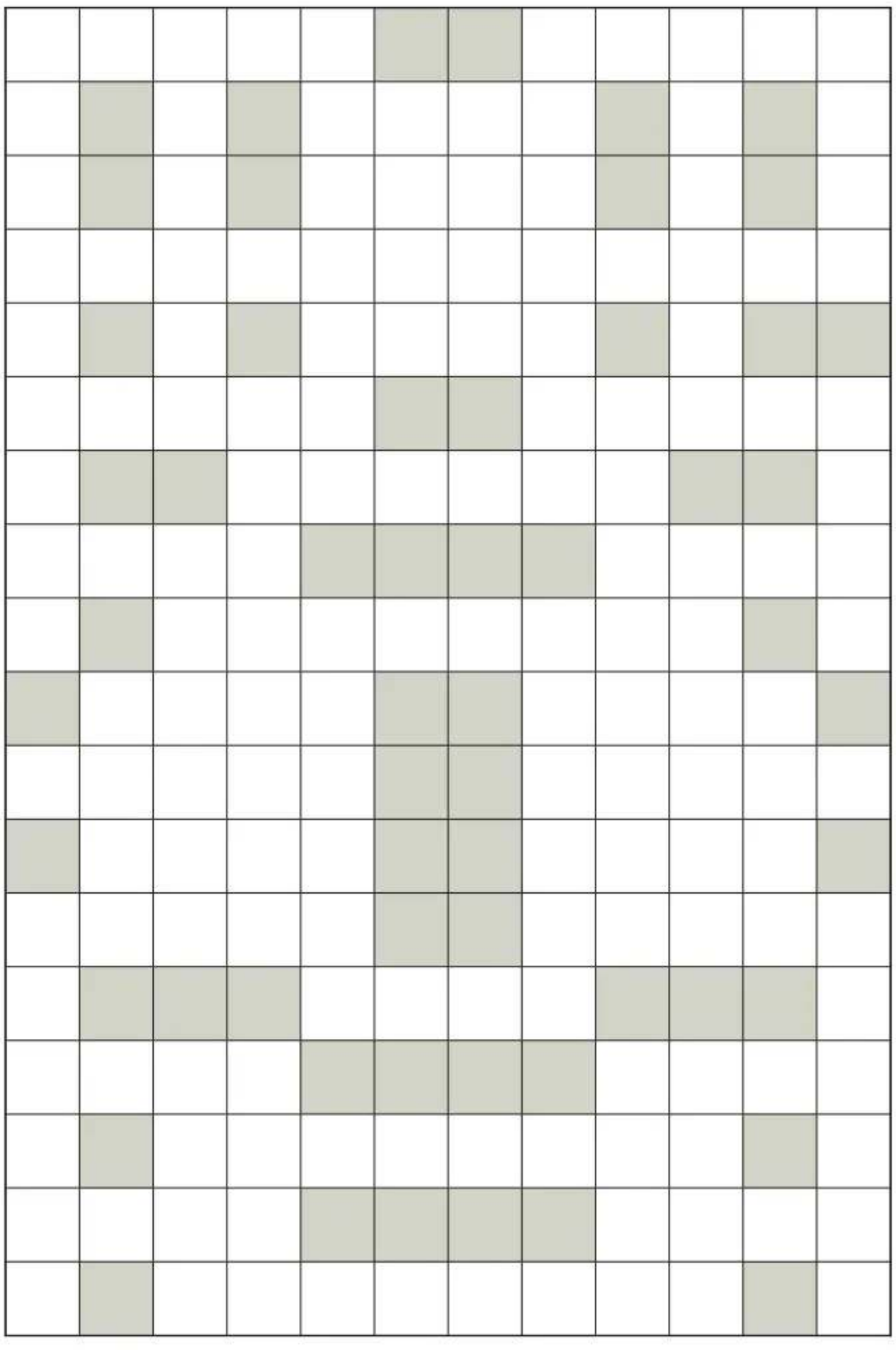
6 LETRAS:
ABONAR
ASUMIR
AURORA
EDITOR
GALOPE
GRITAR
NAZARÍ
RESACA
TOISÓN

7 LETRAS:
ACTITUD
PISOTEO

8 LETRAS:
AYUDANTE
BRAMADOR
MELÍFERA
ORENSANO
SINTAGMA

9 LETRAS:
PRECAVIDO

12 LETRAS:
CONDICIONADO



TECTONIC

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

★★

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

COMPLETAGRAMA

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

Horizontal 1 Repercusión (3). **2** Vive en Helsinki (f.) (6). **3** Sudeste (2). **4** Desgaste, roce (3). **5** Antes del décimo (6). **6** Similar a la dulzaina (4). **7** Chasco, burla (5). **8** Sana o hipocalórica (9). **9** Pieza de la vajilla (7). **10** Que se puede escuchar (5). **11** Dúo musical zaragozano (6). **12** Provincia que limita con Lugo (4). **13** Vivienda rural (6). **14** Hacer una grieta (5). **15** Boxeador americano (3). **16** 0,01 hectáreas (4). **17** Loncha de jamón (5). **18** Estante contra la pared (6). **19** Arácnidos del polvo (6). **20** Señal o poste (9). **21** Persona muy hábil en algo (2). **22** Protagonizó *Casablanca* (6). **23** Recipiente redondo (4). **24** Agitar, mover (6). **25** Agencia de defensa (3). **26** Posada (5). **27** Cierta protección (7). **28** Falta de humedad (6). **29** Cierto dígrafo (2). **30** Col., rabiar o enfadarse mucho (6). **31** Habitación para dormir (6). **32** Autor de *El extranjero* (5). **33** Grupo sanguíneo raro (2). **34** Interrupción súbita de la luz (6).

Vertical 1 Relativo al toro o a la vaca (6). **2** Donde desemboca el Duero (6). **3** Une con cuerdas (3). **4** Que profesa el islamismo (f.) (9). **5** Tipo de espada (5). **6** Inclinar a un lado (6). **7** Alfabeto (5). **8** Séptima nota (2). **9** Revista que contiene viñetas (5). **10** Holgazán o poco trabajador (6). **11** Arriesgarse (4). **12** Col., dinero, riqueza (6). **13** Célebre puerta madrileña (6). **14** Asistente de dirección (2). **15** Sin religión (f.) (4). **16** Mujer que entiende mucho (6). **17** Fiel (4). **18** Adjetivo posesivo plural (3). **19** Atraviesa Londres (7). **20** Creó a Mortadelo y Filemón (6). **21** Esparcimiento de agua (5). **22** Ciudades populosas (5). **23** Juan en euskera (3). **24** Útil para medir (5). **25** Decilitro (2). **26** Resonancia magnética (2). **27** Tercera persona (4). **28** Cubrir en el agua (6). **29** Templar un instrumento musical (6). **30** Su sede está en Nueva York (3). **31** Actividad agrícola (7). **32** Accidental, habitual (9). **33** Templo oriental (6). **34** Forma de hacer algo (6).

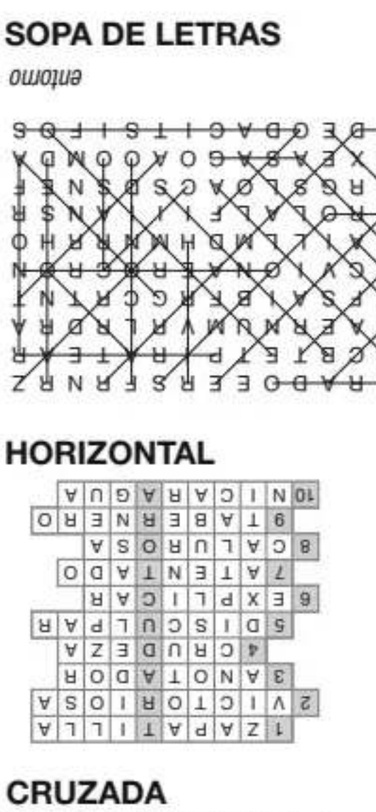
CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SUDOKU

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

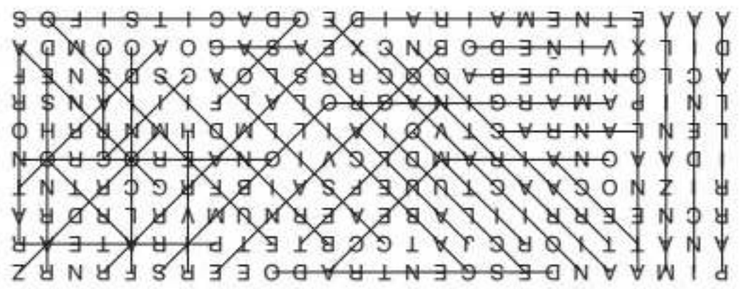
7	1	8	6	3	9	2	5	4
2	3	4	7	1	5	8	6	9
6	5	9	8	2	4	3	7	1
3	8	2	4	6	1	5	9	7
4	9	5	3	7	2	1	8	6
1	7	6	9	5	8	4	3	2
9	2	1	5	8	6	7	4	3
5	4	7	1	9	3	6	2	8
8	6	3	2	4	7	9	1	5

BINARIO

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

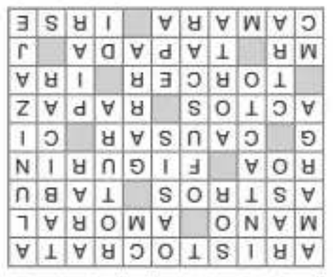
SOPA DE LETRAS

entorno



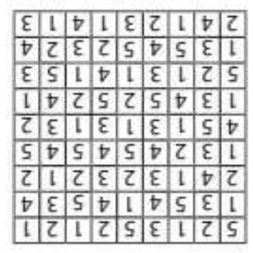
HORIZONTAL

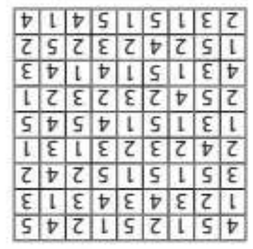
CRUCIGRAMA



CRUZADA

TECTONIC





COMPLETAGRAMA

BINARIO

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

CAJA DE LETRAS

candil

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

MEGASTAR

Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

ACTRIZ

ISABEL SERRANO

“Me gustaría que mi personaje en ‘La promesa’ tuviera un giro inesperado”

Desde hace ya tres años, la actriz da vida a Leocadia, “la mala”, de la serie más vista de Televisión Española.

La actriz con mono estampado de Teria Yabar, 139,90 €; sandalias con tacón joya, de Exe shoes, 99,95 €; pendientes, de Aristocrazy, 99 € y cadena con baño de oro de Singularu, 29,99 €. A la derecha, Isabel con vestido de Extreme Collection, 298 €; collares de Alice&Co, 40 € unidad y alpargatas de Vidorreta 89,90 €.

Tiene una sólida carrera como actriz. Ha hecho de todo: cine, teatro y televisión. Actualmente la podemos ver en La 1 dando vida a Leocadia, "la mala" de "La promesa", y en breve en Antena 3, en "La encrucijada". Por si fuera poco, Isabel escribe. Ya ha publicado dos novelas y está a punto de publicar otra.

-Estás en un excelente momento profesional. ¿Cómo te sientes con todo lo que estás viviendo?

-Me siento muy afortunada e infinitamente agradecida.

-¿Qué fue lo primero que pensaste cuando te ofrecieron el papel en "La promesa"?

-Si estaría a la altura. Si me darían las fuerzas. "La encrucijada" estaba siendo un rodaje muy intenso, con partes fuera de Madrid, y "La promesa" una serie diaria con todo lo que eso conlleva. Era un reto para mí.

"Cuando me ofrecieron hacer "La promesa" pensé si estaría a la altura"

-Lo sentiste como un regalo, un reto... ¿ambas cosas?

-Ambas cosas. Dos personajes tan distintos y complejos; era una propuesta irresistible y temeraria.

-Tu personaje tiene una fuerza... ¿qué tiene en común contigo?

-Así es, es muy fuerte ¡y disfrutona! A Leocadia le gusta y sabe disfrutar de la vida y de las cosas pequeñas. En eso sí que nos parecemos. Ah y que nos encantan los vestidos.

"Me gusta y sé disfrutar de las pequeñas cosas, como Leocadia, mi personaje en "La promesa"

Isabel con un tres piezas de Extreme Collection; blazer, 358 €; chaleco, 220 € y pantalón, 159 €. Los zapatos de Magrit, 290 €, y pendientes de Pandora, 119 €. A la dcha., con vestido de Teria Yabar, 89,90 €; y pendientes de P de Paola, 80 €.

-Rodar una serie de época tiene su magia pero, ¿qué ha sido lo más difícil y lo más bonito del trabajo?

-Lo más difícil para mí es la manera de hablar y el lenguaje. Puede que no se aprecie así a simple oído, pero hay una cadencia en las frases y algunas pronunciaciones sutilmente diferentes. Es el estilo de la época. Lo más bonito... Es difícil elegir, pero llevar esas ropas tan divinas por esos decorados tan fastuosos y tan reales es un deleite. No sé, los cubiertos son de plata, los manteles son de hilo, las flores naturales... Es todo un viaje.

"Me encanta que los fans sientan cariño o rencor por mi personaje, es una clara señal de que el trabajo llega"

-¿Te gustaría que tu personaje tuviera algún giro inesperado?

-Me encantaría. Sería muy enriquecedor para el personaje, para la trama y para mí como actriz.

-Tenéis muchos fans, ¿cómo sientes tú ese cariño o el rencor... (risas)?

-Me encanta que lo vivan así, tanto el amor como el odio, eso es una clara señal de que nuestro trabajo llega, cala e impacta.

-Además de actuar, escribes. Ya tienes publicadas dos obras de teatro.

-Sí y ahora tengo un libro de relatos en ciernes de ser publicado y otro que estoy escribiendo del que aún no puedo hablar porque es muy pronto.

“Tengo un libro de relatos en ciernes de ser publicado, y otro que estoy escribiendo”

-¿Qué momento dirías que ha marcado tu vida?

-Hubo un gran punto de inflexión cuando fui dirigida en teatro por John Malkovich. Fue un trabajo muy instintivo que me demandó mucha entrega y en el que se exploraron territorios entonces completamente desconocidos para mí, como la sexualidad infantil según Freud, algo verdaderamente delicado, pero era de lo que hablaba la función. Por lo que a partir de ahí decidí arriesgarme más y más para llegar más lejos y más profundo en los personajes.

“Estoy muy agradecida a mi familia por su generosidad y por recordarme siempre de dónde vengo”

-Tienes una energía especial, de esas actrices que ya no quedan. ¿Cómo es un día normal cuando no hay ni focos ni compromisos?

-Me tomo el día con mucha calma. Medito, leo, escribo, como con calma, estudio cosas que me gustan, paseo por la naturaleza...

-¿Te ha costado mantener tu esencia en un mundo tan exigente como el tuyo?

-Tiempo atrás, sí. Ahora estoy enraizada en el presente. Es lo único que existe. El mundo del espectáculo es muy externo, todo se vive de puertas para afuera, la imagen, las apariencias y lo que evocas va siempre por delante y cobra una dimensión muy invasiva por lo que es fácil que la esencia de una se vea eclipsada.

-¿Qué papel ha jugado tu familia en quien eres hoy?

-Esencial. Fui generación espontánea y por lo tanto un poco la revolucionaria. Cuando dije que me iba a dedicar a ser actriz, fue un impacto pues todos me veían siendo médico, pero tenía tan claro que me quería dedicar a esto que no tuvieron más remedio que dejarme hacer “mis cosas”, eso sí, siempre cerca por si acaso. Estoy agradecida por su generosidad y por recordarme siempre de dónde vengo.

-¿Eres más de seguir a tu corazón o a tu cabeza?

-Aunque le doy muchas vueltas a las cosas, al final siempre sigo mi corazón.

-¿Alguna vez te ha traicionado alguno de los dos?

-Mi imaginación es la más traicionera.

-¿Cuál es la decisión más valiente que has tomado?

-Nacer.

-¿Qué haces para no perderte a ti misma?

-Meditar y conectar con la naturaleza.

-El amor, ¿qué ha significado en tu vida?

-Imprescindible. Todo lo hago con amor.

-¿Qué es lo que te hace feliz hoy? ¿Y con qué sueñas?

-Lo que tengo en este momento, lo que he conseguido donde estoy... Y doy las gracias todos los días. No pienso mucho en el mañana. Estamos viviendo tiempos tan convulsos y tan cambiantes que casi ni me atrevo.

Susana Jurado

Fotos: Beatriz Velasco

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes

Agradecimientos: Hotel Hard Rock (Madrid)

La actriz, guapísima con blusa asimétrica de Vogana, 129 €; pantalones palazzo, de Vogana, 129 € y sandalias de charol de Magrit 350 €.

Mis secretos al descubierto

Nada más levantarte...
Me hago un masaje en los pies y estiro.

Antes de acostarme...
Me encanta leer.

Ese cosmético que siempre me pongo...
Crema hidratante.

Ese libro que me ha marcado...
"Paradero desconocido", de Kressmann Taylor.

La terapia que siempre funciona...
Amigos, risas y buen vino.

Esa locura que sueño con cumplir...
Perseguir la Nochevieja por el mundo.

Mi último plan romántico...
Ver atardecer tomando un vinito blanco en París.

Los favoritos del maquillador **Javier Reyes**

Paleta Fantasy, de Delfy, 35 €.

Cepillo de vapor de mano, de Rowenta, 129,99 €.

Elixir de Juventud, de Delfy, 32 €.

Paleta Rich V, de Delfy, 49 €.

Polvo de Diamante, SPF15, de Delfy, 32 €.

CITA EN...

Quedamos con Isabel en el Hard Rock Hotel Madrid. Un establecimiento situado en pleno corazón de la capital cuya exclusiva piscina le sitúa entre los más deseados. Está abierta al público gracias a su Day Pass, una invitación irresistible a relajarse, saborear una cuidada oferta gastronómica y disfrutar.

AITANA JIMÉNEZ “Este título representa más que una corona”

La joven, de 23 años, se proclama la mujer más guapa de España al ganar Miss Grand Spain, y ahora representará al país en el certamen internacional de octubre.

Una vez más, Adamuz (Córdoba) es el escenario para celebrar la final de la Miss Grand Spain 2025, que acabó proclamando ganadora a Aitana Jiménez, representante de Lleida y que no pudo evitar emocinarse. Su antecesora, Susana Medina, fue la encargada de coronarla. A pesar de su juventud, la de Lleida no ha perdido el tiempo.

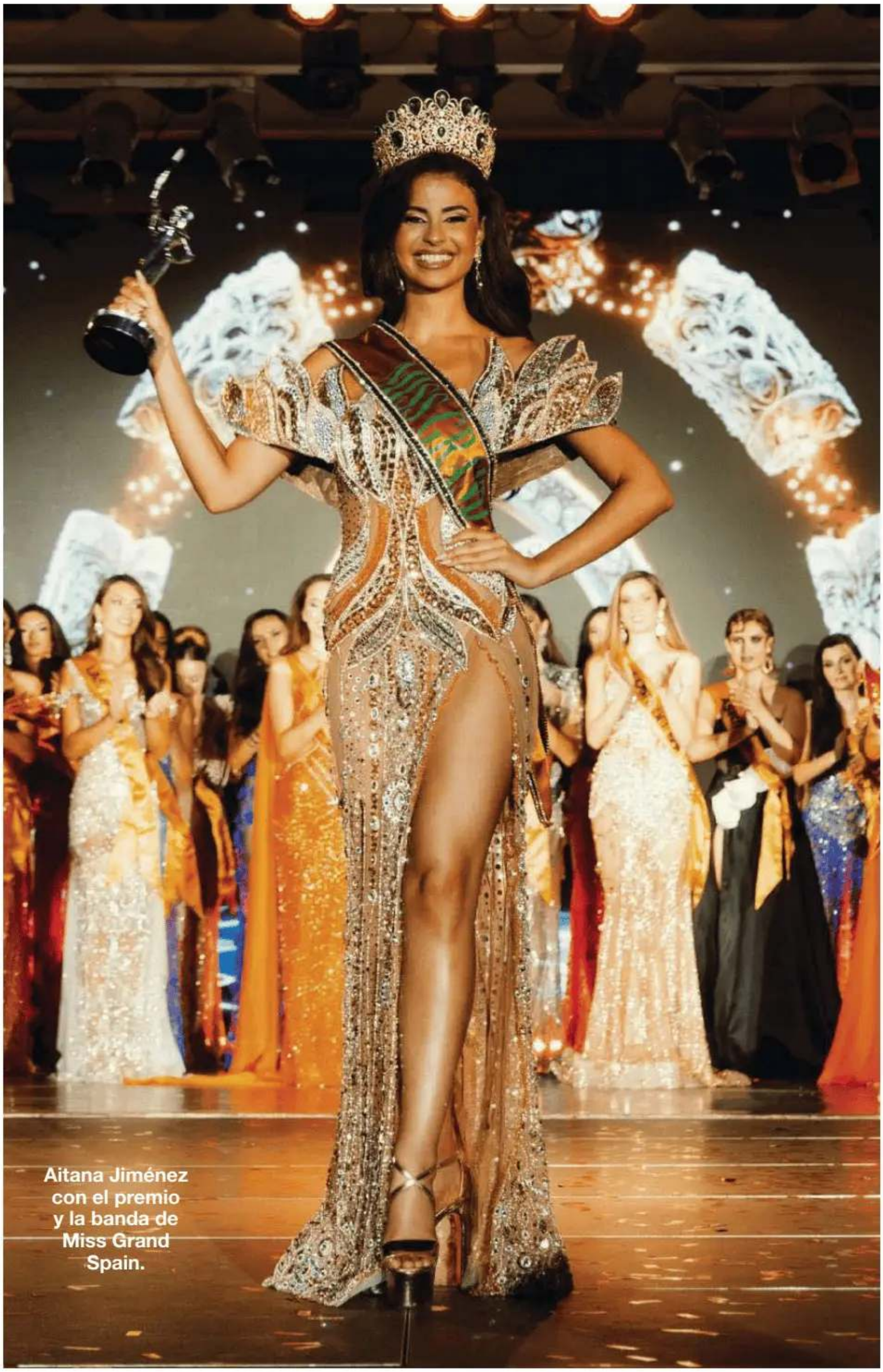
“Prometo trabajar con dedicación y representar a nuestro país con orgullo, fuerza y autenticidad”

Estudia Psicología, es asistente en Medicina estética, modelo de publicidad y trabaja en un proyecto propio de firma de diseños. “Representar a España es un honor inmenso que asumo con respeto, pasión y entrega”, escribió en redes.

Cita en Bangkok

Aitana destacó en las distintas fases del certamen, que incluyen pruebas de pasarela, traje de gala y entrevista personal. Su próxima cita es en Bangkok, el 18 de octubre, donde luchará para traer la primera corona de oro al país. “Este título simboliza un compromiso con los valores que defenderé durante este año de reinado”, explicó.

DM



Aitana Jiménez con el premio y la banda de Miss Grand Spain.

Valeria con Zeus en la exposición de los vestidos de Sara Montiel en la Academia de Cine de Madrid.

VALERIA VEGAS

“Antes que Penélope, Sara Montiel ya había pisado Hollywood”

Nuestra compañera nos habla del documental que ha dirigido sobre la vida de Sara Montiel.

En 2013 fallecía Sara Montiel. Es ahora cuando se le ha hecho el primer homenaje. Nuestra compañera Valeria Vegas, ha dirigido un documental de tres capítulos que se puede ver en HBO. “Es verdad que quizá los últimos años de Sara hicieron que la gente tenga una idea difusa de quién fue Sara Montiel, pero lo cierto es que su importancia es mayúscula, tanto que la gente joven no es consciente de que mucho antes que Penélope, Bardem y Banderas, Sara Montiel ya había pisado Hollywood”.

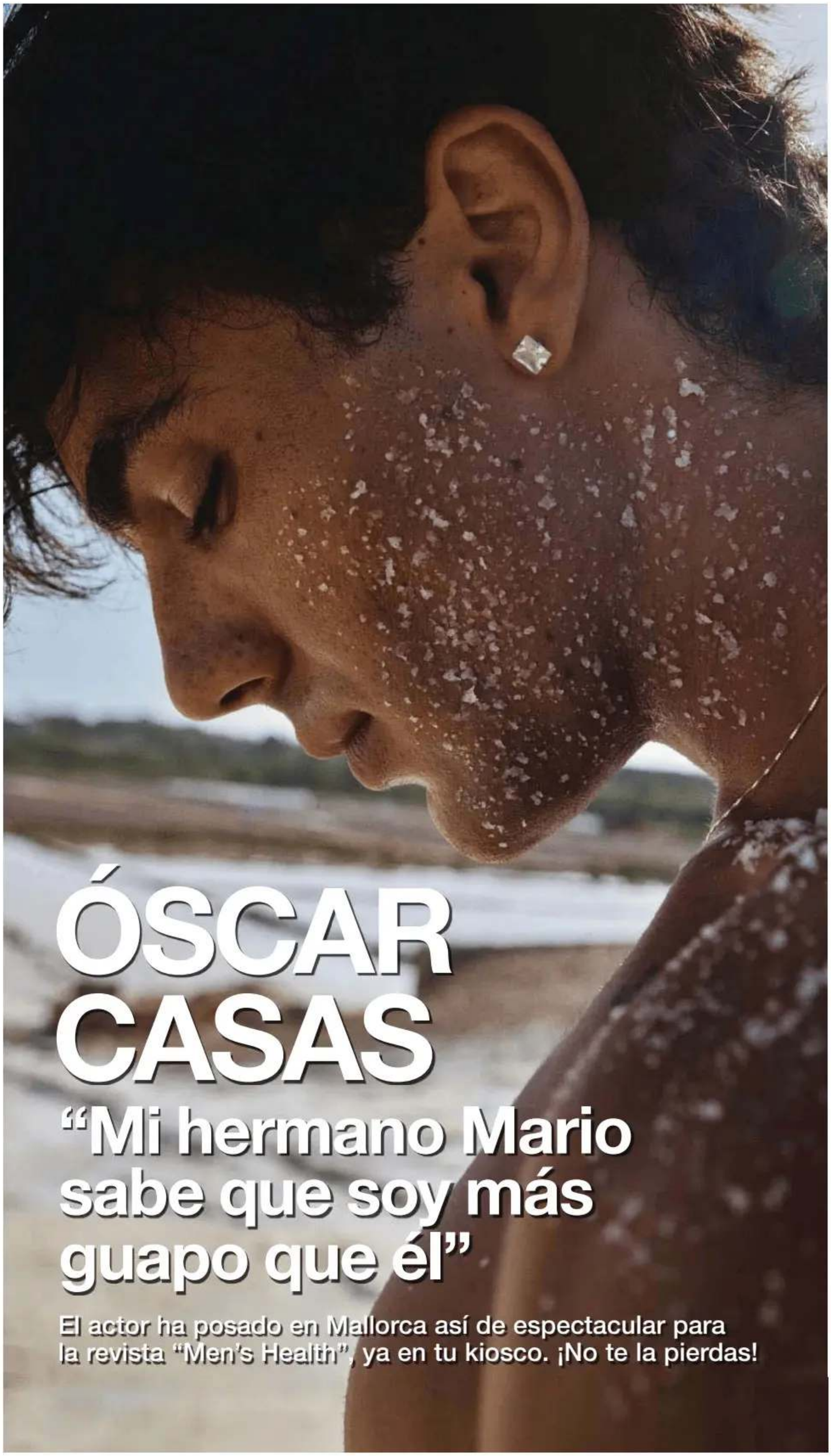
Valeria ha contado con el apoyo de los dos hijos de la artista. En el documental se pueden ver imágenes de vídeos domésticos de Sara: “Lo curioso es que en muchas de las imágenes sale en topless, porque ella era así”. Además de estos vídeos también se han aportado vestuario y joyas de Sara, que los hijos guardan.

Muchos de esos vestidos se pueden ver en una exposición en la Academia de Cine en Madrid, que estará hasta el día 4 de julio. “Los hijos siguen guardando las joyas en un banco”, nos comentó Valeria.

Daniel I. Carande/ Foto: Agencias

SÚPER SARA

Ya está disponible en HBO el documental que ha dirigido nuestra compañera Valeria Vegas sobre Sara Montiel. Valeria ha contado con el apoyo de Thais y Zeus Tous: “Desde el principio no pusieron ninguna pega y nos dieron muchas facilidades”.



Impresionante. Así sale Óscar Casas en la revista "Men's Health", en kioscos desde hoy, 25 de junio.

El protagonista de "El gran salto" e "Ídolos", y novio de Ana Mena, luce un cuerpazo que nada tiene que envidiar al de su hermano Mario Casas, del que habla con admiración en esta entrevista. No os perdáis el número de Julio-Agosto de "Men's Health", donde podréis disfrutar del reportaje completo. Aquí os ofrecemos parte de la entrevista.

"Los mejores veranos de mi vida son sin duda los que disfruté cuando era pequeño, cuando tenía 9 o 10 años"

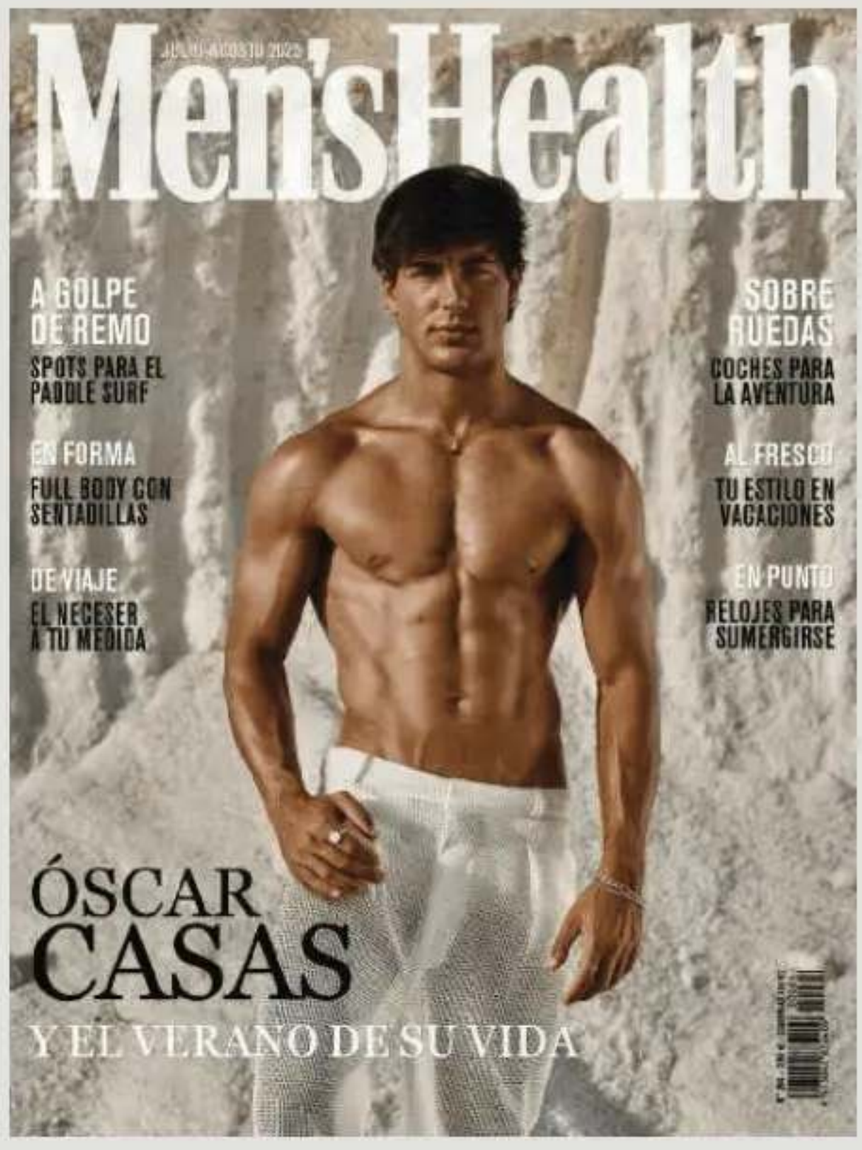
-Ha quedado una portada muy veraniega. ¿Qué significa el verano para ti? ¿Recuerdas alguno que fuera el verano de tu vida?

-Amo el verano y el sol: las vacaciones, el poder disfrutar con mi familia... Pero los mejores veranos de mi vida son sin duda los que disfruté cuando era pequeño, cuando tenía 9 o 10 años. Veranos larguísimos, sin trabajo, sin obligaciones... Me encantaban. Eran perfectos.

-Y los veranos con 26 años, ¿cómo son?

-Pues mira, los veranos con 26 años muchas veces no son ni veranos, porque o no tengo vacaciones porque estoy trabajando, o son muy cortos. Pero al final siempre encuentro una o dos semanas para escaparme y disfrutar con la familia.

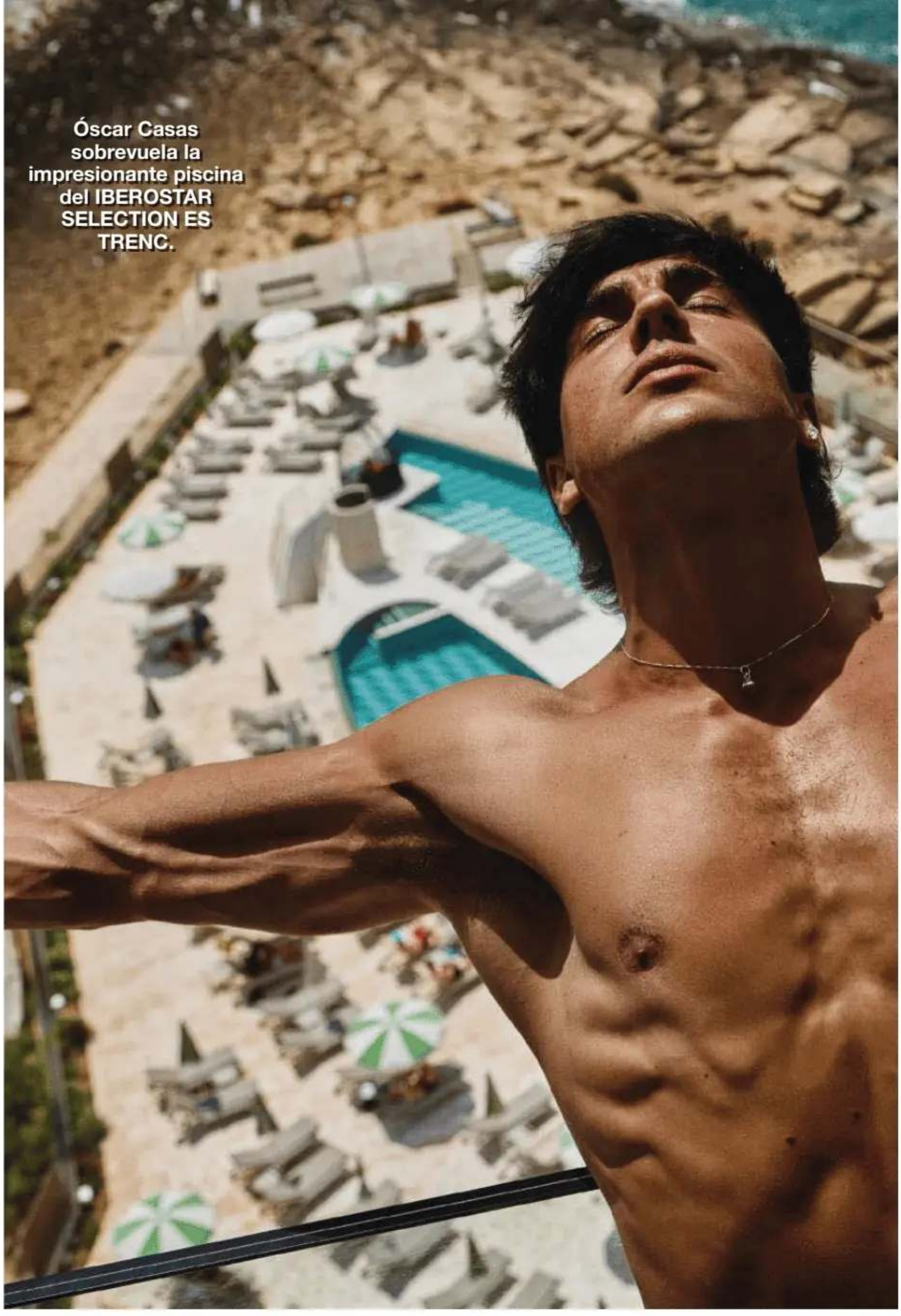
Óscar Casas se sumerge con bañador PELLICER.



CHICO DE PORTADA

En el número de Julio-Agosto, el actor protagoniza la portada de "Men's Health", a la venta desde el 25 de junio. Con Mallorca como escenario, Óscar Casas posa marcando músculo y sorprende con una sincera entrevista. Un reportaje que no te puedes perder.

“MI HERMANO MARIO REALMENTE SABE QUE SOY MÁS GUAPO, Y MÁS SIMPÁTICO, Y CON MÁS TALENTO (RISAS)”



Óscar Casas sobrevuela la impresionante piscina del IBEROSTAR SELECTION ES TRENC.

-Corto no sé si será, pero este verano lo has empezado dándole duro al gym para está portada. ¿Te has preparado mucho?

-A ver, yo entreno todos los días, y ya no solo por “Men’s Health”, que también. Le he apretado un poco estas últimas semanas, es verdad, pero el deporte forma parte de mi vida siempre. Me da una paz mental increíble.

“El deporte forma parte de mi vida siempre. Me da una paz mental increíble”

-¿Qué deporte estás haciendo además de ir al gym?

-Pues sobre todo mucho MMA, con Mario, aunque es verdad que él le da más al boxeo. Yo también he estado años practicando boxeo, que me encanta, pero como desde hace seis meses le estoy dando muy duro al MMA.

-Sabes que Ilia Topuria también fue portada de “Men’s Health”...

-Sí, sí. Me pareció brutal. Es que Ilia Topuria es brutal.

-¿Es mejor tu portada que la de Ilia?

-Eso no me atrevería a decirlo jamás. ¡Es Ilia Topuria! ¡Me puede matar con sus manos! Es broma, es broma. Soy muy fan de Ilia, y más ahora entendiendo un poco más el deporte del MMA. Me parece increíble lo que está logrando.

-Que haces mucho deporte es evidente, pero, ¿la dieta cómo la llevas?

-Amo comer, me encanta. Para mí, el placer número uno de la vida. Pero intento comer sano claro, y huir de los procesados y de los productos industriales. Más allá de eso, no me privo de nada. Al final, uno también entrena y hace mucho ejercicio para poder comer lo que quiera, ¿no?

-Menos cuando te tienes que preparar para un papel... ¿Es verdad que en el rodaje de “El gran salto”, la serie en la que interpretas a Gervasio Deferr, comías una lata de atún al día?

-Pues sí. Tuve que hacerlo para la parte en la que interpreto a Gervasio en su momento más bajo, cuando tenía problemas con las drogas y con el alcohol y estaba muy delgado. Había ganado mucho volumen para interpretarlo en plena gloria olímpica, y en tres semanas me tocó perder mucho peso.

“Amo comer, me encanta. Para mí, el placer número uno de la vida. Pero intento comer sano”

ASISTENTE: GERMÁN ARBÓS. TÉCNICO DIGITAL: LUIS SPINOLA. ESTILISMO:
BLANCA HIDALGO. PELUQUERÍA: SERGIO QUESADA. MAQUILLAJE: JOSE OJEDA.
PRODUCCIÓN: MARTA SÁNCHEZ. AGRADECIMIENTOS: HOTEL IBEROSTAR
SELECTION ES TRENC Y SALINES D'ES TRENC.
“Tengo una madre que está muy presente en la educación de sus hijos y un hermano que ha pasado por donde yo estoy pasando ahora. Es una suerte”

“SIGO SIN BEBER. NI UN SORBITO. Y ESO QUE A VECES ES COMPLICADO PORQUE EL ALCOHOL ESTÁ NORMALIZADO”

Me comía esa latita casi por comer algo. Pero fue menos duro de lo que pensaba, y aprendí que mentalmente soy más fuerte de lo que sospechaba.

“Mario es muy simpático, con los suyos. Yo soy una persona más abierta”

-Hablando de “El gran salto”, dejaste de beber después de leer las memorias de Gervasio Deferr. ¿Sigues sin acercarte al alcohol?

-Sigo, sigo. Nada, ni un sorbito. Y eso que a veces es complicado, porque el alcohol está supernormalizado en nuestra sociedad. Es verdad que bebía poco. Una vez a la semana o así. Lo típico de salir un viernes o un sábado. Pero bueno, sí que era mi plan habitual para socializar. Y fíjate que ahora sin beber lo disfruto todo todavía más. Siento que no empiezo el lunes habiéndome apagado dos días.

-Volviendo a Mario, dice que tú eres más guapo, más simpático y que tienes más talento que él... ¿Todo eso es verdad?

-Bueno, es mi hermano mayor y me mira con muchísimo amor... ¿Que soy más guapo? Pues cada uno tiene sus gustos, ¿no? Pero sí... Bien pensado, yo creo que él sabe realmente que soy más guapo. Y más simpático y con más talento... Eso no. Mario es muy simpático, con los suyos. Te ríes muchísimo con él y es muy gracioso y tiene muchísima luz, pero siempre en su entorno, en su círculo, y yo soy una persona más abierta en general. Y lo del talento, ni de coña. Mario, para mí, es de los mejores actores de este país y de parte del mundo, y yo tengo la suerte de poder aprender mucho de él y de tenerlo como maestro.

-Guapo, simpático y con talento. ¿A ti no se te ha ido la pinza porque tienes una familia que es una piña?

-Sin duda. Y una madre que es muy madre, que está muy presente en la educación de sus hijos, y un hermano que ha pasado por caminos por los que yo estoy pasando ahora, y que me avisa cuando ve que voy a vivir situaciones que puedo evitar o que puedo hacer que me hieran menos. Y eso es tener mucha suerte. Soy consciente.

-Ese camino es más largo de lo que parece, porque llevas casi veinte años en la profesión. ¿Cómo se vive ser actor con 6 o 7 años?

-Pues es increíble. Los rodajes eran el lugar en el que mejor me lo pasaba. Además, estoy seguro de que no repetí ni un curso gracias a la actuación porque mi madre siempre me decía que si no aprobaba todo, se acababa. Para mí era un juego divertidísimo. Y fíjate que ahora siempre intento volver a ese lugar, a jugar, a divertirme con mi trabajo, a disfrutar cada escena sin pensar en nada más que ese momento.

PAREJA DE GUAPOS

Óscar Casas y Ana Mena se conocieron en el rodaje de “Ídolos”, a finales de 2004, donde él interpreta a Edu, un joven piloto de motos al que Luna (Ana Mena) le cambia la vida... Y eso es lo que les pasó en la vida real, ya que durante el rodaje se enamoraron y desde entonces no se han separado. La pareja presume de amor con total naturalidad delante de los medios. “Ídolos” se estrena el 14 de noviembre.

-Cuando empezaste, las redes sociales estaban naciendo y habéis crecido a la par. ¿Cómo las gestionas?

-Pues hace como dos años que no tengo Instagram en el móvil, así que imagínate. Eso me ayuda a estar desconectado de la que creo que es la droga más dura que existe. Me preocupa muchísimo ver a mi hermano pequeño y a sus amigos, con 10 u 11 añitos, pegados al móvil. Es lo fácil. Le das un móvil a un niño y deja de molestar. Pero es peligrosísimo. Una droga muy peligrosa que se tiene que controlar porque ya está haciendo muchísimo daño en las relaciones y en la sociedad.

“Hace dos años que no tengo Instagram en el móvil. Creo que es la droga más dura”

-Después de “El gran salto”, tu siguiente proyecto también es deportivo. “Ídolos”, una película en la que interpretas a un piloto de MotoGP.

-Sí. Tengo muchísimas ganas de que la gente vea “Ídolos”, creo que es una buena película.

Jordi Martínez

Fotos: Félix Valiente

ANGIE RIGUEIRO
“sí, quiero” de cuento

La periodista de Deportes de Antena 3 contrajo matrimonio con el analista financiero Nacho Cerrillo en el entorno idílico de El Escorial.

Tras convertirse en marido y mujer, la pareja celebró el banquete en la cercana finca de El Campillo.

Los recién casados saludando a sus invitados a la salida del Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial.

La presentadora de Deportes más atractiva se acaba de casar. Angie Rigueiro y el analista financiero Nacho Cerrillo se dieron el "sí, quiero" en el Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial, Madrid, el sábado 21 de junio. Fue una boda por todo lo alto en la que no faltaron sus familiares (entre ellos el hijo de ella, Ignacio, de seis años), amigos y los compañeros de trabajo de la periodista argentina de Antena 3: Rocío Martínez, Alba Dueñas o Roberto Brasero. También asistieron el periodista Jota Abril o el peluquero Alberto Cerdán, ambos con sus mujeres.

Para su gran día, Angie lució un diseño de Pronovias, una versión personalizada del modelo Close que recuerda al vestido de novia de la princesa de Gales, Kate Middleton, que era de Alexander McQueen. Completó su look principesco con joyas de Yanes.

Agencias

Roberto Brasero, presentador del Tiempo y Rocío Martínez, presentadora de Deportes.

Jota Abril, otro rostro de Atresmedia, y Telemadrid, fue con su mujer, Sara. Tienen dos hijas en común.

Lara Álvarez en la Cosmopolitan Summer Party, donde se llevó el galardón Aventura.

Alba Paul y Dulceida, que tuvieron una hija en octubre, vestidas de Mans Concept y Mugler.

LARA ÁLVAREZ

"He tenido cero sexo en un mes"

El 19 de junio se celebró la Cosmopolitan Summer Party 2025, conmemorando 35 años de la revista. Un evento en el que brilló la presentadora, que unas horas antes habló de su situación sentimental en "La Revuelta".

Unas horas antes de acudir a la fiesta de la revista "Cosmopolitan", Lara Álvarez acudió a "La Revuelta" para presentar su nuevo programa en RTVE, "La Conexión". Y más allá de lo profesional, también hubo tiempo de hablar de su vida íntima respondiendo a las preguntas clásicas de Broncano, ante las que confesó que en el último mes "he tenido cero sexo porque acabo de pasar por una ruptura sentimental". Mientras su expareja, Perico Durán, aseguró en la COPE que entre ellos nunca hubo "ni una mentira ni una palabra más alta que otra ni un

Chanel recientemente confesó que tuvo una mala época tras “Eurovisión”.

Alba Díaz estrenó hace un mes “Las Berrocal”, un reality familiar.

Ingrid García-Jonsson protagoniza la serie “Superstar”, que se estrena en julio.

Entre Madrid Y FLORENCIA

Edurne acudió sin David De Gea, su marido. El futbolista se mudó a Florencia por trabajo y ella vive a caballo entre las dos ciudades.

daño del uno al otro”, y considera que la decisión de romper fue “un triunfo del amor sano”. Con la tristeza de la ruptura, la Cosmopolitan Summer Party 2025 pudo ser un plan que animase a la presentadora. Helados, conciertos, una terraza al atardecer, cócteles y muchas estrellas invitadas fueron las características de la fiesta. También se entregaron premios a la fuerza, positividad, carisma, valentía, libertad y aventura. Este último, el galardón Aventura, se lo llevó Lara Álvarez, y fue Edurne la encargada de entregárselo.

Agencias

Los jóvenes protagonizaron románticos momentos en su gran día.

RAQUEL REVUELTA la emotiva boda de su hija Claudia Ula

La joven y Vicente Benítez se casaron en Zahara de los Atunes, donde descansan las cenizas del padre de ella. Los hermanos de la novia hicieron de padrinos.

Una MADRE ESPECIAL

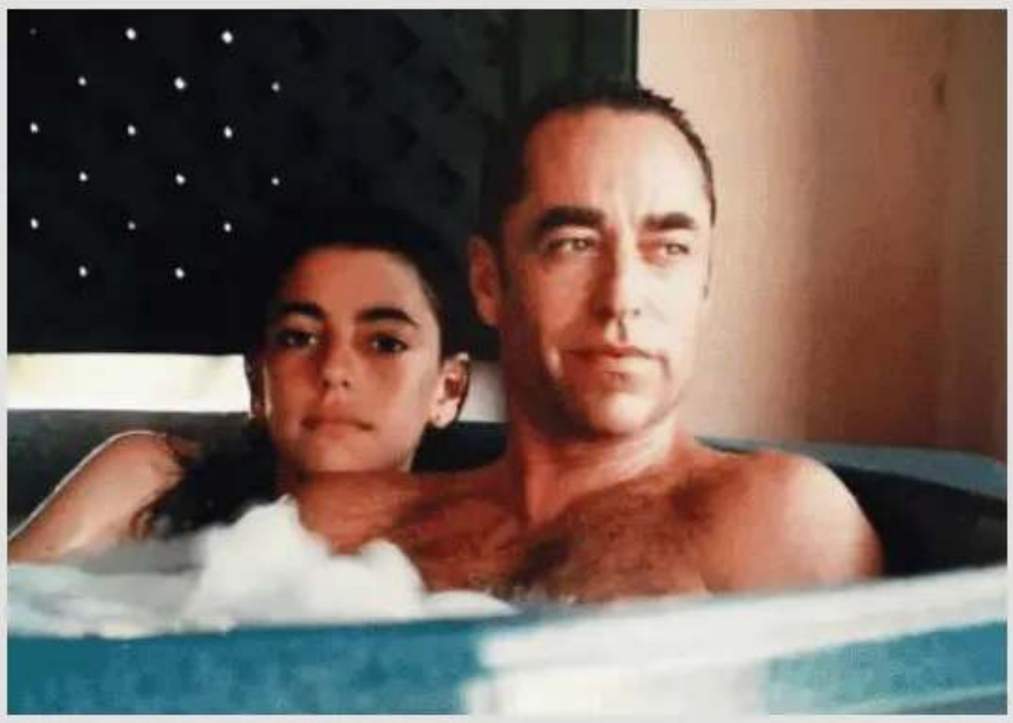
No es el típico outfit de madre de la novia. Raquel Revuelta sorprendió con un conjunto de tres piezas en color azafrán de José Luis Zambonino. El cinturón de piel era de José Rivas.

Claudia Ula con sus hermanos y padrinos, Miguel Ángel y Nicolás.

Fue un día cargado de emoción. La boda de Claudia Ula, la primogénita de la empresaria, modelo y ex Miss España Raquel Revuelta, y el analista de inversión Vicente Benítez tocó la fibra sensible de todos los presentes. El enlace se celebró el 21 de junio en Zahara de los Atunes, Cádiz, donde descansan las cenizas de Miguel Ángel Jiménez, padre de la joven, fallecido en 2020, a los 55 años, al no superar una operación de corazón. El empresario sevillano tendría que haber sido el padrino, su figura estuvo muy presente durante toda la jornada y su puesto lo ocuparon sus dos hijos, hermanos de la novia, Miguel Ángel, "Miki", y Nicolás. "Estamos todos con muchas ganas y con mucha ilusión", reconocía Raquel Revuelta antes de entrar al templo.

Un estilizado diseño

Para este día, Claudia lució un vestido de Vittorio & Lucchino, con el que hizo una entrada espectacular a la iglesia de Nuestra Señora del Carmen. Un estilizado diseño que se reconvirtió para la fiesta posterior. Los diseñadores, José Víctor Rodríguez Caro y José Luis Medina del Corral , grandes amigos de la familia, también firmaron el velo, y estuvieron presentes en el enlace.



"TE ECHARÉ DE MENOS"

Unas horas antes del "sí, quiero", Claudia Ula dedicó en redes sociales unas palabras en honor a su padre, fallecido en 2020. "Al ladito mañana. Sé que estás feliz porque es él. Te echaré de menos, como cada día, aunque quizás un poquito más. Pero seré feliz, porque te tendré cerca en cada momento, junto a la gente que nos quiere".

Claudia Ula y Vicente se fundieron en un beso a la salida de la Parroquia de Nuestra Señora del Carmen.

MARÍA JOSÉ SUÁREZ Y EVA PEDRAZA, EXCOMPAÑERAS Y AMIGAS DE RAQUEL REVUELTA, NO SE PERDIERON EL ENLACE

Entre los cerca de 350 invitados hubo más rostros conocidos: María José Suárez y Eva Pedraza, excompañeras y amigas de Raquel Revuelta; Fiona Ferrer... y no faltó Manuel Mirat, la actual pareja de Raquel, al que precisamente conoció en Zahara de los Atunes hace menos de un año.

Finalizada la emotiva ceremonia religiosa, todos se desplazaron (los recién casados en un jeep) hasta el Trafalgar Polo Club, un lugar idílico en El Palmar. Allí se celebró el banquete nupcial, al aire libre, rodeados de naturaleza, y con mucha fiesta.

Agencias

Los recién casados, pletóricos, se conocen desde hace años.

Fiona Ferrer y la diseñadora Pilar Vera.

La modelo Eva Pedraza.

María José Suárez, como Eva Pedraza, es amiga de Raquel Revuelta.

Víctor Rodríguez Caro y José Luis Medina del Corral, diseñadores de Vittorio & Lucchino.

Uno más de la FAMILIA

Manuel Mirat Santiago, CEO de Vocento y pareja de Raquel Revuelta, no se perdió el enlace de la hija de su novia.

La joven heredera reapareció agarrada a su padre, el rey Guillermo.

AMALIA DE PAÍSES BAJOS reaparece escayolada tras caerse de un caballo

Una semana después de sufrir el accidente, por el que tuvo que ser operada de urgencia, la princesa de Orange asistió a un acto militar presidido por su padre, el rey Guillermo.

El 18 de junio, la primogénita de los reyes Guillermo y Máxima de Países Bajos acudió junto a su padre a un acto militar. Fue su primera aparición pública tras sufrir un accidente cuando montaba a caballo, el 10 de junio. Se le fracturó el brazo izquierdo y tuvo que ser operada de urgencia en el hospital UMC Utrecht. Con aparente buen aspecto, pero con el brazo lesionado en cabestrillo, la joven heredera acompañó al Rey a la entrega del nuevo estandarte al Regimiento de Húsares

Amalia llevó un soporte inmovilizador para su brazo, que se quitó en la entrega del nuevo estandarte al Regimiento de Húsares princesa Catalina-Amalia, junto a su progenitor.

princesa Catalina-Amalia, en el Cuartel Príncipe Bernardo de Amersfoort.

Agenda reprogramada

Para esta ocasión, Amalia lució un vaporoso vestido de Natan Couture que completó con un tocado de Fabienne Delvigne y tacones de Gianvito Rossi. Habrá que esperar para volverla a ver, pues su agenda se ha pospuesto. Así, el tradicional posado veraniego de la familia real neerlandesa se ha reprogramado para finales de este mes.

DM/Fotos: Agencias

Esta semana

ISABEL DÍAZ AYUSO

ACUDE A LOS PREMIOS LIBERTAD 2025

La presidenta de la Comunidad de Madrid ha acudido al Gran Teatro Caixabank Príncipe Pío junto a José Luis Martínez Almeida, el alcalde de la ciudad, y que en poco tiempo será padre. Allí se han celebrado los Premios Libertad 2025, y los 25 años del periódico "Libertad Digital". En la foto, la presidenta y el alcalde junto a Federico Jiménez Losantos, director del periódico.

TERELU CAMPOS

AUSENCIAS EN EL ESTRENO DE SU OBRA EN MADRID

Tuvo que retrasar su segunda cita en el teatro de Valladolid por ir a "Supervivientes", pero finalmente lo hizo y comenzó la gira. Sin embargo, a su esperada cita en Madrid, en Móstoles el sábado pasado, faltaron rostros familiares como Alejandra Rubio con Carlo Costanzia o su sobrino José María Almoguera.

SONSOLES ÓNEGA

SE LANZA A UN NUEVO PROYECTO

La presentadora está a punto de dar un salto en su carrera. Parece seguir los pasos de Ana Rosa Quintana, ya que está organizando una revista con su nombre e imagen, al igual que su exjefa hizo con "La revista de Ana Rosa". Tendrá seis números al año y lo más probable es que llegue en 2026.

MARTA FLICH

REAPARECE TRAS LA SALIDA DE MEDIASET

La colaboradora ha acudido al 13º aniversario del "Huffpost", dos meses después de que anunciara que en verano se retiraría de "Todo es mentira", programa que ha firmado la renovación en Mediaset. Su despedida, aunque iba a ser en julio, finalmente fue el 13 de junio.

ESTEFANÍA DE MÓNACO

"ES HORA DE JUBILARME"

Durante tiempo fue el rostro rebelde de la realeza europea, incluso intentó ser cantante y trabajó en el mundo del espectáculo. Ahora, a sus 60 años, tiene claro el siguiente paso en su vida: la jubilación. "Siento que he dado suficiente y, sobre todo, he dicho lo que tenía que decir", explicó. "Me lo merezco".

PITINGO

ROMPE CON VERÓNICA FERNÁNDEZ

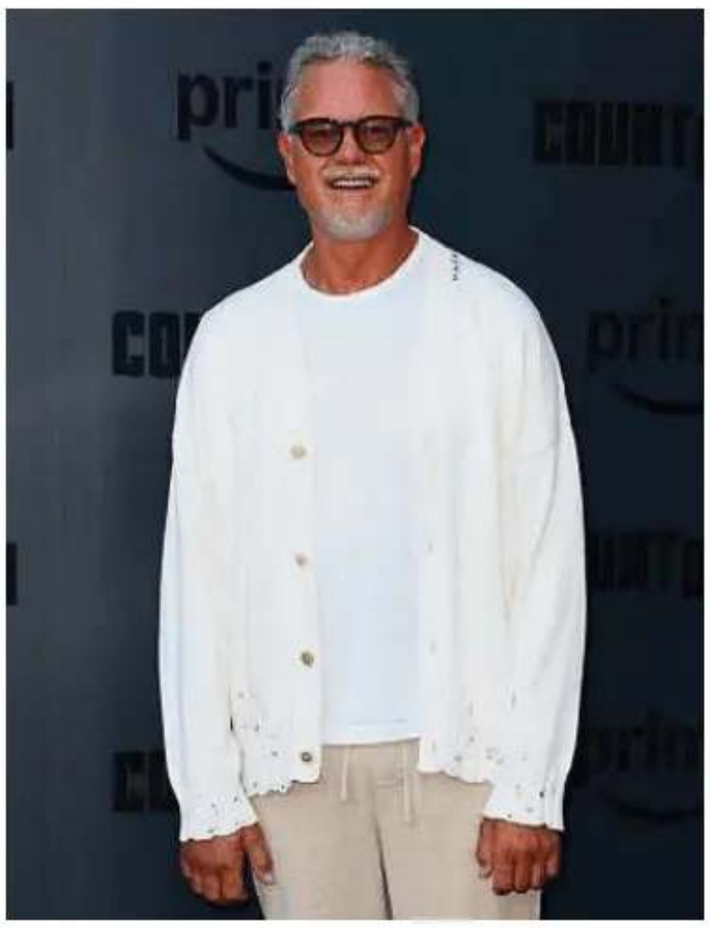
El cantante se separa tras 33 años de relación, 17 de matrimonio y un hijo en común. "No ha sido una ruptura fácil. No hay posibilidad de retomar una historia de amor", explica su círculo más cercano.

KANYE WEST aparente tranquilidad con Bianca Censori

A juzgar por esta foto, el rapero parece un tipo tranquilo de paseo por el Soho neoyorquino con su novia, Bianca Censori. Pero nada más lejos de la realidad. Kanye West y su chica han vuelto a montarla hace poco en Mallorca, dejando sin pagar una factura de 400.000 € por servicios de lujo en la isla. Ya habría pagado 15.000 € por otra factura en un restaurante de Palma.

ASHTON KUTCHER pasea a su hija en un coche clásico

Si quiso presumir delante de su hija Wyatt Isabelle, tal vez lo consiguió. El actor fue visto paseando a la niña por Los Ángeles en un precioso Corvette modelo vintage. Ashton estaría viviendo una crisis matrimonial con la también actriz Mila Kunis, la madre de la pequeña.



ERIC DANE, en activo pese a tener ELA

Hace no mucho supimos que sufría Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y aunque tiene el brazo derecho sin movilidad, el actor quiere seguir estando en activo y asistió al estreno de la película “Countdown” en Los Ángeles.

JAVIER BARDEM presenta su nueva película, “F1”, en Nueva York

Durante la premier del filme de Joseph Kosinski, con Brad Pitt como uno de los protagonistas, Javier habló de España y la preocupación que siente por lo que está pasando: “Estoy al tanto de las cosas que pasan. Intento reaccionar como puedo, desde donde puedo. Es mi país y me gusta”.

BEN AFFLECK rumores de acercamiento a Jennifer Garner

Él siempre ha dicho que “separarse de Jennifer fue el gran error de su vida”. Una ruptura que se produjo hace más de diez años, con tres hijos en común; Violet (19); Fin (15), y Samuel (12). Y ahora han surgido rumores de acercamiento tras pasar el día del padre juntos tras publicar ella una imagen de familia feliz. A Ben Affleck, que no se ha pronunciado, le hemos visto así de sonriente con su nuevo perro de seguridad, Yup, en Los Ángeles.

JOHNNY DEPP sorprende a los niños enfermos en Madrid

Disfrazado del famoso Capitán Sparrow de “Piratas del Caribe”, Johnny Depp, que está rodando una película en Madrid, acudió al Hospital Infantil Niño Jesús para darle una sorpresa a los niños. Además de visitar a los niños, se hizo fotos con los familiares e incluso les hizo trucos de magia.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

MEJOR SIGNO DE LA SEMANA

Alaska

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Cada dos décadas, las energías del Sol y la Luna se unen. Esta vez esta fuerza extraordinaria recae en tu signo, lo que hará que te sientas fenomenal hasta que termine el año. Contagiarás tu energía a quien te rodea.

Amor: Aunque tengas miedo a lo desconocido, no debes preocuparte. Si tienes pareja, vais a abrir nuevos horizontes donde la felicidad está asegurada. Si no tienes pareja, Cupido acertará con su flecha en tu corazón. Esta nueva relación será duradera.

Fortuna: Según el Uno de Oros vas a entrar en una etapa en la que tendrás el reconocimiento al esfuerzo que has hecho en tu trabajo. Vas a disfrutar del éxito profesional y tu economía estará muy saneada.

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Debes prestar mucha atención al estado de los alimentos, ya que puedes comer algo que esté en mal estado y te provoque problemas estomacales. Además, intenta estar más receptivo para hacer planes y distraerte porque necesitas animarte.

Amor: Te puedes llevar una desagradable sorpresa con alguien que ha aparecido hace relativamente poco en tu vida. Si llevas tiempo sin pareja estable, vas a reencontrarte con alguien y se encenderá la llama del amor.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva de Mercurio es un buen momento para los estudios. Si tienes una entrevista de trabajo, ponte una prenda de color azul.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Últimamente tienes dolor de cabeza y sensación de mareo. Ve al médico y que te revise. Puede ser debido a la tensión arterial o a las cervicales.

Amor: No debes pensar tanto en lo que tienes que hacer para que tu pareja sea feliz a tu lado. Solamente tienes que mostrarte tal y como eres. El cariño y la pasión son los ingredientes necesarios para que vuestra relación vaya sobre ruedas.

Fortuna: No debes dejar de esforzarte y tener voluntad para hacer tus tareas en el trabajo o en los estudios. La carta del Uno de Oros me indica que vas a tener muchísimo éxito dentro de poco tiempo. El cuatro y el verde te darán mucha suerte esta semana.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Debido a la evolución lunar puede que esta semana sufras un contratiempo desagradable. Debes aprovechar el tiempo libre para hacer planes con tus amistades para distraerte y no pensar en los problemas.

Amor: Tienes que ser más detallista con tu pareja, ya que día a día te demuestra lo mucho que te quiere y lo importante que eres en su vida. Últimamente, estás muy distante. Si tienes la oportunidad de viajar con tu pareja, debes hacerlo porque esto os beneficiará y habrá mucha complicidad entre vosotros.

Fortuna: No debes rechazar ninguna oferta de trabajo que te hagan, ya que puede ser una oportunidad de oro para progresar en tu carrera profesional.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Gracias a la influencia positiva de Mercurio en tu signo esta semana vas a sentirte muchísimo mejor que hace días. La dieta está funcionando, sigue así.

Amor: Debes sincerarte con tu pareja y no fingir que vuestra relación va bien, porque sabes que no es así. Si no tienes pareja, no intentes buscarla en tu círculo más cercano, porque solamente vas a encontrar amistad. El Tres de Espadas me indica que en tu familia habrá un problemilla, pero se solucionará muy pronto.

Fortuna: No debes hacer caso a los rumores que surjan en tu lugar de trabajo, ya que según indica la carta del Cuatro de Oros tu puesto no peligra en la empresa. Tus superiores valoran mucho tu experiencia y tu esfuerzo.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Las cosas van a cambiar esta semana para Sagitario. La influencia positiva de Marte en tu signo hace que te sientas fuerte y con un estado de ánimo muy bueno. Mima tu cutis e hidrátalo muy bien.

Amor: No debes permitir que terceras personas se metan en vuestra relación. Si tienes algún problema con tu pareja, es mejor que lo habléis para solucionarlo lo antes posible. Si no tienes pareja, vas a querer hacer muchos planes con tus amigos, disfrútalos.

Fortuna: Según el Cinco de Oros vas a hacer realidad un proyecto que te ronda por la cabeza desde hace tiempo. En el trabajo llegará un nuevo jefe y hay esperanzas de cambios y nuevas posibilidades de negocio.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Los cambios de temperatura te pueden afectar a la garganta, debes tener cuidado si no quieres tener un problema de afonía. Por lo demás, tienes buena salud y tu estado de ánimo será muy positivo, sobre todo a finales de semana.

Amor: Si llevas tiempo sin pareja, podrías empezar a ver con otros ojos a alguien que ya conoces. No debes precipitarte porque igual la otra persona no piensa lo mismo. Si tu corazón está ocupado, debéis poner un poco más de pasión en vuestra relación, así la llama seguirá encendida.

Fortuna: Entras en una etapa de mucho trabajo, ánimo y pide ayuda si la necesitas. Además, tus jefes van a reconocer tu esfuerzo con una subida de sueldo.

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

CÁNCER
22-6 al 22-7

Salud: Un molesto dolor de oídos te podría fastidiar el fin de semana. No debes medicarte por tu cuenta, mejor visita a tu médico. Para prevenir deberías usar tapones cuando estés en el agua.
Amor: Sin darte cuenta, hace un tiempo que te estás alejando de tu pareja. La visita de un familiar que no veías desde hace tiempo te va a reconfortar y te hará recordar tiempos felices de tu infancia.
Fortuna: La idea de sentirte útil te va a llevar a trabajar con más ganas y echar una mano a tus compañeros que se ven en apuros. Debes ocupar tu tiempo libre para hacer algún curso que aumente tus conocimientos porque te vendrá bien para promocionar en tu trabajo.

LEO
23-7 al 23-8

Salud: Si tienes que hacerte alguna prueba, no debes preocuparte porque gracias a la influencia positiva de la Luna en el signo de Leo todo saldrá bien. Debes controlar tu alimentación y no excederte con los dulces.
Amor: Júpiter va a hacer que llegues a tener dudas por el camino que está llevando tu relación, e incluso puedes tener celos. No debes hacer caso a lo que te cuenten y no te sientas inferior a tu pareja.
Fortuna: Piensas que llevas tiempo sin evolucionar en tu trabajo. Debes aprovechar la influencia del Sol en tu signo para conseguir todo lo que te propongas. Si tienes un negocio propio, entras en una etapa de mucha estabilidad.

ACUARIO
21-1 al 18-2

Salud: Evita llevarte disgustos, tus nervios se aceleran y tu estómago se resiente. No hagas excesos con las comidas. Si piensas en un cambio de imagen, hazlo porque vas a estar irresistible para este verano.
Amor: No tienes que dudar del cariño de tu pareja y no discutas con ningún miembro de tu familia. Vivirás el reencuentro con un amigo especial del pasado que te va a llenar de ilusión. Si no tienes pareja te van a presentar a una persona relacionada con tu trabajo que hará que sientas mariposas en el estómago.
Fortuna: Según indica el Dos de Oros unos gastos imprevistos van a alterar tu presupuesto, procura administrarte mejor y verás cómo la situación mejora.

PISCIS
19-2 al 20-3

Salud: No debes hacer tanto ejercicio, ya que esta semana puede que tengas problemas en las lumbares. Debes cuidarte con los excesos en tu dieta. Ir a un spa o hacerte algún masaje hará que te relajes.
Amor: Tienes que aprender a dejar los problemas de trabajo fuera de casa, porque de lo contrario lo pagas en casa con tu pareja o tus hijos. Con tu círculo más cercano pasarás veladas muy divertidas.
Fortuna: Necesitas unas vacaciones. Un paréntesis en el trabajo te hará vivir con más tranquilidad y tener las ideas más claras. Si estás pensando comprarte un coche, es el momento, pero infórmate bien de las ofertas. Los impares y el blanco te darán suerte.

PEOR SIGNO DE LA SEMANA

Sebastián Yatra

LIBRA
24-9 al 23-10

Salud: Esta semana te pueden doler las rodillas, debes aprovechar para descansar todo lo que puedas, esto te beneficiará. No hagas ejercicio sin control para no perjudicarte más. Te dará un bajón a finales de semana por un disgusto familiar.

Amor: En ocasiones te emocionas con facilidad. Aunque tengas pareja, te vas a sentir solo y necesitas abrirte más para que la gente de tu alrededor te entienda y más ahora que no estás pasando por un buen momento.

Fortuna: Según el Tres de Espadas no debes precipitarte a la hora de tomar una decisión importante en el terreno laboral, porque Marte no te favorece y podrías arrepentirte muy pronto.

Numerología

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

1 Una llamada va a cambiar tu vida radicalmente.

2 Gracias al apoyo de un compañero podrás sacar el trabajo adelante.

3 El amor vuelve a llamar a tu puerta. Esta vez puede ser la definitiva.

4 Vas a tener mucha suerte en los juegos de azar.

5 Alguien del pasado regresa. Volverá a encenderse la chispa.

6 Te va a llegar una propuesta de trabajo que no podrás rechazar.

7 Contrata un seguro de viaje, por si acaso.

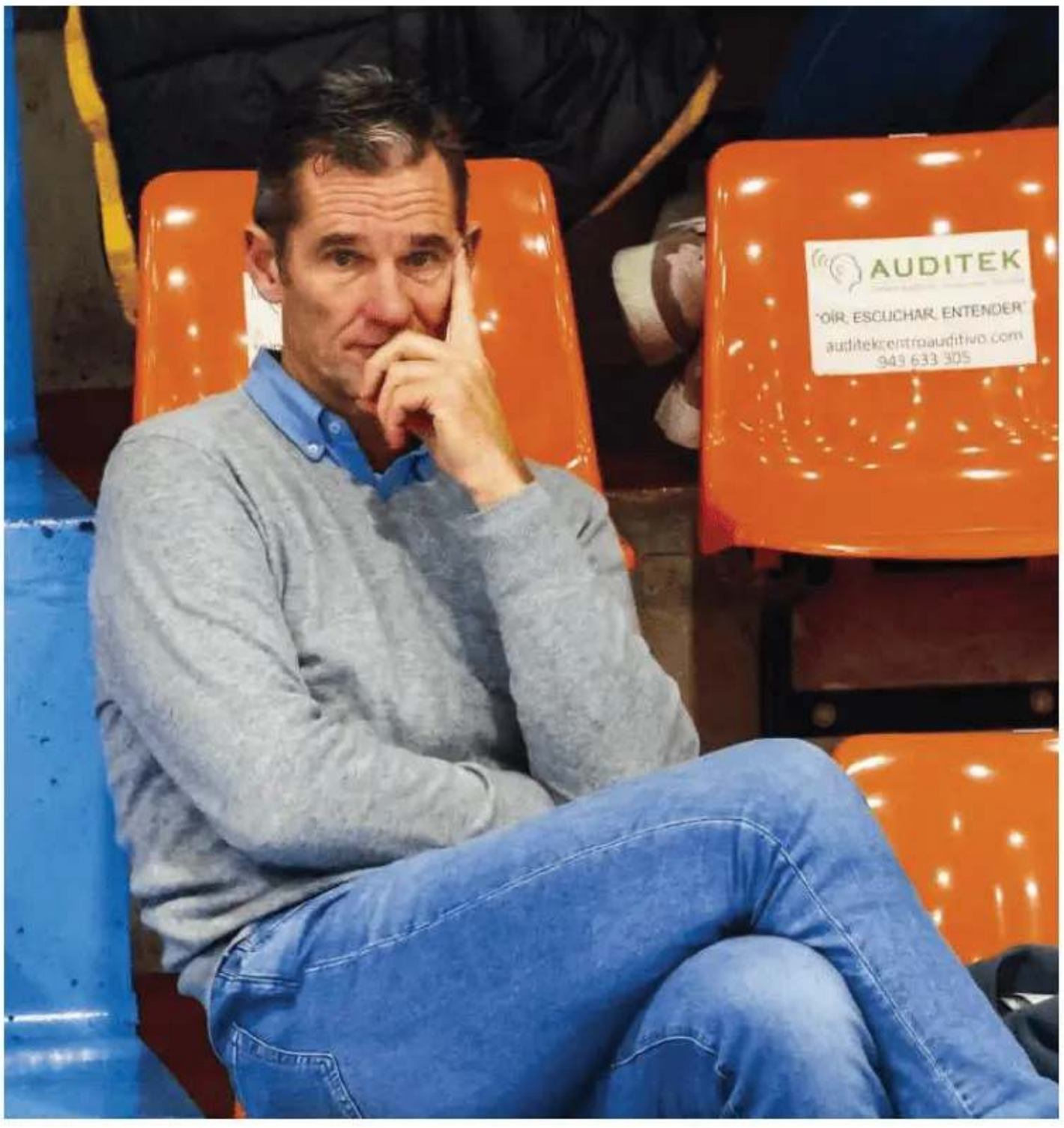
8 Un familiar te va a ayudar en un apuro.

9 Vas a tener mucha complicidad con tu pareja.

Yo opino

por ángel antonio herrera

Iñaki Urdangarin amenaza con publicar sus memorias. Será en el año próximo. Y escribo amenaza porque unas memorias del exmarido de la **infanta Cristina,** que cumplió cárcel por corrupción, no serán una verbena de inciensos, precisamente. Y saldrá, previsiblemente, el **rey Juan Carlos,** que "me sacrificó", según opina. Con este, con Urdangarin digo, tuvo principio la gran crisis de la institución de la Corona, en España, que luego remató el propio **emérito,** con tanto de lo que ya sabemos. Iñaki es un señor que un día se dedicó con mérito a la pelota y luego se dedicó con afición al pelotazo, si remiramos los datos publicados a propósito de su oficio de presidente de la Fundación Nóos, que se supone que no tenía ánimo de lucro. Todo ese pasado va a tener su propia versión, que es como decir que el recuerdo se incorpora a ponerle agitación alegre al presente y también al futuro. Aquel yerno ideal se quedó de pronto en yerno. Y luego en separado con nuevo amor. Habrá que leerle. Hay mucha confesión propia en las confesiones que hacemos de los otros. Y a menudo más cruda y más amena y más atrevida.



Urdangarin, reconvertido en coach tras su paso por la cárcel y su nueva vida con Ainhoa Armenteros, dicen que también escribirá sus memorias.

DIEZ MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de

diezminutos.es

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

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

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

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