

DIEZ MINUTOS

16 JULIO 2025 • NÚM. 3856

GERM 7,0€ FR BEL IT 4,8€ UK 5,5€ PT Cont 2,9€, CHF 9,5, Andorra 2,5€



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



EVA GONZÁLEZ
"Yo me dedico a cuidar a mi hijo". El torero pasa por su peor momento sin el apoyo de su ex

**FOTOS
EXCLUSIVAS**

CAYETANO

"Me he sentido tratado como un terrorista"

MIGUEL ÁNGEL MUÑOZ

Enamorado de Ariadna, una actriz canaria

ÁLVARO ESCASSI

Tras romper con Sheila Casas: "No me ha dado tiempo a portarme mal"





Cottet

¡MES DEL AHORRO!

Ven a Cottet y
llévate tu audífono desde
690€

Además, esta semana, te regalamos una revisión auditiva completa.

**COTTET, ÓPTICA Y AUDIOLOGÍA, CUIDANDO TUS SENTIDOS DESDE 1902.
ESPECIALISTAS EN SALUD AUDITIVA DESDE 1975.**

*Precio aplicable a un audífono de goma Basic en formato retroauricular. Promoción no acumulable a otras ofertas o promociones.
Promoción válida en todos los centros Cottet Óptica y Audiología. Consultar el modelo Basic en centros Cottet.





DESFILE DEL ORGULLO

Melody reaparece con otros famosos

Y lo hizo feliz y en la carroza de RTVE, dejando claro que no tiene problemas con el ente público a pesar de su polémica rueda de prensa tras Eurovisión. La sevillana recorrió las calles de Madrid junto a Torito, pero fueron muchísimas las caras conocidas que se sumaron a la manifestación a favor de los derechos del colectivo LGTBQ+. Dulceida, los Javis, Pelayo Díaz, Lidia Torrent y Jaime Astrain, Paco León y Oscar Casas, entre otros muchos, se dejaron ver en un impresionante desfile que congregó a más de 250.000 asistentes.



Dakota Johnson Vacaciones en Ibiza

Después de romper con el cantante Chris Martin, tras ocho años juntos, la actriz desembarcó en la isla para disfrutar de su soltería en compañía de amigos. La pandilla alquiló un yate que costaba 100.000 euros al día.



A vertical photograph of Karol G standing on a set of stone stairs. She is wearing a dark, form-fitting dress. The background is slightly blurred, showing an outdoor setting with a railing.

KAROL G **Triunfa en París**

La cantante brilló en la Semana de la Alta Costura de París con un diseño de Schiaparelli. El percance llegó después: el vestido que lució era tan ajustado que la tuvieron que ayudar a subir las escaleras. Karol G se encuentra en Europa de promoción con su nuevo disco, *Tropicoqueta*.



KATE MIDDLETON

“Lo que viene después es tremendamente difícil”

La duquesa de Gales reapareció en el hospital británico de Colchester para inaugurar un jardín pensado como refugio de paz para los pacientes. Middleton aprovechó para hablar del proceso en el que se encuentra tras enfrentarse al cáncer. “Nadie te prepara para la nueva normalidad, lo que viene después es tremendamente difícil, una montaña rusa”, dijo.

Ponte al día

RAINBOW



Dulceida lució un vestido de la firma Meshki. Abajo, Tania Llasera, que no se perdió la fiesta: "Orgullosa de ser mujer en un día como hoy", dijo.



Chanel acaba de lanzar nuevo single, Zakaza.

DULCEIDA, CHANEL Y TANIA se ponen moradas en la fiesta Rainbow

Dulceida volvió a organizar su fiestón Rainbow en Madrid con motivo del Orgullo. Chanel arriesgó con un vestido con transparencias, mientras que Tania Llasera demostró que el color morado le sienta genial. La anfitriona llegó junto a su mujer, Alba Paul, y reivindicó la importancia de su fiesta. "Hay que dar voz a los que no la tienen, aunque yo lo hago todos los días mostrando mi relación tal cual es", explicó.



ECRAN®

&

Patricia Conde

REFUERZA
LAS DEFENSAS
ANTIOXIDANTES
DE LA PIEL,
FRENTE AL SOL

CON TECNOLOGÍA EXCLUSIVA:



N.º 1
En ventas
en solares*



+ Eficacia clínica probada

*N.º 1 en ventas de unidades del sumatorio de protectores + post solares + autobronceadores. Total España de enero a septiembre 2024. Fuente Nielsen.



El torero salió del hospital con gafas de sol pero en el pómulo y en su rodilla se apreciaban los golpes.

FOTOS EXCLUSIVAS

CAYETANO

“Me he sentido tratado como un terrorista”

Diez Minutos te muestra en exclusiva las primeras imágenes del torero tras su detención. El diestro acudió al Hospital Gregorio Marañón de Madrid para obtener un parte de lesiones; en su cara y en su rodilla izquierda pueden verse algunas de las lesiones que Cayetano denunció a los sanitarios.

Ha pasado las peores horas de su vida. La madrugada del 30 de junio Cayetano Rivera protagonizó un altercado en una céntrica hamburguesería de Madrid y fue detenido. El diestro pasó varias horas en el calabozo, esposado y despojado de todas sus pertenencias. Una vez puesto en libertad, pero con cargos, el torero se dirigió al hospital Gregorio Marañón de Madrid para obtener un parte de lesiones con el que poder seguir adelante con el proceso judicial que ha decidido iniciar con el agente que llevó a cabo la detención.

“En el calabozo estaba acojonado, angustiado, sin entender nada”

Fue precisamente tras esta revisión médica cuando pudimos hacer estas fotografías, que publicamos en exclusiva, en las que se aprecian claramente las magulladuras sufridas por el torero y que le han dejado una profunda afección psicológica, según su abogado, Joaquín Moeckel. “Le hacen daño, claro que le hacen daño en la cara, en los ojos, en las muñecas, y le han hecho un TAC craneal para ver si había algún tipo de lesión, de rotura”. Y continúa: “Por todo esto está triste porque no entendía un trato tan brutal y exagerado. Cuando llegas a la comisaría, te quitan el móvil, la cartera, todo; incluso los cordones de los zapatos. Te esposan y te mantienen esposado en el calabozo... Estaba acojonado, angustiado, sin entender nada”, ha añadido el abogado. ▶



Su abogado, Joaquín Moeckel, dice que incluso le hicieron un TAC para descartar lesiones en la cabeza.

A man with dark, wavy hair and blue sunglasses is walking outdoors. He is wearing a grey short-sleeved button-down shirt. He is holding a stack of white papers in his left arm and a clear plastic water bottle with a red cap in his right hand. A white cable is plugged into the bottom of the bottle. He is also wearing a black wristwatch on his left wrist. The background is slightly blurred, showing other people and greenery.

Cayetano acudió al hospital para obtener un parte de lesiones que sustentara sus próximas actuaciones judiciales y porque lo necesitaba para suspender su corrida en Burgos.

FRAN RIVERA HA INTERRUPTIDO SUS VACACIONES PARA ESTAR CON ÉL

En el momento que se produjeron los hechos, Francisco se encontraba en Las Vegas de vacaciones junto a Lourdes Montes. Allí recibió una llamada de un reportero de "TardeAr" y alucinó: "¿Qué han detenido a mi hermano? ¿Me lo puedes repetir?". Después le confirmó a Cristina Tárrega que se volvía a España a estar con él y apoyarlo en todo.



EL TORERO SALIÓ DEL HOSPITAL CON UN PARTE DE LESIONES TRAS LA ACTUACIÓN POLICIAL

► Y es que después de todo esto, Rivera tuvo que cancelar una corrida en Burgos debido a las lesiones. Para intentar pasar mejor el trago, el diestro unos días después cogió un avión rumbo a Mallorca, donde está intentando desconectar en compañía de su hijo. Allí intenta olvidar este episodio del que él mismo ha dicho: "Aunque las heridas físicas duelen, no es eso lo que más me duele. El verdadero dolor nace de la impotencia y la frustración de sentirme tratado como un delincuente o incluso un terrorista... En

ningún momento amenacé ni agredí a nadie".

La que no ha querido hacer ninguna declaración al respecto ha sido su ex mujer, Eva González. La modelo se limitó a decir: "Yo me dedico a trabajar y a cuidar de mi hijo". Precisamente venía de pasar unos días de descanso en Cádiz con el pequeño. Quien sí se ha pronunciado ha sido su primera mujer, Blanca Romero, que no daba crédito: "Seguro que es un malentendido. Él siempre fue muy pacífico". Sus hermanos, Fran y Julián Contreras le apoyan de manera incondicional. El mayor de hecho voló desde Los Ángeles para estar a su lado y Contreras ha tenido bonitas palabras para él.

También hay que recordar que puede que el diestro no se encuentre en su mejor momento después de la reciente ruptura con María Cerqueira. ►



BLANCA ROMERO LE DEFIENDE: "SEGURO QUE ES UN MALENTENDIDO"

"No sé qué ha pasado exactamente, pero Cayetano es una persona superpacífica; seguro que fue un malentendido. Espero que todo salga bien". Con estas palabras Blanca Romero ha querido apoyar a Cayetano. La modelo y torero se casaron en Asturias en 2001, y aunque ellos no tuvieron nunca hijos en común, él decidió adoptar a la hija de ella, Lucía, que hasta el momento se ha mantenido al margen de la detención de su padre.



Unos días después de que sucedieran los hechos, la presentadora se escapó a Cádiz con su hijo. Allí se hicieron estas fotos.

EVA GONZÁLEZ HA EVITADO PRONUNCIARSE: "YO ME DEDICO A TRABAJAR Y A CUIDAR DE MI HIJO"

► Esta situación, unida a que este año es muy especial para Cayetano, puesto que es el de su retirada, puede haber hecho mella en el torero, que podría estar más nervioso de lo habitual. Todo el mundo habla de él como una persona muy tranquila.

¿Pero qué pasó realmente? Todo comenzó cuando el torero fue a una hamburguesería del centro de Madrid, con dos amigos, la madrugada del 30 de junio e intentó retirar su pedido. No pudo presentar el ticket ya que la máquina expendedora no se lo entregó.

Esto generó un momento de tensión en el local, lo que llevó a los responsables del estable, cimiento a llamar a la Policía que llegó al lugar poco después y se desencadenaron los hechos que previsiblemente se esclarecerán en los Tribunales.

Agencias

MENOPAUSIA

Recupera tu **equilibrio**

Esta etapa natural en la vida de las mujeres lleva aparejados unos síntomas que nos desequilibran y nos hacen la vida más complicada. Así los puedes aliviar.



A los 51 años de media suele llegar la menopausia, según el Barómetro de la Menopausia 2025 presentado por STADA en colaboración con la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). Una etapa fisiológica que genera preocupación a 8 de cada 10 mujeres, según este estudio, pues conlleva una serie de cambios hormonales, físicos y emocionales que no siempre se comprenden ni se sabe cómo actuar. “Durante la menopausia, la disminución de los estrógenos altera la microbiota intestinal, lo que puede intensificar síntomas como los sofocos, los sudores, el insomnio o la pérdida de masa ósea, lo que aumenta los riesgos para la salud de las mujeres”, explica la doctora Silvia P. González, ginecóloga e investigadora, directora médica de Menoclínica by Palacios y presidenta electa de la Asociación Española para el

SÍNTOMAS BAJO CONTROL

El cuidado de los síntomas de la menopausia requiere un enfoque holístico que combine hábitos saludables, asesoramiento médico y bienestar emocional. Sofocos, irritación, aumento de peso, sequedad vaginal, insomnio, pérdida de masa muscular y ósea... Lactoflora® Menopausia Día & Noche es un complemento alimenticio que aporta alivio y confort durante este periodo de cambio. Gracias a su exclusiva fórmula que incorpora una mezcla patentada de probióticos, extractos de origen vegetal, vitaminas y minerales, contribuye a controlar los síntomas asociados a la menopausia y recuperar el equilibrio natural.



Estudio de la Menopausia (AEEM). “Restaurar el equilibrio del estroboloma –el conjunto de bacterias intestinales implicadas en el metabolismo de los estrógenos– es esencial no solo para mantener el bienestar hormonal, sino también para apoyar la fortaleza y salud de los huesos durante esta etapa crítica de la vida”, destaca la experta.

Hábitos que te ayudan

Lo primero, mantener una alimentación equilibrada, rica en calcio, en vitamina D y fitoestrógenos –presentes en alimentos como la soja, las semillas de lino y los frutos secos, que ayudan a fortalecer los huesos y a equilibrar los niveles hormonales–. También, practicar ejercicio físico de forma regular y, por supuesto, actividades como el yoga, la meditación o el pilates que te ayudan con la gestión del estrés y mejoran el bienestar emocional.

A full-page photograph of Álvaro Muñoz Escassi and Sheila. Álvaro, on the left, is a man with dark hair, a beard, and glasses, wearing a dark button-down shirt. Sheila, on the right, has curly blonde hair and is wearing a dark red halter-neck dress with a fringed clutch bag. They are both looking at the camera against a dark background.

Álvaro y Sheila se conocieron en el plató de "TardeAR" y lo suyo fue un flechazo.

ÁLVARO MUNOZ ESCASSI

"No me ha dado tiempo a portarme mal"

El sevillano asegura que no ha sido infiel en una ruptura que cuenta con una cronología de lo más extraña. Sheila confiesa estar "abrumada", mientras dicen que él ya planea una reconquista.

Al principio nadie apostaba por ellos, pero después de ocho meses de intenso amor, y tras ver al jinete reconvertido en Romeo en "Supervivientes" —con Sheila en la cabeza durante todo el concurso— su abrupta ruptura ha dejado a todos descolocados.

El viernes 4 de julio ambos utilizaban sus redes sociales para anunciar su separación, pero lo curioso es que lo hacían tan solo minutos después de que Álvaro se hubiera sentado en el plató de "TardeAR", donde no mostró ni un ápice de preocupación. Ante sus compañeros no solo no habló de crisis, sino que volvió a mostrarse muy enamorado. "Sheila no se puede haber portado mejor estando yo en "Supervivientes" y no se puede pedir más. No hay boda, y eso que se lo he pedido como 30 veces", confesó. Los rumores de infidelidad enseguida empezaron a surgir, y entraron en escena dos ex del jinete: Valerie y María José Suárez.

María José Suárez: "La ruptura es totalmente previsible"

La primera aseguró que Escassi "trata a las mujeres como muñecos", mientras la sevillana confesó que la ruptura de la pareja le ha parecido "totalmente previsible". Álvaro se ha recluso en su casa de Madrid, mientras niega haber sido infiel. Anne Igartiburu confesó en su programa que había hablado con el jinete. "No me ha dado tiempo a portarme mal. Ahora tengo que apechugar con todo esto que no es lo que más me apetece después de haber es-

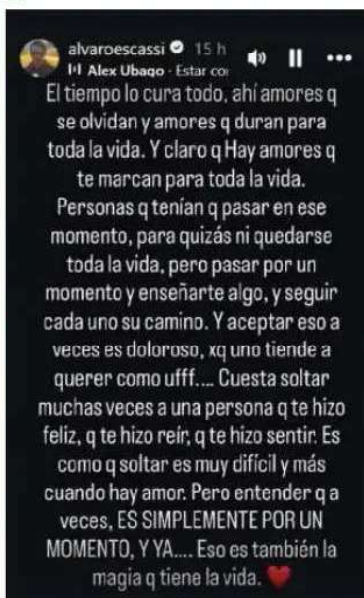


tado durante tanto tiempo en la isla y necesito calma", fueron sus palabras exactas según desveló la presentadora de La 1.

Copia y pega de Tini

Sheila, que aseguró estar "abrumada" con la situación, lanzó otro comunicado en Instagram para negar cualquier desliz. "Quiero dejar claro que es absolutamente falso que nuestra relación haya terminado por una infidelidad. No ha existido tal cosa por parte de ninguno de los dos. Nos tenemos un profundo cariño y respeto mutuo", escribió. Él también utilizó sus redes para colgar un mensaje de lo más poético: "Cuesta soltar muchas veces a una persona que te hizo feliz, que te hizo reír, que te hizo sentir (...). Eso es también la magia que tiene la vida". Horas después, el periodista Javier de Hoyos descubría que sus palabras eran una copia de unas declaraciones que Tini hizo en Cadena Ser para hablar de su ruptura con Yatra.

DM/Fotos: Agencias



Menuda **PILLADA**

Este mensaje que subió Escassi a IG es una bochornosa copia de unas declaraciones que realizó Tini Stoessel tras su ruptura con Sebastián Yatra. Lo descubrió el periodista Javier de Hoyos.



¿QUÉ PASÓ DESPUÉS DE "SUPERVIVIENTES"?

Según explicó Amor Romeira en Telecinco, la ruptura se produce tras una fiesta donde el exjinete celebró su salida de "Supervivientes". "Allí suceden cosas que a Sheila no le cuadran. En ese momento hay una inflexión en la relación, Álvaro cree que esto es un bache sin más, que va a volver a ser como antes, pero Sheila tiene claro que no va a sobrellevar determinadas actitudes de fiesta de Álvaro".



Móvil
en mano,
el actor se
convirtió en
fotógrafo para
la joven.

MIGUEL ÁNGEL MUÑOZ

enamorado de una actriz canaria

Se trata de Ariadna Guerra,
"Manual para señoritas". Con
ella pasó un día increíble en
Formentera.

Regresa la **MELENA**

El intérprete
ha vuelto a
dejarse el pelo
largo de sus
inicios. Tras
el baño, su
chica le peinó,
ayudándole a
recogerlo.





La actriz lucía un bikini burdeos, gafas de sol y el pelo recogido en un moño.

Con una sonrisa de oreja a oreja, Miguel Ángel le hacía fotos a Ariadna mientras ella posaba.



Miguel Ángel Muñoz empieza el verano muy romántico, tomándose un descanso en Formentera con su nuevo amor. Esta guapa morena se llama Ariadna Guerra, es canaria y comparte profesión con MAM. De hecho, acaba de participar en "Manual para señoritas", una serie de Netflix. Con ella, el actor compartió una jornada de relax y mimos.

La pareja disfrutó todo lo que pudo en la playa entre risas, miradas cómplices y muchos besos dentro del agua. Una vez en la arena, el intérprete tomó el rol del fotógrafo perfecto para su

chica, a quien tomó varias imágenes mientras los dos reían.

Su última pareja oficial fue Ana Guerra, con quien salió entre 2018 y 2020. Tras la ruptura, se le relacionó con la influencer Meriloves y se le vio con Laura, una joven madrileña con la que también hubo rumores de romance.

"Corazón contento"

En las últimas entrevistas, Miguel Ángel ha confesado tener "el corazón contento y lleno de alegría", y ahora ya sabemos quién es la culpable...

Agencias



Comiéndose **A BESOS**

Los dos estuvieron muy cariñosos bañándose, entre abrazos y besos.



Raphael, entre Sandra García-Sanjuán, creadora del festival, y Vanesa Martín.

RAPHAEL

en plena forma en el festival Starlite Occident

El cantante agotó las entradas para su concierto en Marbella, donde volvió a mostrarse pletórico a sus 82 años.

La pasada Navidad fue una de las más complicadas para Raphael, que tuvo que afrontar junto a su familia el diagnóstico de un linfoma cerebral. Cuando empezó su tratamiento, el cantante ya sabía que el día 5 de julio tendría que actuar en el Starlite, pero nunca llegó a cancelar el concierto: tenía claro que iba a volver a los escenarios.

Y dicho y hecho. Raphael pisó Marbella con el cartel de "No hay entradas" y contó con un público totalmente entregado. Su querida Vanesa Martín no faltó al recital, tampoco Lorena Gómez, que sorprendió con un look de lo más deportivo, y las gemelas Kimpel: Bárbara y Nicole, pareja de Antonio Banderas.

Agencias



Arriba Nicole Kimpel, sin Antonio Banderas, pero con su gemela, Bárbara. A la izda, Lorena Gómez, que parecía Mel C, la Spice Girl deportista.

La importancia del Magnesio Y SUS SALES EN EL ORGANISMO

Por Pedro Palomo del Barrio. Director de I+D de Laboratorios Ynsadiet.

El magnesio es un mineral esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano.

Participa en más de 300 reacciones bioquímicas, lo que lo convierte en un componente vital para la salud. En España, se estima que aproximadamente el 50% de la población tiene niveles bajos de magnesio. Esta deficiencia puede deberse a diversos factores, entre los que se incluyen una dieta desequilibrada y el consumo insuficiente de alimentos ricos en este mineral.

Funciones más importantes del magnesio y sus sales en el organismo:

Función Muscular y Nerviosa:

El magnesio es crucial para la contracción y relajación muscular. También juega un papel fundamental en la transmisión de impulsos nerviosos, ayudando a mantener el equilibrio del sistema nervioso.

Síntesis de Proteínas: Este mineral es necesario para la síntesis de proteínas, lo que es esencial para el crecimiento y reparación de tejidos.

Metabolismo Energético: El magnesio contribuye al metabolismo energético, facilitando la conversión de alimentos en energía. Es un cofactor

en la producción de ATP, la principal fuente de energía celular.

Salud Ósea: Junto con el calcio y la vitamina D, el magnesio es importante para la formación y mantenimiento de huesos fuertes. Ayuda a regular los niveles de calcio en el cuerpo, lo que es crucial para la salud ósea.

Regulación del Azúcar en la Sangre: El magnesio juega un papel en la regulación de la glucosa en sangre y la producción de insulina, lo que es importante para prevenir y controlar la diabetes.

Salud Cardiovascular: Este mineral ayuda a mantener un ritmo cardíaco regular y a prevenir enfermedades cardiovasculares. El magnesio puede ayudar a reducir la presión arterial y a mejorar la función del corazón.

En resumen, el magnesio y sus sales son fundamentales para mantener la salud y el bienestar general. Una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en magnesio, como nueces, semillas, verduras de hoja verde y legumbres, puede ayudar a asegurar una ingesta adecuada de este mineral esencial.

Laboratorios Ynsadiet ha lanzado su nuevo

producto, **Magnesio Premium 5**, un complemento alimenticio elaborado con cinco sales de magnesio. Este suplemento incluye malato de magnesio, carbonato de magnesio, bisglicinato de magnesio, citrato de magnesio y óxido de magnesio. La combinación de estas sales permite una absorción gradual y sostenida, favoreciendo la tolerancia digestiva. Además, es sin gluten y apto para personas veganas.

Magnesio Premium 5, está diseñado para un aporte balanceado de 5 sales de magnesio, un mineral esencial para el cuerpo humano, involucrado en más de 300 reacciones bioquímicas que contribuyen al equilibrio funcional del cuerpo humano.

- Este producto es ideal para aquellos que buscan mejorar su bienestar general y mantener un estilo de vida activo.

- Se presenta en forma de comprimidos, facilitando su consumo diario.

Laboratorios Ynsadiet es conocido por su compromiso con la calidad y la innovación en el campo de los suplementos alimenticios.

NOVEDAD



ZEN TRUM Magnesio 5 PREMIUM CON 5 SALES DE MAGNESIO

El Magnesio contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales y a la disminución del cansancio y la fatiga.

Laboratorios Ynsadiet





Victoria incluso disfrutó de las motos de agua. Arriba, junto a un amigo practicando deporte.



VICTORIA FEDERICA vacaciones de lujo en aguas pitiusas

La sobrina de Felipe VI ha pasado unos días en el barco del empresario Abel Matutes porque su nieta María es íntima de ella.

Si hay algo que nos ha quedado claro desde que cumplió los 18 años es que Victoria Federica sabe pasárselo a lo grande. Y aquí está la prueba. La sobrina de Felipe VI se ha escapado a Ibiza invitada por María Mon-

fort, la nieta del empresario balear Abel Matutes. La joven ejerció de anfitriona de varios de sus amigos en el barco de su abuelo. Además de Vic se encontraban allí el futbolista de la Real Sociedad, Álvaro Odriozola, casado con Inés

Laffón, hermana de la mejor amiga de Victoria. Todos juntos se lo han pasado bomba disfrutando del mar. Victoria, que tiene un cuerpo de escándalo, hasta se paseó en moto de agua.

Agencias





Victoria (25) se dio un buen chapuzón, y al subir al barco, una ducha.



Los protagonistas de "Cuéntame" se enfrentaban a delitos fiscales muy graves.

ANA DUATO E IMANOL ARIAS ya hay sentencia para el caso Nummaria

Mientras que el actor pactó con la Fiscalía y ha sido condenado a más de dos años, su compañera en "Cuéntame" decidió ir a juicio para poder demostrar su inocencia, y lo ha logrado.

La protagonista de "Cuéntame" ya puede respirar tranquila, aunque no está eufórica: "No es justo sufrir durante tantos años la presunción de culpabilidad", ha dicho nada más saber que la Audiencia Nacional de Madrid la ha absuelto de todos los delitos de los que estaba acusada por el conocido como "caso Nummaria", relativo a delitos fiscales. También ha absuelto a su marido, el productor Miguel Ángel Bernardeau. Sin embargo, condena a su contable a 80 años de prisión, ya que le

considera el cabecilla de una trama para defraudar a Hacienda. En la sentencia, el juez considera que "no concurre acreditación suficiente de que la acusada conocía que estaba incumpliendo su deber de contribuir conforme a lo dispuesto por el ordenamiento tributario".

Su "marido" en la serie no ha salido igual parado. Imanol Arias ha sido condenado a dos años y dos meses de cárcel tras su pacto con la Fiscalía Anticorrupción para no enfrentarse al juicio.

Agencias

lactovit

PIEL FUERTE PIEL JOVEN

¿EL SECRETO DE UNA PIEL JOVEN?

La piel de la axila es especialmente delicada, sufre irritación por la fricción, el sudor y la humedad, lo que provoca inflamación y oscurecimiento.

Los desodorantes Lactovit, gracias a su complejo exclusivo **ProLactic10**, **protegen 72 horas** y rompen este ciclo reforzando la piel desde el interior, **previniendo la irritación** y ayudando a **mantener la axila fuerte y joven**.



x2 DOBLE PATENTE

1 FÓRMULA ANTIIRRITANTE

2 FÓRMULA INVISIBLE

ESTIMULA LA SÍNTESIS DE COLÁGENO Y ELASTINA

Con **Lactovit** aumenta la formación de **colágeno y elastina** manteniendo **tu piel siempre joven**

SIN LACTOVIT



CON LACTOVIT*

+69%

+125%

■ SÍNTESIS DE COLÁGENO

■ SÍNTESIS DE ELASTINA

*Test in vitro

SOFÍA VERGARA

“De España me gusta todo, también los hombres”

La actriz es una gran enamorada de nuestro país. De hecho, reconoce que lo visita mucho. Ahora ha venido a presentar su firma de cosmética.

Es una apasionada de nuestro país, que visita desde que era joven. Ahora, Sofia Vergara se encuentra unos días en Madrid para presentar su nueva línea de cosméticos, Toty, junto al laboratorio Cantabria Labs. Nos recibió en el hotel Four Season y allí pudimos charlar con ella.

-Sofia, ¿cómo estás?

-Muy feliz de estar aquí por fin. (La actriz iba a presentar sus productos hace unas semanas pero coincidió con el apagón y lo aplazó). Estábamos en este hotel, precisamente, subiendo a comer a la terraza y de repente se apagó todo (risas).

-¿Qué es lo que más te gusta de España?

-Me gusta todo. También los hombres... (risas)

-¿Cómo surgió tu flechazo con Cantabria Labs?

-Desde hace muchos años. Yo vengo a España desde jovencita y nada más aterrizar me metía en la farmacia para ver los cosméticos y los de esta firma me alucinaban. De hecho, como en Estados Unidos no había, me llevaba diez cada vez que venía o le pedía

a amigos que me mandaran. Así que un día hablé con mi representante y le dije: nosotros tenemos que hacer algo así. “¡Vamos a copiarlo!”, le dije (risas) Y él organizó una reunión con Juan, dueño del laboratorio, y surgió esta línea tan bonita.

“Siempre trato de robarme secretitos de belleza de todo el mundo”

-Tú, ¿cómo te cuidas?

-Siempre trato de robarme secretitos de todo el mundo. Yo creo que el bloqueador de Toty es una de las cosas que más me ha ayudado a sentirme bien y mantenerme. Pero en estas cosas de la vida, así premenopáusica, me cuesta trabajo todo. Me obligo a dormir, comer mucha proteína... Pero sin presión. Hay que disfrutar...

-¿Sales sin maquillar?

-Noooo. No salgo sin maquillaje nunca, ni siquiera cuando salgo a la piscina.

Susana Jurado/Fotos: Agencias



A punto de cumplir 53 años, la actriz está más que estupenda. “Me cuido, pero hay que disfrutar”, comenta.



“Mucha gente tiene perritos adoptados, pero hace falta que adoptemos un poquito más”

Chenoa con Chloe, su perrita, en la presentación de “Dog House”.

CHENOA

“Siempre he tenido perros abandonados”

De la mano de su perrita Chloe, la cantante estrena proyecto en RTVE, “Dog House”, con protagonistas de cuatro patas en busca de una familia.

Después de ser jurado en “Tu Cara Me Suena” y presentar “Operación Triunfo” y “The Floor”, Chenoa está volcada con su nuevo programa, “Dog House”, que fomenta la adopción responsable adentrándose en el día a día de un albergue. “Siempre he tenido perros abandonados, cogidos de la calle, en mi casa; y este programa transmite lo bonita que es la adopción. En esta época de verano que es tan usual abandonar, creo que “Dog House” es un for-

mato estupendo. Y educativo para los niños”, explicó. Es un trabajo muy especial para Chenoa, que hace seis meses adoptó a Chloe, a quien toma como inspiración. “Un perro es amor, es un soporte emocional para mucha gente”.

Un “no” al amor

Tan centrada está con “Dog House” que no tiene ganas de abrir la puerta al amor: “Para el amor perruno... Pero no, no tengo tiempo. Tampoco me apetece mucho”.

Agencias

MODELO, COLABORADORA Y PRESENTADORA

ALBA CARRILLO

“Me costaría más perdonar una infidelidad emocional que sexual”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco



Alba y Valeria, muy divertidas, posan en el Restaurante Diego Ferreira, en Madrid.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Madrid, en 1986.

Trayectoria Se dio a conocer en 2007 en el programa “Supermodelo”, trabajando posteriormente para distintas marcas y firmas. En televisión ha presentado “Hable con ellas” y ha sido colaboradora entre otros de “Amigas y conocidas”, “Cuatro al día”, “Fiesta”, “Ya es mediodía” o “Mañaneros”. En 2023 publicó el libro “Lista para la vida”. Actualmente colabora en “DCorazón” y presenta en Netflix “Jugando con fuego”.

Familia Hija de Carlos y Lucía. Tiene un hijo, Lucas, fruto de su relación con Fonsi Nieto.

Alba siempre está ahí, y ahora presenta el concurso de citas de Netflix, “Jugando con fuego”. Hace año y medio que venimos compartiendo plató los fines de semana en “DCorazón”, y he descubierto en ella a una compañera excelente, teniendo nuestros propios códigos de comunicación y bromas en común. Ella es así, divertida y espontánea.

-Recientemente se ha estrenado “Jugando con fuego”, el programa que presentas en Netflix. ¿Te has quemado tú muchas veces?

-¡Más de las que debería!

Pero es verdad que ahora intento no pegarme tiros en el pie. Voy a seguir siendo como soy, pero intentando no auto boicotearme. Vamos, pasármelo bien, pero que no trascienda. Intento controlarme, pero no siempre sale bien.

-El ganador del concurso se lleva el succulento premio de cien mil euros. ¿Qué harías con semejante cantidad?

-Me iría de viaje con mi hijo, y el resto cositas para casa, porque ahora estoy muy ama de casa. Me gusta mucho la decoración, o meterme en obras o algún lío. Soy muy hogareña y muy casera, pero antes me lo gastaba más en ropa, zapatos...

y ahora lo que me gusta es mejorar mi casa y tenerla bonita, porque al final es tu nidito donde te sientes segura.

-Tienes unos valores muy marcados para entablar una relación. ¿En qué aspectos eres permisiva y en cuáles no?

-Siempre depende de la persona y del momento, porque hay diferentes raseros. Hay gente a la que le perdono más porque me da la gana, y gente a la que no le paso ni una, porque tampoco me da la gana. Con el tiempo me he dado cuenta de que podría perdonar un desliz sexual, siempre que haya un perdón y él sea valiente para reconocerlo.

**“Nunca me
canso de que
me pregunten
por Fonsi,
es de las
elecciones
más
maravillosas
de mi vida”**





► Lo que no tolero es eso de dejarnos de locas, de que lo que hemos visto no es lo que era. Me costaría más perdonar una infidelidad emocional que sexual.

-Tengo la sensación de que tu madre ha sido fundamental a la hora de forjar tu personalidad.

-Mi madre tiene mucho carácter y eso me encanta, me veo reflejada en ella en muchas cosas. Desde muy pequeña me dijo que fuera libre y pensase como yo quisiera, aunque fuese diferente a ella. Y el sentido del humor me viene de mi padre, que no es tan conocido, pero ha aportado muchísimas cosas a mi personalidad. Cuando llego a casa un poco dramática es él el que sabe quitarle hierro al asunto.

-Tú eres ese tipo de madre que sabe ser amiga de su hijo, además de ser muy niña.

-Me hubiera encantado tener muchos hijos, porque tengo el sentimiento maternal muy desarrollado, desde muy joven. Y me gusta ser también amiga, porque una madre es impuesta, pero una amiga la eliges. Quiero que mi hijo me pueda ver como ambas cosas, y él sabe que me lo puede contar todo porque no soy de regañar. Mi hijo es lo mejor que me ha pasado y mi mayor compromiso.

-Ya ha terminado "La familia de la tele", donde te uniste al poco de empezar, y pese a sus datos, estaba siempre en el punto de mira.

-Creo que el recibimiento ya fue muy injusto. Al ser una televisión pública se puso el foco en lo de los impuestos y ya estamos viendo ahora mismo por otras cosas, que no sabemos dónde van. Y también se pagan las corridas de toros y a mí no me gustan, y hay gente

"El sentido del humor me viene de mi padre, que ha aportado muchísimas cosas a mi personalidad"

que no tienen hijos y sus impuestos van para los colegios. Si nos ponemos así, el argumento de los impuestos es muy populista, pero entiendo que estamos expuestos a este tipo de cosas.

-¿Cómo has vivido tú la cancelación del programa?

-Cuando la gente pide el cierre de cosas, cuidado que hay muchas familias detrás, esforzándose y trabajando muchas horas, no es sólo los que estamos delante. Creo que se le tendría que haber dado una oportunidad objetiva, pero yo he estado feliz y nos daban de merendar riquísimo, aunque me venía fatal para la operación bikini.

-Donde también estás feliz es en "DCorazón", los fines de semana, donde nos contagiamos la alegría.

-“DCorazón” es para mí un programa regalo, estoy muy contenta. Todos mis compañeros sois maravillosos y hay gente que ha pasado a ser muy especial. Anne parece seria, pero es cariñosísima, y Jordi también, que lo echamos de menos, pero es un poco como un padre. Lo maravilloso es que discrepamos, pero desde el respeto y sabiendo reírnos.

-Quien te conoce, quien te trata, te quiere, pero supongo que te habrás encontrado alguna vez con personas con ciertos prejuicios hacia ti...

-Todo el rato y sin parar. Ya simplemente por el hecho de ser mujer, eso nos estigmatiza, aunque digan que no. Yo intento no ser prejuiciosa, porque no me gusta que lo sean conmigo. Pero es verdad que hay gente que tiene de mí una imagen preconcebida, y si se tomaran un café conmigo se darían cuenta de que no molesto a nadie.

-¿Alba Carrillo ha llegado para destruir el cliché de que las modelos son tontas?

-Bueno, hay muchas muy listas. Para mí ahí está el verdadero halago, porque el tema físico, por un lado, es modificable y se puede cambiar, pero además es algo que no dura para siempre. De hecho, al físico no le doy importancia, porque no me define. En cambio, el formarte, el esforzarte por ser mejor persona, o el elegir un libro frente a la ociosidad, eso sí que te define.

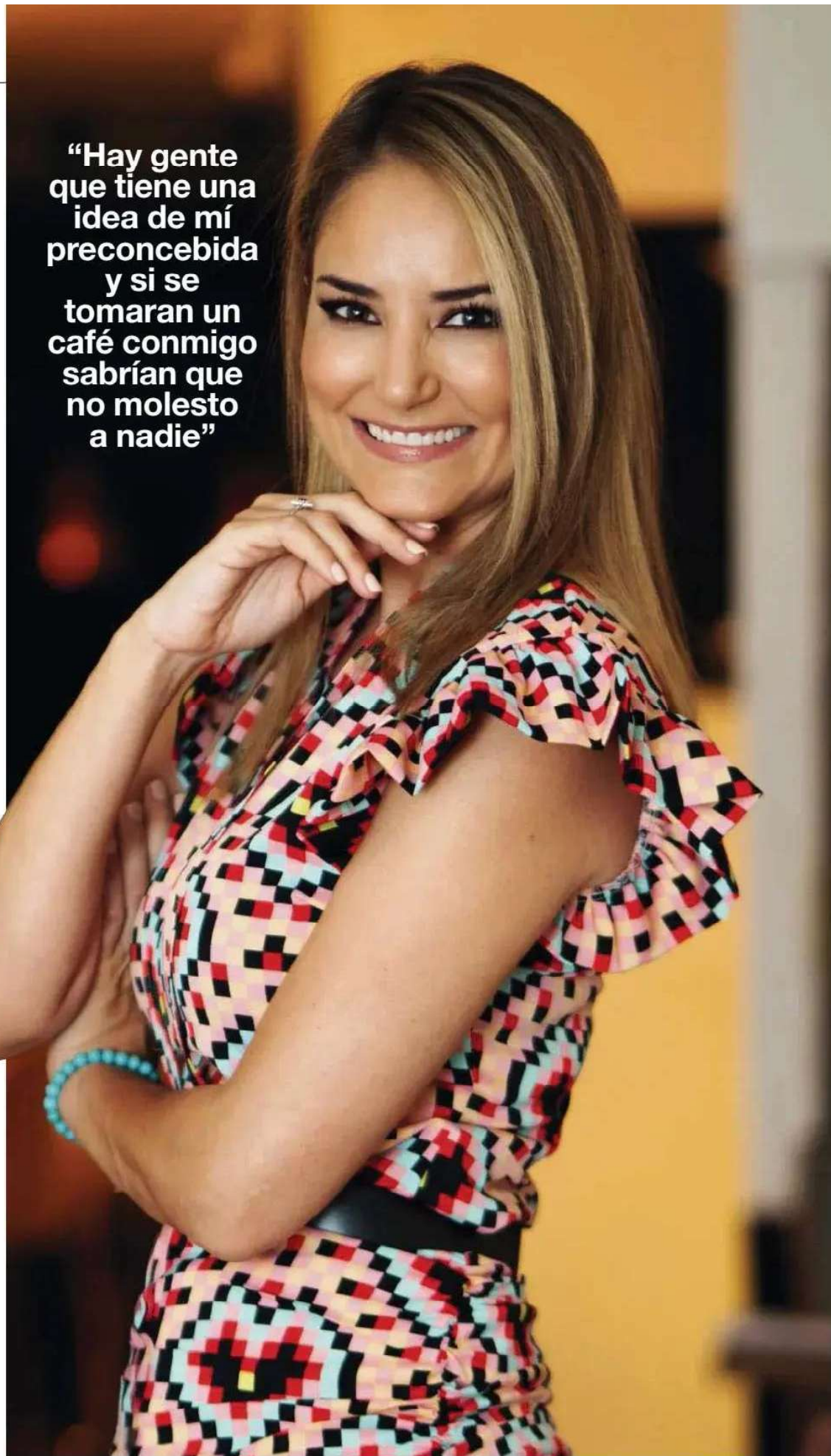
-Me fascina que teniendo la vida solucionada, o encaminada, sigas formándote y estudiando.

-Estudiar me da paz, pero lo hago por evolución personal y porque me centra muchísimo, además de que creo que hay que estudiar para no dejarte llevar por la opinión de nadie. Para mí estudiar es como meditar, al igual que leer.

-Y ese amor por la lectura, ¿de dónde viene?

-Desde pequeña. Y me empezaron a llevar al conservatorio, para bailar y afrontar un problema en la espalda, pero no me gustaba, y cuando podía me quedaba en casa, con alguna excusa, con tal de leer. Mis padres por cada sobresaliente me compraban un libro, y ya sólo por eso me esforcé en estudiar. ▶

“Hay gente que tiene una idea de mí preconcebida y si se tomaran un café conmigo sabrían que no molesto a nadie”



► **-¿Dónde hay más decepciones, en el mundo de la moda o en el de la televisión?**

-Creo que depende de cómo seas. Yo he aprendido a trabajar en televisión, porque cuando estaba en Telecinco pensaba que todos eran mis amigos y en eso fui muy naif. Cuando me fui me di cuenta de que había mucha gente que era supuestamente amiga y luego no se comportaron como tal. He aprendido a ser más selectiva en los cariños y hay que entender también las reglas del juego televisivo, aunque no todas las cadenas son iguales.

-¿Te consideras polémica o sientes que eso está en la mirada de los demás?

-No estoy nada de acuerdo cuando me ponen el adjetivo de polémica, porque simplemente digo lo que pienso y sí que creo que es algo que está en el ojo de los demás. Es mi manera de pensar y no lo pretendo. Sería polémica si estuviera en mi casa urdiendo una entrevista para dar un titular escandaloso, pero soy más espontánea que todo eso.

-Eres amiga de tus amigos, confidente, cariñosa y generas muy buen ambiente, para compensar esas virtudes, cuéntame algún defectillo...

-¡Tengo muchos! He sido muy perfeccionista desde pequeña y eso me ha hecho no disfrutar muchas cosas. La perfección no existe, y no la busco en parejas ni en amigos, y me divierte más la gente que no es perfecta. Pero luego no sé por qué la busco en mí. Y luego soy demasiado emocional y me tomo las cosas muy a pecho,

hasta el punto de que lo llego a somatizar. Me gustaría ser más despreocupada, porque me sale hasta soriasis del estrés.

“Cuando estaba en Telecinco había gente supuestamente amiga que luego no se comportó como tal”

-¿Ser tan segura de ti misma asusta un poco a los hombres? Tengo la sensación de que les gustas y a la vez les rompes los esquemas.

-Me imagino que sí, porque a mí me pasa, que cuando encuentro a alguno que es como yo, y tiene mucha personalidad, me cago viva. Yo soy de las que dice dónde quedarnos e incluso que los paso a buscar, y eso les trastoca, porque claro, ancestralmente ellos son los cazadores y los que te tienen que cuidar, y yo he aprendido a cuidarme sola. Si tengo que ser otra cosa para estar con alguien, no quiero.

-Si te fueras a un lugar paradisíaco como el de “Jugando con fuego”, con equipaje muy limitado, ¿qué te llevarías?

-Un libro, algo de música, que para mí es muy importante, y por supuesto a mi hijo. Con esas tres cosas no necesito ni móvil ni nada, ya volveré.

-Creo que nos entendemos muy bien porque las dos somos Leo, con ese ímpetu y

pronto, pero, ¿no te ha pasado alguna vez eso de querer morderte la lengua?

-En todas mis citas pregunto el horóscopo, y se asustan porque no saben si es determinante, o intento descubrir qué es. Sí me ha pasado mucho lo de tierra trágame, pero nosotras somos de las que podemos admitir fácilmente que nos hemos equivocado, entonces no pasa nada porque somos capaces de pedir perdón.

-Alabo que siempre que acudes a un evento atiendes a los medios de una manera ejemplar, pero, ¿no se cansa una de que le pregunten por Fonsi Nieto o Feliciano López?

-Nunca me canso de que me pregunten por Fonsi, porque es de las elecciones más maravillosas que he hecho en mi vida. Es el padre de mi hijo, pero por encima de todo él es una buena persona, de manera que estaría igualmente en mi vida, aunque no tuviéramos a Lucas. Feliciano también ha sido parte de mi vida, de otra manera, y lo asumo. El problema es cuando alguien se quiere dar tono o hacerse la enigmática para luego irse a una revista a cobrar.

-¿Qué ilusiones proyecta Alba Carrillo para el futuro?

-Estoy en un momento de mi vida que no pido mucho, porque estoy en un momento en el que me quiero mucho a mí misma. Hace tres años me dio un pico de deseo de ser madre, pero ya no me apremia como entonces, porque ahora estoy disfrutando de la adolescencia de mi hijo. Estoy muy agradecida a la vida porque me siento una afortunada a todos los niveles.

“Fonsi estaría en mi vida aunque no tuviéramos a Lucas. Feliciano formó parte de mi vida de otra manera y lo asumo”

Agradecimientos:
Restaurante Diego Ferreira
C/ Jorge Juan, 56. Madrid

“Con los hombres yo soy de las que dice dónde quedamos e incluso los paso a buscar, y eso les trastoca”





EN CLAVE PERSONAL

UN AMULETO

Mi rosario budista

ESE COLOR QUE TE PONE EL GUAPO SUBIDO

El rojo

ESA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

"El secreto de las tortugas",
de Maldita Nerea

UN ÍDOLO DE JUVENTUD

Lina Morgan. En mi Comunión
pedí que me regalasen "Hostal
Royal Manzanares"

UN VIAJE PENDIENTE

Asia es mi continente a explorar

UN LIBRO QUE TE MARCÓ

"La casa de los espíritus", de Isa-
bel Allende. De ahí me pusieron
mi nombre

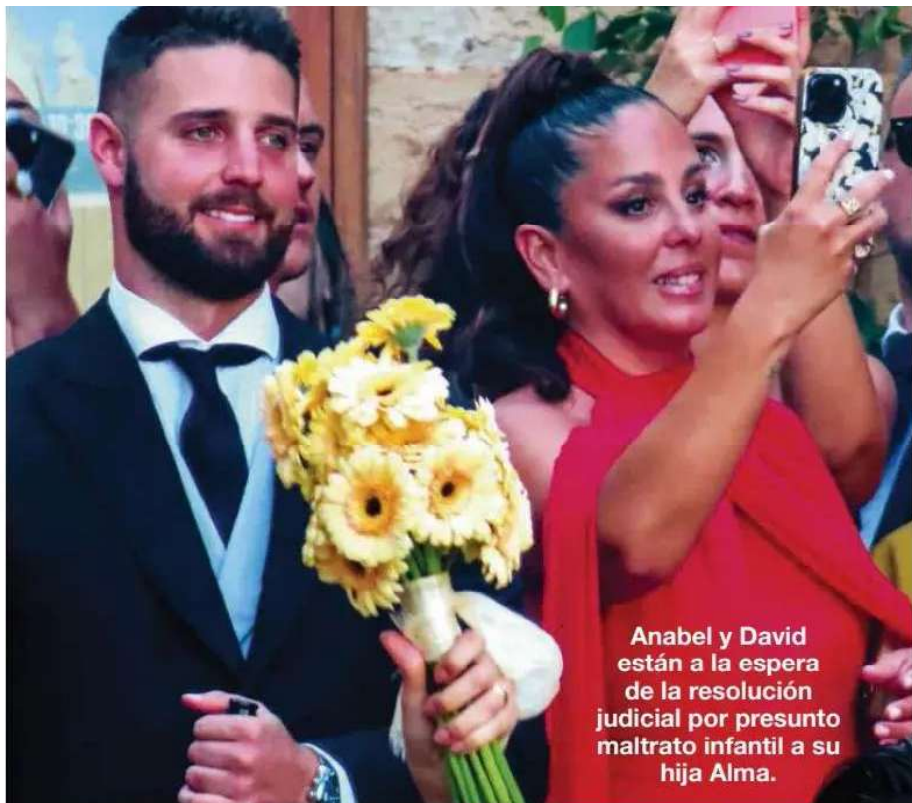
PELÍCULA QUE TE FASCINA

"El tigre y la nieve"



MI FOTO FAVORITA

"Aquí estoy con mi madre, con días. Me gusta porque ella es una niña y yo también y hemos crecido juntas. Me abraza, como lo ha hecho siempre, con todo el amor y protegiéndome. Aún me sigo sintiendo así con ella."



Anabel y David están a la espera de la resolución judicial por presunto maltrato infantil a su hija Alma.

ANABEL PANTOJA

de boda con su chico en Mallorca

Después de ver a su amiga Belén Esteban dar un pregón en Sevilla, la sobrina de la tonadillera voló con David a Palma para asistir al enlace de unos amigos.

Verano movido para Anabel Pantoja. Tras asistir a la boda de su amiga Susana Molina, en Madrid, y viajar a Sevilla para ver a Belén Esteban dar el pregón del Orgullo, la sobrina de la tonadillera puso rumbo a Mallorca para asistir al enlace de dos íntimos amigos de David, Alejandro y Fátima. Para el gran día, Anabel eligió un elegante vestido rojo de escote halter y fular a juego, de su amiga la influencer Rocío Osorno. Un look que casualmente también

eligió el mismo día, pero afortunadamente para otro enlace, la exnovia de Omar Sánchez –su exmarido– Raquel Lozano.

Pensando en su madre

Durante el enlace, seguro que Anabel y David lograron olvidarse, aunque fuera por un rato, de la demanda que aún tienen pendiente por un presunto maltrato a su hija Alma. Dicen que la jueza está a punto de decidir si archiva la causa o si por el contrario van a juicio.

Agencias



La influencer y el fisioterapeuta tienen una hija en común, Alma, que nació el 23 de noviembre de 2024.



Vestida por una AMIGA

Anabel eligió un vestido de su amiga Rocío Osorno para acudir al enlace. Llevaba un generoso escote en la espalda.

A photograph of two women standing on a balcony in Santorini, Greece. The woman on the left, Megan Maxwell, is wearing a black cap, a colorful patterned shirt, and denim shorts. The woman on the right, Sandra Miró, is wearing a white top, a red patterned vest, and pink pants. They are both smiling. In the background, there is a blue sky, a white cross on a building, and a view of the sea and mountains.

MEGAN ha recorrido Santorini, uno de los escenarios en los que se sitúa su nueva novela, con su hija Sandra Miró, también escritora.

MEGAN MAXWELL

“Voy de chulita y de dura, pero me encantaría volver a enamorarme”

Más de 10 millones de lectores en todo el mundo y más de 60 novelas publicadas la convierten en referente del género romántico y erótico. Ahora, la famosa escritora publica “Nuestro largo adiós”, un libro muy emotivo ambientado en la isla de Santorini (Grecia). Recorremos con ella los rincones de la isla griega que le han inspirado para conocer sus secretos.

“Mi novela ‘Nuestro largo adiós’ es una historia de amor que deja a los lectores con el corazón en un puño”



Tiene más de 60 novelas publicadas con las que Megan Maxwell ha atrapado a 10 millones de lectores de todo el mundo. Aunque parezca difícil seguir sorprendiéndoles, lo vuelve a conseguir con su nuevo libro, “Nuestro largo adiós” (Espasa), “una emotiva carta de amor a la vida” ambientada en Santorini. Hemos acompañado a la escritora por los rincones de la isla griega que le han servido de inspiración para descubrir sus secretos. Pese a ser un auténtico fenómeno editorial, nos encontramos con la misma mujer cercana y natural de sus

comienzos, cuando escribía para sus familiares y amigos y soñaba con que las editoriales publicaran sus libros. Megan, que lidera desde hace 16 años las listas de ventas, adora a su familia, sigue una estricta rutina de trabajo para publicar tres libros al año y agradece la entrega de sus seguidores, sus incondicionales guerreros@s.

-Publicas “Nuestro largo adiós”, una historia de amor diferente a las de tus últimas novelas. ¿Cómo buscabas sorprender con este libro?

-Las novelas más emotivas que he escrito son “El día que el cielo se caiga” y “Hola, ¿te

acuerdas de mí?”, basada en la historia de mi madre, y mucha gente me decía que cuando iba hacer otro libro que llegara tanto al corazón como esos. A mí me gusta más hacer reír que llorar pero vi que había llegado el momento de escribir un libro que deje a los lectores con el corazón en un puño.

-También lanza mensajes reivindicativos, habla del aborto, de la familia, de la homosexualidad...

-Sé que me lee mucha gente y al tener esa suerte me veo en la obligación de hablar de todas esas cosas que son fun-

damentales en la vida. Hay personas que se cierran en banda y no quieren entender que la vida va evolucionando, que nos podemos enamorar de quien nos dé la gana, tener hijos o no tenerlos, que hay personas muy diversas...

-El escenario es otro de los grandes protagonistas de tus libros. En este caso, Santorini.

-Nunca había estado en la isla y la he recorrido para revivir a mis personajes. Adoro Ibiza y me decían que Santorini se parece. Me voy con esa sensación y encantada con los paisajes, la puesta de sol de Oia, su magia... ▶

**“Siempre
he sido una
romántica
empedernida”**

MEGAN MAXWELL:

**“ALGÚN MARIDO
ENFADADO ME HA
ESCRITO PARA
ECHARME LA CULPA
DE SU DIVORCIO”**

► **-Dices que te fijas en actores para tus personajes. ¿Quién te ha inspirado esta vez?**

-El actor argentino Rodrigo Guirao. Busqué en Google un actor buenorro, rubio, de ojos azules y fui haciendo mi casting hasta que vi una foto y un gesto suyo que me hizo visualizarle como Álvaro, el protagonista.

-¿Y para la protagonista?

-Para la protagonista femenina siempre me fijo en mí. Mis amigas dicen que me reconocen en cada protagonista. Es como una forma de liberarme.

-Has triunfado en el cine con “Pídeme lo que quieras” y en televisión con la serie que adapta tus libros “¿A qué estás esperando?”. ¿Algún otro proyecto?

-Sé que la serie ha gustado más que la película porque la han basado más en mis personajes. Hay contactos para más proyectos y pienso que es bastante probable que haya segunda temporada de la serie. Pero no adelanto nada hasta que las cosas se firmen.

-Estás preparando otro libro para Navidad.

-Sí, es navideño, se sitúa en España y el personaje masculino es un veterinario. Espero que os haga sonreír.

-Tus guarrer@s son incondicionales, ¿Has vivido algo malo con ell@s?

-Lo peor que algún marido enfadado me ha escrito para echarme la culpa de su divorcio.

-Estás divorciada, ¿tienes ganas de enamorarte?

-Sí, siempre he sido una



romántica empedernida. He tenido amor durante muchos años y, además, amor muy bonito hasta que se terminó. Yo voy de chulita, de dura, pero me encantaría volver a enamorarme. Cuando ya llevas muchos años divorciada, yo llevo ya 8, te acostumbras a estar sola. Ahora mismo tener una persona a la que dar explicaciones no me apetece.

-¿Qué le pides a un hombre?

-A mí me gana un hombre por el sentido del humor, me da igual si es feo o guapo porque la belleza se acaba pero la personalidad es la que te queda para siempre. Y pido independencia, colaboración, respeto... Tampoco creo que pida nada del otro mundo pero es difícil. Los hombres envejecen peor que las mujeres, y no me refiero al físico sino al carácter, por eso me fijo en los que son más jóvenes.

-¿Tus sueños por cumplir?

-Mi lema es "soñar es vivir". Mi sueño es ser feliz, ver que mis hijos (Sandra Miró, escritora, y Jorge Miró, fotógrafo) se encaucen en la vida, que mi familia siga estupenda y que yo siga escribiendo porque me guste, no por obligación, y que mis libros sigan vendiendo.

-Tu hija Sandra Miró sigue tus pasos. Ha publicado ya 5 libros y este año publicará uno nuevo, se está consolidando como escritora. ¿Cómo la defines?

-Es una escritora novel, una nueva voz con una manera diferente de contar las historias a como lo hago yo. Estoy encantada con ella, diría que se animen a leer sus libros y le tengan el mismo cariño que mis guerrer@s me tienen a mí. Sus últimos libros son los mejores porque se le va notando cómo crece y madura.

Rosa Prieto

Fotos: Hugo G. Pecellin



LOS MEJORES LIBROS DE MEGAN MAXWELL CON DIEZ MINUTOS

Tenemos buenas noticias para las lectoras de Diez Minutos y las seguidoras de Megan Maxwell. A partir del 30 de julio y durante cinco semanas seguidas podrás hacerte con uno de los best seller de Megan con tu revista Diez Minutos y solo por 2,45 euros más. "Y ahora supera mi beso" (30/07). "Y si lo probamos" (06/08). Atrévete a retarme (13/08). "Un último baile, milady" (20/08). "Te lo dije" (27/08). ¡No te lo pierdas!

**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, BELLEZA, NUTRICIÓN, MODA, TODO PARA CUIDAR DE TI



Cómo hacer frente a la ola de calor

Hay situaciones en las que debemos extremar las precauciones. Recordamos cuáles son y el decálogo de consejos para cuidarnos mejor.

Oferta estrella



VUELVE SUPERMAN

El 11 de junio llega a la gran pantalla "Superman", de la mano de James Gunn, un maestro de las películas de acción. Con David Corenswet y Rachel Brosnahan.



Esta botella infantil ION8 es ideal para hidratarse fuera de casa. Sin BPA, y con triple cierre. En Amazon

14,99 €



ALIMENTOS PARA PONERTE MORENA

Además de utilizar siempre protector solar alto y tomar el sol con precaución, existen alimentos que favorecen el bronceado y ayudan a prolongarlo cuidando e hidratando la piel.

SHOPPING

Denim estampado

ESTE TEJIDO SE RENUEVA CON ORIGINALES PROPUESTAS. ES LA TENDENCIA PROTAGONISTA DE LA TEMPORADA. ¡ATRÉVETE!



JERSEY
de Bimba
Y Lola, 69 €



PENDIENTES
de Parfois,
15,99 €



PULSERA
de Vidal &
Vidal, 40 €



BOLSO
de Sandra Freckled
para El Corte Inglés,
149 €

ANILLO
de Singularu,
17,99 €



SANDALIAS
de El Corte
Inglés, 89,95 €



VAQUERO
de Bimba Y
Lola, 94,50 €



ANNA FERRER



CHAQUETA
de Desigual,
129 €



CAZADORA
de Bimba Y
Lola, 165 €



VESTIDO
de Object,
55,95 €



PANTALÓN
de Desigual,
99,95 €



CAMISA
de La Double J, 350 €



BAILARINAS
de Marine
Serre, 390 €



MINIFALDA
de Desigual,
34,97 €



SHORT
de Tezenis,
21,90 €



CHAQUETA
de The Kooples,
206,50 €



PANTALÓN
de Zara,
35,95 €



CHALECO
de Mango,
29,99 €



PANTALÓN
de Mango, 49,99 €

producto
estrella

**Bolso
shopping
Wde Levi's
59,95 €**



Mantén tu melena sana y salva

EL VERANO ES LA ESTACIÓN MÁS CRÍTICA PARA EL CABELLO, QUE TIENE QUE ENFRENTARSE A MÚLTIPLES AGRESIONES. CUÍDALO.

El pelo sufre de la misma manera que nuestra piel por culpa del sol, la arena, la sal o el cloro. La doctora Carolina López, especialista en tricología y medicina capilar DEMYA equipo Bojanini, nos explica cómo cuidarlo.

-¿Cuáles son los efectos del sol sobre el cabello?

La radiación ultravioleta daña la cutícula del cabello, que es la capa más externa que lo recubre y protege, y sin la protección adecuada, se vuelve más quebradizo y débil. No debemos olvidarnos tampoco del cuero cabelludo, que también es piel y también se puede quemar e irritar.

-¿Cómo los podemos proteger correctamente?

La mejor manera es con sombreros e intentar permanecer bajo la sombrilla en las horas en que los rayos son más intensos.

Además, es importante aplicarse protectores solares específicos para el cabello y el cuero cabelludo. En casa, tras la jornada, es muy importante lavar el pelo para eliminar todos los residuos y aplicar una hidratación extra a la fibra capilar, utilizando sérums o aceites nutritivos de manera recurrente. Y una vez por semana una mascarilla nutritiva. Al salir de la ducha, debes secar bien, al menos, el cuero cabelludo y la raíz del cabello para evitar la humedad prolongada, y nunca acostarte con el cabello mojado.



Mascarilla con extracto de cebolla & biotina, 3,30 €.



Complexe Énergisant, de Leonor Grey, 79 €.



Bruma capilar brillante, de Ibiza in a Bottle, 19,95 €.

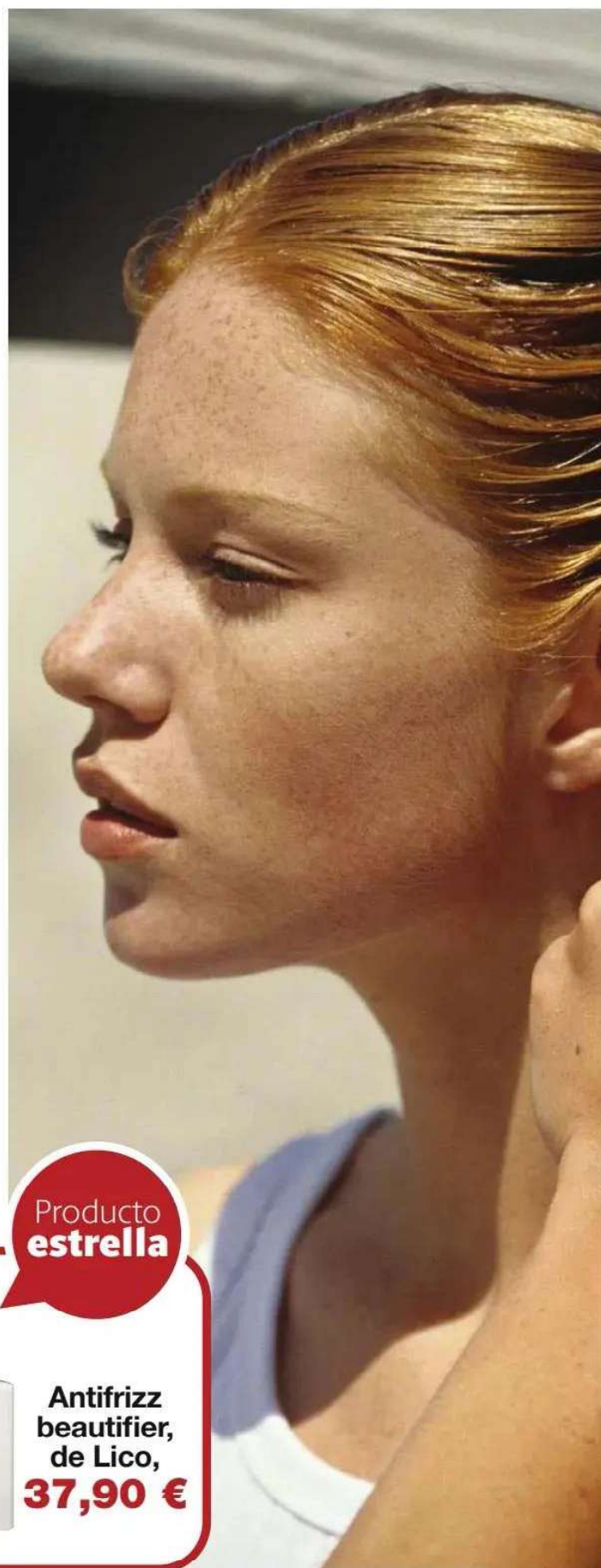


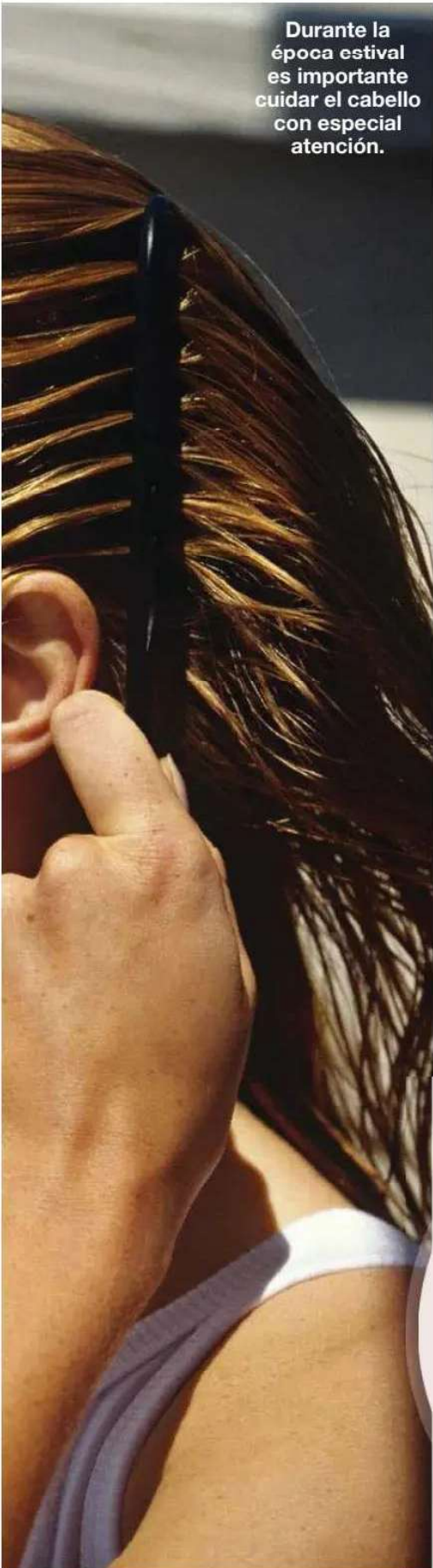
Repairing Shampoo, de Kerasilk, 20,99 €.



Antifrizz beautifier, de Lico, 37,90 €

Producto estrella





Durante la época estival es importante cuidar el cabello con especial atención.

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Suplementos nutricionales, ¿hay que tomarlos?

Veo que cada vez más, muchas amigas mías y familiares toman suplementos vitamínicos, colágeno... y me gustaría saber si es necesario, y en ese caso qué conviene tomar y cuándo, porque no quisiera hacerlo si hablamos simplemente de marketing o modas.

Es cierto que tomar suplementos nutricionales está a la orden del día. Lo vemos en las redes sociales, en las farmacias, los supermercados y hasta en los gimnasios. Es algo que suscribimos muchos expertos en nutrición en algunos casos, pero efectivamente, no es algo que haya que tomar porque lo toma mi amiga o porque lo he visto anunciado. De hecho, hay una suplementación para cada persona, y es algo que varía en función de las necesidades específicas, de la dieta de cada uno, de su estilo de vida, no es lo mismo si tienes estrés, si comes mal, si apenas duermes, si haces o no ejercicio, si eres hombre o mujer y en qué momento vital te encuentras. De entrada, una buena alimentación debe ser la base, y como sabes, ésta debe incluir vegetales, proteínas de calidad, fruta, legumbres y cereales, preferentemente integrales, minimizando los azúcares, la comida procesada y las grasas saturadas. Pero, incluso comiendo bien, en ocasiones puede haber cierto déficit. Yo te recomiendo que acudas a tu nutricionista o endocrino para que te haga los análisis y/o pruebas necesarias y evalúe qué necesitas. Además, existen determinados momentos vitales en los



DR. LEO CERRUD
Médico estético y
nutricionista
C/ de Núñez
de Balboa, 107
(Madrid)

que la suplementación puede ser más necesaria: si eres vegana (puede hacerte falta un extra de vitamina B12, entre otras); si estás embarazada (ácido fólico); si te han detectado déficit de hierro, un mal común especialmente femenino; si te falta vitamina D (cada vez más habitual, sobre todo en invierno, cuando no nos da el sol, que ayuda a sintetizarla); durante la perimenopausia (la etapa "pre"), pueden venirte bien los suplementos con antioxidantes, de Omega 3 y el magnesio, que a su vez puede ser muy útil para

No es algo que haya
que tomar "porque lo toma
mi amiga" o "porque
lo he visto anunciado".
Hay una suplementación
para cada persona

quienes hacen mucho deporte o a partir de cierta edad en general. En cuanto al colágeno, ya hay evidencia científica de que llega a la dermis, no tanta de lo que consigue allí, pero podría ayudarte a tener una piel más elástica y luminosa cuando empiezan a notarse los efectos de la edad. Es decir, la suplementación, bien dirigida, es buena, conveniente y muchas veces necesaria. Pero es importante que no la tomes por tu cuenta sin medida, porque el exceso de algunas vitaminas puede ser contraproducente.

Sabías que..?

NECESITA CUIDADOS AFTERSUN

La Dra. López insiste en que para la salud capilar es muy importante hidratar el cabello durante todo el año, utilizando algún sérum o aceite nutritivo y, al menos, una vez por semana, aplicarle una mascarilla hidratante durante 10 minutos

Nada

DE TOALLAS

La doctora dice: "No olvides secar tu cabello, al menos la raíz, para evitar el riesgo de dermatitis al someterlo a la humedad constante. Si utilizas el secador no lo expongas a una potencia ni calor elevados. Siempre es mejor que secarlo friccionando con una toalla, ya que al frotar la fibra capilar con la toalla puedes dañarla y hacerla más frágil".



Siéntete segura en casa

Convertir tu hogar en un espacio cómodo y seguro es más sencillo de lo que crees. Las sillas salvaescaleras de VALIDA te ayudarán a moverte por tu hogar con total libertad, sin miedo a caídas ni dolor al subir las escaleras. valida.es

Para una piel sin imperfecciones

Las pieles con tendencia acnéica tienen un nuevo tratamiento para combatir las imperfecciones: Zinc Power, de Nuxe, un completo plan para purificar, alisar y dotar de luminosidad a la piel. Conoce sus productos en nuxe.com



Disfruta tranquila de tus vacaciones con el seguro veterinario digital Barkibu

Este año tus vacaciones de verano no tendrán sobresaltos gracias al seguro veterinario Barkibu con una cobertura del 80% de los gastos por enfermedad o accidente en clínicas veterinarias en España, Unión Europea y Reino Unido. Desde 20,40 € al mes, y la Barkibu Card te permite pagar en las clínicas veterinarias sin adelantar el importe total. barkibu.com

Peques bien protegidos del sol

ISDIN ha creado UV Tatoo To Learn, una calcomanía inspirada en "Los tres cerditos" para concienciar a los niños de la importancia de protegerse de la radiación solar. El lobo aparece cuando no tienen protección solar y desaparece cuando se aplican la crema protectora. Divertido y efectivo. isdin.com



Aprovecha el aceite de cacay, fuente de retinol

Sescacay es la nueva línea de Laboratorios Sesderma para potenciar el antienvejecimiento.

Productos enriquecidos con aceite de cacay, para dotar a las pieles sensibles del retinol que necesitan. sesderma.com



Bronceada y cuidada

ActiveComplex Caroteno+E es un complemento con betacaroteno que contribuye a la protección de las células ante el estrés oxidativo, protegiendo tu piel, ayudándola a broncearse y manteniendo más tiempo el color dorado. pharmanord.es

Salerm

COSMETICS

21

TU ALIADO PARA CUIDAR DE TU CABELLO

SALERM 21 BOOST • S21 SHAMPOO • S21 FINISH • S21 BI-PHASE • SALERM 21 • S21 EXPRESS SPRAY

CHAMPÚ & ACONDICIONADOR
TODO EN UNO

X 5 CONCENTRADO
REPARACIÓN Y PROTECCIÓN

BI-PHASE
+UV HAIR PROTECTION

ALL IN ONE

120% MÁS BRILLO

TOP VENTAS

www.salerm.com



Beber agua, permanecer en lugares frescos, usar ropa ligera... Todo ayuda para evitar o aliviar el sobrecalentamiento del cuerpo.

El impacto del calor en nuestro bienestar

EL ASCENSO DE LOS TERMÓMETROS IMPONE CUIDARNOS. REPASAMOS LAS SITUACIONES EN LAS QUE DEBEMOS EXTREMAR LAS PRECAUCIONES Y UN DECÁLOGO DE CONSEJOS A SEGUIR.

Este mes de julio y el resto del verano se presenta asfixiante. Una época del año, y más con el cambio climático, en la que sobrevivimos con el aire acondicionado, el ventilador o a golpe de abanico. Y el calor tiene un fuerte impacto negativo en la salud. Las olas de calor, por ejemplo, provocan un aumento del 10% de los ingresos en urgencias, y con algunas enfermedades pueden llegar a duplicarse. Hay factores agravantes, así que toma nota.

Factores de vulnerabilidad

-Personales: edad, sexo y embarazo.

Los mayores de 65, los lactantes y los menores de cuatro años son especialmente vulnerables. Atención también a

las mujeres, con problemas de transpiración en edades avanzadas; a las embarazadas; y a las personas con trastornos de la memoria, dificultades de comprensión, de orientación o poca autonomía.

-Clínicos: Enfermedades y algunos tratamientos médicos. Las patologías cardiovasculares, respiratorias, mentales y las crónicas asociadas a la obesidad y la diabetes son los principales factores clínicos de vulnerabilidad, así como algunos tratamientos diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos y los tranquilizantes. El consumo de alcohol y/o drogas tampoco ayudan.

-Socio-ambientales. La exposición laboral al calor con trabajo físico intenso al aire libre; la exposición al calor deporti-

vo o por ocio; la contaminación atmosférica; el efecto isla de calor en las zonas urbanas; y vivir solo, incluso en la calle, en viviendas mal climatizadas.

10 medidas preventivas

- 1. Hidratarse con frecuencia,** aunque no se tenga sed, independientemente de la actividad física que se realice.
- 2. Evitar las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas,** ya que pueden favorecer la deshidratación.
- 3. Permanecer el mayor tiempo en lugares frescos,** a la sombra o climatizados, y refrescarse cuando se precise.
- 4. Reducir la actividad física** y evitar practicar deportes al aire libre en las horas centrales del día.





NIVELES DE RIESGO

Existen dos tipos de avisos por calor: los de la Agencia Española de Meteorología (AEMET) y los de Meteosalud, del Ministerio de Sanidad. Estos últimos, por riesgo para la salud debido al calor, son los más importantes para la ciudadanía. Tienen tres niveles: amarillo, naranja y rojo.

2.199
PERSONAS MURIERON
EN ESPAÑA EN 2024 POR
LAS ALTAS TEMPERATURAS,
SEGÚN EL SISTEMA DE
MONITORIZACIÓN DE LA
MORTALIDAD DIARIA MOMO

ÚLTIMAS NOTICIAS



CONVERTIR PLÁSTICO EN PARACETAMOL

Investigadores de la Universidad de Edimburgo (Reino Unido) han descubierto que la "E. coli", una bacteria común y generalmente inofensiva, convierte los residuos plásticos de las botellas de agua o envases de alimentos en paracetamol. Afirman que el método prácticamente no genera emisiones de carbono y es más sostenible que la fabricación actual del analgésico.



EL CÁNCER VUELVE A SER LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN ESPAÑA

Los tumores continúan siendo la primera causa de muerte en España por segundo año consecutivo, con un 26,6% del total de defunciones, seguidos de las enfermedades del sistema circulatorio, que causaron el 26,1% de los fallecimientos, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). Entre los tumores, el cáncer de bronquios y pulmón fue el más frecuente, seguido del cáncer de colon.

5. Usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar.

6. No dejar a alguien en un vehículo estacionado y cerrado, sobre todo menores, mayores o enfermos crónicos.

7. Hacer comidas ligeras: ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc., que repongan las sales perdidas por el sudor.

8. Mantener las medicinas en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y sus efectos.

9. Prestar especial atención a las personas en riesgo de vulnerabilidad, tal y como detallamos anteriormente.

10. Consultar a un profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan relacionarse con las altas temperaturas.

Sabías que..?

LA VACUNACIÓN INFANTIL SE ESTANCA

Un estudio publicado en "The Lancet" alerta de que la cobertura vacunal mundial se ha atascado o, incluso, empeora. Las zonas en vías de desarrollo se llevan la peor parte, pero la tendencia también se aprecia en Occidente

55%

DE LOS ESPAÑOLES DEDICA MENOS DE 10 MINUTOS AL DESAYUNO

Además, el 86% realiza la primera comida del día, tal vez la más importante, en casa. Pero apenas un 29% desayuna sentado y acompañado, algo que favorece la digestión y el bienestar emocional. Son datos de una encuesta realizada por la Fundación Española de Nutrición.

¿Te apuntas al reto del mes sin plásticos?

DESDE 2011 EXISTE UNA INICIATIVA QUE PROMUEVE ESTAR LOS 31 DÍAS DE JULIO SIN USAR ESTE TIPO DE MATERIAL. TE DAMOS ALGUNAS IDEAS PARA CONSEGUIRLO.

Cada mes de julio, miles de personas alrededor del mundo se unen a una iniciativa que busca cambiar un hábito cotidiano: dejar de usar plásticos de un solo uso. Esta campaña conocida como "Julio sin plásticos" busca generar conciencia sobre cómo nuestras decisiones diarias afectan al planeta. Esta campaña, que nació en Australia en 2011, te invita a eliminar o reducir al máximo el uso de plásticos que se desechan, pero que no se reciclan: bolsas, botellas, pajitas, cubiertos y envoltorios que parecen inofensivos, pero que suelen acabar en vertederos, ríos y océanos, causando un daño enorme a la fauna y al medio ambiente. ¿Te animas al reto de no usarlos? Te damos algunas ideas para conseguirlo. Y recuerda, no importa tanto hacerlo perfecto como dar el primer paso.

-Cambiar hábitos lleva tiempo. Lo ideal es comenzar por algo sencillo

como llevar tu propia taza al trabajo en vez de usar la típica botella de plástico. Ahora con el calor, opta también por una botella de acero inoxidable para hidratarte.

-¿Qué puedo hacer en casa? Reemplaza el film plástico por tapas reutilizables de silicona, usa jabones y champúes en barra y cambia tu cepillo de dientes por uno de bambú.

-A la hora de ir al supermercado. Compra a granel siempre que puedas, lleva tus propias bolsas de tela y evita comprar frutas o verduras envueltas en bandejas. Recuerda que por ley ahora tienes derecho a llevar tu propio recipiente en secciones como carnicería, charcutería y pescadería.

¿Sabías que algunos plásticos, como el PET, pueden tardar hasta 1.000 años en descomponerse por completo?



5 billones

DE BOLSAS EN EL MUNDO

Según datos del Ministerio para la Transición Ecológica, cada español consume aproximadamente 22,7 kilos de plástico de un solo uso al año. Y según la organización WWF, en el mundo se usan 5 billones de bolsas de plástico.

Con pequeños
gestos puedes
hacer mucho
para olvidarte
de los plásticos.

ESTÁ PASANDO



COPENHAGUE, UNA CIUDAD A IMITAR

Según un último estudio publicado en la revista científica "PNAS", construir carriles bici siguiendo el modelo de Copenhague podría reducir las emisiones contaminantes en cerca de un 6% y ahorraría hasta 435.000 millones al año en salud. La ciudad danesa tiene 400 kilómetros de carriles destinados para bicicletas, y su éxito también reside en que están separados del tráfico de automóviles por bordillos creando una zona muy segura para los ciclistas

SIN BAJAR LA GUARDIA. ESPAÑA SALE DE LA SEQUÍA TRAS LA QUINTA PRIMAVERA MÁS LLUVIOSA DESDE 1961

PROTEGER

A LOS CACHALOTES

El Gobierno ha anunciado que España ampliará sus aguas marinas protegidas, un proceso que incluirá una nueva reserva al noreste de las islas Baleares para proteger una zona de cría de cachalotes, un enorme mamífero que se encuentra amenazado. Con este anuncio, se superará el 25 por ciento de aguas bajo protección, llegando así al objetivo que se había fijado el actual Gobierno para este 2025.



37

PAÍSES CONTRA...

... los planes de Trump de autorizar la minería submarina en aguas internacionales. Gobiernos, ecologistas y científicos abogan en la cumbre de los océanos de Niza por una moratoria contra estas prácticas extractivas ante los potenciales daños medioambientales.



Oferta
estrella

Esta botella infantil
ION8 es ideal para
hidratarse fuera de
casa. Sin BPA,
y con triple cierre.
En Amazon.

14,99 €

David Corenswet
y Rachel Brosnahan
interpretan a
Superman y Lois
Lane.



Superman

VUELVE UNO DE LOS SUPERHÉROES MÁS QUERIDOS, Y DE LA MANO DE JAMES GUNN, UN MAESTRO EN PELÍCULAS DE ACCIÓN.

11 julio Director: James Gunn. Intérpretes: David Corenswet, Rachel Brosnahan, Nicholas Hoult, Edi Gathegi. **Acción.**

En noviembre de 2022, el director James Gunn y el productor Peter Safran se pusieron al frente de DC Studios, y lo hicieron con un claro objetivo: plantarle cara a la todopoderosa Marvel. Gunn siempre expresó su intención de partir de cero y comenzar su andadura con "Superman", un personaje querido por todos. El propio realizador ha escrito y dirigido la película, que ya no cuenta con Henry Cavill para el papel principal, sino con el actor David Corenswet, que en 2024 estrenó la taquillera "Twisters" y que tiene diez

años menos que su predecesor. El argumento de la cinta no ha trascendido, aunque Gunn asegura que no hablará de nuevo sobre los orígenes del personaje, sino que Superman ya trabajará en el Daily Planet como Clark Kent, donde se enamora de la inolvidable Lois Lane, papel que interpreta Rachel Brosnahan. También reveló que la trama se inspiraría en la serie "All-Star Superman" de DC Comics de 2005-2008, una historia en la que el Hombre de Acero estuvo al borde de la muerte debido a la sobreexposición a los rayos del sol.



¿SABÍAS QUE...?

SU LADO MÁS ÍNTIMO

David Corenswet nació en Filadelfia el 8 de julio de 1993, y desde niño empezó a actuar en producciones de teatro profesional. El actor es nieto de Edward Packard, creador de la mítica colección de libros "Elige tu propia aventura", que arrasaron en los 80. David se casó en 2023 con la actriz Julia Best Warner y un año después fueron padres.

OCIO



WARNER BEACH, DIVERSIÓN ASEGURADA

La temporada de verano ya está aquí y con ella llega una explosión de adrenalina y diversión en el Parque Warner Beach. Este parque acuático, ubicado junto al famoso Parque Warner Madrid, se prepara para ofrecer a los visitantes una experiencia inolvidable llena de chapuzones y emoción, todo en un entorno temático que combina los universos de DC Super Héroes y Hanna-Barbera. parquewarnerbeach.parquewarner.com



MAD COOL FESTIVAL LLEGA A MADRID

Otro año más se celebra el festival de música más grande de la capital, que podrá disfrutarse del 10 al 13 de julio en el Iberdrola Music. El cartel en este 2025 es impresionante: Muse, Nine Inch Nails, Olivia Rodrigo (en la imagen), Alanis Morissette, Arde Bogotá, Justice y el incombustible Iggy Pop, entre otros. Por cierto, OUIGO, patrocinador oficial del festival, te hace un 20% de descuento del billete si tienes tu entrada. madcoolfestival.es

NO TE PIERDAS

libros/ música



"EL MAR DE LOS OCULTOS"

Las Hermanas Greenwood, de las primeras españolas en destacar en el género "romantasy", regresan con una novela repleta de aventura, conspiraciones, muertes, traiciones, bestias aladas, magia y mucha pasión. En esta ocasión, la trama nos lleva a las Islas Perdidas de Orelia, donde conoceremos a sus protagonistas, Iduna y Enok. Editorial Planeta.

"TE MERECEES EL MUNDO"

Beatriz Blumen construye una historia de amor y reencuentros que muestra los impactos emocionales de los conflictos bélicos. Marco y Lucía emprenden juntos un viaje a Croacia, un país marcado por la guerra, un pasado sembrado de incógnitas y una historia en común de la que les es imposible huir. Una historia que te atrapa desde el principio. Suma de Letras.



OFERTAS DE LA SEMANA

FESTIVAL CRUÏLLA

La cita barcelonesa se celebrará del 9 al 12 de julio en el Parc del Fòrum. Este año, además, contará con un nuevo escenario cerca del mar, el "Cruïlla Dansa Bon Preu Esclat", que ofrecerá propuestas de danza y moda. En la imagen, Pet Shop Boys, uno de los grupos que actuarán. cruillabarcelona.com/es/cruilla-dansa/



Desde
85 €
noche



Gratis

ORTIGUEIRA Y LA MÚSICA CELTA

Del 9 al 13 de julio, Ortigueira se convierte en el templo del folk con el Festival Internacional do Mundo Celta, que contará con el regreso de La Bottine Souriante tras 16 años. Además del festival, puedes aprovechar para pasar unos días en esta preciosa zona de Galicia, donde encontrarás una gastronomía de diez. festivaldeortigueira.com/es/

PURO LATINO ALMERÍA

Tras arrasar en 2024 con 44.000 asistentes, el festival regresa con su segunda edición los días 11 y 12 de julio. El puertorriqueño Nicky Jam, el argentino Duki, los cubanos Gente de Zona, Omar Montes (en la imagen) y Juan Magán serán los cabezas de cartel. Una oportunidad para disfrutar de la música urbana y luego relajarse en las playas de la ciudad andaluza. purolatino.es/almeria/entradas/

Desde
60 €



Desde
25 €

JULIETA VENEGAS, EN EL PIRINEOS SUR

Y seguimos con los festivales, que cada verano emergen en cada rincón de España. La mexicana actuará en el Pirineos Sur, que regresa del 10 al 27 de julio al emblemático pueblo de Lanuza, en pleno Pirineo aragonés. Además, también tocarán Viv Suecia, Manu Chao, Nathy Peluso, Amaia o Valeria Castro. pirineos-sur.es/tickets/

TELEVISIÓN

VIVE SAN FERMÍN

Teo Lázaro, Ana Prada y Julián Iantzi los presentan en TVE

El 7 de julio comenzó la gran fiesta de Pamplona, que continuará hasta el lunes 14 de julio. Por cuarto año consecutivo, el experto Teo Lázaro y los presentadores Ana Prada y Julián Iantzi están al frente del programa "Vive San Fermín", en La 1 y RTVE Play. Como novedad este año, la Inteligencia Artificial (IA) se aplica por primera vez a los encierros a través de cuatro piezas exclusivas que muestran la carrera desde puntos de vista imposibles hasta ahora.



"MAR AFUERA", NUEVA SERIE JUVENIL

Con Laura Simón, Gabriel Guevara y Hugo Welzel

atresplayer continúa en 2025 con su apuesta por la ficción española y el próximo 14 de septiembre estrenará la adaptación de la serie italiana "Mare Fuori". Laura Simón, Gabriel Guevara y Hugo Welzel encabezan esta serie dando vida a tres jóvenes de un Centro de Internamiento de Menores Infractores, situado junto al mar.



CARMEN MACHI, HECHA UNA "FURIA"

La serie se estrena en Max el viernes 11 de julio

Félix Sabroso ha creado y dirigido esta producción sobre un grupo de mujeres dispuestas a todo ante situaciones límite como extorsión, opresión, engaño, exclusión o manipulación. Cinco potentes personajes femeninos interpretados por Carmen Machi (que destaca en el papel de una artista esnob cuyo marido ha dejado embarazada a la asistente), Pilar Castro, Candela Peña, Nathalie Poza y Cecilia Roth.





Ana Mena, que prepara disco, se incorpora al equipo del talent.



Eduarne repite experiencia tras debutar este año.



El puertorriqueño Luis Fonsi debuta en la versión infantil del talent.



Antonio Orozco es un clásico en "La Voz" y "La Voz Kids".

LOS COACHES DE "LA VOZ KIDS"

Ana Mena, Eduarne, Antonio Orozco y Luis Fonsi graban la nueva edición del talent infantil

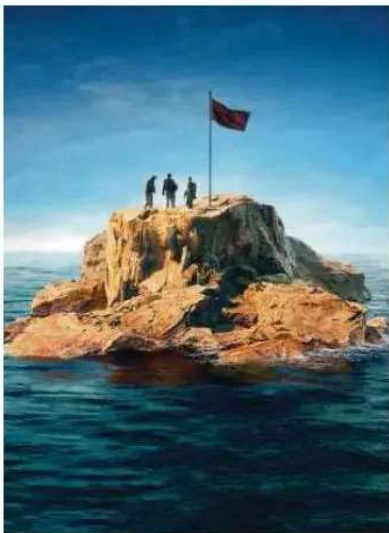
Presentado de nuevo por Eva González, el talent infantil arranca las grabaciones de su próxima edición. Antena 3 emite ahora su actual temporada, que se encuentra en su recta final y es lo más visto en la noche de los sábados. Ana Mena, quien de pequeña deslumbró con su arte en el programa "Menuda noche", de Canal Sur, se estrena como coach; mientras que Eduarne repite en el formato un año más. Por su parte, Antonio Orozco regresa a la versión "Kids" después de muchos años, y Luis Fonsi debuta en el formato con niños, que también estará disponible en atresplayer.

SERIES DOCUMENTALES

"PEREJIL"

En Movistar Plus+ el jueves 10 de julio

El 11 de julio de 2002, gendarmes marroquíes desembarcaron e izaron la bandera de su país en Perejil, un islote cuya soberanía compartían España y Marruecos. Unos días después, el presidente español José María Aznar envió a sus tres ejércitos para expulsar a los ocupantes. Una crisis que se quedó en una anécdota y que se recuerda aquí con testimonios del citado Aznar, entre otros, y recreaciones cinematográficas.



"LOS TOUPURIA" En Max, en los próximos meses

Ídolo para millones de seguidores de las artes marciales mixtas (MMA), en poco más de un año Ilia Topuria ha conquistado dos campeonatos mundiales de la UFC, el mayor evento de MMA, en dos divisiones distintas, algo al alcance de muy pocos. Este trabajo descubrirá su cara más familiar junto a su esposa Giorgina y sus hijos, su relación con su equipo, sus amigos...

Usa protector solar siempre y ayuda a broncearte con alimentos sanos.



¿Qué comer para potenciar el bronceado?

DESCUBRE CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE PUEDES TOMAR PARA PONERTE MORENA ANTES, CUIDAR TU PIEL Y CONSERVAR ESE BONITO TONO DORADO QUE TANTO TE GUSTA.

Q uieres aprovechar los días de vacaciones para adquirir un favorecedor moreno? Es importante tomar el sol de forma responsable (evitando las horas centrales del día), hacerlo de forma paulatina e hidratarte mientras te expones a la radiación solar. Además, la dieta puede jugar a tu favor, con alimentos que por su composición potencian el bronceado, hacen que se alargue en el tiempo y, sobre todo, que tu piel permanezca cuidada. Toma nota de los alimentos que te ayudarán en este proceso:

Zanahoria y papaya. Su característico color naranja es debido al betacaroteno que contienen (es una provitamina que el hígado transforma en vitamina A

cuando lo necesita); la importancia del betacaroteno es que produce melatonina que favorece y mantiene el bronceado.

Cereales integrales. En grano entero o en las diferentes variedades de pasta integral. Aporta vitamina B que está demostrado que mantiene tu piel brillante y elástica.

Frutos rojos. Elige frambuesas, moras, arándanos... o combínalos. Estas fuentes de antioxidantes cuidan tu piel y previenen el envejecimiento cutáneo.

CUIDA DE TU HIDRATACIÓN

BEBIENDO AGUA, ZUMOS
NATURALES Y COMIENDO
ENSALADAS Y FRUTAS FRESCAS

Naranjas. Los cítricos son ricos en vitamina C, que es responsable de la producción de colágeno (fundamental para una piel más firme) y previene y reduce la aparición de manchas oscuras. Tómalas en piezas o zumos.

Sardinas. Los pescados azules (que además están ahora de temporada y puedes aprovechar sus múltiples propiedades beneficiosas para el organismo) son fuente de ácidos grasos saludables. Ellos te ayudarán a que el bronceado dure más tiempo.

Frutos secos. Contienen vitamina E, que es un antioxidante liposoluble que ayuda a que la piel mantenga un nivel óptimo de hidratación y previene la aparición de manchas.

OFERTAS DEL SÚPER

En verano, con las altas temperaturas, hay que cuidar de la hidratación. Pero como ésta va más allá de beber agua, aquí te buscamos las mejores ofertas para hidratarte y disfrutar de un rico gazpacho bio, una sandía jugosa y una deliciosa horchata al mejor precio.

Gazpacho fresco bio, 1 litro

3,35€



Carrefour



Sandía baja en pepitas, el kilo sale a

0,79€

AHORRAMAS



Horchata de chufa. 3 briks de 200 ml

1,39€

Dia %



La experta responde ¿POR QUÉ ELEGIR ALIMENTOS DE TEMPORADA?



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

Los alimentos de temporada conservan mejor las propiedades nutricionales y el sabor. Al ser cosechados en su estación, nos aseguran que son frescos, más sostenibles y sin aditivos químicos. Su consumo nos ayuda a obtener los nutrientes, vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita más en esa estación del año.



DESCUBRE EL VINAGRE DE JEREZ

No hay solo uno, entre sus variedades se encuentran: el Vinagre de Jerez, el Reserva, el Gran Reserva, el vinagre al Pedro Ximénez y el vinagre de Moscatel. Descubre sus características y las mejores recetas para degustarlos, desde ensaladas hasta postres. igualqueninguno.es/vinagre-de-jerez

El desayuno perfecto



Diez Minutos & Ufesa

El tostador OneTouch Duo destaca por su diseño sofisticado que no sólo aporta un toque de modernidad a cualquier cocina, también es hiperpráctico pues su pantalla digital te permite elegir el nivel de tostado y controlar el proceso con precisión gracias a su temporizador. La cafetera Espresso Sienna, por su parte, combina tecnología y diseño elegante en un solo producto. Te encantará su acabado moderno de líneas estilizadas.

TOSTADOR ONE TOUCH DUO

Gracias a las funciones que incorpora, te permitirá disfrutar de resultados uniformes y crujientes en cada rebanada de pan. Además, es superfácil de limpiar.

CAFETERA ESPRESSO SIENNA

Diseñada para ofrecer una experiencia de café expreso de alta calidad en casa. Cuenta con una bomba de presión, sistema de calentamiento rápido Thermoblock y un portafiltro que te permite preparar dos tazas a la vez.

HEARST made

Empezar el día con el mejor desayuno no es sólo algo bueno para tu salud, también para tu ánimo y para mantener a tope la energía durante toda la jornada. Si eres de las que no perdona una buena taza de café con una tostada hipernutritiva, estos dos electrodomésticos de Ufesa se convertirán en imprescindibles de tu cocina.

Primero, la cafetera Espresso Sienna, que con su vaporizador orientable no sólo es capaz de texturizar la leche, también calienta agua para té, infusiones... Luego, el tostador One Touch Duo, que te permite calentar, tostar o descongelar todo tipo de pan, desde los más finitos hasta los más especiales (de semillas, bagels, muffins, croissants...).

DE PRIMERO

Ensalada de alubias

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 g de alubias blancas cocidas • 300 g de pimientos asados • 1 cebolla
- 2 huevos • 1 limón • perejil fresco • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,50 € aprox. **CALORÍAS:** 330 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 20-40 min

**PASO 1**

Poner un cazo al fuego con los huevos cubiertos de agua. Cocer 10 minutos. Dejar enfriar, pelar y cortar en rodajas.

**PASO 2**

Escurrir los pimientos y cortar la cebolla en trozos. Picar el perejil. Mezclar en un bol la cebolla, el pimiento y el perejil.

**PASO 3**

Lavar en agua fría las alubias. Escurrir bien. Colocar las alubias en el bol con el resto de ingredientes. Salpimentar. Exprimir el limón y aliñar las alubias con el zumo, un buen chorro de aceite de oliva e incorporar los huevos duros.





Legumbres

Las ensaladas son una fantástica opción para incorporar las legumbres en los menús veraniegos. Las que vienen en conservas son muy socorridas, que no falten en tu despensa



DE SEGUNDO

Sardinas en escabeche

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1/2 k de sardinas
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1/2 cucharadita de pimentón de La Vera
- 100 ml de vinagre
- 60 ml de aceite de oliva
- 125 ml de agua
- sal y pimienta blanca en grano

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. CALORÍAS: 270 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Poner una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y freír las sardinas. Retirar las sardinas y reservar.



PASO 2

Dar un golpe a los ajos con piel y añadirlos a la sartén en que hemos frito las sardinas. Remover unos segundos y añadir el pimentón con el aceite templado. Añadir vinagre, agua, sal y pimienta y las hojas de laurel.



PASO 3

Agregar a la sartén las sardinas y dar un hervor. Retirar del fuego, enfriar, poner todo en un recipiente y dejar macerar al menos 2 o 3 días en el frigorífico.



Escabechado

Las sardinas escabechadas tienen que estar en la nevera en un recipiente con tapa hermética y cubiertas por el líquido de escabechado: agua, aceite y vinagre. Los ajos, el laurel y la pimienta les aportan mucho sabor





DE POSTRE

Frutas y granizado rojo

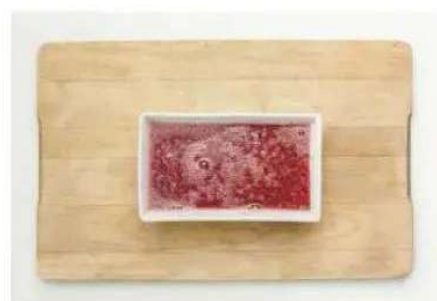
INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1/2 l de zumo de uva • 200 g de sandía • 200 g de frutos rojos congelados • 1 plátano • 2 albaricoques • 1 kiwi
- 1 manzana • 3 cucharadas de azúcar

PRECIO POR PERSONA: 2,20 € aprox. **CALORÍAS:** 170 **DIFICULTAD:** baja
TIEMPO: 10-20 min + tiempo de congelado

**PASO 1**

Poner el zumo de uva, la sandía y la mitad de los frutos rojos en el vaso de la batidora. Triturar. Se trata de que quede una cierta textura, no que esté completamente triturado.

**PASO 2**

Extender la mezcla sobre una bandeja y dejar congelar. Retirar y raspar para obtener una textura de sorbete. Poner un cazo al fuego con 1/2 l de agua y 3 cucharadas de azúcar. Mantener hasta que se deshaga el azúcar y dejar enfriar.

**PASO 3**

Mientras, pelar y cortar en dados la fruta. Ponerla sobre el almíbar ya frío. Montar poniendo el granizado rojo y sobre éste las frutas cortadas y escurridas del almíbar.

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

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.

AUTODEFINIDO

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



ÁFONO
ALMENAR
AMSTERDAMÉS
ASNAL
ASPA
BIOTA
CACTÁCEO

CARTULINA
CEPO
COLECCIONAR
COTILLO
DESCRIBIR
ENFERMERÍA
ENGOLOSINAR

EPISTOLARIO
EXECRACIÓN
FUERO
LINDO
MAGULLADURA
MINERALOGÍA
MÍTICO

MOCO
PANCARTA
PARDO
PEBETERO
PENA
PERNIO
PESA

PIADA
POLE
PORTAMINAS
PREÑAR
PREPARACIÓN
PUPILA
QUESERO

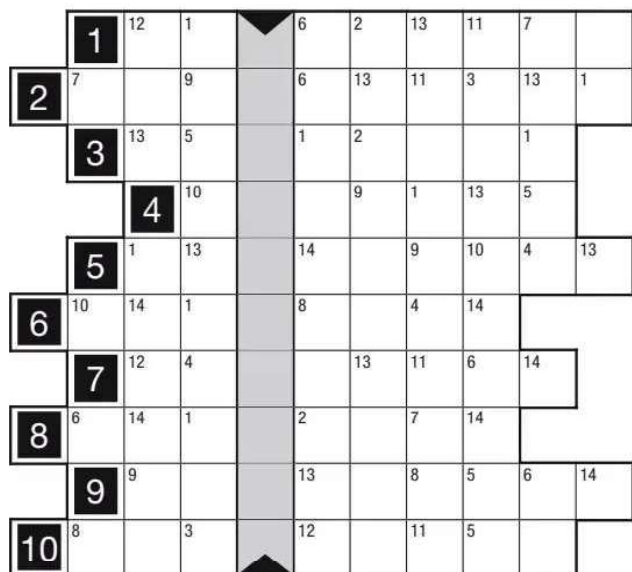
RELAMER
RIDICULIZAR
SIEN
TANTO
TENDERO
VIVIFICANTE



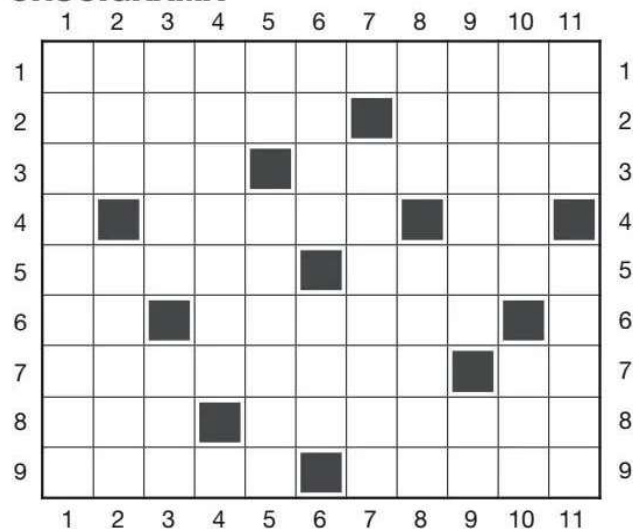
HORIZONTAL

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 Que es común o normal | 6 Parte de la acera |
| 2 Empezar a ser sabido | 7 De la región de Flandes |
| 3 Abrazar con cariño | 8 Que se deja sobornar |
| 4 Tiendas de variedades | 9 Signo ortográfico |
| 5 Reformable, sustituible | 10 Desamparado, desvalido |



CRUCIGRAMA

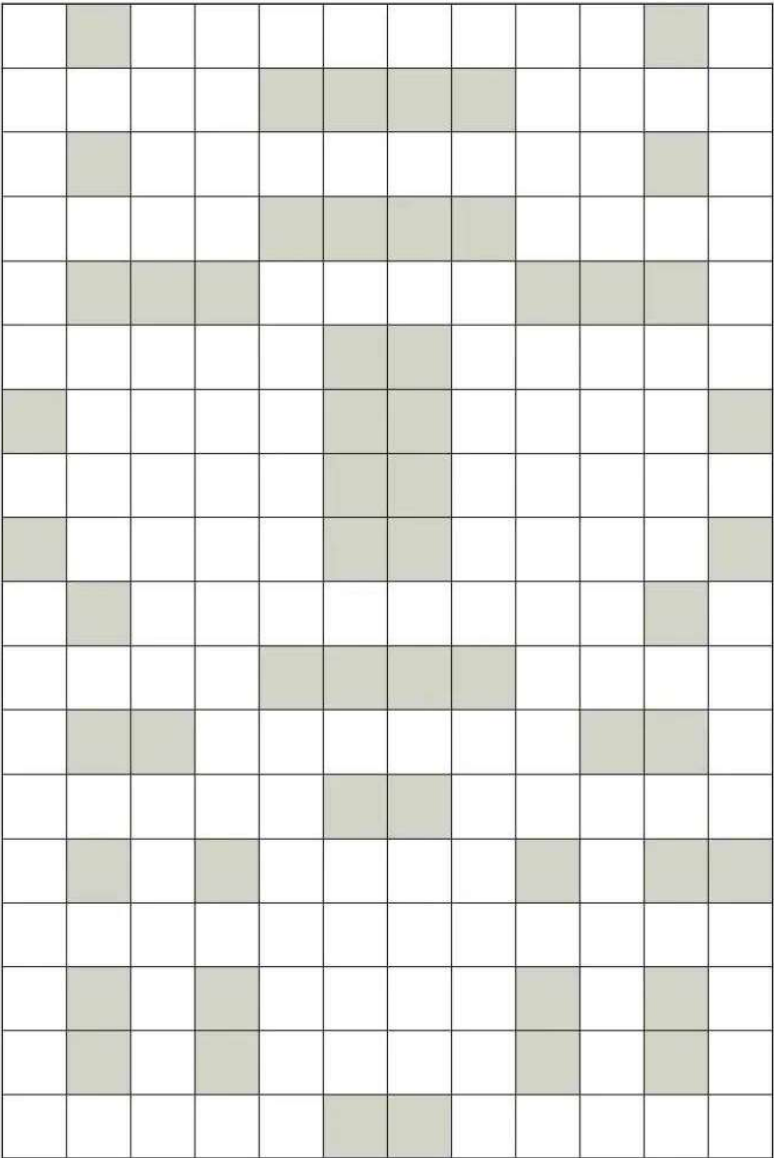


Horizontal 1 Que sigue las costumbres del pasado. 2 Despido, destituyo. Carta de la baraja. 3 Asideros de las vasijas. Sentir profundamente. 4 Relativo a la boca. Onomat. del toro. 5 Reunión de una corporación. Sujetado con cuerdas. 6 Atendí los ruegos de una persona. Minerales magnéticos. 7 Las de cocodrilo son falsas. Ordenador personal. 8 Sufijo para formar gentilicios. Excesiva avidez de riquezas. 9 Parte superior de los muslos traseros. Adornar con limpieza.

Vertical 1 Tablón para saltar al agua. 2 Animal cuadrúpedo. Tipo de enredadera. 3 Enalteci. Término futbolístico. 4 Desperdigar. 5 Antes del V. Ella hace reír a la gente. 6 Pasta viscosa para pegar. Señor de la casa, propietario. 7 Terreno que no tiene desniveles. 8 Fiera ártica. Opinión razonada y argumentada. 9 Preceptos jurídicos. Nombre de letra. 10 Cama del vampiro. Beata, devota. 11 Parte de la cocina. Premio del cine.

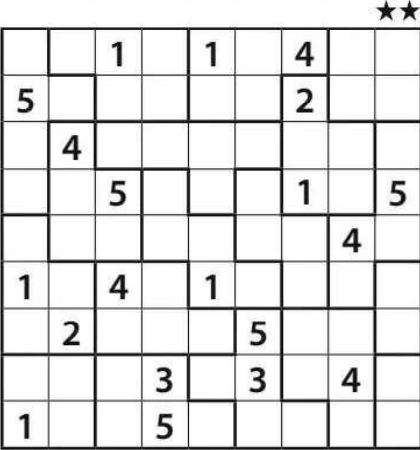
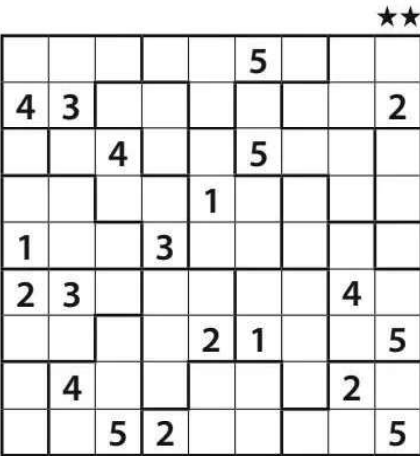
CRUZADA

4 LETRAS:	PAZO	6 LETRAS:	COLINDAR
ABAD	RANA	ARADOR	MARRAMAO
ALLÍ	RENO	ATLETA	PALATINO
AMOR	RIBA	CRICRÍ	
AURA	SANO	DÉCIMO	9 LETRAS:
CODO	SOPA	IMPAGO	PICARESCA
DEÁN	UNIR	MORTAL	
DRON		ROMANÍ	12 LETRAS:
EJEM	5 LETRAS:	TESTAR	ENSOBERBECER
ÍTEM	ACTOR	TROUPE	
MELÉ	AGRIO		
MIAR	AHORA	7 LETRAS:	
MORA	ALANO	TRABADO	
NIDO	ISTMO	TURBINA	
OJAL	OCASO		
OLLA	SPORT	8 LETRAS:	
ORAR	URDIR	APARCERO	
ORLA		AZOTAINA	



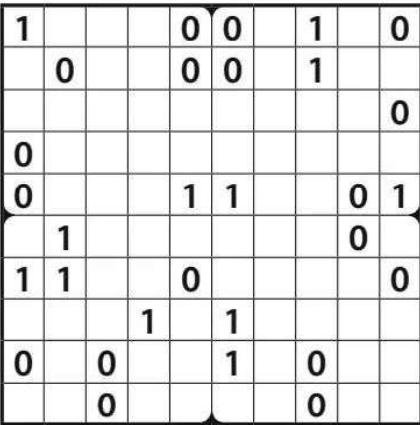
TECTONIC

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.



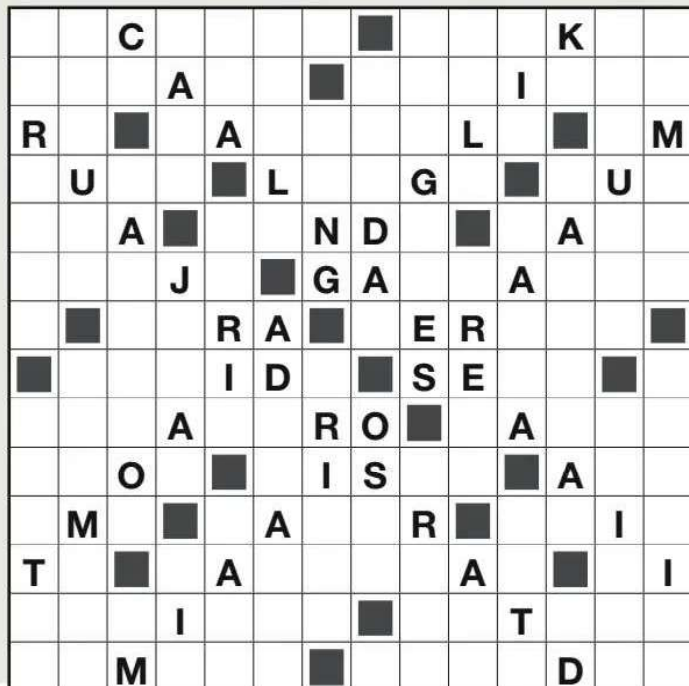
BINARIO

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.



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 Onomatopeya del beso (3). 2 El príncipe de *La sirenita* (4). 3 Inclínate a aprender (7). 4 De Belgrado (6). 5 Ciudad malagueña (8). 6 Grupo de amigos (5). 7 Existirá, sucederá (4). 8 Rozar (5). 9 Rama larga sin hojas (4). 10 Vasija para infusiones (6). 11 Zona apropiada para pescar (8). 12 Gigante mitológico (7). 13 10 mm (2). 14 Mensaje de texto (3). 15 Resonancia magnética (2). 16 Coche deportivo (4). 17 Repetido, significa mediocre (3). 18 Impresión de un efluvio (4). 19 Entrada del esófago (8). 20 Que es muy pulcra o aseada (6). 21 Segrega insulina (8). 22 Nombre palíndromo de mujer (3). 23 Berrinche, enfado (7). 24 Originó las lenguas romances (5). 25 Avispado (5). 26 Fabricante de fusiles (6). 27 Lo era Michael Phelps (7). 28 Casamiento o boda (6). 29 Bolsillo en inglés (6). 30 Descender (4). 31 Col., casca, habla (5). 32 Pronombre personal 2.ª persona (2). 33 Municipio de Málaga (5). 34 Entregué (2).
Vertical 1 Hoja tierna del nabo (5). 2 Símbolo del cloro (2). 3 Dar principio (7). 4 Artificio para conseguir algo (5). 5 Aplaudir (7). 6 Cicatrización de una herida (6). 7 Empezar algo con audacia (4). 8 Dedos gordos (8). 9 Noqueo en inglés (2). 10 Dad a luz (5). 11 Se ubica (4). 12 Sonido de un disparo (4). 13 Pelos del jabalí (6). 14 Agencia de defensa (3). 15 Hosca (6). 16 Conciso, breve (7). 17 Encadenar (8). 18 Col., comer con apetito (5). 19 Banco Mundial (2). 20 Motivo decorativo (4). 21 Compañía (3). 22 Base (3). 23 Protegido contra algo (6). 24 Ave que se parece al pato (3). 25 Niños de corta edad (8). 26 Está en los alrededores (7). 27 Concreción nacarada (5). 28 Cogerá, entrará (5). 29 Cierta cantante de boleros (6). 30 Santo patrón de Madrid (6). 31 Diminutivo de Edward (2). 32 Limar (4). 33 Roza con la lengua (4). 34 Progreso científico (8).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SUDOKU

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

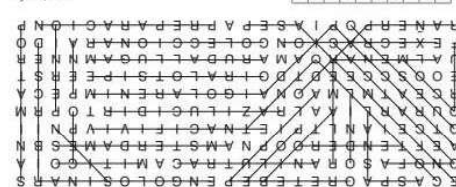
1	6	7	2	5	3	8	4	9
5	8	9	7	6	1	2	3	4
3	6	3	2	7	4	1	5	8
4	7	5	9	6	8	1	3	2
8	1	3	2	7	4	6	5	9
9	2	4	8	1	3	5	7	6
6	8	1	3	2	7	4	5	9
1	6	4	7	2	5	3	8	9
5	9	2	6	1	4	7	3	8
3	1	5	1	5	1	5	1	5

BINARIO

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

SOPA DE LETRAS

anatomía



HORIZONTAL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

CRUCIGRAMA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

CRUZADA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TECTONIC

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMPLETAGRAMA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

BINARIO

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

CAJA DE LETRAS

fomentar

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

Gente con estilo

Inés viste chaqueta y pantalón de Roberto Verino, 370 € y 180 €; camiseta de Zara, 17,95 €; sandalias de Pons Quintana, 275 €; y pendientes de Luxenter, 29,90 €.

EMPRESARIA

INÉS SAINZ

“A todo el mundo nos gusta ser seductores”

La empresaria y modelo vasca acaba de sacar a la venta un libro sobre la seducción, “Seducir con tus sentidos”. Nos cuenta cómo se le ocurrió la idea y nos habla del momento en el que se encuentra.



Nunca imaginó que lo de la escritura se le iba a dar bien. Inés Sainz probó en 2018 con su novela "Con la Miss en los tacones", y ahora se ha atrevido con un ensayo sobre la seducción, que ya va por la segunda edición. Inés compagina esta faceta con una carrera profesional como experta en marcas. La conocimos en 1997, cuando fue coronada Miss España, y desde entonces no ha parado de triunfar delante y detrás de las cámaras. Sin duda, su mejor éxito ha sido la maternidad. Mateo es fruto de su matrimonio con Cristian Martín, del que se separó en 2014.

"A todo el mundo nos gusta seducir y ser seductores. En el libro hablo de la seducción en un sentido amplio"

-**"Seducir con tus sentidos"** (Ed. Agoeiro). **¿Cómo se te ocurre hablar de este tema?**

-Pues lo he rescatado de un guión que hice hace años para un cliente y mi editorial me animó a hacerlo. No me esperaba que iba a tener tanta aceptación porque en menos de un mes sacamos la segunda edición. Hablo de la seducción en un sentido amplio. A todo el mundo nos gusta seducir y ser seductores. En el libro hablo de experiencias y el hilo conductor son los cinco sentidos. Cada uno tenemos nuestro sentido favorito para seducir y se entra en un debate muy interesante. ▶



Con un vestido de Alba Conde, 265 €; sandalias de Magrit, 350 €; sombrero de Oliver Hats, 99 €; y cadena de Luxenter, 39,90 €.



Inés viste una camiseta de Relish, 62 €; minifalda de Twinset, 191 €; zapatos de Magrit, 290 €; y pulsera de Uno de 50, 185 €. En la otra página, la modelo lleva una chaqueta de Sezane, 230 €; camiseta de Zara, 17,95 €; pantalón de Hugo Boss, 179,95 €; y sandalias de Exé Shoes, 109,95 €.

► -¿Cuál es tu sentido favorito?

-El mío el olfato, pero reconozco que hay veces que cambio. Lo ideal es utilizar los cinco y potenciarlos. Según vas leyendo el libro, te das cuenta que el uno no puede vivir sin el otro sentido.

“En la vida no he sido muy segura, pero hay que saber cuáles son tus debilidades”

-¿Cuándo te diste cuenta que seducías? Porque imagino que hay veces que se hace inconscientemente.

-Claro, esa es la idea, que lo haces inconscientemente y con este libro se pretende pararte a pensar y reconocer que todos lo hacemos porque nos gusta gustar y caer bien. También hablo de la empatía.

-Hay que dejar claro que la seducción no es la belleza.

-La belleza es una cosa más. La belleza es un término muy amplio y que no solo está enfocado al cuerpo humano.

-¿En qué te ha ayudado profesional y personalmente la seducción?

-Me ha ayudado a conseguir mis objetivos en las dos cosas. También te digo que la mayoría de las veces ha sido inconscientemente. Ahora, sí sé cuando estoy tirando de seducción y cuándo estoy más relajada.

-¿Con cincuenta años se seduce más?

-Eres más sabio y eso te ayuda a ser más seductor.

-Dices una frase: “Si tienes cincuenta años, no puedes ir

dando una imagen de veinte años”.

-Eso lo relaciono con el Síndrome de Peter Pan. Tienes que ser consciente de la edad y madurez que tienes. Probablemente, a los cincuenta años ya eres madre y tienes que dar ejemplo y no haces las mismas locuras que cuando tienes veinte. Tanto estética como mentalmente lo tienes que tener muy claro.

-¿Ahora con cincuenta estás más segura?

-Por supuesto. La verdad es que en la vida tampoco he sido muy segura, pero al final te das cuenta de que te tienes que querer y reconocer tus debilidades y virtudes.

-¿Te ha costado quererte?

-Sí, es un ejercicio psicológico bastante complicado. Muchas veces puedes dar una imagen de creída y soberbia, que se puede malinterpretar.

-Tú empezaste muy joven, aunque tu padre no quería que te presentaras a Miss.

-Empecé trabajar con catorce años en las tiendas de mis padres. Ellos pretendían que continuara con el negocio.

“Los cánones de belleza han cambiado para bien y para mal. Ahora se han democratizado”

-Y no lo hiciste.

-Pues no, porque me llamó la atención el mundo de la moda, los desfiles y la televisión.

-De eso hace muchos años, ¿ha cambiado el canon de belleza?

-Sí, tanto para bien como para mal. ▶



“Hay que ser consciente de la edad que se tiene. Cuando se tienen cincuenta, no te puedes creer que tienes veinte”

► -¿Por qué?

-Antes había que tener unas ciertas virtudes como las medidas. Ahora creo que se ha democratizado.

-¿Te ha costado seguir esos cánones?

-Creo que con cincuenta años me he relajado un poco en ese aspecto. Pero siempre le he dado la importancia justa y no he sufrido por eso.

-Aunque no trabajes ya delante de las cámaras, has sido de las Misses que te has sabido reciclar y te has convertido en una experta en comunicación de grandes marcas.

-Siempre me ha gustado el mundo de las relaciones públicas, y tengo habilidad para ello.

-¿Has tenido que demostrar más por haber sido Miss España?

-Sí. Al principio chocaba mucho.

-¿Y la seducción te ayudó?

-Yo creo que más la paciencia y la constancia.

-Al tener que demostrarlo más, ¿has recibido proposiciones indecentes?

-La verdad es que no he tenido que pasar por eso. Aunque reconozco que siempre te puedes encontrar situaciones algo desagradables, pero no he pasado ningún trauma.

“Nunca he tenido proposiciones indecentes. Ha habido situaciones desagradables, pero nunca ha sido un trauma”

-Bueno, como buena vasca tienes carácter.

-Eso me ha ayudado, y mi tono de voz, igual.

-¿La seducción es feminista?

-Es tanto femenina como masculina, pero pertenece

al mundo de las mujeres. Yo creo que más que feminista es femenina.

-¿Cómo estás sentimentalmente?

-Estoy feliz y enamorada de mi hijo Mateo.

-¿Es fácil ser madre de un adolescente?

-Estamos trabajando en ello. Ser madre es un aprendizaje constante. Estoy concienciada de que la adolescencia va a ser una etapa bastante larga, pero no hay más remedio que pasarla.

-¿Igual puedes escribir un libro sobre eso?

-Pues sí, pero cuando Mateo pase la adolescencia. Pero sí te digo que tengo miedo por si sabré estar a la altura.

-¿Tienes miedo?

-Sí, porque no hay ningún manual, pero yo tengo mi experiencia como adolescente.

-Pero tú creciste muy rápido cuando te convertiste en Miss España.

-Sí, tuve una adolescencia más madura, pero en mi mente la tengo muy cercana. Lo que intento es ponerme mucho en el lugar de mi hijo para tocarle la fibra. Lo que sí hago es pedir consejo a mis amigos que ya han pasado por esto y tienen hijos mayores. A Mateo lo que le pasa también es que es hijo único.

-Hijo único y de padres separados. ¿Es difícil conciliar el papel de madre con tu trabajo?

-Gracias a Dios no he tenido ese problema, porque yo empecé a teletrabajar antes de que se implantara por la

pandemia. Antes de que naciera, ya trabajaba en casa.

-Pero también has tenido que viajar mucho.

-Sí, pero lo he sabido compaginar. Mi familia estaba en Bilbao, pero sabía organizarme.

“La separación del padre de mi hijo no fue una derrota. Las cosas pasan porque tienen que pasar y no hay que mortificarse”

-Eres una gran defensora de la familia. Te casaste para formar una. ¿Al separarte fue una gran derrota?

-No, las cosas pasan y no hay que mortificarse. Pero la familia creo que es un vínculo muy importante.

-Estás muy unida a tu hermano. ¿Te da rabia no haberle dado un hermano a tu hijo?

-No, y creo que después de superar un cáncer eso no importa.

-¿Cómo estás?

-Muy bien, pero ya no vivo con miedo al cáncer.

-¿Te llevas bien con tus compañeras Misses?

-La verdad es que nos llevamos todas muy bien. Cada una ha sabido hacerse su camino.

Daniel I. Carande

Fotos: Fernando Roi

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Topicrem

Agradecimientos: Taberna Los Gallos. Calle de Puigcerda, 6. Madrid.

Telf.: 914 310 647.

www.tabernalosgallos.com

Inés luce un vestido de Twinset, 347 €; sandalias de Exé Shoes, 99,95 €; y pendientes de Acus, 52 €.

Mis secretos al descubierto

Antes de irme a la cama...

Me lavo bien la cara, me echo una buena hidratante y contorno de ojos

Voy a la peluquería cada...

No es mi sitio favorito, pero he descubierto una en Vigo una maravillosa que se llama Ellael

Tardo en maquillarme...

Puedo tardar una hora

Mi perfume...

Acqua Di Parma Blu Mediterraneo.

Ejercicio...

Boxeo, aunque cada vez tengo menos tiempo para practicarlo.

Los favoritos del maquillador Javier Reyes

Crema tintada, de Topicrem, 22,95 €.



Acondicionador reparador, de Beauterra, 14,95 €.



Lecche hidratante, de Topicrem, 18,15 €.



Exfoliante de higo, de Beauterra, 9,95 €.



CITA EN...

Quedamos con Inés en uno de sus restaurantes favoritos de la capital, la Taberna de los Gallos. Ubicado en la Milla de Oro de Madrid, se puede disfrutar de su cocina mediterránea en sus salones o su agradable terraza. También hay música en vivo.



ANA ROSA “No tengo prisa por ser abuela”

La presentadora hace balance de la temporada antes de comenzar sus vacaciones, aunque no descarta volver si la actualidad política lo requiere.



La presentadora lució un conjunto de Forte Forte y joyas de Atelier Potterie.

Ana Rosa Quintana ya está oficialmente de vacaciones. La presentadora volverá en septiembre, aunque reconoce que según está el panorama político no descarta venirse “si pasa algo importante como la convocatoria de unas elecciones”. “Ahora, en verano, toca desconectar, aunque me gusta estar siempre informada. Me relajo leyendo la pila de libros que tengo pendientes y las series que quiero ver”, nos dice.

“Dejaré de trabajar cuando necesite un andador para venir al trabajo. Para eso queda”

Hace unas semanas, Ana Rosa casaba por segunda vez a su hijo mayor. Dice que fue una boda íntima y “como no era la madrina, lo disfruté mucho más como invitada”. La presentadora madrileña dice que no tiene prisa por ser abuela. “Lo que tengo claro es que no voy a dejar de trabajar por ser abuela. Los hijos los tienen que criar sus padres”, advierte. Preguntada por su futura jubilación, reconoce que no hace planes de futuro, pero que dejará de trabajar cuando necesite ir con andador al trabajo, “y para eso creo que queda mucho”.

Daniel I. Carande/ Foto: Agencias



Blanca tiene 51 años y luce un cuerpazo espléndido.



La pareja se casó en 2007 y aunque nadie apostaba por su historia siguen juntos.

BLANCA CUESTA Y BORJA THYSSEN otro verano en su paraíso ibicenco

La pareja aterrizó hace unos días en la isla para pasar su vacaciones de verano. Sus cinco hijos estaban con ellos.

Si hay una tradición que Blanca Cuesta y Borja Thyssen no perdonan es su escapada veraniega a las Pitiusas. Acompañados de sus cinco hijos: Sacha, de 17 años; Eric, de 15; Enzo, de 13; Kala, de 11; y la pequeña India, de cuatro, han disfrutado de unos días de playa, chapuzones y sol. Lo han hecho en el barco de la familia en

el que disponen de todas las comodidades. Allí hemos visto a Blanca dándose un baño mientras Borja la miraba con atención.

Un verano tranquilo

Atrás han quedado sus rencillas familiares con la baronesa. Parece que ahora todo es tranquilidad.

Agencias



Miguel Bosé
ha vuelto con
una puesta
en escena
arrolladora.

MIGUEL BOSE

arrasa en Sevilla

El cantante se subió al escenario del Icónica Santalucía Sevilla Fest y no defraudó. Tres horas de concierto en el que lo dio todo. Entre el público, Eugenia y Narcís Rebollo o Laura Sánchez con su chico.



El cantante ha vuelto con fuerza a los escenarios. Después de pasar por Madrid, actuó en el Icónica Santalucía Sevilla Fest el pasado sábado 5 de julio.

Y no defraudó a las más de siete mil personas que abarrotaron la Plaza de España de la capital hispalense. Cerca de tres horas estuvo sobre el escenario y se cambió tres veces de traje: blanco, rojo y amarillo. Miguel hizo un repaso de sus grandes éxitos. También se dirigió al público y tuvo palabras muy cariñosas para sus



Eugenia Martínez de Irujo y su marido, Narcís Rebollo.



Maribel Verdú tampoco quiso perderse el concierto.



Laura Sánchez junto a su novio, Manuel Escribano.

hijos y su madre, Lucía Bosé.

Antes del concierto, recibió en su camerino a Eugenia Martínez de Irujo y su marido, Narcís Rebollo, pero sin duda, la que más celebró esta visita fue Charo Vega. "Hace treinta años que no nos veíamos y por fin hoy ha sido el reencuentro. Según nos hemos visto nos hemos dado un beso en la boca", nos relataba muy emocionada.

Entre las invitadas estaban María José Suárez. La sevillana asistió con una de sus hermanas y le preguntamos por

la sorprendente ruptura de su ex novio, Álvaro Muñoz Escassi y Sheila Casas: "Era algo totalmente predecible. Él que todo lo había hecho mal antes, no lo iba a hacer bien ahora". También cantaron a ritmo de Bosé, Laura Sánchez y su novio, Manuel Escribano; Rafael Amargo y Joaquín Cortés con sus mujeres, Luciana Bongianino y Mónica Moreno; Olivia de Borbón y Julián Porras-Figueroa; Maribel Verdú, María Barranco y hasta Patricia Cerezo y Kiko Gámez.

Daniel I. Carande/Fotos: Agencias



Joaquín Cortés junto a su chica, Mónica Moreno.



La Reina eligió un veraniego vestido boho rosa de Hugo Boss. A la dcha. el reencuentro de Leonor y Sofía, en Gijón, en la sidrería La casona de Jovellanos.



LETIZIA cumple con su agenda y Sofía visita a su hermana

A buen seguro la reina Letizia hubiera acompañado a Sofía a dar una sorpresa a Leonor cuando llegó a Gijón; pero tendrá que esperar un poco más para reunirse con su hija mayor.

Tú a Gales y yo a surcar los océanos. Este pudiera ser el resumen de los últimos tiempos de las hermanas. Sofía ha pasado el último curso en Gales, haciendo Bachillerato Internacional en el UWC Atlantic College y Leonor continúa con su formación en la Armada.

Vacaciones en Mallorca

La visita de Sofía en Gijón ha sido una sorpresa para Leonor ya que no se encontraba en el puerto junto al resto de familiares. Pero la hermana pequeña de la princesa de Asturias no ha querido perder la oportunidad de reunirse con ella, y es que han pasado meses sin verse, y ellas están muy unidas. Mientras este encuentro se producía en una sidrería de Gijón, su madre, la reina Letizia, presidió la reunión del patronato de la Fundación FAD Juventud, de la cual es Presidenta de Honor. La familia real cuenta los días para poder compartir sus vacaciones y poner rumbo a Mallorca.

DM/Fotos: Agencia e IG



Carolina, que lució un diseño de la firma Muzungu Sisters, cofundada por su nuera Tatiana Santodomingo, con sus dos hijas, Alejandra y Carlota.



Estefanía acudió con sus dos hijos y su nuera, Marie Chevallier, a la 21 gala contra el sida en Montecarlo.

CAROLINA Y ESTEFANÍA Rodeadas de sus respectivas familias

La relación entre las dos hermanas nunca ha sido cercana, y en esta ocasión tampoco las hemos podido ver juntas. Aunque Estefanía mostró su intención de retirarse de la vida pública ha asistido con sus hijos Camille Gottlieb y Louis Ducruet -junto a su mujer, Marie Chevallier- a la 21ª gala contra el SIDA en el

Sporting Club de Montecarlo. Por su parte, Carolina acudió con sus hijas Carlota y Alejandra a la Hípica de Montecarlo donde se disputaba el Longines Jumping. Las tres llevaban vestidos muy distintos, Alejandra uno diseñado por Sassa de Osma y su hermana mayor se decantó por Chanel.

Agencias

METTE-MARIT Agenda oficial con sus hijos menores

Los reyes noruegos Harald y Sonia acudieron junto a Haakon y Mette-Marit, y los hijos de ambos, a un acto oficial en la ciudad de Stavanger. La familia está demostrando una imagen de unidad tras los escándalos de Marius Borg,

hijo de una relación anterior de Mette-Marit. Ante la investigación judicial en la que se haya inmerso la Casa Real publicó: "El caso está siguiendo el sistema legal y los procedimientos normales".

Agencia



A la llegada, Ingrid y Sverre felicitaron a su abuela por su 88 cumpleaños.



Gran COMPLICIDAD

Preciosa imagen de Ariane, la más pequeña y la más alta, y sus hermanas Alexia y Amalia. Su sintonía es evidente.

POSADO REAL VERANIEGO

los reyes Guillermo y Máxima presumen de sus tres hijas

Las fotos de verano de los royals de Países Bajos se retrasaron por el accidente de la princesa Amalia. La heredera, ya recuperada, y sus hermanas Alexia y Ariane, son el orgullo de los monarcas.

A los reyes y a las tres princesas se unió "Mambo", el caniche de la familia, que veraneará en su villa de Grecia.







Alexia y Amalia, hipnotizadas por su madre. La reina Máxima es su espejo.

No hay verano sin el posado de los reyes de Países Bajos y sus tres hijas. Los cinco suelen protagonizar la primera sesión de fotos veraniegas de los royals, aunque este año se ha retrasado una semana después de que la princesa Amalia se cayera de un caballo, se fracturara el brazo izquierdo y tuviera que ser operada de urgencia y escayolada. Ya recuperada, como vimos en la cumbre de la OTAN (a recordar el mo-

mento viral en el que la reina Máxima imita a Donald Trump), la primogénita de los monarcas y sus hermanas han protagonizado unas bonitas imágenes, cargadas de complicidad y que no muchas veces podemos ver de Felipe VI, Doña Letizia, la princesa Leonor y la infanta Sofía.

Reunión familiar

El reportaje se ha realizado en el jardín del palacio Huis ten Bosch, en La Haya, y ha

supuesto una oportunidad única de reunir a las tres princesas. Amalia (21), que actualmente estudia el grado de Política, Psicología, Derecho y Economía, con especialización en Derecho, en Ámsterdam, y el próximo curso realizará prácticas en el Ministerio de Defensa; Alexia (20) cursa Ingeniería Civil en Londres; y Ariane (18) ha finalizado el Bachillerato Internacional en el UWC Atlantic College of the Adriatic, en Italia, y para

ella fueron todos los elogios de sus hermanas.

Piropos para la menor

La heredera describió a Ariane como "dulce e inteligente", y añadió: "De repente, es toda una mujer". La mediana de las princesas, y tal vez la más fotogénica, también le dedicó unas preciosas palabras, refiriéndose a ella como "una de las niñas más dulces que conozco".

DM/Agencias

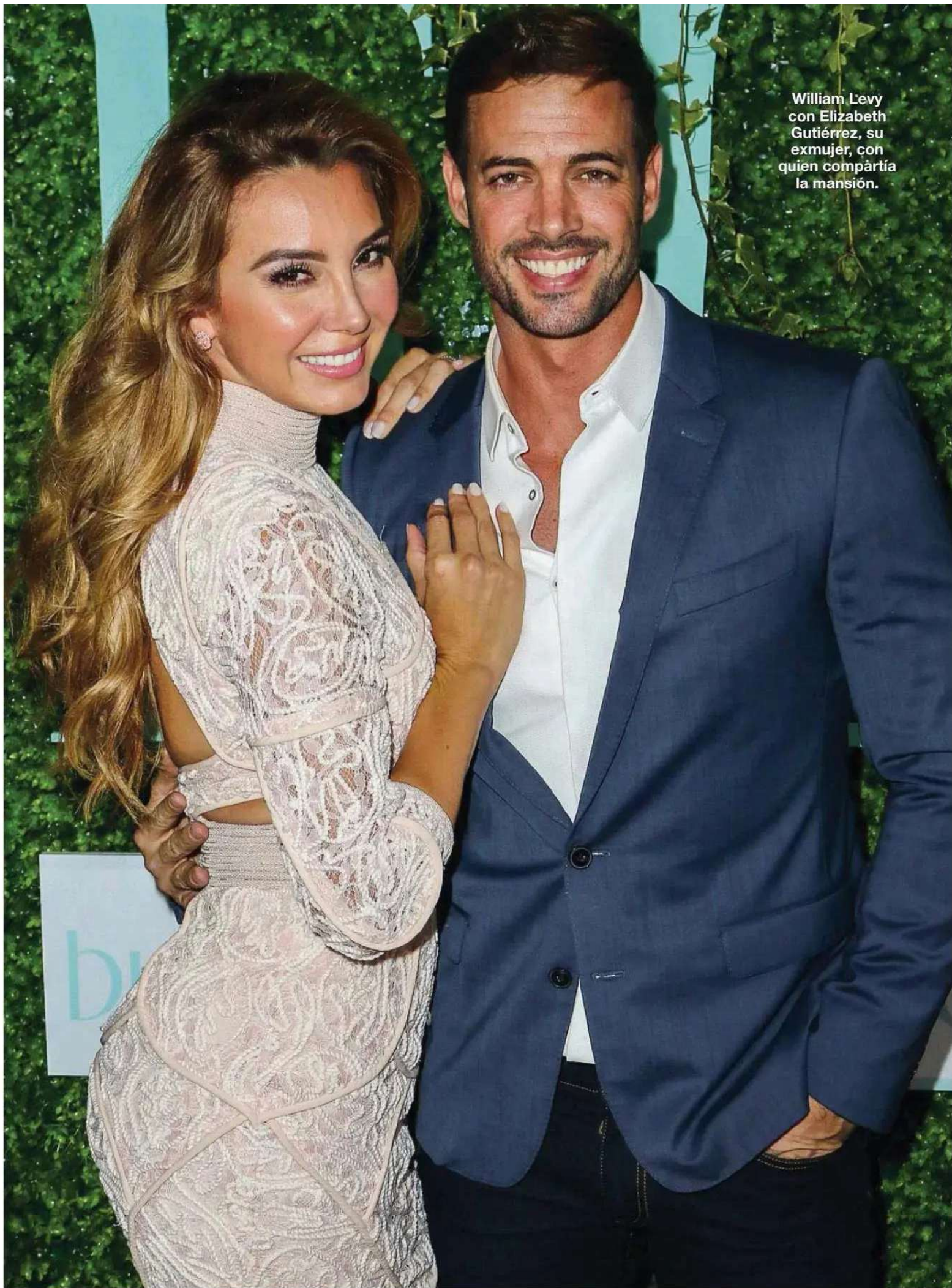


El caniche "Mambo" lleva en la familia desde 2021 y es mimado, sin reparos, por el rey Guillermo.



Los reyes y su heredera saludan a los medios, que aplauden sus looks: Máxima, vestido de Zimmerman (1.225 €) y alpargatas de Aquazzura; Amalia, blusa de Rotate y deportivas Adidas; Alexia, con vestido de COS (125 €) y alpargatas de Zara; y Arianne, de Max Mara.

William Levy
con Elizabeth
Gutiérrez, su
exmujer, con
quien compártia
la mansión.





El recinto entero cuenta con 9.510 metros cuadrados entre vivienda y terreno.

WILLIAM LEVY

vende su hogar con aroma a casoplón

El actor ha puesto a la venta la mansión de Florida que compartía con su expareja, Elizabeth Gutiérrez. Tiene más de 9.000 m² y cuesta casi 8 millones de euros.



El protagonista de "Café con aroma de mujer" ha puesto a la venta la mansión donde vivía desde 2020 con su exmujer, la modelo y actriz Elizabeth Gutiérrez, y sus hijos en SouthWest Ranches (Florida), a tan solo una hora de Miami. Con pro-

blemas en la relación y después de 20 años de altibajos, William Levy se separó de la actriz en 2024, pasando por un polémico divorcio. Tras la ruptura, hablaron mucho del futuro que podría tener la mansión, desde la posibilidad de venta hasta la probabilidad

de que uno de ellos comprase la parte del otro. La postura del intérprete era clara: no quería vender, ya que era patrimonio para sus hijos. Sin embargo, Elizabeth no estaba de acuerdo; y tras dejar de pagar varios meses, finalmente ambos han acordado poner la

casa a la venta y repartirse el dinero a partes iguales.

Por sus hijos

El cubano asegura haber llegado a un acuerdo amistoso por el bien de sus hijos. Y con la venta se acaba cualquier posibilidad de reconciliación. ▶

COCINA-COMEDOR Totalmente abierta y siguiendo un estilo sencillo con decoraciones de madera, la cocina-comedor es de los espacios más luminosos y encantadores de la casa.



LA DE WILLIAM LEVY ES LA CUARTA VIVIENDA MÁS CARA DE LA ZONA, LAS CASAS VECINAS RONDAN LOS TRES MILLONES DE EUROS



2 SALONES Para cuando se necesita un momento de relax viendo alguna serie o película, hay dos opciones de salón; uno en la planta baja con mucha más luz por las grandes ventanas; y otro en la planta alta.

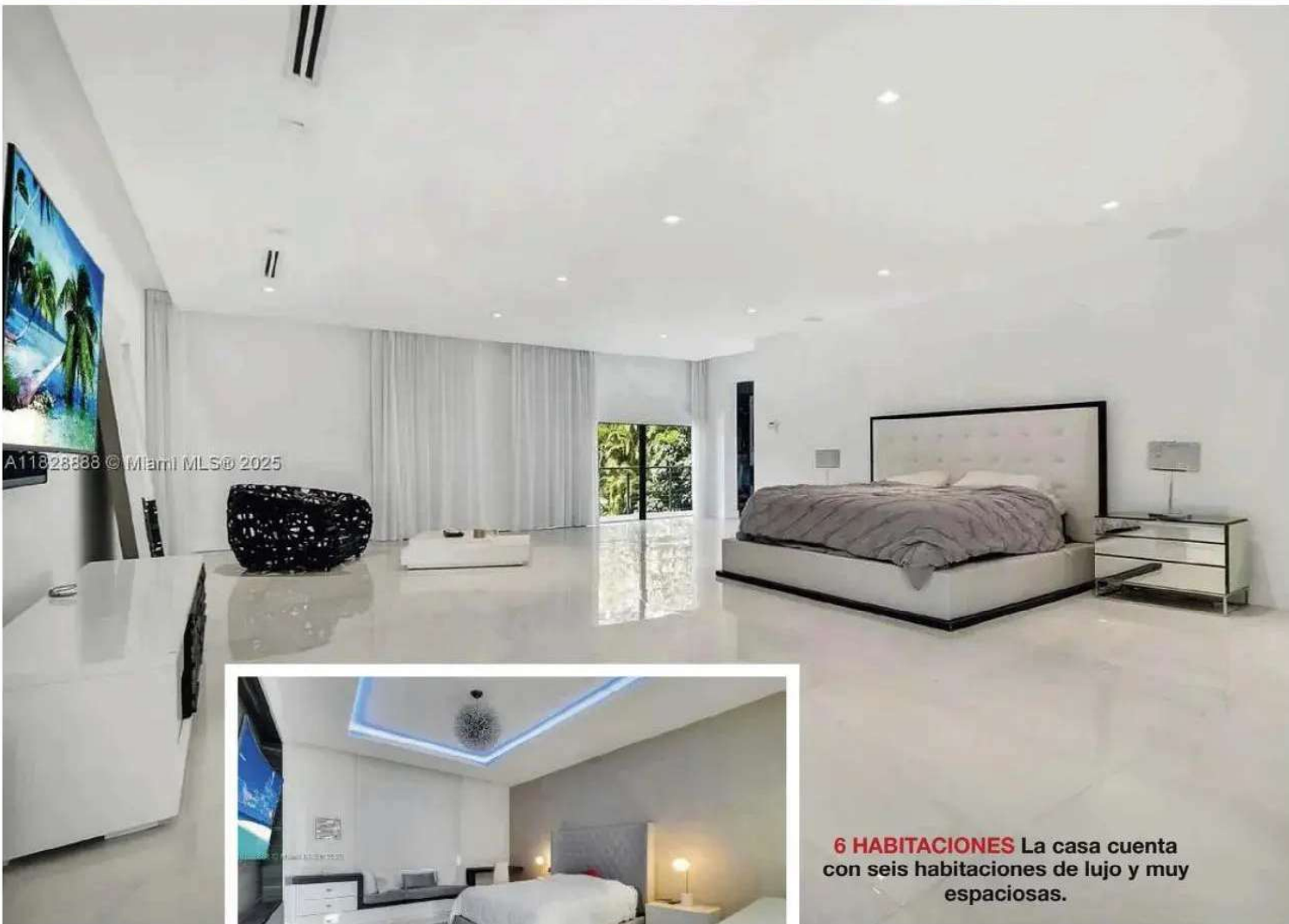
► La familia vivía en esta mansión de dos plantas, ubicada en uno de los barrios más exclusivos del sur de Florida. Desde seis habitaciones, siete baños y una inmensa cocina-comedor, varios despachos, hasta sala de cine, piscina privada e incluso tres espacios distintos para aparcar, el hogar que compartían los actores y sus hijos, Christopher y Kai-ley, es de película.

¿Mudanza a España?

Levy ha pasado temporadas en España por trabajo. "Bajo un volcán", su nuevo proyecto, se grabó en Tenerife, donde se alojó en una villa con siete habitaciones que se alquila desde los 3.000 euros por noche. Recientemente, tras el estreno, habló de la posibilidad de mudarse al país. "Me encanta España. La gente trabaja para vivir, no vive para trabajar. Yo iría a Madrid".



7 BAÑOS
Manteniendo un estilo minimalista, la mansión en venta tiene la mayoría de baños en suite.



6 HABITACIONES La casa cuenta con seis habitaciones de lujo y muy espaciaosas.



GINNASIO No se puede quedar atrás el mantenerse en forma, para lo que hay un espacio exclusivamente para el deporte, con vistas a la piscina privada.

411328888 © Miami MLS © 2025

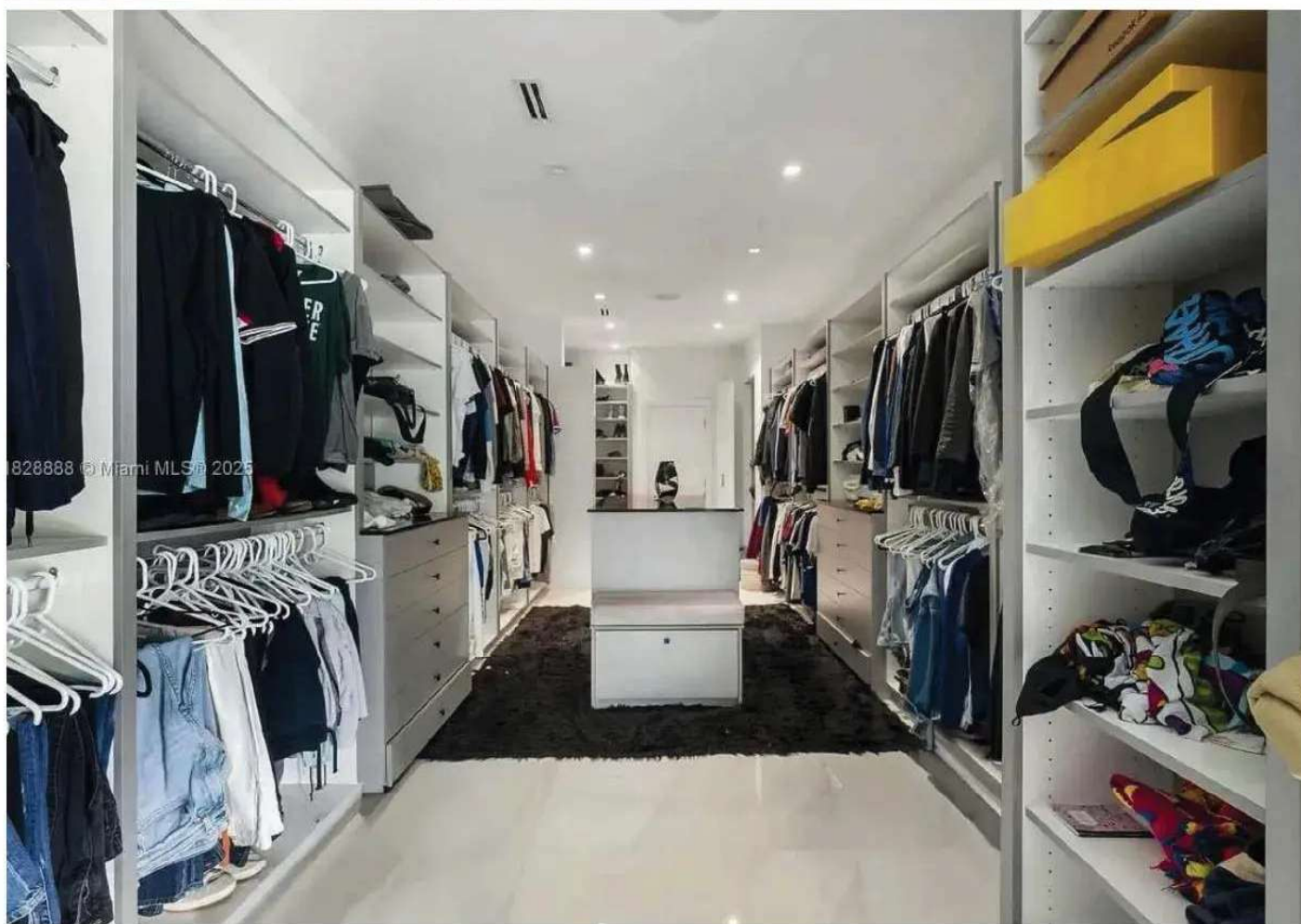


CANCHA DE BALONCESTO Si el gimnasio se queda corto para el ejercicio, la casa también tiene cancha privada de baloncesto.



LS © 2025

SALA DE CINE Para matar los ratos de aburrimiento –si es que existen con todo lo que tiene la casa–, también hay un espacio de cine, donde compartir palomitas en tardes de películas.



VESTIDOR Siendo los dos actores y modelos, está claro que ropa no les puede faltar. Por eso hay un gran espacio para el vestidor de cada uno.

Esta semana

NORMA DUVAL **ABUELA POR TERCERA VEZ**

La conocida vedette y presentadora no puede estar más feliz, y así ha querido compartirlo con sus seguidores en redes. Norma ya tenía dos nietos: Izan, de doce años, hijo de su hijo Marc; y Valentina, de tres años, de su hijo Yelko. Precisamente el bebé (del que se desconoce nombre y sexo) es el hermanito pequeño de Valentina.



INMA CUESTA **SE CASA CON ÁNGELES MAESO**

Con esta bonita foto, la actriz valenciana ha querido compartir con todos sus seguidores un día muy especial junto a su pareja Ángeles Maeso: su boda. La pareja tiene dos hijos en común e Inma añadió este reivindicativo mensaje a la imagen "Por todxs los que tuvieron que esconderse y no pudieron vivir su amor en libertad".



ALMEIDA Y TERESA URQUIJO **DAN LA BIENVENIDA A LUCAS**

El pasado jueves 3 de julio, el actual alcalde de Madrid José Luis Martínez-Almeida (50 años) y su mujer, Teresa Urquijo (28), se han convertido en padres. Para ambos es su primer hijo y el alcalde ha dicho de su bebé Lucas: "Ha salido con unos buenos mofletes y sano, que es lo importante".



PAULA BADOSA Y TSITSIPAS

PONEN FIN A DOS AÑOS DE AMOR

Formaban la pareja de guapos del tenis internacional; la relación entre la española Paula Badosa y el griego Stefanos Tsitsipas salió a la luz en junio de 2023 y en este tiempo hemos podido verles en sus redes juntos, compartiendo vacaciones y escapadas, apoyándose en sus diferentes competiciones... Ya hubo una ruptura y se dieron una segunda oportunidad, pero ahora fuentes cercanas a la pareja informan de una ruptura amistosa.



POTY

CUMPLE 65 MUY BIEN ACOMPAÑADO

El bailarín y coreógrafo de la tele, Javier Castillo, más conocido como Poty, celebró en un restaurante madrileño su 65 cumpleaños rodeado de su mujer, Isabel Serrano, y de sus amigos Paula Echevarría y Miguel Torres.



NEYMAR JR

PADRE DE NUEVO

El futbolista brasileño vuelve a ser papá -tiene en total cuatro hijos de tres madres diferentes-. Los padres han elegido un curioso nombre para la pequeña: Mei, Miel en español. Neymar y su pareja, Bruna Biancardi, ya tienen otra niña: Mavie, de 20 meses.

**Tres años
DE AMOR**

Rory McPhee, el novio, vistió un kilt escocés de tartán rojo; es un conocido peluquero y estilista en Reino Unido.

MEL B

**Celebra su tercera
boda con solo
una de las "Spice Girls"**

Al enlace, celebrado en la catedral de San Pablo, solo asistió Emma Bunton. El novio, Rory MacPee, es un prestigioso peluquero y estilista británico.



La novia eligió un diseño clásico de la diseñadora Josephine Scott con escote y mangas transparentes cuajadas de perlas.



Mel B llevaba su melena rizada sujeta en un semirecogido que le favorecía mucho. Llegó a la catedral con el velo sobre la cara.



La actriz Danielle Brown llegó feliz con su hija a la boda de su hermana Mel.



Mel sorprendió por su vestido clásico, con el pecho drapeado, falda recta y larga cola.

Las fans de la mítica banda británica de los 90 tenían los dedos cruzados, de hecho se morían de ganas de volver a ver a las cinco integrantes juntas en la boda de Mel B; pero no pudo ser. Tan solo Emma Bunton -Baby Girl- asistió al enlace de su amiga, si bien, Victoria Beckham -que tenía un compromiso previo y no asistió- le envió un cariñoso mensaje de felicitación a través de Instagram; de las otras dos cantantes, nada se sabe, sin embargo, la presencia de Geri era bastante más improbable, tras el desencuentro que tuvieron cuando Mel B declaró que habían tenido



Emma Bunton fue la única "Spice Girl" que asistió a la celebración.



Cara Delevingne llegó con traje oscuro, corbata y original sombrero de paja.

una relación sentimental; Geri lo desmintió y la relación entre ellas se enfrió.

Una boda de altura

La novia llegó radiante a la Catedral de San Pablo donde ya esperaba el novio, Rory McPhee un reconocido peluquero con el que lleva tres años. Las tres hijas de Mel-fruto de anteriores relaciones- actuaron como damas de honor y familia y amigos disfrutaron después de la ceremonia de una gran fiesta en The Shard, el rascacielos más alto de Reino Unido. ¿Bailarían alguno de los éxitos de las "Spice Girls"?

Agencias



"SPICE GIRLS" EL GRUPO

Llegaron en 1994 y revolucionaron el panorama musical. Eran 5 y cada una tenía un rol que desempeñar; la fórmula del éxito duró hasta 1998 cuando Geri Halliwell -la pelirroja- abandonó el grupo. Su última actuación conjunta fue en la ceremonia de clausura de los JJ.OO. de Londres, en 2012.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Elsa Pataky
CÁNCER
22-6 al 22-7

Salud: Gracias a la influencia positiva del Sol en tu signo te vas a sentir bien de ánimo y con mucha alegría. Aprovecha para estar más tiempo con los tuyos.

Amor: Es el momento idóneo para valorar el cariño que te tiene tu pareja. Vuestra complicidad es absoluta y en la intimidad habrá mucha conexión. Si tu corazón no está ocupado, vas a conocer a alguien que llame tu atención desde el primer encuentro.

Fortuna: Según me indica la carta del Uno de Oros es un buen momento para hacer un cambio total en tu vida laboral. Vas a recibir una oferta que te ayudará a poder llevarlo a cabo. El número cero y el color blanco te van a dar mucha suerte esta semana.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Si tienes pequeños calambres en las piernas puede ser debido a la retención de líquidos. Procura hacer más ejercicio. Esta semana tu humor va a ser muy bueno.

Amor: Según me indica la carta del Tres de Bastos debéis buscar la armonía y el buen rollo en pareja, porque además los Astros me indican que no tendrás mucha suerte en el terreno sentimental. Con tu familia política vas a tener buena sintonía y debes confiar más en ellos.

Fortuna: En el trabajo no van a salir las cosas como tú esperabas. La influencia negativa de Mercurio en tu signo hace que tus planes profesionales se trunquen o se retrasen.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Si notas dolor en tus rodillas al correr o subir escaleras, consulta con tu médico. Es el momento para empezar a cuidarte. Respecto a tu estado de ánimo, será bastante bueno.

Amor: Según me indica la carta del Cuatro de Espadas puedes tener una fuerte discusión con un miembro de tu familia política y podría afectar a tu relación de pareja. Si tu corazón no está ocupado, no debes intentar tener algo con la primera persona que se te cruce en el camino, puede salir mal.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva del Sol es un buen momento para realizar la venta de algún inmueble. También influye en tu trabajo, fíate de tus corazonadas.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Un cambio de temperatura puede ser suficiente para que cojas un resfriado. Tu estado de ánimo estará por los suelos, en cierta medida porque no vas a poder llevar a cabo los planes que tenías en mente.

Amor: Siento decirte que la Luna no te favorece esta semana. Puedes tener problemas con tu pareja y necesitaréis la mediación de un amigo o de un familiar para solucionarlo. Si no tienes pareja, esta semana no es la indicada para encontrarla, pero no te preocupes, esta racha acabará pronto.

Fortuna: Si dedicas el verano a estudiar, debes esforzarte más. Sabes perfectamente que lo puedes hacer. Los números pares te van a dar mucha suerte en los juegos de azar.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Tus cuerdas vocales se merecen más atención y cuidados. Debes evitar los cambios bruscos de temperatura y no tomar demasiadas bebidas frías porque te podrían perjudicar.

Amor: Procura mostrarte como eres en realidad si has conocido a alguien especial hace poco tiempo. No intentes disimular tu pasión, porque tienes que empezar a disfrutar de las cosas buenas de la vida, bastante has sufrido en el pasado. Debes prestar más atención a tu familia.

Fortuna: No tengas miedo a poner en marcha nuevos proyectos. Tienes la preparación y la ilusión necesarias para que te salgan con éxito. Seguirás evolucionando profesionalmente. El cuatro y el negro te darán suerte.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: No debes excederte en las comidas, ya que podrías tener problemas estomacales. Estás un poco agobiado por el trabajo y esto te está empezando a atacar a los nervios. Relájate y desconecta cuando salgas del trabajo.

Amor: Debido a la rutina te estás empezando a agobiar con tu pareja. Necesitáis poner más chispa a lo vuestro para que todo vaya bien. Si no tienes pareja y quieres conquistar a una persona, te voy a dar un consejo para que te dé suerte: date baños de canela en rama.

Fortuna: Según el Cinco de Oros debes dejarte llevar por tu intuición para conseguir que tu economía prospere. Si has decidido cambiar de trabajo, es el momento idóneo.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Hay pequeños temas que alteran tus nervios desde hace algún tiempo. Has decidido cuidarte más para perder los kilos que has cogido en las últimas semanas, sé constante y te irá bien.

Amor: Vas a hacer proyectos con tu pareja y Venus te va a favorecer. Además, esta semana tendrás noticias de alguien muy querido del que hace tiempo no tenías noticias. Quedaréis y vas a notar que vuestra amistad sigue siendo como el primer día.

Fortuna: Según me indica el Cuatro de Oros es un buen momento para retomar tus estudios y acabar algo que dejaste a medias. Tu economía va a sanearse. El cuatro y el verde te darán mucha suerte en exámenes y entrevistas.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Un pequeño problema de salud del pasado se puede repetir esta semana. Así me lo indica la carta del Dos de Bastos. La mala alimentación te podría llevar a tener problemas gástricos.

Amor: La influencia de Júpiter en tu signo hará que desconfíes de tu pareja. Últimamente eres demasiado absorbente y la estás agobiando. Debes relajarte y piensa en lo que tienes, porque lo puedes llegar a perder. Si entre tus planes está conquistar a alguien especial, los perfumes suaves te pueden ayudar.

Fortuna: Los astros me indican que debes frenar tus impulsos y piensa en los riesgos que puedes tener si te aceleras en ese proyecto que tienes entre manos.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Te encuentras muy bien de salud y tu organismo resiste bien los cambios de temperatura. De hecho, el cuerpo te pide actividad y vas a aprovechar el tiempo libre para hacer deporte.

Amor: Gracias a la influencia de la Luna vivirás días muy felices con tu pareja y habrá momentos muy divertidos, sobre todo en la intimidad. Aunque siempre te acosa el fantasma de los celos, no veas cosas donde no las hay. Trata de sentirte cómplice de tu pareja.

Fortuna: Una persona que ha trabajado contigo en el pasado va a ayudarte a que mejore tu economía. Escucha sus propuestas. Si vas a realizar un viaje, tendrás una grata y agradable sorpresa.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Te sientes en plena forma, pero debes evitar los excesos y sobre todo no juegues con tu salud. Si has tenido algún problema con alguna extremidad, continúa con la rehabilitación.

Amor: Según me dice la carta del Tres de Bastos, tus amigos se están empeñando en opinar sobre la estabilidad de tu relación. No les dejes. Tienes que tener cuidado con las cosas que les cuentas, porque se pueden volver en tu contra. Si no tienes pareja, esta semana vas a disfrutar de tu soltería.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva de Marte te irán bien la renovación y los cambios. En alguna reunión social vas a iniciar una relación comercial que va a suponer una mejora en tu economía.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Si vas a realizar algún viaje, no dejes de llevarte medicamentos, porque puedes tener problemas con la garganta o los oídos, que son tus puntos débiles esta semana. Tu buen estado de ánimo va a ser contagioso.

Amor: Tienes que hacer un poco de sacrificio para ayudar a tu pareja o a un familiar, porque está pasando un momento complicado. Si esta semana tienes una cita a ciegas, gracias a la influencia positiva de la Luna, habrá mucha pasión.

Fortuna: Tienes que valorar las nuevas propuestas que te van a llegar esta semana, aunque te obliguen a cambiar de ciudad. Es el momento de demostrar todo lo que vales. Tu economía se va recuperando, así que no hagas excesos.



Álex de la Iglesia

SAGITARIO

23-11 al 21-12

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: La Luna te perjudica esta semana, por lo que vas a tener que hacer frente a pequeños problemas de salud que te llegarán a afectar al ánimo. Haz caso a los consejos de tu terapeuta para soltar todos los lastres que te afectan anímicamente.

Amor: Últimamente tu carácter se altera con facilidad, y más si estás pasando por una separación. Haz borrón y cuenta nueva y da una oportunidad a una persona que entró en tu vida hace poco. Procura tener mucha más paciencia con los pequeños de la casa.

Fortuna: Según el Tres de Espadas no debes esperar que un amigo te ayude a solucionar ni un problema laboral ni económico. Procura no meterte en conflictos ajenos.

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

Tendrás mucha suerte en todo lo relacionado con el mundo laboral.

Es el momento de hacer planes de futuro con tu pareja.

2

3

Vas a hacer las paces con un compañero de trabajo.

La ayuda de un amigo hará que se solucionen tus problemas.

4

5

Alguien que conocerás esta semana te devolverá la ilusión.

Tendrás mucha suerte en todo lo relacionado con las inversiones.

6

7

Si has terminado una relación, muy pronto volverás a enamorarte.

Te toca hacerte un chequeo médico. Todo saldrá bien.

8

9

Te propondrán hacer un viaje, acepta, será todo un éxito.

YO opino

por ángel antonio herrera

Cayetano Rivera está en lo alto del panorama por un asunto insólito: pasó una hora en el calabozo, en Madrid, por desobediencia a la autoridad. O sea, que le detuvieron en la calle, y hasta le colocaron esposas, si atendemos a algunas versiones. Resulta que el lío extraordinario viene porque Cayetano estaba de madrugada en una hamburguesería, y algo no le cuadró, a la hora de ir a pagar. Pero a las empleadas de la hamburguesería tampoco les cuadró la cosa, porque llamaron en el momento a la policía, y así hasta hoy, porque tampoco sabemos mucho más. Bueno, sí, conocemos que Cayetano entiende que la respuesta de los agentes fue desproporcionada, y que tiene un parte de lesiones, a aportar cuando proceda. De momento, hay más tertulia que tema, a propósito de esa noche tan poco esclarecida. Escribía González Ruano, cronista del mal urbano y sus voluptuosidades, que la noche enturbia mucho las biografías. Va a ser verdad. Aunque las verdades llegarán en su momento.



Cayetano Rivera tras su encontronazo con la policía y salir del calabozo puso rumbo a Mallorca para pasar unos días con su hijo.

**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) mprieto@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 ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez

ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares migarcia@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 Goytze
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

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

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

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocómbil

DISTRIBUCIÓN: SGEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.

subscriptions@hearst.es

Carlas P. V. P.: 2,65 euros sin IVA, incluido gastos de transporte aéreo. Cebu y Méxic: 2,50 euros sin IVA, incluido gastos de transporte. Acordado 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.



DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de
diezminutos.es*





Descubre nuestra gama
IMAGE en tu tienda
Día y en dia.es



O
I M A Q E

