

DIEZ MINUTOS

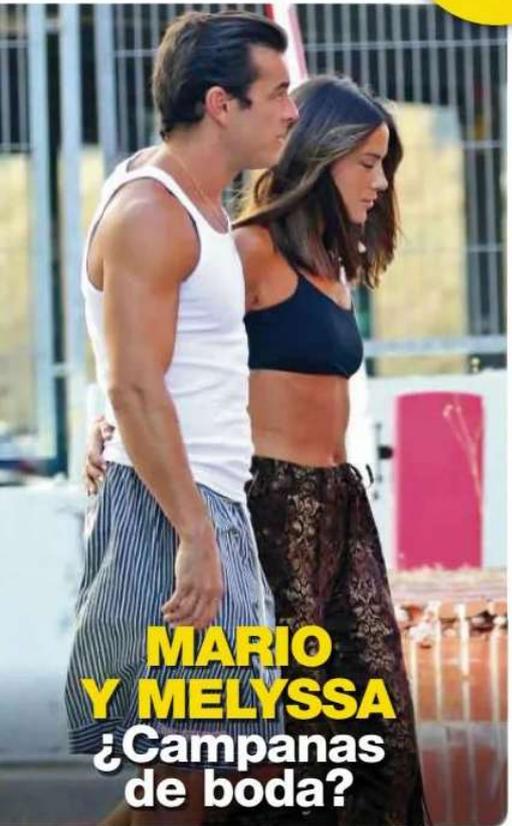
23 JULIO 2025 • NÚM. 3857



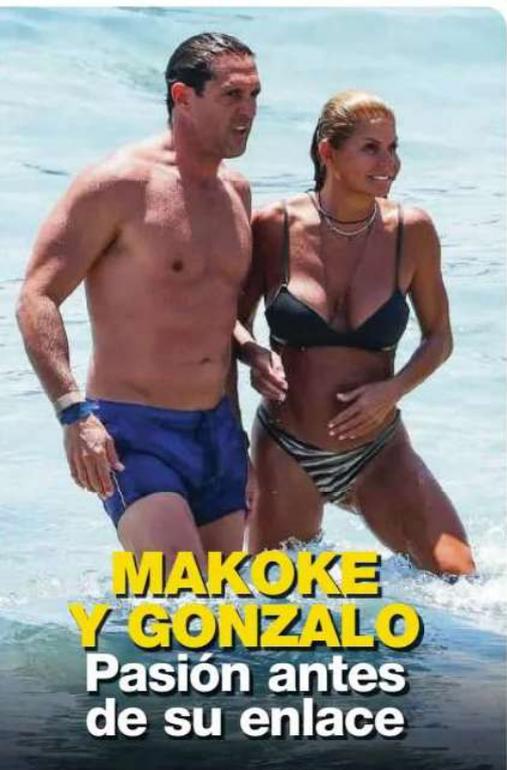
SOLO
2,50€

Canarias 2,65€

GER.IND 7,0€ FR.BEL.IT 4,9€ UK 5,5€ PT Cont 2,9€, CHF 9,5, Andorra 2,5€



MARIO Y MELYSYA
¿Campanas de boda?



MAKOE Y GONZALO
Pasión antes de su enlace



EXCLUSIVA

SHEILA CASAS olvida a Escassi

La abogada se refugia en la playa y en su familia

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



ALMEIDA Y TERESA
Primer paseo con su bebé





Descubre nuestros
Helados Temptation
en tu tienda
DIA y en dia.es



PLACER INME **DIA** TO
TEMPTATION





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



KATE MIDDLETON

Recupera el ritmo

La princesa de Gales es la favorita de la Casa Real británica, y recibe el cariño de los asistentes allá donde va. Y últimamente está que no para. Hemos podido verla disfrutando del torneo de tenis de Wimbledon y entregando los galardones, con este look tan espectacular. La semana pasada deslumbró en la visita a Londres de los Macron. Su recuperación parece un hecho y ya empezamos a disfrutar de la mejor versión de Kate.

Ponte al día



Penélope Cruz, de Chanel, estrena próximamente "Day Drinker", película en la que trabaja junto a Johnny Deep.



Carlota Casiraghi, hija de Carolina de Mónaco, acudió de Chanel. Todavía no ha aparecido públicamente con su novio, Nicolas Mathieu.



Naomi Campbell, de Chanel. Hace apenas una semana, la actriz estaba en Ibiza junto a otros intérpretes por el cumpleaños del productor Mohammed Al Turki.

ALTA COSTURA PARÍS 2025

Reunión de estrellas

Entre el 7 y el 10 de julio, París se ha convertido en el lugar ideal para los amantes de la moda, acogiendo la Semana de la Alta Costura de París. La capital francesa se ha llenado de rostros muy conocidos que vestían grandes marcas. Desde españolas como Nieves Álvarez hasta famosas internacionales como Doja Cat, todas lucieron modelitos que adelantan las tendencias de la temporada otoño-invierno.

Kim Kardashian desfiló para Balenciaga, sorprendiendo con unos míticos pendientes de Elizabeth Taylor.





EXCLUSIVA

SHEILA CASAS

se olvida
de Escassi
en la playa

Sólo unos días después de anunciar su ruptura con el jinete, la abogada se marchó a Cantabria con dos de sus hermanos, Óscar, Daniel, y su perro, al que adora.

A pesar de estar acompañada, Sheila también se tomó su tiempo para estar sola y pensar...

Una mujer de **ESCÁNDALO**

A sus 37 años, Sheila puede presumir de muchas cosas, pero de cuerpazo también.

En bikini luce espectacular, como sus hermanos Mario y Óscar en bañador.





En su jornada playera hubo tiempo para todo, también para estar atenta al móvil.

Dicen que el desamor se cura en buena compañía. Y eso es precisamente lo que ha hecho Sheila Casas, que unos días después de anunciar la ruptura con Álvaro Muñoz Escassi de manera absolutamente sorpresiva, se ha escapado a Cantabria con dos de sus tres hermanos -Óscar y Daniel, el pequeño del clan- para desconectar e intentar recuperar la sonrisa.

“Paz y amor”

En estas imágenes que muestra “Diez Minutos” en exclusiva podemos ver a Sheila, además de espectacular en bikini, disfrutando de la compañía de sus hermanos,

dando paseos por la costa y haciendo planes como comer en restaurantes a la orilla del mar, hacer deportes acuáticos o posar para Óscar Casas. ¿Sería un mensaje para Álvaro? Y todo en compañía de su perro, por el que los Casas sienten un gran amor.

“Paz y amor”, ha escrito ella en sus redes acompañando el texto con unas bonitas imágenes de estos días. ¿Sería una indirecta para Álvaro? Al parecer han acabado como amigos, pero las ex del jinete dicen que como enemigo “da miedo”. “Álvaro a las buenas es muy bueno pero a las malas, no”, dijo María José Suárez de él en “DeViernes”...



Posando para **SU HERMANO**

Sheila no desaprovechó la oportunidad de posar para su hermano en bikini. ¿Serán fotos para sus redes o para mandárselas a alguien?



SU AMOR EMPEZÓ EN "TARDEAR"

No se sabe con exactitud cuándo empezaron su relación, pero todo apunta a que fue nada más conocerse en "TardeAR", donde empezaron como colaboradores en el mes de septiembre. A finales se hizo oficial su romance y ya no se han ocultado. Hace unos días anunciaron su ruptura.



Con vestido, en bikini, por delante y por detrás, Óscar le hizo un sinfín de fotos a su hermana, que, por cierto, está estupenda.



Sheila es una piña con su familia. Siempre se apoyan en todo.

PARECE QUE HA SIDO ÁLVARO EL QUE HA PUESTO FIN A LA HISTORIA. VOLVIÓ DE "SUPERVIVIENTES" RARO, CUENTAN

► Cantabria es el refugio favorito de la familia y siempre que encuentran un hueco se marchan allí donde tienen una casa para disfrutar de su clima, de las olas del Cantábrico y de lugares con tanto encanto como Somo, Noja y Ajo, donde fueron tomadas estas imágenes. Ya el domingo, Sheila emprendió camino de regreso a Madrid. En la capital tendrá que volver a hacer frente a los rumores sobre su ruptura. Ella ha dicho que "Todo es más fácil de lo que parece y que no ha habido ter-

ceras personas", pero en "Fiesta" insinuaron lo contrario. Además un confidente aseguró que había sido Escassi el que había tomado la decisión de romper. Ella estaba muy enganchada y se ha decepcionado porque él tras volver de "SV" empezó a tener miedo al compromiso. Aún así, nos dicen que Sheila es joven y se toma con tranquilidad las rupturas. Vuelve a apoyarse en sus amigos y, como se ve, en sus hermanos, con los que tiene una excelente relación.

Agencias



MARÍA JOSÉ SUÁREZ, ADVIERTE

"Ha sabido salir a tiempo de la relación y ha estado rápida". Con estas palabras hablaba María José Suárez en "De viernes" de la ruptura de Sheila y Escassi. Pero también advertía: "Yo no le quiero tener como enemigo, porque Álvaro a las buenas, es muy bueno, pero a las malas, no".

GUAPA A CUALQUIER EDAD

El secreto de la belleza

Al llegar a los 50 años, la piel pierde hasta un 30% de colágeno, provocando la temida flacidez. Age Perfect Colágeno Expert Día es un producto revolucionario con péptidos de micro-colágeno para reafirmar la piel en un solo uso.



El péptido de microcolágeno es 1.000 veces más pequeño que un poro.

Según los estudios, al llegar a la mediana edad, las mujeres suelen tener más confianza en su belleza. A ello contribuyen las experiencias vitales, y por supuesto, la actitud. “Mi autoestima ya no depende de cómo me ven los demás, sino de cómo me siento conmigo misma. Y eso ha transformado mi forma de relacionarme, de trabajar, de comunicar. Incluso mi rutina de belleza ha cambiado: ya no es una obligación, es un ritual que me conecta con mi cuerpo, con mi historia, con mi presente”, explica la influencer Andrea Antolín, de 57 años. Una mujer que es consciente de que, a partir de los 50 años (especialmente, tras la menopausia), la pérdida de colágeno es la peor enemiga de su piel. ¿La solución? “Desde que uso la crema Colágeno

Expert Día de L'Oréal Paris, noto una diferencia real: más firmeza, más hidratación, más luz. Me está ayudando a recuperar colágeno reforzando la estructura de la piel, protegiéndola de agentes externos, que tanto influyen en el envejecimiento cutáneo”, explica Antolín.

Más potente que nunca

Para revertir verdaderamente los signos de la pérdida de colágeno, la producción

de esta proteína debe ser impulsada desde lo más profundo. Con este objetivo, la fórmula de esta icónica crema está protagonizada por un nuevo tipo de péptido de colágeno micronizado, que penetra fácilmente en las capas de la piel. Al ser idéntico a fragmentos de colágeno humano, al aplicarse la piel lo reconoce como propio, restaurando su estructura, firmeza y elasticidad. Descubre su fórmula revolucionaria.

CÉLULA A CÉLULA. CAPA A CAPA.

Diseñada para penetrar profundamente en la piel, la fórmula avanzada de la Crema de Día Age Perfect –con 30 veces más microcolágeno– estimula la producción de colágeno, atacando la raíz de la flacidez y la pérdida de elasticidad, y ofreciendo resultados tras un solo uso.



A woman with dark hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is wearing a black, sleeveless, wrap-style top with a tie at the waist and matching black trousers. She is standing on a staircase with a metal railing, leaning her hands on the rail. The background is a blurred indoor setting with large windows.

**“A mis 57 años,
me siento más
libre, más segura
y más conectada
conmigo misma
que nunca. Y sí,
también más bella”.**

**Andrea Antolín,
57 años. Influencer**



La pareja ya no se esconde; bien abrazados entraron y salieron del supermercado.



Mario, todo un caballero, se ocupó de las bolsas. Melyssa iba detrás.



MARIO CASAS Y MELYSSA PINTO

¿boda a la vista?

Llevan juntos apenas unos meses, pero están tan a gusto en su relación que incluso, según fuentes muy cercanas a la pareja, podrían plantearse pasar por el altar o el juzgado.

El pasado mes de marzo empezaron a sonar los rumores de romance, pero hasta mayo no se publicaron las primeras imágenes que confirmaban el romance entre Melyssa Pinto y Mario Casas. Fue "Diez Minutos" quien los descubrió en el 34 cumpleaños de la influencer, que celebraron juntos con una cena sólo para dos. Desde entonces, ellos se han ido ocultando cada vez menos. Hasta hoy, que hemos vuelto a fotografiarles disfrutando

de una tranquila tarde de compras, como una pareja muy consolidada, sin esconderse lo más mínimo. Es más, presumieron de su relación. Cogidos de la mano y abrazados salieron de casa del actor, en la sierra de Madrid, se dirigieron al supermercado más próximo, y tras realizar algunas compras, salieron de la misma manera. Sus más cercanos dicen que están súper enamorados, y la verdad es que viendo estas imágenes no lo dudamos. Incluso hay

quién habla de boda. "De entre todas mis amigas yo creo que podría ser Melyssa la próxima. A mí me encantaría", dice una.

Dos conquistadores

Mario siempre ha tenido mucho éxito con las mujeres, pero llevaba tiempo sin novia. Su último romance fue la actriz mexicana Eiza González, en 2023. Melyssa también estaba sola. En noviembre de 2024 rompió con Marco Panosian.

Agencias



ENTRENAMIENTO ENTRE HERMANOS

Con esos cuerpazos que son la envidia de cualquiera, es evidente que hacen deporte y mucho. Hace unos días, vimos a los hermanos Casas, Óscar (izda.) y Mario (dcha.) disfrutando de un entrenamiento de boxeo. Lo hicieron en la parte exterior de su gimnasio y siguiendo las órdenes de su entrenador personal.

FELIPE Y LETIZIA fieles a su cita con los Premios Mariano de Cavia

La Reina triunfó con su look y su espectacular “collar de 37 perlas grandes”, una joya de Victoria Eugenia que pasa de reina a reina de España.

Es uno de los compromisos fijos en su agenda de trabajo, los Premios de Periodismo ABC “Mariano de Cavia”, que este año han cumplido 105 años con los Reyes otorgando los galardones a: Jorge Fernández Díaz, Premio Mariano de Cavia; Carlos Alsina recibió el Premio Luca de Tena y Txema Rodríguez fue distinguido con el Mingote.

Vestido de estreno

Letizia eligió un vestido de Sybilla de color negro en el que destacaba su escote cuadrado palabra de honor. Completaba el look con unos zapatos de tacón bajo y cartera de mano del mismo color, de la firma Magrit. Precisamente en ese escote palabra de honor destacaba el espectacular collar de perlas heredado de la reina Victoria Eugenia.

Agencias



LEONOR RECIBE LA MEDALLA DE ORO

La Princesa recibió de manos del presidente de la Xunta de Galicia la máxima distinción que ofrece la comunidad. Leonor agradeció el gesto con unas bellas palabras: “Aquí está mi hogar, donde acaba el mar”.

Los Reyes disfrutaron de la entrega de premios. En agosto, en su agenda aparecerá el texto: “vacaciones”.

Este producto sanitario
ofrece ayuda eficaz gracias
al Efecto-Parche PRO

¿Molestias intestinales recurrentes?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.



Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes

patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

Efecto-Parche PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian

significativamente con la cepa *B. bifidum* HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP20068CAT

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

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



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



Con pantalón corto, el alcalde de Madrid dio el primer paseo de su bebé. La madre eligió un vestido muy veraniego.

ALMEIDA Y TERESA URQUIJO disfrutan de su bebé por las calles de la capital

El alcalde de Madrid y su mujer salieron por Madrid con su hijo, Lucas. Los felices papás ya están preparando el bautizo que será el 18 de julio.

El pasado 3 de julio, José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo daban la bienvenida a su primer hijo, Lucas María. Los dos están viviendo un sueño con su paternidad. El alcalde de la capital y su mujer decidieron dar un paseo por los alrededores de su domicilio, en el centro de Madrid con su pequeño, aprovechando que habían bajado un poco las temperaturas en la capital. En algún momento de la salida pudimos ver a Teresa llevar en brazos a su bebé, mientras el alcalde empujaba el carrito de su pequeño.

José Luis Martínez-Almeida está disfrutando con su hijo de las seis semanas que le corresponden de baja por paternidad.

El bautizo de Lucas, en la finca de los abuelos maternos de Teresa

El bautizo se va a celebrar el próximo 18 de julio en la finca de los abuelos maternos de Teresa, El Canto de la Cruz, en la sierra de Guadarrama, donde se festejó por todo lo alto la boda del alcalde y Teresa. Los padrinos de Lucas serán Juan Urquijo, que es novio de Irene Undargarín, y una de las sobrinas del alcalde, Leticia.

D.M./ Fotos: Agencias

Mucho **AMOR**

La feliz mamá, Teresa Urquijo, cogió a su hijo Lucas en brazos durante el paseo por Madrid.





Las pequeñas,
que llegaron al
mundo el 2 de
septiembre del
2024, en brazos
de sus papás.



Marta y Luis con
sus tres hijas;
Tomás Páramo,
que ejerció de
padrino de María,
y María García de
Jaime.

MARTA POMBO bautiza a sus mellizas en Cantabria

Candela y María recibieron las aguas bautismales en la iglesia de Santa Eulalia, en la localidad de Suesa, donde sus papás tienen una casa.



Embarazada **TERCER HIJO**

María acudió al bautizo de sus sobrinas con su familia. Eran sus primeras imágenes embarazada de su tercer hijo.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



María Pombo acudió al bautizo con su marido, Pablo Castellano y sus dos hijos: Martín y Vega.

El pasado 12 de julio, las hermanas Pombo -María, Marta y Lucía- viajaron hasta Cantabria, concretamente hasta la localidad de Suesa donde tienen una casa, para celebrar el bautizo de Candela y María, las mellizas de Marta y su marido, Luis Zamalloa. Las pequeñas, vestidas con los tradicionales trajes de cristianar, recibieron el bautismo con apenas 10 meses de edad en la Iglesia de Santa Eulalia. Y

después se trasladaron junto a todos sus invitados, entre los que se encontraban sus tíos, abuelos maternos y paternos y muchos amigos de sus papás, al jardín de su casa, donde se celebró el convite.

María, protagonista

Uno de los padrinos, el de la pequeña María es un rostro conocido, Tomás Páramo, marido de María García de Jaime. "Saber que eres especial para alguien

y que por eso confían en ti parte de lo más importante de su vida, es el mejor regalo que te pueden hacer. Y más aún, cuando no te lo esperas... Gracias por este regalo, por ser el padrino de vuestra hija a la que prometo cuidar siempre, y por querernos tanto y tan bien", escribía el influencer en sus redes sociales. Pero si hubo alguien que acaparó todo el protagonismo, una vez más, fue María Pombo. La influencer, que acudió junto a

su marido Pablo Castellano y sus dos retoños, Martín y Vega, eligió para la ocasión tan especial un vestido en color verde botella con escote halter, que acompañó con sandalias de tiras rojas y un bolso de rafia. Para no robar protagonismo a sus sobrinos, no quiso anunciar que estaba esperando su tercer hijo, algo que llena de nuevo de satisfacción a toda la familia Pombo.

La modelo se va a casar con Gonzalo siete años después de separarse de Kiko Matamoros.





Todo **PASIÓN**

Makoke y Gonzalo están recuperando el tiempo perdido tras el paso de ella por "Supervivientes". Son todo amor y pasión



MAKOKE

escapada romántica con Gonzalo antes de su "sí, quiero"

La ex de Matamoros y el empresario se casan el próximo mes de septiembre después de dos años de relación, pero antes se han regalado unos días a solas en su isla preferida: Ibiza.

Viven en una continua luna de miel desde que se conocieron, hace ya dos años, en la fiesta de cumpleaños de una amiga en común. Pero aun así, Makoke y su chico, el empre-

sario Gonzalo Fernández, se han regalado unos románticos días de playa y sol en su isla favorita: Ibiza. Lo han hecho antes de darse el "sí, quiero". Besos, caricias, miraditas de pasión, achuchones... ¡Se

nota que están enamoradísimo porque no se despegan, y mucho menos desde que ella llegó de "Supervivientes"!

La pareja ha contado que lo tienen todo preparado para pasar por el altar el próximo

mes de septiembre. "Makoke me hace el hombre más feliz del mundo. Estoy loquísimo de amor por ella y creo que ella también lo está por mí. Es mi todo, así que es maravilloso", dijo él cuando anunciaron su compromiso.

La pedida de mano fue en Mykonos

Al enlace acudirán, por supuesto, los hijos de ella, Javier Tudela y Anita Matamoros, que fueron de los primeros en enterarse de que había habido pedida ¡de las románticas! Gonzalo aprovechó un viaje a Mykonos que hicieron el año pasado para hincar rodilla y regalarle un anillo a su chica. Por supuesto, ella dijo: ¡Sí!

Agencias

La cantante está deseando empezar la gira. "Son los mejores looks que he llevado", aseguró.



AITANA

muy feliz con su novio Plex: "Es el mejor"

La cantante empieza la gira de "Cuarto Azul" de lo más contenta, tras celebrar su cumpleaños por todo lo alto y con el corazón ocupado.

A finales de abril "Diez Minutos" publicaba en exclusiva las primeras imágenes de Aitana con el youtuber Plex. Desde entonces se han convertido en la pareja del momento; una cena en Madrid, la fiesta del cumpleaños de ella en Ibiza, en unos karts con amigos de él... Y todo después de que él hubiera admitido estar enamorado. La cantante también ha tenido oportunidad de hablar sobre su nuevo amor en un evento de Yves Saint Laurent, marca de la que es embajadora desde hace cinco años.

"La verdad es que me encuentro muy feliz. Lo agradezco mucho"

Allí, tuvo el momento de comentar el último plan que la tenía emocionada y al que también acudió Plex: la fiesta por su 26 cumpleaños. "Yo tenía claro que quería hacer una fiesta. Tenía ese finde libre y pensé en celebrarlo por todo lo alto", explicó. Sobre su reciente relación con el youtuber asegura que "estoy muy feliz", y que todo va muy bien porque "es el mejor".

Habla de salud mental
El pasado 28 de febrero, Aitana estrenó en Netflix "Metamorfosis", una docuserie de seis capítulos que muestran cómo fue su paso desde "Operación Triunfo" hasta convertirse en una estrella internacional. Su éxito no fue un camino de rosas, y ya explicó haber pasado por "una etapa complicada a nivel psicológico", confesando estar "en ese proceso de la depresión", aunque mejorando. "Voy a te-

rapia. Psicológica y psiquiátrica”, contó en el evento. “Para mí fue muy difícil contar algo que realmente me estaba pasando”. “Intento ser siempre mi mejor versión. De las cosas que hago mal, intento también aprender”, añadió.

Un verano ocupado

La catalana comienza su gira el 19 de julio, estrenándose en Barcelona. “Ya tengo muchas ganas de que sea ese día. Y que sea 30 y 31”, dijo emocionada al recordar las fechas en las que actúa en Madrid. “También voy a La Velada con Ibai el 26, así que tengo varias cosas”. El último concierto de Aitana fue en agosto de 2024, cuando se derrumbó en la actuación por su reciente ruptura con Sebastián Yatra. “Hace un año que no me subo al escenario. Es verdad que me subí con Quevedo, que me invitó a su concierto; pero hace tiempo que no me subo yo”, decía. “Creo que se

me ha olvidado y todo”, añadía riendo. Con “Cuarto Azul”, se ha abierto en canal con sus seguidores, que recibieron el proyecto con los brazos abiertos. “Es un disco muy de verdad. No tenía mucha expectativa respecto a que fuese a ir mejor o no, pero lo necesitaba hacer porque es la realidad de mi vida”.

“Hablo mucho de sexo con mis amigos. No me gusta tener tabú en eso”

Esta nueva Aitana va más allá de la música, la cantante habló recientemente de sexo, confesando haber consumido porno desde pequeña y la imagen que se creó del sexo por ello.

DM/ Fotos: Agencias



“DIEZ MINUTOS” ANUNCIÓ EL ROMANCE

En abril, DIEZ MINUTOS consiguió y publicó en exclusiva las primeras imágenes de Aitana y Plex, con las que pudimos conocer los inicios de la relación. Además, semanas después también era DIEZ MINUTOS quien confirmaba su amor con las fotos en exclusiva de su romántica cita en un restaurante en Madrid.



Lució un vestido de Roberto Cavalli de la colección otoño/invierno 25/26, que aún no está en venta.



Primeras IMÁGENES

Desde la llegada al mundo del pequeño Carlo, estas son las primeras fotos de su madre con él entre sus brazos. ¡Cuánta ternura!



ALEJANDRA Y CARLO primeras vacaciones con su hijo

La pareja vuelve a la isla pitiusa un año después, pero en esta ocasión formando una bonita familia con el pequeño Carlo.

Ya estuvieron en Ibiza el año pasado, cuando la hija de Terelu estaba embarazada. Este verano han decidido volver, pero disfrutando de la isla en familia. De

hecho, es la primera vez que vemos a Alejandra con el pequeño en brazos. Aunque la pareja demostró estar volcada con su hijo, también pudieron disfrutar de tiempo a solas.

Alejandra y Carlo no están pasando por su mejor momento desde que los hermanos de él, Pietro y Rocco, fueron condenados a prisión tras el intento de asesinato a un

joven. Alejandra publicó un vídeo acercándose a los muros de la cárcel entre gritos de "auguri" y "felicidades" y esto ha recibido infinidad de críticas.

Enfrentada a su tía

Además la última exclusiva de su tía Carmen ha vuelto a enfrentarla: "A Alejandra le sobramos todos" dijo Borrego. Y ella, por supuesto, ha contestado: "Yo ahorro todo el año para irme de vacaciones, ella no..."

DM/Fotos: Agencias

LA GRAN EVASIÓN

Un número para soñar



ESTE MES, DE REGALO
PIEL PERFECTA
AFTER SUN (200 ML)
EDICIÓN LIMITADA HARPER'S BAZAAR

▼
VALQUER
LABORATORIOS

SÓLO 5,95 €

JULIÁN LÓPEZ se hace un hueco en el Paseo de la Fama más largo de España

Junto a Elena Irureta y "Cine de Barrio", han recibido el Faro de Plata 2025 en el Festival de Cine de l'Alfàs del Pi, en Alicante.

El Festival de Cine de l'Alfàs del Pi celebró su 37ª edición con un evento presentado por el cómico Jandro que reunió a grandes del cine y la

televisión. Como cada gala, se entregó el premio más esperado, el Faro de Plata, que se llevaron tanto Julián López y Elena Irureta como el programa "Cine de Barrio"

por su divulgación del cine español.

En el caso de los actores, el galardón les abre las puertas al Paseo de la Fama de l'Alfàs del Pi, el más largo de

España, donde comparten avenida con casi 80 grandes nombres del cine español, desde Almodóvar hasta Carmen Machi.

Agencias



Arriba, de izquierda a derecha, Machús Osinaga, directora de "Cine de Barrio"; Inés Ballester y Luz Sánchez Mellado. Abajo, un amigo del actor premiado, Julián López e Iñaki Urrutia.



Laura y su hija Naia en los jardines de la embajada italiana de Madrid durante la fiesta de "Elle Gourmet".

LAURA SÁNCHEZ presenta a su hija Naia

La modelo está pasando unos días con su hija Naia en Madrid, antes de que la joven vuelva a Estados Unidos, donde está triunfando en el deporte.

Laura está disfrutando unos días con su hija en España. Juntas las vimos el 8 de julio en los premios ELLE Gourmet 2025 celebrados en la embajada italiana.

Durante un tiempo, Laura vivía en Madrid y Naia en Bilbao con su padre, Aitor Ocio, por lo que la modelo iba cada fin de semana al País Vasco. Ahora, Naia ya tiene 19 años y estudia en la Universidad de

Connecticut (Estados Unidos), donde juega al fútbol, por lo que Laura siempre que puede cruza el charco para verla: "Vive en un pueblo pequeño de esos de las series", dice. Por su parte Naia nos comentó que está encantada con el novio de su madre: "Con Escribano la veo bien. He ido a la plaza a verle torear y me gusta".

Daniel I. Carande

Foto: D.I.C.

**DIEZ
MINUTOS**

BOLSA CUIDA DE TI

ESTA EXCLUSIVA BOLSA 'CUIDA DE TI' DE DIEZ MINUTOS CONTIENE UNA SELECCIÓN DE 18 CAPRICHOS 'TOP' QUE TE ENAMORARÁN. ¡DISFRÚTALA Y MÍMATE!

SIEMPRE HIDRATADO

De aluminio, resistente y ligera, es ideal para llevártela a cualquier parte. 'Botella Boriken rosa 0,6 L', **Sprinter** (7,99 €).



BRILLA COMO NUNCA

Ilumina, esculpe y realza la luminosidad natural del rostro y cuerpo. 'Vitality Touch Highlighter, Tono Sun Stone, 6 ml', **Cosmetics Hérbra** (28 €).



MIRADA DESCANSADA

Contorno de ojos de acción antibolsas y antiojeras. 'Gel de ojos hidratante antifatiga, 15 ml', **Patyka** (20,50 €).



TU COMPLEMENTO PERFECTO

'3 Pulseras Aquisa' de plata de ley 925 y jade azul, morado y negro, **Luxenter** (49,90 €)



LABIOS DIEZ

Mascarilla labial nutritiva que repara profundamente, nutre y protege. 'SOS Lip Recovery Mask, 10 ml', **Nieves Álvarez** (29,99 €).



SIÉNTETE BIEN

Ayuda al mantenimiento óptimo de huesos, músculos y sistema inmunitario. 'Vitamina D3 + K2, 20 viales' **Kobho Labs** (25,95 €).



PREPÁRATE PARA EL SOL

Ayuda a broncearte y prevenir alergias solares. 'Beta-Caroteno 10.000 UI, 60 perlas', **Naturmil** (10,50 €).



100% ECO

Se expanden al contacto con agua, úsalas para desmaquillarte, limpiar a tu bebé... 'Toallitas comprimidas, 40 unidades', **Klencare** (6 €).



POR SÓLO
65€

VALORADA EN MÁS DE:
320€



**ESCANEA Y
LLÉVATELA**

TODO AL ROJO

Pintalabios de 12 horas de duración que da color, hidrata y nutre. 'Pintalabios rojo Magic Colourstick', **Camaleon Cosmetic** (9,60 €).



UNA GRAN ALIADA

Crema para rostro y cuerpo triple acción: hidrata, calma y regenera. 'Superdefense Crema Aloe Vera', 30 ml', **Atlantia** (4,76 €).



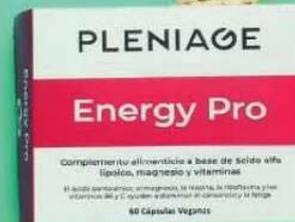
ADIÓS A LAS PICADURAS

Alejará a los mosquitos durante 8 horas. 'Protección Plus repelente de mosquitos vaporizador, 100 ml', **Autan** (6,99 €).



FUERA CANSANCIO

Alcanza el máximo rendimiento diario y date el impulso que necesitas. 'Energy Pro, 60 cápsulas', **Pleniage** (34,50 €).



LA MÁS CHIC

Floral y afrutada, esta fragancia es elegante y divertida. Ideal para las noches de verano. 'SJP NYC Eau de Parfum Spray, 100 ml', **SJC** (46,50 €).



BRILLO Y NUTRICIÓN

Nutre, calma el cuero cabelludo y disminuye el daño provocado por el sol. 'Champú brillo sin sulfatos con semillas de cáñamo, 250 ml', **Armonía Cosmética Natural** (14,90 €).

LIMPIA Y FRESCA

Nuevo gel íntimo espuma sin aclarado que limpia respetando el pH natural. 'No Rinse Delicado, 100 ml', **Chilly** (4,90 €).



MENTE EN CALMA

Para los que quieren descansar del ruido digital. 'Libro con pasatiempos y mensajes de desarrollo personal', **Amatiempos** (10 €).



MÁS JOVEN Y TERSA

Mejora la hidratación de tu piel y aportan tersura, elasticidad y firmeza. 'Proteoglicanos Classics, 6 ampollas', **Praxis** (10,90€).





“Mi madre, Megan Maxwell, y yo, tenemos muy buena relación. Somos críticas las dos y nos lo decimos todo, lo bueno y lo malo, con cariño, eso sí”

SANDRA MIRÓ “Muchas madres me dicen que entienden mejor a sus hijos gracias a mis libros”

Con cinco libros en apenas seis años y otro en camino, ha demostrado que es mucho más que la hija de Megan Maxwell. Sandra se ha abierto camino en el mundo editorial con sus novelas juveniles, donde no falta la denuncia social.

Hacerse un hueco en el mundo editorial es difícil y más cuando el nombre de tu madre, Megan Maxwell, acapara titulares como la escritora española más leída. Por eso, Sandra prefiere usar el apellido Miró. Pero con 28 años ha logrado que su nombre suene como referente de la novela romántica juvenil. En apenas seis años ha publicado cinco libros: “¿Qué podemos perder?”, “Tal y como eres”, “Ese algo especial”, “Tú eres mi persona” y “Solo déjate llevar”, y está a punto de lanzar el sexto, “Yo en tu casa y tú en la mía”, aunque Sandra se muestra cauta y humilde cuando se le habla de estos logros.

-Tus libros son más que un divertimento. Hablan de feminismo, denuncian los pro-

blemas juveniles, del colectivo LGTBI...

-La sociedad está dando pasos hacia atrás y hay gente joven con mentalidades muy retrógradas. Quiero dar protagonismo al colectivo LGTBI, a temas como la adopción... Yo no tengo mucha intención de ser madre biológica, es algo que nunca me ha llamado. Pero si decido tener hijos adoptaría con los ojos cerrados.

-Se habla de ti como referente de la novela juvenil.

-Eso es mucho decir. Pero sí que mis libros son un tipo de novela que antes no había para un público adolescente. Ahora sí hay variedad de new adult o young adult. No me avergüenzo. Sé que mucha gente dice que no es literatura, igual que pasa con la novela romántica, pero yo estoy orgullosa. Conseguir que haya adolescentes que dejen el móvil de lado un rato para leerte es importante.

-Participas en firmas de libros, ferias, conferencias... ¿Qué es lo mejor que te dicen?

-Muchas madres me dicen que han entendido mejor a sus hijos gracias a mis libros. Me gusta que la gente se vea reflejada y piense que son cosas que les pueden pasar.

-De tus libros, ¿por cuál sientes predilección?

-Por destacar uno “Tú eres mi persona”. La dedicatoria era a mi madre y sé que le hace mucha ilusión.

-¿Cómo se lleva ser hija de Megan Maxwell?

-No uso Maxwell de apellido porque puede haber gente que no te dé una oportunidad si no le gustan los libros de mi madre y piense que la hija escribe lo mismo. Pero tenemos muy buena relación y para nosotras lo bonito es vivir esto juntas. Somos críticas las dos y nos lo decimos todo, lo bueno y lo malo, con cariño, eso sí.

-¿Cómo te diviertes cuando no trabajas?

-Lo que más me gusta es ir a conciertos y vivir la música en directo. Y es algo que comparto con mi madre.

-También eres una apasionada del cine. ¿Tu película favorita?

-Hay algunas que veo constantemente como “Mamma Mia” o “High School Musical”. Son ese lugar seguro al que recurrir cuando tienes un mal día.

Rosa Prieto

Fotos: Vladystsky y Hugo G. Pecellín



SU PRÓXIMA NOVELA

Sandra publicará en el mes de octubre su sexto libro, “Yo en tu casa y tú en la mía”.



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!



HUMORISTA, ACTOR Y PRESENTADOR

ARTURO VALLS

“Lo del humor inglés y la sutileza no van conmigo”

Por Valeria Vegas Fotos: Pablo Sarabia. Ayudante: Sara Guillén



Valeria y Arturo se citaron en el mítico Café Comercial de Madrid.

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Valencia, en 1975.
Trayectoria Comenzó como reportero en un canal local de Valencia, para posteriormente dar el salto en 1998 a la televisión nacional con “Caiga quien caiga”. Desde entonces ha presentado multitud de concursos, entre los que destacan “¡Allá tú!”, “¡Ahora caigo!”, “Me resbala”, “Mask Singer”, y más recientemente “That’s my Jam: Que el ritmo no pare”. Ha actuado en casi una veintena de películas, tales como “Torrente 2”, “Los del túnel”, “Tiempo después” y “Un funeral de locos”, además de varias series de televisión. Acaba de lanzar su propia marca de arroz, “Socarrón”, y tiene pendiente de estreno “Rafaela y su loco mundo”.

Familia Tiene un hijo, Martín, junto a su mujer, Patricia.

Aunque Arturo Valls es de los que no ha parado nunca desde que empezó, cuando llega el verano sabe poner un punto y aparte. Acaba de terminar el concurso “That’s my Jam”, y ya anda inmerso en una nueva serie y la próxima temporada de “Mask Singer”. Y por si fuera poco, como buen maestro paellero, se ha aventurado a lanzar su marca de arroz, “Socarrón”. Conversar con él es siempre garantía de buenas risas y reflexiones acertadas.

-¿Cómo surge el tener tu propia marca de arroz, “Socarrón”?

-Pues una vez más, por culpa de un chiste. Y también se junta que cuando me entrevistaban siempre me preguntaban por las paellas que hago en casa, donde convoco a gente del espectáculo, y entendí que tenía cierto sentido que sacase una marca de arroz. Luego se me ocurrió el juego de palabras de Rolang Arroz, juntando mis dos pasiones, y aquello hizo gracia.

-¿Eres de los que se llevan las manos a la cabeza con según que paellas? De esas que se consideran un sacrilegio...

-No soy ortodoxo ni talibán, pero hay unos límites. Hay gente que hace sus arroces en

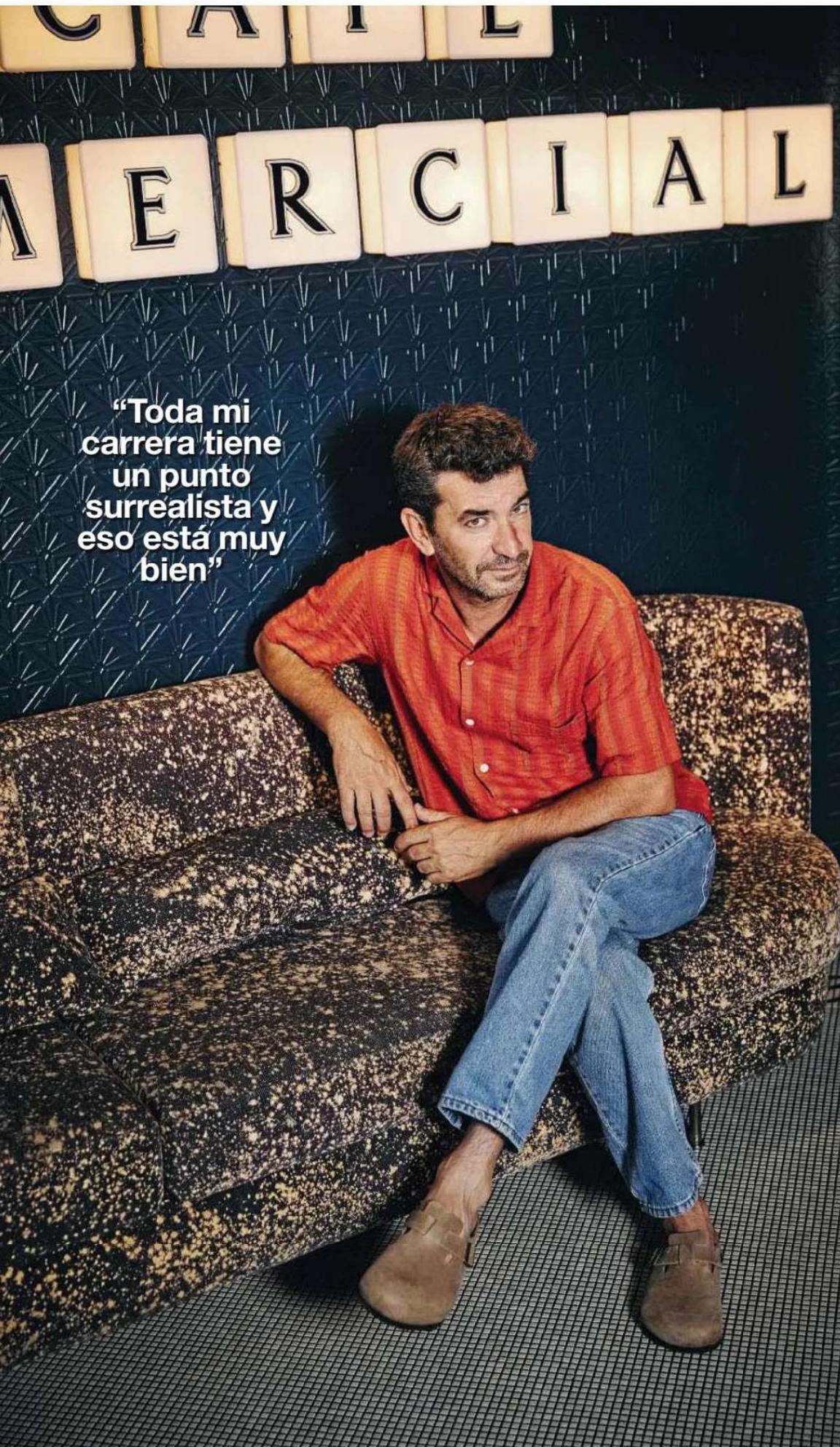
casa, a su manera, y aunque no es la receta, pues me parece bien. Lo que sí que no puedo es con ese tipo de cosas como la paella mixta, con la gamba y el pollo. Por no hablar del poco respeto del hostelero que como van a venir cuatro extranjeros les da cualquier cosa.

-Es que es algo que los que somos valencianos nos duele a la vista y a todos los sentidos.

-Mira, mi tío se fue a Venezuela y montó un restaurante para hacer paellas y tuvo que sucumbir a ese gusto del exceso y la mezcla de cosas. Y él les decía la receta original, pero los otros querían eso. Y se tuvo ▶

**“No soy
nada obsesivo
con el trabajo
y de hecho el
año pasado ya
me rondaba
la idea de
jubilarme”**





“Toda mi carrera tiene un punto surrealista y eso está muy bien”

► que vender por una cuestión de supervivencia.

-Después de esto y viendo todas tus facetas. ¿Qué es lo que te queda por hacer?

-Soy muy inquieto y siempre ando metiéndome en muchos líos, pero le estoy dando vueltas a montar un espectáculo de monólogo, con música en directo. La percha puede ser mi vida profesional, pero combinándolo con una banda y muy buena producción, tipo como un show de Las Vegas. Y me gustaría que se llamase “En casa no me dejan”, y es que me pongo a cantar y mi hijo adolescente me pide que me calle y mi mujer digamos que tampoco es mi mayor fan. ¡Ya no me dejan ni silbar!

-Acaba de finalizar tu último programa, “That’s my Jam”, y transmites pasártelo tan bien que no sé si la gente se creará todas las horas que trabajas...

-Me lo paso muy bien y eso no se puede fingir. Claro que puedes actuar y hacer como que te lo pasas bien, pero cuando es sincero llega más.

-Y ahí está también tu importante labor de productor, que entiendo no es sólo una vertiente laboral, sino que te gusta implicarte en aquello que te divierte.

-No produzco nada que no me gusta, porque no entiendo la producción como puramente negocio de buscarle rentabilidad. Al revés, a ver si gano algo en alguna. Lo que sí me hago cargo es de no perder, que no me cueste, pero no hago cosas pensando en el beneficio industrial, sino en que pueda disfrutar del proceso.

-Si nos trasladamos a tus inicios, como reportero de “Caiga quien caiga”, ¿qué recuerdos te evoca?

-Me evoca felicidad, porque

era la situación perfecta de alguien que estudia Periodismo y le gusta la comedia y el circo. Y ese era un formato que lo combinaba todo, con una mirada crítica y gamberra. Y llegué a Madrid como Paco Martínez Soria, con 21 años y esa maletita cargada de sueños, pero nunca tuve una vocación de querer ser presentador ni dedicarme a la actuación. Yo me veía en Valencia, trabajando en la tele de allí o en algo deportivo, narrando partidos.

“No tengo el síndrome del impostor. Porque hay otras maneras de llegar, desde la pura intuición”

-Entre películas y series, tienes ya un currículum actuarial interesante. ¿Te lo planteaste alguna vez o una cosa llevó a la otra?

-Toda mi vida tiene mucho que ver con la inconsciencia, esto de que, si te lo planteas igual no lo haces, y si lo ambicionas mucho, puede llevar a la frustración. De pronto viene alguien y te ofrece si quieres hacer un personaje de un cadáver en una serie que se va a llamar “Camera Café”, yo que venía de hacer teatro en el instituto, de esas funciones en las que haces de árbol.

-Es maravilloso que sin habértelo planteado luego descubras que vales para ello.

-Sí, y eso del síndrome del impostor, yo no lo tengo. Porque hay otras maneras de llegar, desde la intuición, y luego ya sí que más adelante lees sobre ello y haces algún curso. Y

te tienes que enfrentar al prejuicio de un montón de gente que no le sienta bien que vengas de una vertiente menos ortodoxa.

-¿Por qué la comedia arrasa en taquilla y luego no es considerada para los premios?

-Hay una cuestión de elitismo, de creer que si algo ha gustado a mucha gente, no es bueno. Y si hay algo que sólo entendemos cuatro, eso es lo correcto. Además, se da por hecho que la comedia es más

fácil de hacer y requiere menos esfuerzo, y eso se añade a que se considere menor.

-Y habiendo nacido para la comedia, ¿se te ha pasado alguna vez la idea de hacer drama?

-No tengo un anhelo ni una ambición, pero si se diera, sin forzarlo, sí que me gustaría. Con la película “Mala persona” he estado más cerca de eso, que tiene algún momento dramático, aunque enseguida tiraba a la comedia.

-¿En qué te consideras un afortunado?

-En tener esa cosa empática y natural de la capacidad de poder conectar con el público, y eso es algo que lo tienes o no lo tienes. Y para eso no hay academias ni manuales. Mi padre, cuando éramos pequeños, organizaba unos playbacks con mis primos, donde veraneábamos, y a mí me asignaba hacer de Rocío Jurado, porque él ya veía que en mí había algo. Vengo de la sal ▶



“Llegué a Madrid como Paco Martínez Soria, con 21 años y esa maletita cargada de sueños, pero nunca tuve una vocación de querer ser presentador”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



► gruesa, y lo del humor inglés y la sutileza no van conmigo. Fíjate que si veía que el ánimo decaía, me sacaba una teta y todos se venían arriba.

-¿Quiénes eran tus referentes a nivel humorístico o televisivo?

-Muy ecléctico todo. Antonio Ozores me flipaba, con ese humor surrealista y esa manera de hablar cuando salía en el "Un, dos, tres". Me gusta el absurdo con mucho sentido común, y ahí estaban Pedro Reyes o Faemino y Cansado, analizando al ser humano. Todos esos que tu madre no entendía por qué te reías.

-Y dentro de poco volverás a ponerte al mando de "Mask Singer". No paras y a la vez tienes tiempo para todo...

-Creo que es fundamental no perder de vista todo lo que está fuera del trabajo, la vida misma. Siempre saco tiempo para ir a un partido de tenis o coger la bici con un amigo e irme a la montaña. No entiendo esos compañeros que llega el verano y están todas las vacaciones pensando en el próximo programa.

-Y en mitad de las mil cosas, ¿te da para ejercer de padre?

-Sí, y es algo que lo tengo muy presente. Aunque ahora ya se ha dado la vuelta, porque

en esa cosa de juntarnos para comer y luego echar la sobremesa. Y una cosa que dice mi mujer es que los valencianos hablamos muy alto, porque somos ruidosos y festivos.

"Me gusta el absurdo con sentido común, Pedro Reyes o Faemino y Cansado"

-¿Y el sentido del humor y ese gamberreo, de quién te viene?

-De mi padre, aunque mi madre es cómica sin pretenderlo, porque es muy graciosa. Pero mi padre tiene algo de showman frustrado, ya te digo que en verano hacíamos esas galas en la urbanización, y él lo decoraba, lo presentaba y contaba chistes. Mi padre ha tenido siempre esa capacidad para cambiar la energía de un sitio y alegrar las sobremesas.

-¿Y con qué te pones serio?

-Hay tantas cosas. Me molesta la falta de empatía y cómo hay gente que le cuesta pensar en el otro, para respetarlo y entenderlo. Hay gente que sus verdades absolutas sólo les llevan al odio.

"No soy ortodoxo, pero hay límites. No puedo con ese tipo de cosas como la paella mixta, con la gamba y el pollo"

tiene 16 años y no quiere ir conmigo al cine o ningún plan, porque se está convirtiendo en una persona adulta.

-Volviendo a "Socarrón" y tus raíces. ¿Qué cosas dirías que son las que más te caracterizan como valenciano?

-En el disfrute de lo social,

-Siendo tan disfrutón de tu trabajo, ¿ves el momento de parar?

-Me lo paso bien currando, pero pienso mucho en disfrutar la vida. No soy nada obsesivo con el trabajo y de hecho el año pasado ya me rondaba la idea de jubilarme.

O por lo menos reducir el trabajo y hacer cosas puntuales, de una serie o alguna peli. Y es porque me gusta mucho desde no hacer nada, hasta coger la bici, estar con amigos o irme al mercado y estar la mañana cocinando.

-Como ya se ve en tus redes sociales, una de tus grandes pasiones es el tenis. ¿Desde cuándo te viene?

-Ha sido algo tardío, que me vino hace como unos diez años, cuando un amigo en Valencia empieza a entrenar. Y de repente surgió como un plan de echar la mañana, jugar y luego tomarte una cerveza. Y es un deporte que engancha, porque es muy completo, y me gusta verlo y jugarlo.

-Y tienes también serie en camino, como actor y productor. ¿Qué vamos a encontrar en "Rafaela y su loco mundo"?

-Una fantasía. Es una propuesta muy arriesgada, muy divertida, una sitcom muy loca y con unos guiones surrealistas. Y es la historia de una adolescente, interpretada por Ingrid García Johnson, que se reúne con sus amigas, que son Joaquín Reyes, Aníbal Gómez y Carlos Areces. Así que imagínate el plan.

-Sería difícil elegir un solo momento surrealista de tu carrera...

-Es que vivo en ello todo el rato. En "Mask Singer" de pronto me veo cantando con un mejillón, e imagínate lo que es para alguien que estudiaba Periodismo, que acabe presentado un concurso en el que tiraba a la gente por un agujero, con "Ahora caigo" o imitando a Shakira colgado de una jaula. Toda mi carrera tiene un punto surrealista.

Agradecimientos: Café Comercial de Madrid.





“Mi hijo ya tiene 16 años y no quiere hacer planes conmigo. Se está convirtiendo en una persona adulta”

EN CLAVE PERSONAL

UN VIAJE INOLVIDABLE

Costa Rica, con amigos

UN VIAJE PENDIENTE

A Baja California, a nadar con ballenas

ESA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

“El apartamento”, de Billy Wilder

UN ÍDOLO

Stevie Wonder

UN RECUERDO DE INFANCIA

Los playbacks de verano con mis primos

LA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

“Ritmo de la noche”

EL PROGRAMA QUE NUNCA TE PERDÍAS

El “Un, dos, tres”

TU PLATO ESTRELLA

El arroz al horno, que los valencianos no queremos contar, para que no lo pierdan



MI FOTO FAVORITA

“Esta foto lo explica todo. Es la ausencia del ridículo y esa afición tan levantina por el travestismo. Lo que allí decimos la poca vergonya. Ese soy yo, siempre la diversión y el entregarse a la comedia”.

PASIÓN POR EL RUNNING

RUNNER'S
WORLD

CANALIZA
SÁCALE PARTIDO
A TU ENERGÍA

MEJORA
TU PLAN PARA
SUPERARTE

VUELA
LAS ZAPATIILLAS
QUE VIENEN

**FAITH
KIPIYEGON**

▼
DENTRO
DE SU
OBSESIÓN
POR BAJAR
DE LOS
4 MINUTOS
EN LA
MILLA

ATRÉVETE
A INTENTARLO

VERANO 2025
NR 289 • 5,95 € CREATIVO A TOLE JIMENA
00739
8 41304 874904
RUNNERSWORLD.COM/ES

YA A LA VENTA

ENTRENAMIENTOS • NUTRICIÓN • MEDICINA DEPORTIVA • ESTIRAMIENTOS • PRUEBAS DE EQUIPAMIENTO DEPORTIVO • TENDENCIAS
LA MARCA DE REFERENCIA DE LOS RUNNERS MÁS SEGUIDA DEL MUNDO

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

Cuida tu piel en verano

Disfrutar del sol sin riesgos es fácil. Utilizar protección solar adecuada y evitar la exposición directa en las horas centrales del día son algunos de los consejos para broncearte sin que tu piel sufra.



Oferta estrella



MOSQUITO TIGRE Ha sido detectado en 156 municipios españoles desde 2023 gracias a un sistema de vigilancia del Ministerio de Sanidad. Infórmate en: <https://map.mosquitoalert.com/es>



Pastillas ecológicas para el lavavajillas con el sello Ecocert. De Mulieres. En esturirafi.com

8,95 €



FESTIVAL DE LA LAVANDA El próximo 18 de julio actuará El Arrebato y un día después Beret en los preciosos campos de la Batalla de Brihuega, con una extensión ocho veces mayor que la anterior edición. festivaldelalavanda.com

SHOPPING

Bikinis

ESTA TEMPORADA VIENEN CARGADOS DE ESTAMPADOS, BRILLOS Y TEXTURAS. PARA TODOS LOS GUSTOS Y TODOS LOS BOLSILLOS.



CAMISA
de H&M, 34,99 €



GAFAS
de Carolina
Herrera, 149 €



PANTALÓN
de H&M, 24,99 €



BIKINI
de H&M, 19,99 €
y 9,99 €



BOLSO
de Tommy
Hilfiger, 87,95 €



CHANCLAS
flip flop de
Havaianas, 35,99 €



ANA BOYER



ACANALADO
de Primark,
12 €



ASIMÉTRICO
de The Are,
65,95 €



BANDEAU
de Easy Wear,
37,98 €



ABALORIOS
de Zara, 42,94 €



CONCHAS
de Desigual,
65,91 €



FRUNCES
de Sfera, 21,98 €



CON LAZADA
de Zimmermann para
My Theresa, 206 €



CON TACHAS
de Lefties,
9,99 €



TEXTURA
de Énfasis,
35,98 €



CON VOLANTE
de Dorina para
Zalando, 15,95 €



CUADROS
de Primark,
15 €



TROPICAL
de Next, 58 €



ANIMAL
de Oysho,
40,98 €



ÉTNICO
de Dolores
Cortés, 124 €



METALIZADO
de Scalpers,
59,90 €



MULTICOLOR
de Calzedonia,
60 €



RETRO
de Agua by Agua
Bendita, 228 €

producto estrella

Bikini de punto de Marella

135 €



LUREX
de Green
Coast, 37,98 €



TIE DYE
de Lefties,
25,98 €



LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet  @ellegourmet_es

Cuida tu piel en verano

LA GAMA SOLAR DE DIA TIENE TODO LO QUE NECESITAS PARA DISFRUTAR DEL SOL SIN RIESGOS.



En verano tu piel demanda unos cuidados especiales bajo el sol. Evitar las horas de mayor radiación, cubrirse adecuadamente, proteger la piel y usar cremas fotoprotectoras son medidas imprescindibles para prevenir daños como quemaduras, envejecimiento prematuro, así como problemas más graves. Conscientes de la importancia de proteger la piel de los rayos solares, Dia se compromete a promover hábitos solares saludables con su extensa gama de productos de protección solar, que ya suma 22 referencias.

Para toda la familia

Diseñados para proteger a toda la familia, y proteger el medio ambiente. Ya que la formulación de todos los productos de la gama IMAQE Solar es respetuosa con los océanos y la fauna marina, y certificada con el sello "Ocean Friendly", que garantiza fór-

mulas seguras para la vida marina. Fabricados en España y dermatológicamente testados, los protectores solares IMAQE de Dia garantizan cobertura frente a los rayos UVa y UVB para todas las edades y para todo tipo de piel. Además, Dia propone un completo kit para los días de calor como protector capilar, crema anti-rozaduras

y los productos de cuidado personal con fragancia fresca y cítrica de la gama Sicilian Lemon. La gama solar IMAQE de Dia incluye: **Solares faciales**, formulados con activos avanzados: crema solar anti-edad SPF50 con ácido hialurónico y vitamina E; BBcream con un ligero toque de color; Facial Sensitive SPD 50+ con aloe vera ecológico y Facial

Natural Ecocert, con un 99% de ingredientes de origen natural. **Solares corporales**, disponibles en leches, sprays y brumas. **Solares para niños**, todas las referencias infantiles tienen factor SPF 50 + de protección para un mayor cuidado de la piel de los niños. e incorporan el test pediátrico. **After Sun; aceites y loción autobronceadora.**

PRODUCTOS DIA ESENCIALES PARA EL CALOR



Además de la completa gama de protectores solares, Dia propone una gran variedad de productos para completar el kit perfecto para los días de calor.

1. **Crema antifricción Botikit (2,99 €)**
2. **Facial Natural Ecocert (5,99 €)**
3. **Aceite Solar Bifásico SPF 30 (6,79 €).**
4. **Gel After Sun (3,19 €).**
5. **Gel de ducha Sicilian Lemon 400 ml (1,90 €)**
6. **Crema corporal Sicilian Lemon (2,29 €)**
7. **Jabón de manos Sicilian Lemon (1,90 €)**
8. **Loción autobronceadora (6,99 €)**
9. **Spray SPF 50+ (6,99 €)**
10. **Protector Solar Capilar (2,99 €):**

www.dia.es



Gel fijador Curl Specialist

El gel fijador hidratante define los rizos sin efecto mojado ni acartonado. Su fórmula está compuesta por un 98% de ingredientes de origen natural, sin siliconas ni aceites minerales. lazartigue.com



Baraja Fournier conmemorativa

Naipes Heraclio Fournier ha celebrado su 155 aniversario con una edición especial, dedicada a mujeres de la ciudad de Vitoria; el diseño ha corrido a cargo de la Escuela de Artes y Oficios de la ciudad. nhfournier.es

Homenaje a la Ribera del Duero

Carroa 2021 es un vino con identidad propia, inspirado en el legado vitícola de Anguix, un pequeño pueblo de Burgos que jugó un importante papel en la reconstrucción de los viñedos tras la filoxera, a principios del siglo XX. bodegasprotos.com



Mónica Cruz embajadora de Lov'yc

La actriz ha presentado las últimas novedades capilares de la firma Lov'yc, marca que se caracteriza por ofrecer productos profesionales a precios asequibles. lovy.com



Más vida en tu hogar

Con VALIDA las escaleras dejan de ser un obstáculo. Instala una silla salvescaleras y disfruta de máxima seguridad y comodidad. Solicita asesoramiento sin compromiso en el 900 414 000 o en valida.es

Tus imprescindibles de Panasonic

Que no falten en tu maleta los básicos imprescindibles para disfrutar de las vacaciones, como los auriculares Technics AZ100 con el mejor sonido premium y con una experiencia auditiva envolvente. technics.com



Stop a la sudoración excesiva

La gama Quilian de Laboratorios Viñas ha sido formulada con una doble acción: regular la transpiración y actuar como desodorante. vinas.es



NACEX y ASDENT, recogida solidaria

La firma de mensajería urgente de Logista NACEX, ha colaborado transportando tapones de plástico para ASDENT (Asociación de la enfermedad de DENT); el dinero obtenido se dedicará a investigación para esta enfermedad. nacex.com

El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**

ELLE
ESPAÑA
DECORATION

ESPECIAL
BALÉARES
ARQUITECTOS,
INTERIORISTAS, HOTELES,
SHOWROOMS, GALERÍAS...
Los descubrimientos
más valiosos de las islas

**El diseño
sube de ánimo**

CASAS DE VERANO En Ibiza, Comporta, Sotogrande, Lago de Como...
SUELOS Y PAREDES Llegan los materiales expresivos

Nº 231 JUNIO-AGOSTO 2015 - 15€
ISSN 1134-3724
00226
84 15242 7 001021

**Una forma única de ver y disfrutar la decoración.
¡Pídela en tu kiosco!**

La vitamina del sol, todo lo que debes saber

LA EXPOSICIÓN SOLAR FACILITA LA OBTENCIÓN DE LA VITAMINA D, VITAL PARA NUESTROS HUESOS Y MÚSCULOS, EL SISTEMA INMUNE... UNOS 15 MINUTOS 3 VECES POR SEMANA RESULTARÍA SUFICIENTE, COINCIDEN LOS EXPERTOS, ASÍ QUE APROVECHA ESTE VERANO.

Su déficit es común y puede resultar preocupante, pero llegada esta época, nada como aprovechar las radiaciones ultravioletas para absorber la vitamina D, también conocida como vitamina del sol. Y es que el cuerpo la consigue en aproximadamente un 80% gracias a la exposición solar, mientras que solo un 10-20% de su aporte llega a través de la alimentación o la suplementación. España, además, es uno de los países con más horas de luz.

-De qué hablamos cuando hablamos...

de vitamina D. Antes de nada tenemos que tener en cuenta que funciona como una hormona (o sistema hormonal) como otras similares que existen en nuestro cuerpo.

-Cuál es su función. Su importancia es vital, pues es necesaria para muchas funciones biológicas del cuerpo: regula diferentes procesos en diversos órganos y sistemas, como el músculoesquelético, el inmune y el cardiovascular, entre otros.

-Qué supone tener

déficit. "Puede afectar a la salud ósea, puesto que es fundamental para la absorción adecuada de calcio y fósforo. Su deficiencia en ocasiones contribuye a debilidad y dolores musculares, a un mayor riesgo de caídas, especialmente en perso-

nas mayores. Por otra parte, los niveles bajos de vitamina D afectan a la respuesta inmune e incrementan la susceptibilidad a infecciones y enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide y la diabetes tipo 1", explica Cristina Morillo, nutricionista de Blua de Sanitas.

-Cuáles son los niveles normales. Se aconseja mantener unos niveles séricos de 25 hidroxivitamina D por encima de 20-25 nanogramos por mililitro (ng/ml). Y varían según la edad, la estación del año o incluso la latitud geográfica en la que se esté. En cualquier caso, son datos que aparecen en un análisis detallado y que ha de "traducir" un profesional sanitario.

-Cómo lograr la vitamina necesaria. Gran parte de la síntesis (80%) proviene de la exposición solar, pero depende de la radiación UVB, por lo que los niveles pueden variar según la estación del año. Y cambian también en función de la hora del día. En cuanto a su absorción vía alimentación, se aconsejan los pescados grasos como el salmón, el atún y la caballa. Y hay alimentos fortificados como la leche, el zumo de naranja y los cereales, que se han enriquecido con vitamina D

para ayudar a cubrir las necesidades diarias. Pero hay veces que los suplementos pueden ser necesarios.

-Cuánto deberíamos

tomar el sol. La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) habla de una exposición solar limitada. En verano es sufi-

ciente si te da el sol en piernas, brazos y cara 15 minutos al menos 3 veces a la semana. Y con protección solar siempre. Por otra parte, la síntesis de la vitamina D adecuada puede conseguirse haciendo tareas del día a día o caminando al aire libre, sin necesidad de tomar el sol de manera directa.

LA ALIMENTACIÓN TAMBIÉN PUEDE FAVORECER SU ABSORCIÓN: LOS PESCADOS GRASOS, LA LECHE, EL ZUMO DE NARANJA, LOS CEREALES ENRIQUECIDOS...

El 75% de españoles muestran niveles inferiores a países menos soleados, según un estudio publicado en "Nature"





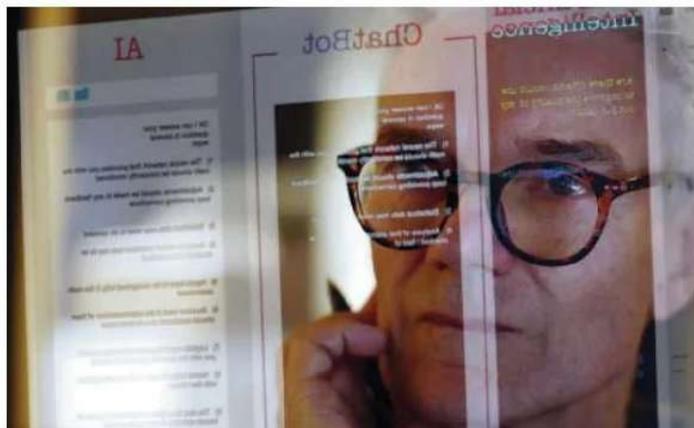
SIEMPRE CON PROTECCIÓN

Las radiaciones ultravioletas tienen efectos beneficiosos, es el caso de la absorción de la vitamina D, pero también perjudiciales, siendo el más grave el cáncer de piel. De ahí la importancia de usar protección solar. El FPS ha de ser de 30 o más y renovarse cada poco.



Es preferible evitar las horas centrales del día, cuando el sol es más intenso.

ÚLTIMAS NOTICIAS



ATENCIÓN A LA PEREZA METACOGNITIVA

Una investigación del Instituto Tecnológico de Massachusetts ha analizado cómo el ChatGPT está cambiándonos. Han visto que quienes lo usan tienen menos actividad cerebral, menor conexión entre regiones del cerebro y menos ondas alfa y beta. Es decir: menos implicación cognitiva. Además, recuerdan peor lo que han escrito y son menos creativos. Es lo que se conoce como pereza metacognitiva, un problema que se agrava entre los jóvenes.



EL ATAQUE DEL MOSQUITO TIGRE

El Ministerio de Sanidad y la iniciativa de ciencia ciudadana Mosquito Alert han reforzado el sistema de vigilancia entomológica ante la expansión acelerada del mosquito tigre y la reciente aparición de brotes de dengue y virus del Nilo Occidental en España. El mosquito tigre ha sido detectado en 156 municipios españoles desde 2023 gracias al mencionado sistema. Se puede consultar la información disponible en <https://map.mosquitoalert.com/es>

Sabías que..?

ESPERANZA PARA LOS NIÑOS CON CÁNCER CEREBRAL

Una terapia pionera en España, que combina células madre con un virus que ataca selectivamente a las células malignas, ha logrado que 4 de 6 pacientes sobrevivieran más de un año tras fracasar otros tratamientos

74%

DE LOS ESPAÑOLES AFIRMA QUE EL HOGAR INFLUYE EN SU ESTADO DE ÁNIMO, según un estudio de Aquaservice.

Además, el 69% considera que un hogar debe transmitir calma y bienestar y los elementos que contribuyen a ello son la luz natural (para un 61%), buena temperatura (para el 57%) y los espacios ordenados (56%).

Protege nuestros bosques

EN VERANO, LOS INCENDIOS SIEMPRE CAUSAN ESTRAGOS, Y GRAN PARTE DE ELLOS SON PROVOCADOS POR DESCUIDOS. APRENDE A MIMAR EL CAMPO.



El verano es la estación más crítica para la protección de los bosques. La sequía, las altas temperaturas y el turismo hacen que aumente el riesgo de incendios forestales y de daños al medio ambiente. Cuidar nuestros bosques no es solo responsabilidad de las autoridades, cada uno de

nosotros podemos contribuir a mantenerlos limpios. Toma nota de nuestros consejos.

-No hagas fuego en zonas no habilitadas: Evita hacer

barbacoas, fogatas o quemas en espacios naturales. Usa solo áreas autorizadas y asegúrate de apagar bien cualquier brasa.

-No tires colillas: Pueden provocar un incendio devastador. Guárdala hasta que puedas tirarla en un lugar adecuado.

-Ojo con el cristal y el vidrio: Botellas o fragmentos de vidrio pueden actuar como lupa con el sol y provocar fuego. Nunca los dejes tirados.

EN 2024 SE QUEMARON 43.655 HECTÁREAS
QUE CORRESPONDEN AL 53% DE LA MEDIA
DE LA ÚLTIMA DÉCADA. SON 35.994 HECTÁREAS
MENOS QUE EN 2023



-Llévate tu basura: Todo lo que llevas al campo contigo debe volver contigo. Incluso los residuos orgánicos alteran el ecosistema.

-No salgas de los caminos marcados: Esto evita la erosión del suelo y protege la flora silvestre.

-No molestes a los ani-

males: Observar la fauna es un privilegio, pero debe hacerse en silencio y sin interferir en su entorno.

-Sin miedo a denunciar: Denuncia actividades peligrosas o ilegales. Si ves fuego, humo o comportamientos imprudentes, avisa de inmediato al 112 o a las autoridades locales.

ESTÁ PASANDO



LA ONU RESPALDA LA RECUPERACIÓN DEL MAR MENOR

Naciones Unidas acaba de reconocer los esfuerzos del Gobierno y la ciudadanía de España en la reparación del Mar Menor. La organización asegura que es uno de los mejores ejemplos de restauración de ecosistemas marinos a escala global, destacando "su enfoque integral, el valor ecológico y el respaldo social que tiene la misión de recuperar sus aguas". Recordemos que en 2019 aparecieron 4 toneladas de peces muertos y tuvieron que cerrarse muchas de las playas de la albufera mediterránea.



PLÁSTICO RECICLADO EN LOS COCHES NUEVOS

Los países de la Unión Europea llegaron este miércoles a un acuerdo para obligar a los fabricantes de vehículos a incluir plástico reciclado en el diseño de los nuevos automóviles para facilitar su reutilización al final de la vida útil de los coches, motos y camiones. La medida, que aún tendrá que negociarse con el Parlamento Europeo para que entre en vigor, abre también la puerta a utilizar acero, aluminio y otras materias críticas recicladas.

16

MILLONES KILÓMETROS CUADRADOS

La ONU asegura que "la humanidad está degradando las tierras a un ritmo alarmante". De hecho, si no hacemos nada, las zonas afectadas por una sequía extrema serán tan grandes como Sudamérica (unos 16 millones kilómetros cuadrados) en 2050.

Oferta estrella



Pastillas ecológicas para el lavavajillas con el sello Ecocert. De Mulieres. En esturirafi.com

8,95 €

CINE



Esta divertida pandilla de amigos se llaman Los Pitus.

Voy a pasármelo mejor

TRAS EL ÉXITO DE LA PRIMERA PARTE, VUELVE LA PANDILLA DE AMIGOS MÁS DIVERTIDA Y MUSICAL.

18 julio Directora: Ana de Alva. Intérpretes: Izan Fernández, Renata Hermida Richards, Alba Planas, Raúl Arévalo. **Comedia musical.**

Hace tres años, David Serrano estrenó la comedia musical "Voy a pasármelo bien", que consiguió colarse en la lista de las películas más taquilleras. La historia tenía mucha gracia y su éxito radicó en que gustaba tanto a niños como a padres, todo regado con clásicos de Los Hombres G. Ahora la pandilla regresa a la gran pantalla, con música de Antonio Vega, Duncan Dhu o Miguel Bosé, y vuelven a repetir tanto los actores como los bailarines.

La historia esta vez se sitúa en 1992. Los Pitus ya tienen quince años y este verano se van de campamento para aprender inglés. Eso sí, lo hacen como

aprendíamos inglés a principios de los noventa: en un campamento, no muy lejos de nuestra casa y con profesores españoles cuyo acento dejaba bastante que desear. En esas semanas los tres amigos vivirán nuevas aventuras, sobre todo amorosas. Ellos no lo saben, pero será el mejor verano de su vida. "Voy a pasármelo mejor" está dirigida por Ana de Alva una joven directora que debuta en el largo con 23 años. David Serrano continúa en el proyecto como guionista y el rodaje tuvo lugar en Madrid, Valladolid y México. Se incorpora también la actriz Alba Planas, nominada a los Goya por "La virgen roja".



¿SABÍAS QUE...?

SÉ LO QUE HICISTEIS...

Con su mezcla de asesinatos, misterio y caos, esta serie terrorífica tuvo a los fans enganchados durante los años 90 y principios de los 2000. Pero aún no ha terminado. La temperatura está subiendo y los cuerpos se van amontonando en la playa, porque una nueva versión de "Sé lo que hicisteis el último verano" llega a Cinesa el 18 de julio de 2025. ¿Están todos tus secretos muertos y enterrados de verdad?

OCIO



HIGUERÓN RESORT, UNIVERSO DE LUJO Y PAZ

Situado en el corazón de la Costa del Sol, a solo 25 minutos de Málaga y Marbella, y a 15 del aeropuerto entre Fuengirola y Benalmádena, combina lujo y servicio en una ubicación privilegiada. Higuerón cuenta con Leiro Residences, un espacio que ofrece elegantes viviendas con servicios exclusivos. No te pierdas el Beach Club Higuerón a pie de playa, con actividades que van desde yoga hasta meditación en el agua, y tratamientos y masajes en cama balinesa. Otra de sus joyas es su Infinity Rooftop, con la imponente Infinity Pool de altura. Además, el Resort cuenta con cinco restaurantes, incluido Sollo, galardonado con una Estrella Michelin y una Estrella Verde. higueronresort.com



NO TE PIERDAS

libros/ música



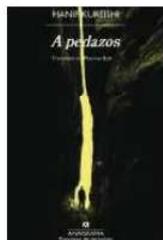
“CUENTOS COMPLETOS”

Alfaguara publica la edición definitiva de los Cuentos completos de Roald Dahl, un volumen único para celebrar al autor de grandes éxitos universales para todas las edades, con historias que han tenido también mucho protagonismo en el cine. Además, este volumen cuenta con prólogos de Elvira Lindo y Miqui Otero. Editorial Alfaguara.

“A PEDAZOS”

En la Navidad de 2022, mientras pasaba las vacaciones en Roma con su pareja, el escritor Hanif Kureishi sufrió un desvanecimiento y se desplomó.

Una vez en el hospital, los médicos confirmaron que había quedado parapléjico. Ahora nos entrega un libro que es mucho más que un testimonio, un texto escrito a retazos. Editorial Anagrama.



OFERTAS DE LA SEMANA

LA MAR DE MÚSICAS

El certamen conmemorará sus tres décadas de historia del 18 al 26 de julio en Cartagena, Murcia. De los 44 conciertos programados, 22 de ellos estarán liderados por mujeres, consolidando al festival como uno de los más inclusivos del panorama nacional. Natalia Lafourcade, Silvia Pérez Cruz, Valeria Castro o Ángeles Toledano serán algunas de las artistas que se subirán al escenario. lamardemusicas.cartagena.es



Depende del concierto



Gratis

UNA VISITA ÚNICA

El Real Monasterio de Santa María de Pedralbes abre las puertas de su claustro de forma gratuita para que podamos disfrutar de un rato de calma y tranquilidad en sus horas mágicas (de 18 h a 21 h). Además, no hace falta reserva previa. Podrás disfrutar del claustro todo el mes de julio, los martes y viernes. monestirpedralbes.barcelona.es

UN FESTIVAL DE POSTAL

El próximo 18 de julio actuará El Arrebato y un día después el sevillano Beret, en el precioso Festival de la Lavanda. El evento se celebrará en los campos de la Batalla de Brihuega, con una extensión ocho veces mayor que en su anterior edición, ofreciendo un entorno inigualable para vivir una experiencia única. festivaldelavanda.com



50 €



Depende del concierto

LO MEJOR DEL JAZZ EN SAN SEBASTIÁN

El Donostiako Jazzaldia, Festival de Jazz de San Sebastián, cumple 60 ediciones y para celebrarlo presenta una programación con 88 conciertos que tendrán lugar en 12 espectaculares escenarios. Del 19 al 27 de julio se celebra la 60 edición de Jazzaldia. jazzaldia.eus.

TELEVISIÓN



TERELU CAMPOS

Presentadora de la edición veraniega de "Fiesta"

Tras su paso por "Supervivientes", podremos ver a la menor de las hermanas Campos, a partir del 26 de julio, en el plató de "Fiesta" junto a los presentadores César Muñoz y Álex Blanquer. Terelu será la encargada de conducir una nueva sección del programa, "Aires de fiesta", en la que repasará la carrera musical de grandes artistas nacionales e internacionales (y que recuerda a "¡Qué tiempo tan feliz!" de su madre, María Teresa Campos). Con este nuevo encargo, Terelu vuelve a presentar en Mediaset tras "Sálvame Lemon Tea", donde compartía noticias del mundo del corazón con María Patiño.

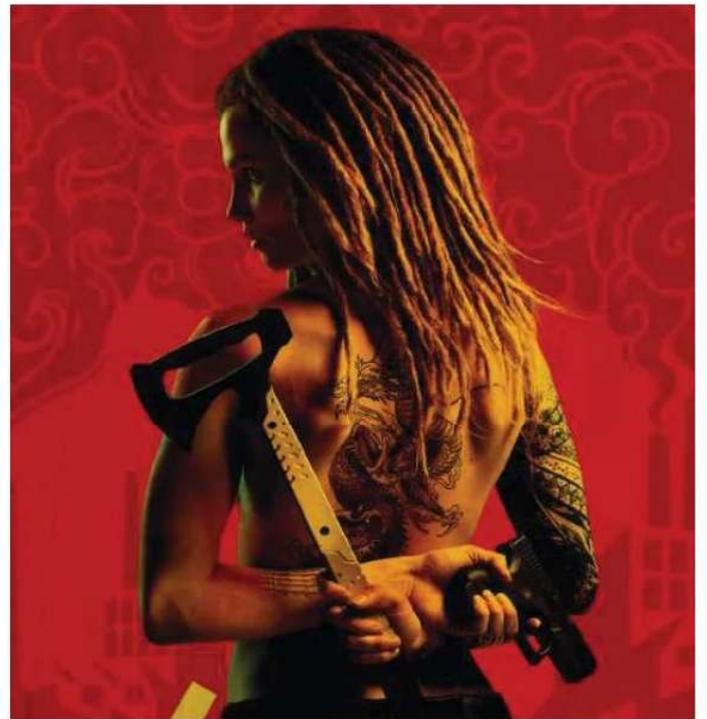
LAS SERIES INTERNACIONALES



LLEGAN LAS EXCÉNTRICAS MITFORD

Prepárate para la miniserie de época del momento

La BBC avala esta historia real de las aristócratas hermanas Mitford, basada en la aclamada novela "The Mitford Girls", de Mary S Lovell. En ella conoceremos a las seis hijas del barón Redesdale que vivieron en los años 30 y que conformaron una saga familiar de mujeres sin complejos y muy atrevidas. Marca el 26 de julio en tu calendario, podrás verla en Movistar Plus+.



"MÁQUINA", ESTÉTICA CÓMIC

Una joven perseguida se enfrenta a su pasado

Esta serie fue premiada como Mejor Serie en el Festival de Televisión Series Mania de 2024. Una joven perseguida por los servicios secretos franceses tendrá que hacer frente a su pasado con ayuda de las artes marciales. Ya puedes verla en el Canal Sundance TV de AMC Networks.



PABLO CHIAPELLA

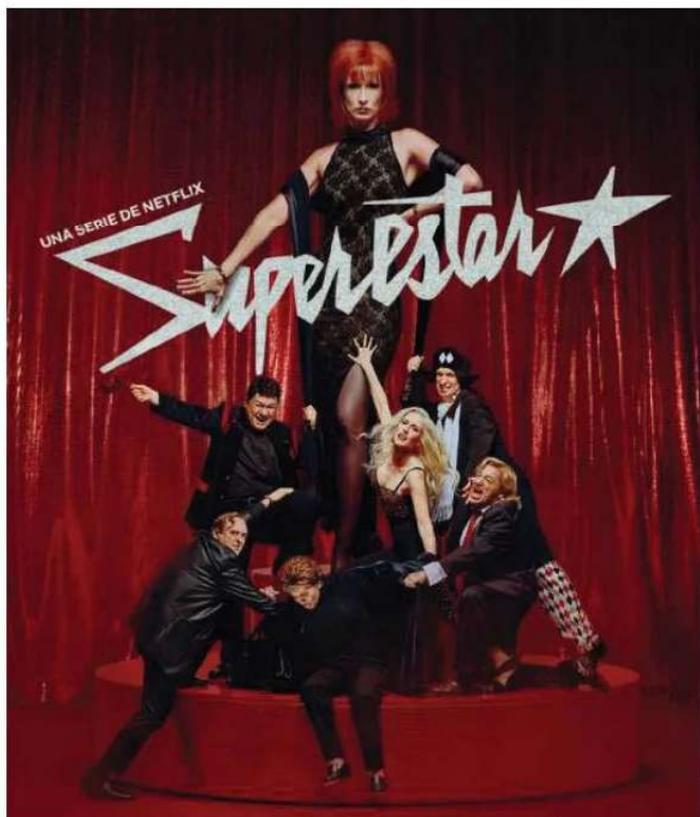
Presenta "¿Algo que declarar?"

Chiapella se pone al frente de un programa distinto, atrevido, en el que los concursantes tendrán que destapar sus secretos más íntimos para encontrar el amor. El premio final será un viaje fantástico con la pareja ideal conseguida en este "dating show" que llenará la pantalla de azafatas, maletas y un ambiente de aeropuerto. Estreno este verano en La 1 y RTVE Play.

SUPERSTAR, LOS INICIOS DE TAMARA

La serie del icono de los 2000

El próximo 18 de julio se podrá ver en Netflix la nueva serie de ficción creada y dirigida por Nacho Vigalondo y producida por Los Javis. Ingrid García-Jonsson encarna a Tamara, la cantante que triunfó con su canción "No cambié" y que acabó convirtiéndose en un icono de la época. Junto a Ingrid podremos a ver a Secun de la Rosa (Leonardo Dantés), Carlos Areces (Paco Porras), Pepón Nieto (Tony Genil) o Rocio Ibáñez (Margarita Seisdedos).



INMACULADA CASAL, A TELECINCO

Nuevo jurado en "Bailando con las estrellas"

La periodista es una cara muy popular en la televisión andaluza y próximamente la podremos ver en la televisión nacional, en Telecinco, sustituyendo a Antonia Dell'Atte como jurado de la próxima temporada de "Bailando con las estrellas". La pareja de María del Monte cambia de tercio y se adentrará en el mundo del entretenimiento.

Cenar temprano es fundamental para luchar contra la inflamación.

La inflamación es un mecanismo que tiene el organismo para protegerse, pero el problema surge cuando ésta se convierte en crónica y nos afecta, tanto física (dolores articulares, malestar digestivo) como psicológicamente (duermes mal, te encuentras cansada y tu humor se resiente).

La inflamación puede deberse a diferentes causas: el estrés, la obesidad, el desequilibrio en la microbiota... Pero que no cunda el pánico, puedes rebajar la inflamación del cuerpo mediante unas pautas – algunas de ellas alimenticias– sencillas pero muy efectivas.

Adopta una rutina de ejercicio físico. Lo ideal es combinar diferentes disciplinas: aeróbico, de fuerza... (todas ellas adaptadas a tu edad y condición), pero siempre huyendo del sedentarismo.

Duerme bien. La calidad del sueño y las horas que se duermen son determinantes. Las ocho horas recomendadas no son imprescindibles, pero sí cifras cercanas.

EVITA ALIMENTOS INFLAMATORIOS COMO GRASAS TRANS, PRODUCTOS RICOS EN GLUTEN Y AZÚCARES REFINADOS

Cena temprano. Preferiblemente cinco horas antes de acostarte, para hacer bien la digestión.

Combinaciones ganadoras. La base son frutas y verduras, proteínas de calidad y nuestro consejo es que le des alegría con tus hierbas y especias favoritas. Cenas tipos serían:

- Brochetas de pollo** con cúrcuma y verduras de colores variados.
- Sardinas a la plancha** con tomates asados.
- Tortilla de salteado de espinacas** y calabacín a la plancha.
- Puré de verduras** con crudités.
- Ensalada** de colores con nueces, semillas y brotes variados.

Apúntate a las cenas antiinflamatorias

CONTRA LA INCÓMODA SENSACIÓN DE HINCHAZÓN, HAY SOLUCIONES. TE DAMOS LAS CLAVES PARA REMEDIARLO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACION. TE SENTIRÁS MUCHO MEJOR.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



byneon
Neon147

byneon
Neon147

OFERTAS DEL SÚPER

Siempre hay una ocasión para caer en la tentación y saborear un helado, bien un sabor novedoso como el pistacho cheesecake o uno más clásico de nata con nueces. Y en la nevera te recomendamos tener una limonada bien fría.



Helado Dia Temptation, 350 g. Con un -25% de descuento

2,25€
Dia %



Limonada Solevita, varios sabores, 750 ml

1,49€

Tarrina de varios sabores, 900 g



2,99€

unide

LIDL

Superalimento



KOMBUCHA

Esta bebida, que se hizo popular hace algún tiempo, tiene una base de fermento, una "madre" similar a la del vinagre, formada por bacterias y levaduras que al estar en contacto con té o con el azúcar que contienen las frutas, fermenta y produce una bebida llena de probióticos. Entre sus principales propiedades: acelera el metabolismo y favorece la quema de grasa y la bajada de valores como los triglicéridos.

La experta responde



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

¿QUÉ ALIMENTOS SON BUENOS PARA LA SALUD OCULAR?

La salud ocular se ve reforzada al consumir todos aquellos alimentos que contengan luteína, zeaxantina, vitaminas A, E y C, ya que mejorarán la salud de nuestros ojos. Verduras de hoja verde, frutas cítricas, pescados azules y huevos, por ejemplo, contienen estos nutrientes.



¿PROBARÍAS UNA FRUTA FÉTIDA?

El durian es una fruta proveniente de Asia, es grande y, dependiendo de la variedad, su exterior puede ser naranja, amarillo o verde, todas ellas con pinchos exteriores. En cuanto se abre el olor es fétido –tanto es así que no se permite consumir en interiores–. Su interior contiene diferentes sabores: amargo, dulce... y su consumo se está disparando en los países asiáticos, probablemente por la creencia de que intensifica la libido.

Receta económica

Brochetas de pollo

- 400 g de contramuslos de pollo
- 2 cebollas rojas
- 2 limones
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de cúrcuma
- 2 cucharadas de nata líquida
- 150 g de pimientos de Padrón
- aceite de oliva virgen
- sal y pimienta



1. Exprimir y rallar los limones. Mezclarlo en un bol junto a la miel, la cúrcuma y la nata líquida. Batir bien y reservar.
2. Cortar y salpimentar el pollo y poner en un bol con el zumo de limón y su ralladura. Sumergir en el bol del paso 1. Dejar macerar en la nevera 20 minutos.
3. Lavar los pimientos de Padrón. Pelar las cebollas y cortarlas en gajos. Montar las brochetas alternando pollo, pimientos de Padrón y cebolla roja. Pintar las brochetas con aceite de oliva y hacer en la parrilla hasta que se doren por todos los lados.

El precio es de 2 €/ración

DE PRIMERO

Sopa de melón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 melón de 1 kilo aprox
- 1 dl de nata líquida
- 2 lonchas de jamón serrano
- menta fresca
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 390 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min

**PASO 1**

Obtener ocho bolas de melón para decoración. Cortar el resto de melón en trozos y poner en el vaso de la batidora.

**PASO 2**

Poner en el vaso de la batidora el melón cortado, la nata líquida, una pizca de sal y pimienta. Triturar con la batidora hasta obtener una mezcla fina.

**PASO 3**

Poner las láminas de jamón extendidas sobre un trozo de papel de hornear. Cubrir las lonchas con otro trozo de papel de hornear y meter al microondas. Dar golpes de calor en el microondas de corta duración hasta que las lonchas de jamón queden secas y crujientes. Reducir a polvo. Servir la crema con las bolas de melón, unas hojas de menta y espolvorear con el polvo de jamón.



Presentación

Cuidar la presentación es un plus y hasta las recetas más sencillas lucen mejor. En este caso puedes preparar la receta con cuatro melones pequeños y utilizar su interior para servir la sopa de melón



DE SEGUNDO

Costillas de cerdo con salsa barbacoa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 k de costillar de cerdo
- 1 bulbo de hinojo
- 1 kilo de patatas
- 1 pimiento rojo
- 100 g de salsa barbacoa
- 2 clavos de especia
- 1 hoja de laurel
- tomillo fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 3,20 € aprox. **CALORÍAS:** 320 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 80-100 min



PASO 1

En una olla amplia poner dos tercios de agua, sal, los clavos de olor y el laurel. Poner la rejilla de vapor y cocer las costillas durante 30 minutos procurando no destapar la olla para no perder vapor.



PASO 2

Napar las costillas generosamente con la salsa barbacoa y meter al horno precalentado a 200 °C durante quince minutos.



PASO 3

Pelar y laminar las patatas y el hinojo. Cortar en tiras finas el pimiento y salpimentar. Añadir el tomillo y el aceite de oliva y hornear durante 30 minutos. Servir las costillas con la guarnición de patatas.





Salsas

Con el horneado, las carnes tienden a resecarse, por ese motivo es recomendable añadirles salsa; pruébalas con de zumo de naranja, miel y hierbas aromáticas, o con mostaza de Dijón, pimentón y azúcar moreno





DE POSTRE

Enrejado de arándanos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 tazas de arándanos
- 2 manzanas Golden
- 1 taza de azúcar blanquilla
- 1 limón
- 2 cucharadas de Maizena
- 1 huevo y 1 yema
- 2 láminas de masa quebrada

PRECIO POR PERSONA: 2,60 € aprox. CALORÍAS: 360 DIFICULTAD: media TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Cocer a fuego lento las manzanas ralladas, el azúcar, el zumo de limón y los arándanos 10 minutos. Añadir 2 cucharadas de Maizena disueltas en agua y mantener hasta que la mezcla espese.



PASO 2

Precalentar el horno a 200 °C. Forrar un molde con una lámina de masa. Cubrir con la mezcla de arándanos. Cortar en tiras la otra lámina de masa quebrada y cubrir intercalando las tiras para formar una rejilla.



PASO 3

Batir la yema de huevo y pintar el enrejado formado por tiras de masa. Espolvorear por encima azúcar y meter al horno precalentado 25 a 30 minutos o hasta que el enrejado de masa esté dorado.

AUTODEFINIDO



			LESIÓN DE UN LIGAMENTO		EMPEZAR A SALIR EL SOL		CHIMENEA	
			CÁNTICO RELIGIOSO					
			CONTIENDA		EDMUND O EDWIN		RÍO O TORRENTE QUE CAE CON VIOLENCIA	
			IMAGINAR, INVENTAR					
TRONCOS DE LA VID	EFFECTIVIDAD, UTILIDAD	ANDAS, CAMINAS	SIN NÚMERO	ASOCIATED PRESS				LO QUE SIGUE A LA CAUSA
		DEPOSITOS	CORTE EN LA MANGA	COSTUMBRES				
			FÍSICA FRANCO-POLACA					
			LEGÍTIMO					
RESTOS DE UN ANIMAL							DISTRITO FEDERAL	
DOS VECES							CIMENTADO	
			ESTOY INFORMADO		INSTR. DE VIENTO			
			NATIVA DE JAPÓN		HUSMEAR, CURIOSAR			
FANGOSA, LODOSA							HIERBA PARA AROMATIZAR PESCADO	
ENTONCES			SUFIJO DE RELACIÓN		PLATÓ DE TELEVISIÓN			
200			ARTÍCULO		COMUNIDAD AUTÓNOMA			
		AVE ACUÁTICA						
		ANTÓNIMO DE DELANTE						
BILLY ..., CANTANTE				MARQUÉS DE ..., AUTOR				RECOGE POR ESCRITO LO SUCEDIDO
PROVINCIA ANDALUZA				SIGUE A LA O				
			ORDENADOR PERSONAL		ONDA EN EL AGUA			
			UN PAPEL EN EL CINE		CUBIERTA DE PAPEL			
TÍTULO QUE SE DABA AL SOBERANO BÚLGARO	FAENAS					DESPUÉS DE CRISTO		
	AFLORAR					MALO EN INGLÉS		
		ARROJAS, TIRAS		R2D2 LO ES				
				CENTROS DE ROTACIÓN				
NEGRO HERÁLDICO					BRITISH AIRWAYS		PARTE DE UN ARCHIPIÉLAGO	
TRINCHERA PROFUNDA					AVES PALMIPEDAS			
			SU NOMBRE					PERCIBIR SONIDOS
QUE TIENE UN PRECIO ELEVADO (F.)		NÚMERO DE DOS CIFRAS				ADVERBIO DESPECTIVO		
		REINO UNIDO				AUDIODESCRIPCIÓN		
			SOCIEDAD MERCANTIL			BOXEADOR AMERICANO		
CIUDADANO DE MOSCÚ				APACIGUAR CON CALMANTES				

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.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



ABRIL	BUTANO	DESEÑAR	HORCHATERÍA	OBJETIVIDAD	RELACIONAR
AFTA	CASO	DESGRABADO	HUIR	OCULTISMO	REVALORIZAR
ALBÚMINA	CEPEDA	DESGRACIAR	JAZMÍN	PINERO	TILA
ANFIBOLOGÍA	CHIRINGUITO	ENALTECER	JUREL	POLISTA	TITO
APRESTAR	CIGÜEÑA	ENCIMERA	LIMA	PRETÉRITO	TRIGO
BABLE	DEFICITARIO	EUTRAPELIA	MANDUCA	PUESTO	UNIDA
BABUCHA	DESEMBARGAR	GUARNICIÓN	MAPUCHE	REALIZAR	

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

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 Sensación causada | 6 Lejana o distante |
| 2 Agujereado un muro | 7 Aligerar un proceso |
| 3 Espectador de un acto | 8 Criminales, homicidas |
| 4 Dios de la resurrección | 9 Apto para uso alimenticio |
| 5 Antónimo de excitada | 10 Cambiable, permutable |

CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1						■						1
2							■					2
3				■								3
4					■							4
5		■								■		5
6			■					■				6
7						■					■	7
8					■							8
9								■				9
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

- Horizontal** 1 Animal prehistórico. Enjuagar. 2 Enfrentar, confrontar. Mencione un texto. 3 Tejido de la portería. Relativo a la axila. 4 Descender. Chaqueta corta y ceñida. 5 Artefacto incendiario casero. 6 Formato musical. Con corta diferencia. Sufijo que indica oficio o profesión. 7 Obra de coser. Abreviatura de carretera. 8 Bulbos de sabor fuerte. La collie más famosa de la TV. 9 Sentidos corporales. Tecla de alternativa.
- Vertical** 1 Embutidos hechos con sangre cocida. 2 Baja de la cabalgadura. Cosa de poca consistencia. 3 Parte del hardware. Esponja de dibujos animados. 4 Artículo indeterminado. Peñascoso, pétreo. 5 Infusiones de hojas. Parte de la cocina. 6 Desgarrones en la ropa. Pronombre de complemento indirecto. 7 Farmacias. 8 Arácnido minúsculo. Sigla de Tribunal Supremo. 9 Al contrario. 10 Juntar con ligaduras. Carril férreo. 11 Narración breve, cuento. Y en latín.

Pasatiempos

CRUZADA

4 LETRAS:

ACNÉ
ADÁN
ALAR
ARIA
AUTO
AVAL
BARO
CARA
CRUZ
DIVO
ERGO
IRIS
LANA
MIAR
OGRO
OLER
ONDA

OVAL
OVNI
ROER
ROMO
ROSA
SOUL
TROL

5 LETRAS:

ÁMBAR
CAPÓN
ÉBANO
FÉNIX
NOPAL
OSERA
OSMIO
PELÍN

6 LETRAS:

BALDEO
CLAXON
FLORAR
MAJADA
MIOPIÁ
PANOLI
PINCHE
PORTÓN
ZAMPÓN

7 LETRAS:

ANÁFORA
DONAIRE

8 LETRAS:

ANIMISMO
ESTÉTICO

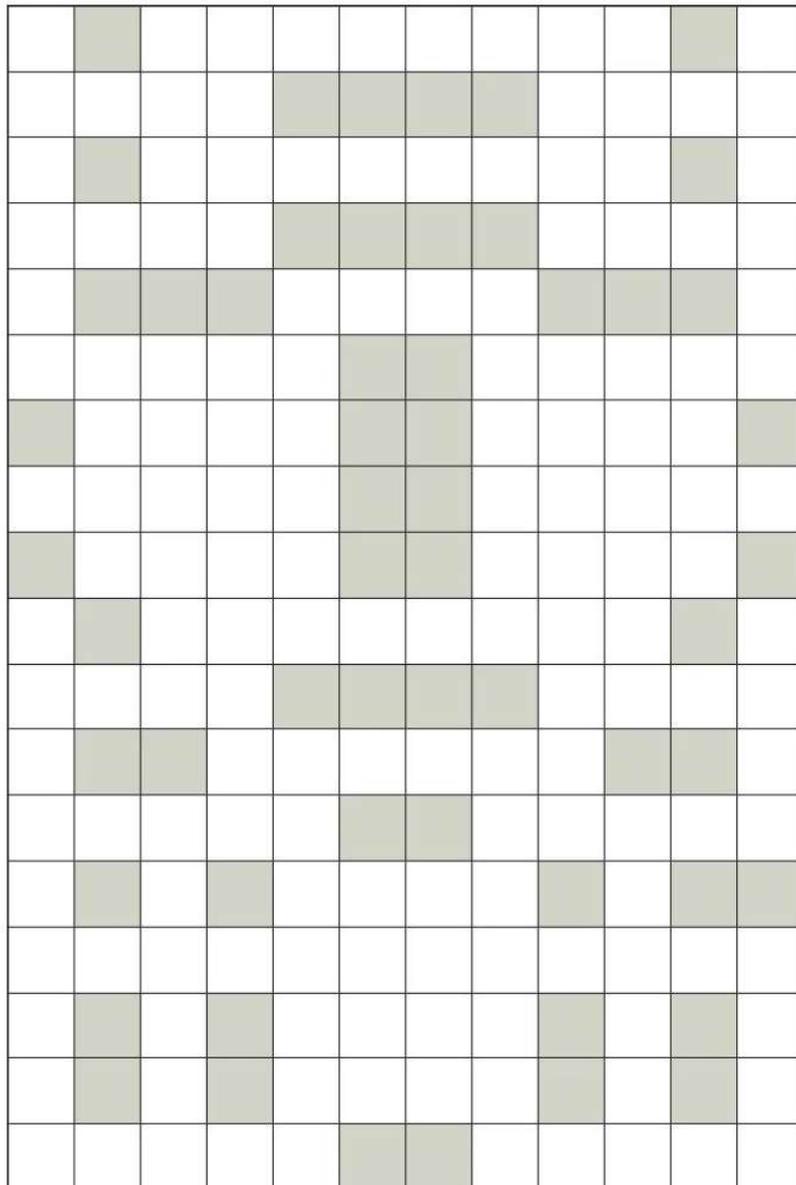
GUERRERA
LINDANTE
MIENTRAS

9 LETRAS:

DISCÍPULO

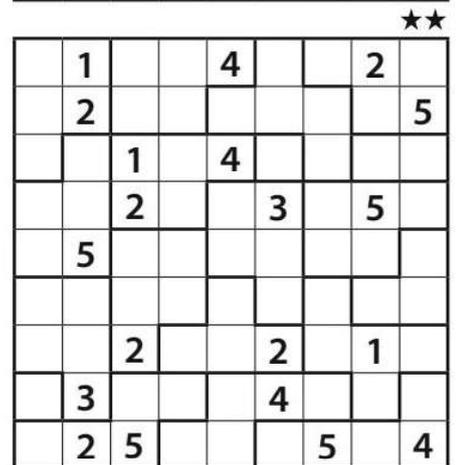
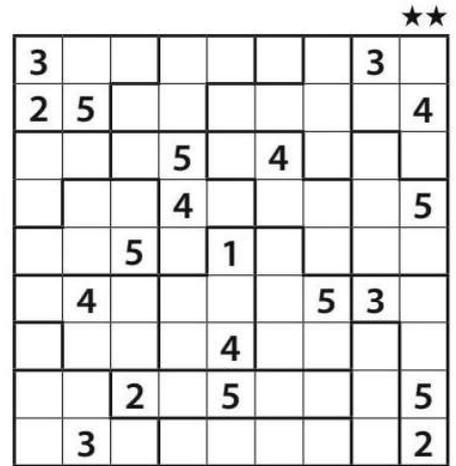
12 LETRAS:

PANIFICADORA



TECTONIC

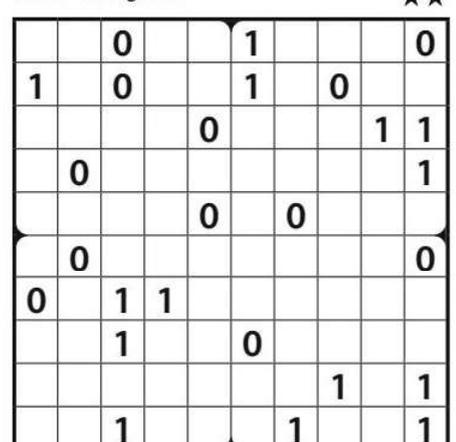
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



BINARIO

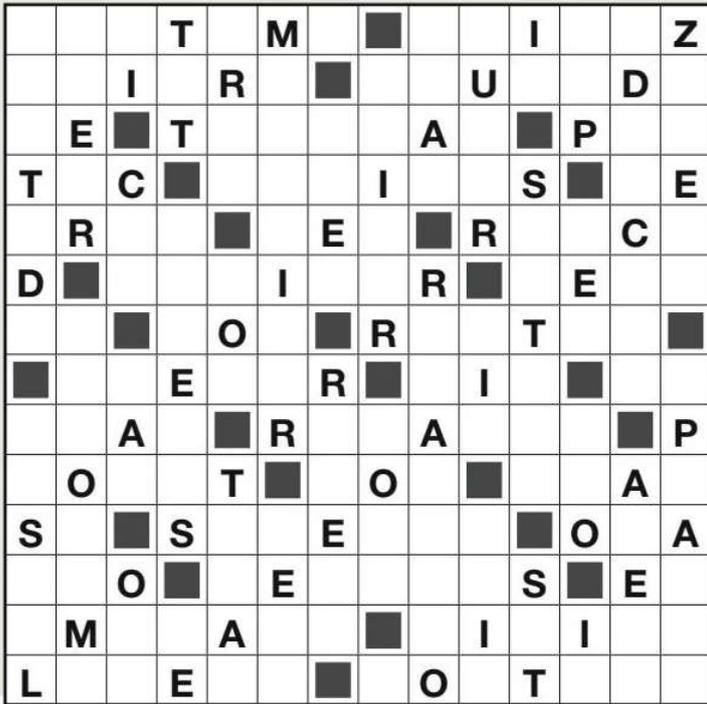
Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

- 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.



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 Sigue a la o (2). 2 Género musical (3). 3 Manifestar alegría (4). 4 Cultivo de cierta raíz (7). 5 Hacer surcos (4). 6 Santo patrón de Madrid (6). 7 Exponer a la vista (7). 8 Pendiente (6). 9 Sirve para andar (3). 10 Tras el tic del reloj (3). 11 Poderoso para obrar (6). 12 Ganso (3). 13 Segadera (3). 14 Abrev. de Navarra (2). 15 Antigua moneda española (4). 16 Hermano del padre (3). 17 Perro policía de TV (3). 18 Ruidos (7). 19 Pintor impresionista (5). 20 Corpiño (3). 21 Con buenos modales (f.) (7). 22 Estoy informado (2). 23 Jugador habitual de un club (7). 24 Molusco típico de Galicia (6). 25 Enero (2). 26 Aro de pan (5). 27 Interjección de asombro (2). 28 Sienten cariño (4). 29 Símbolo químico del estaño (2). 30 Realizar una cirugía (6). 31 Mercado callejero (6). 32 Gobierno árabe (7). 33 Compuso *¿Y cómo es él?* (7). 34 Vivir una persona en un lugar (7). 35 Poemas (7). 36 Sentimiento de empatía (7).
- Vertical** 1 Dotar de medios mecánicos (9). 2 De igual nombre (f.) (8). 3 Andar, caminar (2). 4 Eludir un conflicto (7). 5 Universidad a distancia (4). 6 Coche en inglés (3). 7 Marca holandesa de cerveza (6). 8 Igualar al mismo nivel (7). 9 Exaltación desmedida (5). 10 Membrana del ojo (4). 11 Adquisición (8). 12 Odro pequeño (4). 13 Plató de TV (3). 14 Capítulo (3). 15 Que tiene rayas (7). 16 Tropezar con algo (5). 17 Instituto Cajal (2). 18 Clara, definida (4). 19 Parte lateral de la calle (5). 20 Ladronzuelo (6). 21 Col., reprimenda severa (9). 22 León del Zodiaco (3). 23 Esencia (3). 24 Número de un dígito (4). 25 Hogaza (3). 26 Antónimo de ensuciar (5). 27 Tiempo de existencia (4). 28 2.ª nota (2). 29 Expresa confirmación (2). 30 Monja (3). 31 TV digital (3). 32 Cambiar de canal (6). 33 Prisioneros (7). 34 Escuchad (3). 35 Pócima (6). 36 Falto de (3).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

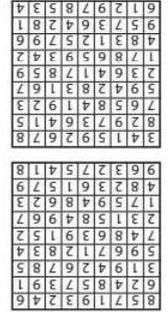
W F K P M U O E
 B Z E Z T H T Ñ
 O C W Ñ J L D L
 D G R G S P B M
 I K J V R H V A

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SUDOKU

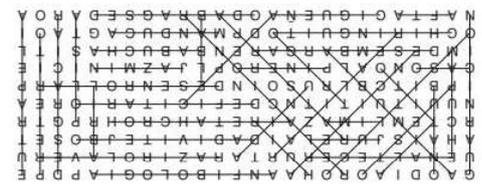


BINARIO

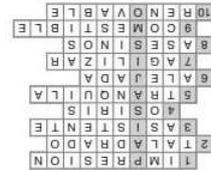


SOPA DE LETRAS

oibvdpip



HORIZONTAL



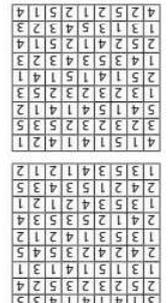
CRUCIGRAMA



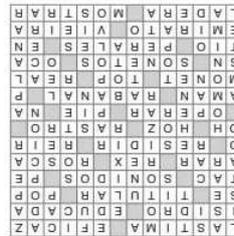
CRUZADA



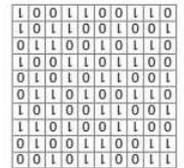
TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

ejsony

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!



Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

TAMARA

“Yo creo que doy miedo a los hombres porque no se me acercan”

La cantante celebra sus 25 años de carrera por todo lo alto. Está en una nueva etapa de su vida y su corazón solamente lo ocupan sus cuatro hijos.



Tamara lleva un trikini de Red Point, 84,90 €; pañuelo de Dolores Cortés, 34,90 €; pendientes de Aristocrazy, 199 €; y brazalete de Zara, 29,95 €.



La cantante luce un bañador blanco de Dolores Cortés, 119,90 €, y collar de Swarovski, 400 €.

Está celebrando sus 25 años de carrera. A Tamara la conocimos siendo una niña de once años en "Lluvia de Estrellas", y primero conquistó España y después América. La cantante está recorriendo la geografía española con una gira para festejar con su legión de fans sus grandes éxitos. Tamara no ha parado de trabajar durante estos años. Por eso, se ha ganado el título de la "Reina del bolero".

Tamara reconoce que es una mujer nueva. Se casó en 2005 con Daniel Roque y el año pasado decidió separarse. Es el padre de sus cuatro hijos: Daniela, Leandro, Valentina y Héctor. Dice que se lleva bien con su exmarido y de momento siguen viviendo juntos en Sevilla. La cantante nos lo explica en esta entrevista, donde reconoce que no tiene prisa por volver a enamorarse, y va más allá: "Yo creo que doy miedo a los hombres, porque no se me acercan". ▶

"El día de mañana no me gustaría acabar sola"



La cantante lleva un bañador blanco de Dolores Cortés, 119,90 €.



► **-¿Estamos ante una nueva Tamara?**

-Puede ser. Aunque yo creo que es una Tamara renovada, porque sigo teniendo mi esencia.

-¿Cuesta no perder la esencia?

-Pues sí, porque te puedes perder en el camino y te tienes que volver a encontrar. Eso me ha pasado alguna vez. Soy una persona muy centrada y tengo los pies sobre la tierra. Sé muy bien lo que quiero. Creo que tengo por naturaleza una paz interior. Desde niña he sido siempre muy tranquilita. Eso no quiere decir que haya sido siempre una mujer muy luchadora, guerrera, trabajadora y con carácter para mantenerme en el sitio.

-¿Cómo se plantea el verano?

-Con mucho trabajo para celebrar mis 25 años de carrera.

“Aunque me haya separado hace un año y medio, sigo siendo una mujer muy romántica, empalagosa y mimosa. Me centro en el amor”

-¿Cómo es esa celebración?

-Pues se llama “25 años de corazón”, es un disco que se está desgranando poco a poco. La gira tiene tres formatos: voz y piano; el pop con toda la banda, y con orquesta sinfónica.

-25 años de carrera, ¿no te has cansado?

-¡No! Ahora tengo más ganas que nunca. Te confieso que hubo un momento que

no tenía ganas y ahora he vuelto a tenerlas.

-¿Por qué no tenías ganas?

-Simplemente porque estaba cansada. Con 25 años de profesión, no iba a cambiar de trabajo. Ahora que mis hijos están más grandes, me puedo entregar más.

-¿Tus cuatro hijos te han condicionado?

-No, porque yo siempre he trabajado mucho y me los llevaba conmigo. Daba mi cien por cien, ahora doy mi mil por mil.

-Acabas de venir de Cannes (Francia) de cantar. ¿Te los has llevado?

-No, porque ahora son más mayores y tienen su vida en Sevilla, donde vivimos cerca de mi madre y de mis hermanos. Ellos saben que su mamá tiene que trabajar. De hecho, en Cannes cumplí 41 años y no lo pude celebrar con ellos hasta que he llegado.

-Cantas en Francia, Alemania o Brasil, donde tienes que ir cada año. ¿Se te quiere más fuera o dentro de nuestras fronteras?

-Yo no me puedo quejar de cómo se me trata en mi país. El público es el motor de mi carrera, pero los medios de comunicación siempre me han tratado bien. Me siento muy querida.

-Te defines como cantante melódica-romántica. ¿Tamara es romántica?

-Mucho, soy muy empalagosa y pasional.

-Aunque hayas fracasado en tu matrimonio con el padre de tus cuatro hijos...

-Eso no tiene nada que ver. A pesar de eso se sigue siendo romántica y te entregas en todo tipo de amor. Siempre he sido una mujer muy mimosa. ▶

“Ahora estoy abierta al amor. No lo busco porque eso llega. Estoy disfrutando de mi soledad, porque siempre he vivido en pareja”



Tamara lleva un bañador de Dolores Cortés, 114,90 €; cuñas de Pons Quintana, (c.p.v.); collar y pulseras de Nok de Tenerife Moda, 169 € y 78 € cada una.



Tamara luce
bañador y camisola
de Ory, 136 € y 87 €;
pamela de Yolanda
Serrano, (c.p.v.);
cuñas de Castañer,
120 €, y gafas de
Yalea, 169 €.

► -¿Estás abierta al amor?

-Estoy abierta, pero eso no se busca, llega. No lo busco desesperadamente.

“No llevo el cartel de soltera. Tengo claro que no me voy a desmelenar. Eso es perder el tiempo”

-No te has puesto un letrero de: “Estoy soltera”.

-No y menos con 41 años que acabo de cumplir. Lo veo ridículo. Estoy viviendo mi soledad, porque nunca había estado sola como lo estoy ahora. La única pareja que he tenido ha sido mi exmarido. Tengo claro que no me voy a desmelenar ahora con mis años, porque eso es perder el tiempo.

-¿No te da pereza conocer a otro hombre?

-Soy muy joven. Soy consciente de que mis hijos llegarán un momento que harán su vida y no me apetece terminar sola. Me gustaría tener un compañero.

-¿Has cerrado la puerta a la reconciliación con Daniel?

-Lo tengo claro, porque la página está pasada.

-¿Ha costado cerrar ese libro?

-Se ha pensado y meditado mucho. Los dos lo hemos hablado y consensuado con mucho respeto y sin lloros. Yo se lo dije desde el corazón.

-La decisión fue tuya.

-Yo creo que cuando llega un momento que estás con una persona y no la puedes amar como es debido, es tontería seguir. Mentir no es amar. Yo no puedo engañar

a una persona con la que he estado tanto tiempo.

-¿Cómo es ese cambio de Barcelona a Sevilla?

-Ya que iba a cambiar todo, el año pasado decidí dar un giro radical. Yo he dicho hace poco que estaba separada, pero me separé hace más de un año. Lo he contado ahora por mis hijos.

-Lo raro es que seguís viviendo bajo el mismo techo.

-Lo estamos haciendo por nuestro hijo pequeño. Así nos lo ha recomendado la psicóloga.

-Menos el pequeño, los demás están en la adolescencia.

-La mayor ya va a cumplir 19 años y ya me ha presentado algún novio. Para la adolescencia de los hijos no se está preparada.

“Mi separación fue consensuada, con mucho respeto y sin lloros. Es una página pasada”

-¿Alguno ha sacado tus genes de artista?

-En mi casa todos. Prefiero que estudien, porque es una profesión muy compleja. Sin duda, si alguno quiere, yo les voy a apoyar como lo hice con conmigo.

-¿Te arrepientes de no haber estudiado?

-Yo era muy buena estudiante y quería ser psicóloga, pero desde la primera vez que me bajé de un escenario, tuve claro que esto era lo mío. Sentí que el escenario era mi hogar con once años.

Mis secretos al descubierto

Antes de irme a la cama...

Lavarme la cara, alguna cremita y agua termal, sobre todo en verano

En verano cuido más mi piel...

Procuro no tomar el sol, porque soy muy blanquita. Protección de 50

Mi perfume...

Es un secreto

Mi producto de belleza ideal...

Mi perfume y una barra de labios

En mi neceser de viaje siempre llevo...

Champú, suavizante, desodorante, crema hidratante

Ejercicio...

No me gusta mucho. Igual caminar

Dieta...

Como bastante bien y sano

Los favoritos del maquillador Javier Reyes



Crema reafirmante de caviar de Delfy, 56 €.

Base de maquillaje, 32 €.



Barra de labios de Delfy, 22 €.



Contorno de ojos de Delfy, 52 €.

-¿Te falta algo por hacer?

-Claro que sí, yo soy muy artista y sé seguro que se me van a ocurrir muchas cosas.

-¿Te gustaría ser actriz?

-Me encantaría, y hacer un papel de villana.

-Tuviste un problema con un representante. ¿Cómo está ese tema?

-Nunca fue mi manager, fue trabajador mío. Todo aquello está archivado.

Daniel I. Carande

Fotos: Alberto Bernárdez

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Delfy

Agradecimientos: Hotel

Wellington. Calle Velázquez, 8.

Madrid. Telf.: 915 754 400.

www.hotel-wellington.com



CITA EN...

Quedamos con la cantante en la piscina del emblemático Hotel Wellington, un verdadero oasis en pleno barrio de Salamanca de Madrid. Además, cuenta con una terraza para disfrutar de una variada carta gastronómica y bebidas. En la foto de grupo, Tamara lleva un vestido de Nieves Bustamante.





La catalana deslumbró con un vestido burdeos de la marca española Bocheva.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



LAURA ESCANES premiada con un Ondas por su podcast

La influencer está triunfando con “Entre el cielo y las nubes”, y ha recibido el Ondas a Podcast Revelación.

Escanes fue una de las grandes protagonistas en la alfombra roja de los Premios Ondas Globales del Podcast 2025, celebrados el 9 de julio en el Teatro Fernán Gómez de Madrid. Su trabajo en “Entre el cielo y las nubes” recibió el premio a Podcast Revelación: “No se me pasaba por la cabeza que en algún momento pudiera llegar a ganar un Ondas. “Entre el cielo y las nubes” siempre ha querido ser un lugar seguro, y creo que lo hemos conseguido”, explicó emocionada en su discurso.

Agencias

BEATRIZ LUENGO estrena documental con Yotuel

La pareja ha decidido dar el paso a la gran pantalla con un documental, “Patria y vida: The Power of Music”, que se inspira en la canción “Patria y vida”, que hace 4 años escribieron seis raperos cubanos, entre ellos Yotuel, buscando denunciar la situación en Cuba. Se trata de “una historia de hermandad y de un pueblo unido con un propósito común”, explicó Beatriz, que con este proyecto comienza en la dirección.

Agencias



Se casaron en 2008 y tienen dos hijos en común, D'Angelo y Zoe.



Los príncipes Alberto y Charlène junto a sus dos hijos, Jaques y Gabriella, en la plaza que lleva el nombre de ésta.

ALBERTO DE MÓNACO celebra sus veinte años en el trono

El 12 de julio, Alberto II celebró su ascenso al trono asistiendo a la gala de la Cruz Roja e inaugurando una plaza a su hija.

Alberto de Mónaco está celebrando sus veinte años en el trono y su agenda está repleta de actos, tanto para él como para su familia. Uno de los más emotivos fue la inauguración de la plaza que lleva el nombre de su hija, Gabriella, en Vic-su-Cère en la ciudad francesa de Auvernia. Hasta allí acudieron los príncipes Alberto y Charlène con sus

hijos Jaques y la protagonista del día, Gabriella.

Tres días más tarde, el 12 de julio, que justo fue el ascenso al trono de Alberto II y coincidiendo con la Gala de la Cruz Roja en Mónaco, era Charlène quien emocionaba a su marido. La princesa dio un discurso muy emotivo y terminaba diciendo: "Alberto, siempre estaré a tu lado".

D.M./ Fotos: Gtres



GALA CON SUS SOBRINOS

Los príncipes Alberto y Charlène presidieron la tradicional Gala de la Cruz Roja en su 76 edición. Este año, los príncipes compartieron mesa con sus sobrinos Marie y Louis Ducret y Camille Gottlieb, que quiso homenajear a su abuela Grace Kelly -propulsora de esta gala- con un diseño parecido al que ella lució hace décadas. Charlène eligió un vestido de Elie Saab.

Amor de PADRES

En un momento del paseo, Claudia cogió a su bebé y Matías se encargó del carrito. ¡Están entregadísimos!

MATÍAS PRATS primer paseo por Madrid con su mujer y Matías IV

El bebé, que nació el pasado 11 de junio, se ha convertido en el centro de atención de la pareja, que ya planea alguna escapada este verano con él. “Se nos cae la baba”, dice el papá.

Están entregadísimos a su bebé, como es normal. Matías Prats y Claudia Collado dieron a luz el pasado 11 de junio a su primer hijo en común, un niño fuerte y sano, que pesó más de tres kilos y que ha colmado de felicidad

a sus papás. No hay más que ver las caras de los periodistas para darse cuenta del excelente momento que están viviendo junto a Matías IV, como ellos le llaman. “El niño se llama así, como su padre, su abuelo -el mítico periodista de Antena

3- y su bisabuelo, y no es que esté obligado a ser periodista pero... Se nos cae la baba”, dijo bromeando su papá hace unos días. Junto a su esposa, la también periodista Claudia Collado, salió a dar un paseo por los alrededores de su casa de Madrid,

un paseo que se convirtió en único y en el que colmaron de mimos a su hijo.

Se casaron en Girona

Claudia y Matías se conocieron trabajando en Mediaset y, tras cinco años de noviazgo, decidieron pasar por el altar. El enlace se celebró en junio de 2022, en una ceremonia celebrada en Sant Martí d'Empúries, en Girona. Y poco tiempo después anunciaron su embarazo. Ahora ya con su bebé en brazos hasta planean escapada: “Seguramente iremos a la Costa Brava”, ha dicho ella.

Agencias



Matías y
Claudia están
felices. Durante
el paseo no
pararon de
besarse entre
ellos y al niño.



LOS ORTEGA CANO enfrentados a la familia de Michu tras su último adiós

Unas horas después de enterrar a la gaditana, su hermana Tamara arremetió contra la familia de José Fernando: “No se han ocupado de la niña”. Gloria Camila no se ha callado: “No nos lo merecemos”.

El repentino fallecimiento de Michu, el pasado 7 de julio, ha dejado a la familia destrozada. Por un lado, su madre, Inma, y su hermana, Tamara, que continúan en shock. Y por otro, los Ortega Cano, que han hecho piña en el último adiós a la madre de la pequeña Rocío, la hija que Michu tuvo con José Fernando. El día 10 tuvo lugar el entierro y allí se empezó a ver la verdadera relación entre las dos familias, que ahora tienen que decidir con quién se queda la pequeña



De izda. a dcha. José Fernando, Rocío Flores, Gloria Camila, su chico, Álvaro García, y una amiga.



Ortega Cano llegó con su hermana Mari Carmen y su cuñado Aniceto.



**José Fernando
NO PUEDE
CUIDARLA**

El hijo de Ortega Cano no puede hacerse cargo de su hija. Él sigue ingresado en un centro psiquiátrico.

Rocío, de ocho años. Su abuela materna no pudo asistir precisamente por quedarse a cuidarla pero en el tanatorio ya mostró sus intenciones: "La niña se va a quedar conmigo. Michu quería lo mejor para Rocío, ¿no?", dijo tajante.

Una declaración de intenciones que también expresó su hija Tamara en el plató de "TardeAR": "Mi hermana era la que quería que su hija tuviera vínculo con la familia de su padre, pero ellos no se han ocupado nunca", soltó. ▶



Gloria Camila llegando al cementerio con una amiga. Abajo, Rocío Flores, José Fernando y su tía Mari Carmen.

JOSÉ ORTEGA: “TRATAREMOS DE HACER LO MEJOR POSIBLE PARA LA PEQUEÑA”

► Y después arremetió contra Gloria Camila: “Son nueve meses de curso. Estamos mi madre y yo, pero su otra tía también se tiene que ocupar. José está en un centro, Ortega siempre está de negocios y viaje... Pueden hacer más”.

La respuesta de Gloria Camila no se ha hecho esperar y el mismo sábado le contestó en “Fiesta”: “Estoy alucinando. No me lo esperaba. No es el momento para hacer esto. Michu no se lo merece y nosotros tampoco. Estás enterrando a tu hermana y pensando a qué programa ir. Me parece lamentable. No voy a entrar en una guerra, que parece que es lo que quiere. Le dije que me llamase para lo que necesitase y me voy a mantener en el papel de tía de la niña que es lo que soy. He estado en calidad de tía cuando me han necesitado y cuando me han dejado”.

DM/Fotos: Agencias



Ortega Cano es el tutor legal de José Fernando, que está incapacitado. A su lado, su hermana y su cuñado.



Una declaración de **INTENCIONES**

El primero en sembrar la polémica fue Amador en el tanatorio. El cuñado de Ortega comentó que le había dicho al torero que la niña tenía que estar con él y que José estaba de acuerdo.



La madre de Michu, Inma (arriba) y su hermana, izda. no están dispuestas a que Rocío se marche con el torero.



Michu tenía 33 años y una enfermedad congénita del corazón por la que estaba en tratamiento.

MICHU

adiós a la mujer que le dio una hija a José Fernando

La gaditana falleció a los 33 años de manera repentina el pasado 7 de julio en su casa de Cádiz. Fue su hija quien la encontró inconsciente. Su familia está destrozada. Deja una niña de ocho años, Rocío, que siempre fue el amor de su vida.



El nacimiento de su hija Rocío llenó de felicidad a la pareja, aunque su relación nunca fue fácil.

Tenía 33 años y una vida por delante que compartir con su hija, Rocío, de ocho años, el gran amor de su vida. A consecuencia de unos problemas de corazón que sufría por una enfermedad congénita de la que estaba tratándose, Michu, la expareja de José Fernando Ortega Cano, fue encontrada muerta el pasado lunes 7 en su casa de Cádiz. Fue su hija quien la encontró inconsciente y los facultativos nada pudieron hacer por su vida. La familia aún sigue en shock.

Rocío por su abuela

Michu conoció a José Fernando en 2013, en una discoteca, y en mayo de 2017 dieron la bienvenida a su única hija en común, a quien pusieron el nombre de la abuela paterna: Rocío, en su honor.

José Fernando no pudo asistir al parto, ya que poco ▶



José Fernando y Michu se conocieron en 2013. En aquella época hicieron muchos reportajes, como éste.



ROCÍO: LA NIÑA DE SUS OJOS
El 4 de mayo de 2017, cuatro años después de conocerse, nació su única hija, Rocío. No consiguió tener a sus padres unidos.



EN 2024 SE QUEDÓ EMBARAZADA POR SEGUNDA VEZ, PERO NO LLEGÓ A TÉRMINO

► antes del nacimiento de la niña ingresó en un centro de rehabilitación. Ella ya le había pedido una orden de alejamiento por malos tratos y se la concedieron.

Relación intermitente

A pesar de esto, Michu y el hijo de Rocío Jurado volvieron a acercarse y vivieron una relación con idas y venidas, plagada de conflictos y enfrentamientos en televisión, algunos de ellos con Gloria Camila como diana. La relación entre las cuñadas nunca fue demasiado buena, pero en los últimos años lograron acercarse. El amor que sentía Gloria Camila por su



UN BAUTIZO CONFLICTIVO
El 16 de junio de 2018, Michu y José Fernando consiguieron reunir a toda la familia en el bautizo de su hija. Las tiranteces eran evidentes.

sobrino ablandó el corazón de Michu y no era raro verlas juntas. De hecho, hace unos días estuvieron juntas en Sanlúcar de Barrameda en un concierto del novio de Gloria.

Con José Fernando siguió viviendo una relación intermitente y en la distancia, ya que él se encontraba (y sigue) internado en un centro psiquiátrico y de desintoxicación. Durante un tiempo la gaditana recorrió diferentes platós de televisión para hablar de él y de su familia.

Pese a todo y ya desde la calma que dan los años, en enero de 2024, Michu y José Fernando decidieron darse una nueva oportunidad. Sin embargo, tampoco consiguieron que la relación funcionara, ya que tan solo unos meses más tarde salió a la luz una infidelidad por parte del hijo de José Ortega Cano que rompió todas las esperanzas. La sorpresa fue que Michu estaba embarazada de

su segundo bebé, pero se vio obligada a interrumpir el embarazo en el segundo mes de gestación. "Era darle un hermanito a Rocío y que se quedara sola o interrumpirlo para salvar mi salud. Yo estaba muy débil", confesó ella.

Alejada de los medios

A pesar de que hace tiempo tomó la decisión de alejarse de los medios de comunicación, a finales de 2024 tuvo lugar su última aparición en la pequeña pantalla. La expareja de José Fernando intervino en el programa "TardeAR" para relatar una paliza que le dieron en plena calle. Ella trabajaba como consultora en una conocida empresa de belleza y, además, se dedicaba plenamente al cuidado de su hija Rocío. Antes de fallecer se dice que dejó por escrito que si le pasaba algo a ella, quería que la niña se quedara con Ortega Cano.

DM/Fotos: Agencias



GLORIA CAMILA, VÍNCULO DE UNIÓN Michu y Gloria Camila estuvieron muchos años enfrentadas pero en los últimos tiempos se habían acercado. Rocío las unió. Esta imagen en el Wanda Metropolitano en diciembre. Michu también estaba allí.



Cari Lapique junto a su yerno, Antonio Matos, y su hija Carla, que llevó un vestido de Felipa&Co.



Patricia Conde fue un año más la presentadora de los premios. Lució un vestido de Silvia Tcherassi.



Hiba Abouk nos dijo que ya no pensaba en Escassi.



Mar Saura llevó un conjunto de la firma Magda Butrym.

CARITINA GOYANES homenaje en los premios Elle Gourmet

La familia de la restauradora fue protagonista de la última edición de los premios ELLE Gourmet, donde todos la recordaron.

Desde hace doce años Caritina Goyanes y su equipo de catering, Sixsens han estado al frente de la gran fiesta que ponía el broche final a la temporada en Madrid. Por eso, Benedetta Poletti, directora de ELLE Gourmet, quiso hacerle un gran homenaje. “Todos queríamos a Caritina”, comentaba. Su hermana Carla Goyanes nos decía: “No puedo expresar lo que todo el mundo siente por mi hermana”. Caritina falleció el agosto del año pasado, dos semanas después que su padre, Carlos Goyanes. “Mi hermana hizo su empresa de

catering, y lo más bonito es que su legado siga”, nos confesaba Carla, que recogió el premio de manos de Luis García Fraile, el mejor amigo y confidente de Caritina.

Hace un año que a los Goyanes la vida les dio un varapalo: “La vida continua, pero siempre será la madre de mis hijos”, nos comentaba Antonio Matos, el viudo de la empresaria. Cari Lapique estaba emocionada por el homenaje y nos comentó que este verano no va a ir a Marbella, porque no quiere estar en la casa donde fallecieron su marido y Caritina el año pasado.



Belén Rueda, la más elegante de la fiesta, vestida por The 2nd Skin co.

HIBA ABOUK: "NO TENGO CONTACTO CON ESCASSI. ESA PÁGINA ESTÁ PASADA"

► La familia Goyanes compartió mesa con Paco León y Belén Rueda. Justo al lado estaba Lucía Dominguín con sus hijas: Palito y Jara. Las tres han publicado un libro "Casa Dominguín: Recetas Familiares", que está siendo un éxito. "A mi hermano, Miguel, le ha encantado el libro", comentaba Lucía. La verdad es que aunque la gente esperaba que Bosé acudiera a la fiesta, su hermana tenía claro que

no: "Tenemos un chat las tres hermanas, y él está centrado en su gira. No para hacer negocios con nosotras".

Muchos otros famosos no se quisieron perder la velada de ELLE Gourmet en la Embajada de Italia, en Madrid. Desde la cantante Becky G. hasta la actriz Hiba Abouk, que nos confesó que no tiene ningún contacto con Escassi: "Esa página está pasada".

Daniel I. Carande/ Fotos: Ana Ruiz



La cantante americana Becky G. disfrutó de la gastronomía de la velada de ELLE.



Nuria March llevó un conjunto de Podava. Marisa Jara fue con su pareja, y Nerea Garmendia dejó a su bebé en casa.



Luna, la hija de Rossy de Palma, no se quiso perder la fiesta del verano. Al lado, Lucía, Palito y Jara Dominguín que fueron premiadas por su libro.

Paris compró hace unos días la mansión de Mark Wahlberg en Los Ángeles por más de 53 millones de euros, tras perder su casa por los incendios meses atrás.



PARIS HILTON verano en rosa

La modelo vuelve a elegir la costa italiana como destino para sus vacaciones con su marido Carter Reum y sus hijos, Phoenix y London. Y vuelve a teñir sus outfits de su color favorito.

La empresaria estadounidense ha disfrutado de un merecido descanso en familia, organizando unas vacaciones en Portocervo (Italia). En una de las playas de Cerdeña, la estrella ha disfrutado con su esposo, Carter Reum, y sus hijos, Phoenix y London. Sin perder su característico estilo a lo Barbie, Paris Hilton lució un conjun-

to con falda de baño rosa y camiseta de surf. La modelo paseó en moto acuática con su hijo, que llevaba una gorra rosa y que pasó también tiempo con su padre, que le enseñaba a manejar una tabla de paddel surf.

Enamorados de Italia

Parece que la familia Hilton-Reum ha encontrado en las

costas italianas uno de sus destinos favoritos para ir de vacaciones. En 2022, la pareja pasó su primer verano como marido y mujer en las costas de Positano (Salerno); y ahora ha querido disfrutar del país mediterráneo con sus hijos, que nacieron en enero y noviembre de 2023, ambos por gestación subrogada.

Agencias





Aunque ya se conocían, Paris y Carter comenzaron su relación en 2019, y se casaron dos años después.

Verano DE ENSUEÑO

Este año han elegido la costa italiana. En 2024 estuvieron en Hawái, donde Paris pasaba los veranos de pequeña.



**JUAN CARLOS I
SE REENCUENTRA
CON ELENA
EN SANXENXO**

Por cuarta vez en lo que va de año el rey emérito ha vuelto a la localidad gallega de Sanxenxo, su cuartel general en España. Allí, ha disfrutado una vez más del mar, de la Regata Hotel Carlos I Silgar. Juan Carlos I tuvo una visita muy especial: su hija mayor, la infanta Elena. Padre e hija estuvieron navegando y compartiendo su pasión por la vela.



**KARLA SOFÍA GASCÓN
MUY EMOCIONADA
CON SU PREMIO EN ITALIA**

La actriz Karla Sofía Gascón fue una de las premiadas en la 23 edición del Festival de Ischia (Italia). La actriz estaba muy emocionada con este premio, que reconoce su carrera en la interpretación. En la gala lució un vestido del diseñador Michael Castello.



**JAIME CANTIZANO
EL PERIODISTA SE CASA CON EL
PINTOR MIGUEL GARCÍA GOLDING**

Jaime Cantizano y Miguel García Golding se dieron el "sí, quiero" en Jerez de la Frontera, tierra del presentador. La ceremonia fue muy íntima, con sus familiares y unos pocos amigos. El próximo 19 de julio celebrarán una gran fiesta en Madrid para festejar su boda.



FELIPE VI COINCIDE CON LOS PRÍNCIPES DE GALES

Felipe VI acudió para apoyar a Alcaraz en la final de Wimbledon, donde no pudo derrotar a Jannik Sinner. El monarca español coincidió con los príncipes de Gales, que acudieron con dos de sus hijos, George y Charlotte. Kate entregó el premio a Sinner.



TONI CRUZ ADIÓS AL CREADOR DE OPERACIÓN TRIUNFO

Toni Cruz, miembro de La Trinca y fundador de la productora Getmusic, falleció en Barcelona a los 78 años. Muchos amigos como Javier Sardá quisieron despedirse él.



MARTA HAZAS AMANTE DE LA MODA Y DE LOS COCHES

La actriz fue una de las protagonistas de la fiesta donde se presentaba una edición especial del coche Toyota Yaris Cross, con un diseño con un estampado vanguardista evocado en los veranos en Friuli-Venecia Julia. A la fiesta también acudieron Fariba Sheikhan y Carmen Lomana.

JORDI CRUZ PADRE POR SEGUNDA VEZ

El chef y su mujer, Rebecca Lima, han sido padres por segunda vez. El pequeño se ha llamado Nico. La pareja ya tiene un hijo de dos años, Noah.





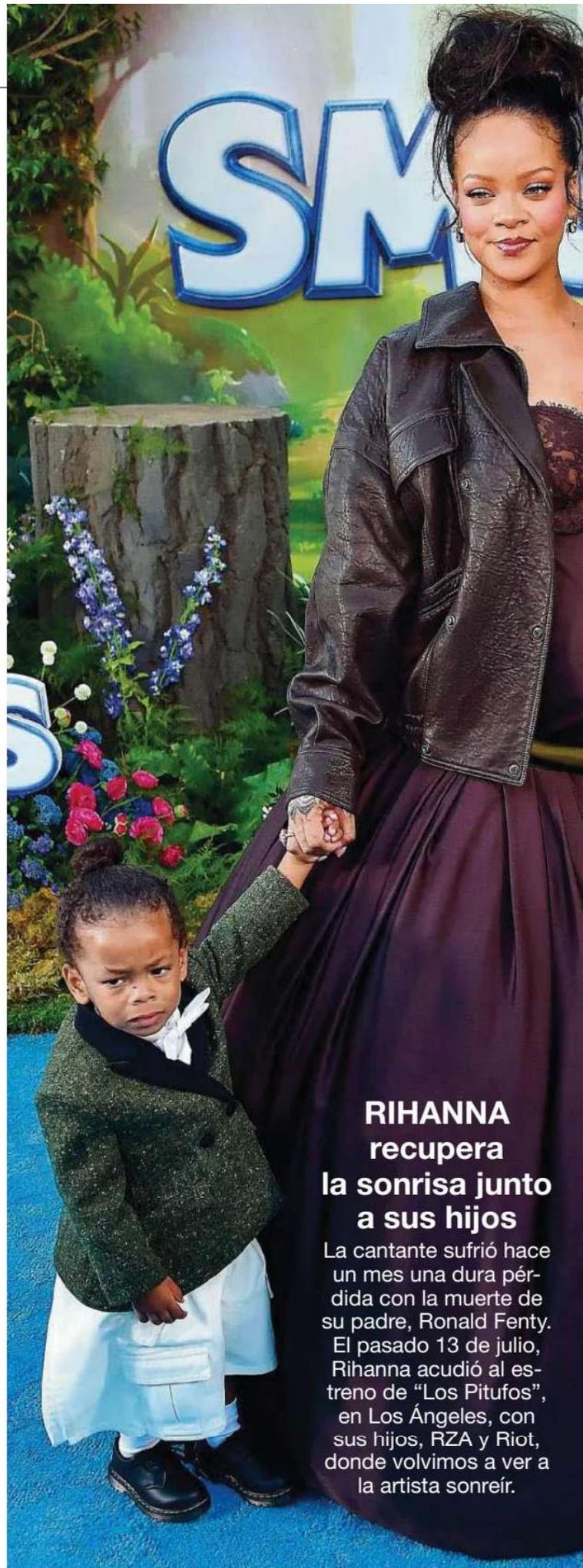
MACAULAY CULKIN de compras muy veraniego

El actor disfrutó de un plan de lo más cotidiano con su pareja, Brenda Song, y sus hijos, Dakota y Carson. No dudó en lucir su look estival total: sombrero de paja, camisa hawaiana y crocs rosas.



GLYNN TURMAN se suma al Paseo de la Fama en Hollywood

Una de las grandes metas de los artistas es hacerse con su estrella en Hollywood, en un paseo que ya tiene más de 2.800 placas. La última se la llevó Glynn Turman, conocido por su trayectoria en televisión.



RIHANNA recupera la sonrisa junto a sus hijos

La cantante sufrió hace un mes una dura pérdida con la muerte de su padre, Ronald Fenty. El pasado 13 de julio, Rihanna acudió al estreno de "Los Pitufos", en Los Ángeles, con sus hijos, RZA y Riot, donde volvimos a ver a la artista sonreír.



SURI CRUISE disfruta de un verano neoyorkino

La hija de Tom Cruise y Katie Holmes ha acabado su primer año de universidad en Pensilvania, aprovechando las vacaciones para regresar a casa y relajarse en Nueva York.



SCARLETT JOHANSSON cambia de look para rodar "Paper Tiger"

La actriz ha comenzado un nuevo proyecto junto a Adam Driver, para el que se transforma con un estilo de los años 70. Sigue igual de guapa.



"LOS CUATRO FANTÁSTICOS: PRIMEROS PASOS" a la vuelta de la esquina

Se estrena el 24 de julio, con Ebon Moss-Bachrach, Joseph Quinn, Pedro Pascal y Vanessa Kirby como los míticos superhéroes de Marvel. Una parte se rodó en Asturias, lo que recordó a Pedro Pascal sus raíces. "Oviedo fue increíble. Mi sangre es del norte de España, así que me sentí como en casa", explicó.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Mariló Montero

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Vas a empezar la semana llena de energía. Gracias al Sol has recargado pilas y te sientes con mucha fuerza para afrontar todo lo que viene en las próximas semanas. Disfruta el momento.

Amor: En el terreno sentimental te alumbró Venus y los problemas que tenías con tu pareja van a desaparecer. El Dos de Copas me dice que vas a atraer a personas que encuentres en eventos sociales. Si no tienes pareja, vas a vivir la soltería de una manera muy divertida.

Fortuna: En el trabajo todo va a seguir como hasta ahora. Surgirán nuevos proyectos que te van a entusiasmar y los vas a desarrollar con gran éxito, pero no te precipites. El dos y el rojo te darán mucha suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Has pasado unas semanas malas. Ahora debes intentar relajarte y disfrutar con la gente que te rodea. El ejercicio al aire libre te vendrá muy bien.

Amor: Siempre te ha gustado llevar las riendas de las relaciones pero esta vez no está siendo como tú deseas. Una relación es de dos, así que déjate llevar. Si no tienes pareja, según me indica el Tres de Bastos, te vas a sentir atraído por alguien, pero no hay futuro entre vosotros. Será un amor de verano.

Fortuna: El tránsito de Júpiter por el signo de Aries traerá cambios en el terreno laboral. Todo irá despacio, pero en unas semanas tendrás una entrevista de trabajo; ve vestido de azul, te dará mucha suerte.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Una bajada de defensas puede ser la razón por lo que te cuesta tanto levantarte de la cama. Consulta a tu médico si persiste en el tiempo. Tu estado de ánimo será bueno.

Amor: Vas a tener que poner fin a esa aventura pasional en la que has estado viviendo. Sabes que solo era pasión sexual, ahora ha llegado a tu vida otra persona por la que sientes algo diferente y especial. La vida es así. Empieza una nueva etapa, ve despacio y no te precipites.

Fortuna: Según me indica el Tres de Oros, gracias a una recomendación, ya sea de un familiar o amistad, te beneficiará en tu vida laboral. Marte influye en tu signo si quieres comprar una casa.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Debido a las corrientes nocturnas puedes coger frío en la zona lumbar. Procura descansar un poco más para recuperar la energía y vitalidad. Si tienes posibilidad de hacer una escapada, te vendrá bien para tu estado de ánimo.

Amor: Deberías aprovechar la energía positiva del Sol para disfrutar más con tu pareja. Si tu corazón está libre, no quieras enamorarte ni tener una aventura con la primera persona que se te cruce por el camino, ya que podrías tener problemas. Aprovecha para disfrutar de tus amistades.

Fortuna: Si tienes en mente vender una propiedad, ahora no es el momento. Debe tener paciencia, ya que las prisas no son buenas.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Estás preocupado por unos resultados médicos, pero la carta del Uno de Copas me indica que todo es positivo. Relájate y así podrás volver a dormir mejor, que últimamente las preocupaciones te han alterado el ritmo del sueño.

Amor: Debido al tránsito de Mercurio en tu signo, te vas a llevar una sorpresa muy agradable. Alguien con quien has mantenido una estrecha amistad en el pasado te va a sorprender con una declaración de amor. Entre vosotros va a surgir algo muy especial. Si tienes pareja, viviréis una semana muy especial, sin sobresaltos.

Fortuna: Desde hace un tiempo llevas pensando en hacer reformas en tu hogar, pero lo mejor es que te compres una casa nueva.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: La influencia de Marte te favorece y te sentirás con mucha energía. Vas a compartir el tiempo libre con tus personas cercanas y vas a disfrutar de las cosas pequeñas de la vida.

Amor: Gracias a la influencia de Saturno vas a tener momentos muy pasionales con tu pareja. Si no tienes pareja, esta semana vas a levantar pasiones y puede que conozcas a la persona de tus sueños. Pero no debes tener prisa por empezar una historia de amor, ya que esta semana Cupido no está cerca de ti.

Fortuna: Gracias a tu optimismo podrás dar un giro muy positivo a tu vida laboral, incluso puedes llegar a cambiar de residencia. El dos y el amarillo te van a dar mucha suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Sabes lo que es el agotamiento, intenta bajar el ritmo y relajarte. Te aconsejo que te des masajes o que acudas a algún spa para desconectar. Ten cuidado si te vas de vacaciones al campo, ya que puedes tener una alergia a una picadura de insecto.

Amor: Debes evitar que personas extrañas a vuestra relación se metan en lo vuestro. No pasáis por un buen momento, pero tenéis que hacer todo lo posible para arreglarlo, ya que os podríais arrepentir de tomar una decisión apresurada.

Fortuna: Hay gente que se está fijando en tu gran valía profesional, esto va a provocar que te hagan una oferta de trabajo muy interesante. El Uno de Oros me dice que no podrás rechazarla.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Debes vigilar tu tensión si últimamente estás sufriendo mareos. Según el Dos de Bastos puedes sufrir alguna lesión si practicas deporte. Anímicamente, no te dejes influenciar por terceras personas.

Amor: No debes culpar a nadie de los errores que solo son tuyos. Si has sido infiel, es mejor reconocerlo. Si no tienes pareja, es el momento de declararte, la influencia de Venus te favorece. Encontrarás refugio en tu familia si te sientes triste, ellos siempre están ahí.

Fortuna: Si tienes personas a tu cargo, no debes ser tan exigente y enséñales a hacer bien su trabajo. No busques enfrentamientos ni discusiones. El siete y el gris te darán suerte.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Ha llegado el momento de ir al oculista. La edad pasa para todo el mundo. Te daré un consejo para que tu estado de ánimo mejore: debes dormir más y no trasnochar.

Amor: En el terreno sentimental, tu pareja y tú habéis entrado en un ciclo de rutina. Deberíais cambiar de actitud si queréis que lo vuestro tenga futuro. Según me indica la carta del Cinco de Copas, vas a tener un roce con un miembro de tu familia política que puede que afecte a tu relación.

Fortuna: Compañeros mayores que tú van a intentar ayudarte en el trabajo. No les niegues esa ayuda, porque podrías aprender muchas cosas. Su apoyo te vendrá bien.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Esta semana puede que sufras insomnio, será debido a las altas temperaturas. Deberías dedicar el fin de semana a relajarte y a dormir más. Procura no machacarte mentalmente por asuntos absurdos.

Amor: Debes compartir con tu pareja los problemas, aunque no lo creas, te puede ayudar a solucionarlos. Te sientes demasiado mal por la pésima relación que tienes con un familiar cercano, pero según me indica la carta del Tres de Espadas, haréis las paces dentro de poco tiempo. Esto hará que te sientas mejor.

Fortuna: Tienes mucho trabajo pero vas a poder terminar tus tareas a tiempo. Si te vas a presentar a un examen no olvides usar alguna prenda de color blanco.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Gracias a la influencia positiva de Saturno en tu signo, vas a sentirte con mucha energía, incluso más de lo habitual. Aprovecha para compartir tu optimismo con las personas que tienes a tu alrededor.

Amor: Si tu corazón no está ocupado, disfruta de la soltería. Tienes muchas ganas de compartir tu vida con alguien, pero el Cuatro de Bastos indica que, de momento, no va a ser así. Disfruta de tus amigos y si tienes la oportunidad de tener alguna relación esporádica, no la dejes escapar.

Fortuna: Según el Tres de Espadas no debes confiar en la ayuda de nadie. Afronta los problemas que surjan en el trabajo con la habilidad y conocimientos que te caracterizan.



Andreu Buenafuente

ACUARIO

21-1 al 18-2

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Llegas al verano muy cansado y las contracturas se repiten con asiduidad. Visita al fisioterapeuta y relájate, porque últimamente te irritas con facilidad.

Amor: Un desengaño amoroso te está afectando mucho. Tienes que dejar pasar el tiempo y disfrutar del verano. Respecto al terreno familiar, la carta del Cuatro de Bastos me indica que puedes tener algún problema debido a un malentendido.

Fortuna: Debido a la influencia de Mercurio en el signo de Acuario se van a producir cambios en el terreno laboral. Pon de tu parte para solucionarlo y no te preocupes, porque todo se arreglará para bien.

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

Debes tirarte a la piscina y probar cosas nuevas en el amor.

Vas a tener una oportunidad única en el mundo laboral.

2 3

Encontrarás el éxito en una inversión.

Tu pareja te va a confesar un secreto.

4 5

Planea las vacaciones. Debes descansar.

Tienes que estar más pendiente de tu familia.

6 7

Esta semana estará llena de pasión sexual.

No te conformes con algo que no te hace feliz.

8 9

Tendrás nuevas responsabilidades en tu trabajo.

YO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR.



Opino

por ángel antonio herrera

Ha cumplido 18 años **Lamine Yamal** y la fiesta privada para la ocasión extraordinaria ha resultado un cruce de concierto de Bizarrap y bienvenida del verano de los Rollings, cuando eran los Rollings. O sea, que la fiesta ha sido un fiestón, según lo que hemos sabido por ahí. Y lo que hemos sabido es que la noche duró hasta el día, que se reunieron futbolistas, influencers y famosísimos internacionales, como Ozuna o Bad Gyal, hasta completar doscientos invitados, y que los teléfonos móviles se requisaban a la entrada. Alegrías, todas. Fotos, ninguna. De modo que la juerga, en una masía de Olive-lla, cerca de Sitges, se quiso analógica, digamos, pero con muchas musas de Instagram, y hasta chicas de imagen, si hacemos algún caso a los que dicen que saben. Lamine llevó en algún momento un collar de diamantes con sus iniciales, una tontuna de alhaja que los enterados han tasado en 400.000 dólares. En un cumpleaños así, quien se aburre es porque quiere, pero quizá el exceso de este día nos acerca el retrato difícil de un gran futbolista prodigioso que luego va y fuera del campo más bien derrapa. Por lo general, el deporte planetario y la jarana estratosférica resultan mal noviazgo. Hoy, y ayer. Siempre.



Lamine cumplió 18 y lo celebró con una superfiesta de 200 invitados. No faltaron sus compañeros de club y estrellas internacionales de la música.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara 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
Benedita Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra 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 Vials
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 : Comsco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocarbri

DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.

asubscripciones@hearst.es
Carretera P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ciudad y Millán: 2,50 euros (sin IVA),
incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

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



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*



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