

DIEZ MINUTOS

13 AGOSTO 2025 • NÚM. 3860

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

SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



KIOSKEROS



EXCLUSIVA

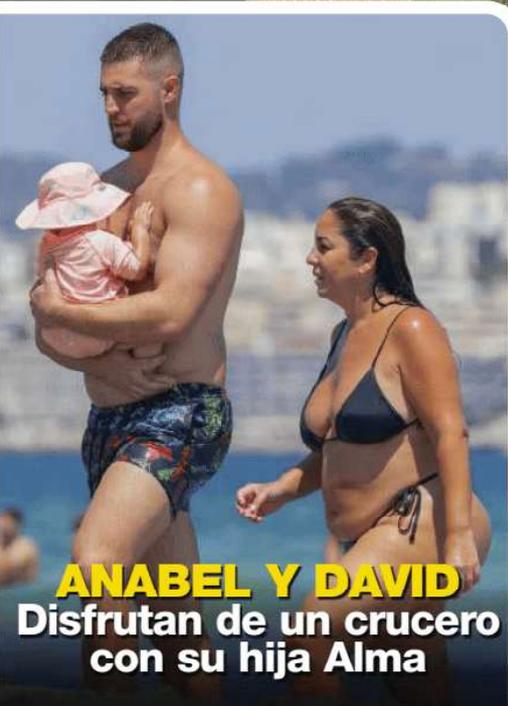
ALESSANDRO LEQUIO
Luce abdominales
en las playas gallegas



EXCLUSIVA

PAULA VÁZQUEZ

primer verano con su novio en Ibiza



ANABEL Y DAVID
Disfrutan de un crucero
con su hija Alma

LETIZIA
Tarde de cine
con Leonor
y Sofía
en Palma





Ceviche de atún

INGREDIENTES:

2 filetes de atún rojo
Medio pepino
1 tomate maduro
1 aguacate
1 manzana golden
1 cebolla morada
1 ramillete de cilantro
1 lima
3 cucharadas de soja
2 tortillas de trigo
Guacamole
Aceite de oliva virgen extra



ELABORACIÓN:

- Empezamos cortando el atún en daditos pequeños y reservamos.
- En un bol picamos todos los ingredientes también en daditos y juntamos con el atún.
- Para el aliño vamos a necesitar una pizca de sal, 3 cucharadas de soja y el zumo de 1 lima. Lo mezclamos muy bien.
- Añadimos el aliño al bol de ingredientes y removemos hasta que quede todo bien integrado. Guardamos en el frigorífico mínimo 1 hora para que coja sabor.
- De una tortilla de trigo recortamos dos tortillas más pequeñas.
- Ponemos en una sartén un chorrito de aceite de oliva y la pasamos por el aceite unos 2 minutos por cada lado a fuego medio alto, hasta que se dore y quede crujiente.
- Untamos sobre cada tortilla una capa abundante de guacamole y por encima ponemos el ceviche.
- Para darle el último toque, vertemos por encima el aliño que nos ha sobrado en el bol, y añadimos cilantro muy picadito.

Y ahora sí que sí, ¡a disfrutar!



LETIZIA, SOFÍA Y LEONOR
Tarde de chicas
en el cine

La Reina y sus hijas inauguraron su verano en Palma yendo al cine el 31 de julio. Vieron el documental "En un lugar de la mente", tema de salud mental con el que la Reina está muy comprometida. A la sala Rívoli llegaron muy guapas: Doña Letizia estrenó un vestido de Carolina Herrera y sandalias de Tkees; la infanta Sofía, un diseño de Mango; y la princesa Leonor lució un top de Mango y pantalones de Rivera. Las hermanas, además, llevaban sandalias planas, en distinto color. Más información en página 20.



Carolina Yuste optó por el “todo al negro” con transparencias.



Chino Darín fue, junto a Carlolina Yuste, Jurado Internacional.



Rosy de Palma formó parte de la Sección Oficial Nacional.

Clausura del Atlàntida Mallorca Film Fest

La 15ª edición del festival de cine de Mallorca ha sido todo un éxito, y ha recibido a más de 45.000 espectadores en sus diferentes eventos. Entre sus actividades destacó la entrega del Premio Master of Cine AMFF de la reina Letizia a Alberto Iglesias, y el debut como directora de María Valverde con el documental “El canto de las manos”.

SYDNEY SWEENEY

Estrena su última película, "Americana"

La modelo, actriz y productora estaba espectacular en el estreno de "Americana", en Los Ángeles, un neo-western que Sydney celebró brillando con un vestido personalizado de Danielle Frankel, con corsé y falda etérea y completando el look, una diadema sujetando su larga melena. La actriz se ha visto inmersa en una polémica por un anuncio de una marca de vaqueros por un doble sentido del slogan ("Sydney tiene unos jeans estupendos" que suena como "Sydney tiene unos genes estupendos"), pero ella no ha querido hablar de ello.



La pareja demostró tener mucha complicidad.

EXCLUSIVA
PAULA VÁZQUEZ
primer verano con su chico, Ignacio Sagnier

Antes de poner rumbo a Latinoamérica para grabar su nuevo programa, la presentadora se escapó a Ibiza con su novio, con el que demostró estar feliz.

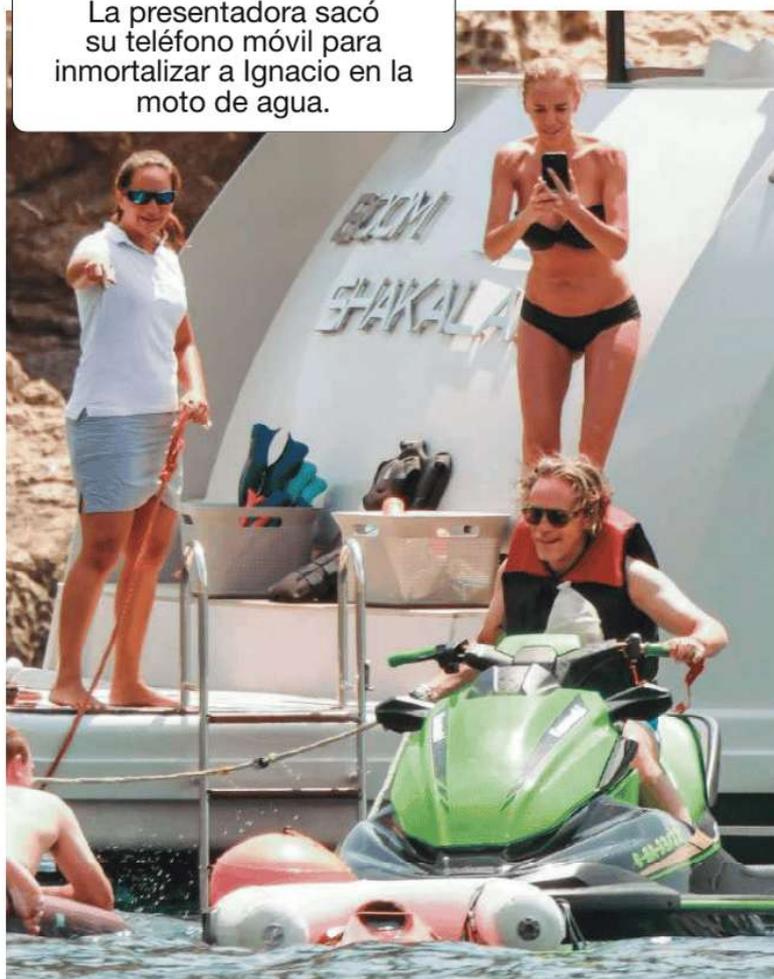




Paula se zambulló con la máscara para bucear, mientras su novio se ponía el chaleco salvavidas.

Momentos PARA ELLA

La presentadora sacó su teléfono móvil para inmortalizar a Ignacio en la moto de agua.



Paula Vázquez tendrá que hacer las maletas en breve, pero no para marcharse de vacaciones, sino para emprender su nuevo proyecto laboral: "Race Across the World", un concurso al estilo "Pekín Express" que prepara ya Televisión Española y que se rodará en América Latina con seis parejas de famosos. Mientras llega el momento de cruzar el Atlántico, la presentadora exprime al máximo su tiempo libre junto a su novio, el catalán Ignacio Sagnier, con el que disfruta de su primer verano de amor.

La pareja aterrizó en Ibiza y demostró tener muy buena sintonía. Ninguno de los dos son de tirarse a la tumbona para tostarse al sol, sino que les gusta llenar su día de aventuras, tal y como demuestran estas imágenes en exclusiva.

Ignacio y Paula alquilaron una embarcación y, en alta mar, él se subió a una moto acuática mientras ella prefirió el paddle surf. La gallega cogió su teléfono móvil para inmortalizar a su chico, con el que está "muy ilusionada". Así lo confesó ella misma a principios de junio, en los premios de la Academia de la Música. ▶

Paula demostró tener mucha maña con el remo encima de la tabla de paddle surf.



NINGUNO DE LOS DOS TIENE HIJOS Y TAMPOCO HAN SENTIDO LA NECESIDAD DE PASAR POR EL ALTAR

► “Estoy viviendo un momento personal muy bonito, que además hacía mucho tiempo que no sentía”, confesó entonces. A principios de año, cuando acudió al plató de “Late Xou” de Marc Giró, también se mostró muy divertida hablando de amor. “Yo ya estoy en un punto

en el que si no tiene canas, no es para mí. Yo ya lo quiero con tetas y barriga, que soy una señora de 50 años”, dijo.

Amantes de la música
Paula e Ignacio comparten su amor por el mar, pero no solo eso: ninguno de los dos tiene

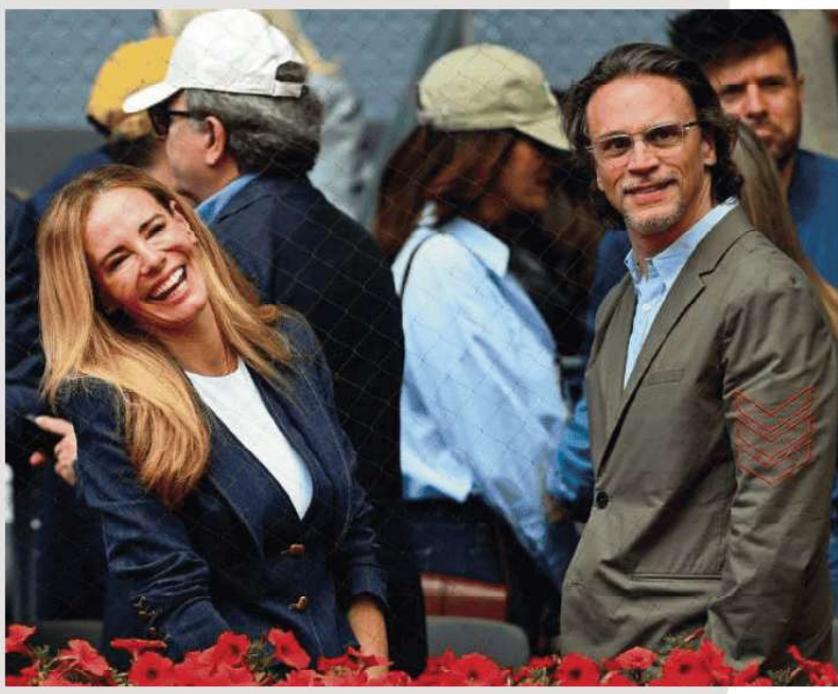
hijos y nunca han pasado por el altar. Además, son muy aficionados a la música y ya se les ha visto juntos en los conciertos de Etopa y en la gira de Ana Belén. Además, Ignacio es tan fan de Raphael, que ya ha ido a verle en más de 50 ocasiones. ►



La gallega está feliz de que TVE siga contando con ella tras "Bake Off: Famosos al horno".

PRIMERA APARICIÓN PÚBLICA

El pasado 1 de mayo, Paula Vázquez e Ignacio Sagnier disfrutaron del tenis en el Mutua Madrid Open. Fue su primera aparición pública como pareja y sirvió para conocer también las intenciones de la gallega con su nuevo amor. "No me voy a esconder. Estoy feliz", reconoció. Pese a estar muy enamorada, no piensa pasar por el altar: "Ahora que no está mi padre, nunca sería lo mismo. Falleció hace dos años".



Ignacio tiene 51 años, uno más que Paula. Ella asegura que no le gustan los jovencitos.



En plema **FORMA**

Paula confesó que hace unos meses recibió el diagnóstico de TDAH y está "muy serena" con la medicación.



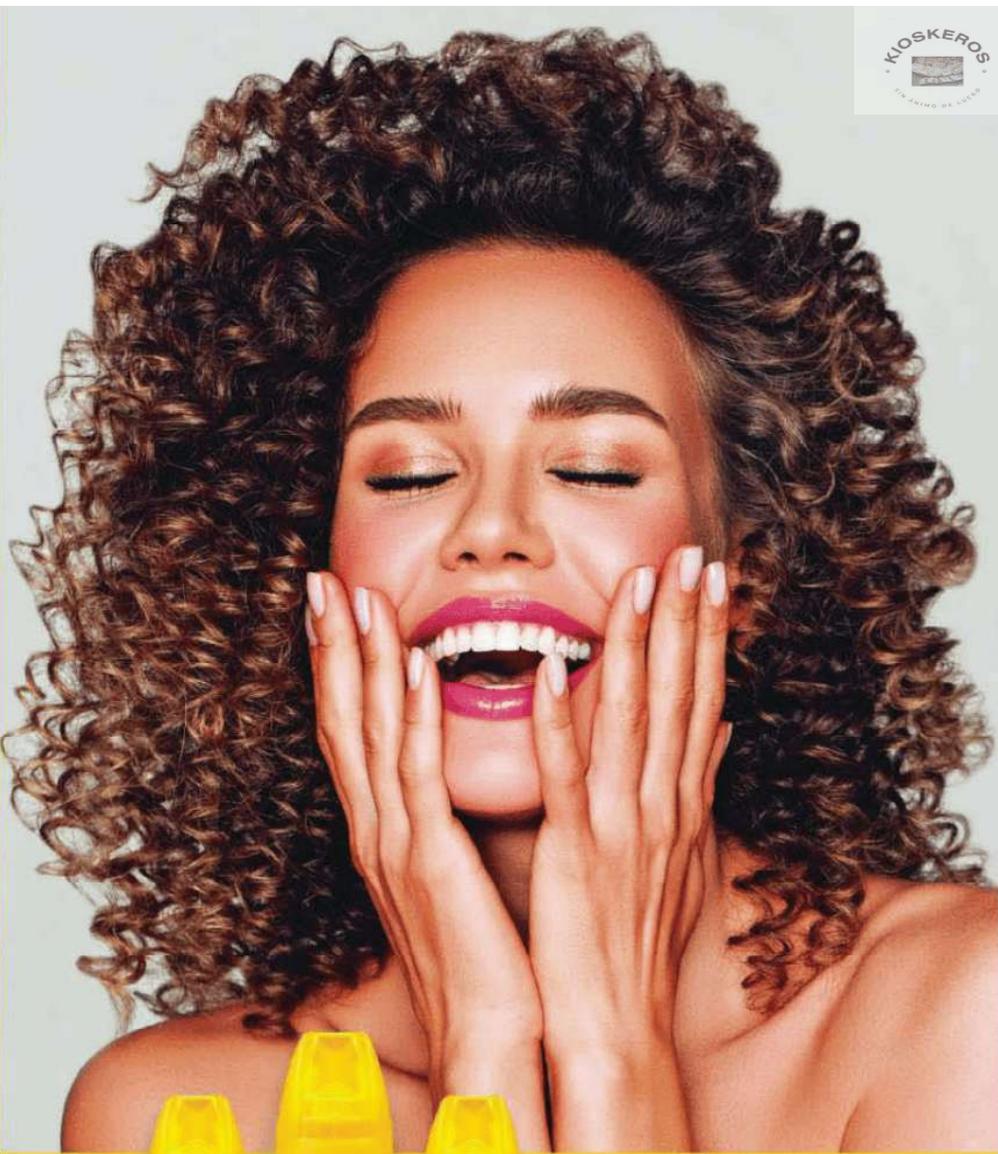
La gallega lució un bikini negro que le sentaba de maravilla.



► Paula está feliz, y así lo demostró en sus primeras vacaciones junto a Ignacio, de 51 años. Los que le conocen aseguran que es un hombre risueño, activo y que mantuvo en el pasado una larga relación con una compañera de trabajo. En Barcelona es muy conocido porque escribía en el diario "Sport", aunque

ahora es director de relaciones públicas de Dorna Sports S.L., empresa organizadora del Mundial de Motociclismo. Sagnier proviene de una familia adinerada. Su padre es propietario de numerosas panaderías en Cataluña y su abuelo es un reconocido arquitecto.

Agencias



0%
SILICONAS
ALCOHOL

B3 | B5
VITAMINAS

Di adiós al encrespamiento
MÁS DEFINICIÓN. MÁS DURACIÓN

Alessandro Lequio,
que se ha tomado
unas vacaciones
en "Vamos a ver",
disfrutó del mar en la
costa gallega.

A photograph of Alessandro Lequio, a middle-aged man with a very fit physique, standing in the ocean. He is shirtless, wearing blue swim trunks, and is pulling down the waistband of his trunks with his right hand. He has a necklace and a watch. The background is the blue sea with white foam from a wave in the foreground.

EXCLUSIVA

ALESSANDRO LEQUIO

presume de cuerpazo en sus
vacaciones familiares en Galicia

El colaborador aprovecha el verano para lucir abdominales. Así de tonificado le vimos disfrutando de una jornada playera con su hija Ginevra, en Galicia.



El italiano pasó un buen rato jugando con su hija Ginevra Ena, de ocho años

Alessandro Lequio parece estar pasando un muy buen verano en familia, dejando claro una vez más que la costa gallega, tierra natal de su pareja María Palacios, es su lugar favorito para veranear.

Junto a su hija Ginevra Ena, de ocho años, vimos a Lequio en una escena totalmente familiar y llena de complicidad con su pequeña, que se divertía en el mar con una tabla de surf bajo la atenta mirada de su padre. Parece que el ruido y la polémica mediática entre los que vive el italiano no le impiden relajarse y disfrutar del verano.

Además de la complicidad con su hija, Alessandro también sigue presumiendo de cuerpazo a sus 65 años recién cumplidos, dejando claro que el paso del tiempo no puede con él.

Muy tonificado

No es la primera vez que el conde presume de abdominales, hace apenas dos años ya se quitó la camiseta en "TardeAR", delante de Ana Rosa Quintana, que se quedó boquiabierta. Ahora, con el calor del verano y disfrutando de la playa, es el mejor momento para lucir figura.

Agencias



MÁS DE 25 AÑOS DE AMOR

La pareja empezó su relación en 1999. En 2008 se dieron el "sí quiero" y tuvieron a su hija ocho años después, siendo la primera de la periodista y la tercera paternidad de Lequio (tuvo a Clemente con Antonia Dell'Atte y a Aless con Ana Obregón). Enamorados como el primer día, la diferencia de edad, él tiene 65 y ella 47 años, no ha supuesto ningún problema.

Mensaje.

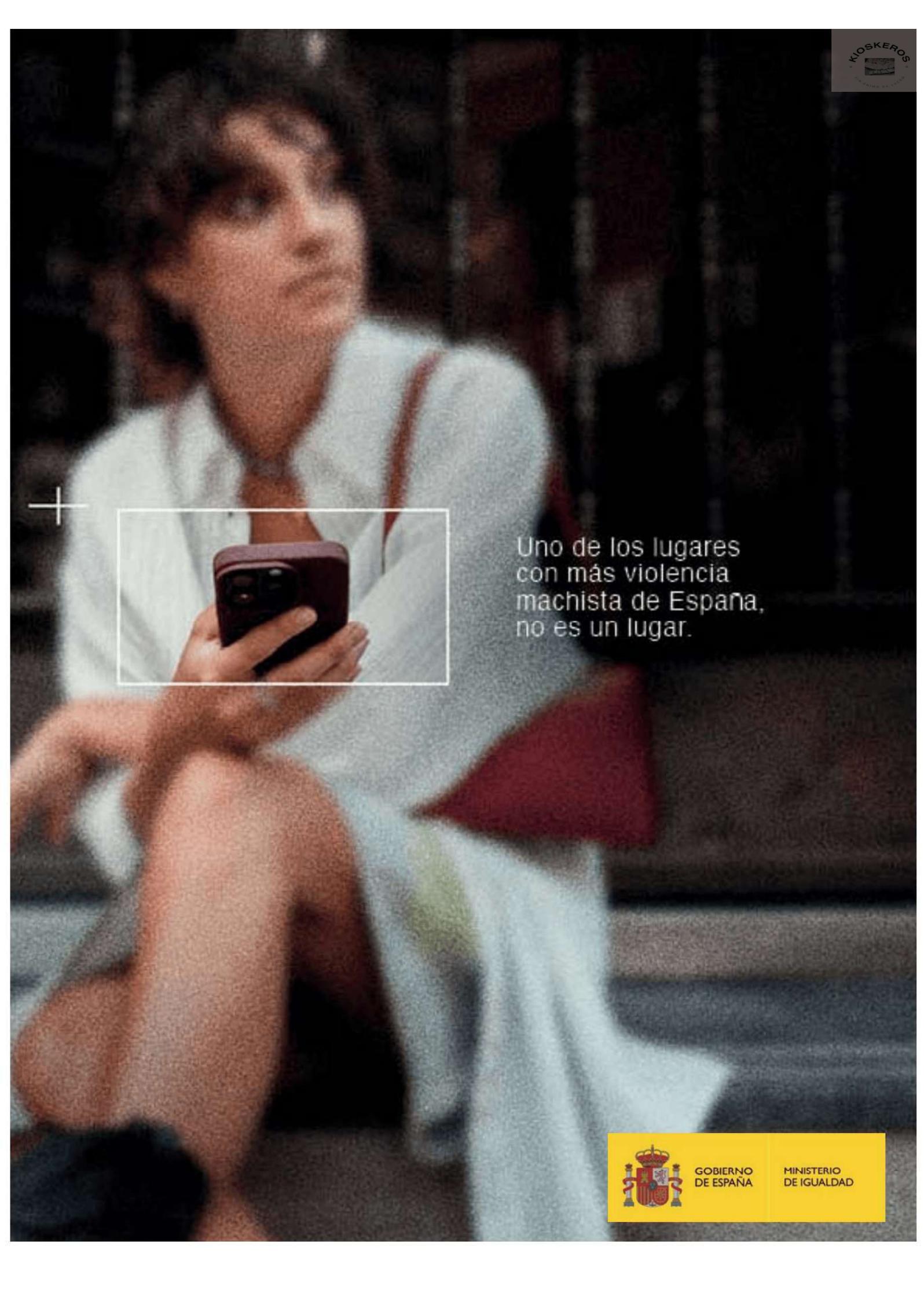
Mensaje.

Visto.

Guarra.

Mensaje.

Amenaza.



Uno de los lugares
con más violencia
machista de España,
no es un lugar.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



Mario (39) le dio este besazo a su chica (34).

La pareja con un look muy deportivo.

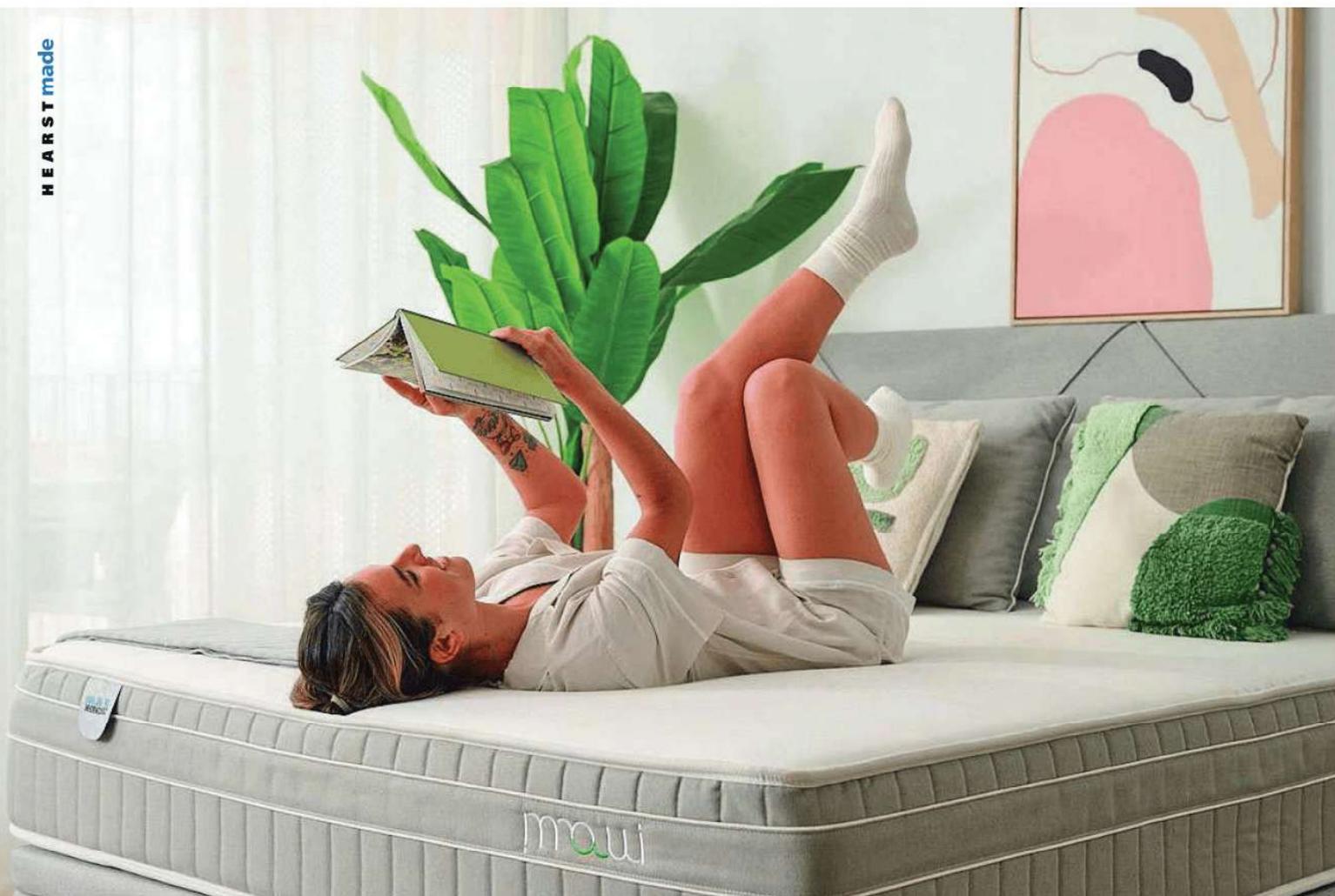
MARIO CASAS Y MELYSSA PINTO se estarían planteando vivir juntos

El actor se ha comprado una nueva casa en Madrid que podría ser el nido de amor de la pareja. Así de felices les hemos visto.

Después de pasar unos idílicos días juntos en Cantabria, Mario Casas y Melyssa Pinto continúan con su historia de amor en Madrid. La influencer está ya tan integrada en la familia del actor que Mario no dudó en compartir plan con su hermano pequeño, Daniel. Los tres se vistieron con ropa deportiva para pasar la mañana en un rocódromo a las afueras de la capital, y a la salida, el actor no tuvo reparos en pegarle un besazo a su chica.

“Diez Minutos” confirmó su relación el pasado mes de mayo publicando unas fotos exclusivas, y ahora el entorno del actor desliza que la pareja podría irse a vivir junta. Mario acaba de adquirir una propiedad de lujo valorada en dos millones de euros y situada en una urbanización cercana a la capital.

Agencias



COMBATE LAS ALTAS TEMPERATURAS

Duerme hasta **en verano**

Descansar bien no tiene que ser un lujo, es una necesidad. Te ayudamos a elegir un colchón que lo haga posible: que sea cómodo, alivie tus tensiones y cuente con una gran transpirabilidad para llevar mejor los meses más calurosos del año.

No es un secreto que el calor, la humedad y los cambios de rutina en verano alteran irremediablemente la calidad de nuestro sueño. Sin embargo, esto puede evitarse –o al menos atenuarse– siguiendo algunas sencillas recomendaciones: ventilar al máximo la habitación donde estemos, evitar las cenas pesadas, y contar con un colchón que se adapte a nuestros gustos y necesidades. Tres premisas fáciles de cumplir y funda-

mentales para lograr un sueño profundo y sin interrupciones.

Un colchón firme y fresco

Entre todas las opciones del mercado, Maui, de Maxcolchon, es la solución perfecta para descansar bien hasta en los días más calurosos. ¿Qué lo hace tan especial? En primer lugar, su firmeza, ya que este colchón dispone de un sistema de sujeción innovador, con materiales como son Hygloflex y Airmax.

Gracias a ellos, tu cuerpo se mueve libremente y encuentra la postura más cómoda nada más tumbarse. Por otra parte, su núcleo de muelles ensacados, con refuerzo lumbar, garantiza una mayor ergonomía y estabilidad. Además, este soporte destaca por su alta transpirabilidad, evitando la acumulación de calor incluso en las noches más cálidas. Disfrutar del verano al máximo empieza con un sueño reparador, y Maui está diseñado para ello. Garantizado.



Gustavo (44) y María (39) se casaron en 2017 en Las Vegas.

MARÍA VALVERDE Y GUSTAVO DUDAMEL todo amor en Mallorca

La actriz y el director de orquesta presentaron "El canto de las manos", su primer documental conjunto.

Se conocieron en 2014 durante el rodaje de "El libertador". Gustavo componía la banda sonora y dicen que cayó rendido ante la belleza y personalidad de María, que por entonces salía con Mario Casas. Dos años después se volvieron a encontrar y ya no se han separado. La pareja vive entre París y Los Ángeles, pero el 3 de agosto aterrizaron en Mallorca para presentar "El canto de las manos" en el Atlàntida Film Fest. El documental narra la historia de tres mú-

sicos sordos venezolanos que interpretan por primera vez la ópera "Fidelio", la única compuesta por Beethoven en lengua de signos. Dudamel dirige la música, mientras que Valverde debuta como directora. Durante la presentación, la pareja presumió de amor, con besos y gestos de cariño constantes. Y no solo se entienden en lo personal, también en lo profesional. "Volvería a trabajar con él, absolutamente", aseguró María.

Agencias



María brilló con este precioso conjunto de Pedro del Hierro.



LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS • RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet



@ellegourmet_es

LA FAMILIA REAL

intensas “vacaciones” en Mallorca

El Rey se repartió entre audiencias y regatas, con el apoyo de la princesa Leonor, y la Reina se volcó con el cine.

Palma tiene un significado especial este año. Ha supuesto la vuelta de la princesa Leonor tras su formación naval, incluida una travesía de seis meses en el Juan Sebastián de Elcano, y previa a su ingreso a la Academia General del Aire, en San Javier, Murcia, a partir del 1 de septiembre. En Mallorca, además, está teniendo más tiempo para compartir con su hermana, la infanta Sofía. Las dos y su madre, Doña Letizia, “inauguraron” su verano mallorquín con un plan de chicas: yéndose al cine.

Pero la sorpresa fue ver a la Princesa de Asturias en el

Real Club Náutico, el sábado 2. Llegó junto a su progenitor, el rey Felipe VI, que competía en la 43ª edición de la Copa del Rey MAPFRE de Vela. Juntos saludaron a las tripulaciones femeninas de la Balearia Women's Cup, y a continuación, al equipo de Aifos, el velero de la Armada Española que patronea el monarca. Para él han sido cinco intensos días de regatas, con momentos intensos: cuando estuvo a punto de ser golpeado en la cabeza por una vela caída o cuando celebró el fin de una jornada bailando en una terraza con sus compañeros, al ritmo de Jaime Anglada. ▶



Un beso muy CARIÑOSO

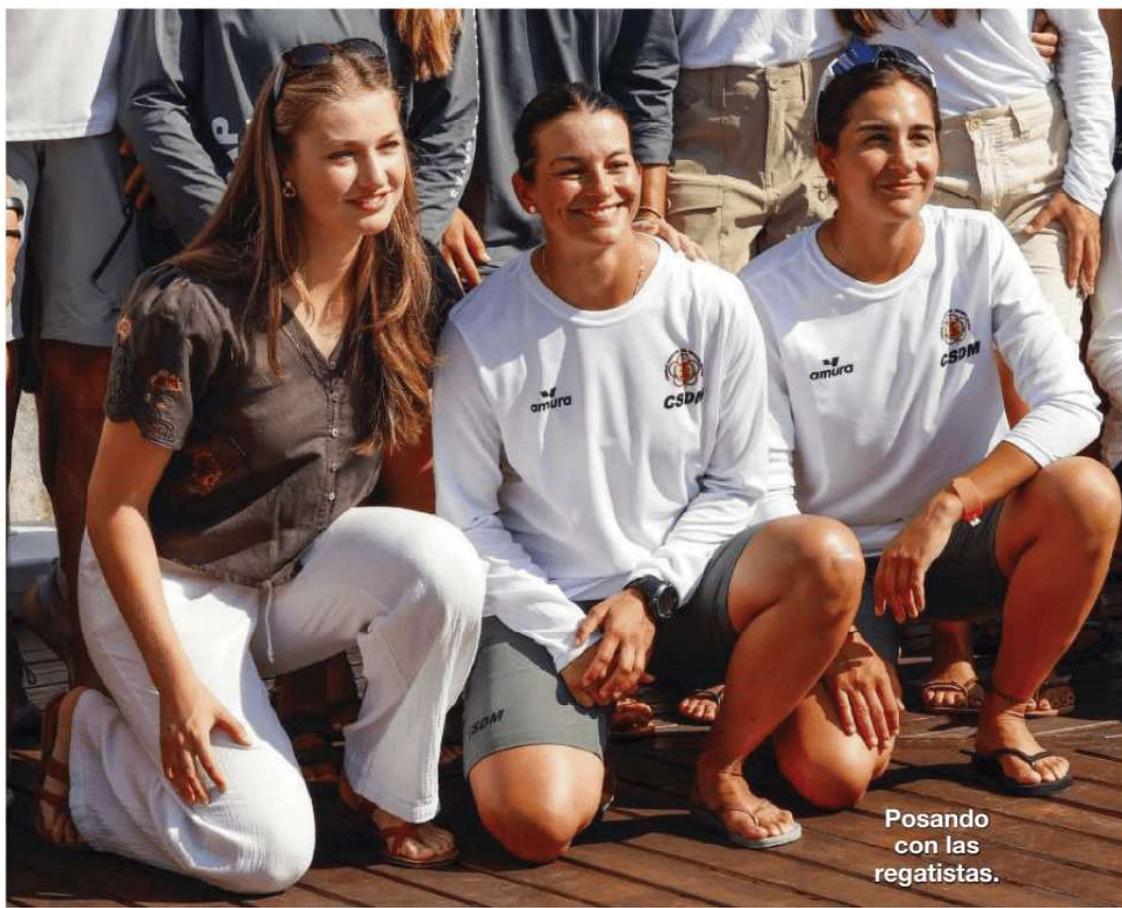
Aunque a algunos ya los conocía, el Rey presentó a su hija a sus compañeros. Leonor despidió y deseó suerte a su padre con un cariñoso beso.

El Rey, en plan deportivo y con un apósito en la pierna izquierda, y Leonor, que llevó un pantalón de lino y una camisa en color chocolate de Indie & Cold.



TRADICIONAL ENTREGA DE TROFEOS

Ya por la noche, en el palacio de la Almudaina, Felipe VI presidió la entrega de premios de la Copa, que este año cambió de escenario, abandonando el recinto de ses Voltes. Ha sido el broche de oro a cinco días de regatas. En la categoría ABANCA ORC 0, el primer puesto fue para el estadounidense Vesper, patroneado por David Team, mientras que el Rey, a bordo del Aifos, de la Armada Española, finalizó como mejor barco español en esa clase, ocupando la sexta posición.



Posando con las regatistas.



Doña Letizia, muy guapa, llevó joyas de Suma Cruz.



DOÑA LETIZIA CLAUSURÓ UN AÑO MÁS EL ATLÀNTIDA FILM FEST Y SE ENCARGÓ DE ENTREGAR PREMIO AL COMPOSITOR ALBERTO IGLESIAS

► Y si Felipe VI ha copado gran parte de la atención, la Reina tampoco ha pasado inadvertida. La hemos visto yendo al cine con sus hijas, pero su plan preferido cuando está en Mallorca es asistir al Atlàntida Film Fest. Ella fue la encargada de clausurar la 15ª edición el domingo 3 y entregó el premio Master of Cinema al compositor Alberto Iglesias, imprescindible en tantas películas de Pedro Almodóvar. En el patio de la Misericòrdia también se dieron

cita María Valverde y Gustavo Dudamel, Carolina Yuste, C. Tangana o Yerái Cortés, que ofreció un concierto de guitarra flamenca.

Y a la espera de su elección estilística en la recepción de autoridades del lunes 4 por la noche, el look de Doña Letizia volvió a ser objeto de estudio. Aquí se decantó por un vestido blanco de lino, de firma desconocida al cierre de esta revista, y joyas de Suma Cruz, inspiradas en el océano Índico.

DM/Agencias





La soberana,
a su llegada al
Centro Cultural
Misericordia.

ANABEL Y DAVID

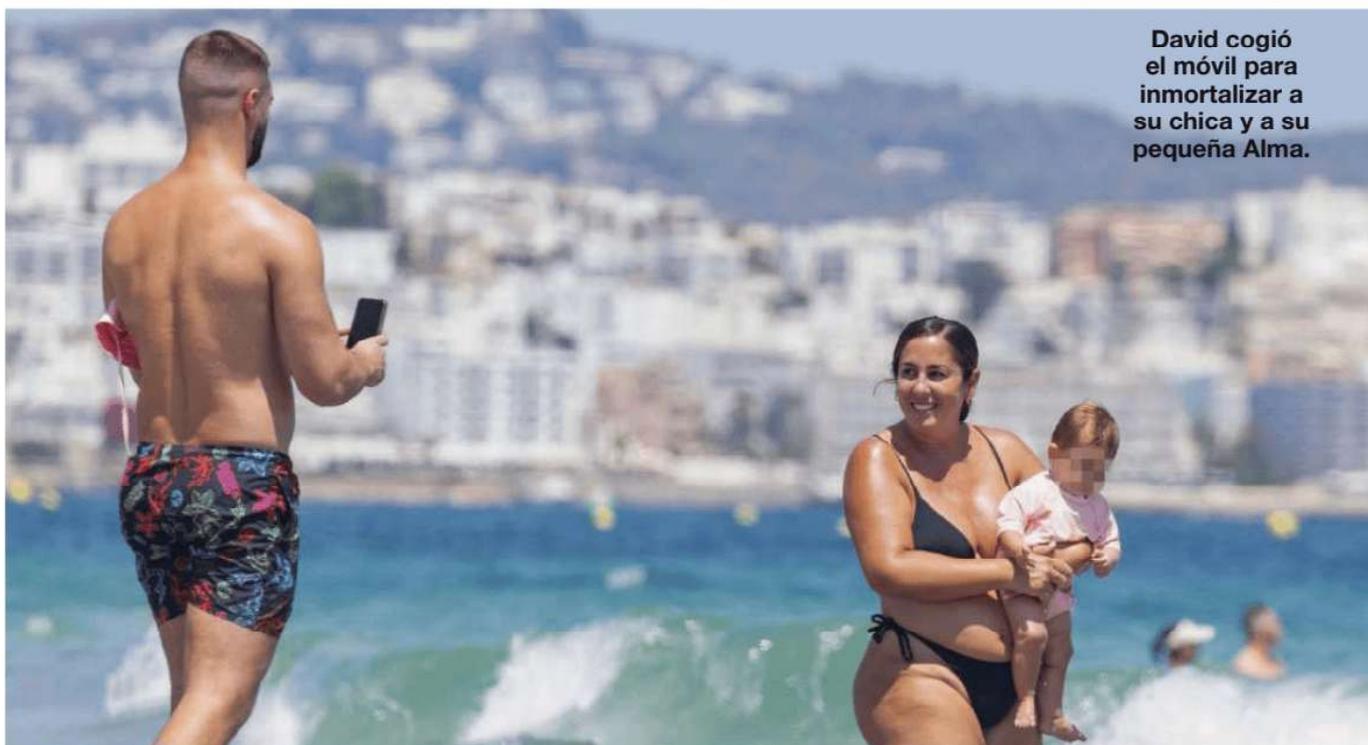
de crucero con Alma por el Mediterráneo

La pareja aprovechó que su barco recaló en Ibiza para bañarse en las aguas de la isla con su pequeña, de nueve meses.

Gracias a las giras de su tía y a su profesión de influencer, Anabel Pantoja ha viajado por medio mundo, pero nunca antes había disfrutado de un crucero, hasta ahora. Hace unos días, la sevillana se embarcó en uno junto a David y su pequeña Alma, con la que está viviendo su primer verano como mamá. El 2 de agosto el crucero recaló en Ibiza y los tres aprovecharon para pasar el día en la playa. La pareja eligió la conocida playa d'en Bossa,

donde metieron a la pequeña en el agua con un gorrito para protegerla del sol.

Sus padres disfrutaron con ella al máximo y sacaron el teléfono móvil para inmortalizar el momento. La cara de Anabel era de pura felicidad, después de todo el sufrimiento que pasó junto a David cuando ingresaron a la niña el pasado mes de enero. Después del chapuzón, los tres comieron en el Nassau Beach Club y a las 19 h. de la tarde regresaron al barco. ▶



David cogió el móvil para inmortalizar a su chica y a su pequeña Alma.

Esta imagen demuestra que Anabel y David se encuentran en un buen momento.



**Felices
LOS TRES**

Anabel y David llaman a Alma "su sirenita" porque le encanta el agua.



ANABEL FELICITÓ POR REDES A SU TÍA, QUE PASÓ SU 69 CUMPLEAÑOS EN COMPAÑÍA DE SU HERMANO AGUSTÍN EN CANTORA

► A pesar de estar de vacaciones, Anabel no se olvidó del 69 cumpleaños de su tía, Isabel Pantoja, a la que felicitó a través de redes. “Feliz cumpleaños tita. Hoy desde la distancia, pero te mando un súper abrazo y besazo enorme. Sigue luchando, porque para mí lo has sido y serás un referente. SIEMPRE. Te quiero”, escribió.

“Empezar a navegar ha sido una experiencia inolvidable”, explicó la influencer en su perfil

También ha utilizado su Instagram, donde tiene dos millones de seguidores, para contar cómo están siendo sus vacaciones en altamar. “Empezar a navegar ha sido una experiencia inolvidable”, aseguró. Eso sí, por si no tenían a bordo del barco, la influencer se llevó en la maleta sus propios sobres de Colacao para el desayuno. Al verles tan contentos, parece que Anabel y David Rodríguez se encuentran serenos y sin rastro de crisis, a la espera todavía de la resolución judicial por el caso de su hija.

Agencias



Después de meses de parón, Anabel ha vuelto con fuerza a su trabajo de influencer. Tiene dos millones de seguidores.

La megatendencia de las farmacias

¿Qué pueden hacer realmente los probióticos?



La imagen representa a una afectada.

Durante años se ha hablado de la «flora intestinal» como un componente clave de nuestra salud general. Este término hace referencia a la comunidad de microorganismos presentes en el intestino, en su mayoría bacterias. Estas viven en un delicado equilibrio y desempeñan un papel importante para nuestra salud, desde la digestión hasta la producción de vitaminas, pasando por la defensa inmunitaria. Sin embargo, diversos factores externos e internos, como una alimentación desequilibrada, infecciones, estrés, procesos naturales de envejecimiento o la toma de medicamentos, en particular antibióticos, pueden alterar el equilibrio de este ecosistema. Cuando disminuye la diversidad y la cantidad de cepas bacterianas en el intestino, se produce lo que se conoce como «disbiosis».

Por ello, cada vez más personas recurren a los probióticos. Estos preparados contienen bacterias que se encuentran de forma natural en el intestino y suelen estar disponibles en forma de cápsulas.

Los expertos recomiendan tener en cuenta estos 3 requisitos:

1. Una gran variedad de cepas bacterianas

El preparado debe estar formulado de manera que se acerque lo más posible a una flora intestinal humana equilibrada. Sin embargo, una flora intestinal humana sana no solo contiene 3 o 5 tipos diferentes de bacterias, ¡sino varios cientos! Por lo tanto, un buen probiótico debe contener al menos 50 cepas bacterianas diferentes.

2. Una dosis excepcionalmente alta

Algunos fabricantes anuncian dosis de 2, 4 o 10 mil millones de UFC (unidades formadoras de colonias). Aunque a primera vista parezca mucho, las investigaciones actuales demuestran que una flora intestinal humana equilibrada contiene entre 10 y 100 billones de bacterias. Por eso, los expertos recomiendan productos con al menos 20 mil millones de UFC.

3. Fortalecimiento de la mucosa intestinal

Para que los microorganismos puedan colonizar el intestino,

necesitan un caldo de cultivo adecuado. Este caldo de cultivo es una mucosa intestinal intacta. El problema es que, en caso de disbiosis, la mucosa intestinal suele estar ya dañada, lo que dificulta la colonización por bacterias beneficiosas. Por lo tanto, los preparados también deben contener sustancias que contribuyan al mantenimiento de las mucosas normales, como la niacina.

Los expertos están convencidos

Un probiótico de la marca Kijimea, muy apreciado en los círculos científicos y que convence tanto a usuarios como a médicos, cumple de manera excelente los tres requisitos.

Kijimea K53 Advance contiene 53 cepas bacterianas en una dosis especialmente alta: cada cápsula contiene 20 mil millones de UFC.

Kijimea K53 Advance también contiene niacina, que contribuye al mantenimiento de las membranas mucosas (por ejemplo, la mucosa intestinal), así como biotina.

El envase, tan importante según los expertos, también cumple con los estándares de referencia:

el llamado blíster de aluminio garantiza la conservación de la variedad y la dosis en el momento de la ingesta. Tanto el proceso de fabricación como las instalaciones utilizadas cuentan con la certificación GMP y cumplen con los estrictos estándares farmacéuticos. Además, cada lote se analiza en un laboratorio independiente antes de su salida al mercado.

Nuestra opinión: ¡Muy recomendable!

Kijimea K53 Advance está disponible en farmacias de toda España (CN 212945.0), en Amazon y en la página web www.kijimea.es.

Para su farmacia: 

Kijimea K53 Advance
(CN 212945.0)



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

RODOLFO SANCHO

“Hay que seguir, derecho y obligación de seguir”

El actor reaparece públicamente en el preestreno de la película “Los futbolísimos 2” cuando se cumplen dos años de la detención de su hijo Daniel por el asesinato de Edwin Arrieta en Tailandia.

Silvia Bronchalo, sobre la vuelta de su hijo Daniel Sancho a España: “No lo sé. Eso pregúntaselo a su padre, que lleva el caso”



Hace dos años (el 5 de agosto de 2023) se supo de la detención de Daniel Sancho por el asesinato del cirujano Edwin Arrieta en Tailandia, por lo que ha sido condenado a cadena perpetua. Y ahora, su padre, el actor Rodolfo Sancho, ha reaparecido públicamente para apoyar el preestreno madrileño del filme "Los futbolísimos 2", en el que trabaja su hermano Félix, y rodeado de amigos y compañeros: "He venido a ver la película, que seguro va a gustar mucho, a apoyar a todo el elenco, a productores que son amigos, a mi hermano que trabaja aquí...".

Preguntado por cómo estaba, afirmó que "muy bien", y añadió: "Hay que seguir, hay que seguir, derecho y obligación de seguir". También reconoció que va "todo mejor". Eso sí, evitó pronunciarse sobre las memorias que su hijo estaría escribiendo. Él está centrado en el trabajo: "He terminado de grabar la segunda temporada de la serie "Entre Tierras" para Antena 3, y estoy muy contento con eso".

“He grabado la segunda temporada de “Entre Tierras” y estoy muy contento”

Silvia Bronchalo, su ex-pareja y madre de su hijo Daniel, acaba de regresar de Tailandia de visitarle y dice que está "perfectamente allí". En cuanto a si espera que regrese pronto a España, lanza esta pulla al intérprete, confirmando la pésima relación que existe entre ellos: "No lo sé. Eso preguntáselo a su padre, que lleva el caso".

Agencias



Ana Fernández, a la que dentro de poco veremos en lo nuevo de la serie "Los protegidos".



Norma Ruiz, de Rubén Hernández Costura, participa en esta comedia infantil.



Guti y Romina Belluscio con su hijo mayor, Enzo, de doce años. El exfutbolista aseguró no saber nada de la boda de su hija Zayra.



Joaquín Prat, que a partir de septiembre presentará el nuevo magazine vespertino de Telecinco, dijo de Rodolfo Sancho: "No puede dejar su vida, tiene que continuar".

IRENE VILLA: “David tiene mucho que ver en mi recuperación”

La periodista se sometió a una operación de espalda por la que solo pasó un día en el hospital. El apoyo de su marido se ha convertido en su mejor medicina.



Irene y David, que el próximo 21 de septiembre celebran su primer aniversario de boda, a la salida del Hospital Universitario Quirónsalud, Madrid.

Lo suyo ha sido casi milagroso. Hace unos días tuvo que pasar por quirófano para una operación de espalda y en solo 24 horas, Irene Villa recibía el alta. Junto a ella, inseparable, estaba su marido, David Serrato. “Él tiene mucho que ver con mi recuperación”, ha dicho la periodista. Se la veía feliz por el éxito de la intervención: “Entré con un brazo que me irradiaba por una lesión en la C5 y mira cómo estoy ahora. Me ha quitado el dolor, me ha quitado todo, y en nada de tiempo”. Reconoce que “las meditaciones han sido también fundamentales, la música... Son cosas que funcionan, yo se lo digo a la gente. Todo lo que es relajar el cuerpo para que se regenere... Yo estoy aprendiendo mucho con este chico (por su pareja)”.

“Las meditaciones, la música... funcionan. Lo que es relajar el cuerpo para que se regenere”

Eso sí, le apena no poder hacer el descenso del Sella para personas con discapacidad, el 3 de agosto: “Pero lo van a hacer mis hijos, mi hermana y mis sobrinos. Yo les acompañaré”. Ahora les esperan unos días de playa en Mazarrón, Murcia.

Agencias



Manu ha encontrado la calma después de que su conflicto con el supuesto "inquiokupa" de su casa gaditana casi le cueste la salud.

MANU TENORIO

presume de familia unida en Palma

Después de unos meses envuelto en algunas polémicas, el cantante disfruta ahora de unas vacaciones junto a su mujer, Silvia, y su hijo Pedro.

En primavera se rumoreó que Manu Tenorio y Silvia Casas no pasaban por su mejor momento, pero el cantante no tardó en desmentirlo: "Seguimos como el primer día, muy enamorados". Cuatro meses después, esta imagen certifica que siguen unidos. Manu, Silvia y su hijo Pedro, que ya tiene doce años, disfrutaron de un día en familia en el puerto deportivo de Palma, que les conquistó hace tres años. El cantante y su mujer

llegaron cogidos de la mano, y Manu se mostró feliz de la estabilidad familiar lograda. "Este mes estamos preparando nuevos proyectos para septiembre así que necesito estar centrado", confesó.

También alabó sus días en la capital mallorquina: "Aquí siempre encuentro buena compañía, buenos amigos y un ambiente exquisito. Lo hemos pasado muy bien, ya sabemos que las Baleares están bendecidas".

Agencias

**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 Hébera** (28 €).



MIRADA DESCANSADA

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

LABIOS DIEZ

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



TU COMPLEMENTO PERFECTO

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



SIÉNTETE BIEN

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

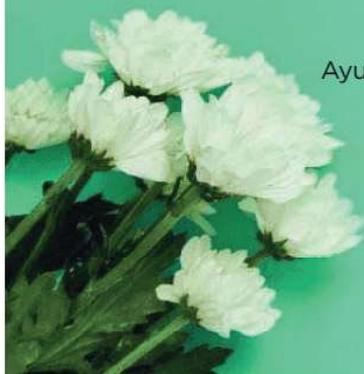


PREPÁRATE PARA EL SOL

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



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



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 €).

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', **Armonia 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€).



ARTISTA

CHARO REINA

“Sigo enamorada, aunque ya no estoy con esa persona”

Por Valeria Vegas Fotos: Guillermo Jiménez. Ayudante: Idoia Vitas. Maquillaje y peluquería: Javier Cofiño



Charo y Valeria en el Hotel Hospes de Madrid.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Sevilla, en 1960.

Trayectoria Con 14 años ya estaba en el escenario con la función “El alfilerito”.

A principios de los ochenta hizo su debut en el cine con “Se acabó el petróleo”, y a finales de dicha década se lanzó a la música con su primer disco, al que siguieron cinco más. Ha actuado en series como “Academia de baile Gloria”, “Esposados” o “El Príncipe”. Ha actuado en películas como “De Caperucita a loba” y “No puedo vivir sin ti”. Recientemente ha estrenado “Votemos” y está de gira con la zarzuela “La del manojito de rosas”.

Familia: Hija de Enrique y Rosario, tiene dos hijos, Arturo y Fran.



Charo Reina está que no para. Recientemente estrenaba la película “Votemos” y tiene el verano de gira con la zarzuela “La del manojito de rosas”. Es de esas personas que con estar tan sólo unos minutos a su lado te acaba contagiando sus tremendas ganas de vivir y disfrutar. Inquieta y curiosa, la vida le ha dado golpes, pero ha sabido combatirlos, para tornarse más selectiva y reflexiva con el paso del tiempo. Y a la vuelta de la esquina le esperan los fogones de “Masterchef Celebrity”.

-Recientemente estrenabas en cines “Votemos”, en la que actúas junto a Clara Lago y

Gonzalo de Castro. ¿Qué ha supuesto esta película?

-Fue un rodaje duro, pero lo he disfrutado muchísimo. Esta película es un regalo divino, y los compañeros son maravillosos y están inmensos. Hemos hecho un grupo muy bueno. Al salir de la pandemia actué en el corto “Votamos”, porque le hablé de mí la actriz Neus Sanz a Santiago Requejo, el director, que me conocía como cantante, pero no en mi faceta actuarial.

-Su trama es un bofetón de realidad, con su crítica social en torno a la salud mental. ¿En qué lugar te sientes tú?

-Ahora estoy en un momento óptimo, pero hace años atravesé una depresión y me

pasé dos años encerrada en mi casa. Pero literalmente encerrada. Mi situación la hice pública, porque creo que las personas conocidas tenemos en cierta forma la obligación de visibilizar para ayudar a otros muchos. Ahora sé dónde quiero estar, dónde quiero ir y quién tener a mi vera.

-¿No te da la sensación de que dentro de la profesión mucha gente pasa por esos momentos difíciles, pero no lo cuentan porque está mal visto?

-Es que existe aún el tabú de decir que estás yendo al psiquiatra. Pero cuando te duele una rodilla tienes claro que vas al traumatólogo, y del alma hay que curarse también. ▶

“Tengo muy claro que el amor no se busca, se encuentra”





Recientemente ha estrenado la película "Votemos" y tiene el verano de gira con la zarzuela "La del manojo de rosas".

► Nuestra profesión es una noria y se cae muchas veces en depresiones, porque está en juego tu autoestima. Y cuando no suena el teléfono es muy duro, por eso yo todos los días me levanto y le doy gracias a Dios, porque ahora mi teléfono no para de sonar.

-En la película encarnas a la presidenta de una comunidad de vecinos, y está el panorama como para presidir algo. ¿Cómo serías tú en orden de mando?

-En la vida real no soy tan mandona, me toca más en la ficción, aunque sé que lo parezco. Cuando era niña sí que era más rebelde y mi padre decía que si fuera militar tendría que entrar de capitán general. Pero hay que evolucionar y yo he cambiado mucho, en mi manera de ser, pensar y sentir. Soy muy obediente, pero si tengo que sacar mi genio, también lo saco, aunque de eso ya hablarán mis hijos...

-Y precisamente siempre has guardado mucho la privacidad de tus hijos, se han mantenido muy al margen de los medios...

-El pequeño es abogado y el mayor es biólogo, aunque ha preferido el camino del deporte. Han sido siempre muy buenos y han elegido tener un perfil muy discreto. Pero no es mérito mío que hayan salido tan educados y responsables, porque eso fue una labor de mis padres, que los criaron, porque yo estaba siempre trabajando y viajando. Mis padres me dieron sus alas para que yo pudiese volar y cumplir mi sueño.

-Te asociamos siempre al cante, pero en realidad tu pasión es la actuación.

-Soy una actriz que canta, y ya son 51 años en la profesión. Mi locura es el teatro, es mi ve-

nenos, mi antídoto. Pero lo de la canción vino porque me lo propuso Jesús Hermida, se lo comenté a mi tía, Juana Reina, y me pidió que lo hiciese, porque eso la iba a hacer muy feliz.

-Sé que lo llevas muy a gala pero, ¿no te pesó en algún momento el ser sobrina de Juanita Reina?

-Lo llevo con orgullo, pero es verdad que cuando empecé a cantar había gente que quería ver en mí a Juana Reina 2, y yo soy otra, con mi estilo. Decían que mis formas de moverme y de reír eran como las de mi tía, y ella disfrutaba mucho viéndome cantar. Ojalá yo a mi tía le pudiese llegar al tobillo.

-Estás en una racha muy buena, con varias películas y cortos en los últimos años.

¿La edad ha jugado a favor?

-Pues parece que sí. He sido muy consciente de la edad en la que estoy, y yo ya no podría hacer de Doña Inés, sería Doña Brígida, y encantada. Además, soy embajadora del movimiento Stop Edadismo, que es la tercera causa de discriminación en el mundo.

-Y andas recorriendo la geografía nacional con las zarzuelas. Vamos, que no hay género que se te resista.

-Estoy todo el año de gira y lo que me encanta de la zarzuela es que puedo combinar mis dos amores: la música y el teatro. Recientemente, durante julio, he estado con "La del manojo de rosas" en el Teatro de La Latina y además por primera vez compartiendo escenario junto a mi hermana Lola.

-Fuiste de las primeras artistas en verbalizar la violencia machista. ¿Te sentiste cuestionada en aquel momento?

-Muchísimo, y recibí muchos ataques de mujeres, que es algo que me chocó bastante.

“De niña era más rebelde y mi padre decía que si fuera militar tendría que entrar de capitán general”



▶ Trabajo con la Asociación MUM, mujeres unidas contra el maltrato, hay que visibilizar.

-¿Qué te animó a dar el paso?

-El afán de ayuda y sentir que con mi testimonio podía ayudar a otras mujeres a denunciar. Hay que ser muy valiente, y saber que se sale. Yo lo estuve ocultando para que mis padres no sufrieran y mis hijos no lo vieran. Me iba a trabajar con moratones, y mi peluquero de esa época, Carlos Vega, me los tenía que maquillar. La última agresión fue delante de mis padres y dije basta.

-¿Sientes que el amor tiene una deuda contigo?

-He sido muy amada y he amado mucho. Tengo muy claro que el amor no se busca, se encuentra. De hecho, sigo enamorada, aunque ya no estoy con esa persona. Pablo fue el amor de mi vida, y estuvimos juntos cinco años. Lo dejé yo cuando volví de "La isla de los famosos", porque medité mucho, regresé muy tocada y le hice mucho daño. Luego las cosas se quisieron recuperar, pero ya no pudo ser.

-Algo curioso que me encanta de ti es tu pasión por el rugby. De dónde viene...

-Un día volvía de la escuela de Arte Dramático y atravesé un campo en el que estaban jugando, y me quedé maravi-

-Hace unos meses participaste en el documental "La última noche de Sonia Martínez", la malograda presentadora. ¿En esta profesión son más duras las caídas?

-Mucho, y hay quien incluso pasa hambre. Es que dependemos de que suene el teléfono y de las rachas. Y en mi caso, aunque siempre he estado trabajando, sí pasé una época en la que le ponía de comer a mi hijo el mayor, cuando era pequeño, y estaba esperando a ver si se dejaba algo, para comérmelo yo, de lo que sobraba.

-Tu último trabajo musical lo titulaste "Loca, gamberra y canalla". ¿Qué tienes de cada cosa?

-Sé que parezco más loca de lo que en realidad soy, pero sé recapacitar y he aprendido mucho por el camino. Gamberra sí que soy, y canalla digamos que en su justa medida.

-Decía tu tía Juana Reina, "de las de peineta y volantes que pocas vamos quedando". ¿Se está renovando la copla?

-El problema no está en los intérpretes, que los hay maravillosos, sino en las discográficas, que no dan su apoyo y no apuestan por la canción española. En Argentina aman los tangos y los defienden, y en México las rancheras. Aquí en cambio ha habido mucha cos-

es a quererme y respetarme. No olvido a los que tengo alrededor, pero sólo si les importo de verdad.

"Parezco más loca de lo que soy. Gamberra sí soy, y canalla en su justa medida"

-Hace más de 25 años viste el hito de ser la primera actriz que encarnaba a un transformista en la exitosa función "Una mala noche la tiene cualquiera". Eso ya no te lo quita nadie.

-Aquello llegó a mi vida de imprevisto. Se adaptó a monólogo el libro de Eduardo Mendicutti y fue un éxito. Tardaba tres horas en maquillarme y meterme en la piel de La Madelón, porque borraba mi cara y hacía una nueva. Creo que ahora, que hace falta seguir reivindicando, es momento de recuperar esa función, lo estoy moviendo.

-Y dentro de poco nos vemos juntas en los fogones de "Masterchef Celebrity". ¿Te vas a desenvolver bien en asuntos de cocina?

-No me voy a dar un 10, pero sí un 9. Tengo amigos que cuando vienen a Sevilla ya están preguntándome qué voy a hacer para comer, porque les gusta cómo guiso. Sé hacer muy buen puchero, muy buen gazpacho, muy buen potaje, pero no sé lo que va a pasar en el programa. Pero voy a poner todo mi empeño.

Agradecimientos: Hotel Hospes, Plaza de la Independencia, 3. Madrid. hospes.com/es/puerta-alcala.

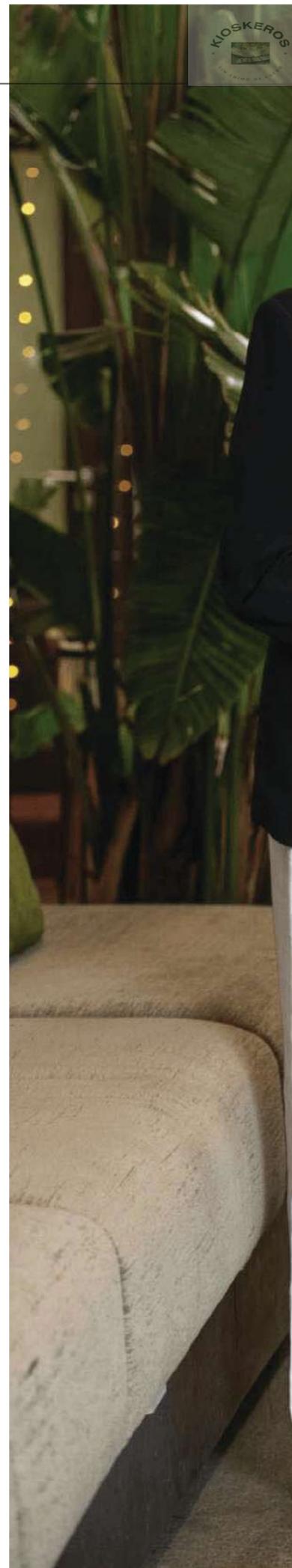
"Ahora sé dónde quiero estar, dónde quiero ir y quién tener a mi vera"

llada. Éramos 3 personas en la grada y me enganché, no sé si era por los muchachos tan monos. Desde entonces soy acérrima. No me pierdo un partido y mi hijo jugó unas cuantas temporadas y me hizo la más feliz del mundo.

tumbre de pisotear la copla.

-¿Cómo llevas tú todos los percances que le ocurren a la que fuera tu amiga, Isabel Pantoja?

-Yo ya no sufro más que por mis hijos. Una de las cosas que más he aprendido en terapia



**“Hace tiempo
 atravesé una
 depresión y me
 pasé dos años
 encerrada en
 mi casa”**

**EN CLAVE
 PERSONAL**

UN RECUERDO DE INFANCIA

Mi casa en la que nací

UN OLOR

El azahar

**ESA PELÍCULA QUE
 TE SABES DE MEMORIA**

“Invictus”

**LA CANCIÓN QUE
 TE HA MARCADO**

“Piensa en mí”, de Luz Casal

TU PLATO ESTRELLA

El pollo con salsa de curry
 y mango

**LA ACTRIZ QUE SIEMPRE
 ADMIRASTE**

Lola Herrera

UN ESCENARIO INOLVIDABLE

El Teatro Campoamor de Oviedo

UN VIAJE PARA REPETIR

Siempre quiero volver a París



MI FOTO FAVORITA

“Aquí estoy interpretando a La Madelón, en la función ‘Una mala noche la tiene cualquiera’. Fue todo un reto interpretar a un transformista y sentí que lo tenía que hacer. Aquella obra fue un canto a la libertad, la tolerancia y el respeto. Fue mi homenaje a todos los transformistas que siempre nos defendieron cuando parecía que la copla había muerto”.

DIEZ MINUTOS

CADA SEMANA CON TU REVISTA

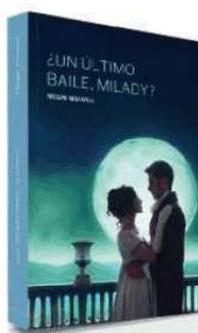
NOVELAS ROMÁNTICAS MEGAN MAXWELL

DISFRUTA DEL VERANO COMO NUNCA
CON SUS MEJORES BEST SELLERS



13 DE AGOSTO, TERCERA ENTREGA:

Carolina Campbell tiene un carácter independiente y retador que espanta a todos los hombres que se le acercan. Peter McGregor es un guapo y joven highlander con un excelente sentido del humor. Los Campbell y los McGregor se odian desde hace años. De repente un día Carolina le ofrece a Peter recuperar las tierras de su familia a cambio de que se case con ella. ¿Aceptará el joven la proposición?



4ª ENTREGA:
20 de agosto



5ª ENTREGA:
27 de agosto



**Novela por sólo
2,45 € más**
Revista + libro: 4,95 €. *Compra opcional.
¡Colecciónalas!

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Cómo mejorar el sueño en verano

Las altas temperaturas que se registran durante estos meses dificultan nuestro descanso. Te contamos cómo solucionarlo.

producto estrella

Collar de corales, de Casilda Finat, **26,40 €**



NECESER SIN PLÁSTICOS Te invitamos a que estas vacaciones metas en la maleta menos plásticos y más productos sostenibles. ¿Has probado los jabones sólidos?



LOS BARRIOS DE MADRID, DE FIESTA

Hasta el 17 de agosto podremos disfrutar de las fiestas de San Cayetano, San Lorenzo y La Paloma, con un montón de actividades.

SHOPPING

Básicos de playa

EL TRUCO PARA NO FALLAR CON LA MALETA ES NO LLEVAR DE MÁS NI DE MENOS. AQUÍ TIENES LAS CLAVES PARA ACERTAR Y LUCIRTE.



GAFAS
de aviador, de Ray-Ban, 165 €

SOMBRERO
de Panamá para El Corte Inglés, 130 €



CAMISA
de Intimissimi, 59,90 €



ANILLO
de Acus, 24 €



SHORT
de Levi's, 49 €



BOLSO
de Kiabi, 15 €



CHANCLAS
de Havaianas, 21,99 €



JULIA ROBERTS



GORRO
de Jacquemus,
130 €



GAFAS
de Carrera,
180 €



CAFTÁN
de Parfois,
23,99 €

VESTIDO
de Bimba
Y Lola,
129,50 €



ESTERILLA
de Sklum,
18,95 €



SUDADERA
de La Redoute,
26,24 €



SHORT
de Lacoste para
Zalando, 87,95 €



TOALLA
de Inoui
Editions,
95 €



PAREO
de Mint &
Rose, 49 €



BAÑADOR
de Mango,
39,99 €



BIKINI
de Énfasis,
45,98 €

CESTA
de Heimat
Atlantica,
198 €



SANDALIAS
de Zara,
39,95 €

producto
estrella



Collar
de corales,
de Casilda Finat
26,40 €

Cuida tu físico

LAS VACACIONES INVITAN AL DESCANSO, PERO EL VERANO PUEDE SER EL MEJOR MOMENTO PARA MANTENERSE ACTIVO Y CUIDAR EL CUERPO DISFRUTANDO AL AIRE LIBRE.

El verano no es una excusa para frenar tu movimiento. De hecho, el catedrático de actividad física y responsable del área de actividad física de PronoKal, Felipe Isidro, anima a hacerlo: si te preocupa el calor, "solo tienes que prestar atención al horario, evitar las horas de más calor, reducir la intensidad e hidratarte más".

Hazlo en la naturaleza Realizar ejercicio en entornos naturales aporta beneficios físicos y psicológicos adicionales: mayor motivación, menor percepción de esfuerzo, mejora del estado de ánimo... Caminar por la playa o el bosque, realizar estiramientos al amanecer o al anochecer, y practicar respiraciones conscientes son buenas opciones.

¿Y con familia y amigos?

No es solo moverse, es compartir el movimiento. El verano favorece los encuentros familiares y con amistades, lo que brinda una excelente oportunidad para proponer actividades físicas grupales, como caminatas, juegos activos o excursiones. Estas no solo promueven

una mayor adherencia y disfrute, sino que también reducen la sensación de "esfuerzo obligatorio".

Haz mini circuitos Crea rutinas de 10 a 15 minutos con 4 a 6 ejercicios básicos que trabajen fuerza, resistencia y equilibrio. Por ejemplo, en la playa: sentadillas, zancadas, subir dunas... En la montaña: subir y bajar desniveles, apoyos en las rocas o practicar equilibrio sobre troncos.

Deportes náuticos Son una excelente oportunidad para iniciarse en actividades accesibles y de bajo impacto, como el paddle surf, kayak, snorkel, aquagym o caminatas en el agua. Estas prácticas fortalecen el core, mejoran la coordinación y promueven el gasto energético. No olvides nunca el protector solar en rostro y cuerpo.



Producto estrella

Leche solar corporal en spray Parasole, de Veralab, 29 €.



Protective Mist SPF 50, de Babé 17 €.



Reafirmante Body-lift, de Somatoline, 44,90 €.



Sérum Nº4 Liso&Listo, de Garnier 8,07 €



El ejercicio, combinado con una buena alimentación, es fundamental para estar en forma y lucir una piel radiante.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

¿Por qué decidimos no realizar ciertos tratamientos en verano?



VICTORIA TRASMONTE
 Jefa de servicio de Medicina Estética Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

Durante la temporada de verano, como médico estético, tengo muy en cuenta las condiciones particulares a las que se enfrenta vuestra piel, haciéndola más sensible y vulnerable. Por este motivo, adaptamos o posponemos algunos tratamientos hasta que terminen los meses más calurosos del año.

Mayor exposición solar
 En verano hay más sol y también nos exponemos más. Estos dos factores unidos hacen que debamos evitar todos los tratamientos que aumentan la sensibilidad de la piel a los rayos ultravioleta, ya que aumenta el riesgo de manchas, irritaciones o quemaduras.

Temperaturas elevadas y sudoración
 Esta combinación puede provocar infecciones o irritaciones, especialmente si la barrera cutánea está alterada por un tratamiento reciente.

Hiperpigmentación
 La inflamación asociada a los tratamientos se intensifica con el calor, haciendo que la piel se enrojezca debido a la dilatación de los vasos sanguíneos. Los melanocitos de esa zona se sensibilizan ante esta combinación y producen melanina, generando manchas oscuras, incluso cuando se utiliza protector solar de forma adecuada. En verano, la piel está más bronceada, y algunos dispositivos tienen afinidad por el color de nuestra piel; esto se tiene en cuenta para ajustar el nivel de energía.

Menor adherencia a los cuidados posteriores
 Tras un tratamiento estético, es fundamental seguir ciertas recomendaciones para mantener la piel hidratada y protegida. Sin embargo, en verano, cumplir con estas indicaciones resulta más complicado, lo que puede afectar la recuperación de la piel y empeorar los resultados.

Es mejor evitar peelings químicos profundos o tratamientos de microdermoabrasión, IPL o láser

¿Qué tratamientos evitar?
 1. Peelings químicos profundos o tratamientos de microdermoabrasión.
 2. Tratamientos con luz pulsada intensa (IPL).
 3. Tratamientos láser, especialmente si se utilizan altas energías o en modo ablativo, así como tratamientos para depilación.
 Por todo ello, en nuestra consulta optamos por una actitud responsable y cuidadosa con tu piel, ofreciéndote tratamientos orientados a reparar su barrera protectora. Esto ayuda a evitar la pérdida de agua y la aparición de problemas como sequedad, irritación, manchas o envejecimiento prematuro.

Sabías que..?

ES FUNDAMENTAL HIDRATARSE
 Con el calor, aumenta la pérdida de líquidos y electrolitos, por lo que es clave reponerlos de manera consciente a lo largo del día. Más allá del agua, también son muy buenas opciones los caldos fríos, infusiones o frutas que sean ricas en agua, explican los expertos

7
DE CADA DIEZ
 Mujeres que practican deporte en España lo hacen al aire libre, en parques, playas o en el campo. Algo tan sencillo como un paseo nocturno después de cenar no solo relaja, sino que también ayuda a regular el azúcar en sangre.



Showcooking con bacalao de Islandia

La chef Carlota Claver ha sido la protagonista de un showcooking con bacalao de Islandia. Preparó churro de brandada, ensalada mar y montaña y cocochas de bacalao al pilpil. Más información en bacalaodeislandia.es



Desconecta de las manchas este verano con Bella Aurora

Los fotoprotectores de Bella Aurora con UVA Reforce Tech y una combinación de filtros solares protegen de los rayos UVA y evitan la aparición de las temidas manchas oscuras. Ultra-Mat elude los brillos y deja un efecto mate en la piel, despigmentando y uniformando. bellaaurora.es



Tu hogar sin límites

Con una silla salvaescaleras de VALIDA subir y bajar escaleras será sencillo y seguro. Recupera la tranquilidad y la independencia en tu hogar. Solicita información y presupuesto gratuito llamando al 900 414 000 o visitando valida.es



Para el bienestar cognitivo

La Creatina Dimefar es un compuesto natural formado por tres aminoácidos esenciales. Está recomendada para mejorar el rendimiento deportivo, potenciar la masa muscular, para aquellas personas en rehabilitación funcional, para quienes sufren fatiga mental y para aquellos que miran por su salud en general. dimefar.com/es

House of Candy, la experiencia multisensorial

En Barcelona se ha inaugurado House of Candy, el lugar más dulce de toda Europa; una fantasía que fusiona arte, tecnología, diseño y diversión. Para todos los públicos: familias, jóvenes, creadores de contenido y empresas que buscan experiencias originales. houseofcandy.fun



ELLE SUMMER BAG

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

HAZTE CON LA TUYA POR SÓLO 189 €



VALORADA EN
860 €



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

Mejora el sueño frente al calor

LAS NOCHES TROPICALES QUE SOPORTAMOS DURANTE ESTE TIEMPO IMPIDEN DORMIR Y DESCANSAR. AQUÍ TE ANIMAMOS A EVITAR EL INSOMNIO VERANIEGO ECHANDO MANO DE LA TECNOLOGÍA Y CON CONSEJOS CLÁSICOS.

Las altas temperaturas son uno de los grandes enemigos del descanso en verano. Y podemos perder hasta 44 horas de sueño durante la temporada estival por culpa del calor nocturno, según un estudio de 2022. En este escenario, desde PcComponentes, ecommerce español de tecnología, ofrecen las siguientes claves.

-Ventila la casa al amanecer o al anochecer, cuando la temperatura exterior tiende a bajar; es más eficaz que mantener las ventanas abiertas todo el día. Por otra parte, abrir ventanas o puertas en puntos opuestos del hogar durante unos minutos crea una corriente cruzada que renueva el aire.

-Enfría la ropa de cama. Sábanas de lino o algodón permiten una mayor transpiración que los tejidos sintéticos. Y prueba a enfriar la funda de la almohada media hora antes de dormir. También conviene despejar la habitación de alfombras, cojines o mantas estos meses, pues dificultan reducir la temperatura ambiental.

-Frescor extra. Colocar delante del ventilador un cuenco con agua fría o una botella congelada, refresca. Además, apuntar los aparatos al techo o cerca de una ventana mejora la circulación del aire. Hay modelos ultrasilenciosos o que permiten configurar el modo nocturno para reducir el sonido de las aspas. Los ventiladores de techo son una opción muy válida.

-Usa el aire acondicionado con cabeza. En general, encenderlo entre 30 y 60 minutos antes de

acostarse, a una temperatura de entre 20 y 23 grados, es suficiente para enfriar el ambiente. Y recuerda que se puede automatizar la climatización nocturna.

Los especialistas en medicina del sueño del Grupo Hospitalario Hernán Cortés ofrecen además estos tips clásicos pero efectivos:

-Mantén horarios regulares:

acostarse y levantarse a la misma hora ayuda al cerebro a regular el ciclo sueño-vigilia.

-Evita las siestas largas o tardías.

-Cena al menos dos horas antes de irte a dormir.

-Evita la cafeína y el alcohol por la tarde-noche.

-Baja la temperatura corporal con una ducha o baño previo.

-Oscurece el dormitorio y reduce el uso de las pantallas.



MÁS SOFOCOS EN MENOPAUSIA

Con el calor se triplica la frecuencia de los sofocos. A 31°, una mujer puede llegar a sentir más de 12 de media al día, y la duración suele ser mayor, prolongándose unos 6 minutos, según una encuesta de DOMMA, empresa especializada en tratamientos naturales para la menopausia.



Pequeñas medidas en casa, sobre todo en el dormitorio, pueden ayudar a que durmamos bien y nos despertemos mejor.

23-24°

SUPERAR ESTA TEMPERATURA DE NOCHE implica que resulte muy difícil alcanzar las fases profundas del sueño, coinciden los expertos.



VERANO E INFIDELIDAD

LA ROPA LIGERA Y EL AUMENTO DEL TIEMPO LIBRE ESTIMULAN LOS ENCUENTROS NO MONÓGAMOS EN VERANO, SEGÚN UNA NUEVA ENCUESTA DE GLEEDEN.

En verano, la ropa ligera, el tiempo libre, la ruptura de las rutinas y el incremento de las salidas sociales generan un contexto que estimula la infidelidad. Así lo demuestra la última encuesta de Gleeden, la primera plataforma europea de encuentros no monógamos pensada por y para mujeres, con más de 13 millones de usuari@s en todo el mundo.

Los resultados de este estudio confirman que el 84% de usuari@s de la plataforma siente que su deseo sexual aumenta en verano. De hecho, un 68% siente que su deseo aumenta mucho, y para un 16% solo un poco. Además, la utilización de la plataforma se incrementa entre un

20 y un 30% durante los meses de julio y agosto. Lo corrobora el dato de que el 49% de personas encuestadas afirma tener más relaciones en verano que en otras estaciones del año.

En cualquier caso, el periodo estival alienta una mayor búsqueda de experiencias novedosas, y el 89% de usuari@s de Gleeden afirma que se debe a la poca ropa o a la ropa ligera cuando hace calor.

Habla la experta

“La infidelidad en verano suele estar relacionada más con la oportunidad y la evasión”, explica Silvia Rúbies, responsable de comunicación de Gleeden para España y Latinoamérica. “Muchas personas ven

las vacaciones como un paréntesis vital, lo que facilita la transgresión de normas”, añade.

De este modo, el 65% de personas encuestadas dice haber sido infiel alguna vez durante unas vacaciones de verano. ¿Y cuándo pueden hacerlo? Un 52% busca momentos para tener encuentros, aunque esté con su familia de verano, y un 23% aprovecha cuando su familia se va unos días.

Y los factores que más incitan la infidelidad y los encuentros sexuales veraniegos son la sensación de libertad temporal que ofrece el verano (28%), el tener más tiempo libre (27%) y la mayor exposición física (ropa ligera, bañadores, etc.), afirma un 25%.

Prueba los jabones y champús sólidos, una alternativa mucho más eco.



Cómo organizar un neceser sin plásticos

MERECE LA PENA DEDICAR UN POCO DE TIEMPO PARA VER QUÉ CAMBIOS PUEDES HACER EN TU MALETA DE CARA A UNAS VACACIONES MÁS SOSTENIBLES.

Hay que reconocerlo: estamos acostumbradas a llevar un neceser lleno de botes y envases de usar y tirar, y resulta complicado pensar en alternativas más ecológicas. Te contamos cómo conseguirlo sin mucho esfuerzo.

-Jabón sólido. Un buen jabón en pastilla sirve para cuerpo, manos, incluso ropa en un apuro. Si quieres que no se

deshaga dentro del neceser, lo puedes guardar envuelto en un paño de algodón o en una cajita de corcho o metal.

-Champú sólido. ¿Sabías que puede durar el triple que uno líquido? También hay acondicionadores sólidos, si los necesitas.

-Cepillo de dientes sin plástico. Los más comunes son los de bambú, pero ojo con las cerdas: algunas si-

guen teniendo nylon. Busca uno con cerdas vegetales, de agave o carbón vegetal. Y hay opciones reciclables o biodegradables casi por completo.

-Aceites multiuso. En vez de mil cremas, un bote de vidrio pequeño de aceite vegetal (como jojoba, almendra dulce, coco o incluso oliva) te sirve para hidratar la piel, desmaquillar, suavizar labios o puntas del pelo.

-Desodorante. Los hay sólidos en envase de cartón, en barra o en crema (en tarros de vidrio o metal).

-Peine de madera o de fibras naturales. Evita los de plástico y opta por uno de madera, sin barnices sintéticos. Es duradero, ligero y mucho más agradable.

-Discos desmaquillantes reutilizables. En vez de los de usar y tirar, puedes llevar



¿Sabes cuánto plástico producimos los seres humanos al año? Desde la década de 1950, el mundo ha producido más de 11.000 millones de toneladas

un par de discos de algodón orgánico o bambú lavables. Se usan igual, se lavan a mano o en la lavadora y duran muchísimo. **-Cuchillas de afeitar.** Tal y como explican en la página web de Ecoembes, “no son reciclables y están consideradas como residuos domésticos peligrosos”. El material principal es el acero inoxidable para las cuchillas

y el plástico para el mango. A pesar de su composición, esta herramienta no es un envase, por lo que deberá depositarse en el contenedor gris (el de restos), no en el amarillo”. La opción más sostenible para este verano sería decantarse por la cuchilla de acero inoxidable, puesto que tiene una vida útil más larga y no genera residuos de plástico.

ESTÁ PASANDO



LA ONU PUBLICA SU DICTAMEN SOBRE LOS PAÍSES QUE NO COLABORAN

La mayor consulta elevada al Tribunal Internacional de Justicia de Naciones Unidas sobre la responsabilidad legal de los países en el cambio de clima tiene ya una respuesta. Hace unos días, sus 15 jueces emitieron por unanimidad una opinión consultiva que califica de “urgente y existencial” la amenaza generada por los daños climáticos, y subraya “la obligación de la cooperación internacional” para prevenir los daños infligidos al entorno y por ende a las personas. Aunque el dictamen no es vinculante, indica que los Estados firmantes de los diferentes acuerdos vigentes sobre el clima están obligados a tomar medidas para limitar las emisiones de CO2 y contener así la subida de las temperaturas en 1,5 grados de la temperatura media del planeta.

RÉCORD DE VIAJEROS EN TREN DE ALTA VELOCIDAD

Casi 40 millones de viajeros utilizaron la alta velocidad comercial en 2024, un 22% más que el año anterior y un 77% más que en 2019, último año prepandemia y preliberalización, según el Informe anual del sector ferroviario de 2024, que acaba de publicar la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC). En todos los casos, el tren ha ganado cuota al avión, un medio de transporte mucho más contaminante.



Oferta estrella

17%

MENOS DE EMISIONES

España ha reducido en un 17% las emisiones de gases de efecto invernadero y CO2 asociadas a la generación de electricidad frente al año anterior.



Bambaw tiene esta maquinilla de afeitar eco con cinco cuchillas de doble filo. En Amazon, 19,99 €

CINE



Lindsay Lohan y Jamie Lee Curtis con Anna y Tess en la película.

Ponte en mi lugar de nuevo

JAMIE LEE CURTIS Y LINDSAY LOHAN REGRESAN CON LA SECUELA DE UNA COMEDIA QUE MARCÓ A TODA UNA GENERACIÓN.

8 agosto Directora: Nisha Ganatra. Intérpretes: Jamie Lee Curtis, Lindsay Lohan, Julia Butters, Sophia Hammons, Manny Jacinto. **Comedia.**

En 2003, el director Mark Waters estrenó "Ponte en mi lugar", una comedia adolescente en el que una madre y una hija que no se llevan bien cambian los cuerpos después de que una mujer les dé en el restaurante una galleta de la fortuna. La adolescente vivirá entonces como su progenitora psicoanalista, y la adulta como una joven que deberá lidiar con los conflictos del instituto. Jamie Lee Curtis y Lindsay Lohan siempre dejaron claro que no les importaría volver a interpretar a Tess y Anna. De hecho, Curtis contó durante su carrera a los

Oscar de 2024, que terminó con su victoria como Mejor actriz de reparto por su papel en "Todo a la vez en todas partes", que se había lanzado a escribir a Disney para pedirle la continuación. Y ahora ya es una realidad.

En esta ocasión, las antiguas protagonistas intercambiarán cuerpos, pero no entre ellas. Anna tiene una hija, Harper, y su prometido otra, Lily. No se llevan bien y serán los cuerpos que ocupen Anna y Tess en esta ocasión, y viceversa. Las niñas, ahora reconvertidas en adultas, intentarán impedir una boda con la que no se sienten nada cómodas.



¿SABÍAS QUE...?

ÉXITO DE TAQUILLA

"Ponte en mi lugar" fue una película muy rentable: costó 20 millones de dólares y recaudó en el mundo más de 160 millones. Para Jamie Lee Curtis fue un proyecto importante porque no pasaba por un buen momento en su carrera tras el estreno de "Virus", una película que fue un fracaso de público y crítica.

OCIO



LOS BARRIOS DE MADRID, DE FIESTA

La historia y la tradición de Madrid no se entienden sin sus famosas verbenas, tres de las cuales se celebran consecutivamente y en barrios contiguos durante el mes de agosto. Comienzan con la de San Cayetano, en la zona del Rastro/Embajadores, continúan con la de San Lorenzo, en Lavapiés, y terminan con la más importante y grande de todas, la de la Paloma, en La Latina. Del 5 al 17 de agosto en 2025.



EL IMPRESIONANTE DESCENSO DEL SELLA

El tradicional descenso del Sella vuelve en 2025 como una de las actividades más esperadas del verano asturiano. Este evento, que combina deporte, naturaleza y cultura en un entorno espectacular, es un buen plan para quienes buscan aventura y diversión en Asturias. En 1980 fue declarado Fiesta de interés turístico internacional, y este año tendrá lugar el 9 de agosto.

NO TE PIERDAS

libros/ música



“TE RECETO UN GATO”

En un oscuro callejón de Kioto se esconde la Clínica Kokoro, un lugar envuelto en misterio al que solo llegan quienes más lo necesitan. Su peculiar tratamiento consiste en “prescribir” gatos, una solución que desconcierta a los pacientes, pero que guarda el potencial de cambiar sus vidas. Un súper ventas japonés escrito por Syou Ishida. Editorial Planeta.

“LA MALDICIÓN DEL SÍ QUIERO”

José Mola escribe una novela tan veraniega como divertida. Beto acaba de aterrizar en España después de una temporada en México. Se fue para escapar de Manuel, un actor que no dejaba de presionarlo para oficializar su relación, pero una vez de vuelta, su postura cambia cuando se le aparece la virgen de Guadalupe y le da señales claras de que Manuel sí que era el hombre de su vida. Editorial Suma de Letras.



OFERTAS DE LA SEMANA

Gratis

ARTE AL AIRE LIBRE

El Festival de Artes Escénicas al Aire Libre “Buenas Noches” regresa un año más a Hoyo de Manzanares para amenizar las noches de verano con los mejores espectáculos de música clásica, jazz, clown, ópera, flamenco y danza. Hasta el 23 de agosto. hoyodemanzanares.es



Gratis



MUSEO PICASSO, VISITA OBLIGADA

El Museo Picasso de Barcelona amplía su horario hasta el 12 de octubre para hacer su colección accesible a todo el mundo. Los jueves, viernes y sábado todos podrán acceder al museo de forma libre y gratuita de las 19 h a las 21 h sin necesidad de reservar previamente. ¡Aprovecha y no te lo pierdas! museupicassobcn.cat/es

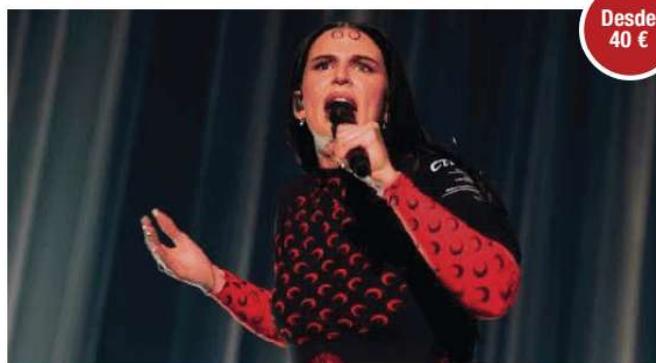
FANGORIA ACTÚA EN GANDÍA

Del 14 al 16 de agosto, la localidad valenciana acoge el Mediterránea Festival, tres días de música con un cartel estupendo: Fangoria (Alaska y Nacho Canut, en la imagen), Dani Fernández, Mikel Izal, Shinova o Alcalá Norte, ente otros muchos. Una oportunidad de disfrutar de la playa por el día y de concertazos por la noche. festivalmediterranea.com

Desde 37 €



Desde 40 €



NATHY PELUSO SE UNE AL DREAMBEACH

La undécima edición del Dreambeach Festival volverá a El Toyo-Retamar (Almería) un año más, del 7 al 10 de agosto. Además de los Djs de electrónica más importantes del planeta, actuarán artistas de la talla de Nathy Peluso (en la imagen) o Will Smith. El actor ha dejado el cine a un lado este verano para centrarse en su carrera musical. dreambeach.es

TELEVISIÓN

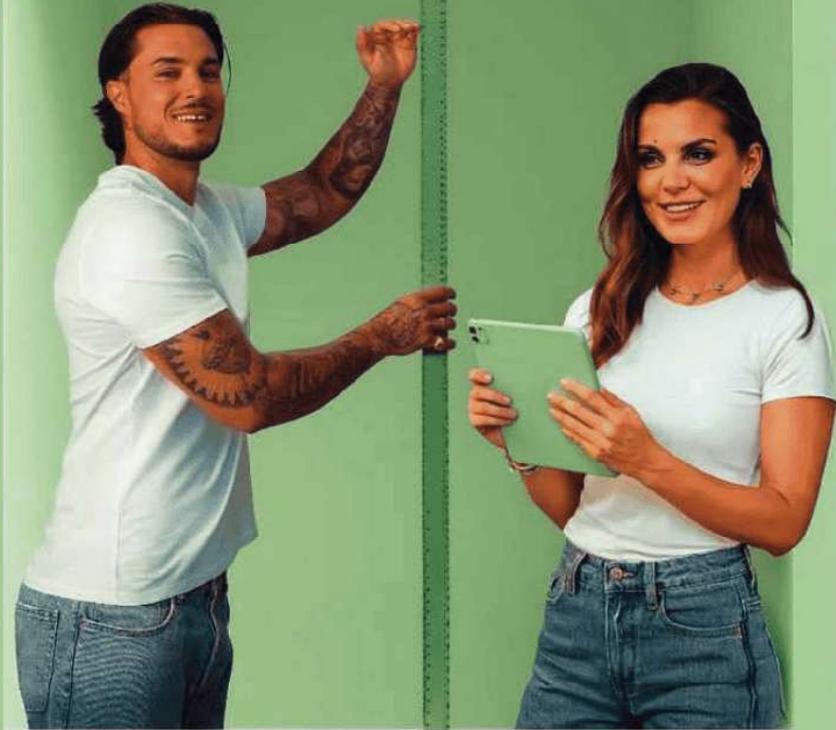


Isa & Asraf

DECORADORES VIP EN TVE

Mar Flores y su hijo Carlo Costanzia, Isa Pantoja y su marido Asraf Beno...

La tele se pone entretenida. TVE ha anunciado "DecoMasters", un talent de decoración que pondrá a prueba a diez parejas de celebrities. Destacan la formada por Mar Flores y su hijo Carlo Costanzia. Ella ha comentado en redes: "Compartir esta aventura juntos es un regalo. Somos madre e hijo, nos unen muchas cosas y esta experiencia va a estar llena de creatividad y diseño. Con ilusión, con ganas de aprender el uno del otro y con mucho cariño". Tereu Campos, consuegra y suegra de uno y otro, dice que su yerno "tiene buen gusto, y Mar, también". Otros dúos que dará juego son Isa Pantoja y su marido Asraf Beno o los hermanos Gemeliers.



Mar & Carlo



"OT 2025": EL 15 DE SEPTIEMBRE

Noemí Galera, Chenoa y Miriam Rodríguez, en Prime Video

Después de casi dos años de espera, la nueva edición del talent musical volverá a Prime Video el próximo lunes 15 de septiembre, a las 22.00, con la primera gala en directo presentada por Chenoa. Noemí Galera seguirá liderando el equipo de profesores de la Academia y Miriam Rodríguez se pondrá al frente de "Conexión OT", magazine que se emitirá en directo y en exclusiva en la plataforma de martes a sábado. En esta edición, además, Leire Martínez, exvocalista del grupo La Oreja de Van Gogh, se incorporará al jurado.

EVA SORIANO REGRESA A TVE CON "CUÁNTO, CUÁNTO, CUÁNTO"

Anibal Gómez será el copresentador

La humorista vuelve a probar suerte en TVE, donde presentó "La noche D", hace ya tres años, como maestra de ceremonias de un game show con pruebas, entrevistas y humor, basado en el cálculo de todo tipo de magnitudes. Junto a ella, de copresentador, estará el cómico Anibal Gómez, la mitad de Ojete Calor y al que podemos ver en la serie "Superestar" (Netflix).



ROCÍO CARRASCO Y ANABEL DUEÑAS, EN EL NUEVO "PEKÍN EXPRESS"

Paula Vázquez presentará "Hasta el fin del mundo", TVE
Seis parejas de famosos recorrerán una ruta extensa a través de América Latina, con presupuesto y condiciones limitadas, en "Hasta el fin del mundo", reality de TVE en el que competirán Rocío Carrasco y su amiga Anabel Dueñas. También estarán Alba Carrillo, Cristina Cifuentes, José Lamuño, Aldo Comas, Yolanda Ramos, Jedet, Rocío Martín Berrocal, Nia Correia y J Kbello.

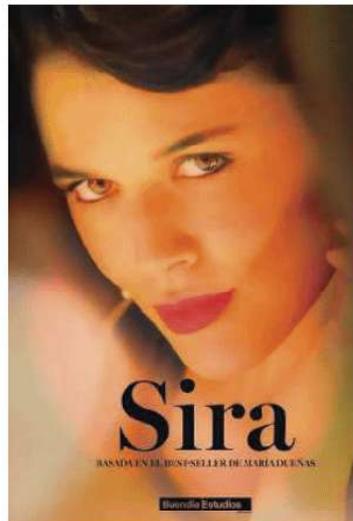
ADAPTACIONES LITERARIAS



"LAS HIJAS DE LA CRIADA"

Antena 3 emitirá la serie sobre la obra de Sonsoles Ónega

Ya ha terminado de grabarse la ficción basada en la novela con la que la presentadora ganó el Premio Planeta. Verónica Sánchez encabeza el reparto de este drama ambientado entre Galicia y Cuba a principios del siglo XX. Un relato repleto de intrigas, amores prohibidos, lucha de clases, traiciones...



"SIRA"

Es la continuación de "El tiempo entre costuras", el éxito de María Dueñas

Antena 3 y luego Netflix ofrecerán esta versión televisiva de la novela que siguió al éxito de "El tiempo entre costuras". En "Sira", la protagonista vuelve a ser Sira Quiroga, convertida en una mujer independiente y cosmopolita. Adriana Ugarte vuelve a ser la protagonista de esta historia nacida de la pluma de María Dueñas.

El ajoblanco malagueño es un buen ejemplo de sopa fría tradicional.



Sopas frías, más allá del gazpacho

ESTÁN BUENÍSIMAS, SE HACEN FÁCILMENTE Y SIEMPRE SALEN BIEN. ADEMÁS, TE AYUDAN A HIDRATARTE, SON SALUDABLES Y BAJAS EN CALORÍAS. ¿A QUE TE APETECEN?

Seamos sinceras, con el calor, no apetece cocinar. Pero preparar un plato sano sin encender los fogones es posible, una batidora te bastará para hacerlo. Las sopas frías son un aliado perfecto para un primer plato o una cena muy apetecible.

La opción más dulce. Sopa de remolacha y naranja Bate 3 remolachas cocidas con el zumo de una naranja, un toque de sal y pimienta. Sirve con un chorrito de miel y almendras laminadas.

Rica en Omega 3. Crema de aguacate y chile Tritura 2 aguacates maduros, 1 manzana Granny Smith, el zumo de 1/2 lima, 200 g de nata agria, sal y un pellizco de chile. Sirve con piñones.

La más original. Sopa de fresas y coco Pasa por la batidora 1/2 k de tomates, 1/2 k de fresas, 1/2 cebolla, 100 ml de leche de coco, un chorrito de aceite, una cucharadita de vinagre de manzana, sal y pimienta. Decora con una fresa abierta en abanico y coco desecado.

Llena de color. Crema de mango Mezcla 2 mangos pelados, 1 pimiento amarillo, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla blanca, una cucharada de vinagre, sal y pimienta. Tritura y sirve con granos de maíz y cuadraditos de pepino.

De bote. Crema de alubias Tritura 300 g de alubias blancas cocidas con un chorrito de caldo de ave, una cucharada de aceite de oliva, comino molido, 1 diente de ajo, sal y pimienta. Presenta con un toque de pimentón de La Vera picante.

OFERTAS DEL SÚPER

Hemos recorrido los supermercados para ofrecerte al mejor precio estos ingredientes básicos que te vendrán de perlas para preparar las cremas frías.



Melón Marymar. Entero. -43% de descuento, el kilo cuesta

1,29 €
AHORRAMAS



Nata agria Rottaler 200 g

1,89 €
Carrefour



Tomates en rama, el kilo sale a

1,49 €
COVIRAN



Preguntamos a...

TAMARA

¿Cuál es tu comida favorita de verano?

A mí una buena ensalada me parece lo mejor para el verano, me gustan todas. Eso sí, que no lleven aceitunas, que soy alérgica.

¿Te gustan las sopas frías?

No me gustan ni el gazpacho ni el salmorejo. Con los niños, en verano, hacemos muchas barbacoas.

¿Cuidas mucho la alimentación de los niños?

Sí, ellos comen de todo, porque lo necesitan.

¿Qué sabor te lleva a tu infancia?

Los cortes de helado de tres sabores que comprobaban las abuelas.

La experta responde



Dra. Amaya

Jiménez Baños

Especialista en medicina estética, antienvjecimiento y nutrición.

¿HAY QUE TOMAR MÁS AGUA EN VERANO?

Las altas temperaturas nos obligan a tener que hidratarnos más para compensar la pérdida de líquidos a través de la sudoración. Especial cuidado deben de tener los grupos más susceptibles de deshidratación como son niños y ancianos, que deben tomar agua, zumos y limonadas sin azúcar, frutas y verduras ricas en agua.

CEREZA DEL JERTE

El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida Cereza del Jerte se ha unido a grandes chefs para elaborar recetas con las cerezas del Jerte como protagonistas. El suculento recetario incluye delicias como esta Tarta de cerezas DOP del Jerte del chef Axel Smyth (Simpar. Santiago de Compostela). Consulta las recetas en cerzadeljerte.org



Superalimento



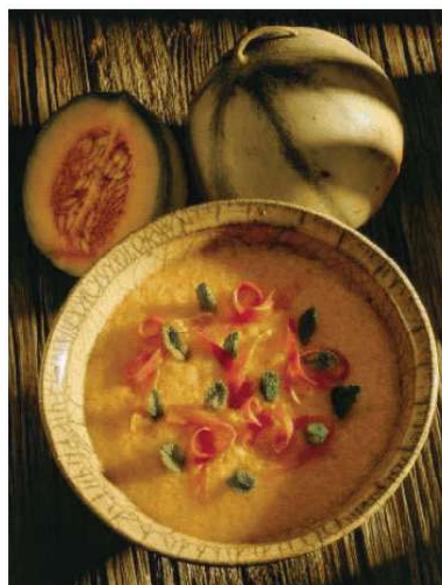
SEMILLAS DE CHÍA

Que no te confunda su pequeño tamaño, la chía posee múltiples propiedades. Para el corazón: son ricas en Omega 3 por lo que regulan los niveles de colesterol y triglicéridos. Te ayudan a mantener el peso: al ser ricas en fibra provocan saciedad y ayudan al tránsito intestinal. Para aprovechar mejor sus beneficios se recomienda tomarlas molidas. Si las remojas, forman un gel que sustituye a los huevos en dietas veganas.

Receta económica

Sopa de melón y menta

- 1 melón Cantalupo
- hojas frescas de menta
- 200 g de yogur natural de cabra
- sal y pimienta blanca
- jamón serrano



1. Vaciar el melón y retirar todas las pipas. Poner en el vaso de la batidora.
2. Añadir al melón unas hojas de menta frescas, el yogur y un toque de sal y pimienta. Triturar hasta que quede una crema fina y sin trozos. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.
3. Servir la sopa de melón decorada con unas tiras de jamón y unas hojitas de menta fresca.

El precio es de 1,50 € / ración

DE PRIMERO

Ensalada de tomates y polenta

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 100 g de polenta
- 500 g de tomates cherry
- 100 g de queso feta
- 1/2 limón
- albahaca fresca
- aceite de oliva
- sal y pimienta

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



PASO 1

Poner una olla al fuego con la polenta, sal, pimienta y agua, siguiendo las instrucciones del paquete. Extender la polenta sobre papel de hornear y aplastar con un rodillo hasta obtener una capa fina. Dejar secar.



PASO 2

Mientras, picar las hojas de albahaca, hacer zumo del medio limón, desmenuzar el queso feta y cortar los tomates. Poner todo en una ensaladera junto con 3 cucharadas de aceite de oliva y un poco de sal y pimienta. Remover.



PASO 3

Cortar la polenta en triángulos. Poner una sartén al fuego con aceite de oliva y freír los triángulos de polenta hasta que se doren. Dejar en papel absorbente antes de incorporarlos a la ensalada.





Polenta

Este tradicional ingrediente italiano se elabora con harina de maíz y toma la consistencia de un puré que puede freírse o comerse tal cual formando parte de multitud de recetas, como ingrediente principal o acompañamiento.



DE SEGUNDO

Huevos rellenos y cremositos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 8 huevos
- 2 yogures griegos
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- cebollino y eneldo fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta roja

PRECIO POR PERSONA: 1 € aprox. CALORÍAS: 250 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min

**PASO 1**

Cocer los huevos cubiertos de agua durante diez minutos. Esperar a que los huevos se templen y pelarlos. Cortar cada huevo por la mitad a lo largo, extrayendo la yema cocida y poniéndola en un bol.

**PASO 2**

Añadir al bol una cucharada de aceite de oliva y aplastar las yemas con un tenedor. Incorporar los yogures griegos y un poco de sal y pimienta. Mezclar con el tenedor hasta obtener una mezcla homogénea de yemas y yogur.

**PASO 3**

Añadir a la mezcla dos cucharadas de cebollino picado, las semillas de mostaza molidas y un poco de eneldo. Mezclar y rellenar con la mezcla los huevos cocidos. Adornar con pimienta roja y eneldo, y servir.





Cremosos

Los clásicos renovados llegan para convertirse en tus nuevos favoritos. Los huevos admiten multitud de rellenos, no solo los clásicos de atún. Prueba esta opción con yogur, hierbas y especias. Te encantará





DE POSTRE

Leche merengada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 8 dl de leche entera ● 1 limón ● 60 g de azúcar
- 2 ramas de canela ● 4 claras de huevo
- 20 g de azúcar glas ● canela en polvo ● sal fina

PRECIO POR PERSONA: 1,30 € aprox. CALORÍAS: 240 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 60-80 min + congelado



PASO 1

Pelar el limón. Poner en un cazo al fuego la leche con la canela, la piel de limón y el azúcar. Dejar a fuego medio hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego, tapar y dejar infusionar una hora.



PASO 2

Colar la leche. Añadir una pizca de sal y batir. Poner en un recipiente apto para el congelador. Dejar en el congelador 40 minutos. Separar las claras de las yemas y montar las claras a punto de nieve con el azúcar glas.



PASO 3

Sacar la leche del congelador. Triturar. Añadir las claras a punto de nieve y mezclar. Volver a meter al congelador 30 minutos. Servir con canela en polvo por encima.

REGALO ELLE
**LA CARTERA
MÁS FASHION**



TRES ESTAMPADOS A JUEGO CON LOS BOLSOS
DEL MES ANTERIOR: VICHY, 'BOHO' O RAYAS

**¡CORRE A TU KIOSCO
A POR ELLAS!**

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

AUTODEFINIDO



		CAMINO	ORDENADOR CARA, DIS- PENDIOSA	POST SCRIPTUM QUE ES MUY GRANDE	DIRIGIRSE A DIOS
		ÚTIL QUE ACOM- PAÑA AL RECOGEDOR	COMUNIDAD AUTÓNOMA	SE MUEVAN AL COMPÁS	
APARECER, SURGIR	CERRAR UNA PRENDA	PRODUCTO COSMÉTICO VIVIENDA SEÑORIAL	FUERA DE COMBATE PEQUEÑA ABERTURA	TERCERA NOTA SACAR PRO- VECHO DE	ESTADO AL NORTE DE CALIFORNIA
			PAVIMENTO, PISO PONER LA FECHA		
CANCIONES DE AMOR				2.º CONJ.	
ESPIRACIÓN BRUSCA		INDICA IN- CREDULIDAD	ANA EN FRANCÉS	POÉT., BARCO	
DA FRUTOS PARA ENSALADA		PADRE DE SIMBA	SU NOMBRE Y APELLIDO		UNIFICAS
CASCOS AZULES			ANTE MERIDIEM	PARTE DE LA CARA	
CONTRARIO DE OFF			ANDAR, CAMINAR	LOS QUE ESTÁN AHÍ	
	BIEN SUJETO			ARTÍCULO	
	ÉTNICO			NAIPE	
HACER SURCOS			TUESTAN, HORNEAN		INSTR. DE VIENTO
ENFADOS VIOLENTOS			VOZ DE PENAL		
		MES DEL AÑO			
		COORDINA LOS JJ. OO.			
COL., ME PERCATÉ	COL., MUSCULOSO			RECEPTOR UNIVERSAL	
	PERSONAS CERCANAS			METAL DE SIMBOLO AU	
		PAPELES EN UNA PELÍCULA	EXTRAE, RETIRA	FIERA ÁRTICA	
				MANUAL DE GEOGRAFÍA	
RECOGER MEJILLONES					PROVOCA
FILAMENTO					
			... LUNA, ACTOR		ENTREGAS, REGALAS
			LA HACE EL PÚBLICO		
GÉNERO LITERARIO	ESTABLE- CIMIENTO			EDMUND O EDWIN	
	SEIS			FORMATO MUSICAL	
				AUTORIZA- CIÓN MÉDICA	
CANTIDAD QUE SE HURTA			BRAZOS DE LOS MOLINOS DE VIENTO		

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



ACCIONAR	COMPUTADORA	GATO	LETÓN	NÍSCALO	SAUCE
ANCHOAR	CUTRE	GIGANTESCO	LIMO	NOCIÓN	SÉRICO
ÁRIDO	DIFAMATORIO	HIBRIDACIÓN	LOTE	OASIS	SEROSIDAD
BENGALÍ	DIMINUTIVO	HUMANO	MAESTRO	PITADA	TETAR
CAMPEONATO	EMBRAVECIDO	INCENDIARIA	MANADA	PREDECIBLE	VERDÍN
CARILLA	ESTRATÉGICO	INCONSTANTE	MANTO	RENACUAJO	YOGA
CINE	FACULTAD	INGRESO	NEÓN	SAGITARIO	

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

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 Deportista de los picos | 6 Células redondeadas |
| 2 Suerte adversa | 7 Extremidades articuladas |
| 3 Antónimo de empezar | 8 Dar volumen en dibujo |
| 4 Estupefacta por un suceso | 9 Proteger de algún daño |
| 5 Ruido seco y súbito | 10 Alimentos en botes |

			10		5	13		1	12	
2	5	13			3	12	11	13	5	9
	3	12	6		7	5	13	2		
		4	2		9		5	12	2	
	5	8			1		11	5		9
6		10	9		11	10		1		
	7	7	5		7		3	9	1	
8	1		7		3	6		3		
	9		3		1	6	3	4		3
10	8		13		6	3	4	2	1	

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 Relativo a lo convenido y firmado. 2 Indicio, señal. Tire. 3 Tomografía. Hipotético. 4 Causar trastorno. Sonido suave de la r. 5 Género literario del sentimiento. Adjetivo posesivo. 6 Padre del género humano. Cantidades de dinero que se desembolsan. 7 Vivir una persona en un lugar. Designa la que está cerca. 8 Antigua matrícula de Albacete. Bien educado. 9 Apuntes que se hacen para recordar algo. Bar sucio.

Vertical 1 Tipo de barco. 2 Despacho de Kennedy y Obama. Estoy obligado. 3 Su hipocorístico es Colate. 4 Sigla de Tribunal Supremo. Descarada al mentir. 5 Dar vueltas. Único número primo y par. 6 Fundar, levantar. 7 Onomatopeya de la gallina. Llega al buzón. 8 Faenas. Abreviatura de enero. 9 Juntar elementos para formar un todo. Evaluación. 10 Entradas o pasos. 11 Entiendo un texto. Gastado, estropeado.

Pasatiempos

CRUZADA

4 LETRAS:

AIRE
ALAR
ALCE
AÑIL
ASCO
ASNO
BIEN
CHAT
COCO
DEJE
DIAL
HALO
IGLÚ
IRIS
LOOR
LORO
LUSO

OGRO
OSCO
ÓSEA
PLAN
RARO
TITO
TORO

5 LETRAS:

AJETE
ARAÑA
BRAVO
NANAY
REATA
SPORT
SUCIO
TRILE

6 LETRAS:

ALISAL
ANOTAR
AUTORA
BAOBAB
CÓDICE
COREAR
NIEBLA
SABBAT
TRASTE

7 LETRAS:

ASESORA
AYATOLÁ

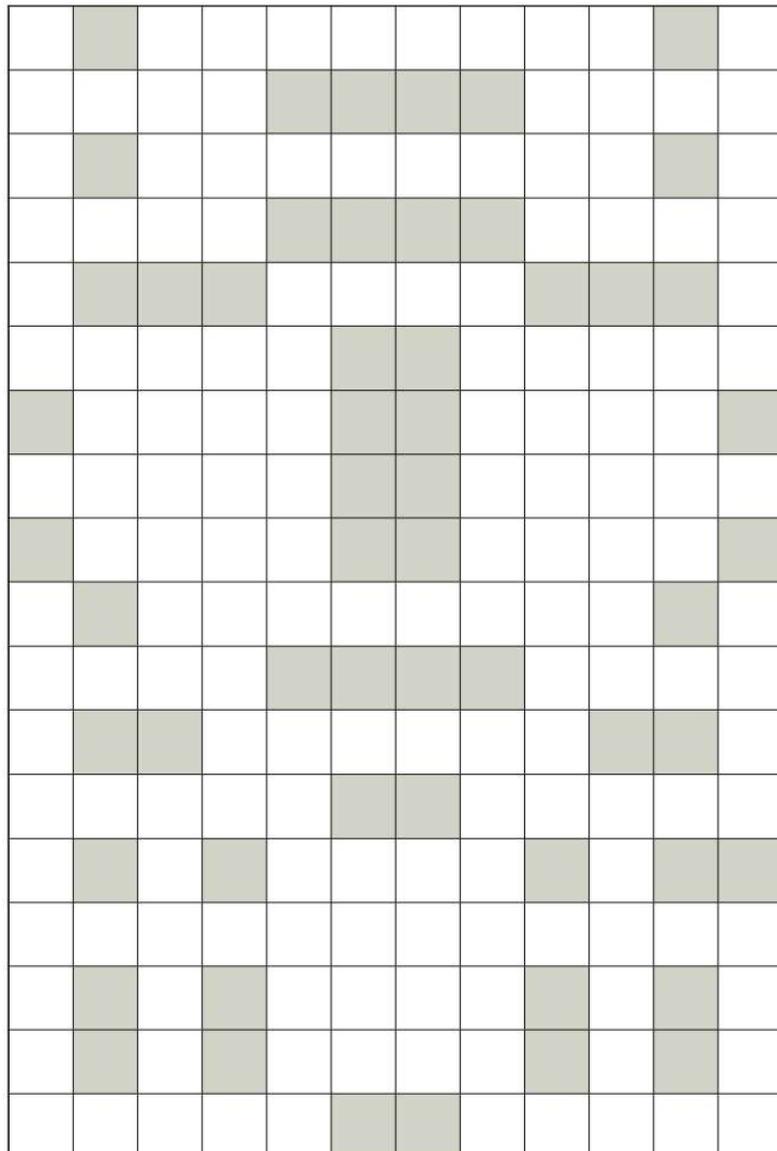
8 LETRAS:

APARTADO
ARROCERA

ESPÍRITU
RACANEAR
VALEROSA

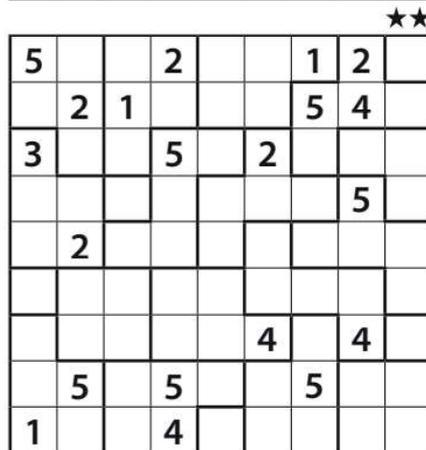
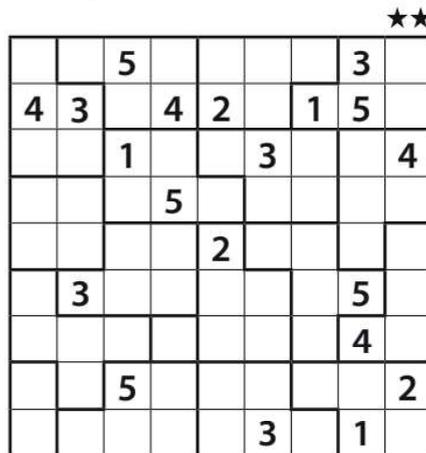
9 LETRAS:
CHANFAINA

12 LETRAS:
AFECTUOSIDAD



TECTONIC

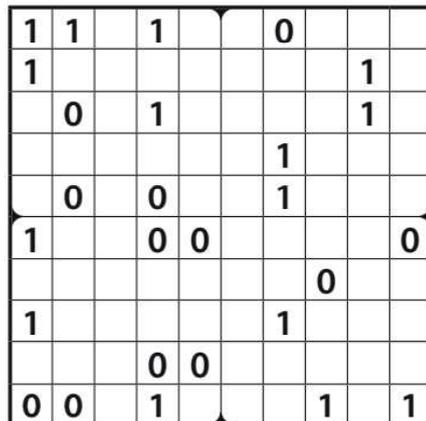
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



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.



PERIODISTA

MIRIAM MORENO

“He tenido que ir a terapia para reconducir mis niveles de autoexigencia”

La presentadora de “Mañaneros” nos cuenta cómo cambió su vida hace un año, cuando tuvo a su hija África. Su pareja y ella tienen claro que no ampliarán la familia.

La periodista luce un vestido de Sfera, 49 €; chaqueta de Mango, 29 €, y sandalias de Ugg, 119 €. En la otra página, Miriam lleva un vestido de Tinta y Bariloche, 89,85 €, y anillo de Seasons by Macabla, 29 €.



Teníamos claro que había nacido para informar. Miriam Moreno es uno de los rostros más populares de la televisión. Empezó en TVE en Barcelona, donde nació, y la Corporación se convirtió en su casa. Después de trabajar en diferentes programas, aterrizó en "Mañaneros". Este verano tiene la tarea de sustituir a Adela González.

Hace un año, su vida cambió radicalmente cuando dio a luz a su hija, África. Nombre que le puso en homenaje a su abuela. Miriam reconoce que entre los madrugones para ir a trabajar a televisión y su hija, no tiene tiempo para nada, pero es feliz.

-¿Estás contenta con la nueva etapa de "Mañaneros"?

-Sí, estamos muy contentos con el apoyo de la audiencia, lo cual significa que estamos haciendo bien nuestro trabajo y asegura la continuidad del equipo contratado.

"Me llevo genial con Adela González. Es muy generosa y nos cuidamos mutuamente. No concibo otra manera de trabajar"

-Es un nuevo formato.

-Ahora hay actualidad política, que hacía mucho que no tocaba, está siendo informativamente trepidante. Sigo aprendiendo todos los días y eso es apasionante. Aunque echo de menos a los compañeros que han pasado por las etapas anteriores. Como a Marc Santandreu, que empezamos copresentando juntos. ▶





Miriam viste una
camisa y pantalón de
Adolfo Domínguez,
129 € y 149 €, y anillo
de Uno de 50, 135 €.

► -¿Te sientes cómoda con la política?

-Ante todo me siento periodista y me gusta estar informada de todo lo que ocurre y nos afecta. La actualidad manda. Si sintiera que en algún contenido no voy a estar a la altura, no tendría miedo de dar un paso atrás y decir: "Lo siento, esto no puedo manejarlo".

-¿Echas de menos el corazón?

-Echo de menos a los especialistas de corazón. A la familia que habíamos formado.

-¿Crees que los cambios son buenos?

-Siempre se intenta cambiar para bien. Si los que toman las decisiones consideran que hay que hacer modificaciones, podemos ponerlas en duda, tenemos espíritu crítico, pero al final es la audiencia quien decide.

Y ahora los datos son buenos en ese sentido.

-¿Qué tal te llevas con Adela González?

-Genial. Es una gran compañera, muy generosa conmigo desde el principio. Creo que nos cuidamos mutuamente y hay sintonía. No concibo otra manera de trabajar en equipo.

-Llevas muchos años en televisión. ¿Se llega a tener amigos de verdad?

-Rotundamente, sí. Antes he mencionado a Marc y podría darte una lista interminable de compañeros que ya son familia. Pasamos muchas horas y muy intensas juntos. Y no hablo solo de los presentadores o reporteros. Mi primer contacto al llegar a la tele son las chicas y chicos de maquillaje y peluquería, también un gran apoyo en esos

días en los que llegas con alguna preocupación personal.

-Has tenido que estar en muchos acontecimientos como la Dana o la muerte del papa Francisco. ¿Cómo te enfrentas a estos temas?

-Con mucho respeto, empatía y humanidad.

“Me atrevería a presentar un concurso. Desde que he sido madre me siento capacitada para hacer de todo”

-Estamos acostumbrados a verte en televisión. ¿No te apetece probar en otros medios?

-Lo cierto es que mi primer trabajo fue en una emisora de radio local de mi barrio, en Barcelona. Y también trabajé en un diario digital. Pero estudié Periodismo teniendo muy claro que quería trabajar en la tele.

-Estuviste en “España Directo”, como en su día Roberto Leal. ¿Te gustaría presentar un concurso?

-Para empezar, Roberto es un crack. En lo profesional y en lo personal. Admiración absoluta. Todo lo hace bien. Si lo pones a él como ejemplo, me haces dudar, pero sí. Desde que he sido madre me siento capacitada para todo.

-¿Cuándo supiste que querías ser periodista?

-No recuerdo haber querido hacer otra cosa en mi vida. Lo tuve claro desde siempre y como te he dicho antes, quería trabajar en la tele, pero te reconozco que estoy abierta a cualquier tipo de propuesta.



La presentadora lleva un top de Tintoretto, 39,99 €; pantalón de Zara, 39,99 €, y sandalias de Adolfo Domínguez, 169 €.

► -Esta es la primera vez que haces un reportaje de moda. ¿Trabajar delante de las cámaras te condiciona a estar siempre perfecta?

-¿Perfecta? ¿Qué es eso? No es lo que quiero que mi hija aprenda de mí. Lo que quiero es ser natural. Mi imagen física no me preocupa en exceso. Solo me ocupa cierto tiempo muy de vez en cuando. Lo dejo en manos de los profesionales de estilismo de la tele y maquillaje y peluquería, claro.

“Opté por la lactancia materna, incluso en los primeros meses me traían a mi hija a la tele para que le diera el pecho”

-Hace un año que nació tu hija. ¿Cómo ha cambiado tu vida desde entonces?

-Ahora mi vida es para ella. Es mi gran motivación. Lo único que me gustaría es poder dormir más de tres horas del tirón, pero ya llegará.

-¿Cómo lo haces con los horarios?

-Volví muy envalentonada después del permiso por maternidad, pensando que iba a poder llevar el mismo ritmo de trabajo. Pero la realidad me dio una buena bofetada. A los meses tuve que pedir una reducción de jornada para poder conciliar y no dejarme la salud en el intento. Aun así, mi chico y yo sentimos que vamos ahogados todo el día. Nuestras familias no viven en Madrid y, sobre todo, cuando la peque se pone mala, tenemos que hacer malabares.

-Has dicho: “No es fácil acostumbrarse a este cambio. Es una revolución, el no saber si lo estoy haciendo bien como madre”. ¿Lo estás haciendo bien?

-Hace poco escuché a una madre que dijo: “No te preocupes, siempre lo vas a hacer mal”. Y eso me hizo rebajar el nivel de exigencia, que sigue siendo elevado. No lo puedo evitar. He tenido que ir a terapia para reconducir esos niveles de autoexigencia. Pienso que si ella se convierte en madre alguna vez no quiero que se sienta así: culpable por no llegar a todo o por tener ratitos para ella. De hecho, le estoy escribiendo un diario con esas reflexiones por si algún día la memoria me juega una mala pasada.

-¿Vas a ampliar la familia?

-No. Lo tenemos clarísimo. Con ella y nuestros dos gatitos ya estamos completos.

-Tu marido no tiene nada que ver con este mundo. ¿Él te ha ayudado a conciliar tu profesión con el papel de madre?

-Nos ayudamos mutuamente. Pero mamá tiene algo que no tiene papá: tetitas. Opté por la lactancia materna, seguimos en ello, incluso me la traían a la tele para que le diera el pecho los primeros meses porque aún era pequeña para comer y es alérgica a la leche de vaca, cabra y oveja. Antes decías que cómo me ha cambiado la vida, pues hasta mi manera de alimentarme ha cambiado.

Daniel I. Carande

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Idoia Vitas

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Topicrem

Agradecimientos: Apartamentos

Hyatt Regency Madrid Residences.

Paseo de la Castellana, 62. 28046.

Telf.: 910 102 300. www.hyatt.com

Con un top de Zara, 39 €, y pantalón y sandalias de Adolfo Domínguez, 149 € y 169 €.



Mis secretos al descubierto

Voy a la peluquería...

Cada vez que una peluquera de la tele me dice que mi pelo se ha vuelto intratable.

Mi perfume...

Cualquiera que huela a jazmín.

Ejercicio...

Correr detrás de una bebé de quince meses que gatea desde los seis. Ojalá pudiera retomar pronto el yoga.

Tardo en maquillarme...

Poco, porque tengo mucha soltura. Son muchos años maquillándome para hacer directos en la calle..

Dieta...

Mediterránea

Los favoritos del maquillador Javier Reyes

Crema hidratante con color de Topicrem, 22,95 €.



Exfoliante de higo de BeauTerra, 9,95 €.



Sérum de Topicrem, 42,95 €.



Gel de ducha de BeauTerra, 8,99 €.



CITA EN...

Quedamos con Miriam en Hyatt Regency Madrid Residences, en pleno Paseo de la Castellana de la capital. Un edificio con 22 apartamentos de lujo y uno de ellos es un ático de 200 metros cuadrados con unas impresionantes vistas. Sin duda, un maravilloso lugar para hospedarse en la ciudad.



BESOS curativos

Patricia mima a Álex, que arrastra una lesión de rodilla desde su aventura en Honduras.



PATRICIA MONTERO le regala una escapada playera a Álex Adrover

El concursante de "Supervivientes" volvió a disfrutar del mar y el sol gracias a estas vacaciones familiares en Estepona.

Tuvo que abandonar "Supervivientes" por una lesión en la rodilla, pero más recuperado, y con diez kilos ganados, Álex Adrover ha vuelto a disfrutar de la playa. Patricia Montero, su inseparable mujer, le tenía preparada una sorpresa: una escapada familiar a la playa, a Estepona, Málaga. Les acompañaban las dos hijas que tienen en común, Lis y Layla. Unas vacaciones en las que el matrimonio también ha tenido momentos de más intimidad, intercambiándose

abrazos y besos, la mejor medicina para el actor. Ella, además, aprovechó la ocasión para grabar varios vídeos y realizar algunas fotos con las que inmortalizó esta escapada a la Costa del Sol. Acabada la jornada playera, el matrimonio y sus niñas fueron a un cercano gimnasio al aire libre. Y la actriz e instructora de yoga presumió de cuerpozo. Porque Patricia se cuida desde niña, cuando empezó haciendo gimnasia rítmica y artística, y fitness infantil.

Agencias



Asensio estuvo siete temporadas en el Real Madrid.

MARCO ASENSIO encuentra el amor tras su divorcio

Un año después de su separación, el futbolista disfruta de la costa italiana con la joven influencer Lavinia León.

Cuando estaban a punto de cumplir su primer aniversario como marido y mujer, Marco Asensio confirmó su separación de Sandra Garal, en junio de 2024. Fue una ruptura inesperada, pero un año después, el futbolista tiene nuevo amor: Lavinia León, una joven influencer que reparte su vida entre Mallorca y Madrid. Después de un viaje a Tailandia, la pareja disfrutó de unos días en Amalfi, en la

costa italiana. Marco intentó relajarse en el agua, aunque estas vacaciones no deben de estar siendo fáciles para él.

Al cierre de esta edición, el futbolista todavía no tenía equipo. Tiene contrato con el PSG, pero ya sabe que Luis Enrique no cuenta con él, a pesar de la buena campaña que ha hecho como jugador cedido en el Aston Villa. ¿Le seguirá Lavinia a su próximo destino?

Agencias



Lavinia cogió la manguera para quitarle la sal a su chico.

LOS FAMOSOS siguen de vacaciones

Después de pagar el gimnasio durante todo el invierno, ahora toca lucir cuerpazo en playas y piscinas. Nuestras celebrities lo hacen al máximo.

LARA ÁLVAREZ
Después de su ruptura con Perico Durán, la presentadora se ha escapado a Panamá junto a su hermano Bosco, su debilidad. "Qué maravilla vivir esto juntos", escribió Lara.



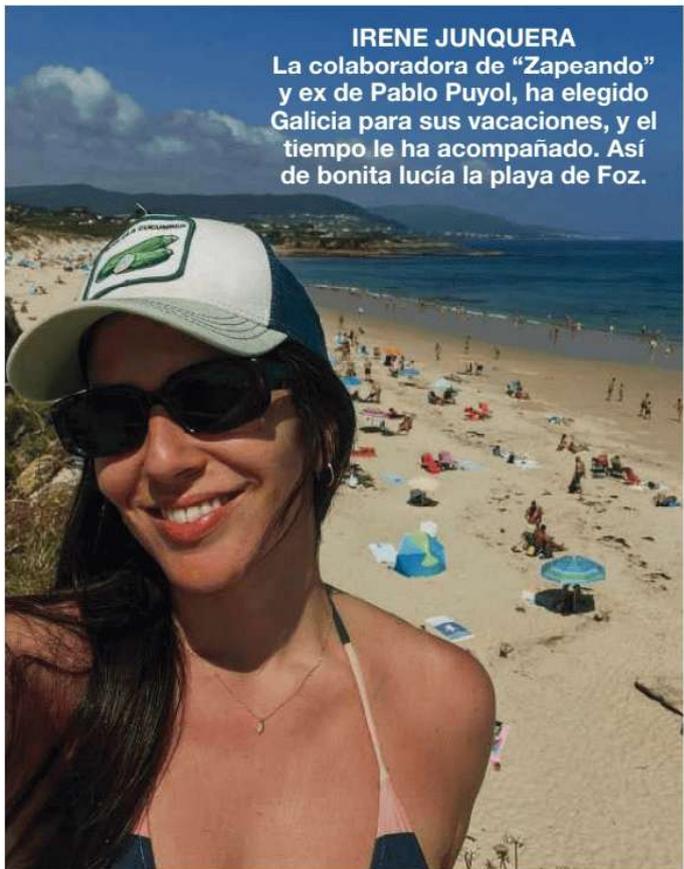


MARIBEL VERDÚ
Dice que meterse en el mar le da miedo, pero que disimula. A sus 54 años, la actriz posó estupenda en las playas de Marbella. Ojo al costado, donde luce un tatuaje de un pingüino.

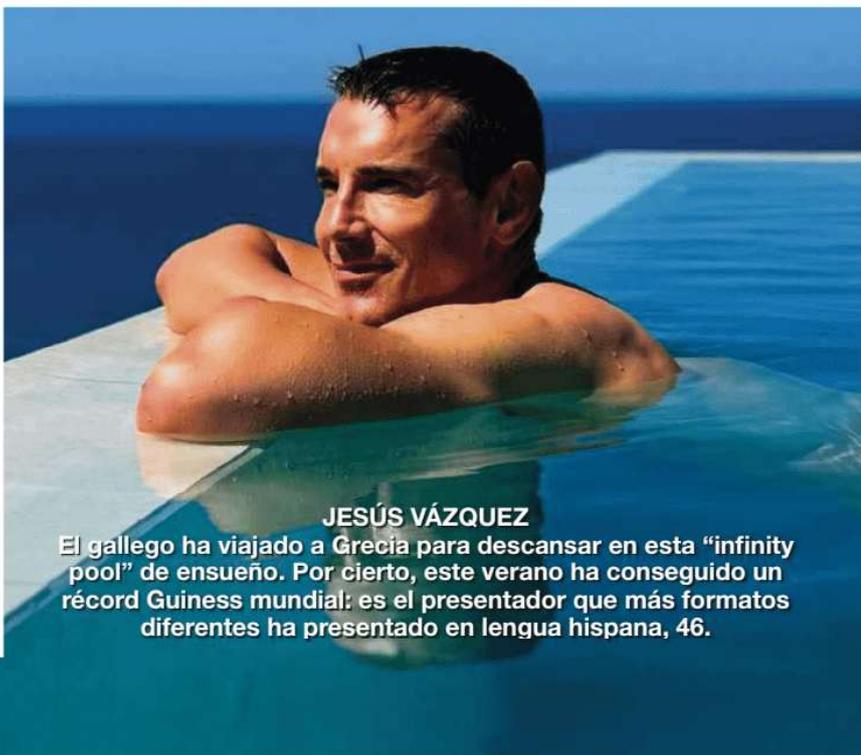


MACARENA GÓMEZ Y ALDO COMAS

La actriz y su marido sí que saben disfrutar del verano: cada uno con una copa de champán y subidos a una colchoneta XXL con capota para protegerse del sol. ¡Qué envidia!



IRENE JUNQUERA
La colaboradora de "Zapeando" y ex de Pablo Puyol, ha elegido Galicia para sus vacaciones, y el tiempo le ha acompañado. Así de bonita lucía la playa de Foz.



JESÚS VÁZQUEZ

El gallego ha viajado a Grecia para descansar en esta "infinity pool" de ensueño. Por cierto, este verano ha conseguido un récord Guinness mundial: es el presentador que más formatos diferentes ha presentado en lengua hispana, 46.

COMO CADA VERANO, IBIZA, MALLORCA
Y FORMENTERA SON LOS DESTINOS MÁS POPULARES

GEORGINA Y RONALDO

Después de inaugurar una inmobiliaria de lujo –Bellhatria–, la española aterrizó con su amor en las playas de Mallorca. La pareja alquiló un yate con jacuzzi incluido.



TAMARA FALCÓ

La diseñadora publicó esta atrevida foto –para lo que es ella– en redes. Su marido, Íñigo Onieva, le mandó un tierno mensaje cuando ella colgó la imagen. “Belleza absoluta”, apuntó él.



VERÓNICA DULANTO

Así de divertida posó la presentadora de “TardeAR” durante sus vacaciones en Ibiza. “Salir de la rutina, coger las maletas, aparcar el trabajo, las obligaciones... con un único objetivo: ¡Disfrutar!”, escribió en redes.





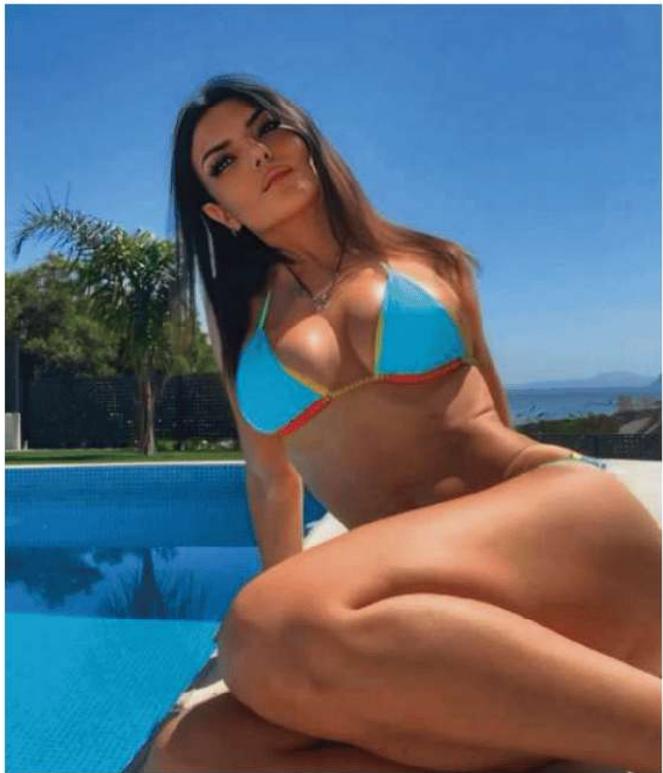
MAR MONTORO
La locutora de Kiss FM no para. "Una semana ya de relax y no me he enterado de nada... Voy a volver a poner el contador a cero", contó.



LAURA MATAMOROS

Después de pasar unos días de relax junto a sus dos hijos en Cádiz, la influencer ha recalado en Ibiza para disfrutar de la isla con amigos. Laura está ya de lo más bronceada.

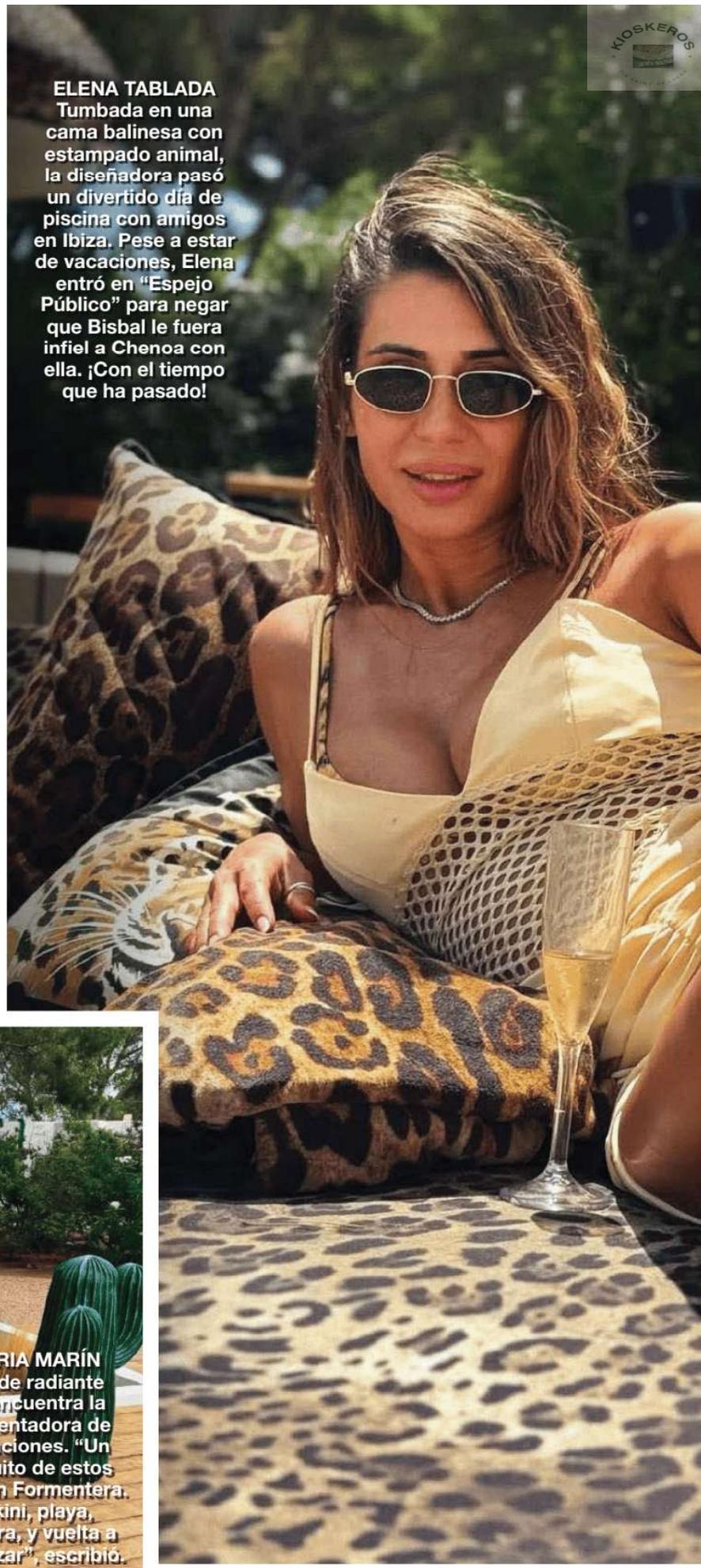
CUANDO LLEGA EL CALOR, LAS FAMOSAS NO DUDAN EN ARRIESGAR EN SUS ESTILISMOS CON PRENDAS MÁS ATREVIDAS



MARI CIELO PAJARES

La actriz y escritora prefiere la piscina a la playa. La hija de Andrés Pajares ha encontrado la serenidad después de años de guerras familiares.

ELENA TABLADA
Tumbada en una cama balinesa con estampado animal, la diseñadora pasó un divertido día de piscina con amigos en Ibiza. Pese a estar de vacaciones, Elena entró en "Espejo Público" para negar que Bisbal le fuera infiel a Chenoa con ella. ¡Con el tiempo que ha pasado!



NURIA MARÍN
Así de radiante se encuentra la presentadora de vacaciones. "Un poquito de estos días en Formentera. Bikini, playa, lectura, y vuelta a empezar", escribió.



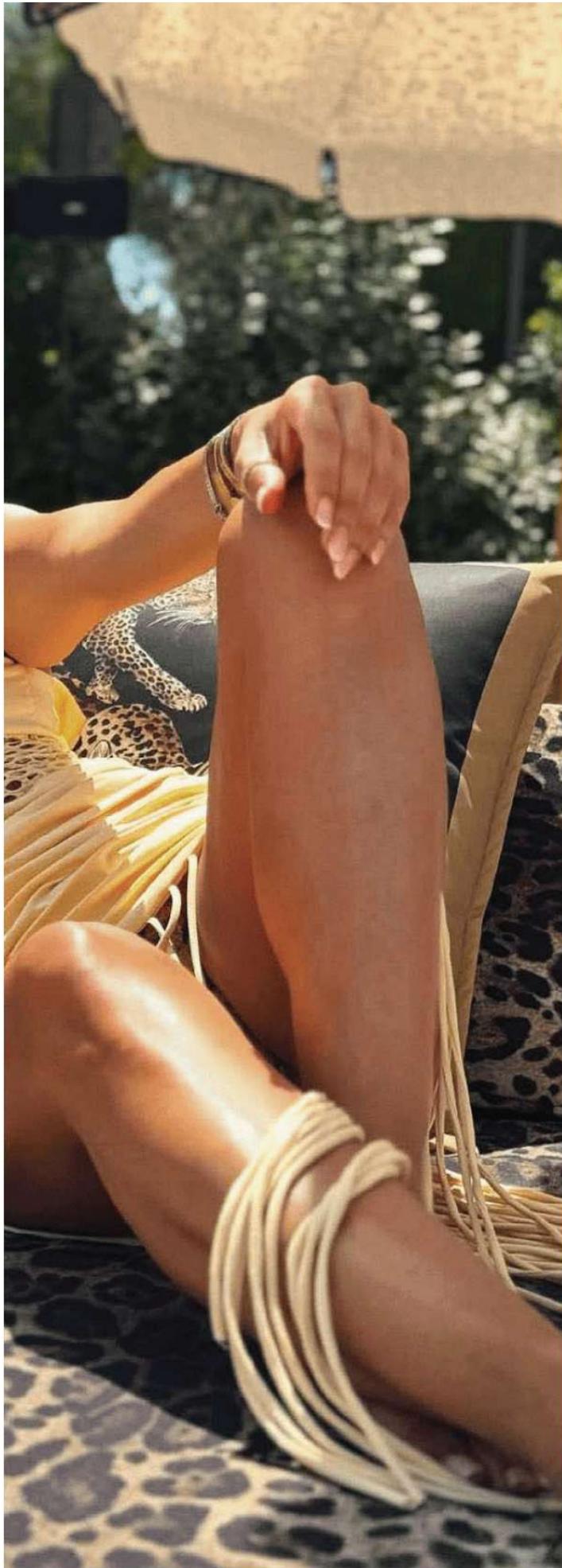
ANA MILÁN

La actriz se encuentra de vacaciones en Tailandia. “En los últimos días he intentado aprender a llevar una moto con un fracaso estrepitoso como resultado. También he charlado, paseado, leído, meditado y me he convertido en catadora oficial de chucherías Tai”, escribió en redes.



RAQUEL BOLLO

La colaboradora posó así de natural –nótese la ironía– en Instagram. “Hay lugares que se quedan en la memoria. Y otros, como Lanzarote, que se quedan en el alma. Este fue uno de esos momentos”, dijo.



JOAQUÍN Y SUSANA

relax en Cádiz tras su aventura en Japón

La pareja viajó en julio al país asiático para grabar una nueva entrega de "El Capitán", pero de vuelta a España disfrutaron en las playas de la Costa del Sol.





Joaquín se ha convertido en una estrella de la televisión tras dejar el Betis, con el que sigue colaborando.

Tocaba DESCANSO
 Susana aprovechó la mañana para relajarse en su silla playera. Hasta se echó una cabezadita.



Joaquín y Susana llevan 20 años casados, pero el pasado mes de marzo su matrimonio estuvo en el punto de mira. La filtración de supuestos mensajes entre el exfutbolista y Claudia Bavel desató los rumores, a los que se sumaron las incendiarias declaraciones del hermano de Susana, que llegó a calificar el matrimonio como “una farsa”.

Joaquín y su mujer optaron entonces por el silencio, y ahora disfrutan de unas merecidas vacaciones en Cádiz, que compartieron con una de sus hijas, Daniela. La pareja se refrescó en el mar, y Susana aprovechó después para tomar el sol recostada en su silla.

Desde que Joaquín dejó el fútbol profesional en 2024, su vida ha cambiado por com-

pleto, aunque él no sabe lo que es quedarse parado. “El fútbol te abarca tanto, te abre tantas puertas y te sientes tan privilegiado, que cuando eso termina es difícil de gestionar”, confesó en “El Mundo”.

Juntos en la televisión

Joaquín ha encontrado en la televisión su nuevo refugio, y además comparte sus proyec-

tos con la familia. Junto a Susana está a punto de estrenar la nueva temporada de “Emparejados” (Antena 3). Además, en julio aterrizó en Japón con su mujer y sus hijas para grabar la segunda entrega de “El Capitán”. La primera parte, que contaba las aventuras de toda la familia por Estados Unidos, fue un éxito.

Agencias



Almudena Cid, vestida de Marchesa, fue acompañada por su novio, Gerardo Beroda.



Almudena, con el premio. A su derecha, Lara Dibildos y los presentadores Eva Ruiz y Poty Castillo. A su izda., Santiago Gómez Villares, presidente de la AECC en Marbella y Setareh Mohregi, vicepresidenta.

ALMUDENA CID

“Sergio Peris-Mencheta me dio mi primera oportunidad”

La exgimnasta recogió el galardón que le entregaron al actor y director en la Gala Solidaria Contra el Cáncer, en Marbella.



Viejas AMIGAS
 Estefanía Luyck, de Angel Schlessler, y Arantxa de Benito, se conocen desde hace más de 20 años.

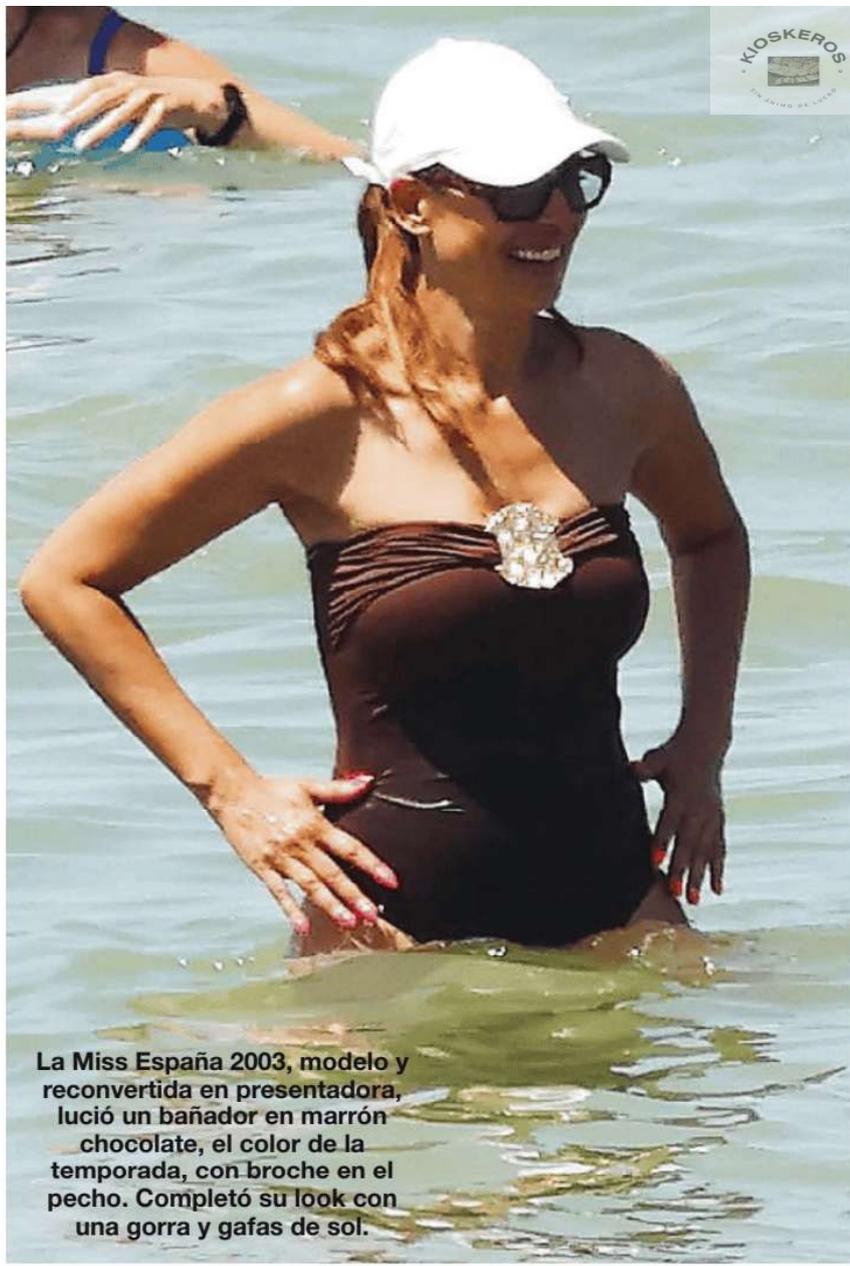
El 2 de agosto, Marbella volvió a celebrar la Gala Solidaria Contra el Cáncer, que este año cumplía cuatro décadas y que logró reunir a casi 700 comensales. Uno de los premiados fue Sergio Peris-Mencheta, pero no recibió su galardón por una buena razón. Después de dos años lidiando contra el cáncer, el actor y director ha vuelto a ponerse delante de las cámaras con "El tigre", donde hará de villano.

En su lugar, Almudena Cid, in-

tima de Sergio, se subió al escenario a recogerlo. "Él me dio mi primera oportunidad", dijo. Y es que Sergio contó con ella para "La cocina", una obra de teatro que estrenó en 2016.

"El mejor premio es verte continuar a pesar del peso de las secuelas", añadió la exgimnasta, muy emocionada. Además, Lara Dibildos, Estefanía Luyk y Arantxa de Benito también disfrutaron de la gala, en la que se recaudaron 250.000 euros.

Agencias



La Miss España 2003, modelo y reconvertida en presentadora, lució un bañador en marrón chocolate, el color de la temporada, con broche en el pecho. Completó su look con una gorra y gafas de sol.

EVA GONZÁLEZ

“Cayetano es el papá de mi hijo y le apoyo”

La presentadora se escapó unos días para disfrutar de Chipiona junto a su niño, su hermana y su sobrino. Un plan familiar ideal para olvidar polémicas, aunque apoya incondicionalmente a su ex.



Entregada a CAYETANO JR.
Eva se desvive por su único hijo, que ya tiene siete años.



Chipiona se ha convertido en el refugio de la presentadora sevillana, que se escapó a esta localidad gaditana para disfrutar de la playa en familia, junto a su hijo Cayetano, su hermana María y su sobrino Martín. Un plan ideal después de un año de trabajo en "La Voz". Y después del altercado que protagonizó su exmarido, Cayetano Rivera, en una hamburguesería de Madrid, donde fue detenido.

Ajena a las críticas

Eva González desconectó en el mar con su niño, y a su regreso a Madrid por trabajo, declaró sobre la detención: "Cuando me preguntasteis era el primer día y es que yo no tengo nada que decir, porque no es un asunto mío. Es el papá de mi hijo y claro que le apoyo, ¿no le voy a apoyar?". Asegura que no le han afectado las críticas por el primer comentario que hizo sobre el incidente de Cayetano ("Yo me dedico a cuidar de mi hijo"). Por su parte, el torero ha presentado una denuncia "por detención ilegal".

Agencias

DIEZ MINUTOS
2,50€

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

FOTOS EXCLUSIVAS

CAYETANO
"Me he sentido tratado como un terrorista"

MIGUEL ANGEL MUÑOZ
El hermano de Antón... una actriz cantaba

ÁLVARO ESCASSI
Tras romper con Sheila Casasa: "No me ha dado tiempo a portarme mal"

EL TORERO DENUNCIA A LA POLICÍA

El 29 de junio, Cayetano Rivera vivió un altercado en una hamburguesería madrileña, como detallamos en "Diez Minutos". Ahora ha tomado acciones legales, interponiendo una denuncia contra la Policía por supuesta detención ilegal. "Actuaron de forma desmedida contra mí. Se excedieron, fue desproporcionada su actuación. En ningún momento me resistí, estoy con mis abogados, hay un parte de lesiones, pediremos las cámaras", asegura el torero.

Pasear por la arena te ha venido bien a Eva, que hace poco estuvo en el hospital: "Simplemente me he puesto unas vitaminas para el cansancio y ya está, porque estoy con mucho volumen de trabajo".

Camila está inmersa en una gira mundial que próximamente la llevará a Asia.

CAMILA CABELLO

elige Ibiza para descansar con su novio

La cantante disfrutó de la playa con el empresario libanés Henry Junior Chalhoub, con el que sale desde noviembre de 2024.





AI NATURAL
 Da gusto ver a una famosa que se muestra en la playa como una bañista más, con la melena al aire y la cara lavada.



Para tristeza de sus fans, Camila Cabello (28) canceló en mayo los conciertos que tenía previstos en España para este verano. Sin embargo, cuando toca desconectar, la cantante sí que se ha decantado por nuestro país. La artista eligió Ibiza para disfrutar de unos días de sol y playa junto a su chico, el empresario libanés Henry Junior Chalhoub, con el que sale desde noviembre de 2024. Dicen que ella estuvo muy simpática con los bañistas que la reconocieron y no tuvo problemas en hacerse fotos con ellos.

Tras pasar el día en la playa, la pareja cogió un coche para moverse por la isla. Hicieron una parada en una gasolinera y Henry aprovechó para comprarse un yogur y un café frío.

Su abuela, en Málaga

La artista americana de ascendencia cubana tiene una conexión muy grande con España. "Mi abuela vive en Málaga y me encanta la comida. Podría comer jamón serrano, queso manchego, pan con tomate y tortilla de papa todos los días", confesó en "Zapeando".

Agencias



Henry pertenece a una poderosa familia de Oriente Medio y tiene 37 años.

Anitta completó su look con un gorro de Prada para protegerse del sol.



En plena FORMA
 A la brasileña le encanta hacer deporte y ahora luce unas curvas de infarto.



ANITTA

apuesta por el croché en Formentera

La cantante brasileña aterrizó en la isla con este look tan llamativo. Y lo hizo junto a su familia, después de romper con el futbolista Vinicius Souza.

La llaman la Beyoncé Carioca, cuenta con más de 63 millones de seguidores en Instagram y en 2018 se declaró bisexual. "Mis publicistas me recomendaron no hacerlo, pero yo quiero ser libre", confesó entonces. Ahora, después de terminar su gira de primavera, Anitta ha elegido Formentera para pasar unos días en familia. La cantante brasileña, de 32 años, lo apostó todo al ganchillo con un vestido rojo a juego con su bikini. Después de remojarse, se subió a una lancha

junto a los suyos para llegar al yate que alquilaron y pasar un día en altamar.

Ingresada en Brasil
 Anitta llegó con muchas ganas de descansar. Recordemos que hace tan solo un mes, la cantante ingresó de urgencia en Brasil por una bacteria. La recuperación fue lenta, pero dice que ya está preparada para volver a los escenarios. Tras salir durante unos meses con el futbolista Vinicius Souza, ahora parece estar soltera.

Agencias

MÁS CONTENIDO, MÁS ENTRETENIMIENTO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA

Fotogramas

AÑO 78 · Nº 2182 · AGOSTO 2025 ·
fotogramas.es

LA PRIMERA REVISTA DE CINE

REPORTAJES

**'LOS 4 FANTÁSTICOS:
PRIMEROS PASOS'**
(RE)ENCUENTROS EN LA
SEXTA FASE DE MARVEL

**LA VUELTA
AL MUNDO EN
20 PELÍCULAS**
UN VIAJE DE CINE

**PARA SUDAR
DE MIEDO**

'WEAPONS',
'DANGEROUS ANIMALS'
& 'DEVUELVE MELA':
EL TERROR HACE
EL AGOSTO

ENTREVISTAS

RALPH MACCHIO
REPARTE CERA DE NUEVO
EN 'KARATE KID: LEGENDS'

**JAMIE LEE CURTIS
& LINDSAY LOHAN**
CAMBALACHE DE RISAS
Y CUERPOS EN 'PONTE
EN MI LUGAR DE NUEVO'

TOP SERIES

'EL PROBLEMA FINAL'
¡PRIMICIA! FÉLIX
VISCARRET & JOSE
CORONADO ESCRIBEN
UN CRIMEN EN TV

'MATERIALISTAS'

AMOR A TRES BANDAS

Chris Evans,
Dakota Johnson
y Pedro Pascal:
nuestro flechazo
de verano



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

POR SÓLO 4 €. YA EN TU KIOSCO

Esta semana

CRISTINA LASVIGNES **ESCAPADA A “LA PLAYA DE MADRID”**

Este año se queda sin vacaciones. Cristina Lasvignes se ha puesto al frente de “El diario de verano”, sustituyendo a Jorge Javier Vázquez, y aunque se ha quedado sin veraneo, aprovecha los fines de semana para desconectar. Así, la presentadora ha estado disfrutando de la navegación en el pantano de San Juan, un paraíso al lado de Madrid.



BEATRIZ DE ORLEANS **MALLORQUINA DEL VERANO**

Se trata de un galardón que distingue a aquellas personas que, sin haber nacido en Mallorca, han demostrado un amor profundo y constante por la isla, y este año le ha tocado a la aristócrata. Conoce la isla desde hace medio siglo y su hijo pequeño ha formado familia en Palma.



ISABEL PANTOJA **REAPARICIÓN CON IL DIVO**

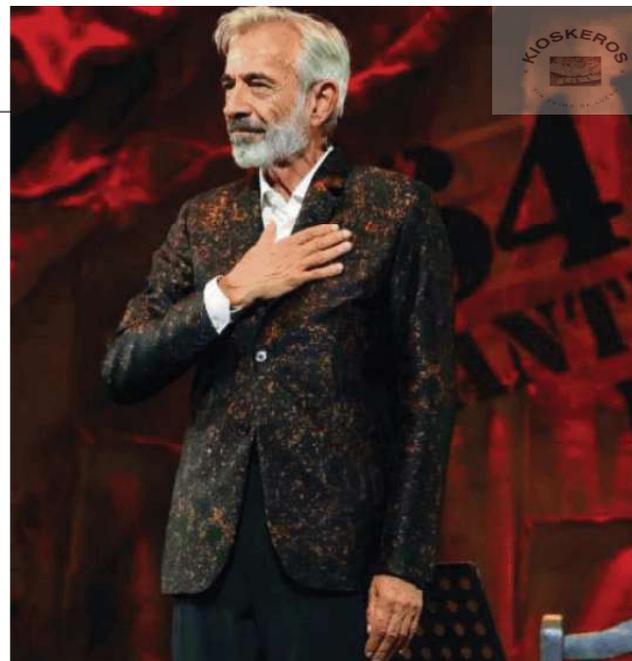
El 30 de julio, la cantante reapareció en redes sociales junto a los miembros de Il Divo, con los que ha grabado una canción que pronto verá la luz, tal y como cuenta el grupo. También habrían hecho el vídeo. “Un sueño hecho realidad”, decía la tonadillera, que el 2 de agosto cumplió 69 años.





**CARLOS FITZ-JAMES STUART
DE FUNERAL CON BELÉN CORSINI**

El segundo hijo del duque de Alba acompañó a su esposa al funeral de un familiar de ella. El matrimonio, que tiene dos hijos, Carlos y Fadrique, retoma ahora sus vacaciones.



**IMANOL ARIAS
LLORA EN SU
REAPARICIÓN**

Tras su condena a dos años y dos meses de cárcel por delitos fiscales, el actor ha dado el pregón del Festival Internacional del Cante de las Minas, en La Unión, Murcia. Y se emocionó por "hacer un pregón en un pueblo lleno de historia y en la Catedral del Flamenco".



**OLIVIA MOLINA
RUEDA
LA PELÍCULA
"UN HOMBRE
DE VERDAD"**

La actriz, en pleno rodaje, interpreta a Nuria, una mujer independiente que regresa a casa tras la muerte de su madre y se enfrenta a cuentas pendientes con su padre (Carlos Olalla).



**CAYETANA GUILLÉN-CUERVO
CON SU MARIDO EN
STARLITE OCCIDENT**

La cantante y actriz y su marido, Omar Ayyashi (en la foto con Sandra García-Sanjuán), acudieron a Starlite Occident para ver las actuaciones de Natalia Lafourcade y Valeria Castro.



JENNA ORTEGA luce su look más barroco en París

La actriz estadounidense de 22 años ha deslumbrado en París, en el estreno de la nueva temporada de "Miércoles", con este vestido de Andreas Kronthaler for Vivienne Westwood. Muy teatral y acorde con su personaje, Miércoles Addams.



MARIAH CAREY actúa en el Orgullo de Brighton

La autora de una de las canciones más navideñas de la historia ha cumplido, recientemente, una promesa. Y es que en el año 2020 Mariah iba a actuar en las Fiestas del Orgullo de Brighton, pero la pandemia del Covid-19 lo impidió. Así que en 2025 la cantante se ha volcado con los 50.000 fans que esperaban verla.



MACAULAY CULKIN fan de la NFL

Al actor de "Solo en casa" le encanta la NFL y asistió a ver un partido de Los Ángeles RAMS, donde bromeó con alguno de los deportistas.



CATHERINE ZETA JONES
la Morticia más sexy

El vestido negro de Stéphane Rolland con cuello halter, volúmenes, brillos y espalda al aire no es apto para todas, pero Catherine lo lució espectacular en Londres en el estreno de la 2ª temporada de “Miércoles”



ELLEN DEGENERES pasea por Londres de la mano de Portia

Ellen y su esposa, Portia de Rossi, van a celebrar este mes de Agosto su 17 aniversario de bodas y se las sigue viendo igual de enamoradas. La pareja, que vive en Reino Unido, ha puesto a la venta su casa en Costwolds por 30 millones de dólares. Están buscando otra con más sitio para los caballos de Portia.

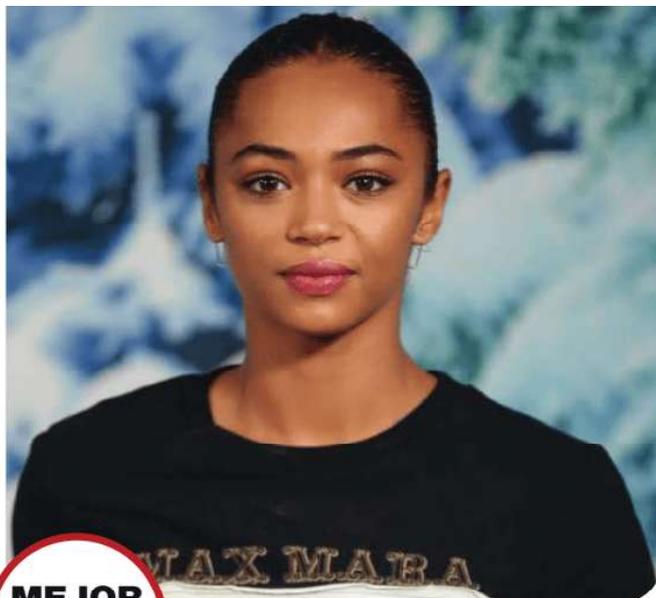
LA FAMILIA OSBOURNE despide al “Príncipe de las Tinieblas”

Ozzy Osbourne, el músico británico de heavy metal, falleció a los 76 años y su viuda, Sharon, y sus hijos Jack y Kelly acudieron al multitudinario cortejo fúnebre del músico de Brighton que congregó a miles de fans.



MERYL STREEP vuelve a protagonizar “El diablo viste de Prada”

En 2026 se estrenará la 2ª parte de esta mítica película, 20 años después de que Meryl Streep encarnara a la malvada Miranda Priestley, que tan loca volvía a la pobre Anne Hathaway.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Berta Vázquez

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Poco a poco estás recuperando tu fuerza vital después de una época regular. Tienes que disfrutar al máximo de los ratos de ocio con tus amigos y familia.

Aprovecha para retomar tu rutina.

Amor: Te gusta disfrutar de tu soltería. Debido a la influencia de Venus en tu signo, te vas a enamorar locamente. Disfruta de este amor, dure lo que dure. Según el Uno de Copas también vas a vivir momentos muy entrañables con tu familia.

Fortuna: Si trabajas por tu cuenta, el momento es bueno, pero tienes que poner en marcha esas ideas que llevas tiempo retrasando y que te pueden proporcionar la estabilidad y el éxito que necesitas.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Consulta con un dermatólogo si notas algo raro en la piel. Evita los remedios caseros. Estos días podrías tener una reacción alérgica al sol. Tu estado de ánimo será bueno gracias a la influencia de Saturno en tu signo.

Amor: No remuevas el pasado, igual os vendría bien hacer terapia de pareja. Los dos os queréis demasiado, pero ahora no estáis bien. Si no tienes pareja, gracias a la influencia de la Luna vas a tener un romance de verano.

Fortuna: La influencia positiva de Marte hará que puedas superar un bache en el trabajo, y con ello puedes obtener un ascenso, aunque no te debes fiar de los compañeros de tu mismo sexo.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Si has pensado en hacerte un pequeño retoque de estética, acude a un profesional y pide más de una opinión. Tu estado de ánimo será bastante positivo.

Amor: Tienes que intentar que fluya la comunicación con tu pareja y no querer siempre llevar la razón.

Gracias a la influencia de Marte vas a hacer las paces con un familiar con el que llevas tiempo sin hablarte debido a un roce. Esto te llenará de alegría.

Fortuna: Según me indica el Tres de Oros vas a tener suerte en todo lo relacionado con el trabajo, los negocios y la economía. Aprovecha esta buena racha, las ideas que tienes te podrán llevar a lo más alto. El dos y el amarillo te darán suerte.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: No debes seguir los consejos de amigos para hacer dieta si quieres bajar peso, lo mejor es ponerte en manos de un especialista. Y, además, hacer ejercicio dirigido y adaptado por un preparador físico.

Amor: El verano es un buen momento para que intentéis poner más pasión en vuestra relación, lleváis un tiempo que habéis caído en la rutina y el sexo es muy importante en una relación. La carta del Cinco de Espadas me indica que vas a tener un enfrentamiento con una amistad muy cercana, pero que se solucionará pronto.

Fortuna: Si llevas tiempo sin trabajo, te llega una gran oportunidad para volver al mundo laboral, ya que cuentas con la energía positiva del Marte.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Es conveniente hacerse un chequeo general al menos una vez al año. Ahora sería un buen momento para ello. Tu salud es bastante buena, solo tienes que plantearte hacer un poco más de ejercicio.

Amor: Un problema familiar te lleva a sentirte con más unión que nunca a tu pareja y buscarás su cariño y comprensión. Aquí encontrarás la seguridad que necesitas en este momento. La carta del Tres de Bastos me indica que si no tienes pareja, alguien cercano te puede presentar a un compañero de trabajo que va a llamar tu atención.

Fortuna: Gracias al apoyo de gente que valora tu experiencia y conocimientos, vas a progresar en tu trabajo. Sigue adelante, te irá bien.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: La influencia de Mercurio en tu signo hará que estés muy sensible y todo te afectará. Relájate, tomate la vida con un poco más de optimismo y verás cómo poco a poco lo superarás. Tu salud será buena.

Amor: Últimamente te estás dejando llevar por la apatía, tienes que rectificar si quieres que la relación vaya a mejor y pensando en un futuro un poco más estable. Con tu familia todo va de maravilla y te van a dar una grata sorpresa.

Fortuna: La carta del Tres de Espadas me indica que no debes fiarte de algunos compañeros, te tienen envidia y podrían ponerte piedras en el camino para que no consigas el éxito que tanto te mereces. El dos y el rojo te darán suerte.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Últimamente te puede el cansancio y deberías dormir más. Tu cabello, tus manos y tu cutis necesitan más atención. No abuses de las comidas copiosas e intenta dejar de fumar tanto, aunque sé que es difícil.

Amor: Debido a la influencia negativa de Marte, tu relación de pareja empieza a hacer aguas. Es mejor que pongáis punto y final a esa relación que no os lleva a ninguna parte. Por el contrario, vas a notar el afecto y el cariño que te profesan tus amigos. No rechaces ninguna de sus invitaciones.

Fortuna: Según la carta del Uno de Oros, tus corazonadas se cumplirán en el trabajo, fiáte de tu instinto, piensa antes de actuar y todo irá mucho mejor.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Intenta ponerle más positividad a la vida. Ese pequeño cambio de imagen que te has hecho hace poco está siendo satisfactorio y levantas envidias.

Amor: En la intimidad de tu hogar falta un poco de paciencia. Discutís por todo, sería bueno que os sentarais a hablar. Si no tienes pareja, el Tres de Copas me indica que vas a dar una oportunidad a un amor del pasado. Os vais a dar cuenta de que os queréis de verdad y lo vuestro es una relación que va a durar toda la vida.

Fortuna: Te sientes con responsabilidades que realmente no son tu competencia. Intenta no discutir con tus compañeros, ya que puede traerle problemas en el futuro.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Tu punto débil estos días van a ser las cervicales. Debido a coger demasiado peso, te vas a resentir y tendrás que acudir a un profesional para que te dé un masaje. Tu estado de ánimo será bueno.

Amor: En las últimas semanas te estás mostrando distante y tu pareja se siente mal. Tenéis que ser más comprensivos y apoyaros más en los malos momentos. Respecto a tu familia, esta semana habrá un roce con alguien que tiene tu misma edad.

Fortuna: Si estás buscando empleo, pide ayuda a algún familiar o amigo, así te resultará más sencillo encontrarlo. Según el Cuatro de Oros, te va a llegar un dinero que no esperabas.



Miguel Bernardeau

SAGITARIO

23-11 al 21-12

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Esta semana tienes que tener cuidado con los golpes en la cabeza. A veces, las prisas no son buenas. Según el Dos de Espadas te llevarás un disgusto a finales de semana, pero se solucionará pronto.

Amor: Has empezado hace poco una relación. Os estáis conociendo, pero verás un comportamiento en tu pareja que no te gustará. Valora si merece la pena seguir adelante. Si no tienes pareja, disfruta de tu libertad.

Fortuna: Marte no favorece al signo de Sagitario esta semana, por lo que en casa tendrás avería en algún electrodoméstico, algo que te agobiará un poco por el incremento de los gastos. No te agobies y relájate, es solo una racha, y será corta.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Tienes que empezar a cuidar tu cabello con mascarillas que te benefician y cortarte las puntas a principios de semana. Verte bien te llenará de energía y positividad. Intenta cogerte unos días de vacaciones o irte de fin de semana para recargar las pilas.

Amor: Si tu corazón está libre de nuevo vas a tener gancho para ligar, pero lo más probable es que intentes recuperar una relación del pasado. Ten cuidado, porque según me señala la carta del Dos de Bastos, las cosas no van a salir como tú planeabas. Disfruta de tu familia.

Fortuna: La Luna te favorece y tendrás buena suerte en las entrevistas de trabajo. Tu economía será bastante buena esta semana.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Los nervios te hacen comer muy deprisa y debes intentar evitarlo; mastica bien los alimentos para no tener problemas gástricos.

El Cinco de Espadas me indica que vas a tener un disgusto a finales de semana que te llevará a desanimarte. Tranquilidad, todo se arreglará pronto.

Amor: Si llevas tiempo sin pareja, es buen momento para conocer gente nueva, ampliar tu círculo de amistades y abrirte al amor de nuevo. Si tienes pareja, es el momento de jugar con experiencias nuevas en los encuentros íntimos.

Fortuna: El Tres de Bastos me indica que si trabajas con tu familia, habrá líos y problemas. Aguanta el tirón y no crees conflictos. Es mejor dejar pasar el tiempo.

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

Vas a darte otra oportunidad con una pareja del pasado.

En todo lo relacionado con los negocios tendrás suerte.

2

3

Llega un amor de verano que te hará enloquecer.

Tus jefes van a confiar en ti y te subirán el sueldo.

4

5

Una amistad te ayudará a encontrar un trabajo mejor.

Los problemas económicos se van a arreglar.

6

7

El amor de tu vida te espera en una fiesta.

Un compañero te va a echar una mano en un asunto laboral.

8

9

Es el momento de disfrutar de tu soltería.

YO opino

por ángel antonio herrera

Mar Flores y su hijo **Carlo Costanzia** harán equipo de dos para un nuevo programa de TVE, titulado "DecoMasters", que irá de exhibir las destrezas de los concursantes diversos en los desafíos de las reformas de hogar. La cosa viene a ser como "MasterChef" o "Maestros de la costura", pero sin cacerolas ni alfileres. Resultan, así, la pareja sorpresa del momento, después de reunir a veces mucho jaleo de frialdades y desavenencias. Imaginamos que ahora esas desavenencias, discordias o distancias, tendrán que ser orilladas o quizá aliviadas por ambos, porque hace falta diálogo y hasta cierta sintonía para tirar un tabique o decidir el tapizado de un sofá. La televisión, que tan a menudo les ha dividido, obra ahora el prodigio de acercarlos en la doble condición de maestros de obra y decoradores de estilo, aunque nos gusta suponer que veremos una intimidad sentimental y al día de dos famosos que son fundamentalmente madre e hijo, más allá de los trajes de un concurso. Han hablado a veces de sus vidas, por separado, y ahora, yo sospecho, lo harán siendo pareja reencontrada. Mientras acuerdan, eso sí, el material de un alicatado.



Mar & Carlo

Mar Flores y su hijo Carlo Costanzia, pareja y padre de un niño con Alejandra Rubio, estarán en "DecoMasters", el nuevo talent de TVE.

**DIEZ
MINUTOS**

KIOSKOS

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 mpiñero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares migarcia@hearst.es

REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º, 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACION
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 Prospero
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: Gemma Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget
COORDINADORA DIGITAL: Marta García
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 : Comeco Gráfico / Grafinter.
Edición Pocket : Rotocobri

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

subscriptions@hearst.es
Carates P. V. P.: 2,55 euros (sin IVA), incluido gastos de transporte aéreo. Cables y Matés: 2,50 euros (sin IVA),
incluido gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

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

ARI

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.
Dirigirse 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*



KIOSKEROS

TERRA
NATURE FOR HAIR CARE

COLOR **CURLY** **VOLUME** **HYDRATION**

**Comprometidos con la sostenibilidad.
Comprometidos con el cuidado capilar.**

HASTA UN 98% DE ORIGEN NATURAL



LENDAN



www.lendan.com