

DIEZ MINUTOS

20 AGOSTO 2025 • NÚM. 3861

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



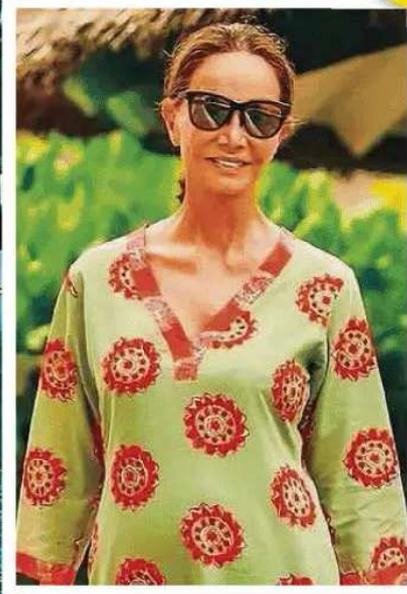
SOLO
2,50€
Canarias 2,65€

KIOSKEROS

TAMARA E IÑIGO

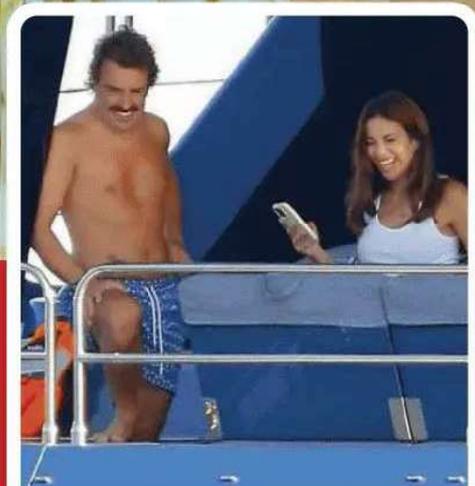
se llevan a Isabel a Maldivas

Disfrutaron de un viaje de ensueño en un resort de súper lujo



EXCLUSIVA

ANITA WILLIAMS
"El padre de mi hijo se ha saltado la orden de alejamiento"



FERNANDO ALONSO
Descanso en su yate con Melissa Jiménez y los tres hijos de ella



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





ANTONIO BANDERAS
Cumple 65 años
imparable

En Londres, donde rueda con Úrsula Corberó, le pilló su cumpleaños el pasado 10 de agosto.

De ahí que el actor no pudiera ir a la gala Starlite Marbella; su pareja, Nicole Kimpel, y su hermano Javier le representaron. El malagueño reflexionó en IG: "Hoy cumpla 65 años y me detengo un instante para dedicarle una sonrisa al camino recorrido, abandonarme agradecido a mi presente y, desafiando a las matemáticas y al paso del tiempo, felicitarme por seguir siendo joven". ¡Felicidades!

Emma Thompson, calabazas a Donald Trump

El Festival del Cine de Locarno, en Suiza, rindió homenaje a Emma Thompson por su brillante trayectoria.

Allí confesó que cuando se divorció de Kenneth Branagh, en 1995, recibió una llamada de Donald Trump para invitarla a cenar. Ella le rechazó cortesmente.



La Familia Real, preocupada en sus vacaciones

En la imagen, la última vez que les vimos en Palma, el 5 de agosto. Ahora, la Familia Real se encuentra disfrutando de sus vacaciones privadas y dicen que el destino elegido ha sido las islas griegas. Felipe, Letizia, Leonor y Sofía podrían haberse alojado en la villa que tienen Máxima de Holanda y el rey Guillermo en el Peloponeso. A pesar de estar de vacaciones, los Reyes siguen con gran preocupación la evolución de Jaime Anglada y el estado de salud de Irene de Grecia.



BILLY RAY CYRUS Y ELISABETH HURLEY

Afianzan su relación

Quando se destapó que estaban juntos, el pasado mes de abril, nadie daba crédito a su romance. Sin embargo, hace unos días, la actriz y el músico volvieron a presumir de amor. La exmujer de Hugh Grant presentó en Londres su nuevo programa, "The Inheritance", y llegó vestida de Versace y con el padre de Miley Cyrus, que se planchó el pelo para la ocasión. "Gracias por llevarme de la mano", escribió ella en su Instagram.

TAMARA E IÑIGO

sus vacaciones
con Isabel
Preysler

El matrimonio
y la madre de
ella han pasado
unos días en
el paraíso de
Maldivas.

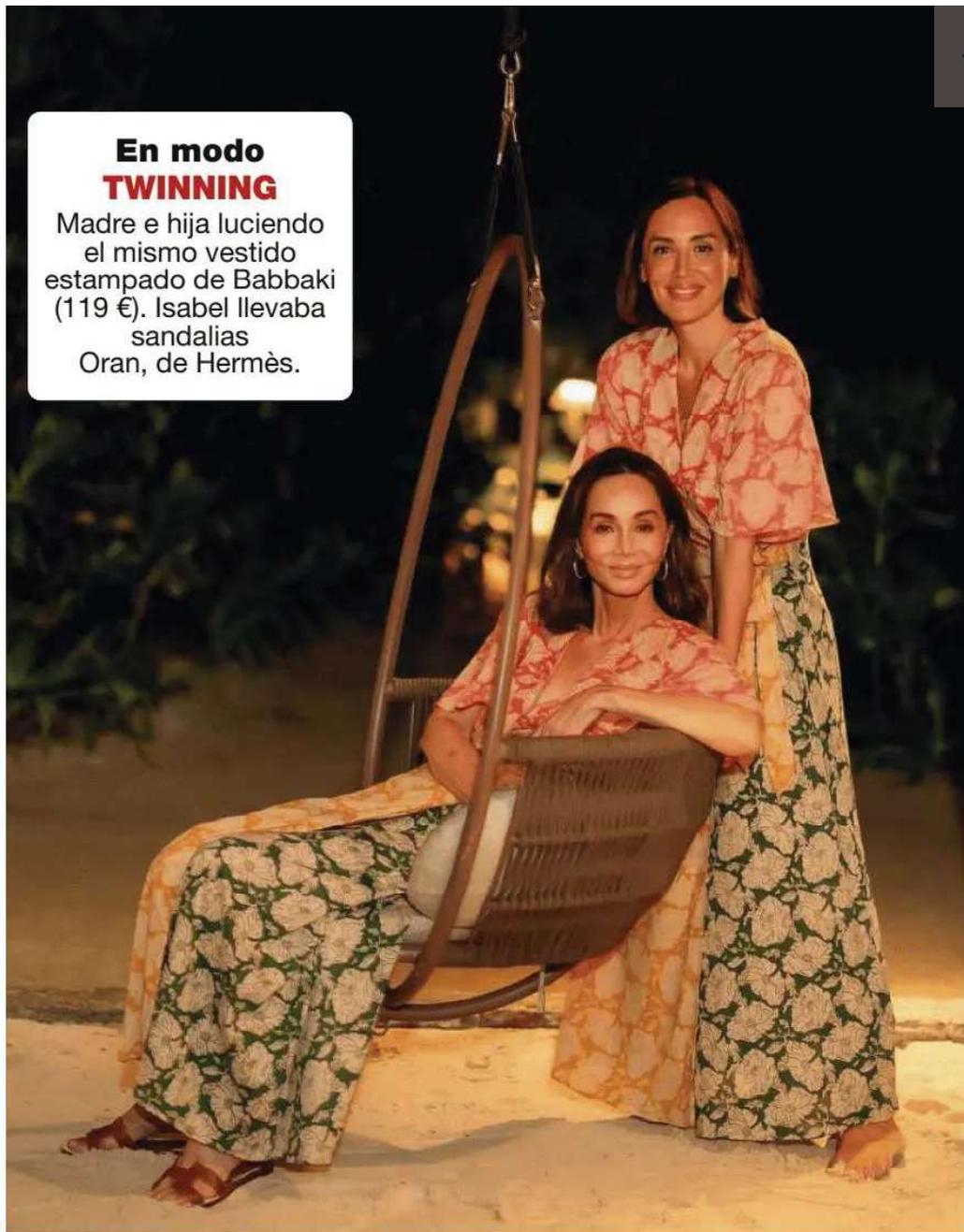


Si hablamos de vacaciones de lujo, esas son las que han disfrutado Tamara Falcó, Íñigo Onieva e Isabel Preysler en Maldivas. El matrimonio y la madre de ella lo han pasado genial en un paraíso que ya conocían. Tamara e Isabel ya estuvieron en 2022, acompañadas de Ana Boyer, para celebrar el 41º cumpleaños de Tamara, manteniendo su tradición familiar de hacer viajes de chicas una vez al año.

Suegra y yerno, bien

De este viaje al paraíso en particular han ido dando cuenta en redes sociales. Incluso Isabel Preysler, poco dada a subir contenido, se ha animado a compartir fotos y mensajes varios. "Rodeada de mar y palmeras... este clima me transporta a mi querida tierra natal (dejó Filipinas a los 17 años). Una auténtica alegría poder disfrutarlo en un lugar tan especial", fue uno de sus comentarios. Esta experiencia, además, ha sido la demostración de que ella y su yerno mantienen una relación más fluida de lo que parecía. Y es que no hace mucho tiempo se especuló con su pésima sintonía. ▶

En modo TWINNING
 Madre e hija luciendo el mismo vestido estampado de Babbaki (119 €). Isabel llevaba sandalias Oran, de Hermès.



UNA ESTANCIA EXCLUSIVA

Tamara (a la izquierda tumbada en su cabaña) ha disfrutado de un exclusivo complejo donde la privacidad está garantizada: Four Seasons Resorts Maldivas, ubicado en el atolón de Kuda Huraa. El matrimonio e Isabel se han alojado en varias villas del complejo. Pasar una noche allí cuesta miles de euros (en su caso ha sido una contraprestación publicitaria), una cifra solo apta para bolsillos millonarios.



Una de las primeras imágenes de madre e hija en el paraíso.



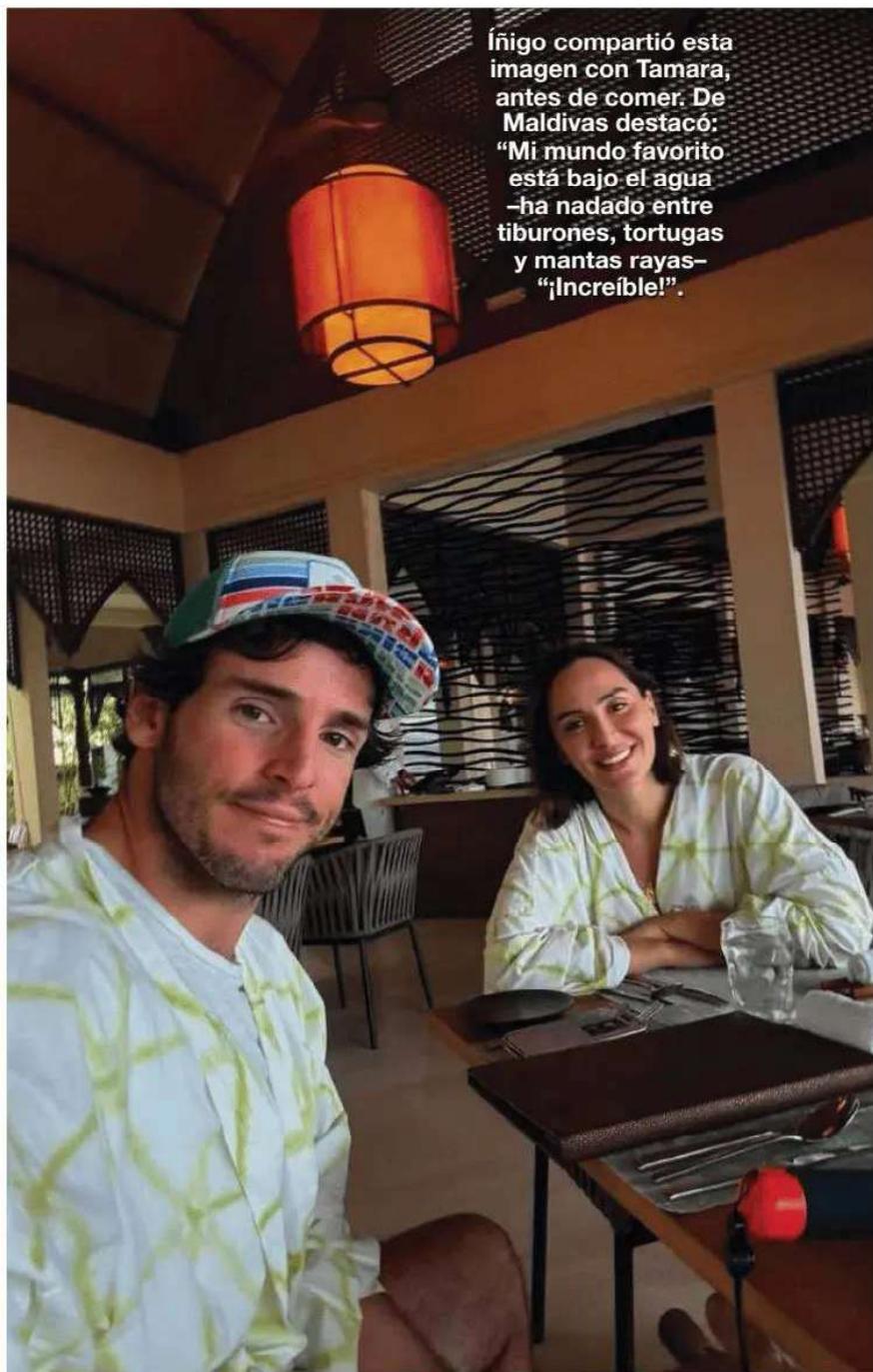
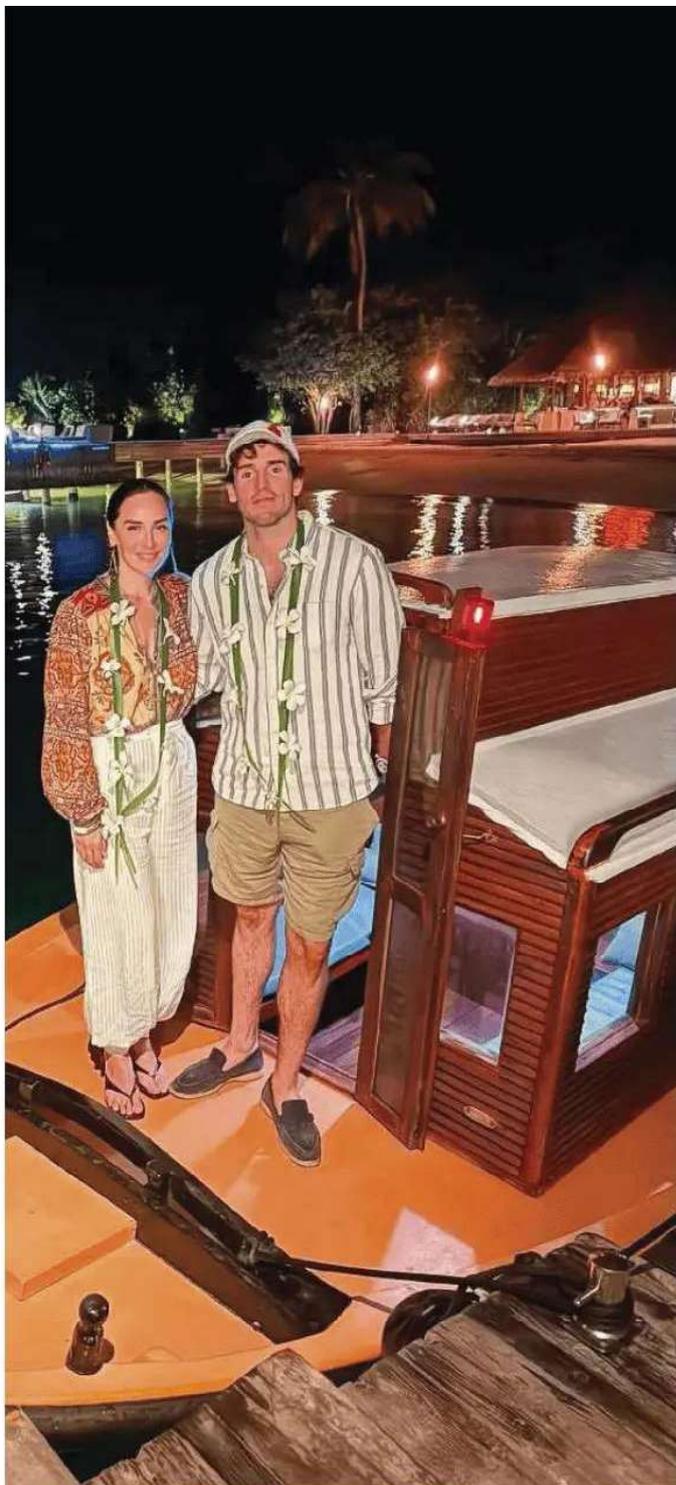
El matrimonio a bordo de una de las lanchas, después de disfrutar de su última cena en Kuda Huraa.



Otra LUNA DE MIEL

Comiendo algo en la tumbona y ante un mar de ensueño. Lo de Tamara e Iñigo ha sido otra luna de miel. "Honeymoon n°16", bromeaba ella.





Íñigo compartió esta imagen con Tamara, antes de comer. De Maldivas destacó: "Mi mundo favorito está bajo el agua -ha nadado entre tiburones, tortugas y mantas rayas- ¡Increible!".

A PARTIR DE SEPTIEMBRE
TAMARA REGRESARÁ A LA TELE CON "EL HORMIGUERO" E ÍÑIGO RETOMARÁ SUS NEGOCIOS

► Y si la reina de corazones no es muy dada al manejo de las redes, su hija, la marquesa de Griñón es toda una experta y ha hecho de esto una manera de vida. Así, las últimas imágenes de Instagram parecen un álbum de fotos de su viaje. "Sol, arena y esa libertad que solo se siente aquí", dice en una de sus publicaciones, que acompaña a una imagen de ella con uno de los preciosos

vestidos boho que han lucido durante estos días en los que han realizado alguna que otra visita turística. Tamara e Íñigo, además, se han animado a practicar buceo "Merece la pena cada segundo bajo el agua", asegura ella.

Sotogrande y Marbella
 Antes de Maldivas, el matrimonio, que el pasado 8 de agosto celebró su segundo

aniversario de boda, disfrutó de unos días en La Provenza. Ahora, la pareja está en Sotogrande, Cádiz, donde suelen alojarse en casas de amigos. Isabel Preylser, por su parte, ya está en Marbella, un destino clásico para ella. Casi siempre que está allí visita la clínica Buchinger, que está especializada en tratamientos de ayuno y bienestar.

DM/Fotos: Instagram

**Fernando
y Melissa
disfrutaron con
las peripecias
de los dos hijos
pequeños de la
periodista, Abril
y Max, de siete
y seis años.**



FERNANDO ALONSO

navegando con Melissa Jiménez y sus hijos

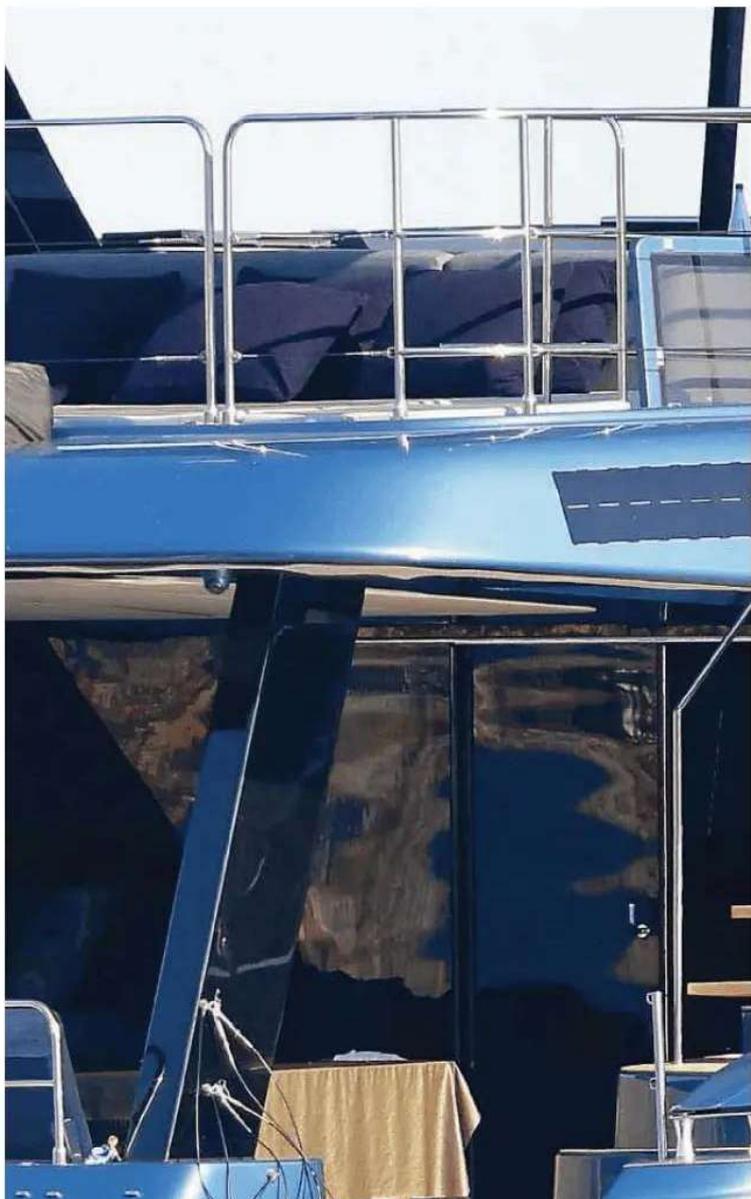
El piloto de Fórmula Uno y la periodista disfrutaron de la Costa Azul a bordo del impresionante barco del asturiano.

Su historia de amor va viento en popa. Que sepamos, llevan saliendo desde la primavera de 2023, aunque desde antes ya se hablaba de un romance entre Fernando Alonso y Melissa Jiménez.

Hacía tiempo que no veíamos a la pareja y las imágenes que ilustran este reportaje son la prueba de que siguen adelante con su amor. La pareja comparte las vacaciones de verano, a las que se han su-

mado los hijos de la periodista deportiva; tiene tres niños, nacidos de su matrimonio con el futbolista Marc Bartra: Gala, Abril y Max, de diez, siete y seis años respectivamente.

El piloto de Fórmula Uno se lleva fenomenal con los tres, y tanto él como su chica disfrutaron viendo cómo se lo pasaban a bordo del barco, surcando aguas de la Costa Azul en un catamarán eléctrico 60 Sunreef Power Eco, mezcla de lujo y sostenibilidad. ▶



Momentos de **AMOR**

Estuvieron muy pendientes de los niños, pero la pareja también tuvo tiempo para charlar en las tumbonas.





**El
descanso
del
CAMPEÓN**

Fernando, ganador de dos mundiales de F1, tiene 44 años, está en forma y se dio algún que otro baño.



ALONSO CORRERÁ EL GP DE FÓRMULA UNO DE PAÍSES BAJOS Y MELISSA INFORMARÁ DE LA CARRERA PARA DAZN

► La embarcación, “forrada” de paneles solares, está valorada en unos cuatro millones de euros. “Mi vida va muy deprisa. Viajo mucho por todo el mundo. Una vez en la pista, de nuevo todo gira en torno a la velocidad. Cuando disfruto de mi tiempo libre, quiero exactamente lo contrario. Quiero viajar en total silencio, sin humos, sin vibraciones”, ha explicado el piloto, que actualmente está en la escudería Aston Martin y comparte pista con Carlos Sainz Jr. La próxima carrera del asturiano será el Gran Premio de Países Bajos, en Zandvoort, que se disputará del 29 al 31 de agosto. Y si Fernando lo correrá,

Melissa cubrirá la información para DAZN.

Pensando en su madre

Mientras, la pareja sigue disfrutando de las vacaciones en familia. Fernando, que se ha dejado bigote, está en plena forma física y aprovechó su jornada para darse algún que otro baño y descansar junto a Melissa, muy guapa con camiseta blanca y pantalones. Y a pesar de estar muy pendientes de los niños, tuvieron momentos de intimidad, descansando, riendo e intercambiando conversaciones en las tumbonas de las que dispone el yate.

Agencias

Melissa, de 38 años, viendo cómo los suyos disfrutaban en el barco.



Fernando y Melissa, en un momento de su travesía.



Jaume suele moverse por la isla en su Vespa.

A close-up portrait of a middle-aged man with a dark beard and mustache, smiling slightly. He is wearing a dark blue t-shirt. The background is a plain, light-colored wall.

JAUME ANGLADA

en estado grave tras sufrir un accidente de tráfico

Al cierre de esta edición, el músico permanecía en la UCI, estable dentro de la gravedad y en coma inducido. Tanto su familia como sus amigos –entre ellos Felipe VI– se encuentran consternados y pendientes de su evolución.

El 8 de agosto nos despertábamos con una noticia difícil de digerir: el músico mallorquín Jaume Anglada, de 52 años, sufría un brutal accidente cuando la motocicleta en la que viajaba fue embestida por un automóvil. El suceso tuvo lugar en la avenida Joan Miró de Palma, a la 1:30 de la madrugada. El conductor se dio a la fuga, aunque gracias a la colaboración ciudadana, fue detenido horas después. Se trata de un veinteañero que se encuentra en prisión provisional después de dar positivo en el test de alcoholemia.

Al cierre de esta edición, Anglada permanecía ingresado en la UCI en estado grave, tal y como confirmó el parte médico del Hospital Universitario Son Espases. El cantante ha sufrido la extirpación del bazo y presenta fracturas en la cadera, la mandíbula y las costillas, además de un traumatismo craneoencefálico agudo. Sin separarse de su lado, su familia: su mujer, la farmacéutica Pilar Aguiló, y sus dos hijos adolescentes, Julia y Jaume.

Su mujer Pilar Aguiló y sus dos hijos adolescentes, Julia y Jaime, no se separan de él

También están pendientes de su evolución todos sus amigos, entre los que se encuentra el rey Felipe VI, al que le une una relación de estrecha confianza. Precisamente, el lunes 4, Anglada y Pilar fueron recibidos en el Palacio de Marivent por los Reyes y sus hijas, como muestra de su cercanía con la Familia Real. ▶



INVITADOS A LA RECEPCIÓN DE MARIVENT

Este emotivo encuentro se produjo tan solo cuatro días antes de que el cantante sufriera el accidente de tráfico. Los reyes Felipe y Letizia invitaron a Jaume Anglada y a su mujer, Pilar Aguiló, a la recepción que todos los años celebran en el palacio de Marivent. En esta ocasión también estaban presentes la princesa Leonor y la infanta Sofía. Todos los invitados disfrutaron de un menú elaborado por el chef Andreu Genestra.

AL PARECER, EL MÚSICO LLEVABA

UN CASCO DE
PEQUEÑAS
DIMENSIONES,
LOS LLAMADOS
“QUITAMULTAS”

► Además, el pasado 1 de agosto, Felipe VI acudió al concierto que Jaume ofreció en el Real Club Náutico de Palma. El Rey y el cantante se conocen desde Barcelona 92 y, desde entonces, mantienen una amistad que cultivan con mimo.

El presunto autor del atropello presentaba una tasa de alcohol de 0,60 mg/l, el triple de lo permitido

Los Reyes, que están disfrutando de sus vacaciones privadas, no han acudido a verle, pero sí que se encuentran en todo momento informados sobre la situación del cantante. Carolina Cerezuela, una de las mejores amigas de Jaume, fue de las primeras en llegar al hospital, y lo hizo abatida y acompañada por su marido, Carlos Moyà. Recordemos que Jaume y Carolina se unieron en 2015 para sacar adelante un proyecto musical que nació con fines benéficos y terminó consolidándose con dos discos en el mercado. La última vez que subieron juntos a un escenario fue en enero durante un festival en Palma, donde Anglada invitó a Cerezuela a interpretar sus grandes éxitos.

DM/Fotos: Agencias

Pilar, mujer de Jaume, de 49 años, está recibiendo el apoyo de todos sus amigos y familiares.





EL REY, FAN DE LA MÚSICA DE ANGLADA

El pasado 1 de agosto, apenas unas horas después de competir a bordo del Aifos en la Copa del Rey Mapfre, Felipe VI asistió a uno de los conciertos que Jaume ofreció en el Real Club Náutico de Palma. El recital nos regaló esta imagen que terminó haciéndose viral: el Rey relajado, entre amigos y sonriente, cantando y bailando al compás de "Échame a mí la culpa", una de las míticas canciones de Luis Miguel.

PERMANECERÁ EN LA UCI

El cantante se encuentra ingresado en el Hospital Universitario Son Espases, en Mallorca. Allí, según el último parte médico del 10 de agosto, se encuentra "más estable, pero sigue grave, pendiente de evolución clínica y continuará en la UCI, mientras el equipo médico monitoriza de cerca su estado".



EXITOSO DÚO MUSICAL

Se conocieron en un avión Madrid-Palma, cuando una amiga de la actriz le presentó al cantautor. A partir de ese encuentro casual surgió su proyecto musical: Anglada Cerezuela. Publicaron dos discos y dieron más de 60 conciertos por toda España. "Jaume es luz", confesó Carolina entonces.

Nude.

Nude.

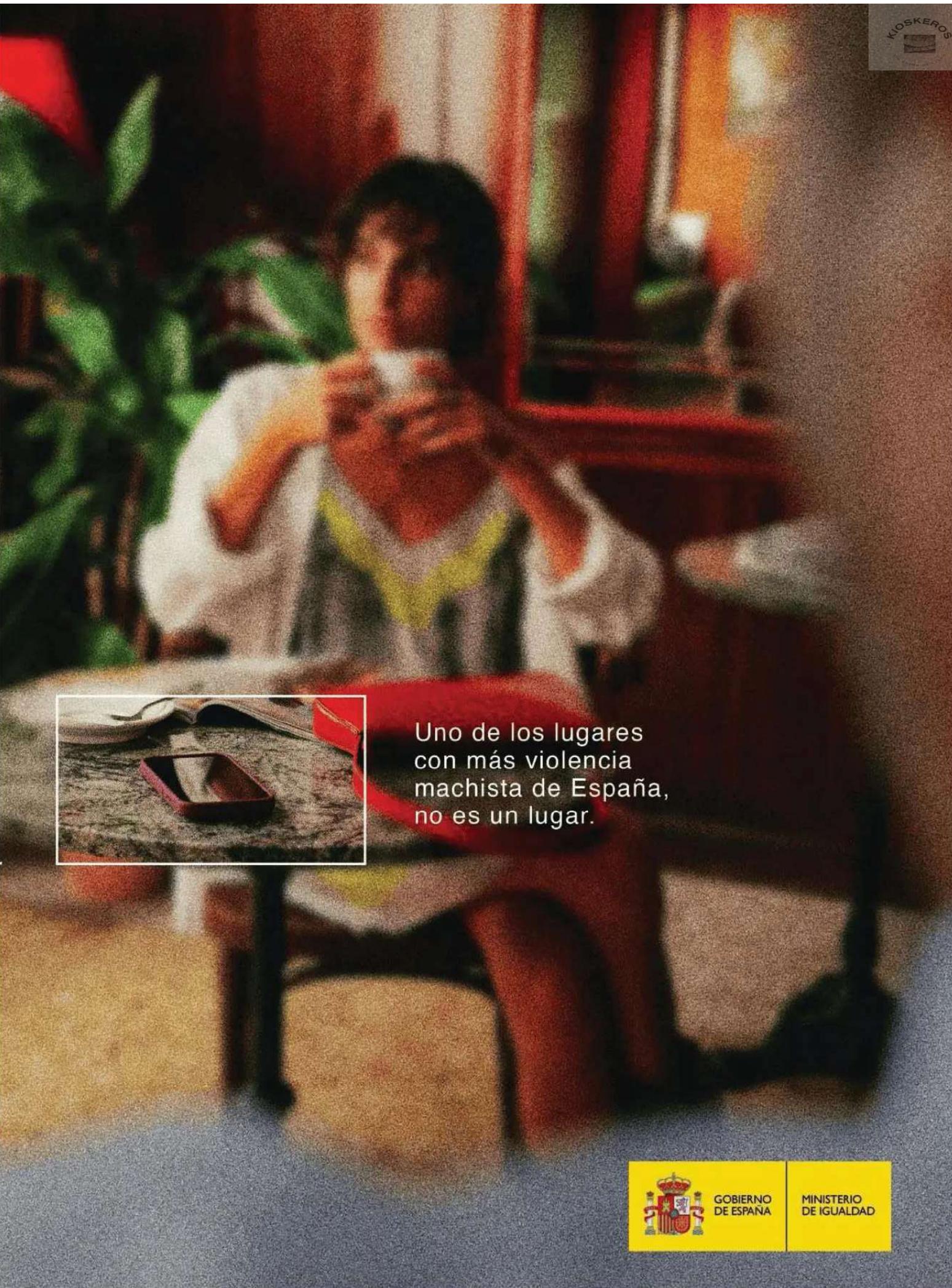
Captura.

Enviar.

Risas.

Reenviar.





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



La catalana se ha tomado unos merecidos días de vacaciones con su pequeño.

EXCLUSIVA

ANITA WILLIAMS

“El padre de mi hijo se ha saltado la orden de alejamiento”

Está pasando su verano más difícil, por eso ha desconectado en Mallorca con su pequeño. Hace unos días se celebró un vista judicial con su ex. Y asegura que sigue enamorada de Montoya.

Anita, Ana Arboledas, ha pasado unos días en Mallorca junto a su hijo Thiago, de 4 años, el motor que hace que el resto de problemas sean secundarios. Cuando aún trata de superar la ruptura con José Carlos Montoya, se ha enfrentado hace unos días a un desagradable episodio con el padre de su hijo, que está en prisión y se ha saltado la orden de alejamiento. Hablamos con ella sobre la difícil situación que atraviesa.

-Anita, ¿cómo estás?

-No estoy pasando mi mejor momento, la verdad. Pero mi hijo me llena de ilusión.

-El lunes, 4 de agosto, viviste un capítulo duro con el padre de tu hijo.

-El padre de mi hijo cumple condena hasta 2038 por delitos muy graves. Sobre él pesa una orden para que no tenga contacto ni conmigo ni con el pequeño. No solo incumplió la orden sino que se puso en con-

tacto conmigo y con el niño desde prisión. Se celebró una vista el pasado lunes.

-Asististe al juzgado pero, ¿él cómo participó?

-Por vídeo desde prisión. Se demostró que había incumplido la orden de alejamiento y de no tener contacto de ningún tipo. Se amplía la condena en 8 meses y otros 2 años sin poder establecer contacto con el niño o conmigo. Yo podría solicitar una indemnización por vía civil pero no quiero su dinero. Solo quiero tranquilidad.

-¿Cuándo comenzaste a tener diferencias con el padre de tu hijo?

-Estando embarazada rompí la relación. No voy a dar detalles de cómo pasé el embarazo... Aún arrastro secuelas de esa etapa. Fue muy dura.

-Cuando nació el pequeño, ¿la influencia del padre era perjudicial?

-El padre incumplía horarios de visita. Tenía horarios nada adecuados para un niño. ▶

Su hijo, SU TESORO

Thiago, de cuatro años, es lo más importante en la vida de Anita. Estando embarazada rompió con el padre del niño.



Muy centrada en su hijo, Anita disfrutó de unos días de tranquilidad en la isla.



“HA SIDO UN JUEZ EL QUE HA DICTADO UNA SENTENCIA PARA QUE EL PADRE DE MI HIJO NO PUEDA TENER CONTACTO CON ÉL”

► Aun así, nunca puse problema para que tuviese contacto con su hijo. Es un juez el que ha dictado una sentencia por la que no puede tener contacto. Por algo será...

-¿Tienes contacto con la familia del padre de tu hijo?

-No. Ellos tampoco se preocupan. Al revés, apoyan lo que hace el padre. prefiero no decir nada más.

-¿Qué tal la experiencia de “Supervivientes”?

-Dura pero maravillosa. Me llevo recuerdos y amigos. Koldo, Terelu, Nieves, Borja...

-¿Y Montoya?

-Es que aún no entiendo qué ha pasado para que haya decidido cortar toda relación.

-¿No sabes qué le pudo hacer cambiar?

-Yo sé que es por lo que le decía su familia. Yo no quiero alguien así en mi vida, tan influenciable, tan cobarde...

-¿Tú le sigues queriendo?

-Yo sigo enamorada de Montoya. Pero estoy muy decepcionada. Mira, necesito apoyo psicológico. Me está ayudando mucho y sé que este tipo de relación no es buena.

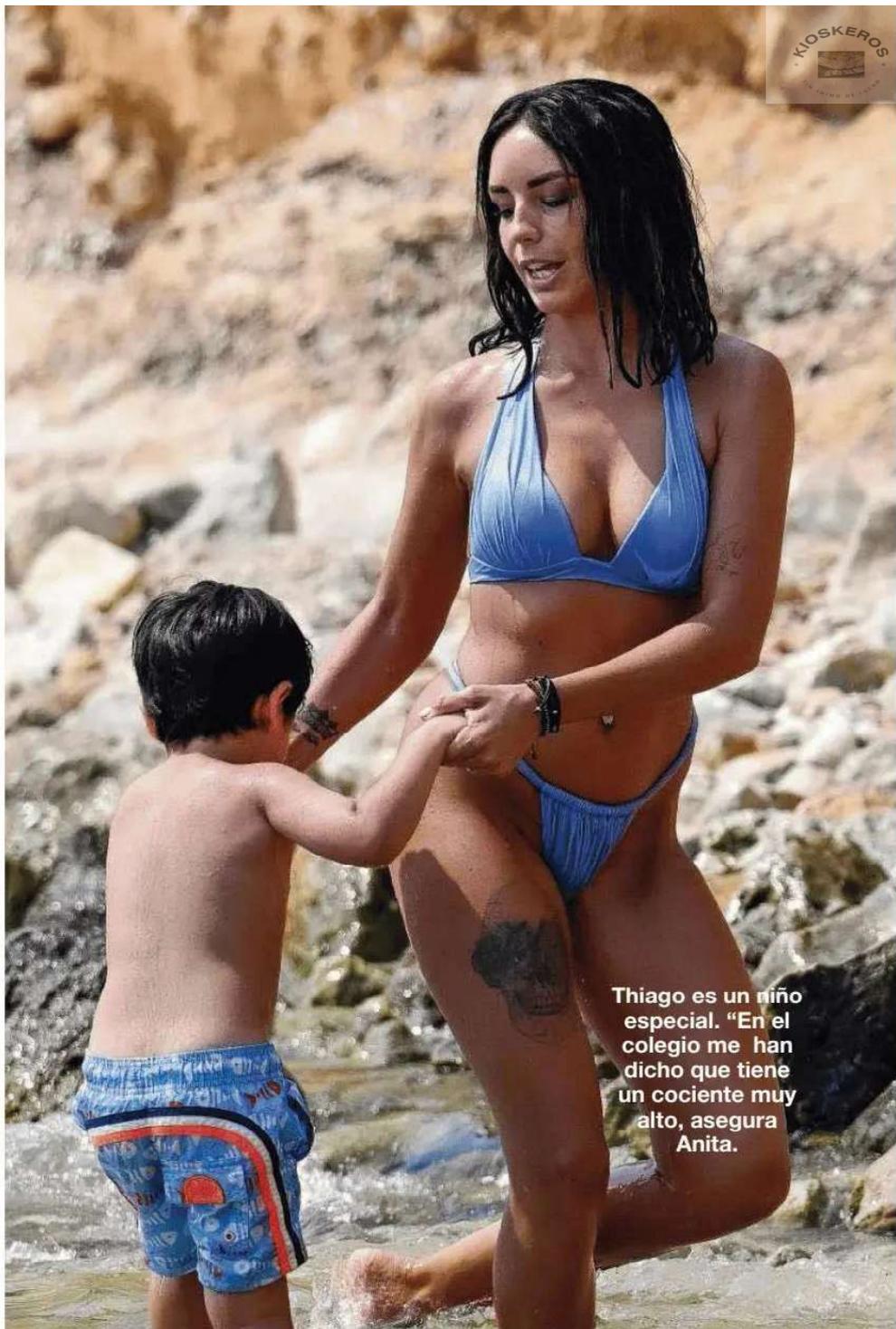
-¿Crees que Montoya te sigue queriendo?

-Yo sé que él me quiere. Sé lo que me decía y cómo me lo decía, pero yo soy fuerte.

“Montoya es muy soberbio”

-Dice que ha decidido apartarse de la vida pública y centrarse en la música.

-Montoya se quiere apartar de todo porque es muy soberbio y no acepta críticas. No tiene los pies en el suelo. Debería entender que la fama es efímera. Si se quiere dedicar a la música, muy bien. Pero romper con lo que te ha dado la fama y los que te han apoyado no es ni justo ni inteligente. No hay nadie que le aconseje bien. ►



Thiago es un niño especial. “En el colegio me han dicho que tiene un cociente muy alto, asegura Anita.



MONTAYA: “MIENTRAS OTROS HABLAN...”

“Ya sé que el tiempo es quien juzga, cuando todos hablan tan solo callo, en cada silencio hay un motivo para empezar hoy de nuevo”. Con este texto acompaña esta imagen en su Instagram. José Carlos Montoya dice que ha decidido apartarse de los focos para centrarse en la música. Sigue teniendo bloqueada a Anita.

Sobre el padre de su hijo, prefiere tenerlo lejos: "No le quiero en mi entorno".

"SIGO ENAMORADA DE MONTOYA Y SÉ QUE ÉL ME QUIERE. PERO NO QUIERO A ALGUIEN TAN COBARDE"

► -¿Volverías con Montoya?

-Reitero que sigo enamorada pero no volvería con él. Me está costando mucho volver a estar fuerte y ahora no quiero tener relación con nadie.

-¿No te apetece otra ilusión?

-No tengo ganas de nada, me he hecho asexual (risas), en serio, no me apetece tener relación con nadie. Me escriben por redes hombres súper atractivos y o no contesto o los bloqueo. No quiero tener nada con nadie. Mi única ilusión y el amor de mi vida es mi hijo.





Sin ganas de HOMBRES

La calatana dice no tener ganas de estar con nadie ni de tener sexo, tras el daño que le ha hecho Montoya.



OPORTUNIDAD EN "SUPERVIVIENTES"

Tras la deslealtad de Anita a Montoya con Manuel en "La Isla de las Tentaciones", la pareja volvió a coincidir en "Supervivientes", donde se dio una nueva y, de momento, la última oportunidad. Cuando el reality terminó (con Montoya como cuarto finalista) el sevillano rompió abruptamente con Anita sin dar explicaciones y la bloqueó. Ella culpa a la familia de él.

-Hace una semana, Montoya pasó unos días en Barcelona. Un día estuvo a 300 metros de tu casa, ¿lo sabías?

-No tenía ni idea. Cerca hay estudios de grabación. Pero no sabía que estuvo tan cerca. Él conoce a mi familia, mi casa, a mi hijo... Nos tenemos bloqueados. Yo le he demostrado muchas cosas y él no.

-Parecía una relación tóxica.

-Me cuesta calificar nuestra relación como tóxica pero es verdad que nos hemos hecho mucho daño. La relación con Montoya estaba muy viciada. Nos queremos pero creo que lo mejor es esto.

-¿Qué otros proyectos tienes?

-Lo primero es estar con los míos, sobre todo con mi hijo. Es un niño muy especial. En el colegio nos han dicho que tie-

ne un cociente intelectual muy alto. Thiago tiene cuatro años y sabe leer y escribir. Suma, resta, conoce las banderas de todos los países y sabe ubicarlos. Tiene una memoria prodigiosa. Y es muy cariñoso y sentimental. Estoy encantada.

-¿Profesionalmente?

-Yo sigo con mi trabajo. Soy closet de ventas. Tengo un título universitario como comercial digital. Me ha permitido poder trabajar desde casa con mis propios horarios. Pero tengo otro proyecto que verá la luz en un par de semanas.

-¿Dé qué se trata?

-Lanzaré mi propia marca de ropa, Theawline. Será una línea de ropa casual, de sudaderas, tops... Estoy muy emocionada.

Gustavo González

Fotos: Agencias

La modelo y empresaria venezolana ha compartido las imágenes de sus jornadas de relax.



MANUEL DÍAZ Y VIRGINIA TROCONIS escapada romántica a Mallorca

“Unos días para nosotros”, ha contado la modelo y empresaria sobre las vacaciones que han disfrutado ella y su marido.

Levan 21 años casados, su amor parece intacto y aunque ya disfrutaban del verano juntos, Manuel Díaz, “El Cordobés”, y Virginia Troconis han hecho una escapada romántica a Mallorca. La modelo y empresaria venezolana ha compartido las imágenes en

sus redes sociales. “Unos días para nosotros”, ha escrito.

El matrimonio ha disfrutado de momentos para tomar el sol, comidas especiales, atardeceres de película y alguna jornada en alta mar. Regalándose tiempo para dos en la isla. Momentos de desconexión después de un año

especial para ella y el torero y colaborador de Telecinco. Y es que sus retoños se hacen mayores. En junio se graduó su hija Triana, de 17 años, y su primogénito, Manuel, ya ha cumplido 21 años, el pasado 12 de julio. La pareja sigue con la complicidad de siempre.

Fotos: Instagram



El Cordobés y Virginia siguen tan enamorados como el primer día.

¿Molestias intestinales recurrentes?

POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR
 ESTOS SÍNTOMAS

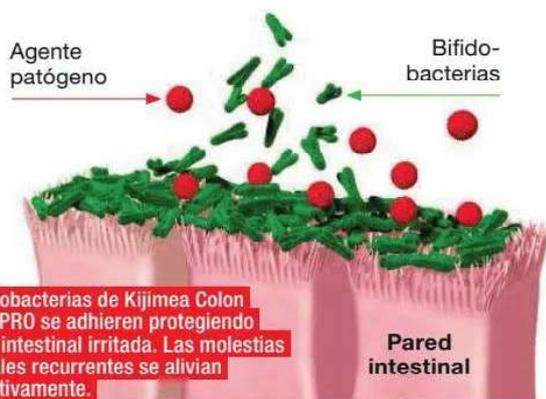
Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia
 Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente,

a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

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

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento.

El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos.

Kijimea Colon Irritable PRO

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

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



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



La vedette, con un traje de chaqueta y pantalón en blanco que resaltaba su bronceado.



El colaborador de "Y ahora Sonsoles", con un look de Agatha Ruiz de la Prada.

BÁRBARA REY Y J. M. PARADA

liman asperezas

La vedette y el periodista coincidieron en la cena benéfica a favor de Infancia sin Fronteras, en Marbella, se sentaron en la misma mesa, hablaron y parece que están retomando el contacto.

Como en años anteriores, estuvieron en la cena benéfica a favor de Infancia sin Fronteras que Arantxa de Benito organizó en Marbella, y esto ha servido para que Bárbara Rey y José Manuel Parada limen asperezas. El colaborador de "Y ahora Sonsoles" contó en el programa que les sentaron en la misma mesa y que se besaron y hablaron. "Le dije: oye, ¿qué hacemos?, ¿nos damos dos besos?, ¿no?".

Su amistad, que parecen ir retomando, se rompió con la publicación de las memorias de la vedette, donde criticaba al entorno del periodista, le definía como altivo y autoritario tras compartir un cruceiro y, para más inri, se posicionaba a favor de su hijo Ángel Cristo Jr. Entonces, él se defendió diciendo que ella contaba muchas mentiras en la citada publicación.

Parada: "Estoy en una edad... Si no podemos ser amigos como antes, al menos que nos respetemos"

"Yo no puedo evitar tenerle un cariño y un respeto profesional", reveló Parada en la tele. Y añadió: "Ya estoy en una edad... Los años que me quedan no quiero enemigos. Quiero tener amigos o conocidos a los que cuando vea después de tantos años pueda decirles "hola, ¿cómo estás?". Si no podemos ser amigos como antes, al menos que nos respetemos".

Bárbara: "A mí no me gusta estar mal con nadie. Parada fue muy buen amigo mío y luego han pasado cosas"

A Bárbara le preguntaron en Marbella si habían hecho las paces: "A mí no me gusta estar mal con nadie. Parada fue muy buen amigo mío y luego han pasado cosas que no me han gustado". Sobre los dos besos que se dieron, respondió: "Yo el detalle que él tuvo de ponerse de parte de mí hijo sin haber vivido nada me dolió mucho. Pero bueno, lo dejó".



**NORMA DUVAL,
GABRIELA
GUILLÉN
Y OTROS VIP
ASISTIERON
A ESTA CITA
SOLIDARIA**

► A este respecto, Parada aseguró en la cita solidaria que les reunió: "Entiendo que está dolida porque fui a la boda de su hijo, pero muchas veces le he dicho: "Bárbara, si tú te casas y me invitas, yo también voy a tu boda". Pero no tenía ningún motivo para decirle a su hijo que no iba a la suya". Pero ella también estaba molesta porque él dijo que había mentido en su libro: "Todos contamos alguna mentirijilla de vez en cuando y a lo mejor con los años nos vamos olvidando de detalles", remató el colaborador televisivo.

Agencias



Norma Duval, espectacular con un vestido en azul eléctrico, está disfrutando del verano con sus nietos.



Makoke, de rosa, se casa en septiembre con su novio Gonzalo.



Estefanía Luyk no se perdió la convocatoria de su amiga Arantxa de Benito.





Mónica Pont, que está pasando su primer verano en España tras regresar de México.



Arantxa de Benito, organizadora del evento, con su novio Jairo.



Reaparece GABRIELA GUILLÉN

La que fuera pareja de Bertín Osborne y madre de su hijo pequeño fue la invitada sorpresa. Aseguró que le gustaría que el cantante pasara más tiempo con el bebé: "Ojalá que sí".

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 €).

TU COMPLEMENTO PERFECTO

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



LABIOS DIEZ

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

SIÉNTETE BIEN

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



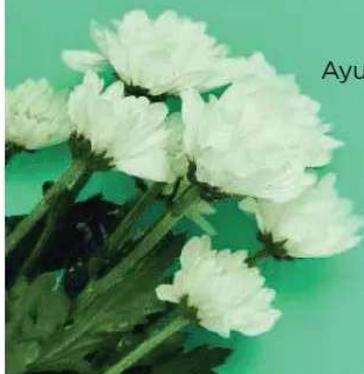
PREPÁRATE PARA EL SOL

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



100% ECO

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



POR SÓLO
65€

VALORADA EN MÁS DE:
320€



ESCANEA Y LLÉVATELA



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 €).



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



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



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€).

AMATIEMPOS Original

REGALO PERSONALIZADO

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

HAPPY MIND!

ACTOR

OCTAVI PUJADES

“Hace un año le pedí matrimonio a Anna, en nuestro aniversario”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco

Octavi y Valeria posan en el teatro Amaya de Madrid, donde el actor representa “¿Me entiendes o te lo explico?”



¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Sabadell, Barcelona, en 1974.

Trayectoria Debutó en 1999 con la serie “Happy House”, a la que pronto siguió “Al salir de clase”. Desde entonces ha participado en series como “Lalola”, “Amar es para siempre”, “Centro médico”, “Cuerpo de élite” y “Acacias 38”. Ha rodado películas entre las que destacan “Sexykiller”, “3 bodas de más”, “Cuerpo de élite” o “El pregón”. Actualmente representa en teatro “¿Me entiendes o te lo explico?” y en breve se unirá al clásico de comedia “Pel davant i pel darrera”.

Familia: Tiene dos hijos, Alicia y Jordi. Recientemente contrajo matrimonio con Anna Senan.

Octavi se encuentra sobre los escenarios con la comedia “¿Me entiendes o te lo explico?”, para después del verano seguir con “Pel davant i pel darrera”. El único parón que se ha permitido ha sido para contraer matrimonio recientemente con su pareja de hace nueve años, la actriz Anna Senan. Con proyectos que se prologan hasta el año que viene, es consciente de ser un actor afortunado.

-Con “¿Me entiendes o te lo explico?” las risas están aseguradas. ¿Disfrutas más con el drama o con la comedia?

-Se disfruta con una buena historia, pero yo soy de comedia, porque te diviertes y te lo

pasas mucho mejor. El drama y la tragedia se consideran más elevados culturalmente y no tiene por qué. Esta es una función muy divertida, una gamberrada trepidante, y como está ubicada en la España preolímpica, hay referencias que al público con cierta edad le retrotraen a tiempos pasados.

-Y por mucho que la hagan de menos, no todo el mundo vale para la comedia.

-Es que tiene dificultades añadidas que no tienen los otros géneros. Es un tempo matemático estricto y si no está bien contada, se hunde.

-La función está repleta de equívocos y malentendidos que provocan las risas. Pero en la vida real, ¿cómo has lle-

vado tú esas situaciones?

-¡Fatal! Intento no meterme en jardines y cuando me he metido ha sido por no ser lo suficientemente asertivo, por no saber decir que no o no querer molestar a alguien. Pero con los años es algo que se te va pasando.

-Y resulta que ibas para médico... ¿qué te desvió del camino?

-La casualidad. En el colegio montaba las funciones de teatro, escribiéndolas. Pero en mi familia no hay ni médicos ni actores, aunque de pequeño era muy curioso y me interesaba mucho el cuerpo humano. En casa les pareció estupidamente, una profesión de prestigio.

**“Intento ser un padre
de los que sabe escuchar.
Y los hemos criado
como buenamente
hemos podido”**

“Me veo haciendo teatro hasta que ya no pueda más”

► Acabé la carrera, hice el MIR, saqué la plaza, pero a través de un amigo que era modelo hice el casting para una serie, me cogieron, y desde entonces.

-¿Y en casa cómo se lo tomaron?

-En ese momento ya estaba viviendo con mi ex, entonces supongo que hubo follón en casa, pero me pilló fuera. Y luego que no me fui a hacer castillos en el aire, me iba con un contrato y se lo tuvieron que comer con patatas, pensando siempre que volvería. De hecho mi padre, cuando tenía yo cuarenta y tantos, siempre que terminaba una serie me preguntaba cuándo iba a volver a lo mío, a ejercer de médico.

-Supongo que cuando protagonizaste la serie “Centro médico”, te sirvió de bastante la carrera...

-Había mucha terminología, pero fue un proceso como cualquier otra serie, pero sí que es verdad que los compañeros lo tenían más difícil, sobre todo el hablar a cámara con los síntomas y sus diagnósticos.

-Volviendo a la función, ambientada en un pub gay, la obra ayuda a encarar prejuicios y desmontarlos. ¿Tú has sido más de tenerlos o de sufrirlos?

“Me he perdido muchos momentos de la adolescencia de mis hijos, pero la vida es así”

-No he sido de tenerlos, y he sido siempre muy racional y de ciencias. Pero sí los he sufrido, porque era un niño gordito

y con gafas, y se metían conmigo. Pero no tengo un recuerdo de haber vivido bullying, en mi escuela y mi entorno éramos bastante respetuosos.

-La obra transcurre en el año 1992. ¿Qué hacías tú por entonces?

-Cumplía 18 años y recuerdo mucho estar enganchado a los Juegos Olímpicos. Fue un momento de sentir orgullo por ser de Barcelona y que con el tiempo creo que se ha perdido un poco, porque estos eventos servían mucho para unir a la población, y eso ahora no lo veo en ningún lado.

“Soy consciente de que mi físico me abrió puertas y me dio mis primeros personajes”

-¿Y cómo resulta el trabajar en pareja? Porque tu chica, Anna Senan, también actúa en la función.

-Pues está muy bien porque ella es una persona maravillosa y compartir horas con Anna es fabuloso. Hay veces que cuando tienes pareja necesitas tu espacio y descansar un poquito, y por suerte con ella no me pasa. Es la segunda función que hacemos juntos, y noto que es algo que lo lleva dentro, tiene mucha más madera de la que tenía yo cuando empecé.

-Y después de varios años os acabáis de casar, ¿Sentíais que este era el momento?

-Llevamos casi nueve años y hace uno que se lo pedí, el día de nuestro aniversario. Y a partir de ahí todo era ponerse. ▶



► Habíamos hablado del tema, ya sin estar mi padre, con mis hijos más mayores y viéndome con fuerzas de encarar otro proyecto, otra locura.

-Con la función os habréis quedado sin viaje de novios...

-Ya tuve que aplazar la luna de miel en mi primer matrimonio, y está vez el aplazamiento será más largo, porque en septiembre me marchó a Barcelona y empalmo con la obra "Pel davant i pel darrera", hasta primavera.

-En Instagram presumes de hijos, eres muy padrazo...

-Intento ser un padre de los que sabe escuchar y los hemos educado como buenamente hemos podido. Tienen ya 21 y 19 años y a partir de cierta edad creo que tienen que tomar sus propias decisiones, pegarse sus propias castañas y que aprendan de ello. Y aunque son responsables de lo que hacen, saben que me tienen a mí, a su madre, y a Anna.

-Los tuviste muy joven y cuando ya estabas trabajando a tope. ¿Te sentiste en algún momento padre ausente?

-Sí, sobre todo después de separarme, porque me fui a vivir con mi padre, que estaba delicado de salud, y no les pude dedicar el tiempo que me hubiera gustado. Porque

-Es que me gusta contar historias. Es una herramienta que sabiendo utilizarla permite muchas cosas, el riesgo es que como sociedad nos está polarizando y mandando a la mier-

“Soy del 5% de actores afortunados que vive únicamente de esta profesión”

da. Y debería haber un control sobre las noticias falsas.

-Y se percibe que eres muy guasón, de saber reírte...

-Soy muy alegre y creo que no merece la pena ser de otra manera. Me gusta chafardear y eso te lleva a ver las cosas de distintas maneras y buscarle el punto absurdo. El sentido del humor te permite superar los momentos difíciles de la vida.

-Te pone de mal humor...

-La gente cerrada de miras. La gente que no es capaz de rectificar y se enroca en su ignorancia, me saca de quicio.

-¿En este oficio la belleza ayuda o más bien opaca?

-La belleza ayuda en todo. Soy consciente de que mi físico me abrió puertas. Y también limita, pero lo de hacer de

dero éxito en este oficio.

-Y dando rienda suelta a tus pasiones estás inmerso en el proyecto Museo Alien, un museo dedicado a la ciencia ficción. ¿Cómo surge?

-Hace unos años conocí a Luis Escribano, el propietario del museo. Tenía 47 metros cuadrados, pero era impresionante, con réplicas y piezas originales de las películas. Como si estuvieras dentro de la nave. Luego surgió la oportunidad de comprar un local y nos juntamos cuatro socios, y ahí estamos.

-¿Cómo surge esa afición?

-Soy hijo único, con padres mayores y me montaba mis películas con mis muñecos. "Stars Wars" fue la primera película que vi de estreno, era un niño muy lector y me enganché a los clásicos de la ciencia ficción.

-Supongo que tendrás una colección de lo más curiosa...

-Colecciono réplicas a tamaño natural, y tengo desde los Gremlins hasta vestuario completo de "Regreso al futuro". Siete espadas láser y unos quince cascos de "Star Wars". Y estoy esperando un busto de "Terminator" a tamaño natural que se mueve por control remoto. Me dejo mucha pasta.

-Tu vínculo con tu padre y sus cuidados se hicieron muy virales. Igual estaba muy ligada a ese aprendizaje médico...

-Sí, estuve ocho años con él, conforme fue empeorando y los cuidados se vuelven muy exigentes y te van desgastando. Tras su fallecimiento sentí un vacío que no se llena.

¿Cómo se visualiza Octavi en un futuro algo lejano?

-Me veo haciendo teatro hasta que ya no pueda más.

Agradecimientos: P.º del Gral. Martínez Campos, 9, Madrid.

“La gente que no es capaz de rectificar y se enroca en su ignorancia, me saca de quicio”

no me podía desdoblarse y soy consciente de que me he perdido muchos momentos de su adolescencia, que no los voy a recuperar, pero la vida es así.

-Disfrutas creando contenido en Instagram, con una legión de seguidores. ¿Pros y contras de las redes?

guapo por suerte se va pasando con la edad.

-Tú, desde que empezaste, no has parado ni un año.

-Soy del 5% de actores afortunados que vive solo de esta profesión. No sé hasta cuándo va a durar. Llevo toda mi carrera currando, y ese es el verda-





“El sentido del humor siempre te permite superar los momentos difíciles de la vida”

EN CLAVE PERSONAL

LA PELÍCULA QUE TE MARCÓ

“El club de la lucha”

LA SERIE QUE TE ENGANCHÓ

“Picket Fences”

EL PROGRAMA QUE NUNCA TE PERDÍAS

El “Un, dos, tres”

UN VIAJE PENDIENTE

Japón

UN LIBRO FASCINANTE

“Flores para Algernon”, de Daniel Keyes

UN RECUERDO DE INFANCIA

Salir del cole y correr por el campo

UN ÍDOLO DE JUVENTUD

Arnold Schwarzenegger

LA CANCIÓN CON LA QUE

TE VIENES ARRIBA

“Tainted love”, de Soft Cell



MI FOTO FAVORITA

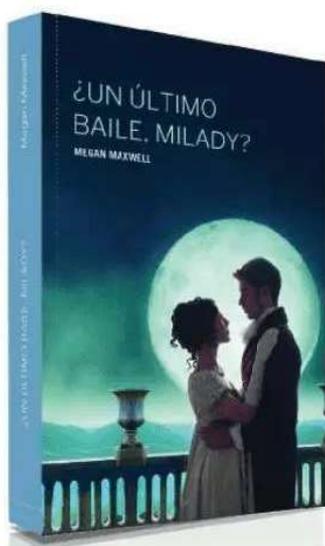
“Esta foto es de 1975, con un añito, en la playa de Palamós. Estoy en brazos de mi madre, feliz y contento después de jugar todo el día con la arena y el agua”.

DIEZ MINUTOS

CADA SEMANA CON TU REVISTA

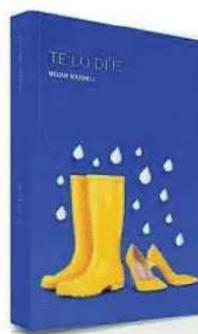
NOVELAS ROMÁNTICAS MEGAN MAXWELL

DISFRUTA DEL VERANO COMO NUNCA
CON SUS MEJORES BEST SELLERS



20 DE AGOSTO, CUARTA ENTREGA:

Celeste, una joven española, y Kimberly, una chica inglesa con un agudo sentido de la intuición, se conocieron durante los años de universidad en Madrid. Más tarde, se reencuentran en Londres y allí Celeste descubrirá el secreto mejor guardado de su amiga, que la conducirá al viaje más alucinante de su vida...



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

Golpe de calor

Te contamos cómo prevenirlo, cuáles son los síntomas y el tratamiento de este episodio que cada año provoca víctimas.



LOS JÓVENES, CON EL VIDRIO El 96% de ellos cree que puede influir en un futuro sostenible, 7 de cada 10 prefiere bebidas en vidrio y más del 70% pagaría más por envases más sostenibles.



LOS MUÉRTIMER Alexandra Jiménez y Víctor Clavijo protagonizan esta película familiar con dosis de miedo y comedia, dirigida por Álvaro Fernández Armero. En cines a partir del 14 de agosto.



LOS SMOOTHIES DEL VERANO De frutas en formato pouch, cómodos de llevar y tomar en cualquier momento. Perfectos para la playa y la piscina. Así son los nuevos smoothies de Dia.

SHOPPING

Noches de verano

ES EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA PARA DESTACAR EN UNA REUNIÓN DE AMIGOS, DE FIESTA O EN UNA VELADA ROMÁNTICA...



CAMISA
de Patrizia Pepe,
141 €



SUJETADOR
de Patrizia Pepe,
49 €

MARCA ESTILO
EN TUS VELADAS
NOCTURNAS
CON ESTAS
PROPUESTAS.
LOS COMPLEMENTOS
SON FUNDAMENTALES



ANILLO
de plata de
Pandora, 63 €



MULES
de Michael Kors,
120 €



FALDA
de Patrizia Pepe,
135 €



MANUELA VELASCO



VESTIDO
de Kapda Casa,
89 €



BLAZER
de lino, de
Mango, 89,99 €



VESTIDO
de La Isla, 62,40 €



TOP
de seda, de
Zadig&Voltaire, 245 €



CARTERA
de piel, de Isabel
Marant, 150 €



PENDIENTES
de Malababa, 64 €



COLLAR
de Jo & Mr. Joe,
49,95 €



MINIVESTIDO
de Zara, 59,95 €



BRAZALETE
de Acus, 45 €



SHORT
de Maje, 156 €



CARTERA
de rafia, de
Latouche, 59 €



SANDALIAS
de Exe Shoes,
79,95 €

producto
estrella



Reloj
de acero
bañado
en oro rosa,
de Calvin Klein
179 €

A casi todas nos gusta llegar a la
playa y no tener ni un pelo.
Hay una depilación para cada mujer

Depilación sin dramas

¿UNA CITA DE ÚLTIMA HORA? ¿UN VIAJE IMPROVISADO? ¿O UN "UY" AL VERTE EN LA PISCINA? TE EXPLICAMOS QUÉ MÉTODO ES EL MEJOR PARA QUE NO QUEDA NI UN SOLO PELO, SEGÚN TU TIPO DE PIEL Y EL TIEMPO QUE TENGAS DISPONIBLE.

No existe un método perfecto de depilación, pero sí uno que se adapte a cada una de nosotras. Hay unas técnicas más rápidas que otras, pero lo importante es cómo reaccionen al contacto con tu piel: si la irrita o no; su durabilidad; que sean lo menos dolorosas posible y que además te solucionen rápido "el problemilla de última hora" porque, ¿a quién no le surge un viaje de pronto o decide bajar a la piscina con unos amigos? A continuación te mostramos la guía definitiva para elegir bien y depilarse sin dramas, estés donde estés.

1. Cuchilla: Es la opción más rápida pero no apta para pieles sensibles. Además, tampoco es muy duradera, como mucho tendrás la piel perfecta dos días. Y es importante que utilices espuma o gel para

no irritarte. Lo mejor es exfoliarse para evitar los pelos enquistados.

2. Crema depilatoria: No es dolorosa, es una opción rápida porque actúa en 5 o 10 min., pero es complicado en zonas extensas como las piernas. Mejor para zonas como ingles o axilas.

3. Cera: Puede ser fría o caliente. Ambas arrancan el vello de raíz y su duración es de 3 o 4 semanas. Lo malo es que suele ser dolorosa, puede irritar un poco la piel y requiere de cierta práctica. Además, los expertos recomiendan no tomar el sol 24 h. después de la depilación.

4. Depilación eléctrica: Es una de las opciones más económicas porque sueles tener la máquina en casa. Sirve para todas las zonas, aunque en las ingles y axilas puede ser mucho más doloroso.

Pero la piel estará perfecta durante semanas.

5. Láser o luz pulsada: Es necesario el asesoramiento de un profesional, pero esta técnica sirve para piernas, ingles, axilas y rostro. Y el resultado es muy duradero. Eso sí, no está recomendado para pieles muy bronceadas ni con el vello muy claro. Y tampoco es recomendable hacerlo si vas a tomar el sol ese mismo día.

6. Recomendaciones de experto: En cualquier caso, en tu maleta debes meter un pequeño kit de emergencia por si de repente lo necesitas. Acuérdate de llevar: una mini cuchilla, tiras frías de cera, un botecito de aloe vera que calme la piel tras la depilación y toallitas post-depilación.



Cera 100% natural, de Acorelle, 12,78 €.

CERA Es la opción más rápida e incluso puedes realizarla tú misma en casa. Además, su duración es mayor que la de la cuchilla. En contra, la piel puede quedar irritada.



Cera Fría en Mousse, de Daen, 6,99 €.

Maquinilla recargable de Wilkinson, 14,45 €.

MAQUINILLA O MOUSSE Es la opción más rápida, pero no es apta para pieles sensibles. La mousse actúa en 5 o 10 minutos, pero no es recomendable para zonas extensas.



Silk-épil 9, de Braun, 163,99 €.

Gel Hidratante Aloe Vera y Té Matcha, de Gaura 22,50 €.

DEPILACIÓN ELÉCTRICA Sirve para todas las zonas; aunque en las ingles, al ser una zona sensible, puede resultar más doloroso, la piel queda perfecta durante semanas.

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Cosméticos imprescindibles para una buena piel en verano



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

EL VERANO es un momento de descanso y parón. Si hablamos del cuidado de la piel, no vamos a abandonar nuestra rutina cosmética por completo, pero sí podemos simplificarla y relajarnos un poco. Eso sí, hay básicos que no podemos dejar de lado.

En primer lugar, debemos limpiar la piel a conciencia por la mañana y por la noche, ya que además de eliminar la suciedad habitual, es necesario retirar correctamente los restos de fotoprotector, que son más difíciles de eliminar que otros cosméticos. En cuanto al tipo de limpiador, elige según tu preferencia: el calor puede invitar a optar por limpiadores en mousse o gel jabonoso en lugar de mantecas o aceites, aunque la doble limpieza también es válida.

Después, aplica un sérum antioxidante que combata los radicales libres provocados por la radiación ultravioleta, la contaminación (que sigue presente incluso en la playa o el campo) y otros factores. Este es un paso clave. En cuanto a la crema hidratante, puedes prescindir de ella si sientes que tu piel está más pesada en estos meses y pasar directamente al fotoprotector, que debe ser de al menos SPF 50 para el rostro. **Este paso es indispensable** para prevenir el cáncer de piel y el envejecimiento, como las manchas, arrugas y flacidez.

Por la noche, si tu piel está acostumbrada al retinol (retinizada),

puedes continuar utilizando tu retinoide habitual, pero extremando la protección solar al día siguiente. Sin embargo, no es recomendable empezar a usar este ingrediente en verano si no lo habías hecho antes. **¿Prefieres "descansar" del retinol en verano?** Es otra opción. Puedes sustituirlo por un sérum de ácido hialurónico o un retinol vegetal, como el Bakuchiol. Después, si lo necesitas, aplica una crema hidratante preferentemente con texturas ligeras, dependiendo de lo que tu piel te pida.

No vamos a abandonar nuestra rutina cosmética por completo, pero sí podemos simplificarla y relajarnos un poco.
Eso sí, hay básicos que no podemos dejar de lado

En cuanto a la exfoliación, lo ideal es realizarla una vez por semana. Si optas por un exfoliante químico con alfa-hidroxiácidos (AHA), extrema la precaución con la protección solar y realiza este gesto siempre por la noche. Por último, evita productos que contengan alcohol en cualquiera de sus formas, como tónicos, cremas o geles. El alcohol no es el mejor aliado del sol, y junto con el cloro y la sal, puede contribuir a la deshidratación.

Sabías que..?

ANTES DE EMPEZAR CON LA DEPILACIÓN

es recomendable exfoliar suavemente la piel para eliminar las células muertas y facilitar la extracción del vello. También se aconseja limpiar la zona con agua tibia y jabón neutro para prevenir infecciones

66%

DE LAS MUJERES UTILIZAN LA CUCHILLA

Según un estudio sobre hábitos de depilación en España, el método más utilizado por la mayoría de las mujeres es la cuchilla (66%), seguida de las pinzas (59%), los sistemas de depilación eléctricos (47%) y la cera o caliente (39,5%).



Tu melena radiante también durante las vacaciones

Kerasilk repara e hidrata el cabello para mantenerlo fuerte, radiante y saludable durante tus vacaciones. La rutina se inicia con Repairing Shampoo, continúa con Conditioner, Repairing Spray para hidratar y restaurar y el aceite capilar Multi-Benefit Hair Oil para nutrir el pelo. Descubre toda la gama en la web kerasilk.es



Protección eficaz para tu pelo

UV Protect Spray actúa como un escudo invisible de uso diario que preserva la vitalidad capilar frente a la radiación UV. Su textura es muy ligera y no deja residuos ni apelmaza. Es eficaz frente a los daños causados por el sol, el cloro y el agua del mar. goldwell.es



Olvídate del cabello encrespado

Proteger, nutrir y restaurar el cabello antes, después y durante la exposición a la radiación solar, el agua clorada y el agua salada es lo que conseguirás con Eksperience SUN PRO de Revlon Profesional. Con esta gama de productos olvídate del pelo deshidratado, encrespado y apagado. revlon.es



Haz tu casa más accesible

No permitas que las escaleras sean un problema para tu vida diaria. Con las sillas salvaescaleras de VALIDA ganarás en seguridad, comodidad y tranquilidad. Para solicitar tu presupuesto gratuito llama al 900 414 000 o visita valida.es



Combatir la sequedad íntima

Los cambios hormonales (especialmente la menopausia), el uso de anticonceptivos orales, ciertos tratamientos médicos como la quimioterapia o el estrés pueden alterar el equilibrio vaginal y provocar sequedad, irritación... Para combatir todos los síntomas DONNPlus presenta Hidrafem, un gel hidratante para mantener un pH vaginal óptimo. donna.com

Golpe de calor: prevenir, identificar y cómo actuar

EL ASCENSO DE LOS TERMÓMETROS LLEVA APAREJADO INCONVENIENTES PARA NUESTRO BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL. TE CONTAMOS QUÉ HACER SI SE SUFRE UN EPISODIO GRAVE.

Si las altas temperaturas te juegan una mala pasada, para, descansa y pide ayuda si es preciso.

Sufrimos la segunda ola de calor del verano, con hasta 45º, y podría haber una tercera... En este tiempo es cuando se producen los temidos golpes de calor, que varias vidas se han cobrado ya.

Prevención

- Especial atención a niños y mayores, muy vulnerables.
- Huir de la exposición solar en las horas centrales del día: de 11.00 a 17.00.
- Hidratarse. Beber agua, al menos 2 litros al día.

- Evitar el alcohol y el tabaco, que deshidratan.
- Usar ropa ligera.
- Proteger la piel y los ojos.
- Intentar permanecer en lugares frescos y climatizados.

Síntomas

- La temperatura corporal supera los 40º.
- La piel está caliente, enrojecida y seca.
- El dolor de cabeza es usual.
- Los mareos, náuseas y vómitos son frecuentes.
- Desorientación y pérdida de conciencia, o sensación.

- Pulso acelerado y respiración agitada.
- Calambres musculares.
- Debilidad generalizada.

Tratamiento

- De manera urgente, acudir a un centro sanitario.
- Bajar la temperatura corporal, colocando a la persona en un lugar fresco.
- Aflojar la ropa o desnudar, si procede.
- Aplicar compresas frías.
- Sumergir al paciente en agua fría o templada, para evitar el contraste.

Y SI SE HACE DEPORTE...

Hacer ejercicio al aire libre en verano es posible, pero resulta todo un hándicap. Los expertos de Sanitas recomiendan evitar las horas centrales del día, reducir la intensidad y planificar rutas con sombra y fuentes de agua, además de escuchar al cuerpo ante señales de alarma.

Los mayores son los más vulnerables, con menor capacidad de termorregulación y mayor propensión a deshidratarse

ÚLTIMAS NOTICIAS



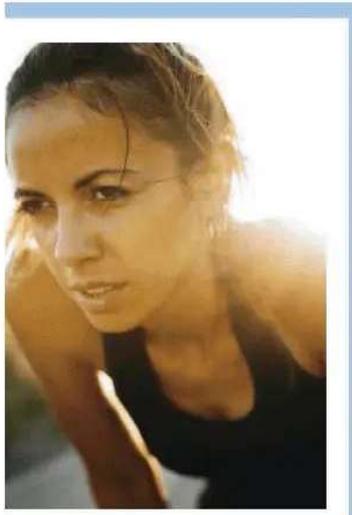
NIÑOS PALESTINOS ENFERMOS ATENDIDOS EN ESPAÑA

La situación en Gaza es desesperada, con miles de muertos por los ataques israelíes y la desnutrición. Los niños están sufriendo especialmente, y España, además de lanzar 12 toneladas de ayuda humanitaria a la Franja, ha traído a 13 menores y 1 adulto y sus 44 familiares acompañantes para recibir atención sanitaria. En la foto a su llegada a la base aérea de Zaragoza.



BEATRIZ ARCHIDONA Y LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

Este agosto, Mediaset dedica su "12 meses, 12 causas" a la prevención del cáncer de piel, en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer, y la presentadora Beatriz Archidona es la embajadora: "Hace años que evito tomar el sol de forma directa. Siempre uso sombrero, procuro evitar las horas de mayor radiación solar y aplico protector solar SPF 50 todos los días del año, no solo en verano".



Sabías que..?

LA GRIPE Y OTROS VIRUS RESPIRATORIOS PROMUEVEN LA METÁSTASIS DEL CÁNCER

según estudio de investigadores de EE. UU. y Reino Unido, realizado en animales y humanos y publicado en la revista "Nature". Al parecer, reactivan células cancerígenas durmientes

9

MILLONES DE CONSULTAS SE PIERDEN CADA AÑO

en los hospitales públicos porque el paciente no se presenta. Ser hombre, joven y las citas a mayor tiempo vista son circunstancias que aumentan el riesgo de inasistencia, según un estudio en base a los datos ofrecidos por las Comunidades Autónomas.

Jugar para cuidar el planeta

CORRER ENTRE ÁRBOLES, OBSERVAR INSECTOS O INVENTAR AVENTURAS EN LA NATURALEZA ES LA PUERTA PARA QUE LOS NIÑOS TENGAN CONCIENCIA ECOLÓGICA.



En vacaciones disponemos de mucho más tiempo. Y nuestros niños también, que arrancan los días sin colegio y con ganas de disfrutar al máximo del aire libre. Para estas semanas te proponemos que utilices el juego para transmitirles la importancia de mimar nuestro entorno. A través del juego, los niños no solo se divierten, sino que construyen un vín-

culo emocional con el Planeta. Aquí van algunas ideas:

-Carreras con materiales reciclados. Cajas de cartón, neumáticos viejos, sacos de rafia... Utiliza tu creatividad para salir airosa.

-Taller de manualidades con elementos de la naturaleza. Recoge hojas, flores,

ramas y tierra con ellos para después crear cuadros o collages sobre papeles reciclados. Seguro que se os pasa la mañana volando.

-Plantad semillas en envases de yogures y seguid su crecimiento. incluid cuidados como el riego y la protección de insectos beneficiosos.

-¿Te animas con un cuentacuentos? Nárrales cuentos donde la naturaleza sea la protagonista. Es ideal hacerlo en un círculo al aire libre.

-Clasificación de residuos. Lleva distintos tipos de residuos simulados y que hagan carreras por equipos para ver quién los clasifica correctamente en contenedores de cartón o bolsas.

-Crear su propia campa-

1.000 MILLONES DE NIÑOS ESTÁN GRAVEMENTE EXPUESTOS AL CAMBIO CLIMÁTICO

En verano
tenemos más
horas para jugar
con los pequeños
de la casa.

Según una encuesta
realizada en Estados Unidos,
el 38% de los padres
reconoce que sus hijos tienen
más conciencia
ecológica que ellos

ña verde. Convénceles de que pueden ser agentes de cambio. En grupo, animales a que inventen una mini campaña para cuidar la naturaleza y la presenten en casa.

-Filtro de agua casero. Con botellas cortadas, arena, piedras y agua sucia simulada, los niños pueden armar un filtro y observar cómo se limpia.

Ideal para hablar sobre el agua potable y su escasez. Tienes un montón de tutoriales en Youtube que te ayudarán a hacerlo.

-Ayuda en el jardín. Si tienes espacio, involucra a los niños en la creación de un pequeño jardín o huerto, cuidando las plantas, fomentando la responsabilidad y el contacto con la naturaleza.

ESTÁ PASANDO



LOS JÓVENES, CON EL VIDRIO

Frente a los tópicos que definen a los jóvenes como frágiles, individualistas o desconectados de la realidad, la nueva campaña de ANFEVI, la Asociación Nacional de Fabricantes de Envases de Vidrio, lanza una afirmación clara y basada en datos: los jóvenes están profundamente comprometidos con el mundo que les rodea y quieren ser protagonistas del cambio. El 96% de los jóvenes cree que puede influir en un futuro más sostenible, 7 de cada 10 prefiere sus bebidas en vidrio cuando sale y más del 70% estaría dispuesto a pagar más por productos envasados en materiales sostenibles.

¿LOGRARÁN UN TRATADO DE PLÁSTICOS?

Hasta el 14 de agosto en Ginebra (Suiza), los países del mundo en el marco de Naciones Unidas están reunidos en un nuevo encuentro internacional para sacar adelante el primer tratado de la historia contra la polución de plásticos, un material que ahora se disemina de forma descontrolada por los océanos, los lugares más recónditos de la Tierra e incluso en el interior de nuestro cuerpo. Ya hubo un intento en diciembre, pero no se consiguió.



Oferta
estrella

En 10
años

LOS BOSQUES
EUROPEOS...

...han perdido casi un tercio de su capacidad de absorber CO2, lo que pone en riesgo el objetivo de la Unión Europea.



Destino tiene en su catálogo estos seis cuentos para concienciar a los peques (hasta 9 años). En Amazon.

15,15 €

CINE



Víctor Clavijo y Alexandra Jiménez son dueños de la funeraria del pueblo.

Los Muértimer

VÍCTOR CLAVIJO Y ALEXANDRA JIMÉNEZ PROTAGONIZAN ESTA PELÍCULA FAMILIAR CON DOSIS DE MIEDO Y COMEDIA.

14 agosto Director: Álvaro Fernández Armero. Intérpretes: Víctor Clavijo, Alexandra Jiménez, Fele Martínez, Belén Rueda. **Aventuras.**

Álvaro Fernández Armero ("Ocho apellidos marroquís", "Si yo fuera rico", "Vergüenza") dirige este relato de misterio, terror y humor basado en la exitosa trilogía de cómics de la joven ilustradora francesa Léa Mazé. El filme, rodado durante siete semanas en diversas localizaciones de Vizcaya, narra la historia de cinco amigos que descubren una trama de robos de joyas en un cementerio sin que ningún adulto los crea. La película, producida por Telecinco Cinema y Álex de la Iglesia, quiere seguir la estela de clásicos que marcaron a toda una gene-

ración, como "Cuenta conmigo" o "Los Goonies". "La conexión con el guión fue inmediata y la empatía, absoluta. Poder hacer cine familiar con tantas capas y manejar unos personajes adolescentes que tienen conflicto y profundidad no es lo más habitual. Además, utilizar el terror y la aventura con sus buenas dosis de comedia, ha sido un soplo de aire fresco para mí", asegura Fernández Armero. Ojo a los debutantes Diego Montejo e Iratxe Emparan, que salen más que airosos en esta película. "Nos han dejado asombrados con su profesionalidad y talento", cuenta el director.



TAMBIÉN EN CINES

"MATERIALISTAS"

La directora Celine Song ("Vidas pasadas") entrega una comedia romántica bastante original y que no sigue las reglas del género. Dakota Johnson tiene un lucrativo negocio como casamentera, pero su vida se complica cuando cae en un tóxico triángulo amoroso que amenaza a sus clientes, interpretados por Pedro Pascal y Chris Evans.

OCIO



PAISAJES DE PELÍCULA

Hace unos días Netflix estrenó "La Huella del Mal", con Blanca Suárez y dirigida por Manuel Ríos San Martín, un thriller rodado en impresionantes localizaciones de la provincia de Burgos. Coincidiendo con su estreno, Burgos Film Commission ha lanzado una ruta turística que recorre los escenarios reales que aparecen en la cinta, como el impresionante desfiladero de La Yecla (en la imagen). Reserva tu entrada en museoevolucionhumana.com/es/informacion-y-reservas



FIESTAS DE GRÀCIA 2025

Del 15 al 21 de agosto, el popular barrio barcelonés celebra sus fiestas con 23 calles engalanadas por comisiones vecinales, que programan también actividades para todos los públicos durante una semana entera. El pregón dará el pistoletazo de salida el día 14 por la tarde, como marca la tradición. El honor lo tendrá este año la historiadora del arte y escritora María Garganté. barcelona.cat

NO TE PIERDAS

libros/ música



"HASTA AQUÍ TODO VA BIEN"

Estela Sanchis debuta con una afilada historia cuyo personaje principal comparte su nombre. Una novela exigente sobre los límites de la verdad y la pérdida del miedo. Una mujer llega a una residencia artística para escapar de un bloqueo creativo, una experiencia que pronto se convierte en un caos. Editorial Candaya Narrativa

"NO VOY A NINGUNA PARTE"

Rumena Bužarovska (Macedonia) es una de las voces más importantes de las letras eslavas. En su nuevo libro de relatos, la autora demuestra la imposibilidad de alcanzar la felicidad para aquellos que escaparon de su país, pero también para los que se quedaron. Reflexivo, pero también con mucho sentido del humor. Editorial Impedimenta.

RUMENA BUŽAROVSKA
No voy a ninguna parte
Traducción de Ana María Díaz



OFERTAS DE LA SEMANA

COMBATE EL CALOR

Madrid ha habilitado varios espacios que funcionan como refugios climáticos para combatir el calor, ofreciendo lugares frescos y agradables para descansar. Entre ellos destacan el Salón de Baile del Círculo de Bellas Artes, que se convierte en un oasis con vegetación. Además, otros espacios son el CentroCentro y la Casa del Lector.



Gratis



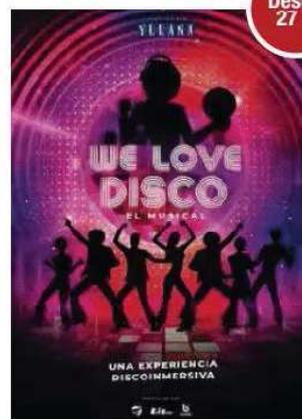
Desde
42 €

DANIEL DIGES, EN "EL FANTASMA DE LA ÓPERA"

El actor se incorpora a la primera gira de este mítico musical, que la pasada temporada triunfó en la capital. El 28 de agosto, Diges debutará en Cuenca, para luego trasladarse a Valladolid y recalar en Barcelona durante cuatro meses. Mira las fechas y compra las entradas en musicalelfantas.madelaopera.com

YLLANA TE HARÁ BAILAR

La prestigiosa compañía teatral presenta un espectáculo que rinde homenaje a los mayores éxitos de la música disco. Una experiencia discoinmersiva que podrá verse en el Teatro Gran Vía del 19 al 24 de agosto. Podrás escuchar una cuidada selección de éxitos legendarios de artistas como Gloria Gaynor, Bee Gees, The Jacksons, The Village People, Diana Ross, Donna Summer, David Guetta o Abba. entradas.gruposmedia.com



Desde
27 €



Desde
52,80 €

COOLTURAL FEST, CUATRO DÍAS DE MÚSICA

Del 21 al 24 de agosto, Almería celebra el Cooltural Fest, que contará con la vuelta de Duncan Dhu (en la imagen) y las actuaciones de Viva Suecia, Love Of Lesbian, Franz Ferdinand, Amaia o Samantha Hudson, entre otras muchas. Toda la información en coolturfest.com

TELEVISIÓN



LOS CABALLERO, REYES DEL STREAMING

Su nueva comedia, "Por el amor de Dios", en HBO Max

No hay plataforma de streaming que se les resista. "Por el amor de Dios", la próxima comedia de Laura y Alberto Caballero, se verá en HBO Max y puede que en abierto más adelante. Los hermanos, responsables de la productora Contubernio Films, tienen "colocados" otros productos en Netflix ("Machos Alfa", "Muertos S. L.", antes en Movistar Plus+) y Prime Video ("El pueblo" y "La que se avecina"). Pero además, el canal FDF de Mediaset aprovecha el éxito de sus series y acaba de estrenar la versión portuguesa del vecindario de Contubernio 49.

FICCIÓN INTERNACIONAL



"AMANDA KNOX"

En Disney Plus+ a partir del miércoles 20 de agosto

"Una historia retorcida" es la continuación del título de esta miniserie "made in USA" inspirada en el caso de la joven estadounidense (Grace Van Patten) que pasó cuatro años en una cárcel italiana, condenada por el asesinato de su compañera de piso, y su lucha judicial por demostrar su inocencia.



"MARIA CALLAS"

Angelina Jolie, en Movistar Plus+ el 15 de agosto

En este biopic italiano, dirigido por Pablo Larraín, la actriz encarna a la legendaria soprano en su última semana de vida, en París, en septiembre de 1977. Un final tan trágico como las óperas que la diva interpretó, y una película con muchas expectativas para la actriz, pero que apenas tuvo repercusión.

ALMUDENA ARIZA, DE JERUSALÉN A BOGOTÁ

La periodista de TVE

cambia de corresponsalía

Un año y ocho meses después de desembarcar en la capital israelí, la periodista tiene nuevo destino. Y es que ya ha dejado la corresponsalía de Jerusalén para hacerse cargo, desde Bogotá, de la información de Colombia, Venezuela, Perú, Ecuador y Panamá. Eso sí, seguirá al tanto de todo lo que sucede en Gaza, un lugar donde "siguen muriendo, no solo bajo las bombas, sino de hambre", a través del podcast que estrenará en septiembre. Está convencida de que "informar también es resistir".



LO QUE UNE HACERSE LAS UÑAS EN EL MISMO SITIO

"Nails", en Sky Showtime

Gracia Olaya, Cristina Castaño, Marimar Vega y Teresa Cuesta (en la foto de izquierda a derecha), son las protagonistas de esta serie en la que interpretan a cuatro mujeres de distinta edad y clase social entre las que nace una amistad tras sus repetidos encuentros en un salón de manicura. Hasta deciden rebelarse contra su realidad. A partir del próximo 6 de octubre.

ANGIE CEPEDA VUELVE A LA LA FAMILIA

Se incorpora a la nueva temporada de "Los Protegidos"

atresplayer ya prepara la tercera temporada de "Los Protegidos" bajo el título "Los Protegidos: Un nuevo poder", que reunirá a la familia Castillo ante una nueva amenaza. Los nuevos capítulos contarán con Angie Cepeda (izquierda, junto a Luis Fernández y Ana Fernández), que se incorpora a la serie para retomar su papel de Jimena.



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

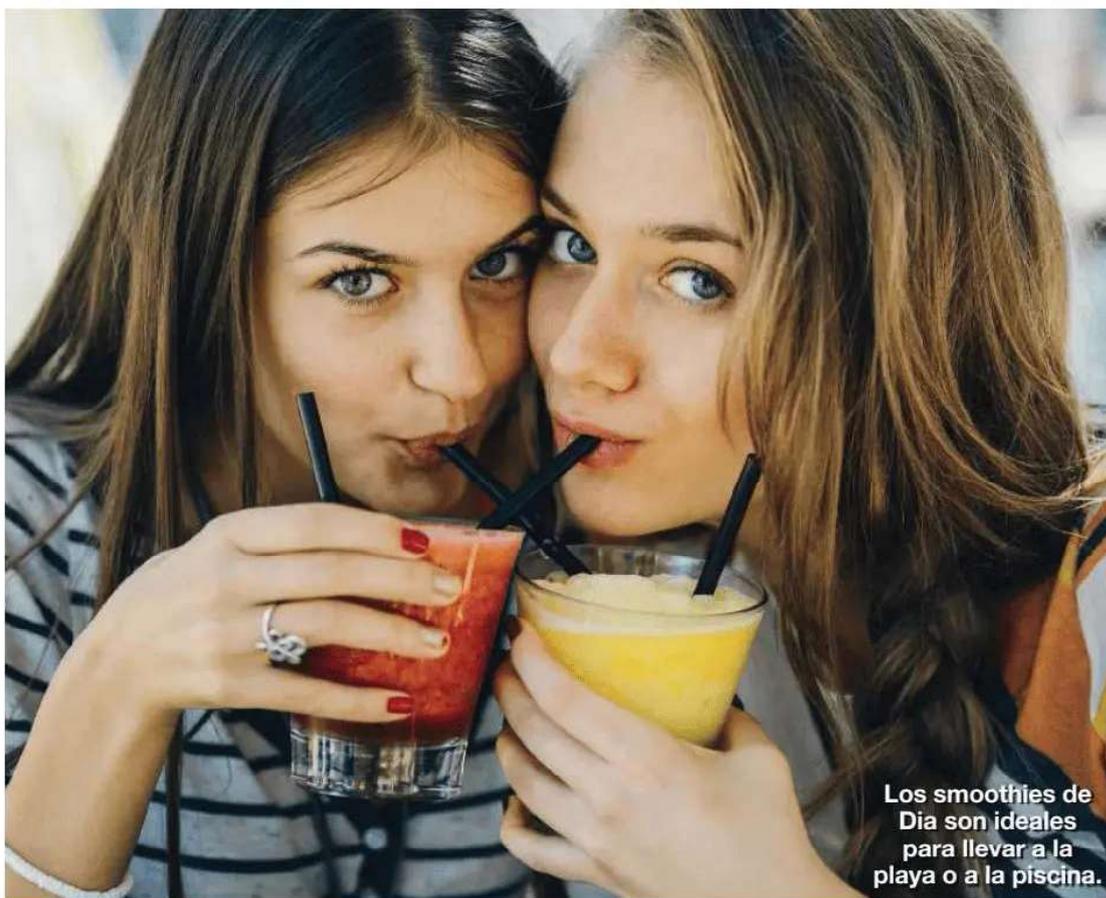


148 PÁGINAS CON EL MEJOR CINE, EL STREAMING MÁS ESPERADO,
ENTREVISTAS EN EXCLUSIVA, CRÍTICAS DE PELÍCULAS Y SERIES, ESTRENOS,
FESTIVALES... ¡Y MUCHO MÁS!

POR SÓLO 4 €. YA EN TU KIOSCO

Apúntate a los nuevos smoothies del verano

DE FRUTAS EN FORMATO POUCH, MUY CÓMODOS PARA LLEVAR Y CONSUMIR EN CUALQUIER MOMENTO, PERFECTOS PARA LA PLAYA O A LA PISCINA. ASÍ SON LOS NUEVOS SMOOTHIES DE DÍA.



Los smoothies de Día son ideales para llevar a la playa o a la piscina.

Día sigue innovando en su surtido y ahora lo hace ampliando su gama Naturmundo con el lanzamiento de una nueva línea de smoothies de frutas, ideales para los que buscan cuidarse de forma refrescante e innovadora.

Son los mejores aliados para facilitar la vida de quienes priorizan la comodidad. Fáciles de llevar en su formato pouch, están elaborados con ingredientes naturales sin conservantes ni aditivos, y enriquecidos con colágeno, té matcha, ginseng o chlorella, vitaminas y extractos vegetales. Sus originales y variados sabores los hacen perfectos para un verano lleno de sabor.

**LA NUEVA
LÍNEA
DE SMOOTHIES
DE DÍA
OFRECE NUEVOS
SABORES
PARA
UN VERANO
REFRESCANTE**

SABORES NUEVOS CON INGREDIENTES NATURALES

Día amplía su gama Naturmundo con el lanzamiento de esta nueva línea de smoothies de frutas, pensada para adaptarse a múltiples estilos de vida y combatir los días de calor. Cuatro sabores frescos y naturales:

-Smoothie Energy. Con mango, manzana, zanahoria, guaraná y naranja, más ginseng y té matcha. Un aporte extra de energía (1,75 €/u).

-Smoothie Detox. Con pera, uva, chlorella, alcachofa, brócoli, espinaca y té matcha. Combinación ideal de frutas y verduras (1,75 €/u).

-Smoothie Antiox. Su combinación de frutos rojos, remolacha, plátano, zanahoria y quinoa, favorece la recuperación después de entrenar (1,75 €/u).

-Smoothie Beauty. Con sabor tropical de mango y naranja, enriquecido con colágeno y zinc (1,75 €/u).

www.dia.es



Día presenta cuatro propuestas irresistibles:

Smoothie Beauty. Enriquecido con colágeno y zinc, ideal para cuidar la piel.

Smoothie Energy. Con ginseng y té matcha, cargado de energía.

Smoothie Antiox.

Ideal para después del entrenamiento.

Smoothie Detox. Mejora la digestión y favorece la hidratación con lo mejor de las frutas y verduras en una sola receta.

DE PRIMERO

Berenjenas asadas con yogur y cerezas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 berenjenas
- 100 g de cerezas
- perejil fresco
- 2 yogures griegos
- tomillo fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 250 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

**PASO 1**

Precalentar el horno a 180 °C. Lavar y cortar las berenjenas por la mitad a lo largo. Con un cuchillo cortar la carne de la berenjena sin llegar hasta la piel y formando una retícula.

**PASO 2**

Pintar las berenjenas por todos los lados con aceite de oliva. Salpimentar. Meter a horno precalentado 30 minutos o hasta que las berenjenas estén tiernas.

**PASO 3**

Mientras, mezclar en un bol los yogures con una cucharada de aceite, un poco de sal y pimienta, tomillo y perejil picado. Mezclar y extender la mezcla sobre las berenjenas calientes. Servir las berenjenas con cerezas cortadas, y sin hueso, por encima.



Para dietas

Su cultivo se remonta a antes de 2000 a.C. Existen muchas variedades y se clasifican por su forma y también por el color. Ideales para dietas de adelgazamiento por su bajo contenido calórico



DE SEGUNDO

Pollo con coco y cúrcuma

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 600 g de pechuga de pollo
- 1 dl de cerveza rubia
- 1,5 dl de leche de coco
- 1 cucharadita de cúrcuma
- cebollino fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,90 € aprox. CALORÍAS: 290 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Cortar la pechuga de pollo en dados de 1 cm de lado. Salpimentar.



PASO 2

Poner una sartén al fuego con 2 cucharadas de aceite de oliva y la pechuga cortada. Mantener al fuego hasta que se dore. Retirar el pollo de la sartén.



PASO 3

Añadir la cerveza a la sartén para desglasar. Subir el fuego y dejar que se evapore parte de la cerveza durante cinco minutos y añadir a continuación la leche de coco, la cúrcuma y el pollo dorado. Mantener al fuego dos o tres minutos más antes de servir. Espolvorear con cebollino picado.



Rápido

Este es un claro ejemplo de que comer bien y rápido es posible. En media hora tendrás un plato sabroso y rico en proteínas. Acompaña con patata o boniato asado, arroz blanco o quinoa cocida





DE POSTRE

Tarta de kiwi

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 yogures griegos ● 100 g de orejones ● 4 kiwis ● 2 claras de huevo
- 3 láminas de gelatina neutra ● 60 g de azúcar ● mantequilla

PRECIO POR PERSONA: 1,50 € aprox. CALORÍAS: 280 DIFICULTAD: baja
 TIEMPO: 60-80 min + enfriado

**PASO 1**

Pelar los kiwis. Cortar dos en rodajas y reservar. Triturar los otros dos con 50 g de azúcar, mantener a fuego lento 10 minutos. Retirar el almíbar de kiwi y reservar. Remojar la gelatina en agua fría.

**PASO 2**

Poner un cazo al fuego con los yogures griegos, 10 g de azúcar y los orejones picados. Mantener al fuego hasta que empiece a burbujear. Retirar y añadir la gelatina escurrida. Dejar enfriar e incorporar las dos claras de huevo montadas.

**PASO 3**

Pintar un molde desmontable con mantequilla. Forrar las paredes con las láminas de kiwi. Rellenar el molde con la mezcla de yogur y dejar en la nevera tres horas. Cubrir con el almíbar de kiwi, desmoldar y servir.

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



		SERIE CON ANA DUATO		PARLAR		PENADO	
		ECHAR AGUA EN CHORRO					
SU NOMBRE		PROPORCIONA		ESCAMACIÓN DE LA PIEL			
POLVO BLANCO							
MATERIAL DURO CON REFLEJOS IRISADOS	DEL OÍDO	COMBUSTIBLE	4.ª NOTA	ANTES DE CRISTO		PERSONA QUE HABLA EN PÚBLICO	
		PENINSULA ASIÁTICA	TELEVISIÓN NACIONAL	ACCESORIO DEL VIOLIN			
				MALESTAR FÍSICO			
KEVIN ... ACTOR				APARECER, SURGIR		SEÑOR EN INGLÉS	
PUNTO CARDINAL						ASPAS	
			SE DIRIGE	ARAGÓN Y CANTABRIA			
			PARTE DE LA RUEDA	TREN URBANO			
QUE ESCOGE						GRACIOSO, AGUDO	
EXPRESA COMPARACIÓN			SUFIJO DE COMER	DESGASTE, ROCE			
SEIS			REAL ORDEN	EN ABSOLUTO			
		QUITAR CON VIOLENCIA					
		TENSIÓN					
COMO DE NOCHE				PAPÁ NAVIDEÑO			CEREMONIA
DESPUÉS DE				USTED			
			RADIACIÓN SOLAR	SU ALTEZA REAL			
			MANIFESTÉ REGOCIJO	GUSANO			
PARTE DE LA COCINA	HOMBRE PAUSADO				LADY ... PRINCESA		
	CAUSAN ALERGIA				PRODUCTO COSMÉTICO		
		MALDITA ... GRUPO MUSICAL	LENGUAJE COLOQUIAL				
			SONIDO DE UN GOLPE				
APOGEO DE UNA COSA				CON SEDE EN BRUSELAS		BAJA DE LA CABALGADURA	
APOYO				PARAÍSO			
			LO QUE SE DEBE OBEDECER				TÉRMINO FUTBOLÍSTICO
CANTABA QUIZÁS, QUIZÁS, QUIZÁS	CRECIDA, INUNDACIÓN				ABREV. DE PÁGINA		
	PRONOMBRE				LA CAJA TONTA		
			ESTOY INFORMADO	PREFIJO QUE SIGNIFICA DIOS			
VIVAN				DE LOS BARCOS			

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.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

Pasatiempos

CRUZADA

4 LETRAS:

ACTA
ÁGIL
ALLÍ
ANTE
AÚPA
CAER
CAOS
DATA
ELLA
ERAL
ERGO
ERRE
INRI
LAVA
LELO
MIES
NATA

ÓLEO

PATÉ
RAER
RANA
REMO
TITÍ
ÚTIL

5 LETRAS:

ÁCARO
ATILA
HÉROE
IRANÍ
MARCA
NARDO
ROCÍO
RULAR

6 LETRAS:

AVATAR
BRÉCOL
CILIAR
GANOSO
MASALA
MÉDIUM
RAIGAL
REPTIL
SALIDA

7 LETRAS:

ORACIÓN
REACTOR

8 LETRAS:

ANAGRAMA
CACAREAR

CARAMELO

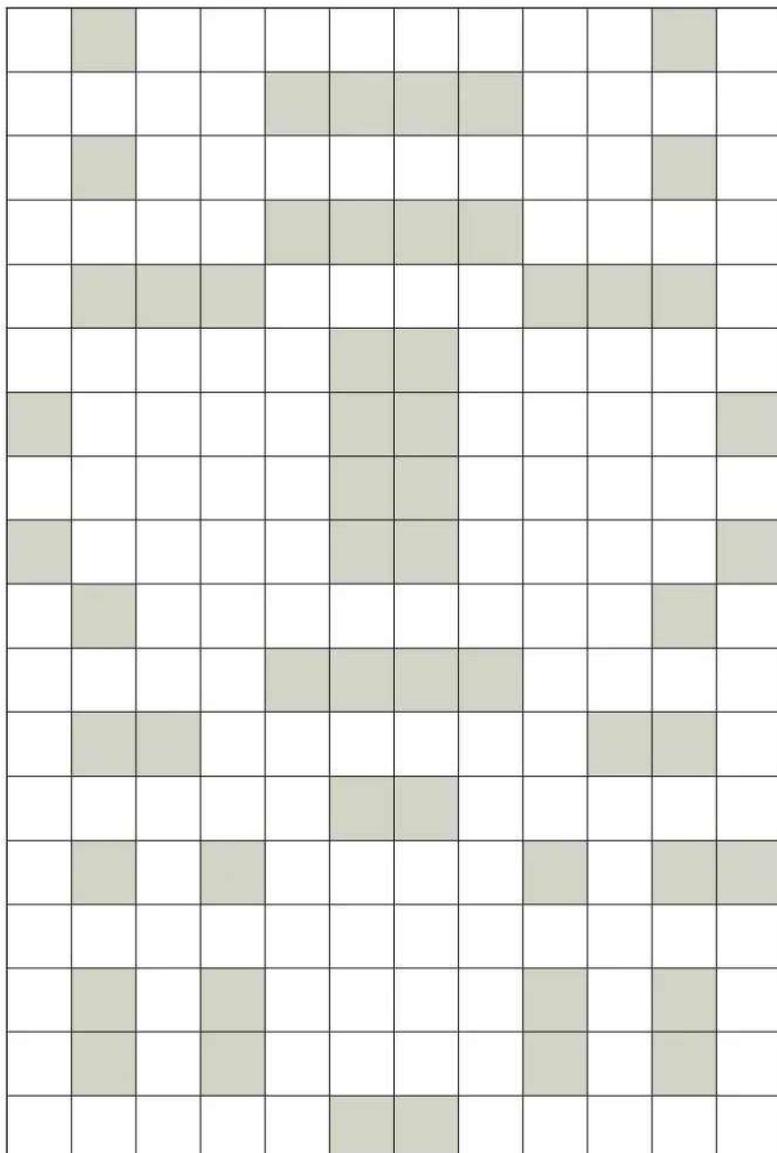
COLINABO
ELEGANTE

9 LETRAS:

DESHUESAR

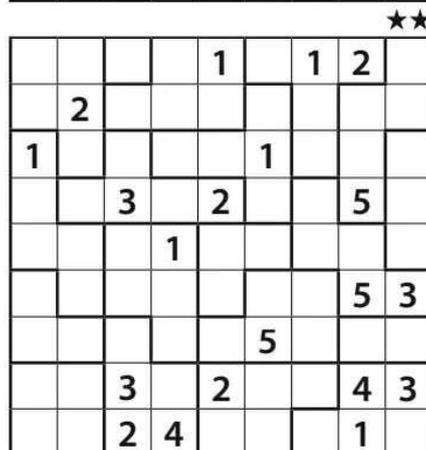
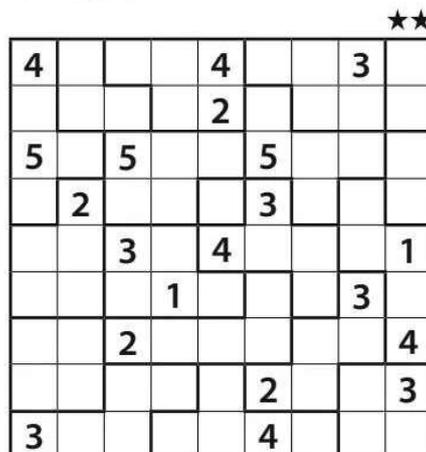
12 LETRAS:

ESPECTACULAR



TECTONIC

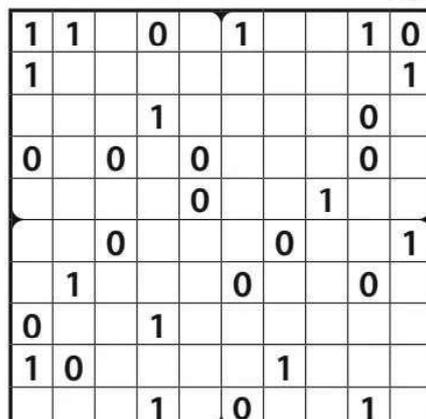
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



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.





**“El título del disco
tiene que ver con
un sentimiento.
Fue la primera vez
que dije “te quiero”,
en catalán”**

CANTANTE Y COMPOSITOR

ALFRED

“Cuando me enamoro lo doy todo”

El cantante, que acaba de sacar su tercer disco, reconoce que le ha pasado pocas veces, pero que cuando ve a alguien que le gusta, “me tiro a la piscina”.

El cantante, con camisa de Antony Morato, 79 €, y pantalón marfil de Octubre, 130 €. A la izda., Alfred con gafas de sol de Tom Ford, de Óptica Óptima, 156 €; polo de Adolfo Domínguez, 79 €; vaquero de AD, 99 € y cinturón de AD, 69 €.

Está viviendo un momento único en su vida. El lanzamiento de su nuevo disco, el tercero ya, no deja de darle alegrías. “Testimo es te quiero” es una carta de amor dedicada a la música mediterránea y a la rumba catalana, pero también a una mujer muy especial de la que Alfred prefiere

no hablar, pero que “fue la primera en escuchar el disco”, nos confiesa. Nosotros que lo hemos escuchado tenemos que reconocer que no sólo es intimista sino que “engancha”, como él... Quedamos con Alfred para conocerle un poco más. Este es el resultado.

-Sacas nuevo disco, el tercero en tu carrera, ¿qué sig-

nifica este nuevo trabajo para ti?

-Este disco ha reimaginado mi carrera. Antes destilaba más rock y pop, pero este tiene un tono mediterráneo que lo hace diferente. Es un homenaje a la música mediterránea y a la rumba catalana. Con este trabajo nuestro una parte de mí más honesta,

que también tiene mucho que ver con el idioma. Hablar una lengua que no es la mayoritaria del país hace que te abras más. Para mí, el catalán es todo emoción y dulzura.

-¿Por qué el título?

-Tiene que ver con un sentimiento. Fue la primera vez que le dije a una persona que la quería en catalán. ▶



Alfred con traje oversize de Antony Morato (americana, 199 €; y pantalón 119 €); camiseta de Antony Morato, 30 €; pañuelo de Louis Vuitton, 370 € y esparteñas de Sfera 17,99 €.

► **-¿Y cómo fue?**

-Fue aquí, en Madrid. Se hizo un silencio... y se fijó el recuerdo.

-¿Y no hubo respuesta?

-En ese momento, no... (risas). De esa incertidumbre que se genera hasta que llega la respuesta surgen las otras ocho canciones del disco, que hablan de cuando uno se enamora y lo da todo sin esperar nada a cambio.

-Ese momento es muy importante para ti. ¿Esa persona sigue ahí?

-Siempre lo va a estar. Es una persona muy importante en mi vida. Este disco está escrito para ella.

-¿Y ella sabe quién es?

-Obvio. Fue la primera persona en escuchar el disco.

-¿Hay alguna canción dedicada específicamente a ella? ¿Que hable de ella?

-Todas.

-¿No será tu amor?

-Es una persona con la que viví cosas que nunca había vivido con nadie.

“Mi madre siempre me empujó a que estuviera en el mundo de la música, pero mi padre me empujó a componer”

-¿Pero estáis juntos? ¿Es tu pareja ahora?

-La poesía tiene que quedar ahí (risas).

-Cinco canciones de las ocho del disco son en catalán. ¿Eso no limita?

-No. La música emociona o no, sin necesidad de entender lo que dice la letra. Hay muchos artistas que

“Este disco está dedicado a una persona con la que viví cosas que no he vivido con nadie”



El cantante con sobrecamisa de Tommy Hilfiger, 99,90 €; camiseta de Abanderado, 12 €; pantalón Samsoe 150€; cinturón de Octubre, 65 € y mocasín bicolor de Zara, 79,95 €.

han compuesto y cantado en catalán. Con este disco he intentado traer el folclore de vuelta, y no por eso es menos comercial. A la vista está: acabamos de ser disco de oro con “Els teus ulls”, una de las canciones que también canto en mi lengua materna.

-Además de componer para ti, también escribes para otros artistas.

-Sí, he estado en el Benidorm Fest con Celine Van

Heel. También estoy haciendo un disco para Álvaro Requena, otro para una cantante de “Operación Triunfo” que no puedo revelar porque me ha pedido que guarde el secreto, y un disco de flamenco.

-Estás todo el día creando. ¿Con esa creatividad innata se nace?

-Yo creo que sí. Mi madre siempre me animó a estar en el mundo de la música, pero

mi padre me empujó a componer. Debí ver algo en mí desde niño... y estaba en lo cierto. Mi madre, por ejemplo, me apuntaba a cursillos de composición en Irlanda, y lo recuerdo con mucho cariño. De hecho, mis primeras canciones fueron en inglés.

-¿Siempre tuviste claro que te dedicarías a la música?

-Es que en mi casa todo el mundo es músico. Es como

una tradición, como el que nace en una familia de médicos o de maestros... Estás predestinado... (risas).

-También te gusta mucho el mundo del cine. ¿Te ves haciendo algo próximamente?

-Sí, estudié Comunicación Audiovisual porque no descartaba hacer cine como guionista y director. Tampoco descartaría actuar, como hago en mis videoclips. ▶

► -¿Estudias Arte Dramático?

-Sí, gente cercana me animó a estudiar Arte Dramático, y desde hace unos meses lo estoy haciendo, aunque lo hago más para saber desenvolverme mejor en televisión, delante de las cámaras.

-¿Vas a hacer algo en televisión?

-Sí, pero no puedo dar detalles. Todo está relacionado con la música. Ahora no me veo haciendo otra cosa.

-¿Te han propuesto participar en realities?

-Sí, pero de momento no lo veo.

-¿Te arrepientes de haber participado en "OT"?

-¡No! Para nada. ¿Por qué iba a arrepentirme? Estoy súper agradecido al concurso, a todos mis compañeros y a toda la gente que lo hizo posible. Antes de "OT", me venían a ver 50 personas a los conciertos... Fue una catapulta.

-¿Podrías decir que este disco es una carta de amor?

-Sí, evidentemente.

-¿Has escrito muchas cartas de amor?

-Sí, muchísimas. Soy muy romántico.

-¿Y enamorado?

-No, no mucho. Pero cuando me enamoro, me tiro a la piscina y lo doy todo. Además, cuando veo a una persona sé si me puedo enamorar de ella.

"Intento no tener expectativas, simplemente hacer buenas canciones"

-¿Qué te gusta hacer cuando no trabajas?

-Vivo muy cerca de la playa, así que lo que más me gusta es estar en contacto con la naturaleza. Aunque

para mí no hay mucha diferencia entre trabajo y vida, porque adoro lo que hago.

-¿Cualquier detalle puede inspirarte una canción?

-Sí. Quizás hoy veo a alguien abrocharse los cordones y eso me inspira algo bonito.

"He escrito muchísimas cartas de amor en mi vida. Soy muy romántico"

-En este disco haces colaboraciones con Álvaro Soler y Carlos Sadness. ¿Con quién sueñas colaborar?

-Joan Manuel Serrat, Jorge Drexler, Caetano Veloso, Laura Pausini... Pero no me puedo quejar porque ya he colaborado con gente maravillosa.

-Desde que empezaste has ido subiendo escalones y cumpliendo sueños.

-Sí, no he parado, y también he hecho cosas muy bonitas.

-He leído que llevabas mucho tiempo intentando encontrarte y que con este disco lo has logrado.

-Sí, es una cosa rara que no sé si te sabré explicar (risas). Soy un privilegiado. Nunca me he dejado llevar

por una voz externa. He hecho lo que me ha dado la gana toda mi vida. Mi primer disco fue "El signo de los tiempos". Lo hice en la academia de "OT" y fue

postacademia. Mi segundo disco define otra parte de mi carrera; fue una etapa en la que dejé de girar y me fui a una masía a vivir... Con este disco me he serenado. Es mi trabajo más honesto. Son canciones acompañadas solo de palmas, una guitarra y nada más. En este disco hablo de las playas de mi pueblo, de los juncos, de mi casa del pueblo... Es muy intimista. Grabamos el sonido de la playa, el río... Todo eso es pureza.

-¿Este disco es un homenaje a tu familia, a tus tíos, a tus padres... A todos los que han hecho posible que tú seas el cantante que eres?

-Totalmente. Es un homenaje a la canción mediterránea, a la rumba catalana, a mi tío Pepe y a todos aquellos autores del folclore catalán, pero también español, que han dejado una impronta en mí.

-¿Y lo siguiente ya lo tienes en mente?

-Sí, claro que sí. Ya lo veremos. Aún estoy trabajando en ello. Intento no tener expectativas; simplemente busco hacer buenas canciones.

-¿Hasta ahora, cuál es la canción de tu vida?

-Muchas, pero en este momento te diría "Els teus ulls".

-¿Cuál es el sueño que te queda por cumplir?

-Seguir viviendo este sueño.

Susana Jurado

Fotos: Fernando Roi

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes

Agradecimientos: Hotel U Music

Madrid (Calle Paz, 11 Madrid)

Teléfono: 911 23 10 99

Aquí con polo de rayas de Mirto, 119 €; pañuelo tipo bandana de Chanel, 420 €; cinturón de AD, 69 €; pantalón de Tommy Hilfiger 159 €; calcetines de Dim (pack de 3), 16 € y mocasines de Pitillos 85 €.





Mis secretos al descubierto

Nada más levantarme...

Agradezco

Antes de acostarme...

Siempre pienso: vamos a intentar relajarnos. Yo siempre estoy muy activo (risas)

En mi armario nunca falta...

Camisas de manga larga

Ese plan infalible que me saca de un bucle es...

Lanzarme a la playa

Ese momento vital de mi vida que nunca olvidaré

Cuando compongo una canción. Es diferente a todo lo que puedas vivir

Mi mayor locura fue...

Conducir horas y horas para ver a alguien que te gusta. Siempre pienso que la vida es una y hay momentos que no vuelven

Los favoritos del maquillador Javier Reyes



Champú Suave, de Beauterra, 13,95 €.



Kaidax Forte cápsulas anticaída 60, 43,95 €.



Hydra sérum ultra-hidratante, Topicrem, 27,80 €



Gel de ducha de Higo, Beauterra, 8,99 €.



CITA EN...

Quedamos con Alfred en uno de los hoteles más bonitos de Madrid, el UMUSIC Hotel Madrid que alberga el emblemático Teatro Albéniz. El establecimiento cuenta con dos restaurantes, gimnasio y piscina, de la que se puede disfrutar aunque no estés alojado gracias a su Splash Pass. Cuesta 70 € e incluye 35 € de crédito en bebidas.

PELAYO DÍAZ

escapada a Ibiza sin su novio

El diseñador empezó el verano con amigos, luciendo figura en la isla balear.

Pelayo está disfrutando de unas merecidas vacaciones en Ibiza después de su paso por "Supervivientes". Sin embargo, en su pequeña escapada le hemos visto con dos de sus amigos más cercanos, David Alayeto y Jordi Nieto; pero sin rastro de Gal Marom, su chico. Aunque no hayan estado juntos esta vez, la pareja viajó a Disneyland Paris con las sobrinas de Gal, unos días para

"revivir la magia". Su verano no se queda ahí, también visitarán Formentera para pasar tiempo en pareja.

Sin planes de boda

Más enamorados que nunca, hace unos días Pelayo habló de su relación. "No llevo anillo. Por ahora no entra en mis planes", explicó. "Se me cae la baba, pero de momento no hay anillo".

Agencias

Después de "Supervivientes", Pelayo fichó como colaborador de "TardeAR", y ahora se relaja de la rutina.

Presumiendo de cuerpazo, Pelayo disfrutó de la playa e incluso de un paseo en barco.



María posó ante su placa junto a Eva Longoria y la alcaldesa de Marbella, Ángeles Muñoz.


AYUNTAMIENTO DE MARBELLA
ROTONDA
MARÍA
BRAVO

MARÍA BRAVO inaugura su rotonda en Marbella

La presidenta de la Fundación Global Gift recibió con emoción este reconocimiento.

Suele posar en las alfombras rojas, pero en esta ocasión lo hizo en una rotonda marbellí, que a partir de ahora llevará su nombre, María Bravo. La ciudad andaluza quiso homenajearla con esta glorieta por la labor que realiza en Casa Ángeles, a través de su Fundación Global Gift. María (57) se mostró tremendamente emocionada y contó con la presencia de grandes amigas, como su

inseparable Eva Longoria y Claudia Rodríguez, viuda de Manolo Santana.

“Este reconocimiento no lo merezco yo, sino todas las personas que me han llevado a este camino, sobre todo mi equipo. Marbella es mi corazón, mi ciudad, donde me siento en paz”, confesó Bravo. Longoria también habló sobre su amiga: “Ella es una inspiración para mí y para cualquier persona”.

Agencias



Feliz CON AMIGAS
 Tras la muerte de Manolo Santana en 2021, Claudia Rodríguez sigue viviendo en Marbella, y acudió a la inauguración con sus amigas.

LOS FAMOSOS lucen cuerpazo en verano

Las celebrities siguen aprovechando al máximo la temporada de sol, playa o piscina para presumir de tipo durante sus vacaciones.

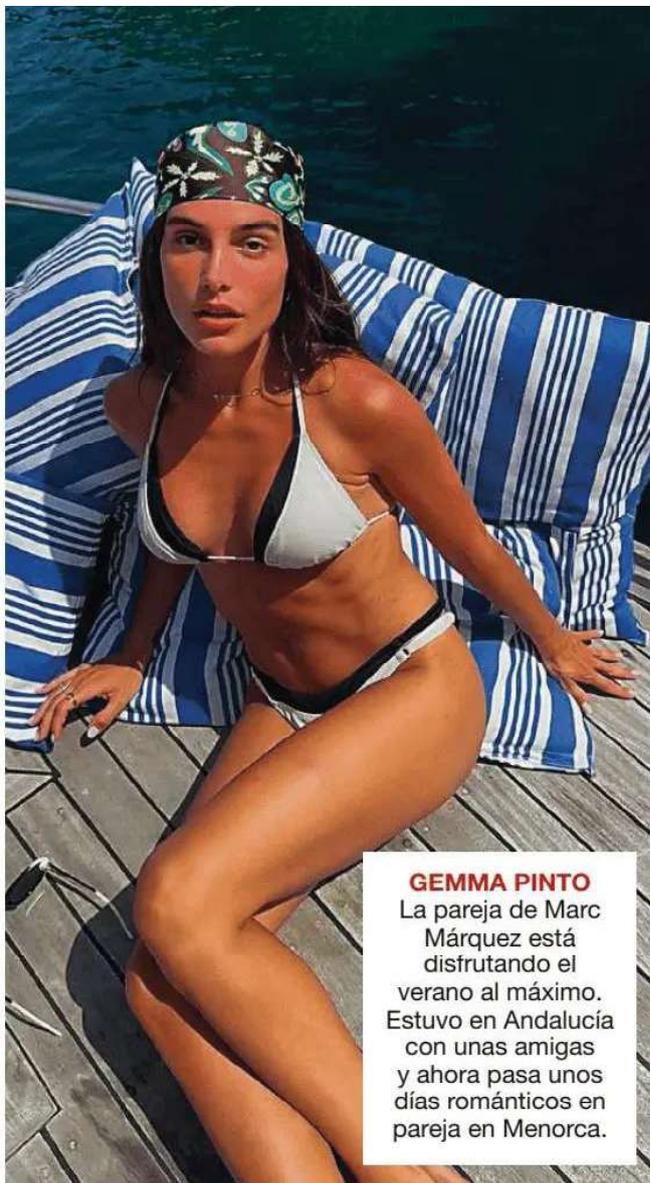


EDURNE
La cantante disfrutó de unas vacaciones familiares con De Gea y su hija Yanay, antes de su vuelta al trabajo por todo lo alto. La artista ha anunciado una gira por el 20 aniversario de su entrada a "Operación Triunfo" que comenzará en noviembre.



DAVÍD DE GEA
Tras su renovación hasta 2028 con el equipo italiano ACF Fiorentina, el portero no pierde ocasión de celebrarlo en familia con Edurne y su hija. "Momentos simples, recuerdos para siempre", compartió en redes.

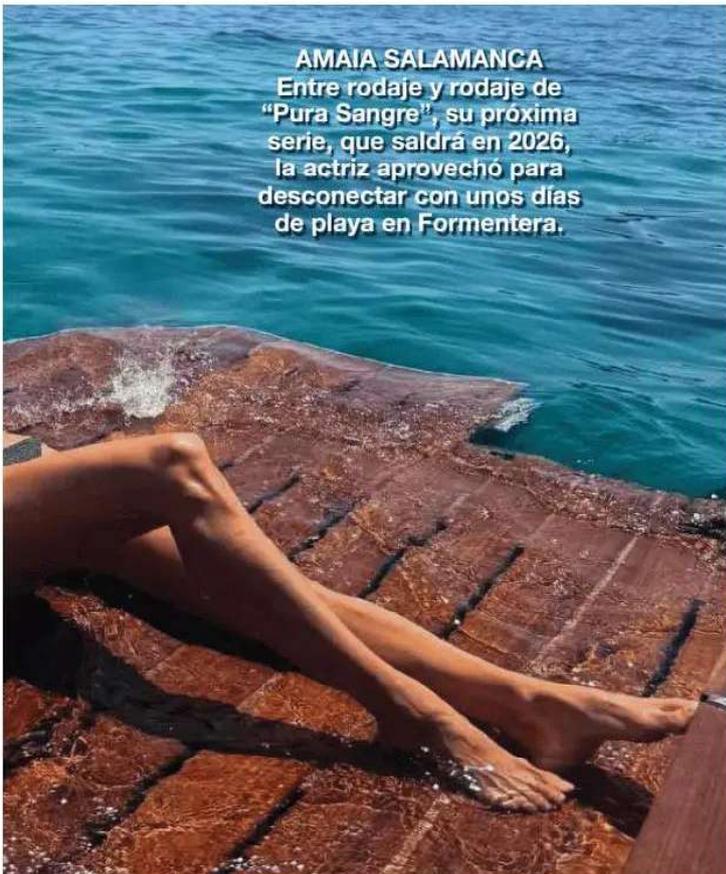




GEMMA PINTO
 La pareja de Marc Márquez está disfrutando el verano al máximo. Estuvo en Andalucía con unas amigas y ahora pasa unos días románticos en pareja en Menorca.



CARLOS ALCARAZ
 Después de la derrota en Wimbledon, Alcaraz vuelve a la pista en el torneo Masters de Cincinnati, entre el 7 y 18 de agosto. Pero también merecía un descanso, y decidió relajarse y disfrutar de la piscina en Cádiz.



AMAIA SALAMANCA
 Entre rodaje y rodaje de "Pura Sangre", su próxima serie, que saldrá en 2026, la actriz aprovechó para desconectar con unos días de playa en Formentera.



BIBIANA FERNÁNDEZ
 La actriz demuestra que también se puede desconectar de la rutina en casa, aprovechando el sol y la piscina para ponerse morena. "A ver si cuando vuelva no se me ve como la leche", bromeaba.

PLAYA O MONTAÑA, TODOS
ENCUENTRAN SU DESTINO IDEAL
PARA DESCONECTAR DE LA RUTINA



ISABEL JIMÉNEZ

Está pasando su primer verano tras la separación de Álex Cruz. Comenzó posando en Formentera, pero también ha pasado por Maldivas y Marruecos; y está acabando su temporada de bikini en Almería.

LYDIA VALENTÍN
Después de ser madrina en el "Grand Prix", la deportista olímpica elige el monte para sus vacaciones, relajándose en El Bierzo, una comarca con mucho encanto, en León.

MARÍA, LA JEREZANA

La novia de José María Almoguera tiene claro que los mejores veranos se pasan en la playa, y ha estado unos días aprovechando el sol y luciendo bikini en el Puerto de Santa María, Cádiz.



MARTA SÁNCHEZ

La cantante se suma al club de quien elige las Baleares, disfrutando del mar en Mallorca. En medio de sus vacaciones dio una sorpresa a sus fans: el 8 agosto estrenó "Azúcar Amargo" con Fey.



JESSICA BUENO
Después de su separación de Luitíngio, la modelo está "recargando pilas y el alma" en Málaga. Sin embargo, su verano también se está basando en un intenso entrenamiento para "Supervivientes All Stars 2025", que comienza en septiembre.



MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE
Tras romper con Rebeca Toribio, está en Ibiza disfrutando del verano y de la noche. Fue la sorpresa en la "Bresh", una fiesta en la discoteca Amnesia Ibiza.

NO LO DISFRUTAN SOLOS, TAMBIÉN ES UN BUEN MOMENTO PARA ORGANIZAR UNA ESCAPADA EN FAMILIA O CON AMIGOS

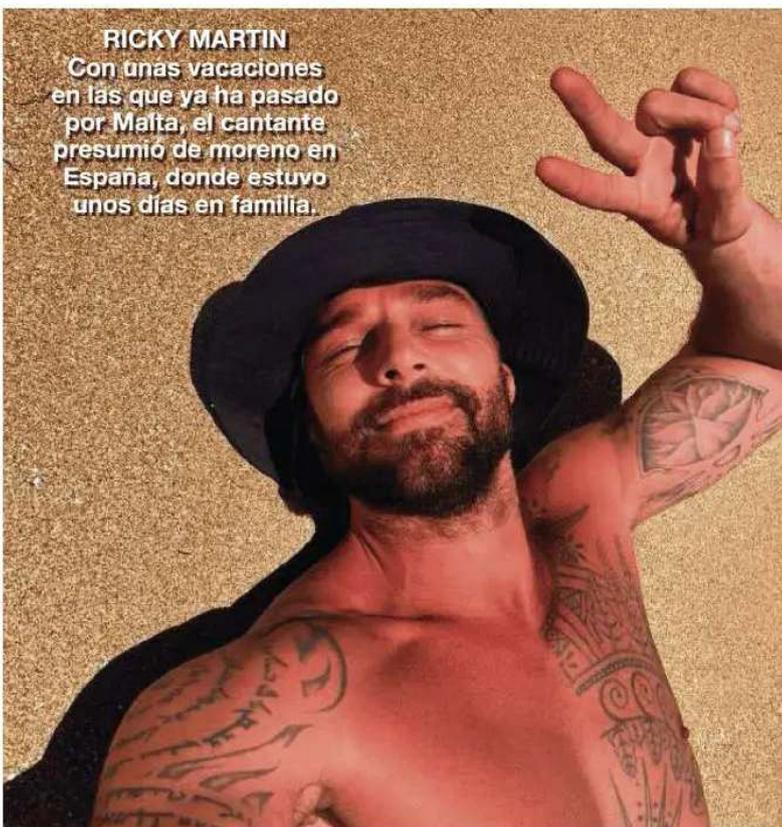
MAR FLORES

Veranea en Ibiza, y dice que julio "ha sido de los mejores de los últimos años". Parece haber aprovechado bien antes de su nuevo proyecto junto a su hijo Carlo, con quien participará en "DecoMasters".



RICKY MARTIN

Con unas vacaciones en las que ya ha pasado por Malta, el cantante presumió de moreno en España, donde estuvo unos días en familia.



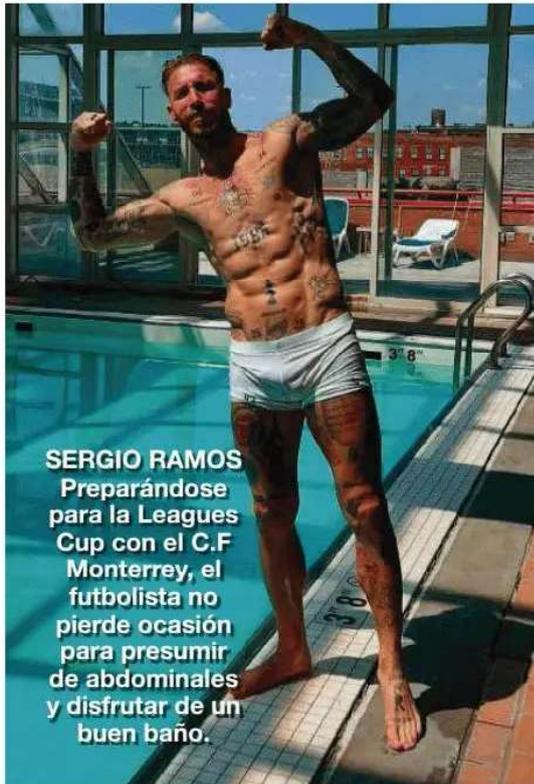
SOFÍA VERGARA

La actriz celebra el verano y su 53 cumpleaños en Cerdeña, relajándose en la playa y presumiendo de bikini. Sin embargo, tuvo que poner en pausa sus vacaciones al tener que pasar por quirófano por una lesión en la rodilla.





PAULA ECHEVARRÍA
La actriz aprovecha al máximo Asturias después de rodar "Camino a Arcadia", su último proyecto junto a William Levy.



SERGIO RAMOS
Preparándose para la Leagues Cup con el C.F Monterrey, el futbolista no pierde ocasión para presumir de abdominales y disfrutar de un buen baño.



TAMARA GORRO "Amo estos planes", dice la modelo en las redes sobre sus vacaciones en Ibiza, donde está disfrutando de sus hobbies favoritos. "Amigas, conversación, deporte, sauna, jacuzzi, comida sana, piscina,

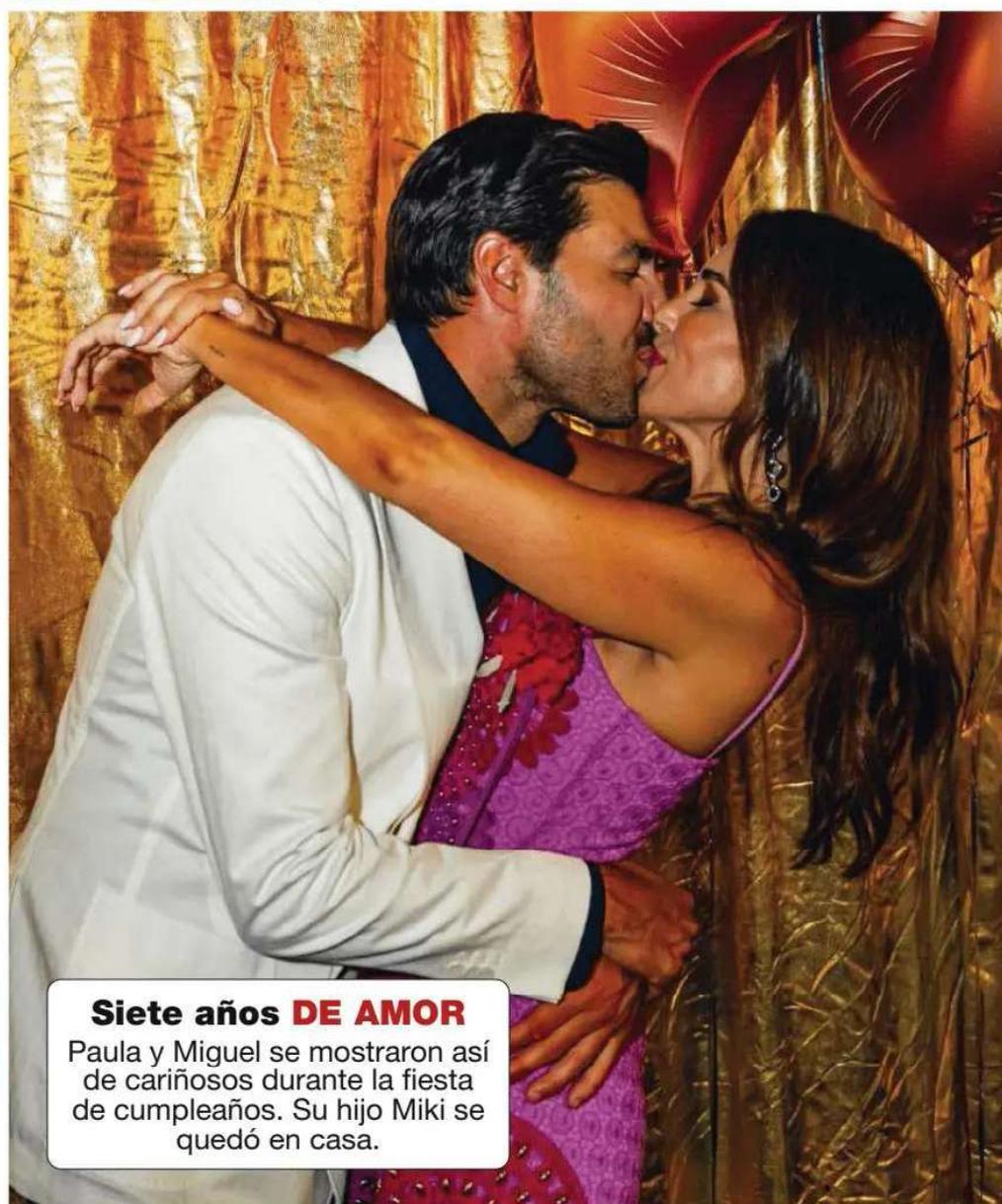
Paula confesó divertida que había elegido su estilismo media hora antes del evento.



PAULA ECHEVARRÍA

celebra su cumpleaños con un fiestón en Starlite

La actriz volvió a elegir el festival marbellí para festejar, en esta ocasión, sus 48 primaveras. Junto a ella, Miguel Torres, que se mostró muy cariñoso con su novia. Dos días después, el festival acogió su famosa fiesta benéfica.



Siete años **DE AMOR**

Paula y Miguel se mostraron así de cariñosos durante la fiesta de cumpleaños. Su hijo Miki se quedó en casa.

Paula Echevarría se encontró un precioso vestido de la firma Zeynep Tosun –valorado en más de 1.000 euros– para celebrar su 48 cumpleaños en uno de sus escenarios favoritos: el festival Starlite en Marbella, donde reunió a grandes amigos para soplar las velas. A su lado, Miguel Torres, que se mostró más romántico que nunca. “Hay personas que llegan y lo cambian todo sin hacer ruido. Tú llegaste con risas, con fuego, con vida. Siete años no son nada si pienso en lo que aún nos queda”, escribió en Instagram.

Paula contó además con la presencia de sus padres y con Daniella, que ya tiene 17 años

Paula, que contó también con la presencia de su hija Daniella, reconoció que no le importa nada cumplir años: “Estoy agradecida por seguir aquí, rodeada de lo que más quiero. Que Dios me dé salud, que del resto yo me encargo”.

VICTORIA FEDERICA,
COMO VIENE SIENDO
HABITUAL, NO SE
PARÓ CON LA
PRENSA

► Dos días después del fiestón, el festival acogió su tradicional Gala Starlite Solidaria, que este año cumplía 16 ediciones. Organizada por Sandra García-Sanjuán y Antonio Banderas, el evento afrontaba por primera vez su puesta en escena sin la presencia del actor, en Londres por motivos laborales.

“Llevo un verano muy intenso, en el que se me ha juntado el rodaje de tres películas. Nicole (Kimpel) ha hecho de embajadora. Hoy cumpla 65 años y ella no ha podido estar conmigo por estar allí, representándome”, agradecía Banderas mediante un vídeo. ►



Victoria Federica lució un diseño de Christopher Esber.



Jaime Martínez-Bordiú y su mujer, Marta Fernández.



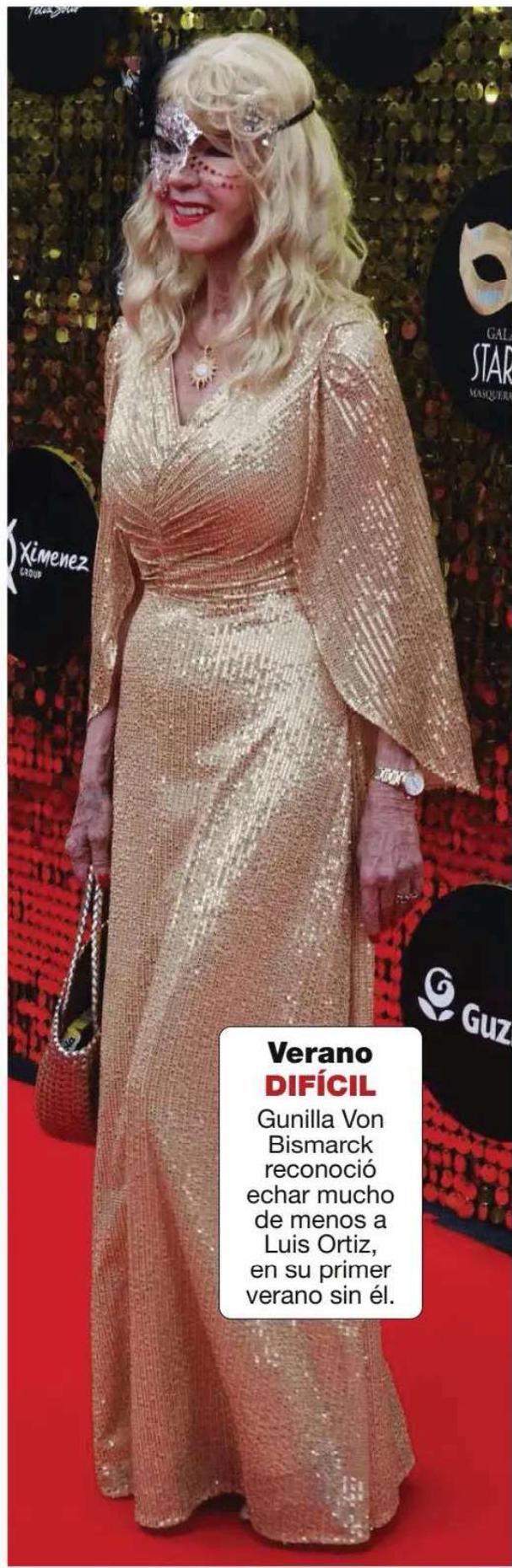
María José Suárez reconoció que si se encontrara con Escassi actuaría "con naturalidad".



Beatriz de Orleans, a sus 83: "Me encantan mis canas".



Juan Peña disfrutó de la fiesta con su mujer, Sonia González.



Verano DIFÍCIL
Gunilla Von Bismarck reconoció echar mucho de menos a Luis Ortiz, en su primer verano sin él.



Ante la ausencia de Banderas, Nicole ejerció de anfitriona en la gala solidaria.



Hiba Abouk aseguró que no tiene "malas palabras" para Escassi.

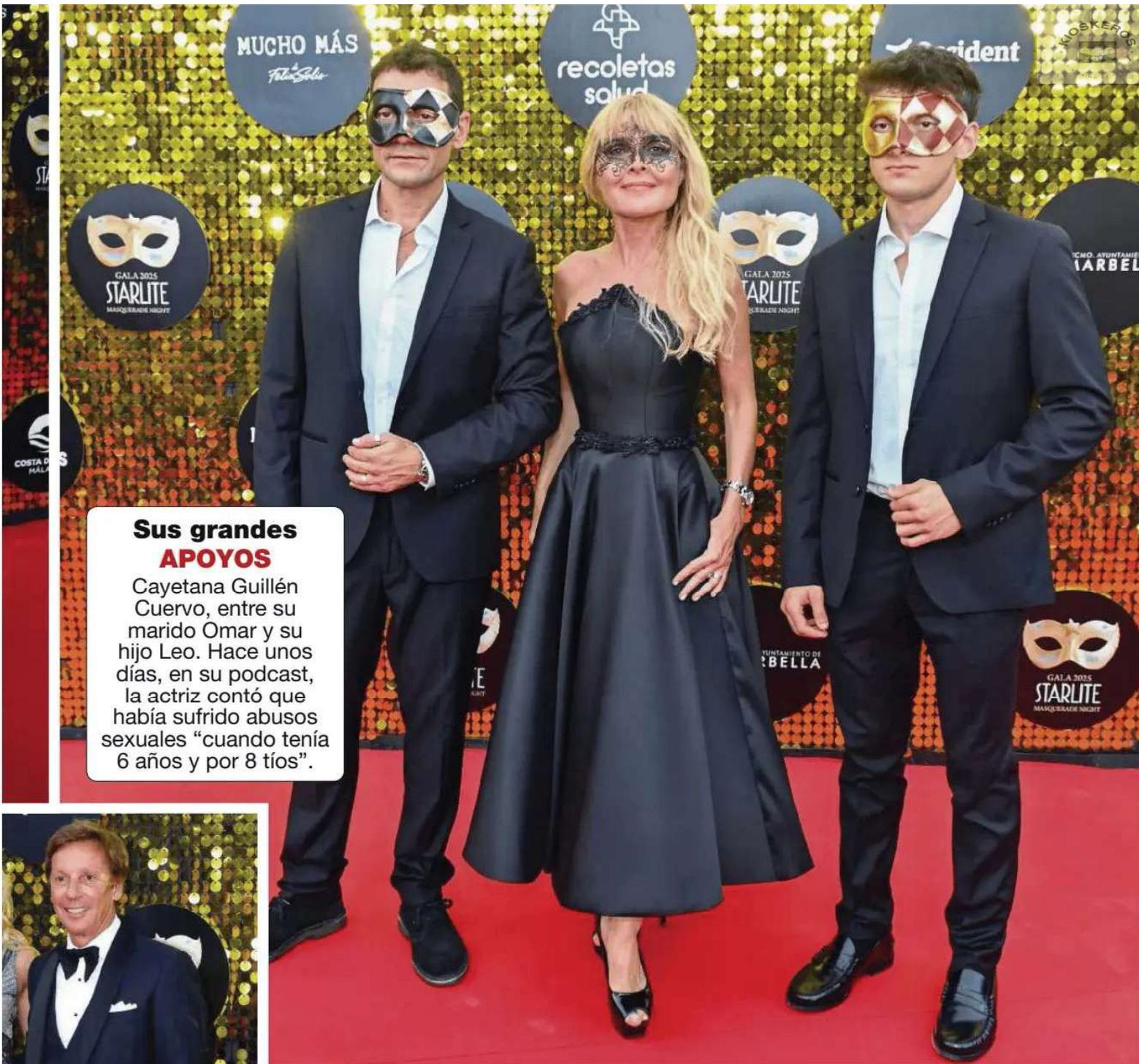


Carmen Lomana apostó por un diseño de Victoria Colección.



Irene Villa ha encontrado en David Serrato a su mejor apoyo.





Sus grandes APOYOS

Cayetana Guillén Cuervo, entre su marido Omar y su hijo Leo. Hace unos días, en su podcast, la actriz contó que había sufrido abusos sexuales “cuando tenía 6 años y por 8 tíos”.



Valeria Mazza fue maestra de ceremonias. A su lado, su marido, Alejandro Gravier.

NICOLE KIMPEL RECONOCIÓ QUE TANTO ELLA COMO ANTONIO ESTÁN NERVIOSOS CON LA PRÓXIMA BODA DE STELLA BANDERAS

► Esta edición tenía como temática las máscaras, que fueron las protagonistas en una alfombra roja cargada de famosos. Cayetana Guillén Cuervo y Valeria Mazza ejercieron de maestras de ceremonia, aportando complicidad y ritmo a una noche solidaria

donde se pagó, como mínimo, 1.000 euros por cubierto.

Irene Villa, recuperada

Entre los asistentes destacaron el actor turco Kerem Bürsin, Victoria Federica y María José Suárez, que coincidió con Hiba Abouk, ambas exparejas de Ál-

varo Muñoz Escassi. Tampoco se perdió la fiesta Irene Villa, totalmente recuperada de su operación y a punto de cumplir su primer aniversario de casada. “Seguro que lo celebraremos, pero no sé si en Madrid o en Asturias”, reconoció. Villa tuvo palabras para su marido: “La verdad es que David (Serrato) es un apoyo increíble porque él se dedica a ayudar a las personas. Ha sido clave en mi recuperación”, explicó orgullosa.

Agencias

GLORIA CAMILA

al parque acuático con su sobrina Rocío y José Fernando

La hija de Ortega Cano propició el reencuentro entre padre e hija. También estuvo su hermano pequeño, José María, y su novio, Álvaro García, su gran apoyo en estos momentos.

Después de que Tamara, la hermana de Michu, lleve un mes arremetiendo contra ella en televisión, Gloria Camila ha optado por centrarse, según sus palabras, “en lo único importante”: su sobrina Rocío. Y para muestra de su implicación, estas imágenes. Gloria Camila solicitó un permiso para que su hermano José Fernando, que vive en un centro tutelado de la Comunidad de Madrid, saliese unos días y juntos han viajado a Costa Ballena (Cádiz), donde se han reencontrado con la pequeña y también

con su hermano José María, fruto de la relación de su padre con Ana María Aldón.

Feliz en familia

Gloria Camila, que también contó con el apoyo de su pareja, el cantante Álvaro García, tenía preparada una sorpresa para su sobrina: pasar el día en un parque acuático. La niña se lo pasó fenomenal y se mostró feliz en compañía de sus tíos y de su padre, que estuvo muy pendiente de ella en todo momento. “En familia, todo es mejor”, declaró Gloria Camila cuando la prensa

le preguntó de vuelta a casa. La diseñadora ya no quiere entrar en más conflictos con Tamara y ha dejado el tema en manos de sus abogados. Como dijo en el plató de “TardeAR”, será un juez quien decida con qué familia crecerá la pequeña Rocío. Según Antonio Rossi, como José Fernando vive tutelado, deberá ser Ortega Cano quien, “en nombre de su hijo, pida la custodia de la niña”. Lo que se desprende de estas imágenes es que Rocío, de 8 años, está muy a gusto con su familia paterna.

Agencias



Volcado **CON SU NIÑA**

José Fernando, todavía muy afectado por la muerte de Michu, ejerció de padrazo. Ojo a José María, el hijo pequeño de Ortega Cano, muy mayor a sus 12 años.

Gloria no soltaba a la pequeña Rocío, por la que siente debilidad. A la izquierda, con una camiseta sin mangas, su novio Álvaro.



NICKI NICOLE y Lamine Yamal “se están conociendo”

La cantante argentina, que disfrutó de unas vacaciones con amigos en Ibiza, sale con el futbolista del FC Barcelona.



Carrera DE ÉXITO
La argentina es la cuarta más escuchada de su país; pero también cruza fronteras: en 2024 vendió todas las entradas en el Movistar Arena, en Madrid.

Hace unas semanas que Nicki Nicole está en pleno foco mediático por los rumores que la vinculaban con Lamine Yamal. Después de la fiesta del 18 cumpleaños de Lamine, donde hubo “mucho tonto”, y tras ser vistos el 24 de julio besándose en una discoteca de la que salieron juntos — tal y como contó Javi de Hoyos —, el entorno cercano del futbolista, ha confirmado que los jóvenes se “están conociendo”.

Su verano europeo
Antes de que su romance de verano saliese a la luz, la cantante se relajó en Ibiza, en compañía de algunos amigos. En un yate, Nicki disfrutó del sol y del mar Mediterráneo, uno de sus destinos favoritos; y es que ya había estado antes en Ibiza y Formentera, y pasando unos días en Italia,

Nicki, que en pocos días cumple 25 años, lució tatuajes y un bikini sencillo.



ANIMANDO A LA JOVEN PROMESA

Nicki Nicole acudió al partido del FC Barcelona el pasado 16 de agosto con una camiseta de Lamine. Se sentó junto a un amigo y al primo de Yamal, y apenas a dos asientos de la madre del futbolista. El jugador celebró un gol con un beso a la grada; y en un vídeo de la plantilla llegando al campo, se veía el fondo de pantalla que tiene en su móvil: una chica haciendo un corazón con las manos que se parece mucho a la cantante argentina...



Esta semana

PEDRO TRAPOTE

RECIBE UN HOMENAJE POR SU CARRERA

En la corrida de Candiles de Marbella y de manos del torero Miguel Baéz, El Litri, Pedro Trapote ha recibido un homenaje por su trayectoria como ganadero. El premio llega después de un comienzo de año complicado, y es que en enero la familia sufrió un accidente de coche en Miami en el que el coche se declaró siniestro, tal y como explicó el empresario.



NAÍM THOMAS

TRIUNFA CON "SE HA ESCRITO UN CRIMEN"

El musical del que es autor lleva 2 meses en el Teatro Apolo de Barcelona, y en septiembre se traslada al Teatro Figaro, en Madrid, para seguir en cartelera. La obra combina humor y misterio, además de la participación del público.



ANA OBREGÓN

APROVECHA EL QUE PUEDE SER SU ÚLTIMO VERANO EN MALLORCA

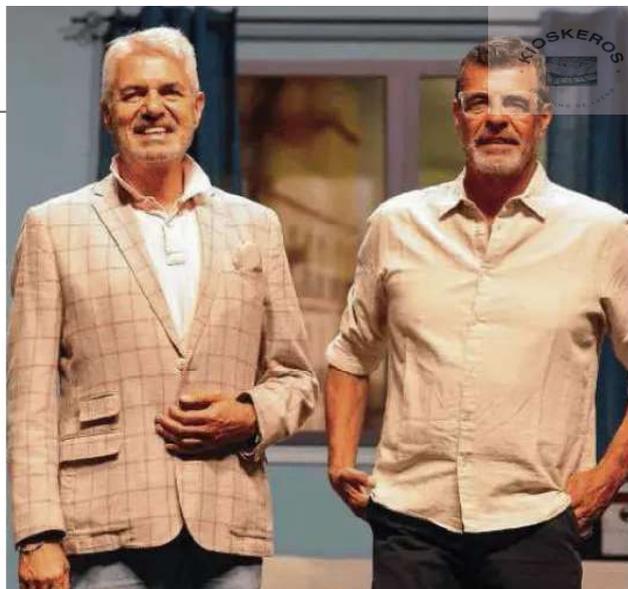
Ana Obregón ha puesto rumbo a El Manantial, la mansión que tiene en Mallorca. Sin embargo, la casa está puesta a la venta por 35 millones de euros y, aunque no se ha vendido aún, la actriz dice que no hay problema para encontrar compradores.



JESSICA BUENO

DISFRUTA DE IBIZA ANTES DE "SUPERVIVIENTES ALL STARS 2025"

Antes de poner rumbo a Honduras como concursante de "Supervivientes All Stars", Jessica Bueno ha disfrutado de una escapada a Ibiza con algunas amigas. "Días así... ¡son los que se quedan para siempre!", compartió en redes.



AGUSTÍN BRAVO Y ANDONI FERREÑO

ESTRENAN "SE ALQUILA"

Los actores presentaron el pasado 6 de agosto la nueva obra en la que trabajan juntos, "Se alquila", que estará en el Teatro Bellas Artes todo el mes de agosto. El espectáculo llenó de risas el teatro con sus situaciones imprevistas pero muy identificables.



RAFA NADAL Y MERY PERELLÓ

PADRES POR SEGUNDA VEZ

El pasado jueves 7 de agosto, en Palma de Mallorca, la pareja daba la bienvenida a su segundo hijo, Miquel. El nombre es en honor al padre de ella, que falleció en abril de 2023.

PARIS JACKSON se recupera de su reciente ruptura

El traje de novia se estaba confeccionando, una astróloga había decidido la fecha de la boda y los detalles de la fiesta estaban muy avanzados. Pero la hija de Michael Jackson ha anunciado la ruptura de su compromiso con Justin Long, con el que llevaba saliendo desde 2022. No se saben los motivos, pero Paris está muy triste y se la ha visto llorando por las calles de Los Ángeles.



JESSICA ALBA disfruta de su soltería y luce palmito en Miami

La guapa actriz está con sus tres hijos disfrutando de las vacaciones de verano en Miami. Jessica vuelve a estar soltera tras separarse hace poco del que ha sido su marido durante 17 años, Cash Warren. Ahora se la relaciona con Danny Ramírez, un actor once años más joven, que se está haciendo un hueco en el universo de películas de Marvel.



DEMI LOVATO Y JOE JONAS un amor de juventud

Fue en 2010 cuando saltó la noticia de su romance, ambos eran compañeros en "Camp Rock". Aquello fue una relación breve, la pareja se rompió y cada uno siguió su camino. Pero ahora han vuelto a subir al escenario juntos para deleitar a sus fans en Nueva Jersey en la gira de los Jonas Brothers.

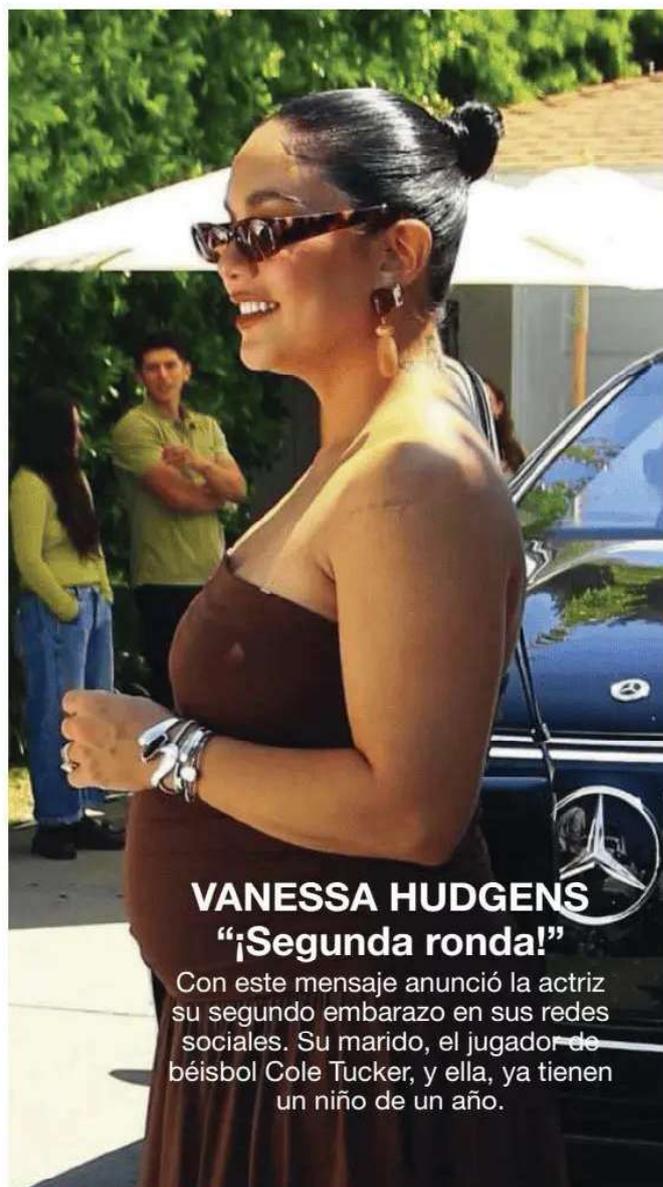


MILA KUNIS Y ASHTON KUTCHER tarde de compras

Los actores fueron al súper con unos amigos en Los Ángeles. Ambos se conocieron en el rodaje de la serie "That's 70 show", él tenía 19 años y Mila 14. Ambos hicieron sus vidas: él estuvo casado con Demi Moore y ella salió nueve años con Macaulay Culkin. Luego se reencontraron y ya llevan once años de matrimonio con dos hijos en común.

ORLANDO BLOOM de vacaciones con amigos

El actor fue con unos amigos a la playa de Santa Bárbara. Tras su separación de la cantante Katy Perry, Orlando ha hecho gala de su gran sentido del humor, ante la foto creada por IA en la que se le veía junto a Angela Merkel y los rumores de romance de su ex con Justin Trudeau (ex primer ministro de Canadá).



VANESSA HUDGENS "¡Segunda ronda!"

Con este mensaje anunció la actriz su segundo embarazo en sus redes sociales. Su marido, el jugador de béisbol Cole Tucker, y ella, ya tienen un niño de un año.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Alba Carrillo

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Estos días te favorece la evolución de la Luna. Si has tenido problemas musculares, la recuperación será total. Te vas a sentir muy bien, con mucha energía y de buen humor.

Amor: Hace pocas semanas que comenzaste una relación. Te lo estabas tomando con calma, pero por la influencia positiva de Saturno, esta relación está cuajando y vais a empezar a hacer planes de futuro. Estáis felices. Si no tienes pareja, Saturno te favorecerá en los encuentros y aventuras esporádicas.

Fortuna: El Cinco de Oros me indica que pasas por un buen momento económico. Vas a plantearte recuperar tu formación académica, algo que te vendrá muy bien para mejorar en tu trabajo.

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Llevar un orden metódico en las comidas te hará sentirte en forma. No debes darte grandes comilonas por la noche, ya que te afectan a la hora de descansar.

Amor: Si tienes una relación a distancia o estás iniciando algo que te hace mucha ilusión, debes ir con cautela para no equivocarte. Ten cuidado, puede que las cosas no sean como tú las estás viendo. Si no tienes pareja, querrás seguir así y disfrutar del verano.

Fortuna: El Cuatro de Espadas me indica que en el trabajo el ambiente general es un poco tenso y debes aguantar un poco. Intenta relajarte, pasará muy pronto. El tres y el verde te darán suerte esta semana.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Debes dejar de obsesionarte con tu peso y no te sometas a dietas sin control médico porque te pueden perjudicar. Intenta hacer ejercicio suave y controlado por un monitor. Tu estado de ánimo será bastante bueno.

Amor: El Uno de Copas me indica que tienes que prestar más atención a tu pareja y ser más detallista. Sabes perfectamente que estás enamorado de una persona con una personalidad especial. Si no tienes pareja, gracias a Marte conocerás a una persona más joven que tú que llamará tu atención.

Fortuna: Aprovecha que el Sol te da buena energía para encontrar un empleo. Si lo tienes, pasarás por un momento tranquilo.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Debes cuidar del corazón y de tu tensión arterial. Tienes que empezar a llevar una alimentación equilibrada y no te olvides de hacer más ejercicio. Tu estado de ánimo será positivo.

Amor: La carta del Dos de Espadas me indica que podrías tener problemas por hacer un favor a una amistad. Ten cuidado con la gente nueva que conozcas, ya que pueden acercarse por interés. Si no tienes pareja, ahora no es el momento para empezar nada, ya que todavía no has olvidado a tu ex.

Fortuna: En el trabajo tienes que ser más constante, con ello conseguirás que tus superiores te valoren más y tengas más opciones de conseguir ese ascenso que tanto llevas buscando.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: La evolución de Júpiter en tu signo favorece tu salud. Si tienes algún pequeño problema, te vas a sentir mejor y con mucho más ánimo. Aunque debes procurar descansar un poco más.

Amor: El Seis de Copas me indica que te vas a enamorar de alguien de fuera de tu ciudad. Disfrútalo y replantéate si puedes llevar una relación a distancia. Además, tendrás invitados en casa con los que puedes tener pequeños problemas de convivencia.

Fortuna: El Tres de Oros me indica que tu economía va a mejorar notablemente. Esto no significa que debas derrochar. Espera un poco para darte ese capricho que quieres. El número cinco y el color azul te darán suerte.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: La influencia de Marte en tu signo hará que te sientas algo nervioso, pero lo podrás controlar.

Además, puedes tener molestias en las rodillas o en un codo debido a un golpe.

Amor: Tu vida amorosa puede cambiar radicalmente para bien gracias a la influencia positiva de Venus.

Si te has dado cuenta de que echas de menos a alguien que ocupó tu corazón en el pasado, lo único que tienes que hacer es volver a ponerte en contacto. La carta del Uno de Copas me indica que la puerta no está cerrada.

Fortuna: Los trabajos en equipo con gente de tu mismo sexo se te dan muy bien, conseguirás que sean una experiencia positiva. El ocho y el rosa te dan suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Si has pasado un molesto catarro no lo dejes a medio curar, ya que se podría alargar en el tiempo. Aprovecha la piscina para hacer ejercicio. Tu estado de ánimo será un poco variable esta semana.

Amor: Hace tiempo que estáis un poco distanciados. Aprovechad estos días libres para hablar más, dedicaros más tiempo de pareja e intentar revertir la situación. Si no tienes pareja, no vas a sentir la necesidad de encontrar a alguien que ocupe por ahora tu corazón, disfruta de tu soltería.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva del Sol en el trabajo irá todo sobre ruedas. No habrá nada que se te resista. Lleva una hoja de laurel en la cartera para atraer la buena fortuna.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Ten cuidado con los cambios bruscos de temperatura, ya que puedes tener molestias articulares o coger un pequeño resfriado.

Cuidado con el aire acondicionado, en exceso no es bueno. Intenta dormir más para mejorar tu estado de ánimo.

Amor: Gracias al tránsito de Mercurio por tu signo, tu relación va a atravesar por un momento de estabilidad.

No estaría nada mal que rompieras con la monotonía con una cena romántica o incluso un viaje. Si no tienes pareja, conocerás a alguien muy especial.

Fortuna: Si te ofrecen un contrato debes leerlo muy bien, ya que podría tener trampa. Así me lo indica la carta del Cinco de Espadas.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Esta semana la espalda va a ser tu punto débil, sobre todo la zona lumbar. Tienes que evitar las corrientes de aire y no coger peso. Es probable que tengas que cuidar a un familiar mayor que no está pasando por un buen momento.

Amor: Desde hace unas semanas has entrado en una etapa muy positiva en lo que respecta al terreno sentimental gracias a la influencia positiva de la Luna. Te vas a dar cuenta de lo mucho que te quiere tu pareja. Si no tienes pareja, vas a encontrar a esa persona que te va a hacer feliz.

Fortuna: Si estás pensando hacer una compra importante, será todo un éxito, porque cuentas con la influencia positiva del Sol.



Kiko Rivera

ACUARIO

21-1 al 18-2

PEOR
 SIGNO
 DE LA
 SEMANA

Salud: Tienes que evitar llevar calzado que te ocasione rozaduras. Ten cuidado con los lugares donde puedas resbalar con agua. Debido a la influencia negativa de Júpiter en tu signo, estarás un poco triste, pero con la ayuda de tus amigos y familiares lo superarás.

Amor: Si llevas tiempo sin pareja, será mejor que no confundas amistad con atracción sexual, porque te puedes llevar un chasco. Si tienes pareja, la falta de comunicación será la protagonista estos días y podría dar lugar a discusiones innecesarias.

Fortuna: El Seis de Espadas me indica que es un momento complicado en el trabajo. Vas a notar que no cuentas con el apoyo de tus compañeros.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: No pretendas conseguir dormir ayudándote de pastillas, ya que te pueden perjudicar. Los nervios te crean ansiedad y por ello no puedes conciliar el sueño. Pide ayuda a tu médico y mejorarás pronto.

Amor: La carta del Seis de Espadas me indica que alguien va a confundir sus sentimientos hacia ti. Confunde amistad con amor. Debes dejarle las cosas claras desde el primer momento. Si tienes pareja, Marte hará de las suyas, y vais a tener enfrentamientos por tonterías.

Fortuna: El Dos de Oros me indica que vas a tener suerte y encontrarás un trabajo hecho a tu medida. Empiezas una buena temporada en todo lo relacionado con el mundo laboral.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Te sientes con buen ánimo, pero no olvides hacerte la revisión anual y controlar el colesterol y la glucosa. Estos días protege la piel y el cabello del sol, e hidrata ambos muy bien después de la jornada de playa o piscina.

Amor: De un tiempo a esta parte, la vida sexual se ha convertido en algo muy importante para ti. Es mejor que lo hables con sinceridad con tu pareja. Si no tienes pareja, este verano te dedicarás a quedar con amistades con las que habías perdido un poco el vínculo, y recuperarás a personas maravillosas.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva de Júpiter en tu trabajo, vas a tener muy buena suerte y todo saldrá a pedir de boca.

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

Tu economía va a mejorar gracias a un pago con el que no contabas.

Vas a vivir una historia de amor que te va a marcar.

2

3

Fiáte de los consejos de tus amistades.

Tendrás una noticia importante en el trabajo.

4

5

Conocerás a gente muy interesante.

La familia te dará una muy buena noticia.

6

7

Tu recuperación te va a permitir disfrutar del verano.

Vas a conquistar a quien te propongas.

8

9

Es hora de cambiar de coche.

YO opino

por **ángel antonio herrera**

Ana de Armas y Tom Cruise son la pareja del verano, si hacemos caso a las fotos que les presentan a los dos de la mano, resultantemente, en Woodstock, Vermont, sitio de EE. UU. donde ella tiene casa. Son la pareja de este verano, pero en rigor una pareja que viene del invierno, porque ya hubo fotos de los dos en Londres, el pasado mes de febrero, en una cena del Día de los Enamorados, que ya es casualidad. Resultan Ana y Tom, Tom y Ana, exótica pareja, que es como decir extraña pareja, porque se antojan más bien dos enamorados que protagonizan una película y acaso no tanto un romance común de la vida misma. Pero en el caso de actores tan famosos, como ellos, la ficción y la realidad se cruzan y descruzan, mágicamente, misteriosamente. Son los dos protagonistas rutilantes de una película que aún no han hecho, aunque igual todo se andará, o sea, se rodará. Él llega a Ana, la bellísima, tras relaciones con **Nicole Kidman** y **Katie Holmes**, entre otras, y ella llega a él, el cachas de "misiones imposibles", después de noviazgos con artistas y empresarios, más **Ben Affleck**. Ya no se esconden. O no tanto. A ver qué dice ahora el guión de la vida.



El romance de Ana de Armas y Tom Cruise parece confirmarse. La pareja llevaría saliendo desde hace un tiempo. Les falta hacer una peli juntos.

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

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFIA
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 ASESORIA JURÍDICA
Ignacio Díaz

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Proserpi

DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno

MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.

Tel.: 91 728 70 00.

DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: 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 Gadea

BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,

08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.

DIRECTORA COMERCIAL: Luz Poca 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 : Rotocobril

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

Carasas P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluye gastos de transporte (aer. Cuello y Malla); 2,50 euros (sin IVA), incluye 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

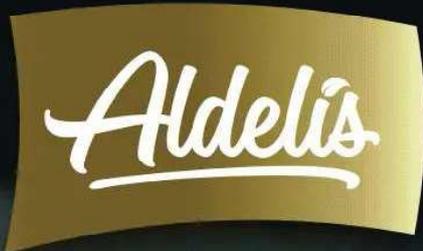
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



DIEZ MINUTOS

Toda la actualidad en la web de
diezminutos.es*





EMPANADOS RELLENOS

Cachopos · Pechugas · Libritos

Gourmet

¡Búscalos en tu tienda de confianza!



*Sugerencia de presentación

Cocinado fácil

SIN GLUTEN · IDEAL AIRFRYER



WWW.ALDELIS.COM

