

MODA

EL PUNTO

perfecto de la temporada

NUTRICIÓN

DESAYUNO

¡No te lo saltes!

LEGAL

HERENCIA

Todo lo que debes saber

SALUD

ENTRENA

TU FUERZA

BELLEZA

Luce bronceado

MÁS ALLÁ
DEL VERANO

COCINA

Oh, là là!

**RECETAS
FRANCESAS**

PSICOLOGÍA

Calma el
síndrome del

**NIDO
VACÍO**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



**Mónica
Cruz**

“Ser madre
es mejor y
más fácil de lo
que me había
imaginado”

Misión ahorro

**15 IDEAS PARA TENER
UNA ECONOMÍA SANEADA**

Más que leer,
¡sentir!



La revista para
vivir con calma.

Pausa, placer y alma
en cada página.

YA EN TU QUIOSCO



EURO A EURO

Cuando pensamos en las motivaciones para ahorrar se nos suelen acumular las ideas: para un viaje, pintar una habitación, una celebración especial, para el futuro... Pero, a pesar de tener claro el objetivo, a la hora de planificar presupuestos, recortar y evitar gastos, la cosa se complica. El dinero parece que se escurre sin darnos cuenta, y es que muchas veces es así! Por eso, esta semana hemos preparado una recopilación de ideas sencillas y factibles para poner freno al gasto. Y puestas a rentabilizar, vamos a intentar mantener ese tono bronceado, que tanto nos ha costado conseguir este verano, o sacar todo el partido a las prendas de punto, en este entretiempo, que siempre nos vuelve locas. Para darnos un capricho hemos pensado en recetas francesas. Platos llenos de sabor, que siempre levantan el ánimo, aunque estemos en modo ahorro.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Mónica Cruz.
Fotografía:
Salva Muste.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



ESTA SEMANA

DEL 10 AL 16 DE SEPTIEMBRE DE 2025

EN PORTADA

- 8 MODA**
Prendas de punto perfectas para cualquier momento.
- 12 EN PORTADA**
Mónica Cruz.
- 22 SALUD**
Los motivos por los que sí hay que apostar por ejercicios de fuerza.
- 31 DOSSIER**
15 ideas para empezar a ahorrar en tu día a día.
- 36 BELLEZA**
Descubre como alargar más el bronceado.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Margot Robbie.
- 16 LEGAL**
Todo lo que debes saber cuando se hereda una vivienda.

SALUD

- 24 INFO SALUD**
Remedios contra la acidez.
- 26 NUTRICIÓN**
¿Existen diferencias entre los tipos de sal?

BELLEZA

- 40 DIETA**
Apunta estos alimentos quemagrasa.

HOGAR

- 42 COCINA**
Un sabroso viaje a Francia.
- 50 PLANTAS**
Directo al plato.
- 52 VIAJE**
Poitiers, la ciudad de Leonor de Aquitania.
- 54 AGENDA**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Hugh Grand.

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en





Margot Robbie

UNA ACTRIZ EXITOSA

La Barbie de carne y hueso que no siempre tuvo una vida de color de rosa. **POR MIRIAM HERRERA**

Si hay una historia que nos inspira a creer en la perseverancia, esa es la de Margot Robbie. Su camino al estrellato no fue un golpe de suerte, sino un relato de lucha y esfuerzo que resuena con muchas mujeres de nuestra generación.

Antes de convertirse en una de las actrices mejor pagadas y más aclamadas de Hollywood, Margot tuvo que enfrentar un duro golpe en su infancia. Nacida en una granja de caña de azúcar en Australia, su vida se vio marcada por el abandono de su padre cuando tenía solo cinco años. Este duro golpe forzó a su madre a convertirse en el único sustento para sus cuatro hijos. Una situación que

llevó a Margot a empezar a trabajar desde muy joven para ayudar a su familia.

A los 17 años, se mudó a Melbourne, con un currículum que ya incluía trabajos como dependienta de una tienda de surf, secretaria y limpiadora de casas. Su siguiente empleo fue en un *Subway*, donde su dedicación la llevó a ser “empleada del mes”. Fue allí, detrás del mostrador, donde un cazatalentos la descubrió, ofreciéndole su primer papel en una película

de bajo presupuesto. Ese pequeño rol fue la llave que le abrió las puertas de la televisión australiana.

DE DEPENDIENTA

A ACTRIZ DE SCORSESE

Su ambición la llevó a Londres, donde vivió en un piso compartido con seis amigos. Pero el verdadero salto vino en 2013, cuando el legendario director Martin Scorsese la eligió para *El lobo de Wall Street*. Con su primer gran sueldo, Margot hizo un gesto de amor que define su carácter: pagó la hipoteca de su madre.

A partir de entonces, su carrera despegó. Trabajó con otros grandes directores como Quentin Tarantino en *Érase una vez en Hollywood* y Damien Chazelle en *Babylon*. Sin embargo, el verdadero poder de Margot Robbie no se mide solo en la pantalla.

IMPULSORA DE TALENTOS

FEMENINOS

Consciente de su posición, fundó su productora LuckyChap Entertainment junto a su marido, Tom Ackerley. Su objetivo era claro: usar su plataforma para empoderar a otras mujeres y llevar a la gran pantalla historias con una perspectiva femenina. Con LuckyChap, Margot ha producido películas aclamadas como *Promising Young Woman*, escrita y dirigida por una mujer, Emerald Fennell. El proyecto de *Barbie*, liderado por la directora Greta Gerwig, es el ejemplo más reciente y exitoso de su compromiso.

Su historia no es solo la de una actriz exitosa, sino la de una mujer que ha construido su propio camino desde cero y que, una vez en la cima, ha tendido su mano para ayudar a otras a subir. Su trayectoria nos recuerda, que la verdadera fuerza se encuentra en la superación y usar el éxito para crear oportunidades a los demás.

LA HISTORIA DE ESTA INTÉRPRETE ES UN PODEROSO RECORDATORIO DE QUE LA BELLEZA Y EL TALENTO ABREN PUERTAS, PERO EL TRABAJO DURO Y LA GENEROSIDAD CONSTRUYEN UN LEGADO



LA IA QUE DETECTA LA DISLEXIA Y EL TDAH

La 'startup' catalana Neurekalab ha desarrollado una herramienta, que utiliza la inteligencia artificial para detectar de forma temprana la dislexia, la discalculia y el TDAH en niños. El sistema funciona con actividades de 10 minutos al día, en el aula, a través de tablets u ordenadores, analizando el perfil cognitivo de los alumnos. Al final del curso, el software genera un informe que detecta las señales de alerta, permitiendo a las familias acudir a un especialista para un diagnóstico.

El sistema ya se aplica en escuelas de Cataluña y busca expandirse al resto de España, gracias a una ronda de financiación de 300.000 euros. La compañía espera multiplicar por cinco su facturación este año.



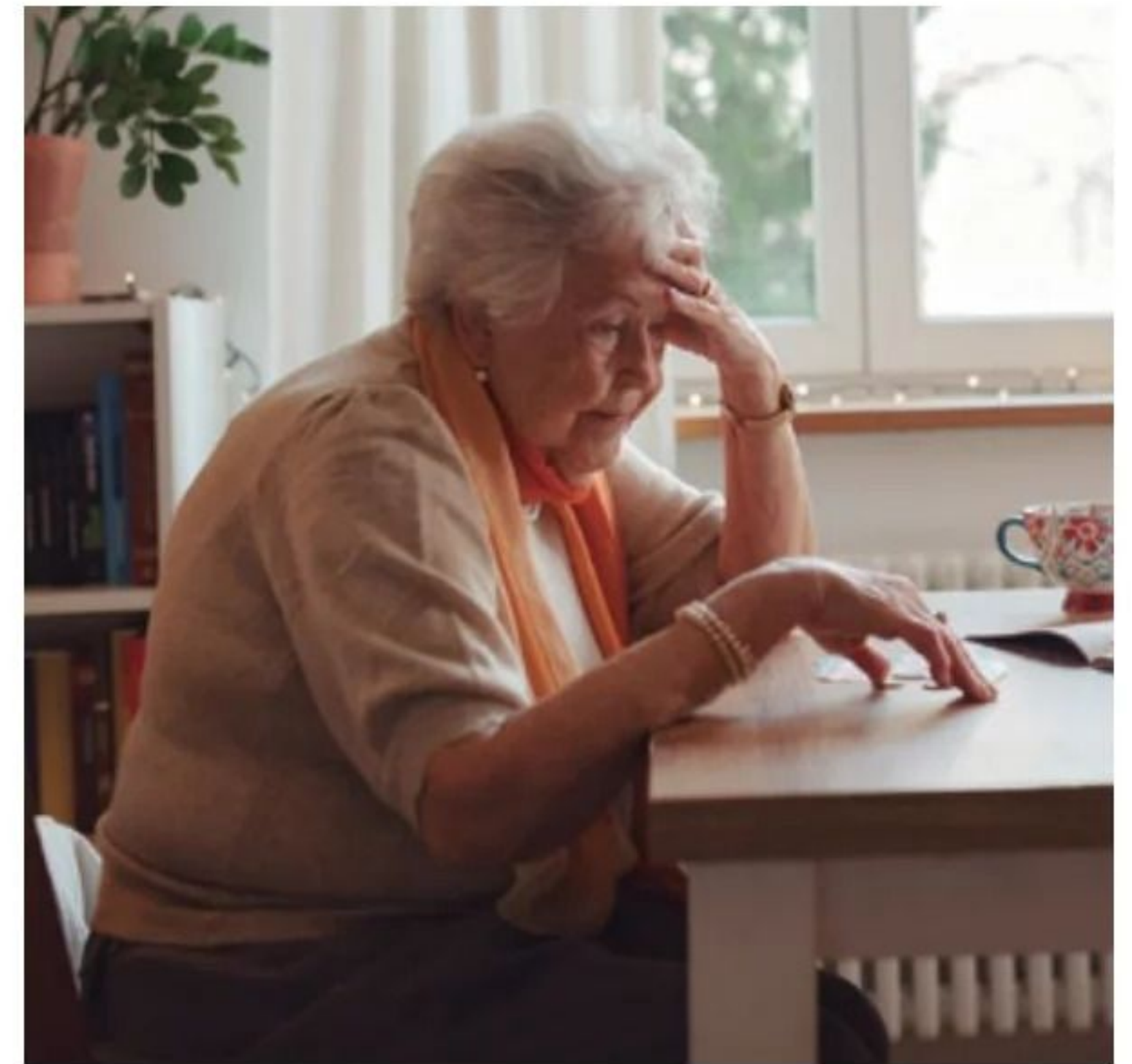
EL GASTO VACACIONAL CRECE MÁS RÁPIDO QUE LOS SALARIOS

El gasto de los españoles en vacaciones sube un 9%, superando significativamente el aumento del 2% en los salarios, según datos de ObservaTUR e InfoJobs. Este verano, el presupuesto vacacional por persona es de 739 euros, un incremento de 62 euros respecto al año pasado. El salario promedio, en el primer semestre de 2025, fue de 27.552 euros, un aumento de solo 500 euros, lo que hace que el costo de las vacaciones tenga más peso sobre los ingresos. Esto explica una ligera contracción en el número de viajes, ya que los españoles optan por reducir sus escapadas ante la falta de correspondencia entre el crecimiento de sus ingresos y el aumento de los precios turísticos.

EL 66% DE LOS ESPAÑOLES SUFRE DEPRESIÓN POSVACACIONAL

Según encuestas de los portales BuscoUnChollo.com y Amimir.com, el 66% de los españoles sufre depresión posvacacional, manifestada con desmotivación y apatía. El 52% de los viajeros vuelve con falta de energía, y un 78% ya está planeando su próxima escapada para combatirlo.

Esta tendencia ha provocado un cambio en el modo de viajar: el 67% prefiere varias estancias cortas a lo largo del año en lugar de un solo viaje largo. Los destinos nacionales más reservados son Roquetas de Mar, Salou y Benidorm, mientras que a nivel internacional destacan París y Lisboa. Esta planificación anticipada se debe, en parte, a las elevadas tarifas de la temporada alta.



UN 11% DE LOS ESPAÑOLES SUSPENDE EN SALUD MENTAL

Según el VII Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon, los españoles valoran su salud mental con un 7.17 sobre 10, pero un 11% considera que está por debajo del aprobado. Las mujeres (6.89) puntúan su bienestar emocional más bajo que los hombres (7.48), y el grupo de entre 26 y 40 años es el que se siente más vulnerable. La estabilidad económica (7.61) y profesional (7.22) son factores clave para una buena salud mental. En el último año, un 19.8% de los españoles percibió un empeoramiento, una cifra que asciende al 23.5% en el caso de las mujeres. Por comunidades, Aragón, La Rioja y Valencia son las que gozan de una mejor salud emocional, mientras que Navarra, Cantabria y Castilla-La Mancha se sitúan por debajo de la media nacional.



DISMINUYEN LAS VACANTES DE EMPLEO, EN ESPAÑA, POR PRIMERA VEZ EN MÁS DE UN AÑO

Según Eurostat, el número de empleos vacantes, en España, ha descendido por primera vez en cinco trimestres, situándose en el 0.8%, lo que equivale a 150,000 puestos sin cubrir. Aunque la cifra es baja, en comparación con otros países europeos (la media de la UE es del 3%), sigue existiendo un notable desajuste.

El Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) señala que la falta de mano de obra se debe a la ausencia de formación, la escasez de candidatos y, en gran medida, al rechazo de las malas condiciones laborales. Los sectores más afectados son la construcción, la hostelería, la sanidad y las telecomunicaciones, lo que ha generado un debate entre sindicatos y patronales sobre las causas y posibles soluciones.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR ANNIE TOMAS

Jaha Dukureh

REIVINDICAR LA DIGNIDAD Y LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS

Jaha Dukureh, activista gambiana y embajadora de la ONU Mujeres para África, se ha convertido en una de las voces más influyentes en la lucha contra la mutilación genital femenina (MGF) y el matrimonio infantil. Nació en 1989, y fue víctima de la MGF a los pocos días de nacer y obligada a casarse con solo 15 años. Sin embargo, su historia no terminó ahí: decidió transformar su dolor en una fuerza imparable para el cambio.

DERECHOS FUNDAMENTALES

Desde que emigró a Estados Unidos, Jaha inició un camino de denuncia y activismo que cruzó fronteras. Fundó la organización 'Safe Hands for Girls', dedicada a apoyar a supervivientes y a concienciar sobre las consecuencias físicas y psicológicas de estas prácticas. Su voz firme y valiente llegó hasta Naciones Unidas, logrando que, en 2015, se iniciara la primera cumbre internacional contra la MGF.

Para ella, esta lucha no es solo una cuestión de derechos humanos, sino de justicia y de amor propio de un colectivo. "No se trata únicamente de prohibir una práctica, sino de cambiar mentalidades", ha dicho en múltiples foros. Jaha entiende que la educación de niñas y niños



es la llave para romper un ciclo de violencia heredada durante generaciones. Su activismo une el rigor de la denuncia política con la fuerza de los testimonios personales, y en cada intervención transmite indignación pero también esperanza.

SU ACTIVISMO GLOBAL

La trayectoria de Jaha ha sido reconocida con nominaciones y premios internacionales, hasta el punto de ser incluida en la lista de las 100 personas más influyentes del mundo, que elabora la revista *Time*. Ha

impulsado reformas legislativas en Gambia y colaborado con gobiernos y organizaciones para erradicar estas prácticas en todo el continente africano. Documentales como *Jaha's Promise* narran su vida y su lucha como un ejemplo de resistencia, resiliencia y transformación.

Hoy, sigue viajando por el mundo para escuchar, inspirar y movilizar. Habla con líderes políticos, pero también con madres, padres y comunidades, porque sabe que el cambio real empieza en la intimidad de las familias.

“No quiero que ninguna niña viva lo que yo viví. La tradición nunca puede estar por encima de los derechos humanos”



SALUD

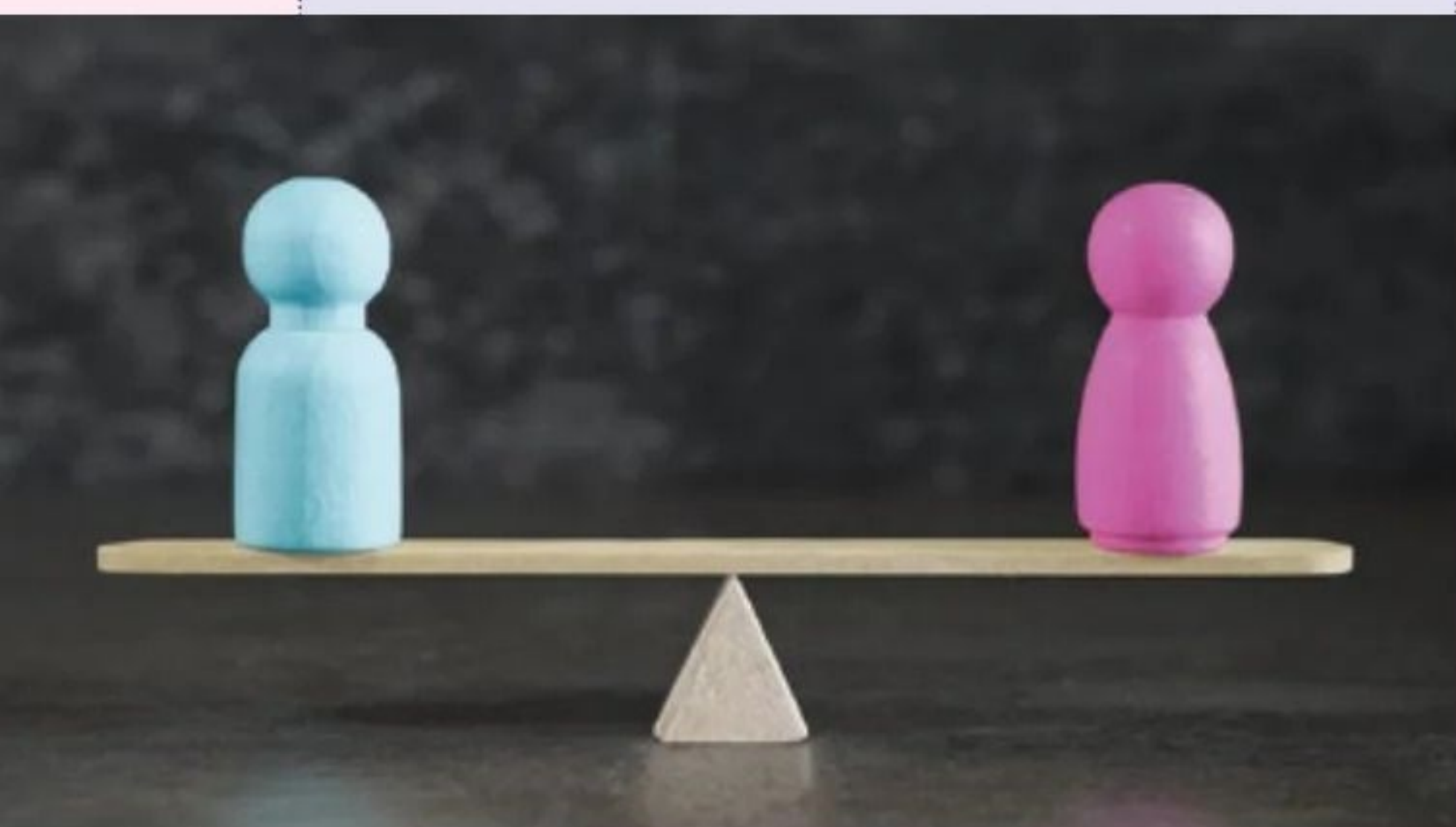
POCA INVESTIGACIÓN MÉDICA SOBRE LOS MOTIVOS DEL DOLOR MENSTRUAL

Cada mes, de manera callada y con tono políticamente correcto, miles de mujeres sufren dolores menstruales intensos. No se trata solo de una simple incomodidad, sino de un dolor real y profundo. Esta condición tiene un nombre médico: dismenorrea. Puede ser tan severa que llega a interferir, significativamente, en la vida diaria de quienes la padecen, un grupo que representa entre el 20% y el 50% de la población femenina, dependiendo del grado de intensidad de los síntomas. Según explica el doctor Andrés, coordinador de la Unidad del Dolor del Hospital Universitario de la Paz en Madrid: “el dolor visceral asociado es complejo tanto de describir como de localizar con precisión”. Y añade: “Mientras que, por ejemplo, un infarto puede reflejarse con dolor en el brazo, en el caso de la dismenorrea, los espasmos se irradian hacia otras zonas del cuerpo”, como la espalda o las piernas. Esto se conoce como “dolor referido”, causado por la inervación, es decir, la forma en que el sistema nervioso actúa sobre los órganos. Deborah Mason, de la fundación británica *Wellbeing of Women* —que impulsa investigaciones en salud reproductiva— destaca que existe una carencia de estudios e información actualizada sobre el tema, debido, en parte, al hecho de que muchas mujeres no expresan abiertamente sus quejas. Como reconoce el doctor Andrés, “la menstruación, en concreto, se investiga poco”.

IGUALDAD DE GÉNERO

¿Están en retroceso los derechos de las mujeres?

Aunque se han logrado avances significativos en la igualdad de género, que han transformado la vida de muchas mujeres y niñas en todo el mundo, esta lucha está perdiendo impulso. Según la ONU Mujeres, cerca del 25 % de los países experimentan retrocesos en los derechos de las mujeres. En su 15º aniversario, la organización hizo un llamado urgente a renovar el compromiso con la igualdad, identificando 15 grandes retos actuales y proponiendo soluciones concretas. Uno de los principales desafíos es la escasa financiación para programas destinados a promover la igualdad de género, que solo representa el 4 % del total dedicado al desarrollo. Por ello, la ONU Mujeres insiste en que todos los actores —tanto públicos como privados— deben aumentar, considerablemente, su inversión en este ámbito. Solo así será posible avanzar hacia un desarrollo sostenible real, sin dejar a nadie atrás.



La presencia de investigadoras en la Administración Pública española alcanza un 50,5% frente a un 31,2% en el sector privado

Fuente: Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades



EMPLEO

MÁS FÉMINAS EN CARGOS DIRECTIVOS

La Asociación Española de la Franquicia, en colaboración con Banco Sabadell, ha presentado la tercera edición del estudio ‘La Mujer en la Franquicia. España 2025’, cuyo propósito es analizar la participación femenina en puestos de dirección y alta gestión, tanto en empresas franquiciadoras como en locales franquiciados. Comparando los datos de 2023 y 2025, se observa un avance favorable en la presencia de mujeres en cargos de responsabilidad. El informe revela que, en las 1.312 empresas analizadas, los comités directivos están formados por 9.326 personas, de las cuales 3.107 son mujeres, lo que representa un 33,31 % del total.

CÓMO LLEVAR PRENDAS DE PUNTO

Y TRIUNFAR EN CUALQUIER MOMENTO

Ni frío ni calor, **septiembre es el mes de los dolores de cabeza para escoger look, pero para eso están las prendas de punto fino** en nuestro armario. **POR ANNA PARDO**



UN CÁRDIGAN DE PUNTO fino apenas pesa en el bolso y nos puede salvar si cae la temperatura a media tarde.



JERSEY DE MANGA CORTA

Aunque puedan parecer prendas que acaban olvidadas en el fondo del cajón, los jerséis de punto de manga corta son la estrella de este mes. Sobre todo, si lo combinamos con una falda midi y unos mocasines destalonados, piezas con las que recordar que el entretiempo nos permite experimentar con prendas y complementos, que nos cubren demasiado en verano, y que se quedan cortas para el invierno.



CÁRDIGAN CORTO

Este tipo de prendas no conocen modas ni generaciones. Durante las semanas en las que el tiempo nos vuelve locas, nada mejor que seguir sacando partido al vestido vaquero que tan bien nos sienta. En los pies, aún podemos lucir sandalias. En especial, durante las horas centrales del día.



JERSEY DE MANGA LARGA

Poco a poco, podemos introducir prendas otoñales a nuestros estilismos. El primer paso es recuperar el jersey de punto fino en color beige, que combina con todo. Por ejemplo, con un vaquero ligeramente acampanado y unos zuecos camperos, que regresan esta temporada por todo lo alto.



VESTIDO LARGO

Los vestidos de punto son cómodos y muy favorecedores. Mientras esperamos a poder llevar modelos de manga larga, podemos experimentar con los de tirantes anchos. Una fórmula para seguir usándolos es colocar encima una chaqueta vaquera o una americana ligera. Si hace calor, mejor optar por sandalias. En cambio, si sale un día fresco, tenemos la opción de lucir un par de mocasines.



MERCEEDITAS

EL ENCANTO CLÁSICO QUE VUELVE
CON FUERZA ESTE OTOÑO

Con la bajada de temperaturas y la caída de las hojas,
**las merceditas regresan como uno de los calzados
imprescindibles de la temporada.** POR ANNIE TOMÀS

**TAMBIÉN CONOCIDAS
COMO "MAY JANE",**
son idóneas para pisar
el otoño con estilo.



l cónicas y con un aire nostálgico, las *merceditas* vuelven a conquistar las calles este otoño. Su característico diseño, con pulsera al empeine y puntera redondeada, las hace reconocibles

al instante. Cómodas, femeninas y prácticas, son perfectas para los días más frescos, donde buscamos estilo sin renunciar al confort. Este clásico infantil, reconvertido en tendencia adulta, se reinventa

con materiales ricos como el terciopelo, el charol o el cuero suave, e incluso con detalles joya o tacones bajos que las elevan sutilmente. Las hay planas para el día a día o con un poco de tacón para estilizar sin perder comodidad. Combínalas con calcetines delicados o medias tupidas para un *look chic* otoñal. Quedan ideales con vestidos de punto, faldas tableadas o pantalones *cropped*, y aportan un toque romántico y *vin-tage*, que eleva cualquier conjunto sin esfuerzo.

Las firmas las proponen en tonos otoñales como el burdeos, el verde bosque, el camel o el azul marino, aunque el negro sigue siendo el rey por su versatilidad. Si buscas un zapato que mezcle dulzura y funcionalidad, las *merceditas* son la respuesta de esta temporada.



Clarks (48 €)



Cayumas
(90 €)



Flabelus (117 €)



MiMaO (69,30 €)



Hoss Intropia
(79 €)



Piccadilly
(39,90 €)



UGG (c.p.v.)



Pitillos (74,95 €)



Parfois (39,99 €)



Stuart Weitzman (158 €)

“Me gusta cocinar. Lo que no me gusta es tener que pensar cada día qué hacer”.

— Lucía

Ganas de COCINAR

con

Alma

Por solo
1'50€

Cocina, ideas
e historias

DESCUBRE MI NUEVA REVISTA

¡SEMANAL!

el próximo lunes
15 de septiembre en tu quiosco



SOY ALMA VIDAL. CADA LUNES TE ESPERARÉ CON RECETAS FÁCILES Y SABROSAS PARA QUE ORGANICES TU SEMANA SIN DÍOS, Y CON MUCHÍSIMAS HISTORIAS QUE TE SACARÁN UNA SONRISA. Y, LUCÍA... ¡¡¡ CON MÁS DE 100 RECETAS !!!



@almavidalcook

MÓNICA CRUZ

“SER MADRE ES MUCHO MEJOR Y MÁS FÁCIL DE LO QUE YO ME HABRÍA IMAGINADO”

La actriz y bailarina se ha mostrado sincera, cercana y natural en la charla que hemos compartido con ella, en la que **reflexiona sobre cómo afronta la adolescencia de su hija** Antonella, que ya tiene 12 años. **POR SONIA MURILLO**



“UNA TIENE QUE IR ENCONTRANDO lo que mejor le sienta”.

Foto: Salva Muste

Hablamos con la colaboradora de *Zapeando*, durante la presentación de los nuevos productos capilares de la marca española Lov`yc, de la que es imagen.

¿Cómo se gestó este proyecto para que tú fueras imagen de Lov`yc?

Bueno, me lo propusieron, y la verdad es que para mí fue una alegría, ya que Lov`yc es una marca española que me encanta. Es una empresa familiar, algo que me gusta mucho. La variedad de productos que tienen y comparten la relación calidad y precio. Es un ejemplo de que no todo lo caro tiene que ser bueno, ni que lo barato no tenga calidad. Lov`yc ha encontrado el equilibrio perfecto en sus productos.

¿Cuál es el producto estrella de Lov`yc que tú recomendarías?

El champú y la mascarilla de ortiga blanca y cebolla. Para mí ha sido todo un descubrimiento. Me gusta mucho cómo me deja el pelo. Y, sobre todo, me encanta el tamaño de los botes. Cuando estaba en Estados Unidos siempre decía por qué en España no los hacían así, pero ellos han pensado en eso. Es práctico porque te olvidas de ir a comprar cada dos por tres.

El cabello es una de las partes más importantes de nuestro físico ¿es quizá lo que más refleja nuestra personalidad?

Yo creo que sí. Una tiene que ir encontrando lo que mejor le siente. Hasta llegar a ello vas investigando, pero, al final, cuando lo descubres y ves que esa es la imagen que te



Foto: Salva Muste



LA ACTRIZ, que es imagen de la firma española Lov'yc, cuenta que comparte productos con su hija Antonella.

representa y que eres realmente tu, por mucho que pruebes otras cosas, siempre vuelves a tus raíces.

Tu hija tiene una edad que te permite compartir productos con ella, ¿es así?

Sí, compartimos productos, y, de hecho, ella me aconseja y me recomienda productos que antes ha probado ella, y me dice que le van bien.

Siempre terminamos camuflándonos en maquillaje, peluquería, ropa... pero, realmente ¿crees que el público te conoce como realmente eres?

Sí, yo creo que sí. Son ya muchos años, y además, he hecho trabajos como *Maestros de la costura*, en el que he podido mostrarme tal y como soy. Cuando interpretas un personaje no puedes mostrarte de manera natural, por eso me gusta este tipo de proyectos, como ahora en *Zapeando*, donde saco mi vena más divertida. A la gente le gusta verte cómo eres, y a mí también me gusta que se me vea como soy. Sobre todo, para demostrar que no soy una mujer seria, como dicen algunas personas.

¿Te consideras una mujer valiente por haber sido madre soltera?

Lo cierto es que esto es algo que me lo preguntan mucho, pero yo siempre

respondo que me parece más valiente ser madre junto a otra persona, ya que no sabes por dónde va a salir o va a reaccionar cada uno. Yo me puedo equivocar, aprender... De hecho, aprendo mucho de mi hija. Ella me guía de una manera maravillosa. Pero insisto, me parece más valiente tener un hijo con alguien que tenerlo sola.

Los expertos hablan de la 'Ley del espejo'. Se trata de ser conscientes de que aprendemos de nosotras mismas a través de las personas con las que convivimos ¿qué has aprendido de ti conviviendo con tu hija?

Ella me enseña mucho y me coloca en un sitio maravilloso, en el que no he estado nunca antes de tenerla. Un lugar del que no me voy a mover, en el que aprendo mucho. Ahora que está en la adolescencia, muchos me preguntan que cómo afronto esta etapa. Me ayuda mucho pensar en mí y recordar cuando yo tenía esa misma edad.

¿Qué recuerdos te vienen a la memoria de aquella época?

Yo tuve una adolescencia muy

buena. Es cierto que se trata de un proceso complicado, en el que todo se vuelve un caos, en el que los jóvenes están reubicándose todo el rato, descubriendo y desarrollando su propia personalidad, desde otro sitio. Muchos piensan que el mundo está contra ellos y que la gente les ataca, pero es entonces, cuando yo recuerdo cómo era a esa edad y siento empatía hacia ellos. Esto me ayuda a saber que no es una cosa personal. Tampoco me quejo porque mi hija tiene su carácter pero es una buena niña.

¿Y cómo eras tú de adolescente?

Tuve la gran suerte de tener unos padres que me apoyaron siempre. Yo quería bailar y me apoyaron en mis decisiones. Yo era más feliz yendo a la escuela de baile que yendo al parque con mis amigas. Y lo pude hacer porque siempre tuve el apoyo de ambos, y eso es importante. Me recuerdo siendo una niña muy feliz. Tenía mis sueños, que era bailar, y nunca me imaginé que pudiera llegar a hacer todo lo que hice después. Pero, lo más importante es que mis padres me escucharon y me apoyaron, y eso es lo que yo quiero hacer con mi hija.

¿A quién sacarías a bailar en estos momentos?

A cualquier persona que me aporte algo, con el que pueda aprender y con el que pueda compartir cosas.

¿Eres de las que escucha música cuando se está preparando?

Depende del tiempo que tenga, porque siempre voy corriendo. Pero cuando tengo un momento más tranquilo escucho a Luis Miguel. Pasé de escuchar a Camilo Sexto, que era la banda sonora de mi infancia, porque mi padre le fascinaba, a Luis Miguel, que me acompañó durante todas las giras, por todo el mundo, que hice con

“Recuerdo una infancia feliz. Y tuve la gran suerte de tener unos padres que me escucharon y me apoyaron siempre, Eso es lo que yo quiero hacer con mi hija”



“ME SIENTO AFORTUNADA de poder vivir de mi trabajo”.

Foto: Salva Muste

“Es maravilloso tener un trabajo donde lo pases bien y aprendas cada día. Ese equilibrio lo he encontrado en ‘Zapeando’”

Joaquín Cortés, y lo sigo escuchando. **¿Cuáles son tus proyectos profesionales actualmente?**

Ahora mismo estoy centrada en *Zapeando*, donde aprendo mucho y me lo paso muy bien. Es la mezcla perfecta. Es maravilloso tener un trabajo donde te lo pasas bien, y en el que aprendes cada día. Ese equilibrio lo encontrado en este programa. Estoy muy contenta rodeada de buenos compañeros con los que me río mucho. Es un auténtico regalo.

¿Has tenido que decir que “no” a algún proyecto?

Me siento muy afortunada de poder haber vivido de mi trabajo desde los 17 años. Aunque, en ocasiones, he tenido que decir “no” a algún proyecto porque iba en contra de mis principios o porque no me iba a aportar nada.

Eres amante de los animales.

Así es. De hecho convivo con seis

perros y un hámster.

¿Qué haces con ellos cuando te vas de vacaciones?

Por eso trato de hacer salidas cortas, de una semana. Ellos se quedan en casa muy a gusto, con su rutina y bien atendidos, aunque mi hija y yo les echamos mucho de menos.

¿Qué has aprendido de los animales?

Me gusta cómo manejan todo, cómo se mueven a través de la energía, cómo te sienten... Hace poco cogí un virus y estuve en la cama todo el día, y ver cómo cuidaban de mi hija y la relación que tienen con ella, es brutal. ¡Son tan leales! Siempre están ahí para ti y yo para ellos. Evidentemente se da una buena química entre nosotros.

¿Esperabas que ser madre fuese como está siendo para ti?

No. Si te digo la verdad está siendo mucho mejor y más fácil de lo que yo me habría imaginado.

4

DATOS SOBRE... MÓNICA

● **Mónica Cruz Sánchez**, nació el 14 de marzo de 1977, en la localidad madrileña de Alcobendas. Tiene dos hermanos: Penélope y Eduardo, con los que mantiene una estupenda relación.



Foto: @monicacruz

● **Practica yoga.** Esta es una de las razones, además de bailar, que es su gran pasión, y durante mucho tiempo fue su profesión, por la que su físico y su mente están en plena forma.



Foto: @monicacruz

● **Amante de los animales.** Tiene seis perros adoptados que viven con ella. Ella acogería alguno más, pero la nueva ley no le permite ampliar la familia.

● **Disfruta de su libertad,** y no tiene problema en hablar de su vida sentimental. Tiene claro que no podemos buscar en otra persona lo que nos falta a nosotras.

LA ALHAMBRA

NÚMEROS DE LEYENDA

El monumento más visitado de Andalucía y uno de los más reconocidos fuera de nuestras fronteras, impacta por su belleza, simbolismo y las cifras que se manejan cuando se habla de esta fortaleza árabe. **POR JULIA RODRÍGUEZ**

DE LA ÉPOCA NAZARÍ A HOY

Su construcción comenzó en el **siglo XIII**, bajo el reinado de Muhammad I, y se prolongó durante los siguientes **150 años**. Cada monarca añadió nuevos elementos, desde salones a murallas, creando el complejo que hoy conocemos.

RESPETO AL PASADO

En la última década se han invertido más de **25 millones de euros** en conservar y restaurar el monumento. Desde la limpieza de mosaicos hasta la consolidación de muros. Cada intervención busca garantizar que la Alhambra llegue intacta a las próximas generaciones.

DESTINO DE TURISTAS

En 2024, recibió más de **2,6 millones de visitantes**, consolidándose como el monumento más visitado de España después de la Sagrada Familia. El flujo de turistas es tan constante que las entradas suelen agotarse con semanas de antelación en temporada alta, lo que obliga a muchos viajeros a organizar el viaje con meses de anticipación.

LA ALHAMBRA FUE DECLARADA PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR LA UNESCO EN 1984

TORRES QUE CUENTAN HISTORIAS

Dentro de la Alhambra se levantan **30 torres**, cada una con su propia historia y función defensiva. Desde las más altas, las vistas de Granada y Sierra Nevada son parte inseparable de la experiencia.

UN TAPIZ LLENO DE POESÍA

En sus muros hay más de **10.000 inscripciones** en árabe, muchas de ellas versos poéticos que alaban la belleza, la fe o el poder. Algunas han permanecido legibles durante siglos, mientras que otras han necesitado complejas restauraciones.

UN PALACIO QUE FLUYE

Más de **50 fuentes** y un sistema de acequias de **8 kilómetros** recorren la Alhambra, llenando de sonido y frescor sus patios y jardines.

EL PATIO DE LOS LEONES

Doce esculturas de mármol blanco custodian la fuente central de este icónico y precioso patio. Es el lugar más fotografiado y uno de los símbolos más reconocidos del arte andalusí en el mundo entero.

UN GIGANTE DE PIEDRA Y AGUA

El conjunto monumental ocupa **105.000 metros cuadrados**, que incluyen palacios, fortalezas y jardines. Todo ello se articula en torno a un ingenioso sistema hidráulico, que distribuye el agua a través de fuentes y acequias, símbolo de la vida y el poder en la Granada nazarí.

QUÉ HACER (Y PAGAR) CUANDO HEREDAS UNA CASA

Una herencia puede parecer un regalo... **hasta que te enfrentas a los impuestos, trámites y decisiones que implica.** POR EVA CARRASCO

¿Qué pasos hay que dar? ¿Cuánto cuesta aceptar una herencia? ¿Y si hay más herederos? Resolvemos todas tus dudas para que sepas cómo actuar con seguridad y sin sorpresas.

PRIMER PASO

Lo primero tras el fallecimiento de un familiar es conseguir el **certificado de defunción**. Con él, se debe solicitar en el Registro General de Actos de Última Voluntad si la persona dejó testamento. Si no lo hay, la herencia se tramita por la vía de la **declaración de herederos**. Una vez aclarado esto, el siguiente paso es **reunir toda la documenta-**

ción: escrituras de la casa, recibos del IBI, nota simple del Registro de la Propiedad, etc. A partir de ahí, se podrá elaborar el **cuaderno particional**, que incluye la distribución de bienes entre herederos.

Según el Consejo General del Notariado, si el testamento es claro y hay acuerdo entre los herederos, el proceso es rápido y económico. Pero si hay conflictos o falta testamento, los costes y plazos se multiplican.

¿CUÁNTO CUESTA HEREDAR?

Uno de los puntos más importantes es el pago del **Impuesto de Sucesiones y Donaciones**, cuya cuantía varía mucho según la comunidad autónoma.

En algunas regiones como Madrid o Andalucía, las bonificaciones para herencias entre padres e hijos son del 99 %, mientras que en otras como Asturias o la Comunidad Valenciana, la carga fiscal puede ser mucho mayor.

EL IMPUESTO DE SUCESIONES VARÍA MUCHO SEGÚN LA COMUNIDAD

También hay que liquidar la **plusvalía municipal** (Impuesto sobre el Incremento de Valor de los Terrenos de Naturaleza Urbana), que grava la revalorización del suelo desde que el fallecido adquirió la propiedad. Algunas comunidades permiten

HEREDAR UNA CASA implica trámites legales, fiscales... y, a veces, bancarios.





SI HAY VARIOS HEREDEROS, deben acordar el destino de la vivienda.

SI LA CASA TIENE HIPOTECA, TAMBIÉN HEREDAS LA DEUDA

exenciones o bonificaciones. Además, si vas a aceptar la herencia, deberás **escriturarla ante notario y registrarla a tu nombre**, lo que conlleva gastos de notaría y registro. En total, el coste de heredar puede oscilar entre unos pocos cientos de euros y varios miles, según el valor de la casa y la ubicación.

CUANDO HAY VARIOS HEREDEROS

Si la vivienda pertenece a varios herederos, deben decidir de común acuerdo qué hacer con ella: venderla y repartir el dinero, alquilarla o que uno se la quede compensando a los demás.

“En caso de desacuerdo, lo más recomendable es acudir a una mediación antes de iniciar un procedimiento judicial, que suele ser largo y costoso”, aconsejan desde el portal Idealista. En general, es uno de los mayores problemas, por lo que conviene llegar a un acuerdo y no alargar más el proceso.

¿Y SI LA CASA TIENE HIPOTECA?

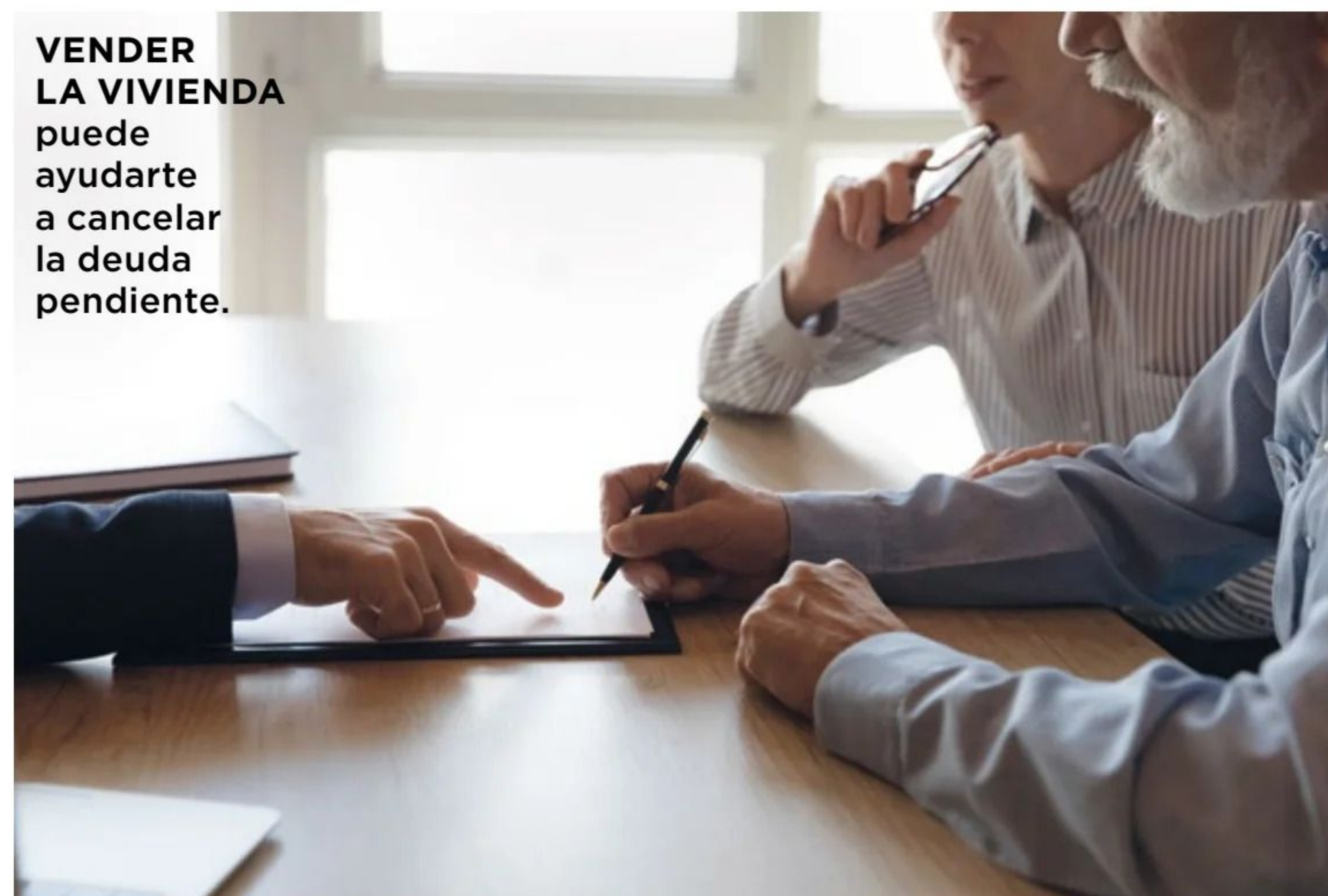
Cuando heredas una vivienda con una hipoteca pendiente, **también asumes la deuda**. Es decir, te conviertes en titular del préstamo y deberás seguir abonando las cuotas. Antes de aceptar la herencia, conviene pedir a la entidad finan-

ciera un certificado de deuda pendiente para saber exactamente cuánto queda por pagar y en qué condiciones.

Además, si se va a mantener la hipoteca, habrá que **informar al banco del cambio de titularidad**. Algunas entidades permiten subrogar el préstamo al heredero, aunque pueden exigir nuevas condiciones o garantías.

También es posible **cancelar la hipoteca** en el momento de aceptar la herencia, ya sea con fondos propios o vendiendo la vivienda. Y ojo: si se renuncia a la herencia, se renuncia tanto al bien como a la deuda.

VALORA SI COMPENSA ACEPTAR LA HERENCIA O RENUNCIAR



VENDER LA VIVIENDA puede ayudarte a cancelar la deuda pendiente.

¿VENDER, ALQUILAR O QUEDÁRSELA?

Aceptar la vivienda no implica estar obligado a conservarla. Puedes **venderla, alquilarla o quedártela**, pero cada opción tiene implicaciones fiscales:

- **Si la vendes**, tendrás que tributar en el IRPF por la **ganancia patrimonial** (la diferencia entre el valor de herencia y el precio de venta).
- **Si la alquilas**, los ingresos tributan como **rendimientos del capital inmobiliario**.
- **Si te la quedas como vivienda habitual**, es posible que puedas aplicar **bonificaciones fiscales**.

Por eso es importante valorar si te interesa **aceptar la herencia o renunciar a ella**, algo que puede hacerse si hay más deudas que beneficios, o si el coste fiscal es inasumible.

DOCUMENTOS NECESARIOS

- Certificado de defunción
- Certificado de últimas voluntades
- Copia autorizada del testamento (si lo hay)
- Escritura de la vivienda
- Recibos de IBI y suministros
- Notas registrales
- Liquidación de impuestos

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

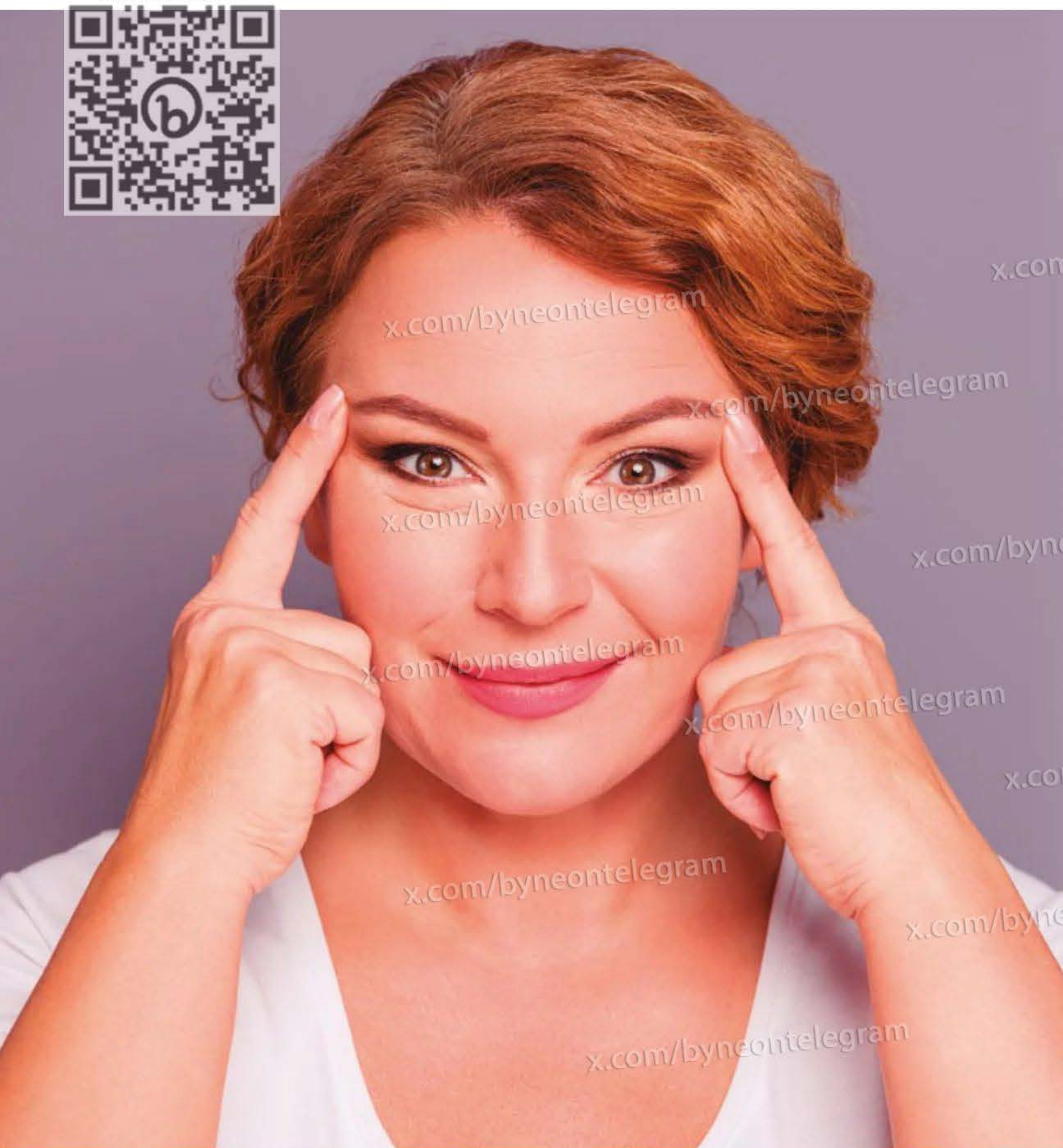
ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



POR NATALIA GUZMÁN



¿POR QUÉ SE ME CAEN LOS PÁRPADOS CON EL PASO DE LOS AÑOS?

Respuesta: Lo primero de todo es conocer que la piel de los párpados es una de las más finas del cuerpo, y este factor la hace especialmente proclive a revelar los signos de la edad. Como ya sabemos, **con el paso del tiempo, la producción de colágeno y elastina disminuye en nuestro organismo**, y en lo que

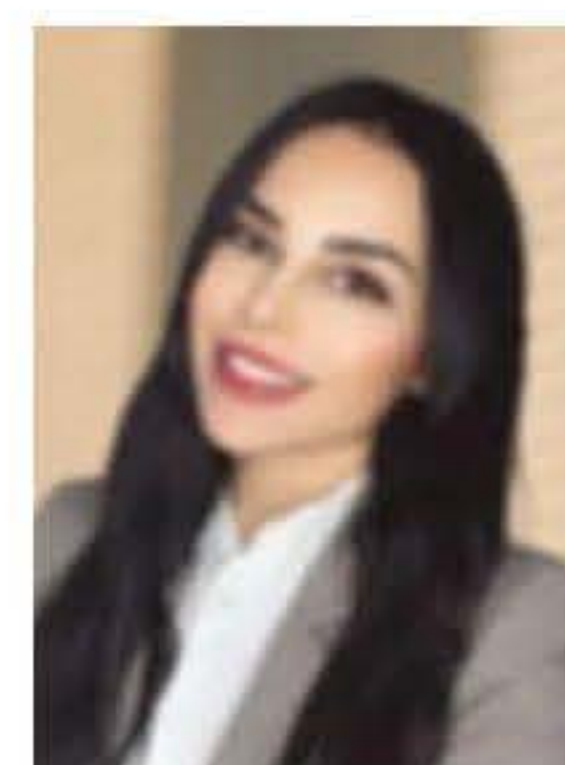
conciene a los párpados, los músculos que sostienen la zona pierden firmeza, lo que provoca que la piel se vuelva más laxa y ceda por efecto de la gravedad.

Sobre los factores que producen esa pérdida de colágeno, la edad es el primero, pero, además, otras cuestiones como la exposición solar sin

protección, fumar, una dieta poco equilibrada o el estrés aceleran la degradación de las fibras que sirven de soporte.

Lo mejor para evitar que suceda es prevenir, y ahí entran en juego ciertos cuidados que debemos introducir tan pronto como podamos. **Se puede reducir su impacto con cosmética específica que incluya activos reafirmantes, antioxidantes y péptidos**, ingredientes como la vitamina C, el DMAE reafirmante, los retinoides...

Asimismo, tan importantes son estos ingredientes como la manera en la que nos aplicamos estos productos. Tendemos a olvidar la zona del párpado y a no aplicar los cosméticos de forma apropiada: **debemos distribuir una capa uniforme en el párpado fijo y masajear hacia arriba siguiendo el arco de la ceja** con la ayuda de los dedos índices de ambas manos, haciendo como efecto zigzag hacia la ceja. Así, promoveremos el sentido ascendente de nuestro tejido. **Algo clave en la prevención pasa por proteger la zona del sol con gafas y fotoprotector apto para la zona del contorno de los ojos**, hidratarla a diario y llevar hábitos de vida saludables, que retrasen el envejecimiento de la piel. Si ya lo tenemos muy marcado, quizás debamos acudir a tratamientos algo más invasivos con láser o la radiofrecuencia, por ejemplo.



MIREIA FERNÁNDEZ
Directora
dermocosmética de
Perricone MD.



VOLVER A LA RUTINA ¿ALGÚN CONSEJO PARA LLEVARLO MEJOR?

RESPUESTA: Después de unos meses en los que el ritmo del día a día ha sido más pausado, -incluso para los que no han disfrutado de vacaciones-, septiembre llega cargado de nuevas citas, compromisos y responsabilidades. Con él, reaparecen también las prisas y la sensación de que el tiempo nunca alcanza. En esta etapa de adaptación, lo más importante es mantener la calma y no dejarse arrastrar por el desánimo. Retomar la rutina requiere paciencia, flexibilidad y, sobre todo, una actitud posi-

tiva. Una mirada optimista te ayudará a relativizar las dificultades y afrontar con serenidad aquellas situaciones que puedan resultar estresantes. Evita exigirte más de la cuenta en estos primeros días: nadie dijo que la vuelta fuera sencilla. Sé agradecida, valora cada instante y recuerda que, incluso, lo más pequeño tiene un aprendizaje detrás. Practica el *Carpe Diem*, concéntrate en el presente y pon el foco en lo que realmente puedes hacer hoy. Y para que este proceso sea más llevadero, la tecnología se convierte en una gran aliada.

En MAPFRE te acompañamos en este proceso con nuestros servicios de telemedicina, que te permiten acceder a un especialista, en cualquier momento y desde cualquier lugar. Una solución ágil, segura y cercana que te ayuda a cuidar de tu salud y a hacer que la vuelta a la rutina sea más fácil.



ALMA MARÍA FERNÁNDEZ ARIAS
Directora médica de salud digital de MAPFRE España.



¿EL RUIDO PUEDE ALTERAR MI ESTADO DE ÁNIMO?

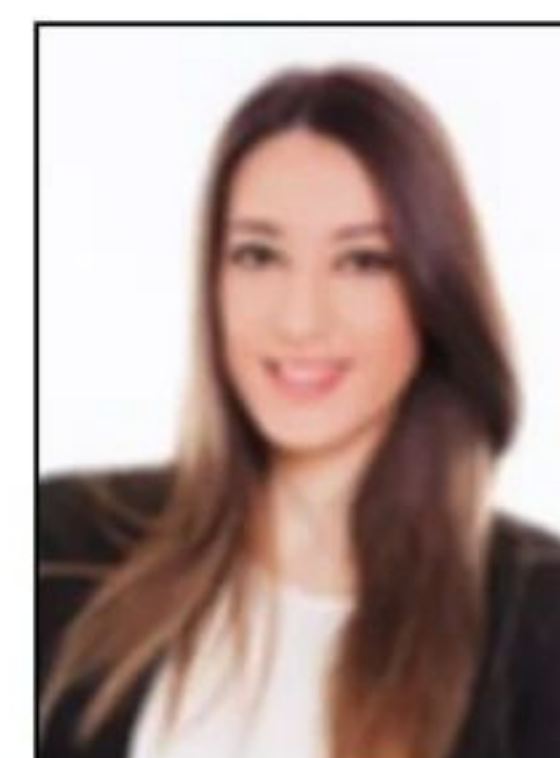
Respuesta: El 93 % de los españoles considera que el ruido afecta directamente a su bienestar. Un estudio, realizado por los centros auditivos Aural, ha revelado el malestar e intranquilidad de las personas que conviven con ruidos en su entorno, como el tráfico, las obras... Esto lleva a nuestro cerebro a una situación de estrés cons-

tante, que puede tener consecuencias negativas en nuestra salud. Por otro lado, la pérdida auditiva también genera problemas de ansiedad, estrés y aislamiento social si no se trata adecuadamente.

Salir al campo

Mientras que los ruidos de las ciudades o zonas urbanas generan en las

personas sensaciones de intranquilidad y estrés, los sonidos de la naturaleza y del mar tienen unas características físico-acústicas no nocivas que, además, generan una sensación de tranquilidad y bienestar.

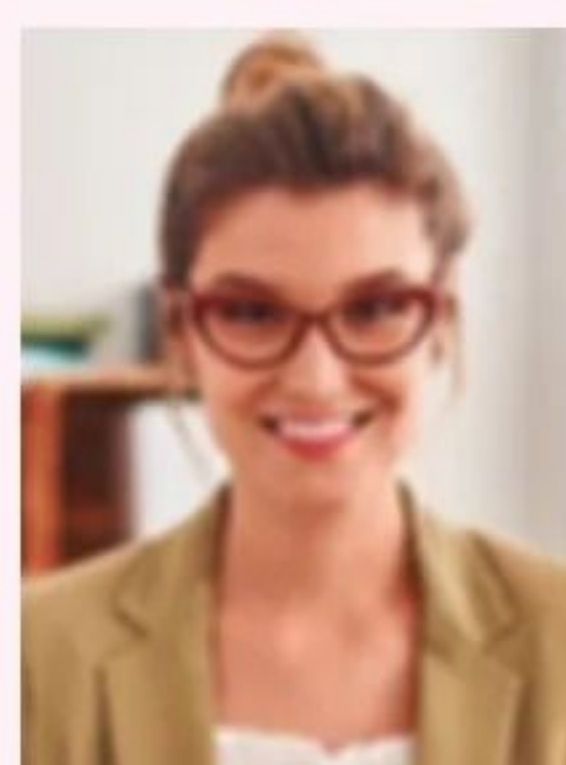


ANA BELÉN MEDIALDEA
Psicóloga.

¿CÓMO GESTIONO BIEN UN DÍA MALO SIN QUE ME ARRASTRE?

RESPUESTA: Hay días que empiezan torcidos y parece que todo va a peor. Lo importante no es evitar esos días —que son normales—, sino aprender a no dejar que lo malo se lo lleve todo por delante. Lo primero es validar el bajón: estás teniendo un mal día, no una mala vida. No hace falta sonreír a la fuerza, pero sí evitar caer en el drama mental. No tomes decisiones importantes con el ánimo por los suelos, ni sobre tu trabajo, tu pareja o tu futuro. Todo se ve distinto con otra luz. Un truco sencillo: elige

una acción pequeña que puedas hacer sin pensar mucho —poner una lavadora, dar un paseo corto, llamar a alguien que te hace bien—. Eso corta la espiral de negatividad y te devuelve la sensación de control. Mañana será otro día, y tú serás la misma, pero más ligera.



PATRICIA MERINO
Psicóloga.





¿CÓMO RECUPERAR MI ENERGÍA TRAS LAS VACACIONES?

RESPUESTA: Superar el síndrome posvacacional puede ser todo un reto. Fatiga, falta de concentración, alteraciones del sueño y desmotivación son solo algunos de los síntomas más comunes en esta época del año. Ante este desafío, una buena planificación alimentaria puede ser la clave necesaria para que el retorno, además de más llevadero, sea una oportunidad para recuperar hábitos saludables y mejorar el rendimiento físico y mental.

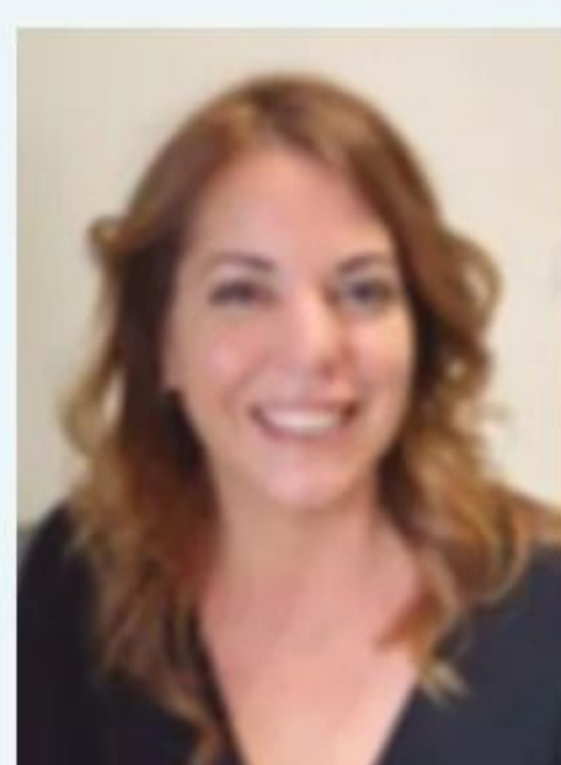
La alimentación influye directamente en cómo nos sentimos. Un patrón alimentario equilibrado y adaptado al momento del año y al ritmo de vida ayuda a estabilizar el estado de ánimo, potenciar la energía y prevenir el agotamiento mental. Para lograrlo, estos serían mis consejos básicos:

Vuelve a los horarios regulares (y no solo para trabajar). Uno de los factores que más afecta al cuerpo, tras las vacaciones, es la disrupción del ritmo circadiano. Reestablecer horarios de comida, sueño y actividad física ayuda al organismo a recuperar su equilibrio hormonal y energético. Lo ideal es

hacer entre 3 y 4 comidas al día, con cenas ligeras al menos 2 horas antes de dormir.

Alimenta tu microbiota para sentirte bien en cuerpo y mente. El intestino es conocido por ser el segundo cerebro, y su equilibrio influye directamente en el estado de ánimo y el nivel de energía. Añadir alimentos fermentados naturales como kéfir o yogur, y fibra proteica (por ejemplo, alcachofa, puerro o plátano verde) favorece un intestino saludable.

Cuida tus niveles de azúcar y energía. Evita los picos y bajones típicos del azúcar refinado y opta por hidratos de carbono complejos como la avena, el pan integral, el arroz integral o la quinoa. Acompáñalos de proteínas y grasas saludables para una liberación de energía más sostenida a lo largo del día.



ISABEL MARTORELL
Doctora en Biomedicina y responsable del equipo de Nutrición y Salud de Nootric.

¿POR QUÉ ME LATE EL OJO SIN PARAR?



RESPUESTA: Ese temblor involuntario en el párpado, tan molesto como inofensivo, es más común de lo que parece. Suele deberse a fatiga ocular, estrés, falta de sueño o incluso a un déficit leve de magnesio. No es peligroso, pero sí una señal de que tu cuerpo pide un respiro.

Lo normal es que desaparezca solo en unos días, aunque puede reaparecer si no cambias ciertos hábitos. ¿Un consejo fácil? Haz pausas visuales si pasas muchas horas frente a pantallas, intenta dormir mejor y añade a tu dieta alimentos ricos en magnesio como frutos secos, plátano, legumbres o chocolate negro. Solo si el temblor se prolonga más de una semana, afecta a otros músculos de la cara o va acompañado de otros síntomas, conviene consultar al médico.



PEDRO LAGUNA
Médico de familia.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

EJERCICIO DE FUERZA

PARA PROTEGER TUS HUESOS

La pérdida de masa ósea, con la edad, es inevitable, pero no significa que no se pueda frenar. Un entrenamiento de fuerza adaptado y supervisado puede estabilizar e incluso **revertir el deterioro, reduciendo el riesgo de caídas y fracturas.** **POR INMA COCA**



NO HAY LÍMITE DE EDAD para comenzar a hacer ejercicios de fuerza, eso sí, siempre tienen que estar vigilados por un especialista, sobre todo, si hay alguna lesión o daño previo.

Más de 500 millones de personas mayores de 50 años, en todo el mundo, conviven con la osteoporosis, muchas sin saberlo. Es una enfermedad silenciosa ya que no duele, no da señales evidentes y, sin embargo, va debilitando los huesos hasta que una caída o un mal gesto provocan una fractura. Su impacto es especialmente alto en las mujeres tras la menopausia, cuando la pérdida de masa ósea se acelera y puede alcanzar cerca de un 7 % en un solo año.

“La prevención es un pilar clave para combatir las graves consecuencias

de la osteoporosis. Existen factores de riesgo no modificables, como la edad avanzada o ser mujer, pero otros sí lo son, como el sedentarismo o una dieta inadecuada. Adoptar medidas preventivas como la práctica regular del ejercicio de fuerza y aeróbico, y una nutrición adecuada puede ayudar a fortalecer los huesos, y llegar a las etapas más maduras de la vida con una buena densidad mineral ósea (DMO) para disminuir los riesgos de la osteoporosis”, explica la doctora Rosa Arboiro, coordinadora del Grupo de Trabajo de Osteoporosis y Metabolismo Mineral (GTOMM) de la SEMI.

DEL BAILE A LA PESA

Durante años, la recomendación más habitual para las mujeres (especialmente a partir de cierta edad) se centraba en el ejercicio aeróbico. Planes de entrenamiento con clases de aeróbico, zumba o largas caminatas eran la norma, y aunque estas actividades mejoran la capacidad cardiovascular, apenas tienen impacto en la masa ósea. Hoy sabemos que, para mantener unos huesos fuertes, y más aún para frenar la pérdida ósea asociada a la menopausia y la edad, es necesario incorporar entrenamiento de fuerza.



EN ALGUNOS CASOS, ciertos movimientos de impacto pueden no ser recomendables, por lo que la supervisión profesional es clave para progresar sin riesgos.

Eso sí, no de cualquier manera. Ponernos a hacer pesas como locas o seguir un plan genérico en una clase colectiva con otras tantas personas más no es el camino más adecuado.

“El ejercicio de fuerza no es talla única, hay que hacer un traje a medida”, subraya la doctora Raquel Blasco, especialista en medicina interna y miembro de SEMI (Sociedad española de Medicina Interna). Y es que, lo que puede ser ideal para una persona, puede acarrear más problemas que beneficios para otras.

Así, esta especialista aconseja que, antes de empezar a ejercitarse “es esencial un diagnóstico y una evaluación de la fuerza para establecer objetivos claros. A partir de ahí, el

plan debe personalizarse según la edad, la condición física y el estado de los huesos, combinando ejercicios que fortalezcan la musculatura y estimulen el tejido óseo”.

NUNCA ES TARDE

La edad o la falta de experiencia previa no son excusas. Incluso en personas sedentarias o con diagnóstico de osteoporosis, el entrenamiento de fuerza puede aportar beneficios si se adapta al punto de partida y se progresa de forma segura. “Con la guía de un especialista, es posible estabilizar la pérdida ósea e incluso revertirla en algunos casos”, explica la doctora. Eso sí, nunca dejar para mañana lo que sí podemos empezar hoy. “Hay que comenzar con entrenamiento de fuerza lo antes posible.

Es la única estrategia que ha demostrado que sirve de verdad para mantener esa masa ósea.”

Además, el ejercicio mejora la masa muscular, a la vez que trabaja el equilibrio y la coordinación, por lo que reduce el riesgo de caídas y fracturas, indica la doctora Blasco. El plan puede incluir ejercicios con pesas libres, máquinas, bandas elásticas o el propio peso corporal, siempre ajustando la carga y la técnica. La clave está en la constancia: dos o tres sesiones semanales, combinadas con actividad aeróbica moderada y una alimentación equilibrada es la base para cumplir años sin perder calidad de vida.

“ESTE TIPO DE ENTRENAMIENTO NO ES TALLA ÚNICA, HAY QUE HACER UN TRAJE A MEDIDA”

Invertir tiempo en entrenar la fuerza es invertir en autonomía, movilidad y salud a largo plazo. No se trata solo de levantar pesas, sino de levantar posibilidades: la de seguir caminando sin ayuda, viajar sin miedo a una caída o disfrutar de las actividades cotidianas sin limitaciones. Y cuanto antes se empiece, mayores serán los beneficios, porque cuidar los huesos no es una moda, es una garantía de futuro.



ALIMENTACIÓN QUE SUMA

Una dieta adecuada es el mejor aliado del ejercicio para proteger la salud ósea. La combinación de calcio, vitamina D y proteínas es esencial.

Calcio: presente en lácteos, verduras de hoja verde, almendras o sardinas en conserva con espina.

Vitamina D: el sol es la mayor fuente de este tipo de vitamina. Con unos 10 minutos al día (dependiendo del fototipo de piel) en manos y brazos sin protección solar, es suficiente para evitar el déficit.

Proteínas: fundamentales para mantener masa muscular y tejido óseo. Se obtienen de carnes magras, pescado, legumbres y huevos.

Además, conviene moderar el consumo de sal, azúcares añadidos y alcohol, y evitar el tabaco, ya que aceleran la pérdida de masa ósea. De igual manera, es muy importante mantenerse en el peso ideal, ya que el sobrepeso es una carga extra para músculos y articulaciones, que termina pasando factura.

CÓMO ALIVIAR LA ACIDEZ DE FORMA RÁPIDA Y SENCILLA

No suele ser grave ni indicar un problema serio, pero la acidez de estómago puede resultar tan molesta que arruine tu día. La buena noticia es que existen gestos sencillos que ayudan a **calmar esa sensación de ardor y, en muchos casos, a olvidarte de ella por completo.** **POR MARÍA GARCÍA**

Algunas personas lo describen como un ardor, otros como una quemazón o un calor que sube por el pecho. Lo cierto es que la acidez se siente, habitualmente, en el centro del pecho o en la parte baja del cuello, y a veces asciende hasta la garganta, dejando un regusto agrio. No es constante: aparece en oleadas y puede ir acompañada de náuseas o malestar. Si surge por la noche, interrumpe el sueño y dificulta el descanso.

¿POR QUÉ OCURRE?

La explicación es sencilla. Cuando comemos, los alimentos llegan al estómago y se mezclan con jugos gástricos para comenzar su digestión. La acidez aparece cuando parte de ese contenido regresa al esófago (el conducto que une la garganta con el estómago). Este reflujo gastroesofágico irrita la mucosa del esófago, provocando la sensación de ardor. Entre los factores que favorecen este problema están algunos alimentos como fritos, chocolate, café o azúcares, así como la obesidad o el estrés, que afecta a casi todos los aspectos de nuestra salud.

SUELE APARECER justo después de comer o hasta dos horas más tarde. Si se repite casi a diario, durante una misma semana, es motivo para consultar al médico.



5 REMEDIOS QUE SIEMPRE AYUDAN

1 Masticar chicle. Estimula la producción de saliva, que ayuda a neutralizar los ácidos y dificulta que suban por el esófago. Eso sí, que sea sin azúcar para proteger los dientes y la salud.

2 No tumbarse justo después de comer. Es mejor permanecer sentado o recostado, pero con la cabeza más alta que

el estómago. Si ocurre por la noche, eleva el colchón con una toalla doblada a modo de cuña. Notarás la diferencia.

3 Tomar un plátano maduro. Su alto contenido en potasio, como el melón o las nueces, lo convierte en un alimento alcalino, es decir, que tiene la capacidad para contrarrestar la acidez.

4 Beber un vaso grande de agua tras las comidas.

Este hábito hace que se limpie el esófago y diluya los jugos gástricos ya presentes.

5 Evitar la ropa ajustada.

La presión sobre la zona del abdomen hace que se intensifiquen los síntomas y facilita que la acidez ascienda.

Las prisas por la mañana, el popular ayuno intermitente o incluso pensar de forma errónea que evitar ese primer bocado puede llevar a perder algún kilo de más, hace que muchas personas decidan saltarse el desayuno. Algunos estudios indican que entre el 20 y el 30 por ciento de los adultos no desayuna nunca. Esto ha hecho saltar las alarmas entre la comunidad científica y los profesionales de la salud, que, desde hace algunos años, vienen apuntando que el desayuno es la comida más importante del día. Aseguran los expertos que no desayunar puede llevar a padecer importantes problemas de salud física, pero también mental. Lo cierto es que no hay nada mejor que afrontar la jornada con el combustible necesario para el organismo. Los primeros alimentos que tomamos, nada más levantarnos, nos aportan hasta un 25% de la energía diaria que necesitamos. Por ello, dejar de tomar este aporte de nutrientes puede pasar factura. En general, si obviamos el desayuno, el cuerpo puede experimentar a corto plazo mareos, dolor de cabeza, fatiga y dificultad para concentrarse, debido a la falta de glucosa. A largo plazo, se asocia con un mayor riesgo de obesidad y enfermedades cardíacas, y puede afectar negativamente al estado de ánimo y a la salud mental.

Estas son algunas de las razones específicas por las que no debes saltarte el desayuno.

LOS NIVELES DE GLUCOSA CAEN

Los nutrientes, que se asimilan a través del desayuno, permiten que los niveles de azúcar en sangre se mantengan estables. Caen cuando no lo tomamos. Esta primera comida del día es, como su nombre indica, un des-ayuno, es decir, que su objetivo es romper el ayuno que hemos mantenido durante la noche, y que hace que los niveles de glucosa se encuentren bajo mínimos al despertar. Las personas que se saltan el desayuno tienen una mayor disponibilidad a desarrollar diabetes tipo 2.

LOS MEDICOS dicen que es la comida más importante del día.



¡NO TE SALTES EL DESAYUNO!

Los expertos aseguran que el desayuno es la comida más importante del día y no ingerir este primer bocado tiene consecuencias muy negativas para el organismo. **POR** MONTSE FERNÁNDEZ

EMPEORA EL RENDIMIENTO COGNITIVO

El cerebro también necesita energía. Y si le negamos los nutrientes esenciales, que se incluyen en el desayuno, el cerebro, que ya se ha visto obligado a tirar de reservas durante el sueño, carece de la fuerza necesaria para funcionar de forma correcta. Como resultado, costará concentrarse durante todo el día.

EL METABOLISMO SE RALENTIZA

El equilibrio metabólico se consigue con la regularidad en las comidas. Si nos olvidamos del desayuno se produce el desequilibrio, y esto afecta a la capacidad del organismo para almacenar y utilizar la energía de forma eficiente.

SUBE EL NIVEL DEL CORTISOL

Es la hormona del estrés, y no hay nada más estresante para el cuerpo que negarle el alimento que necesita. Por eso, saltarse el desayuno provoca que los niveles matutinos de cortisol se disparen, aumente la ansiedad y la irritabilidad, además de tener más apetito, estar expuesto a atracones de comida y dormir peor.

POSIBLE ATEROESCLEROSIS

Según un estudio de científicos españoles, publicado en *Journal of The American College of Cardiology*, demuestra que saltarse el desayuno está asociado a un mayor riesgo de aterosclerosis (endurecimiento o estrechamiento de las arterias por acumulación de placa).



ROSA, NEGRA O MARINA

AUNQUE DE MODA SE VISTA, SAL SE QUEDA

Del Himalaya, de Ibiza, ahumada, en escamas... **las sales gourmet llenan estantes con sus colores y presentaciones cuidadas.** Pero, más allá de la estética, su valor nutricional es el mismo que el de la sal común, y **su consumo debe ser igual de moderado.** **POR** MARÍA GARCÍA

No solo la moda y la belleza vive de las tendencias. En nutrición también hay grandes ejemplos de productos que, gracias a una buena campaña de publicidad o a una presentación cuidada, logran subir sus ventas, y que los veamos hasta en la sopa (nunca mejor dicho). Aún hay quien tendrá en casa las

ultra nutritivas bayas de goji, que tanto prometían hace unos años. Después llegó la quinoa, la chía, el amor por los aguacates o el té matcha. Y es que, hay modas que sientan bien a nuestra salud, aunque no a nuestro bolsillo, y hay otras que a ninguno de los dos. En los últimos años, las estanterías de las tiendas gourmet y supermercados se han llenado de sales que

parecen piezas de colección. Las hay rosas, negras, grises, en escamas, ahumadas o mezcladas con flores y especias. Algunas llegan de rincones exóticos, otras presumen de extracción artesanal o de conservar métodos centenarios. Su aspecto y su presentación conquistan a simple vista, pero más allá del envoltorio todas comparten algo esencial: son, ante todo, sal.



LAS SALES GOURMET invitan a experimentar en la cocina y a darle un toque diferente a la mesa, gracias a sus texturas y colores.

PARA GUSTOS, LOS COLORES

Cada variedad tiene su propio relato. La sal del Himalaya, por ejemplo, debe su tono rosado a la presencia de óxidos de hierro; la negra volcánica de Hawái incorpora carbón activo; la flor de sal se recoge manualmente de la superficie de las salinas; y las sales ahumadas adquieren su aroma tras horas de exposición a maderas selectas. También están las sales mezcladas con hierbas, especias o cítricos, que aportan aroma y colorido extra, como la sal con romero, con pimentón o con ralladura de limón. Estos matices pueden influir en el sabor, la textura o la forma de usarlas en la cocina (por ejemplo, para rematar un plato justo antes de servirlo), pero no en su valor nutricional.

Todas están compuestas mayoritariamente por cloruro sódico, el mismo componente de la sal común; y los minerales o ingredientes adicionales, que contienen, no compensan los riesgos de un consumo excesivo.



MODERACIÓN SIEMPRE

Lo que sí está claro es que, en exceso, cualquiera de estas sales puede ser perjudicial. El consumo elevado de sodio se asocia con hipertensión y un mayor riesgo cardiovascular. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja no superar los 5 gramos diarios, una cifra que se alcanza con facilidad si sumamos la sal que añadimos al cocinar y la que ya traen muchos alimentos procesados. Por eso, más que buscar la “más saludable”, lo importante es reducir la cantidad y combinarla con hierbas aromáticas, especias o cítricos para potenciar el sabor.

LAS AROMATIZADAS NO DEJAN DE SER SAL, POR LO TAMBIÉN CONVIENE MODERAR LA CANTIDAD QUE CONSUMIMOS

¿CUÁL ELIJO?

La OMS recomienda el uso de la sal yodada, ya que puede prevenir y controlar la carencia de yodo, un oligoelemento indispensable para el cuerpo humano. Es una sal de mesa a la que le han añadido yoduro potásico, yodato potásico o derivados. Se añade con el fin de obtener 60 miligramos de yodo por cada kilo de sal.

Para comprobar que la sal está yodada de verdad, hay un truco. Puedes partir una patata por la mitad y hacer un hueco para que te entre una cucharadita de sal. Después de echarla, pon un poquito de zumo de limón. Si alrededor de la pasta que se genera empieza a salir un color azul o morado, ahí hay yodo.



CUANDO EL NIDO SE QUEDA VACÍO...

EMPIEZA UNA NUEVA ETAPA

Ver a los hijos marcharse provoca orgullo, pero también un hueco nuevo en casa. Ese silencio puede ser el momento perfecto para reencontrarte contigo, cuidar la pareja o empezar proyectos propios. POR INMA COCA

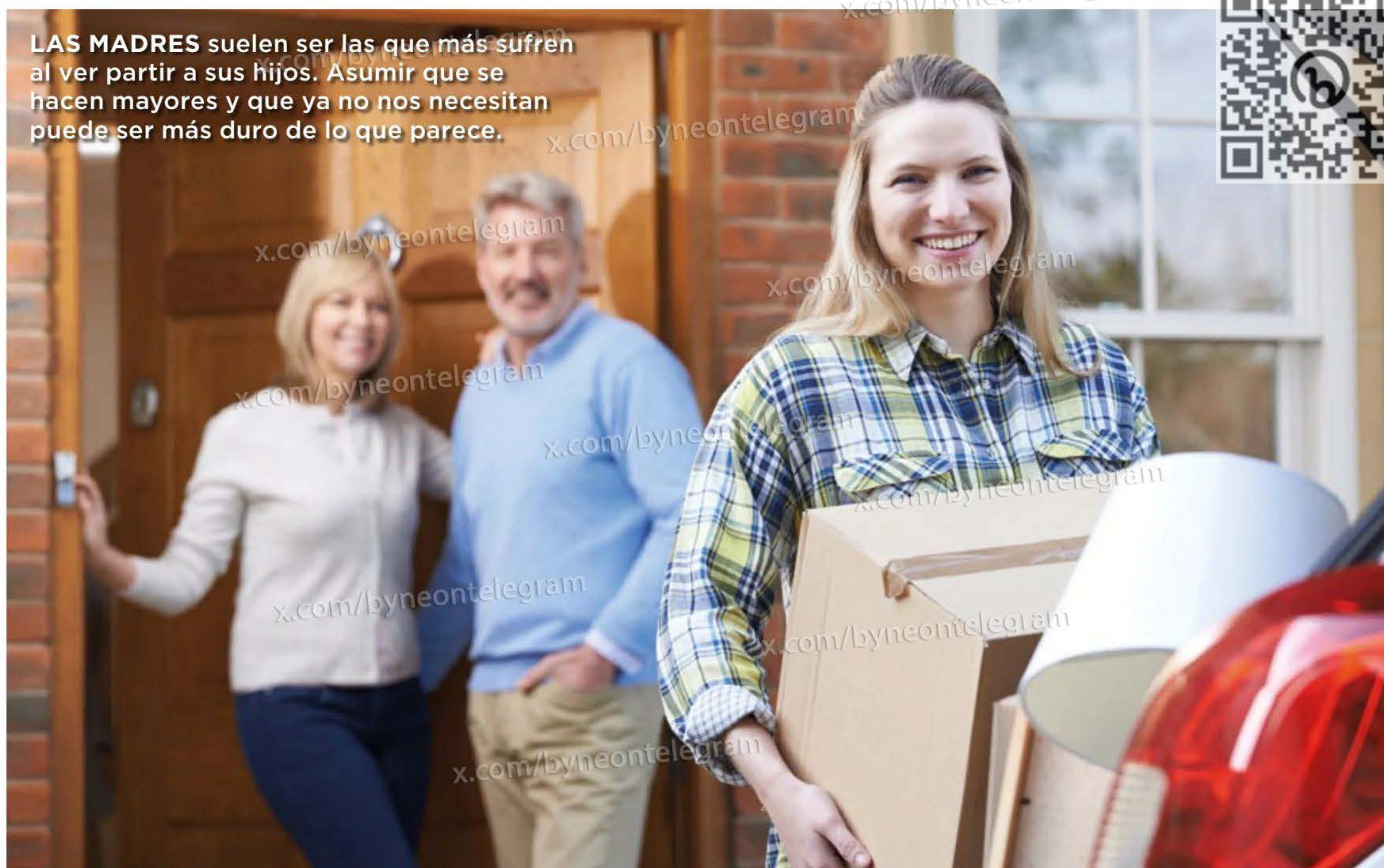
ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LAS MADRES suelen ser las que más sufren al ver partir a sus hijos. Asumir que se hacen mayores y que ya no nos necesitan puede ser más duro de lo que parece.



Después de un verano con la casa llena de gente y de aquí para allá, septiembre trae de golpe la calma. Empieza el curso, vuelven las rutinas y los proyectos profesionales se reactivan... pero para algunas familias, este mes significa algo más: el momento en que los hijos se marchan a estudiar o a vivir por su cuenta. Lo que para ellos es un paso hacia la independencia, para los padres puede suponer un cambio profundo en la vida diaria. Este momento, conocido como

síndrome del nido vacío, no es una enfermedad ni una dolencia de la que preocuparse, sino una reacción emocional ante la marcha de los hijos. En España, se vive de forma particular: la edad media de emancipación ronda los 30 años, la más alta de Europa según Eurostat, lo que prolonga la convivencia y hace que la despedida sea más intensa. El apego familiar, muy arraigado en nuestra cultura, también influye

en que la casa se sienta más vacía, y el cambio resulte más abrupto. Aunque cada persona lo vive de forma distinta, es habitual que aparezcan sentimientos de tristeza, soledad, pérdida de propósito o incluso miedo al futuro. Si este momento coincide con otros cambios importantes —como la menopausia, una crisis de pareja o la jubilación—, las emociones pueden intensificarse.

LO IMPORTANTE ES QUE EL VÍNCULO CON LOS HIJOS EVOLUCIONE, NO QUE DESAPAREZCA



UN CAMBIO PARA TODOS

Aceptar que los hijos hagan su vida fuera de casa no significa que dejes de ser parte de la suya. La distancia física ya no es lo que era: llamadas, mensajes y videollamadas permiten seguir presentes sin invadir su espacio. Sin embargo, este cambio exige una adaptación emocional. La rutina se reordena, la casa adquiere un nuevo ritmo y, poco a poco, también cambia la identidad de quienes antes se definían, sobre todo, como padres o madres.

En esta etapa, es normal que surja la tentación de llenar el tiempo con obligaciones, pero también es una oportunidad para recuperar aficiones, retomar amistades o descubrir actividades, que habían quedado aparcadas. La vida familiar sigue existiendo, pero ahora convive con un espacio propio que puede ser tan enriquecedor como se decida.

UN NUEVO EQUILIBRIO

El síndrome del nido vacío puede vivirse como una pérdida o como el inicio de un capítulo diferente. No se trata de renunciar al vínculo con los hijos, sino de permitir que evolucione y, al mismo tiempo, reforzar otras áreas de la vida. Mirar hacia adelante ayuda a que la nostalgia se transforme en motivación: la misma energía que un día se dedicó a criar y acompañar, ahora puede invertirse en crecer, aprender o disfrutar de experiencias que antes parecían imposibles.

PIENSA EN POSITIVO: TIENES MÁS TIEMPO, MÁS LIBERTAD Y, MUCHAS VECES, MÁS AHORRO

DE LA NOSTALGIA A LA MOTIVACIÓN

El mejor consejo para evitar que el síndrome del nido vacío nos supere es prevenir. Prepararse para su partida, poco a poco, e, incluso, pactar con los hijos cómo serán los primeros meses fuera del hogar (desde las visitas hasta las llamadas) ayudará a que el tránsito hacia esa nueva vida sea más llevadero. Si no es el caso, estos consejos pueden ayudarte.



1 EVITA LA AUTOCOMPASIÓN

Nada de llamadas cargadas de dramatismo o frases como “me has abandonado”. Solo generan tensión y dañan la relación.

2 CUIDA LA PAREJA... O TU VIDA SOCIAL

Si tienes pareja, recuperad planes “de novios” para disfrutar del tiempo y la intimidad que antes faltaban. Si no, es un buen momento para abrirte a nuevas relaciones y amistades.

3 REFUERZA TU AUTOESTIMA

La soledad no tiene por qué ser sinónimo de vulnerabilidad. Busca actividades que te hagan sentir bien y aumenten tu confianza.

4 REORGANIZA TU DÍA

Con los hijos fuera, dispones de más tiempo para ti. Rediseña tu rutina pensando en tus necesidades y en lo que te apetece hacer.

5 PRESUME DE ELLOS

Sentirse orgullosa del camino que han tomado y de los adultos en los que se han convertido ayuda a vivir este momento con alegría.

6 RENUEVA TU HOGAR

Si la habitación vacía pesa, transfórmala en un espacio para ti: estudio, vestidor, sala de lectura... lo que más ilusión te haga.

7 PIENSA EN POSITIVO

Más tiempo, menos tareas domésticas y, en muchos casos, más ahorro. Aprovecha esa energía y presupuesto para nuevos proyectos.

8 EXPRÉSATE

Hablar de lo que sientes, con ellos o con personas que hayan pasado por lo mismo, alivia y da perspectiva. Si la tristeza se prolonga, contar con ayuda profesional es una buena idea.



La próxima semana con la revista **mia** llévate las novelas románticas más cautivadoras.



revista + libro
por solo
3'99€
Canarias: 4,09 €



La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que **mia tiene para ti!**

15 IDEAS PARA AHORRAR EN TU DÍA A DÍA

Ahorrar no siempre significa hacer grandes sacrificios. A menudo, basta con detectar los “goteos” de dinero que se escapan sin darnos cuenta. **Te damos consejos prácticos y realistas para reducir gastos sin renunciar a tu bienestar.**

POR EVA CARRASCO



PEQUEÑOS GESTOS

CON GRAN IMPACTO

Ahorrar no siempre significa privarte de lo que te gusta. A menudo, se trata de detectar pequeños gastos invisibles que, sumados, suponen una

parte importante del presupuesto mensual. Revisar servicios contratados, optimizar el carro de la compra, o seguros que llevas años sin actualizar, puede ahorrarte cientos de euros al año. Además, muchos

gastos fijos se pueden renegociar o incluso eliminar, evitando duplicidades y gastos inútiles. Una revisión periódica de tus finanzas es clave para optimizar tus recursos, sin renunciar a tu calidad de vida.



REVISA LAS SUSCRIPCIONES QUE YA NO UTILIZAS

¿Cuántas plataformas de streaming estás pagando?

¿Realmente usas todas las apps o servicios a los que estás suscrito? Plataformas de vídeo, música, apps y servicios online se acumulan sin que lo notes. Según Rastreator, el 38 % de los usuarios paga, al menos, una suscripción que no utiliza. Haz una lista de tus pagos periódicos y elimina lo que no aprovechas. Compartir cuentas o cambiar a planes más económicos también ayuda.

RENUEVA TUS SEGUROS CON CABEZA

Muchas veces seguimos pagando lo mismo durante años, sin comprobar si podemos conseguir algo mejor. El seguro del coche, hogar o salud puede costar mucho menos si comparas ofertas antes de renovar o negociar para agruparlo con la misma compañía. Ajusta coberturas a tus necesidades reales y evita duplicidades. Según Fintonic, una revisión anual puede suponer un ahorro medio de 200 € por familia.



HAZ UNA "LIMPIEZA FINANCIERA" CADA TRIMESTRE: REVISA TARIFAS, SEGUROS Y CARGOS

TARIFAS MÓVILES MÁS BARATAS SIN PERDER CALIDAD

Los operadores lanzan ofertas para nuevos clientes, pero también para evitar bajas. Pregunta por promociones, ajusta datos y minutos a tu consumo real y no dudes en cambiar si encuentras algo mejor.



TRUCOS SENCILLOS

PARA AHORRAR SIN APENAS ESFUERZO

AHORRA PRIMERO, GASTA DESPUÉS

En cuanto recibas tu sueldo, aparta una cantidad para tu ahorro antes de gastar. Aunque sea pequeña, la constancia multiplica resultados a final de año.



INTERCAMBIA EN VEZ DE COMPRAR

Plataformas como Wallapop, Vinted o grupos de trueque, en redes sociales, permiten conseguir lo que necesitas sin gastar y lograr unos ingresos con lo que no necesitas. Intercambiar libros, ropa o artículos de casa reduce el consumo, y da nueva vida a objetos olvidados. Además, te libera espacio y ayuda a evitar compras impulsivas.



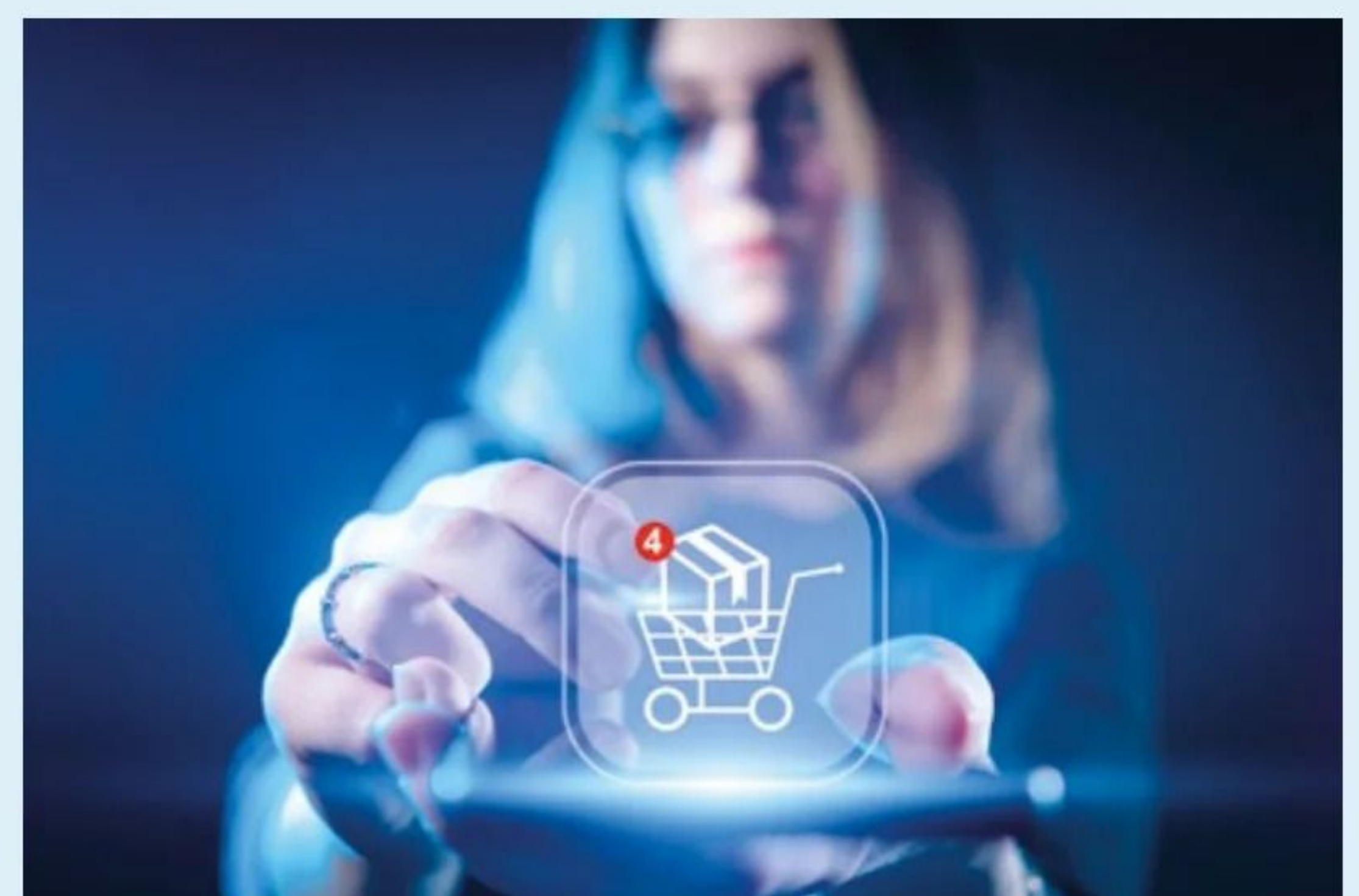
USA EFECTIVO PARA EL OCIO

Cuando salgas, lleva solo el dinero que estés dispuesto a gastar. Pagar en efectivo te permite visualizar el gasto real y evita cargos imprevistos en la tarjeta.



REDONDEA TUS PAGOS

Algunas apps bancarias redondean automáticamente cada compra y guardan la diferencia en una cuenta de ahorro. Es una forma fácil de crear un fondo sin esfuerzo, en una cuenta donde te puedes marcar metas.



EL DÍA SIN GASTO

Reserva un día a la semana para no gastar nada.

Te ayudará a ser más consciente de tus compras y a cortar gastos innecesarios. Igual que dejar en el carrito durante 24 horas el producto que quieres comprar a través de Internet. Al día siguiente sabrás si era un impulso o realmente lo quieres.

OPTIMIZA EL CARRO DE LA COMPRA

Planificar menús y hacer la lista antes de ir al súper reduce el gasto y evita el desperdicio. **Elegir productos de temporada y comparar precios también marca la diferencia.**



PLANIFICA TUS MENÚS

Evita compras impulsivas diseñando tu menú semanal. Ir al supermercado sin una lista es uno de los errores más comunes. Según la OCU, planificando puedes ahorrar hasta 1.000 € al año. Una buena organización permite controlar mejor las cantidades, evitar el desperdicio y reducir el estrés que provoca pensar cada día qué se va a hacer de comer.

COMPARA SIEMPRE

Mira el precio por kilo o litro, y apuesta por las marcas blancas. También es buena idea usar aplicaciones que comparen precios entre supermercados y detectan ofertas reales, como Soysuper o Carritus. Otro truco muy útil es no ir a comprar cuando tienes hambre y evita los productos colocados en la línea de caja.

CÓMO DETECTAR OFERTAS QUE REALMENTE VALEN LA PENA

No todas las rebajas son lo que parecen. Comprueba el precio anterior y el peso, y calcula el ahorro real. Si el producto no estaba en tu lista, probablemente no lo necesitas.



PLANIFICAR Y COMPARAR PRECIOS ES LA CLAVE PARA LLENAR LA NEVERA SIN VACIAR EL BOLSILLO



COCINA MÁS EN CASA

• Lleva comida al trabajo

Preparar tu almuerzo en casa puede ahorrarte hasta 150 € al mes, y es más saludable, ya que te permite balancear tu dieta calculando las raciones de carne, pescado o huevos que comes a la semana. Además, sabes con qué tipo de aceite y salsas están cocinados.

• Cocina y congela raciones

Aprovecha un día para cocinar en cantidad y congela. Así ahorras tiempo y energía, y reduces el gasto en comida rápida. Puede ser un plato completo o elaboraciones que te facilitan el día a día, como sofritos, que puedes tener congelados en cubiteras para sacar por raciones.

CAMBIOS NECESARIOS

PARA PAGAR MENOS LUZ Y GAS

La luz y el gas suponen una parte importante del gasto mensual, sobre todo, en invierno. Bajar la potencia contratada, usar bombillas LED, aprovechar la luz natural, son gestos sencillos que reducen el gasto. Regular la temperatura a 24-26° en verano y 20-21° en invierno. Con la ventilación adecuada y la ropa de casa puedes evitar ese grado de más o de menos que incrementa considerablemente la factura. Apaga aparatos en *standby* y usa regletas con interruptor. Según la Fundación MAPFRE, ajustar el consumo puede ahorrar hasta 300 € al año. Conoce las necesidades de tu hogar para poder ajustar las tarifas de luz a tus hábitos de consumo. Además, puedes cambiar de compañía eléctrica si encuentras una tarifa más adecuada a tu consumo. El comparador de la CNMC o el de Selectra puede ayudarte a encontrar mejores precios.

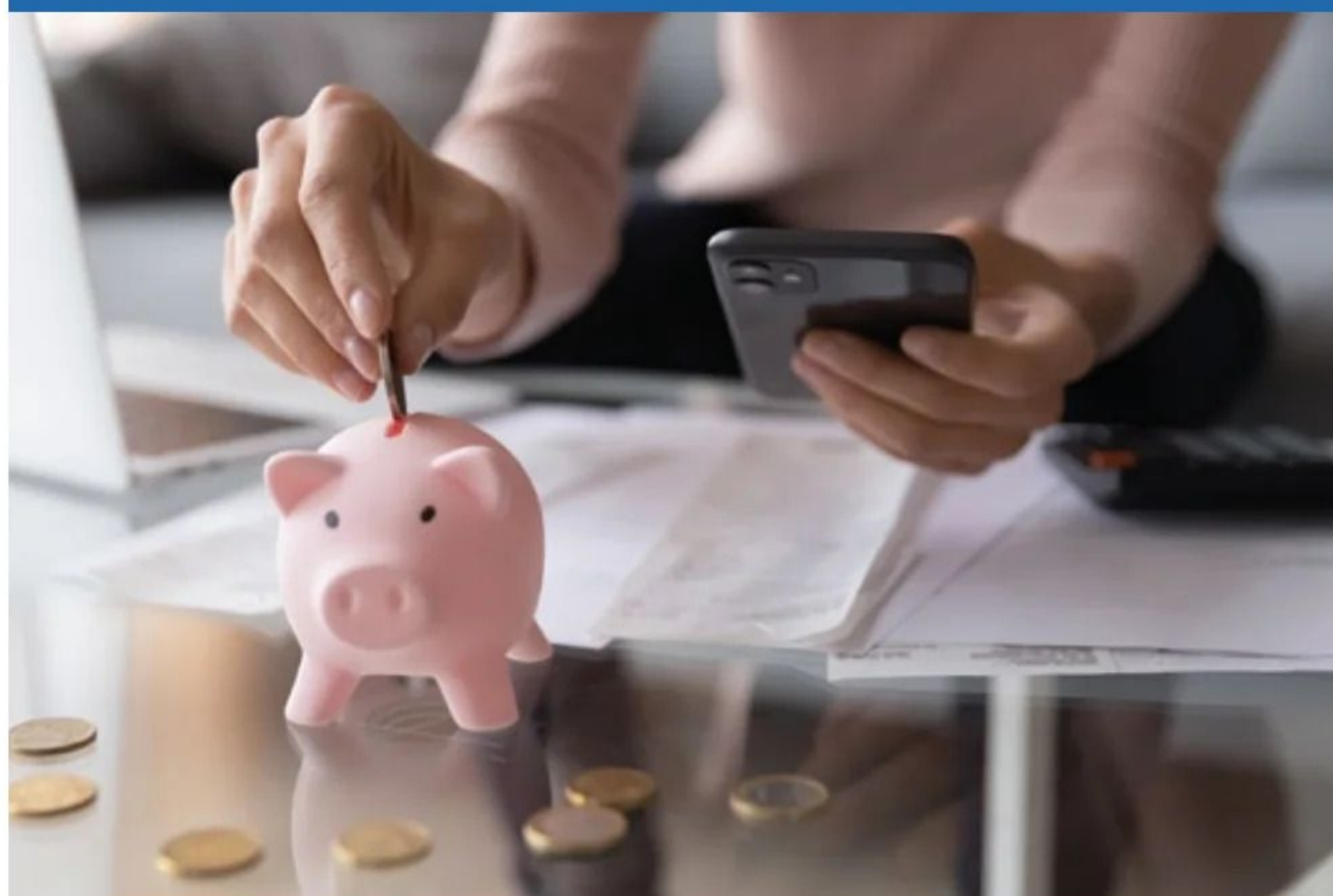


ORGANIZA TU DINERO

CON SISTEMAS SIMPLES Y EFECTIVOS

MÉTODO DEL SOBRE

Este método permite controlar los gastos de forma muy visual y sencilla. Divide tu presupuesto en partidas físicas o digitales: comida, transporte, ocio... y no gastes más de lo asignado a cada una. Sabrás el dinero que gastas y en qué. Puedes utilizar una app, crear una carpeta en el ordenador con varios archivos donde se anotan los gastos o incluso utilizar tarjetas de prepago para cada sobre.



MÉTODO 50/30/20

Destina el 50 % de tus ingresos a gastos básicos, el 30 % a ocio y el 20 % al ahorro. Es un sistema fácil de seguir y mantener a largo plazo. Los ingresos básicos son la vivienda, alimentación, transporte y servicios. El 30% se dedica a gastos personales como suscripciones, entretenimiento, ropa o viajes. Finalmente, el 20% se dedica al ahorro como fondo de emergencia o para metas concretas.

ALARGAR EL BRONCEADO

TU TONO DORADO MÁS ALLÁ DEL VERANO

No hay nada como **ese tono mediterráneo que deja el verano en nuestra piel**. Pero ¿cómo lograr **que dure más tiempo sin recurrir al sol**? Aquí te contamos cuatro gestos clave para **prolongar el bronceado y lucir una piel radiante** en septiembre (y más allá). **POR ANNIE TOMÀS**

Después de algunos días de sol, playa y piscina, muchas queremos que el bronceado se quede con nosotras lo máximo posible. La clave importante no está en seguir tomando el sol sin control, sino en cuidar la piel de manera inteligente para que conserve ese tono saludable sin resecarse ni pelarse. Todos estos consejos sencillos (y efectivos) te ayudarán mucho a mantener el color y el *glow* posvacacional como si acabaras de volver de la costa.

1 Hidratación profunda todos los días

Una piel hidratada retiene mejor el color. Aplícate cremas corporales y faciales ricas en ingredientes como aloe vera, manteca de karité o ácido hialurónico. Opta por texturas que se absorban rápidamente para que puedas usarlas a diario sin excusas.

EL MORENO ESTIVAL favorece tanto que es lógico querer mantenerlo el máximo tiempo posible.



Consejo: Hazlo justo después de la ducha, con la piel aún húmeda, para sellar mejor la hidratación.

2 Exfoliación suave (pero constante)

Aunque suene contradictorio, exfoliar la piel con regularidad es clave para mantener el bronceado uniforme. Elimina células muertas sin arrastrar el color y potencia el tono. Eso sí, elige exfoliantes suaves y no abuses de ellos.

Consejo: Usa exfoliantes natu-

rales con partículas finas y realiza movimientos circulares 2 veces por semana.

3 Autobronceadores graduales

Son el secreto mejor guardado para prolongar el efecto del sol. Los hay en leche corporal, brumas o mousse, y permiten mantener el tono o incluso intensificarlo sin dañar la piel. Aplícalos con guantes para evitar manchas.

Consejo: Elige fórmulas progre-

sivas para modular el tono y que el resultado sea natural.

4 Alimentos que activan la melanina

Lo que comes también influye. Zanahorias, tomates, melón, mango o espinacas son ricos en

betacaroteno, que estimulan la producción de melanina y prolongan el color. Además, protegen la piel desde dentro.

Consejo: Acompáñalos con grasas saludables (como aceite de oliva o aguacate) para mejorar su absorción.

EXFOLIAR DE FORMA SUAVE Y COMER ALIMENTOS RICOS EN BETACAROTENO ES LA COMBINACIÓN GANADORA PARA MANTENER EL TONO DORADO

EL PRIMER PASO para mantener el bronceado es una buena hidratación de la piel.



MIMA TU PIEL CON PRODUCTOS NATURALES

El sol puede resecar y hacer más sensible la piel, por eso, el final del verano es el momento ideal para mimarla con productos que la reparen y fortalezcan. Elige fórmulas que combinen ingredientes naturales con eficacia científica, y evita los perfumes o alcoholes que puedan irritarla aún más.

CREMAS FACIALES Y CORPORALES



Avène
(25,69 €)



ISDIN
(14,86 €)



Erborian
(38 €)



The Body Shop
(22 €)

EXFOLIANTES SUAVES



Clarins
(30, 20 €)



Caudalie
(15,58 €)



L'Occitane
(34 €)



Lidl
(1,49 €)

AUTOBRONCEADORES



Clinique
(28,44 €)



Avène
(12,34 €)



Freshly Cosmetics
(29,99 €)



Frezyderm
(18,49 €)

EJERCICIOS QUE ACTIVAN LA CIRCULACIÓN

DISFRUTA DE UNAS PIERNAS FUERTES, LIGERAS Y SIN INFLAMACIÓN

Hay gestos, ejercicios y hábitos que parecen simples, pero son una auténtica bomba para poner en marcha la circulación sanguínea. Y lo mejor: puedes practicarlos en cualquier momento y lugar. Así que actíivate para tener unas piernas saludables y envidiables. POR AINARA ORTIZ

Si hace calor, pasas muchas horas de pie (o sentada) o llevas calzado poco adecuado, es posible que notes que tus piernas se hinchan, y tienes la sensación de que pesan más. Se trata del síndrome de las piernas cansadas, que puede ser debido a una mala circulación. Como nos explica la doctora Sonia Clavería, médica de familia del departamento técnico de noVadiet, “los síntomas pueden ir desde una ligera sensación de fatiga hasta

dolor intenso, hormigueos, hinchazón o aparición de varices”.

La buena noticia es que existen gestos sencillos, que puedes incorporar a tu rutina, para mejorar la circulación y, con ello, aliviar o prevenir estas molestias. No requieren grandes esfuerzos, pero sí constancia: cuanto más regular seas, más notarás el alivio. Entre esas rutinas, el ejercicio ocupa un lugar protagonista, ya que activa la musculatura y ayuda a bombear la sangre de vuelta al corazón.

ACTIVA LA MUSCULATURA

La contracción y relajación de los músculos de pies, pantorrillas y muslos actúa como una auténtica “bomba” para impulsar la sangre. Por eso, cualquier actividad que implique las piernas de forma sostenida favorece el retorno venoso y aporta ligereza.

- **Sentadillas:** fortalecen cuádriceps, glúteos y gemelos, mejorando la capacidad de estos músculos para impulsar la sangre hacia arriba. Lo ideal es realizarlas lentas y controladas, evitando rebotes.
- **Zancadas:** además de tonificar, mejoran la flexibilidad de caderas y rodillas, ayudando a que la sangre circule sin obstáculos.
- **Saltar a la comba:** un ejercicio cardiovascular que activa la circulación en todo el cuerpo, mejora la resistencia y estimula el bombeo venoso de forma intensa.
- **Caminar a paso ligero:** media hora diaria es suficiente para mantener la circulación activa y mejorar el retorno venoso, especialmente si alternas superficies.
- **Bicicleta o pedaleo en el aire:** favorece el movimiento rítmico de tobillos y rodillas, esencial para que las venas funcionen de forma eficiente.
- **Yoga:** posturas como las invertidas o con piernas elevadas ayudan a drenar líquidos y a reducir la presión venosa.

EL SÍNDROME DE LAS PIERNAS CANSADAS puede aparecer por una mala circulación.





• **Natación:** es uno de los ejercicios más completos para la circulación, ya que combina el trabajo muscular con la presión del agua, que actúa como un masaje natural y mejora el retorno venoso sin impacto en las articulaciones.

• **Aquagym:** las rutinas en el agua permiten trabajar fuerza y resistencia, mientras el medio acuático reduce la carga sobre las piernas y favorece el drenaje, ideal para quienes sufren hinchazón o varices.

MOVIMIENTOS QUE SUMAN

Además de estas actividades, también puedes incorporar otros movimientos sencillos con los que mejorarás la circulación y sentirás las piernas más ligeras. Si estás trabajando, puedes levantarte cada hora y realizarlos. De esta manera, bombearás más sangre al corazón.

• **Rotación de tobillos:** eleva las piernas y dibuja círculos lentos con cada pie, alternando ambos sentidos.

• **Flexión y extensión de pies:** mueve los pies como si presionaras y soltaras un pedal, manteniendo un ritmo constante.

• **Estiramiento de gemelos:** apoya las manos en una pared, adelanta un pie y estira el otro hacia atrás manteniendo el talón apoyado.

• **Punta-talón de pie:** alterna el peso entre puntas y talones varias veces seguidas, ideal para activar la bomba muscular de la pantorrilla.

• **Piernas en alto:** tumbada, apoya las piernas en la pared y mantén la postura durante unos minutos para aliviar la hinchazón.

GESTOS QUE TAMBIÉN AYUDAN

Aunque el movimiento es la base, hay una serie de hábitos que actúan como refuerzo y multiplican los beneficios del ejercicio. Proteger las piernas del calor directo, evitar la exposición prolongada al sol y elegir siempre la sombra, en las horas centrales del día, ayuda a prevenir la dilatación de las venas. Las duchas alternas, combinando agua templada y fría, estimulan la contracción venosa y aportan un alivio inmediato. También es importante vestir ropa ligera y holgada que no comprima, así como un calzado cómodo que no entorpezca el retorno sanguíneo.

CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO

Aunque la pesadez y la hinchazón de las piernas suelen estar relacionadas con la retención de líquidos o la insuficiencia venosa leve, en algunos casos pueden esconder un problema más serio. La inflamación persistente podría deberse, por ejemplo, al lipedema, una enfermedad crónica que afecta al tejido graso, sobre todo



MASAJE PARA ACTIVAR EL RETORNO VENOSO

El masaje es un gran aliado para las piernas cansadas. Empieza en los pies y sube poco a poco hacia los muslos con movimientos ascendentes y suaves, siempre en dirección al corazón. Puedes usar geles refrescantes con ingredientes como menta, eucalipto o extracto de vid roja para potenciar el efecto. El cepillado en seco también estimula la circulación y el sistema linfático: realiza pasadas cortas y firmes desde los tobillos hacia arriba antes de la ducha. En días de mucha actividad, terminar con un automasaje y unos minutos con las piernas elevadas es la combinación perfecta para aliviar la pesadez.

en las piernas. Sus síntomas pueden confundirse con los de la retención, pero tiene un origen hormonal o genético y requiere un diagnóstico especializado. Por eso, si notas que las molestias no mejoran con ejercicio y hábitos saludables, es recomendable acudir al médico para descartar otras patologías y recibir el tratamiento adecuado.

LA DIETA 'AMIGA' DE LA CIRCULACIÓN

La alimentación influye en la salud venosa más de lo que imaginas. Los cítricos y frutos rojos, ricos en antioxidantes, ayudan a mantener las paredes de las venas elásticas. Los alimentos con potasio —como plátanos, aguacate, espinacas o lentejas— contrarrestan el efecto de la sal y previenen la retención de líquidos. Limitar el sodio es clave para evitar la hinchazón. El castaño de Indias, el ginkgo biloba o el mirtilo, presentes en algunos complementos, también favorecen el flujo sanguíneo. Y no olvides hidratarte: el agua, las infusiones y los zumos naturales (con moderación) facilitan la eliminación de toxinas. Del mismo modo, conviene reducir o eliminar el consumo de alcohol, que favorece la deshidratación, y evitar el tabaco, ya que la nicotina deteriora las paredes vasculares y dificulta la circulación.



7 ALIMENTOS QUE PONEN A TU METABOLISMO A TRABAJAR

Ricos, saludables y fáciles de incorporar en tu día a día. Estos alimentos, además de aportar nutrientes esenciales, **pueden ayudarte a mantener activo tu metabolismo para aprovechar mejor la energía** y evitar que la grasa se acumule. **POR ANA SÁNCHEZ**

Seguro que muchas veces has sentido que por mucho que cuides tu alimentación y muchos sacrificios que hagas, el cuerpo no parece responder como debería. Y es que, la clave no siempre está en comer menos, sino en ayudar a nuestro organismo a trabajar mejor. Ahí entra en juego el metabolismo: ese motor interno que transforma lo que comemos y bebemos en energía, para que podamos movernos, pensar y hasta dormir. Cuando el metabolismo funciona de forma eficiente, aprovecha al máximo los nutrientes y reduce las posibilidades de que el exceso

se convierta en grasa. La buena noticia es que, aunque la genética influye, nuestros hábitos pueden marcar una diferencia.

PEQUEÑOS CAMBIOS

Una alimentación equilibrada, el ejercicio regular y un buen descanso lo mantienen en forma. Y, dentro de esa alimentación, hay alimentos capaces de darle un pequeño empujón extra, favoreciendo que quememos más calorías y gestionemos mejor la energía.

Algunos de ellos están avalados por numerosos estudios científicos, que han comprobado que determinada sustancia puede darle a nuestro

metabolismo un empujón. Y ya se sabe que, cuanto más rápido trabaja nuestro metabolismo, más grasas podemos llegar a quemar.

Así pues, en tu próxima dieta no solo debes contar calorías, también asegurarte de que los alimentos que consumas participen en tu objetivo de perder peso. Y recuerda, no son recetas milagro por lo que siempre debe estar presente la moderación junto a algo de ejercicio físico.



TÉ VERDE

El secreto de esta infusión está en sus catequinas, unas moléculas con efecto termogénico que aumentan el gasto calórico. También contiene epigallocatequina galato, un polifenol antioxidante que combate la grasa blanca, la que suele acumularse en la zona abdominal.

Cómo incluirlo: opta por té verde en hojas y prepáralo en infusión, evitando las bebidas preparadas. Tómalo solo, sin azúcar, y si quieres un toque extra, añade unas gotas de limón.



UN METABOLISMO que trabaja de forma correcta ayuda a perder peso.



SALMÓN

Todos conocemos los beneficios del Omega-3 para nuestro sistema cardiovascular, pero tal vez no es tan popular su función de quemagrasas natural. Además, sus altos niveles de vitamina D le sitúan entre los mejores alimentos para perder peso. Varios estudios han demostrado que a menores niveles de vitamina D, mayor es el porcentaje de grasa corporal. Y sí, los baños de sol también son una buena arma en esta lucha contra los kilos de más.

Cómo incluirlo: cocínalo a la plancha, al vapor o al horno, al menos una vez por semana. Combínalo con verduras o ensaladas para una comida completa y ligera.



LIMÓN

Nadie niega su capacidad desintoxicante, pero debemos valorar al limón, junto al resto de cítricos, como un buen aliado en las dietas. Al igual que otras frutas como las fresas u hortalizas como el tomate, el limón es rico en vitamina C. En este caso, la presencia de esta vitamina, que siempre se asocia a la lucha contra los resfriados, nos es útil

ya que es vital para la formación de carnitina, sustancia imprescindible para que los lípidos se oxiden en nuestro cuerpo. Es decir, para que nos deshagamos de la grasa de forma natural.

Como incluirlo: Añádelo como aliño a tus ensaladas, pescados o verduras.



PIMIENTOS PICANTES

La capsaicina es la culpable de que esta hortaliza pique, pero también es la principal responsable de que nos ayude a quemar grasa. El motivo es que al aumentar la temperatura corporal también acelera el metabolismo. Los pimientos más activos (y picantes) son el chile habanero, el jalapeño y la guindilla.

Cómo incluirlo: incorpora pequeñas cantidades de guindilla, jalapeño o chile a salteados, sopas o salsas.



LENTEJAS

Obviamente sin chorizo o morcilla. Además de ser un alimento rico en fibra, lo que ayuda al tránsito intestinal, también son conocidas por su alto contenido en hierro, que facilita la combustión de la grasa.

Cómo incluirlo: prepara guisos ligeros con verduras o ensaladas templadas.



YOGUR

Uno desnatado con un poco de fruta es uno de los tentempiés más saludables y también más recomendados a la hora de perder algún kilo de más. La razón está en el calcio, y es que existe una relación entre una mayor ingesta de calcio con una pérdida de grasa. Este calcio tan importante para la salud ósea, también evita la acumulación de lípidos.

Cómo incluirlo: elige yogur natural o desnatado y acompáñalo de fruta fresca o frutos secos. Evita las versiones azucaradas.



NUECES

Aunque los frutos secos contienen grasas, estas entran dentro del grupo de las "grasas buenas". Los expertos han llegado a la conclusión de que 5 nueces al día son el complemento perfecto en la lucha contra el "michelín" abdominal. Su poder saciante es otro punto positivo.

Cómo incluirlo: tómalas como tentempié, añádelas a ensaladas o mézclalas con yogur y fruta para un desayuno completo.

BON APPÉTIT!

FRANCIA A BOCADOS

La cocina francesa es una de las más reconocidas del mundo, pero no hace falta viajar a París para disfrutarla. **Aquí tienes una selección de recetas clásicas y deliciosas que puedes preparar en casa sin complicarte.** POR MAGDA OLMEDO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



ATENCIÓN

La receta está pensada para servir la sopa como un entrante antes del primer plato. Pero si quieres que sea uno de los platos principales, duplica las cantidades de los ingredientes.



VERSÁTIL

Típico del sur de Francia, este plato puede comerse caliente, del tiempo o frío. También como plato principal o acompañamiento. Vale para todo.



SOPA DE CEBOLLA

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 2 cebollas extra grandes • 21 g de mantequilla • 1 cucharada de aceite • 1/2 cucharadita de sal • 1 pizca de azúcar • 2 cucharadas de harina • 4 tazas de caldo de carne • pan de barra • pimienta molida y sal al gusto • 125 g de queso *gruyère*.

- **Cortar las cebollas en láminas finas** en forma de media luna. Derretir la mantequilla con el aceite en una olla grande.
- **Echar la cebolla** en la olla. Cubrir y dejar cocinar durante 15 minutos.
- **Subir el fuego y agregar a la olla el azúcar y la sal.** Cocinar sin tapa y a fuego lento durante 40 minutos, hasta que la cebolla se caramelice. Remover a ratos.
- **Añadir la harina** y mezclar durante 3 minutos. Verter el caldo en la olla despacio y sin parar de remover durante el proceso.
- **Salpimentar y cocinar** durante 20 minutos. Precalentar el horno a 180 °C.
- **Repartir la sopa** en 4 recipientes para horno. Colocar pan en cada uno de ellos y cubrir con el queso. Hornear hasta que el *gruyère* se derrita.

‘RATATOUILLE’

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1 cebolla blanca • 1 berenjena • 1 calabacín • 1 pimiento • 2 tomates de rama medianos • 2 dientes de ajo • 2 ramitas de tomillo • aceite de oliva • sal.

- **Cubrir el fondo de una olla** con aceite y ponerla al fuego. Mientras tanto, picar la cebolla y echarla cuando el aceite esté caliente. Cocinar durante 5 minutos.
- **Cortar en láminas de grosor medio** el calabacín, la berenjena, el pimiento y los tomates (también se puede cortar todos en forma de cubo). Pelar y machacar el ajo.
- **Añadir el ajo a la olla y saltear durante 30 segundos.** Después, incorporar el resto de verduras, el tomillo y salpimentar. Cocinar con la olla tapada a fuego medio durante 40 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

FRANCIA DA MUCHO PROTAGONISMO A SUS MATERIAS PRIMAS Y AL PRODUCTO REGIONAL

Todas las recetas son para 4 personas.

'BOEUF BOURGUIGNON'

3 H 30 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA.**

INGREDIENTES: 1 kg de carne de ternera troceada para guisar • 170 g de beicon • 1 cebolla • 2 zanahorias • 2 dientes de ajo grandes • 3 cucharadas de harina • 500 ml de caldo de carne • 200 ml de vino tinto • sal • pimienta • 2 ramitas de tomillo • 1 ramita de romero • 1 hoja de laurel • 2 cucharadas de aceite de oliva • 250 g de cebollas perla • perejil fresco picado.

- **Picar la cebolla y los ajos pelados.** Pelar y cortar en rodajas la zanahoria.
- **Calentar el aceite** en una olla y dorar el beicon. Retirarlo con una espumadera y reservar para otro plato. Echar la carne y dorar por todos los lados. Retirar y reservar.
- **Poner la cebolla** en la olla y saltear durante 4 minutos. Después, añadir el ajo y cocinar durante 30 segundos. Incorporar de nuevo la carne, espolvorear la harina y remover hasta que la absorba.
- **Verter el caldo y el vino**, que la carne quede cubierta. Salpimentar y remover. Atar juntos el romero, el tomillo y el laurel y echar a la olla junto a las zanahorias. Tapar la olla y llevar a ebullición. Cocinar durante 2 horas y media o 3 a fuego medio.
- **Mientras tanto**, dorar las cebollas en una sartén y reservar. Cuando la carne esté tierna, retirar el ramito de hierbas y servir con las cebollas. Espolvorear un poco de perejil por encima.

APROVECHA

Esta receta gana con el tiempo así que, si te sobra, no te preocupes, está deliciosa al día siguiente.

LA MANTEQUILLA ES UN INGREDIENTE ESENCIAL EN LA COCINA GALA

LENGUADO 'MEUNIÈRE'

20 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL.** 1 RACIÓN.

INGREDIENTES: 1 filete de lenguado sin espinas • sal • pimienta • 2 cucharadas de leche • 2 cucharadas de harina • 3 cucharadas de mantequilla sin sal • zumo de 1/2 limón.

- **Salpimentar el pescado.** Poner la leche en un bol grande y la harina en un plato.
- **Derretir la mitad de la mantequilla** en una sartén. Pasar el filete por la leche y después por la harina y dorarlo en la sartén por los 2 lados.
- **Sacar el pescado.** Limpiar la sartén. Después, derretir en ella el resto de la mantequilla junto al zumo de limón. Remover hasta conseguir una salsa y verterla por encima del filete.

DECORA

Puedes espolvorear un poco de perejil picado por encima cuando esté listo para servir.

GRATIN DAUPHINOIS

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1 kg de patatas • 500 ml de nata líquida • 200 ml de leche entera • 2 dientes de ajo • 50 g de mantequilla • 100 g de queso *gruyère* rallado • Nuez moscada • Sal • Pimienta

- **Pela las patatas y córtalas en rodajas finas**, procurando que queden del mismo grosor, para que se cocinen de forma uniforme. Frota el interior de una fuente, apta para horno, con un diente de ajo partido y unta después con mantequilla.
- **Pon las rodajas de patata en un cazo** con la nata y la leche. Añade sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Calienta a fuego suave durante 10 minutos, sin que llegue a hervir, removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
- **Coloca las patatas en la fuente** en capas, cubriendo bien toda la superficie. Vierte por encima la mezcla de nata y leche caliente. Si quieres una versión más golosa, reparte el queso rallado entre capa y capa o solo en la superficie.
- **Hornea a 180 °C durante 30-35 minutos**, o hasta que la parte superior esté dorada y las patatas tiernas. Sirve caliente, como plato principal o guarnición.

EXTRA

La versión más tradicional no lleva queso, pero añadir *gruyère* rallado en la superficie aporta un toque dorado y un sabor más intenso



MÁS COLOR

Además de ser tremendamente francés, es un postre muy resultón. Decora con frutos rojos o con naranja confitada y quedará de restaurante.



CRÈME BRÛLÉE

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 500 ml de nata líquida para montar • 5 yemas de huevo • 100 g de azúcar • 1 vaina de vainilla (o 1 cucharadita de extracto) • 4 cucharaditas de azúcar moreno (para caramelizar)

- **Precalienta el horno a 160 °C.** Abre la vaina de vainilla, raspa las semillas y ponlas en un cazo con la nata. Lleva a ebullición suave, apaga el fuego y deja infundir 10 minutos.
- **Mientras, bate las yemas con el azúcar** hasta que blanqueen. Añade poco a poco la nata templada, mezclando sin hacer espuma. Cuela la mezcla y repártela en 4 ramequines.
- **Coloca los recipientes en una fuente** con agua caliente (al baño maría) y hornea durante 30-35 minutos, hasta que cuajen pero sigan algo temblorosos. Deja enfriar y reserva en la nevera al menos 3 horas.
- **Antes de servir**, espolvorea una cucharadita de azúcar moreno sobre cada *crème* y quema con un soplete hasta formar una capa crujiente. Sirve inmediatamente.

TORTILLA FRANCESA MODERNA

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1 huevo • 1 cucharada de leche • 1 cucharada de cebollino picado • 1 cucharada de albahaca picada • 1/2 cucharada de estragón picado • 1 pizca de sal • 1 pizca de pimienta • aceite de oliva • 1 cucharada de queso de cabra desmenuzado • 1 tomate seco en aceite.

- **Ecurrir el tomate** y cortarlo en rodajas finas. Poner en un bol la leche, el huevo, la sal y la pimienta. Batir hasta que forme burbujas pequeñas. Agregar la mitad de las hierbas y volver a remover, pero de modo más suave.
- **Echar aceite en una sartén pequeña**, de unos 12 cm, hasta cubrir el fondo. Mover un poco para que los lados también se engrasen ligeramente. Calentar a fuego medio.
- **Verter la mezcla de huevo** en el centro de la sartén y mover para que se expanda hasta los lados. Cuando comience a burbujear, dar la vuelta a la tortilla.
- **Poner el queso y el tomate** en una mitad y cubrir la mezcla con el otro, como si fuese un burrito. Volver a doblar, para formar un rollito.

AVISO

Utilizar siempre espátulas de goma o de madera para no rallar el fondo de la sartén y no perder el antiadherente.



RECOMENDACIÓN

La mejor manera de disfrutarla es tomándola caliente o a temperatura ambiente junto a un poco de helado.



TARTA TATIN

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 4 manzanas tipo reineta o golden • 50 g de mantequilla • 100 g de azúcar • 1 masa de hojaldre redonda • 1 pizca de sal • (opcional) canela o unas gotas de zumo de limón.

- **Precalentar el horno a 200 °C**. Estirar la lámina de hojaldre en una superficie enharinada. Pela las manzanas, quítales el corazón y córtalas en cuartos.
- **Funde la mantequilla** en una sartén apta para horno o un molde de fondo grueso. Añade el azúcar y cocina a fuego medio hasta obtener un caramelo dorado.
- **Incorpora las manzanas** y cuécelas unos 10 minutos, dándoles la vuelta con cuidado. Si lo deseas, añade una pizca de sal, canela o unas gotas de limón.
- **Retira del fuego** y cubre con la masa de hojaldre, metiendo los bordes hacia dentro. Hornea a 200 °C durante 25 minutos, hasta que el hojaldre esté dorado.
- **Deja reposar 5 minutos** y desmolda con cuidado, dándole la vuelta como si fuera una tortillatecho de la tarta con un pincel de repostería.

'CROQUE MONSIEUR'

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

Ingredientes: 8 rebanadas de pan de hogaza o de molde • 220 g de queso *gruyère* rallado • 8 lonchas de jamón cocido • 8 cucharadas de mostaza de Dijon. **Para la bechamel:** 240 ml de leche • 1 cucharada de mantequilla • sal • 2 cucharadas de harina.

- **Preparar la bechamel:** echar la leche en un cazo y calentar, pero que no llegue a hervir.
- **Mientras tanto,** deshacer la mantequilla en otra olla y mezclar con la harina. Añadir la leche caliente poco a poco, sin dejar de remover.
- **Continuar removiendo** hasta que no queden grumos. Lo mejor es utilizar unas varillas.
- **Reservar la bechamel** y empezar con el sándwich. Tostar el pan. Untar la mitad con la mostaza. Añadir 2 lonchas de jamón en cada una y cubrir con queso por encima.
- **Colocar encima** las rebanadas de pan correspondientes. Cubrir cada sándwich con dos cucharadas de salsa bechamel. Espolvorear más queso por encima.
- **Hornear solo por la parte superior** hasta que el queso se derrita y se dore un poco.



APROVECHAMIENTO

Una buena idea es hacer más salsa bechamel de la que necesitas para ese plato en concreto. Hacerla es un tanto laborioso, así que el sobrante puedes usarlo para hacer croquetas y congelarlas, por ejemplo.

AL GUSTO

Comté, emmental, roquefort, cabra... esta tarta salada admite cualquier queso y cualquier ingrediente.



QUICHE LORRAINE

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

Ingredientes: masa quebrada • 200 g de beicon en tiras • 3 huevos • 200 ml de nata para cocinar • 100 ml de leche • 100 g de queso rallado (*emmental* o *gruyère*) • Sal • Pimienta • Nuez moscada

- Precalentar el horno a 180 °C. Forrar un molde bajo con la masa quebrada, pinchar la base con un tenedor y hornear durante 10 minutos.
- En una sartén sin aceite, dorar el beicon durante unos minutos y escurrir.
- Batir los huevos con la nata, la leche, el queso, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Repartir el beicon sobre la base preheada y verter la mezcla.
- Hornear 25-30 minutos, hasta que cuaje y la superficie quede completamente dorada.



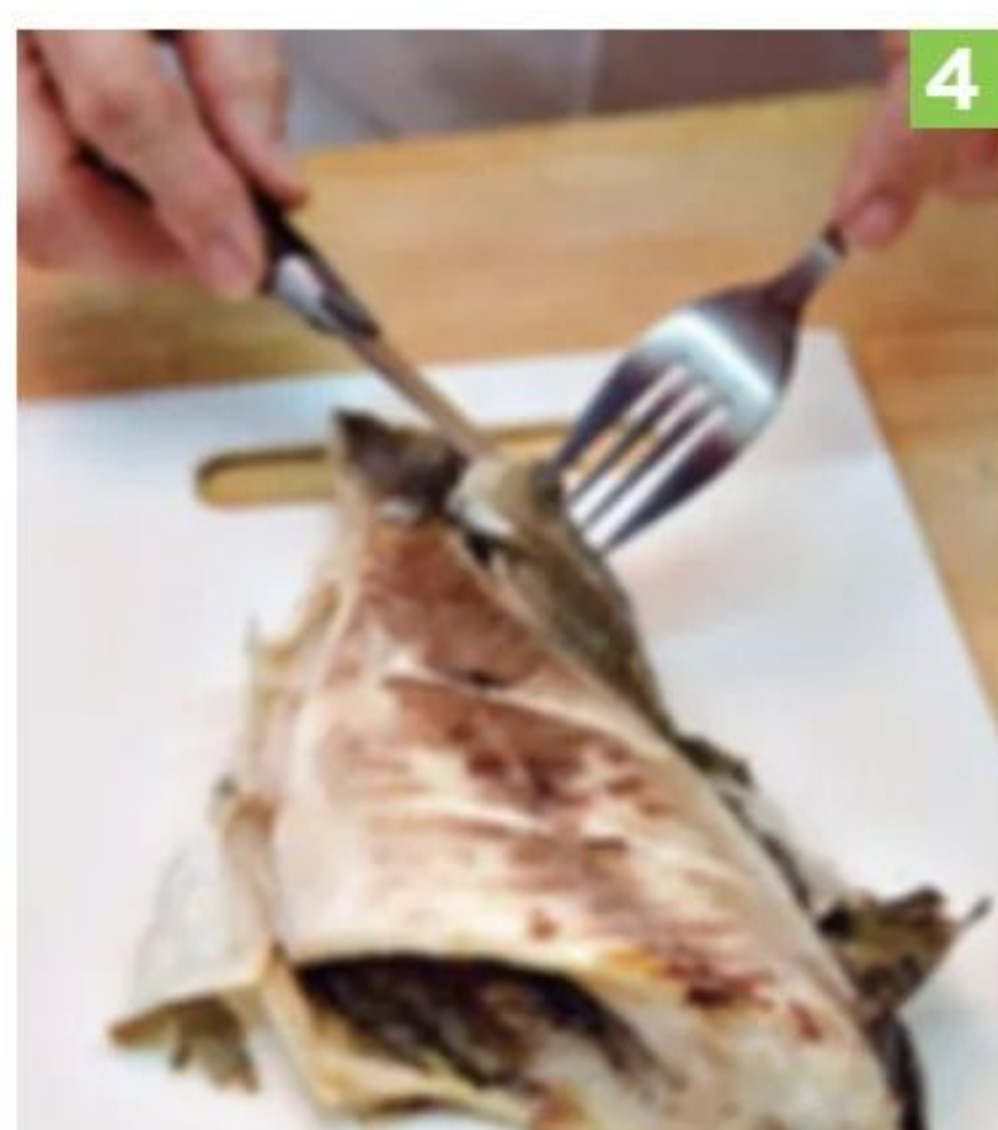
1



2



3



4



DORADA AL HORNO

Una receta que agradecerá nuestro paladar, pero también nuestro salud cardiovascular. **POR MAGDA OLMEDO**

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 4 doradas de ración • 4 tomates • 4 dientes de ajo • 1 escalonia • 1 pimiento verde italiano • 100 ml de vino blanco seco • 100 ml de caldo de pescado • 100 ml de aceite de oliva • unas ramitas de albahaca • pimienta • sal.

La dorada es un pescado blanco de carne muy apreciada, sobre todo la salvaje (se alimenta de moluscos), pero es más cara que la de piscifactoría.

1 Limpiar muy bien las doradas. Retirarles la cabeza y las vísceras. Pasarlas por agua fría, escurrirlas y secarlas bien. Salpimentar por dentro y por fuera. Con la ayuda de un cuchillo afilado, hacer unos cortes en el lomo, en sentido longitudinal.

2 Abrir el pimiento a lo largo, quitar los filamentos y simientes y picarlo muy fino. Escaldar los tomates durante 1 minuto en agua hirviendo. Refrescar con agua fría, escurrirlos, pelarlos y trocearlos.

3 Pelar y picar los dientes de ajo y la escalonia; rehogarlos en una sartén con 2 cucharadas de aceite caliente. Agregar el pimiento y el vino. Rehogar durante 3 minutos. Incorporar la albahaca, el caldo de pescado y los tomates. Salpimentar. Cocer 5 minutos más removiendo los ingredientes. Retirar del fuego y reservar la salsa.

4 Colocar las doradas en una fuente de horno. Rociarlas con el aceite restante y asarlas en el horno, precalentado a 190 °C, de 12 a 15 minutos. Sacarlas, retirar la piel y la espina central y servir los lomos con la salsa preparada.

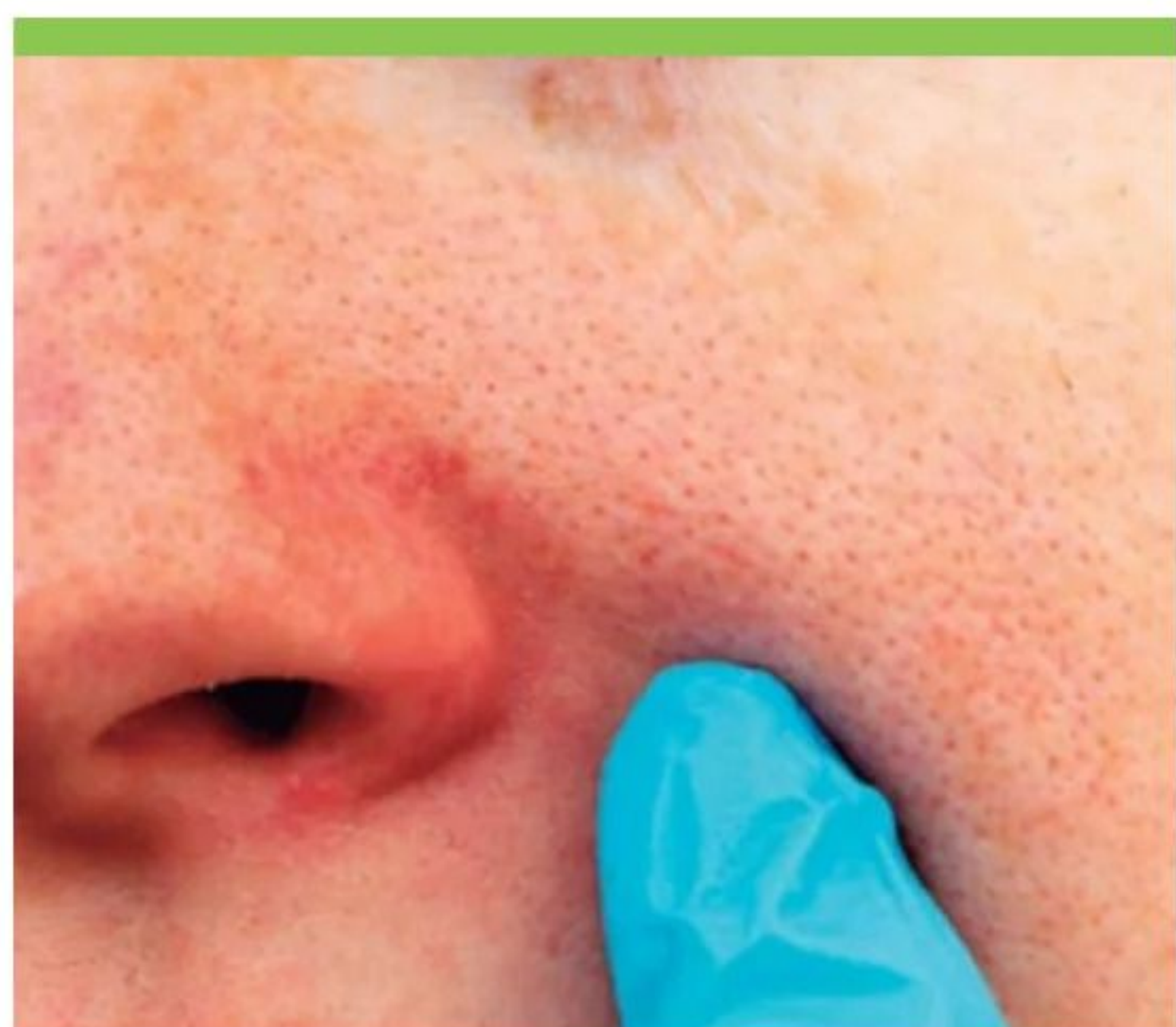
Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS

VINAGRE DE FRAMBUESAS

Es ideal para aderezar carnes, y su elaboración es fácil. Coge un kilo de frambuesas y añádele 60 cl de vinagre de vino; deja macerar los frutos durante 15 días, luego tamízalo y embotéllalo.

Francisco Mouzo (A Coruña)



CUPEROSIS

Para terminar con ella, prueba a aplicarte la siguiente mezcla: aceite esencial de mandarina con otro aceite como el de rosa mosqueta o aguacate, o aceite del árbol de té si tienes la piel grasa. La proporción: 1/4 de mandarina por 1/2 del otro aceite.

Elba Carrillo (Cuenca)

SIN CEBOLLAS

Si no tienes cebollas y las necesitas, una buena solución es sustituirlas por un tronco de apio y un cuarto de manzana. No se notará el cambio.

Olga Sevilla (Madrid)



Envíanos tu truco. Si se elige "Truco de la semana", se publicará y recibirás un regalo que puede variar con cada número. Manda tus datos y teléfono a: Trucos. Ideas que funcionan. Revista Mía. c/ Alcalá, 79. 1ºA. 28009 Madrid o al email: miaredaccion@zinetmedia.es



★
EL TRUCO
GANADOR
DE LA
SEMANA

LIMPIEZA DE LAVADORAS

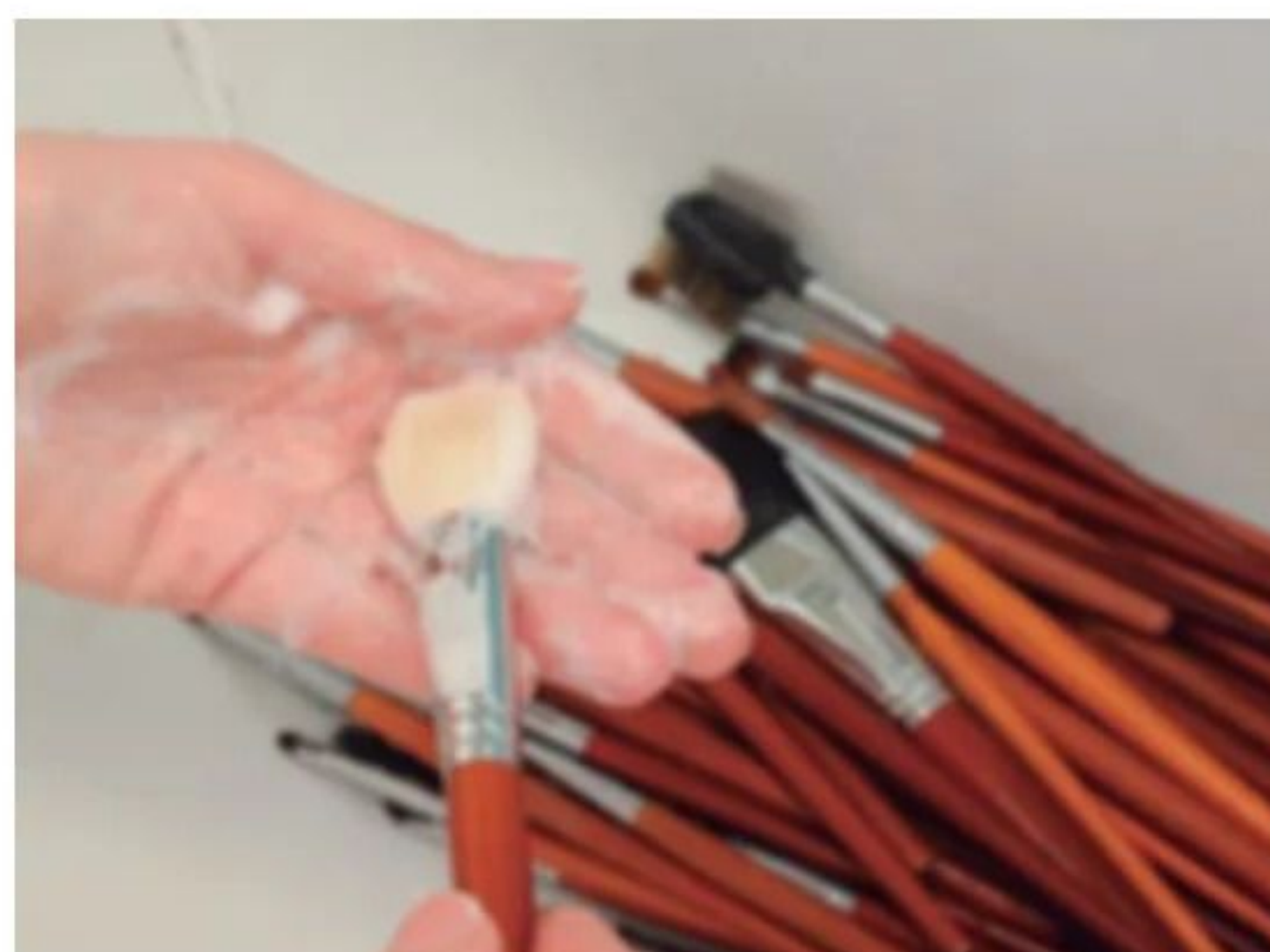
Sí quieres limpiar y desinfectar la lavadora, pon un programa de 15 minutos con medio vaso de colutorio dental y dos cucharadas de bicarbonato. Limpia y desinfecta todo el sistema.

Mar Pardo Coello. (Ciudad Real)

PINCELES IMPECABLES

Una manera eficaz de limpiar los pinceles de tus hijos sin que se pierdan las cerdas, consiste en extender sobre un rallador de pan una crema hidratante e ir pasando los pinceles sobre él con suavidad. Los pegotes de pintura se irán ablandando y quedando en el rallador. Después, acláralos con agua y estarán listos.

Isabel Herrero (Palencia)



MASCARILLA FACIAL HIDRATANTE

Tritura medio plátano maduro. Añádele una cucharada de aceite de girasol y mézclalo. Aplícate la mezcla por la cara y déjala actuar 15 minutos. Aclara después con agua y mantendrás el cutis bien hidratado.

Cristina Trujillo (Madrid)



PUEDES TENER EN TU COCINA las plantas que completarán y decorarán tus platos.

DE LA PLANTA AL PLATO

Siempre hablamos de las plantas como parte de la decoración de la casa. Sin embargo, en esta ocasión, vamos a hablar de las plantas como alimento. **POR SONIA MURILLO**

De esta manera, a la vez que embellecemos y llenamos de verde nuestro hogar, nuestra terraza o jardín, también podemos decorar

nuestros platos y jugar con los diferentes sabores de nuestras recetas. Hay una gran cantidad de plantas que son comestibles. De modo que anímate a cultivarlas tú misma, en

casa, para poder beneficiarte de todas sus propiedades. Aquí te dejamos algunos ejemplos de algunas de ellas. Las más comunes son las conocidas como aromáticas.

ACHICORIA



Tiene unas hojas muy tiernas que se pueden comer cocidas o en ensalada. El gusto es un poco amargo. La raíz seca y tostada puede ser un excelente sustituto del café. Tiene propiedades depurativas, por lo que está indicada, especialmente, para el buen funcionamiento del hígado. Además, tiene propiedades diuréticas y revitalizantes. Contiene vitamina A, B1, B2, C, y minerales como el calcio, hierro, fósforo, potasio y sodio.

¿QUÉ CUIDADOS HACE FALTA?

Es importante que para obtener las máximas propiedades se coloque la planta en un lugar con buena luz solar. En cuanto al riego no necesita excesiva agua, por lo que debes evitar el encharcamiento de la tierra. Sería conveniente que el sustrato sea rico en humus y algo calcáreo. Si has pensado sembrar achicoria en casa, deberás hacerlo durante los meses de marzo a junio. Después viene la cosecha para disfrutarla en el plato.

ALBAHACA



Si algo le ha hecho famosa a esta planta es la salsa pesto italiana tan utilizada en los platos de pasta y en las pizzas. El fuerte y agradable sabor de sus hojas la convierten en uno de los condimentos más utilizados en la cocina. Además, ayuda a mejorar la digestión, el insomnio, la fatiga y la ansiedad, y tiene un poder antibacteriano y antiinflamatorio. Cultivarla en casa es de lo más fácil. Puedes tenerla en una maceta.

¿QUÉ CUIDADOS HACE FALTA?

La albahaca necesita estar expuesta directamente al sol. A la hora de regarla recuerda que requiere agua en abundancia, aunque trata de que la tierra no quede encharcada, ya que es una planta que se deshidrata muy fácilmente, sobre todo, en las épocas de más calor. Recuerda que los meses de la siembra suele ser entre febrero y marzo, y la cosecha se debe realizar a partir de abril.

Es, sin duda, el rey de cualquier huerto casero. La hierba aromática más usada, en la cocina, para potenciar el sabor de muchos platos. Pero además cuenta con múltiples beneficios, ya que tiene propiedades diuréticas, digestivas, e incluso, algunas personas aseguran que es un buen afrodisíaco, especialmente, para las mujeres. Esto es debido, dicen, a su riqueza en fitoestrógenos y sus efectos tonificantes sobre el útero.

¿QUÉ CUIDADOS HACE FALTA?

El perejil es una planta aromática que necesita abundante luz, aunque mejor que el sol no le de directamente. El riego debe ser frecuente, en pocas cantidades, para asegurar que una humedad constante. Trata de que el sustrato sea rico en humus y esté bien abonado. Los mejores meses para la siembra son entre febrero y septiembre, y la cosecha tres meses después de la siembra.

PEREJIL



TOMILLO



Es otra de las reinas de las plantas aromáticas. Un buen condimento para cualquier plato. Pero es que el tomillo además es una planta que desde tiempos antiguos tiene un uso medicinal. Los griegos lo usaban para curar heridas, los egipcios lo utilizaban en los embalsamamientos; en la Edad Media se usaba para curar muchas enfermedades... Actualmente es una planta de uso habitual en homeopatía, y también presente en la medicina tradicional. Tomar infusiones de tomillo es un buen remedio contra la tos.

¿QUÉ CUIDADOS HACE FALTA?

Al contrario que el resto de las plantas aromáticas, el tomillo necesita que le de luz solar directamente, y cuanto más mejor. A la hora de regar, evita el encharcamiento de la tierra. Esta es una planta que aguanta muy bien los suelos secos. Así que puedes mantener el riego a través de un pulverizador. Si quieres sembrarla espera a primavera. Y la cosechará la realizarás a lo largo de todo el año.

En este pequeño huerto casero debes dejar espacio para esta planta, con un sabor parecido al de la menta. Es conocida por sus propiedades medicinales. Es una de las más usadas cuando hay problemas estomacales y digestivos, además de ser un eficaz expectorante. La hierbabuena, además, se encuentra en la composición de casi todas las pastas dentales, que tenemos en casa, ya que combate los gérmenes que producen los malos olores en la cavidad bucal, aportando una sensación de frescor. También es utilizada para tratar congestiones nasales, resfriados y otras enfermedades respiratorias, en buena medida por su capacidad para estimular la expulsión de la flema.

¿QUÉ CUIDADOS HACE FALTA?

La mejor época para plantarla es durante las primeras semanas de la primavera. Puedes comprarla en maceta o bien puedes plantar los brotes en un jardín. La ventaja de tenerla en maceta es que la puedes cambiar de sitio, fácilmente, según el clima. Si la tienes en maceta elige una grande porque tiende a expandirse rápidamente.

HIERBABUENA



LA FACHADA DE NOTRE-DAME-LA-GRANDE aún conserva restos de la policromía original del siglo XII, tal y como la vio Leonor de Aquitania.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



POITIERS

TRAS LOS PASOS DE LEONOR DE AQUITANIA

Reina de Francia y también de Inglaterra, dejó una huella imborrable en la historia y en la ciudad, donde pasó algunos de los capítulos más importantes de su vida. **Recordando su vida, descubrimos los lugares más destacados de esta encantadora ciudad francesa.** **por INMA COCA**

Es uno de los personajes históricos que más ha inspirado a novelistas y cineastas. Reina, madre de reyes y protagonista de intrigas, alianzas y batallas. Su vida se ha contado mil veces... pero pocos

saben que muchos de esos escenarios están en esta ciudad francesa, donde su huella sigue viva entre palacios que se esconden, iglesias que son verdaderos tesoros y coquetas plazas en las que descansar tras un largo día.

Escenario real

Leonor de Aquitania fue una de las mujeres más poderosas e influyentes de la Edad Media y también una de las más bellas y elegantes, tanto, que dicen que fue ella quien llevó la sofisticación y el



CÓMO LLEGAR

Poitiers está situado cerca de la costa oeste francesa. A dos horas y media al norte de Burdeos.



DÓNDE DORMIR

Hôtel Central Poitiers. Ubicación inmejorable. Desde 90€/noche. (hotel-central-poitiers.fr/). **Clos des Moulins.** Una casa señorial, elegante y cómoda rodeada de bellos jardines. Desde 145€/noche. (www.closdesmoulins.fr/fr).



refinamiento a la corte francesa y, también, a la inglesa. Por eso, es fácil imaginársela con sus vestidos bordados y ricos velos sobre la cabeza, paseando por el Salón de los Pasos Perdidos, el mismo que hoy nos recibe al visitar el Palacio de los Duques de Aquitania. Un edificio que, tras una larga restauración, vuelve a abrirse al público.

Su legado

Fue la propia Leonor quien mandó construir la catedral de Saint-Pierre. Siglos después su fachada sigue imponiendo como lo hizo en su día, al igual que su espacioso interior. Entre sus vidrieras destaca la del ábside, una obra que ha llegado intacta hasta nuestros días y en la que se distingue a la soberana junto a Enrique II, uno de los pocos retratos que nos han llegado de ella.

La joya más querida

Antes de que se levantara la gran catedral, ya existía en la ciudad un templo que cautivaba a todo el que lo contemplaba. La iglesia de Notre-Dame-la-Grande, con su fachada románica, cubierta por completo de esculturas, como si de un delicado bordado en piedra se tratase, es una de las grandes maravillas que guarda la ciudad de Poitiers. El resto están repartidas entre las calles del casco histórico, donde es fácil encontrarse fachadas de entramado de madera o plazas que se abren ante elegantes edificios neo-renacentistas, como su magnífico Ayuntamiento.



CON SIGLOS DE HISTORIA Arriba, la plaza del Ayuntamiento, situada en la zona comercial y más señorial de la ciudad. Abajo, a la izquierda, precioso contraste de fachadas entre el clásico entramado de madera y una más reciente y elegante. Abajo, la discreta entrada al Palacio de los Duques de Aquitania, que en su día también fue Palacio de Justicia.



AVENTURA EN EL FUTURO



Futuroscope llegó a finales de los años 80 con la idea de revolucionar los parques temáticos ¡Y vaya si lo hizo! Fue un referente en películas 4D y experiencias inmersivas, y lo sigue siendo. De hecho, su atracción 'Cazadores de TORNADOS' ya atesora varios premios. ¡Y no es para menos!

Su nueva apuesta es Aquascope, un parque acuático, que ya está considerado el mejor del mundo. Descata su parte interior, donde, además de toboganes infinitos en los que derrochar adrenalina, las pantallas y las luces se hacen hueco para crear atmósferas únicas llenas de magia. Una experiencia diferente para disfrutar en familia.



DÓNDE COMER

Comptoir de Mamie Bigoude. Una original creperie con una de las mejores terrazas 25 Pl. Charles de Gaulle, **Boulangerie Emile.** Dulce o salado, el capricho perfecto, para llevar, está aquí. 19 Rue Carnot.



MÁS INFO:

visitpoitiers.fr
www.futuroscope.com/es/

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, sugerencias para escaparte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado grandes propuestas que seguro disfrutarás estos días.

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

Mesa Lobo: la apertura del año en Barcelona

La cocina de esta nuevo restaurante **fascina por el producto local que se sirve en deliciosos platos de inspiración francesa**, y por la influencia japonesa en el trato de las verduras.



→ Todo apunta a que este bistró, en la calle Aribau, 65, que abrió a primeros de año, por los socios Óscar Álvarez, chef, y Pablo Arnal, jefe de sala, logrará un puesto destacadísimo en la lista de los mejores restaurantes de la Ciudad Condal. En la carta encontrarás entrantes como la lubina con emulsión de limón y cama de pistacho, los bimis a la plancha y al vapor con salsa de ponzu, y el topinambur, un tubérculo muy asentado en la cocina brasileña, y que aquí sirven a la brasa con

panceta y praliné de cacahuets tostados. El contraste entre la textura dulce del tupinambur con la intensidad de la panceta resulta sublime. Y los principales están encabezados por la chuleta de vaca madurada a la brasa con pimientos escalivados, el clásico *chateaubriand* a la brasa con salsa café de París, y varios platos de pescado. Deliciosa es la corvina con grelos y pak choi. Como colofón y muy poco habitual saborearlo así, el tiramisú con escamas de sal maldon, con el punto perfecto de café y licor.



Barra baja

Este restaurante, ubicado en Sevilla, (c/ Javier Lasso de la Vega, 14), sorprende por su original carta distribuida en ostrería, frutería, verdulería, pescadería, carnicería y dulcería. Entre sus platos estrella están, por supuesto, las ostras a la brasa con mantequilla; el puerro asado con vinagreta de yema, miel y portobellos; gazpacho de bogavante; carpaccio de Wagyu con yema curada, y de postre, pan con chocolate y aceite de oliva virgen o piña asada. Esto solo es un adelanto.



Daia beach

Este chiringuito está ubicado a 500 metros de Daia Slow Beach Hotel Conil (Cádiz), en la playa de La Fontanilla. Detrás de la succulenta oferta culinaria está el chef sevillano Julio Fernández, con una estrella Michelin. Todos los platos están elaborados con productos frescos de cercanía. Entre ellos, las croquetas de carrilleras o el gazpacho de verduras asadas con picadillo y mojama de atún rojo de Barbate.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Comer para ganar

FERNANDO MATA

Esta es la guía definitiva de la nutrición deportiva, con la que **aprenderás de los mejores a alimentar tu cuerpo, para alcanzar el mayor rendimiento en cualquier disciplina.**

→ El autor es un médico reconocido en el mundo de la nutrición deportiva, además de director del Centro de Estudios Avanzados en Nutrición. En el libro descifra la íntima relación entre alimentación y rendimiento de élite. A través de hitos deportivos, descubrirás cómo la nutrición y el rendimiento han evolucionado juntos, desde los primitivos caramelos de glucosa de la maratón de Boston, de 1924, hasta las sofisticadas estrategias nutricionales de las

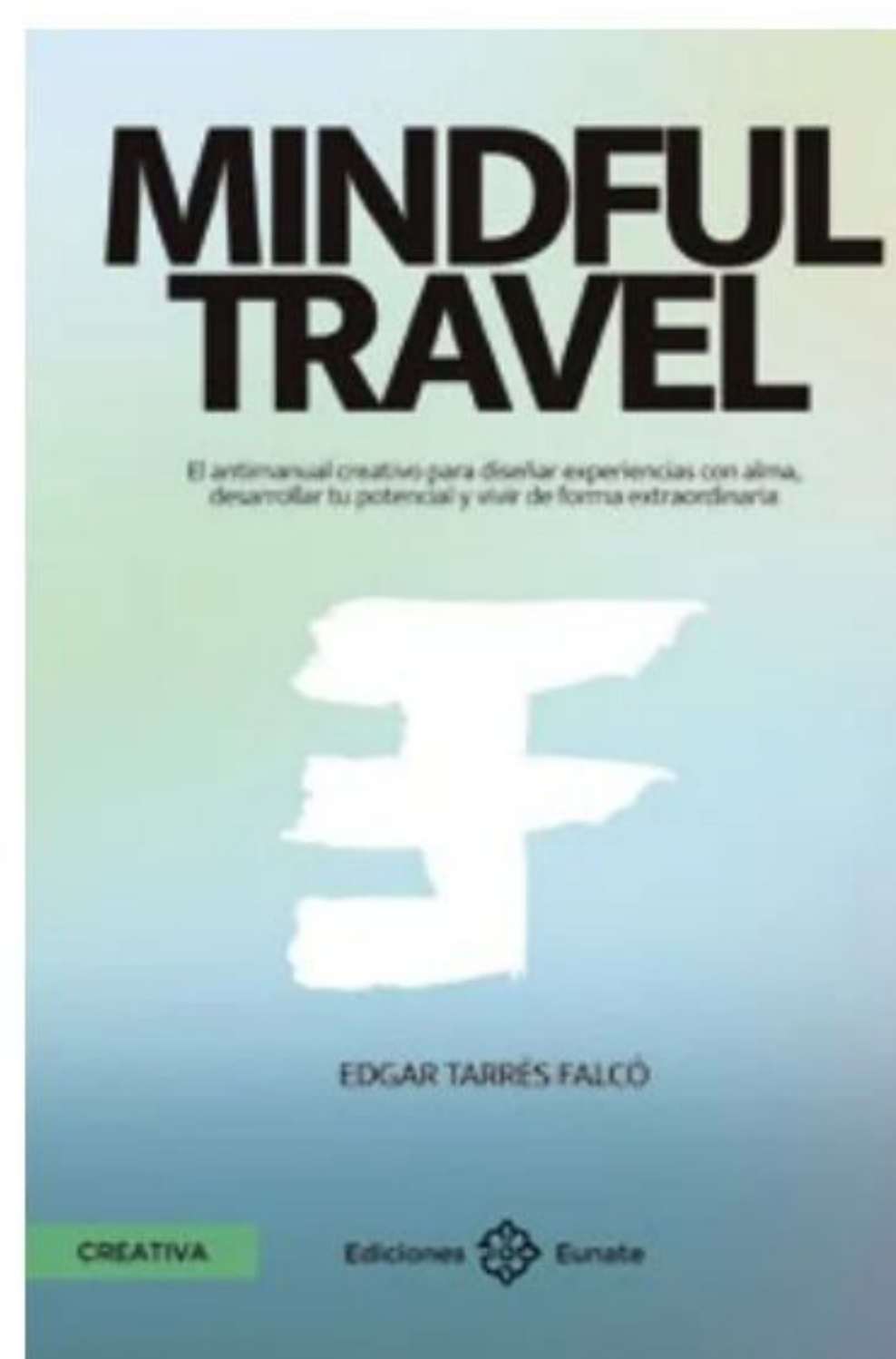
estrellas contemporáneas. ¿Alguna vez te has preguntado por qué escupen los futbolistas en mitad de los partidos?, ¿por qué los corredores de África Oriental llevan décadas siendo imbatibles y cuál es su secreto?, ¿qué tipo de dieta es la más adecuada para cada deporte?, ¿cuál es la importancia del sueño antes y después de una competición?, ¿cómo afecta el deporte al envejecimiento? Aquí todas las respuestas. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,95€.**



Unos cuantos sueños

CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

Dice la crítica que la autora es como el Dostoievski de nuestra época. Este libro presenta a cuatro mujeres africanas cuyos destinos se entrelazan, abordando el amor y la amistad. ¿Hasta qué punto para amar y ser amados debemos ser honestos con nosotros mismos? No te pierdas esta mordaz reflexión. **Editorial Random House. Edición impresa: 23,90€.**



Mindful travel

EDGAR TARRÉS

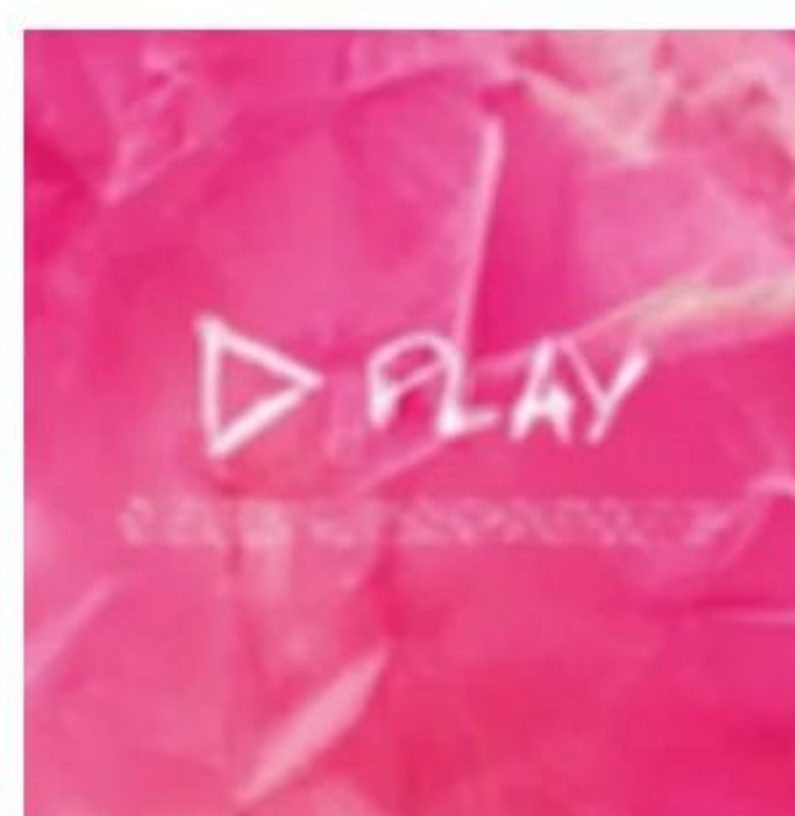
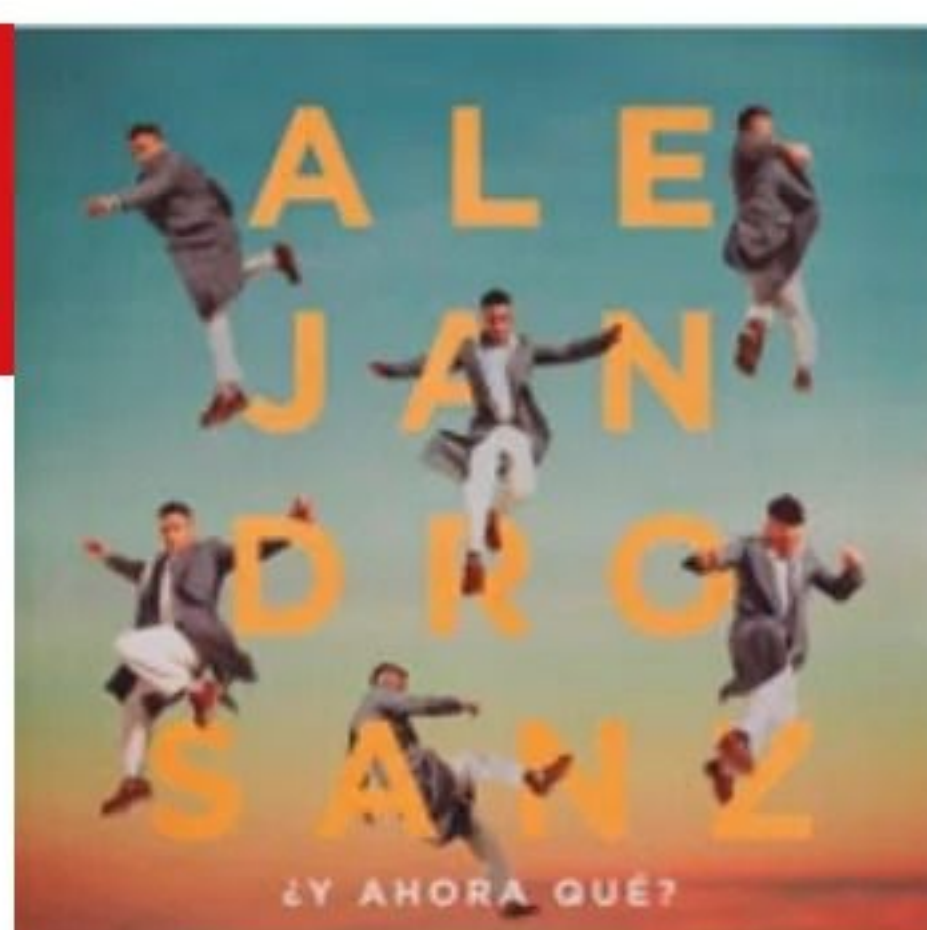
Este libro, que como define el propio autor es "una patada en el culo" para animarte, a través de tips de mindfulness, a conocerte profundamente, liderar tu vida, desarrollar tu consciencia, poner en acción todo lo que te llama la atención, y viajar con una mentalidad preparada para cualquier circunstancia. **Ediciones Eunat. Edición impresa: 17€.**

MÚSICA

¿Y ahora qué?

ALEJANDRO SANZ

El cantante madrileño regresa con más fuerza que nunca con este nuevo trabajo discográfico, que va dirigido, especialmente, a todas sus fans. Seis canciones, cuatro de ellas inéditas, que cuentan con la colaboración de Shakira o Manuel Turizo, entre otros artistas. El disco salió en mayo, pero ahora, este mes de septiembre, es cuando Sanz comenzará su gira de conciertos por España. **Precio: 15,99€.**



Play

ED SHEERAN

El 12 de septiembre es el lanzamiento del disco del artista británico, que confiesa que en los temas se reflejan sus peores momentos. **Precio: 17,99€.**



A danger to ourselves

LUCRECIA DALT

'Divina' es el título del primer single del nuevo disco de esta artista colombiana, que sorprende, una vez más, con sus ritmos vanguardistas. **Precio: 17,99€.**

EN PANTALLA

SERIES



La novia

Protagonizada por la actriz Robin Wright, este drama psicológico narra la historia de Laura, una mujer que aparentemente lo tiene todo: una carrera brillante, un marido maravilloso y un hijo precioso. Sin embargo su vida perfecta se desmorona cuando el joven Daniel lleva a casa a su novia, Cherry. Laura cree que oculta algo.

Estreno el 10 de septiembre en Prime video.



Las muertas

Esta miniserie mexicana está basada en la aclamada novela del escritor Jorge Ibargüengoitia, que ficciona el escalofriante caso de "Las Poquianchis". 'Las muertas' narra el ascenso y la caída de las hermanas Arcángela y Serafina Baladro, quienes construyeron un imperio de burdeles en el México de los años 60. Con el tiempo ambas se han quedado con la fama de ser las asesinas en serie más despiadadas y temidas de todo el país. **Estreno el 10 de septiembre, en Netflix.**



CINE

El cautivo

El nuevo proyecto cinematográfico del cineasta español Alejandro Aménabar se ha hecho esperar, causando una gran expectación todo este tiempo, pero ya está aquí. **Estreno 12 de septiembre.**

➔ Se ha estrenado mundialmente en el Festival Internacional de Cine de Toronto. La película, que ha sido rodada en la ciudad de Sevilla, narra las vivencias del joven escritor Miguel de Cervantes, durante el período en el que estuvo preso en Argel. El actor Julián Peña ('Berlín') es quien se ha puesto en la piel del autor de 'Don Quijote de La Mancha', que pudo salir ileso de ese episodio, gracias a su pasión por contar historias. Lo que no sabía es que la mejor

sería la suya propia. Sus fascinantes relatos devuelven la esperanza a sus compañeros de prisión, y comienzan a llamar la atención de Hasán, el misterioso y temido Bajá de Argel, con el que comienza a desarrollar una extraña afinidad. Pero Cervantes tiene claro su objetivo: escapar de la cárcel. El reparto lo completan, entre otros, Miguel Rellán, Fernando Tejero, o Roberto Álamo. Este es, sin duda, uno de los estrenos más esperados de este año.

MÁS CINE



Jone, a veces

Ambientada en la Semana Grande bilbaína, la joven Jone, se fija en Olga, y con ella descubrirá el amor. Una experiencia ilusionante, que, por otro lado, vivirá bajo el miedo y la angustia de la mortalidad, ya que su padre, con quien vive, empieza a sufrir las consecuencias de la enfermedad del Parkinson. Una película que fue reconocida por el jurado en el Festival de Málaga. **Estreno 12 de septiembre.**

Solo Javier

Es un documental sobre Javier Sartorius, un joven de la aristocracia madrileña, guapo, carismático y con una prometedora carrera como tenista. Pero, viviendo una vida de éxitos en EE.UU., sintió un vacío existencial, y emprendió la búsqueda del sentido a su vida. **Estreno 12 de septiembre.**





EL PLAN



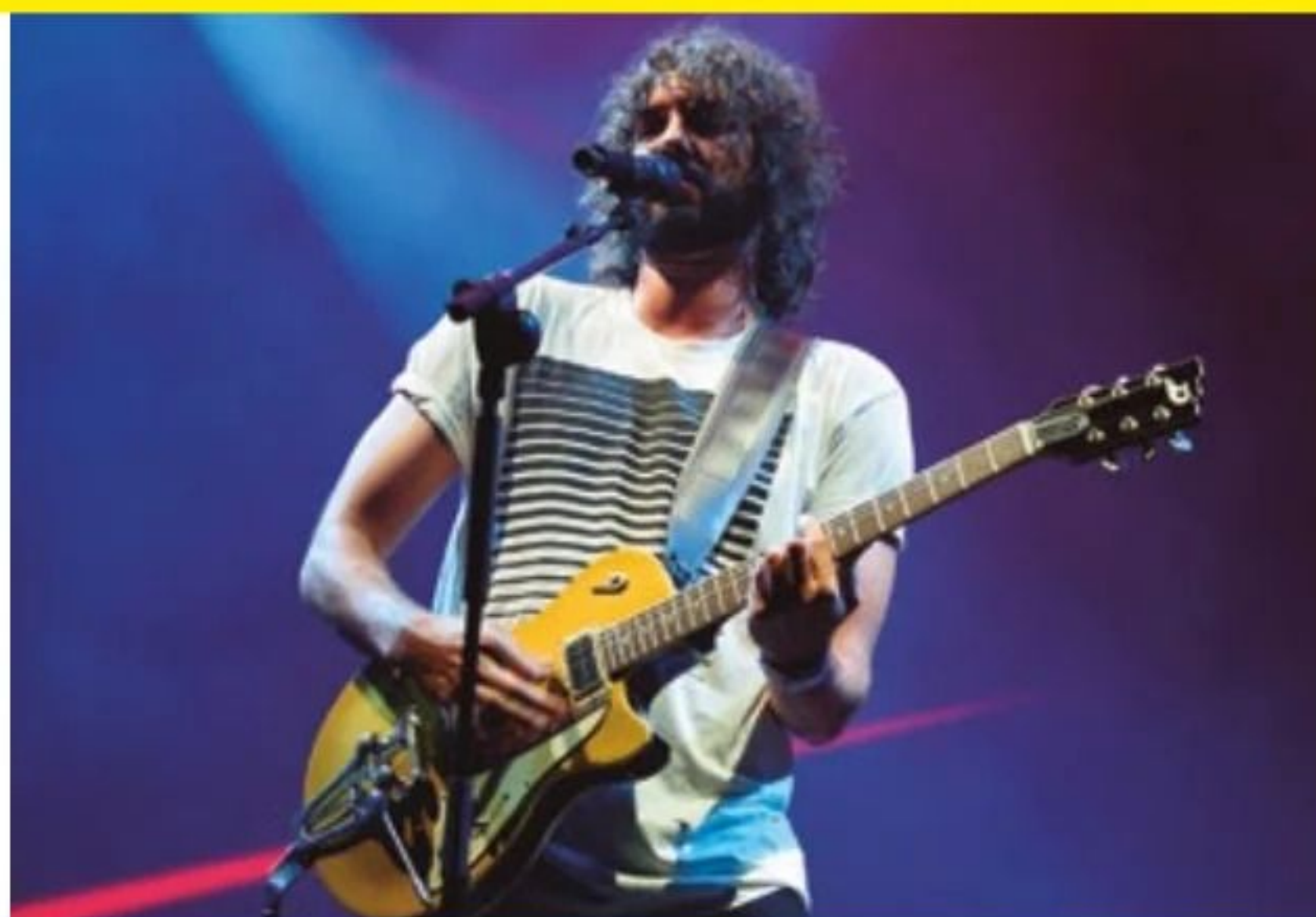
Una ruta de tapas por Gredos

La Sierra de Gredos, conocida por sus imponentes paisajes, su aire puro y su riqueza natural, añade ahora un nuevo motivo para dejarse caer por sus pueblos: la primera edición de la 'Ruta de Tapas', que celebra la autenticidad, la tradición y la innovación culinaria. **Bajo el título "Sabores serranos que dejan huella", esta iniciativa propone un viaje sensorial por los fogones de 19 pueblos de Gredos Central, del 29 de septiembre al 5 de octubre**, donde cada tapa es una pequeña obra de arte, que cuenta la historia de su gente y su territorio.

FIESTAS

San Mateo

Logroño prepara, un año más, su tradicional fiesta de la vendimia. Con multitud de ofertas culturales, destaca el concierto de Mikel Izal que, por primera vez, en toda su gira de 'El miedo y el paraíso', actuara de manera gratuita. Será el **21 de septiembre en la plaza del Ayuntamiento**.

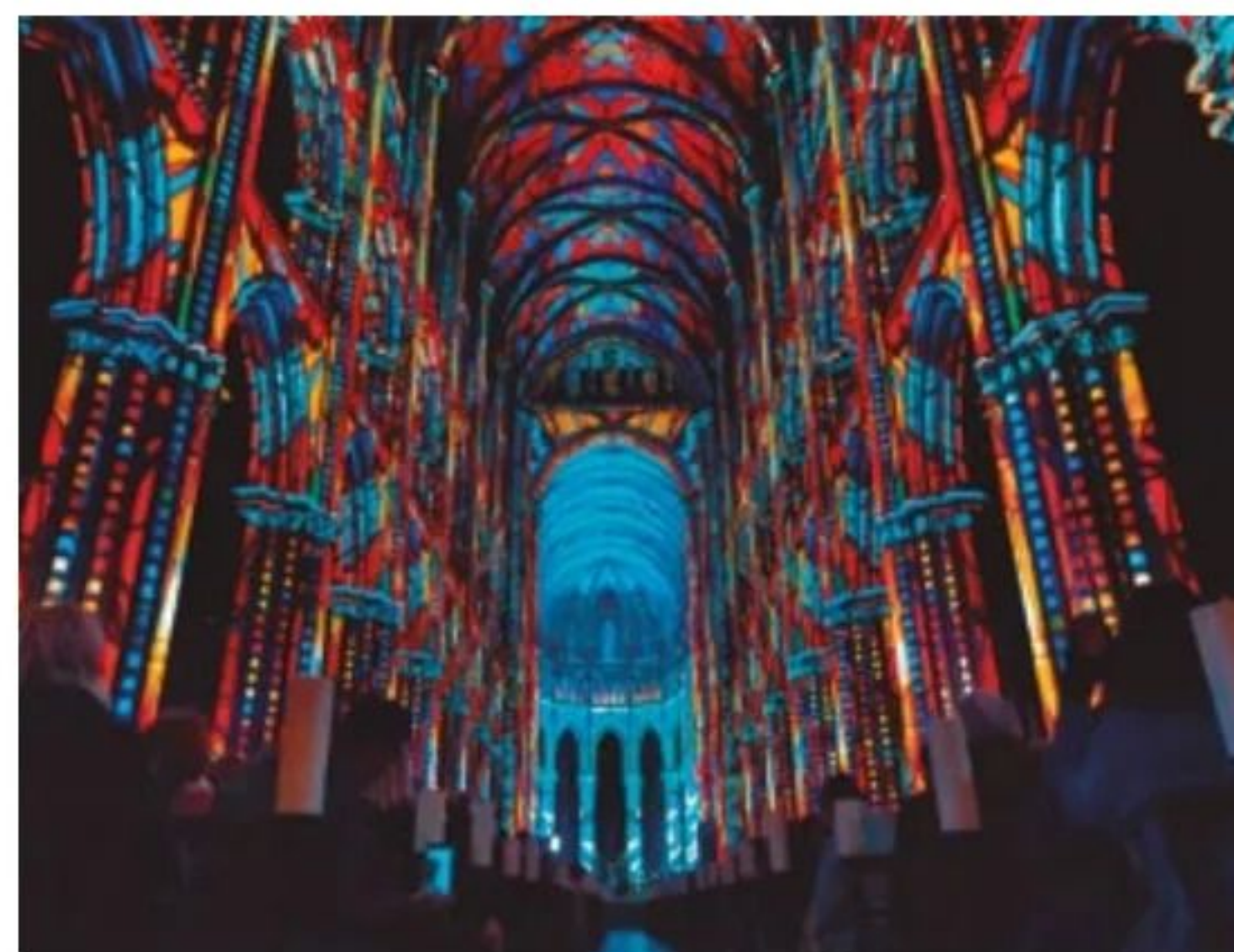


MÁS ARTE



El Jardín de Yeti

Mallorca. La artista coreana, Miju Lee, transforma Can Bordoy, en un espacio onírico, donde los sueños se confunden con la realidad. Con la colaboración de la galería Marc Bibiloni de Madrid, podrá visitarse hasta el 31 de octubre, en el hotel de 5 estrellas Gran Lujo Can Bordoy Grand House & Garden.



Luminiscence

Donosti. Es un espectáculo visual inmersivo, en 360 grados, de video-mapping, luz y sonido en directo, a través del cual se cuenta la historia de la catedral del Buen Pastor, de la capital vasca, desde su origen, desde dentro. Una experiencia única que podrás disfrutar hasta finales de este mes de septiembre.

CONCIERTO

Melendi

El artista asturiano actuará el 19 de septiembre, en la **sexta edición del festival de música 'El jardín de las delicias'**, en el campo de rugby Cantarranas, de la capital madrileña, junto a otros artistas como Pignoise o Nena Daconte. El sábado 20 es el turno de Álvaro de Luna o Iñigo Quintero.



TEATRO

Mamma Mia

El ritmo de las canciones de Abba llega a Bilbao con el inolvidable musical 'Mamma Mía'. De modo que si quieres viajar, eso sí, imaginariamente, a las islas griegas y ser testigo de la historia de Dona, y asistir al día de su gran boda, recuerda que tienes la oportunidad de hacerlo **hasta el 21 de septiembre, en el teatro Arriaga**. La fiesta es irresistible. ¿Vas a encontrar alguna excusa para no asistir? No creo que la tengas. Ve ensayando que te va a tocar salir a bailar.



JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para disfrutar de un rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

APELLIDOS DE DIRECTORAS DE CINE

- HADAS BEN AROYA
- PAULA ORTÍZ
- ANA LILY AMIRPOUR
- CARLA SIMÓN
- AVA DUVERNAY
- CLAIRE DENIS
- MAREN ADE
- KELLY REICHARDT
- SOFIA COPPOLA
- KATHRYN BIGELOW

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

SUDOKU

Completa el tablero rellenando las celdas vacías con los números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

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

SOLUCIONES

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

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS



SUBDIRECTORA: **Inma Coca** (miaredaccion@zinetmedia.es)

REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad: **Gema Boiza** y **Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach: **Inma Coca**, **Ana Sánchez** y **María García**; redactora de Cocina: **Magda Olmedo**; redactoras de Belleza: **Tamara Vitón** y **Anna Pardo**; redactora de Moda: **Annie Tomás**; redactora de Soluciona tus dudas: **Natalia Guzmán** (expertos@miarevista.es); redactoras de En Forma: **Belén Navarro** y **Ainara Ortiz**; redactora de Decoración: **Annie Tomás**; redactora de Vida fácil: **Lola Ojeda**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**; Maquetación: **Manuel Arrubarrena** y **Carolina Ochoa**; Corrección y Edición: **Sonia Murillo**. Responsable online: **Paula Manso** redaccionweb@miarevista.es

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412
Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Juliá** (ajulia@zinetmedia.es)

Brand manager: **Marta Espresate** (mespresate@zinetmedia.es)

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

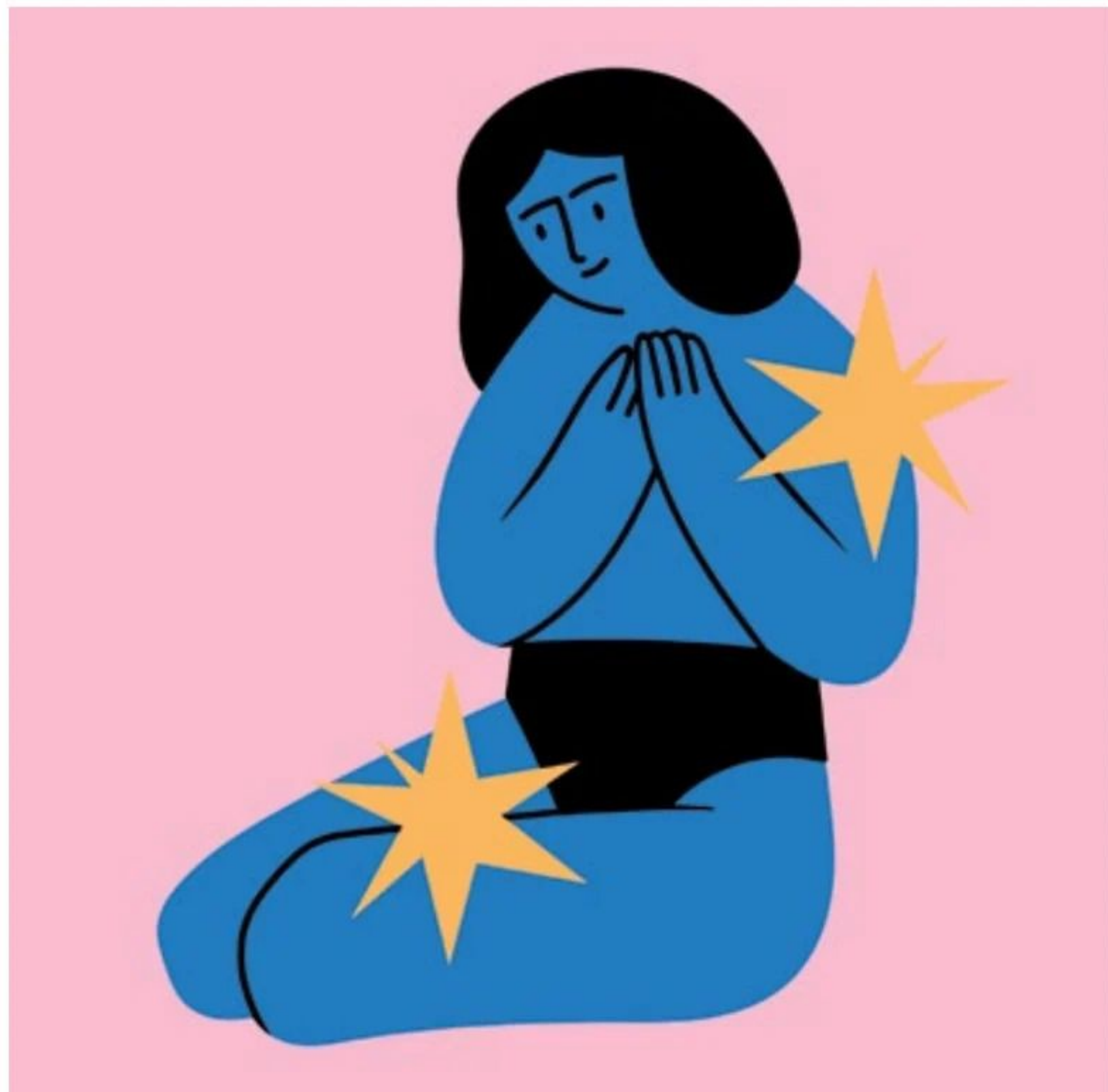
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





DEL 10 AL 17 DE SEPTIEMBRE

La semana de **VIRGO**

El Sol se despide de tu signo, y tú también te despidas de una etapa de revisión. Has afinado, ordenado, depurado... y ahora toca soltar la exigencia. Esta semana notarás que no necesitas que todo esté perfecto para sentirte bien. En lo personal, te permites sentir sin sobrepensar, disfrutar sin evaluar cada paso. En lo laboral, sabrás delegar sin que se tambalee tu estructura. Has aprendido a diferenciar entre lo importante y lo urgente, entre hacer y agradar. Cierras tu temporada más serena, más clara y más tú. Y con eso, no solo avanzas: también respiras con otra paz.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Te sentirás más libre al dejar de preguntarte qué piensa el otro. Esta vez, actúas tú.

Salud: Una caminata larga (sin móvil) será más terapéutica que cualquier charla bienintencionada.

Trabajo: Se abre una puerta que dabas por cerrada. Entra sin miedo, pero con planificación.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: El equilibrio que buscabas llega cuando dejas de sobreproteger. Lo importante ya está.

Salud: Vas bien, pero tu cuerpo pide variedad: cambia rutinas y redescubre el placer del movimiento.

Trabajo: Pondrás orden en un caos ajeno... y aunque no te lo digan, sabrán que fuiste tú.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Un gesto inesperado romperá la distancia. Esta vez será el otro quien dé el paso.

Salud: Tu energía mejora si reduces ruido mental. Un poco de silencio hará maravillas.

Trabajo: Notarás que algo empieza a moverse justo cuando estabas a punto de tirar la toalla.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Un recuerdo bonito te hará valorar lo que tienes ahora. Y eso afianza el vínculo.

Salud: Sigues en buena racha, pero no descuides tu descanso. Lo necesitas más de lo que crees.

Trabajo: Tu intuición volverá a salvarte de un error. Y encima lo harás quedar bien.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Sentirás que no es el momento de avanzar... ni de huir. Simplemente, respira y observa.

Salud: Cuidado con exigirte demasiado justo ahora. Estás fuerte, pero no eres de hierro.

Trabajo: Una tarea que parecía aburrida se convierte en reto. Y ahí, te creces y el resultado se nota.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Lo que parecía rutinario cobrará un nuevo sentido si dejas espacio a lo espontáneo.

Salud: Esta semana lo simple te sentará bien: menos actividad, más disfrute sin culpa.

Trabajo: Evita hacerlo todo tú sola. Dejar que otros colaboren no te resta valor.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Alguien empieza a abrirse más justo cuando tú ya no estabas esperando nada.

Salud: Tu equilibrio se refuerza si te das tiempo para desconectar sin hacer nada útil.

Trabajo: Tu estilo cuidadoso brillará más que el ruido ajeno. El detalle marcará la diferencia.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Lo que no se dice también cuenta. Estás aprendiendo a leer gestos, no solo palabras.

Salud: Vigila lo que comes sin obsesión. A veces solo se trata de volver al sentido común.

Trabajo: Recordarás una frase de Rayuela que te inspira: "Andábamos sin buscarnos..."

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Vuelves a conectar con alguien después de un malentendido. Esta vez, hay más claridad.

Salud: Tu energía es buena, pero te vendría bien algo de tierra: rutina, horarios, comida casera.

Trabajo: Aceptarás una tarea que no te apetecía... y terminará gustándote más de lo esperado.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Las conversaciones difíciles se vuelven más fáciles si hablas desde la calma, no desde el control.

Salud: Buen momento para revisar tu alimentación. Has normalizado ciertos excesos sin darte cuenta.

Trabajo: Una decisión tuya será clave para que todo vuelva a su sitio. Lo harás sin ruido.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Si no lo dices tú, nadie lo sabrá. Es semana de dar un paso, aunque no sea perfecto.

Salud: Estás bien, pero tanta estimulación externa puede agotarte. Cuida tus tiempos a solas.

Trabajo: Notarás que tu estilo original ya no incomoda: ahora se ve como un recurso valioso.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Volverás a confiar... no porque todo sea perfecto, sino porque tú has cambiado el filtro.

Salud: El cuerpo va bien, pero la mente necesita descanso. No subestimes tu nivel de agotamiento.

Trabajo: Una intuición fuerte te llevará a anticiparte. Confía: esta vez no te estás equivocando.



CEPA 21 REINVENTA EL APERITIVO CON 'MIX & MATCH'

La bodega vallisoletana lanza un pack exclusivo, que une su vino insignia, Cepa 21, de 2022, con dos conservas prémium de José Peña: mejillones fritos en escabeche y zamburiñas al natural. Una propuesta fresca y sorprendente, que eleva el momento del aperitivo a una experiencia gourmet, con espíritu inconformista. El tempranillo de Cepa 21, elegante y versátil, encuentra en estas conservas gallegas el compañero perfecto para disfrutar del verano sin reglas. Disponible online por 39,90 €, 'Mix & Match' invita a mezclar sabores, romper esquemas y brindar por una forma diferente de entender el vino.

'ZWILLING ENFINIGY', UNA BATIDORA DE VASO PRO: POTENCIA Y DISEÑO EN TU COCINA



Con un diseño de lo más exclusivo y la última tecnología, la batidora de vaso Pro de ZWILLING ENFINIGY es la aliada perfecta para quienes buscan resultados profesionales en casa. Sus siete programas automáticos —desde batidos hasta sopas calientes— y sus doce niveles de velocidad ofrecen versatilidad máxima, con un manejo sencillo, a través de un único botón.

El corazón de este modelo son sus exclusivas cuchillas ZWILLING, que garantizan mezclas homogéneas y texturas impecables sin esfuerzo. Elegante y robusta, está diseñada para resistir el uso diario y elevar cualquier receta a otro nivel.

SKIN WHITE + CHANGE: RITUAL ANTIMANCHAS POSVERANO

Eiralabs propone un dúo nutricosmético para recuperar la piel tras el sol. SKIN WHITE protege del daño solar y unifica el tono con colágeno y antioxidantes, mientras que CHANGE corrige manchas y previene su reaparición gracias a activos despigmentantes y antiglicación. Juntos, devuelven luminosidad, firmeza y uniformidad a la piel.

PVP: 89,90 €



LIPOCILS MASCARA WATER-RESISTANT DE TALIKA



Esta es la primera máscara de pestañas con color resistente al agua, que combina maquillaje y tratamiento para lucirlas más largas, fuertes y negras. Su fórmula *waterproof* garantiza una fijación impecable incluso en los días más calurosos, con un alto nivel de humedad. Estate tranquila, porque aunque sudas no se altera. Su complejo mítico estimula el crecimiento natural. Con pigmentos de origen vegetal que intensifican el color, consigue unas pestañas sanas y definidas en cualquier situación. **PVP: 33,70 €**

CERVEZAS 1906 BRILLA EN EL FINEST BEER SELECTION

Las cervezas 1906 Black Coupage y 1906 Red Vintage han sido reconocidas, en el concurso internacional Finest Beer Selection, como las mejores de España, en sus diferentes categorías, con 93 y 90 puntos respectivamente. A ellas se suma Estrella Galicia 0,0 Tostada, que ha logrado 91 puntos, en el mismo concurso, como la única lager sin alcohol nacional, premiada. Un triple reconocimiento que confirma la excelencia y autenticidad cervecera de la empresa de Hijos de Rivera.



Hugh Grant

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



El actor inglés, que lleva más de treinta años en la cresta de la ola, **siempre ha dicho que actuar no es una verdadera vocación, sino “solo un trabajo que se me da bien”.**

POR BELÉN ESTER

Hay pocos actores contemporáneos que representen más y mejor el concepto que tenemos del inglés refinado. Hugh Grant, londinense de pura cepa y con linaje escocés, se crió en una elitista escuela masculina, para acabar becado, dada su excelencia, en un colegio perteneciente a Oxford, donde se graduó con honores en Literatura Inglesa.

Tras estudiar interpretación en la universidad, se interesa profundamente por el teatro, donde escribe e interpreta diferentes papeles. Su debut fue a los 22 años en el drama de Michael Hoffman: *Privileged*. En 1987, su nombre empieza a tomarse en serio, en Reino Unido, después de protagonizar *Maurice* de James Ivory. A partir de aquí, comienza a participar en toda clase de filmes, entre los que destacan *Lunas de hiel* y *Lo que queda del día*. Pero el éxito internacional le llega, en 1994, cuando protagoniza la comedia romántica *Cuatro bodas y un funeral*, junto a Andie McDowell, donde demuestra una vis cómica y una solvencia protagónica admirables. Tras este rotundo éxito, participa en en dramas de época

POR QUÉ AHORA

El 9 de septiembre de 1960, nació en Londres, con el nombre de Hugh John Mungo Grant.

SU CARRERA Se vio marcada por un escándalo sexual, después de que fuera detenido en su coche, junto a una prostituta por conducta indecente. En ese momento, acababa de convertirse en una estrella internacional gracias a *Cuatro bodas y un funeral*, y mantenía una relación sentimental con la actriz Elizabeth Hurley. El actor pidió disculpas públicamente, pagó una multa e hizo trabajos comunitarios justo antes del estreno de *9 meses*, la comedia romántica sobre la paternidad. Pero, durante los tres años siguientes, aunque hizo algunas películas, mantuvo un perfil bajo hasta que, en 1999, protagonizó el que sería su mayor éxito cinematográfico: *Notting Hill*.

como *Sentido y sensibilidad* de Ang Lee, hasta thrillers como *Al cruzar el límite* de Michael Apted, pasando por comedias desenfundadas como *Mickey ojos azules* de Kelly Makin, por no hablar del siempre reseñable Woody Allen con quien trabaja, en el año 2000, en *Granujas de medio pelo*.

ESTRELLA INTERNACIONAL

Son tres los papeles que marcan, definitivamente, la carrera de Hugh Grant: el del librero enamorado de una estrella de cine en *Notting Hill*;

el del guapo, mujeriego de *El diario de Bridget Jones* y el del Primer Ministro británico de *Love Actually*. A partir de ese momento, el actor no se ha desvinculado de la comedia. Ha trabajado con actrices como Meryl Streep, Drew Barrymore, Sandra Bullock o Sarah Jessica Parker, o bajo las órdenes de los mejores directores británicos contemporáneos como Stephen Frears o Guy Ritchie.

En medio de esta prolífica carrera cinematográfica, Grant ha hecho televisión -*Un escándalo muy inglés* para la BBC o *The Undoing* y *El régimen* para HBO-. Y, además, nunca ha abandonado uno de los personajes a los que más cariño tiene, el de Daniel Cleaver en las diferentes secuelas de *Bridget Jones*. En los últimos años ha sucumbido a las grandes producciones como *Wonka* o *Dungeons & Dragons: Honor entre ladrones*. En 2023 recibió las mejores y más entusiastas críticas a toda su carrera por el filme *Heretic*, un thriller psicológico en el que interpreta a un maligno y perturbador personaje con el que dijo adiós, definitivamente, a la imagen de galán encantador que siempre ha mantenido.

CANSADO DE SUS PAPELES DE GALÁN ROMÁNTICO, EN 2001 DIO UN GIRO A SU CARRERA. SU ÚLTIMO PAPEL EN ‘HERETIC’ HA LOGRADO EL ELOGIO DE LA CRÍTICA

LA COCINA QUE TRIUNFA



RECETAS, TÉCNICAS, CONSEJOS, NUTRIENTES,
CHEFS Y MUCHO MÁS

UN IMPRESCINDIBLE PARA ELABORAR LOS MENÚS
MÁS DELICIOSOS Y COMPLETOS

También puedes conseguir tu revista **mía** 'Recetas' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia*



PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981



COLECCIÓN OTOÑO 2025
DISPONIBLE EN TU ZAPATERIA
DE CONFIANZA

www.calzadospitillos.com

@calzadospitillos