

DIEZ MINUTOS

17 SEPTIEMBRE 2025 • NÚM. 3865

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



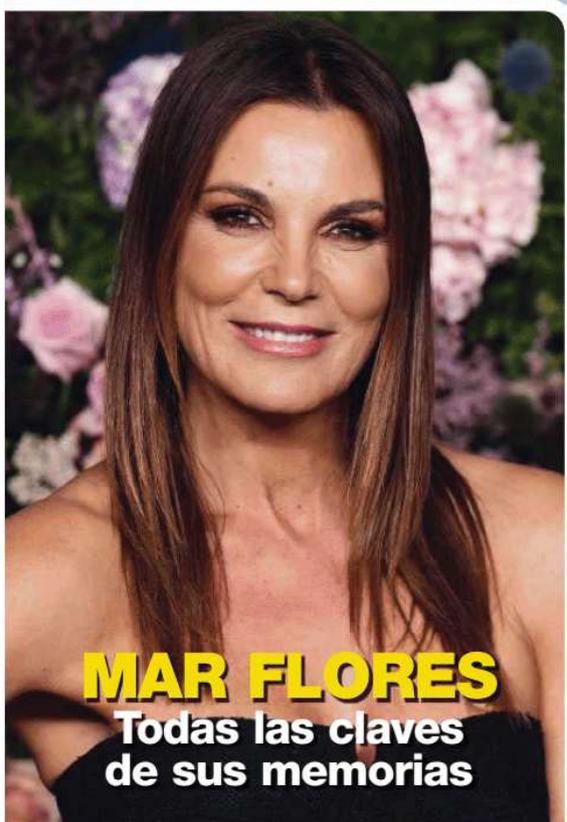
SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



EXCLUSIVA

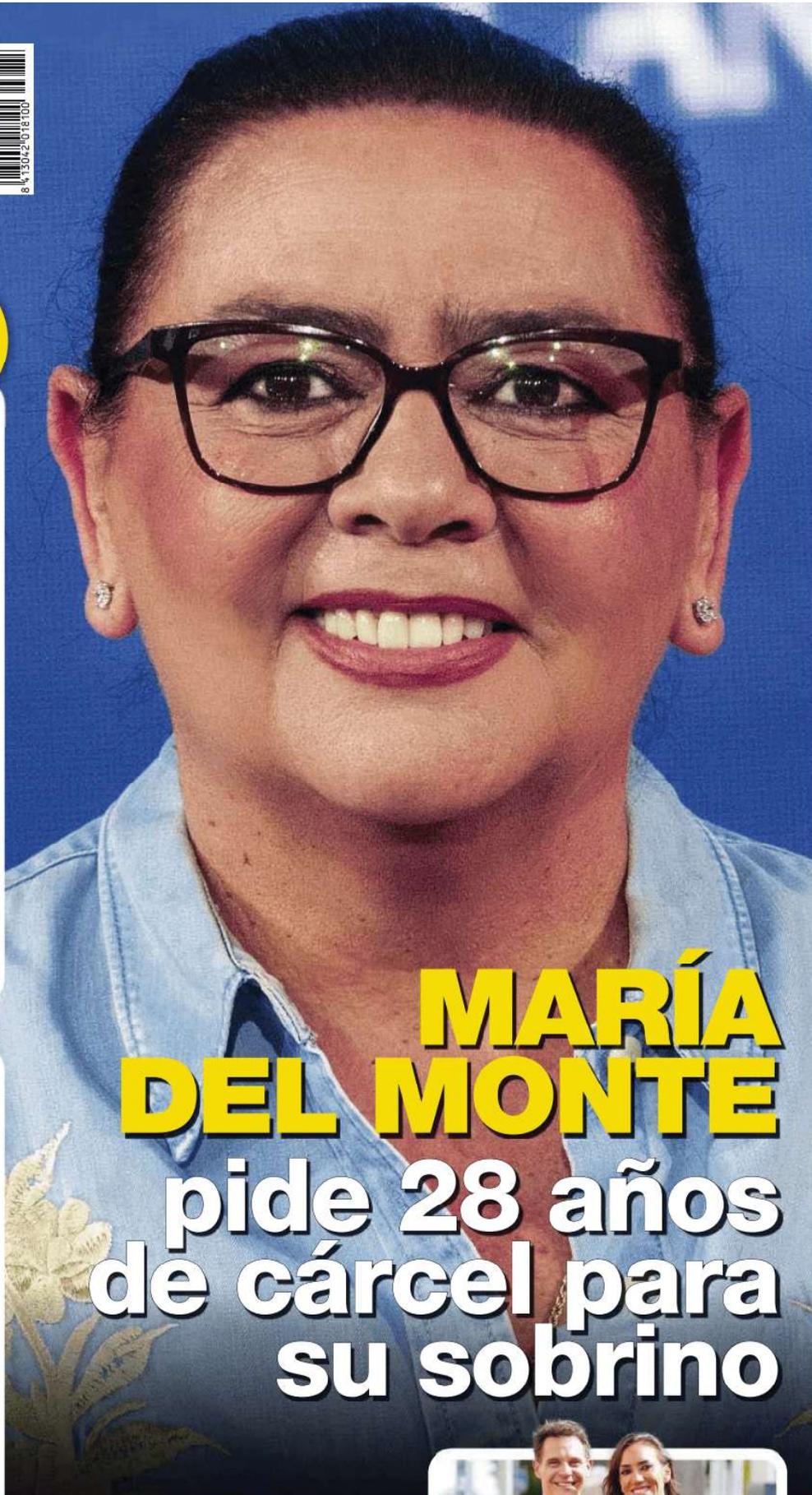
ORTEGA CANO

Ejerce de abuelo de Rocío y la lleva al colegio



MAR FLORES

Todas las claves de sus memorias



MARÍA DEL MONTE

pide 28 años de cárcel para su sobrino

CHRISTIAN GÁLVEZ Y PATRICIA PARDO

Celebran el 42 cumpleaños de la presentadora



Los **40** MUSIC
AWARDS
A  Santander

LAS BUENAS ONDAS NOS LLEVAN A VALENCIA

¡Vuelven los premios musicales
más importantes del país!

Valencia celebra una noche llena de actuaciones
inolvidables con los mejores artistas del momento,
que nos harán cantar, bailar, reír, emocionarnos
y llenarnos de buenas ondas.



**LA MÚSICA
NOS HACE VIAJAR**

— Valencia 7 NOV.
ROIG ARENA

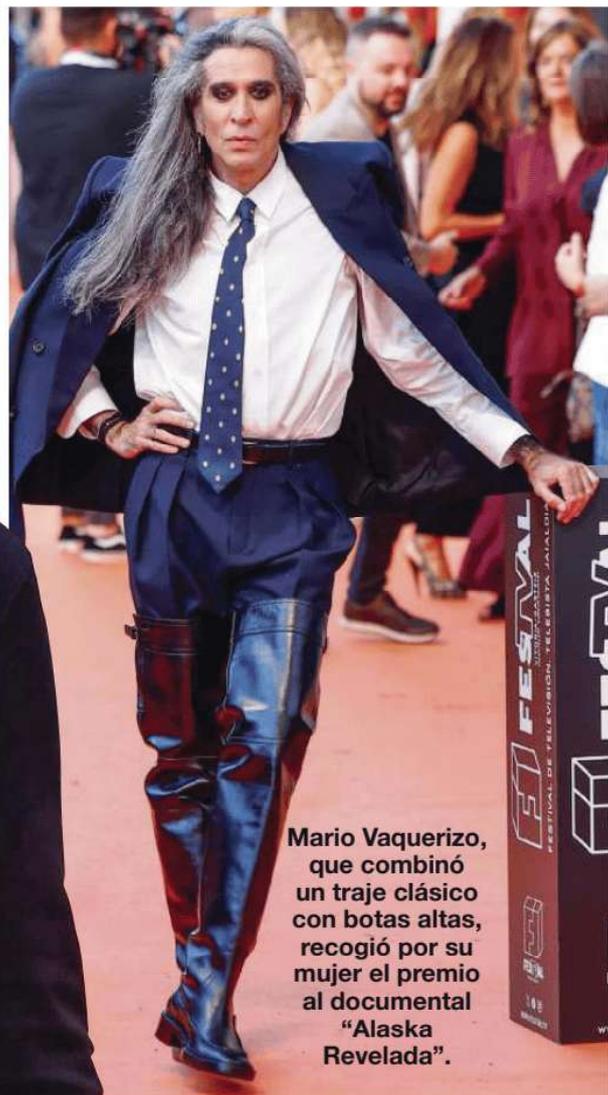
A photograph of Giorgio Armani, an elderly man with white hair, wearing dark sunglasses and a dark blue t-shirt. He is sitting outdoors with his hands on his hips. The background is slightly blurred, showing other people in a public setting.

GIORGIO ARMANI **Adiós al gran rey de la moda**

Se matriculó en la Facultad de Medicina, pero pronto abandonó los estudios y comenzó a trabajar como escaparatista en La Rinascente, unos grandes almacenes de lujo en Milán. Giorgio Armani comenzó entonces a construir un imperio que cambiaría el mundo de la moda. “La elegancia no consiste en hacerse notar, sino en ser recordado”, repetía a menudo el diseñador. Trabajador infatigable hasta el último momento, el italiano falleció a los 91 años el pasado 4 de septiembre. Armani deja un patrimonio estimado en 11.000 millones de euros, que lo situaba como el segundo creador de moda más rico del mundo, solo por detrás de Ralph Lauren.



Elena Rivera, de Elisabetta Franchi y joyas de Tous, encabeza el reparto de "Perdiendo el juicio", Mejor Serie en el FesTVal de Victoria. Interpreta a una abogada muy particular.



Mario Vaquerizo, que combinó un traje clásico con botas altas, recogió por su mujer el premio al documental "Alaska Revelada".

FESTIVAL DE VITORIA Elena, Beatriz y Broncano, premiados

El 6 de septiembre se clausuró la XVII edición de este festival, que reúne a lo mejor de la pequeña pantalla y presenta los nuevos programas de la parrilla. Elena Rivera, vestida de Elisabetta Franchi, se llevó premio por la serie "Perdiendo el juicio", y Beatriz Archidona, de Alex Rivière, recogió galardón por "¡De Viernes!". Broncano, también con premio, destacó por llevar un estilismo súper moderno y el pelo rubio para empezar la nueva temporada de "La Revuelta".



Beatriz Archidona vistió con un diseño rojo de Alex Rivière.



“La Revuelta” se llevó el premio a la Revolución Televisiva del Año, y Broncano también revolucionó el photocall con este look. Los tuiteros le comparaban con Jorge Javier Vázquez.

María y su
mujer tuvieron
que recurrir
a la ayuda
psicológica para
superar
el suceso.



MARÍA DEL MONTE pide 28 años y medio de cárcel para su sobrino, Antonio Tejado

La abogada de la demandante asegura en su escrito que el sevillano fue “la pieza clave” que permitió que la banda de ladrones entrara en el chalet de la cantante y su mujer.

Cuando empezó a rumorearse que Antonio Tejado podría estar relacionado con el terrible robo que sufrieron en casa María del Monte e Inmaculada Casal, la cantante insistía en la presunción de inocencia de su querido sobrino. Sin embargo, dos años después, todo ha cambiado y María parece tener las ideas muy claras sobre lo que ocurrió aquella madrugada del 25 de agosto de 2023. La abogada Emilia del Río, que representa a las cinco víctimas –además de la pareja se hallaban en la vivienda la hija

de Inmaculada, su marido y la empleada del hogar–, ha pedido 28 años y medio de cárcel para Tejado, al que consideran “la pieza clave” que permitió el asalto al chalet.

Según el escrito de la abogada, adelantado por el “Diario de Sevilla”, dicho robo fue posible gracias a la “información suministrada previamente por este familiar”, uno de los once acusados contra los que han presentado cargos. Además, a Tejado se le atribuye en exclusiva el agravante de “abuso de confianza”.



“ROTO Y DECEPCIONADO”

Pese al contundente escrito de la abogada de María, Antonio sigue negando su implicación en el robo. El programa “Fiesta” consiguió hablar con su entorno y aseguraron desde plató: “Tejado se siente roto y decepcionado con su tía. Él insiste en que, del volcado de su teléfono móvil, no se desprenden datos que pudieran vincularle a un robo, envío de direcciones o seguimiento de movimientos; lo único que aparece es una conversación sobre relojes”. María no ha hablado, solo dijo abatida el lunes 8: “Que esto se acabe cuanto antes”.



Los ladrones fueron violentos con la pareja. A María la amenazaron y la empujaron, mientras que a Immaculada le presionaron la cabeza contra su almohada.

LOS LADRONES SE HICIERON CON UN BOTÍN POR UN IMPORTE CERCANO AL MILLÓN DE EUROS

► La letrada asegura que Antonio retomó la relación con su tía el mes anterior del suceso con la finalidad de “recabar toda la información posible para que el robo pudiera realizarse con éxito”. Según el relato que han mandado al juzgado, el sobrino de María “consiguió información sobre cuántos eran los ocupantes de la casa en aquellas fechas; cuáles eran los sistemas de seguridad de la vivienda; los accesos a la vivienda y muy en concreto desde el descampado contiguo; las cerraduras de las puertas y su correcto funcionamiento; la distribución interna de la vivienda; la ubicación exacta de la caja de seguridad y su sistema de apertura, así como la existencia de otros

lugares donde las moradoras guardaban dinero y joyas de gran valor sentimental”.

“Indicios racionales”

Según las demandantes, los ladrones abrieron “con una patada la puerta principal cuyo pestillo estaba estropeado, una información facilitada por Tejado”. El juez del caso, Gutiérrez Casillas, ha desestimado el recurso del abogado de Antonio, que había solicitado el archivo de la causa, y asegura que “existen indicios racionales” contra todos los acusados. Según publica “ABC Sevilla”, el juez ha comentado que el sobrino estaba “concertado con el resto de los involucrados”.

DM/Agencias



UNA SUPUESTA TRAICIÓN DIFÍCIL DE DIGERIR

Antonio Tejado ha protagonizado bastantes escándalos desde que era casi un adolescente, pero María del Monte siempre ha dado la cara por él, tratándole como a un hijo. Sin embargo, ahora, la sevillana no puede perdonar a su sobrino, al que cree responsable del robo. Según el escrito de su abogada, Tejado facilitó a la banda toda la información para que pudieran entrar en el chalet de la cantante (abajo) y su mujer sin llamar la atención. Horas antes del robo, además, se produjo una llamada entre Antonio y uno de los acusados.



Pasa

PÁGINA

Inmaculada lo ha pasado muy mal, pero ahora será jurado en “Bailando con las estrellas”, en Telecinco.

EXCLUSIVA

ORTEGA CANO

acompaña a su nieta Rocío en su primer día de cole

La hija de José Fernando ha empezado una nueva vida en Madrid con su abuelo paterno. El torero y Rocío Flores la acompañaron a su nuevo centro escolar.

La repentina desaparición de Michu, el pasado 7 de julio, ha hecho que la vida de la pequeña Rocío, fruto de su relación con José Fernando Ortega haya dado un giro de 180 grados. El cambio más importante: su traslado a Madrid, a casa de su abuelo, José Ortega Cano, donde, desde hace unas semanas, la niña ha empezado una nueva vida. Precisamente, en estas imágenes la vemos en su primer día de cole, acompañada de su abuelo, de su prima Rocío Flores y del novio de esta, Manuel

Bedmar. Como su tía Gloria Camila está en Honduras, participando en la nueva edición de "Supervivientes All Stars", han sido ellos quienes han decidido echarle una mano al torero en el cuidado de su nieta.

Sin soltarla de la mano

La pareja acudió a la residencia de Ortega Cano, en una urbanización al norte de Madrid y, desde allí, partieron juntos hacia el colegio. Rocío no soltó de la mano a la niña ni un momento, dejando constancia del cariño que se tienen. ▶

SU PAPÁ, MUCHO MÁS CERCA

En esta ocasión, José Fernando no ha podido acompañar a su hija al colegio. El joven sigue ingresado en la clínica psiquiátrica donde permanece desde 2017. Pero estando la niña en Madrid, cada vez que salga de permiso podrá verla. Cuando vivía en Cádiz era más difícil.





José Ortega Cano no quiso perderse el primer día de colegio de su nieta Rocío.



GLORIA CAMILA ESTÁ EN “SUPERVIVIENTES”

Siempre ha estado muy pendiente de su sobrina, pero ahora que la niña se ha ido a vivir definitivamente a Madrid, Gloria no está. La hija de Ortega Cano ha aceptado el reto de participar en la nueva edición de “Supervivientes All Stars” y está en Honduras. En su ausencia, la pequeña Rocío está al cuidado de su abuelo paterno, a quien Rocío Flores está ayudando en ausencia de Gloria, con quien tiene una relación casi de hermanas, aunque son tía y sobrina.



Todo MIMOS

Ro se deshizo en mimos con la pequeña Rocío, a la que llevó y recogió del cole, en su primer día, con su novio.



Rocío y Manuel fueron hasta casa de Ortega Cano a recoger a la niña para llevarla al cole con José Ortega Cano.

AL PARECER, MICHU DEJÓ ESCRITO QUE SU HIJA VIVIERA EN MADRID CON SU ABUELO PATERNO

Tras la jornada escolar, Rocío y Manuel acudieron a recoger a la hija de José Fernando a la salida del colegio. Ambos quisieron regalarle una jornada divertida y se acercaron a un centro comercial, donde compraron algunos caprichos y merendaron juntos.

Lástima que su papá, José Fernando, no pudiera acompañarlos. El joven está ingresado desde 2017 en el centro psiquiátrico San Juan de Dios, en Ciempozuelos, y, aunque cada día parece que está mejor, todavía no se sabe en qué momento podrá ser dado de alta. En cualquier caso, tiene

muchos permisos y, con su hija en Madrid, podrá verla mucho más a menudo.

Cumpliendo la última voluntad de Michu

La pequeña vivía hasta hace unas semanas en Cádiz junto a su madre, pero tras su repentino fallecimiento, fue su abuela materna la que se hizo cargo de ella, en un primer momento. Tras leer el testamento de Michu, se despejaron las dudas: la gaditana dejó escrito que deseaba que la niña viviera en Madrid con Ortega Cano. Y así se ha hecho.

Agencias



El torero está
entregado al
cuidado de su
nieta, a la que
adora.



Christian Gálvez sorprendió a su mujer a la salida del trabajo con un ramo de rosas.

CHRISTIAN GÁLVEZ Y PATRICIA PARDO celebran el 42 cumpleaños de la periodista

El presentador sorprendió a su mujer con un ramo de rosas cuando salía de trabajar. “Nunca he estado tan enamorada”, ha declarado la gallega.

El pasado 5 de septiembre, Patricia Pardo cumplía 42 años. Un día muy emotivo para la periodista gallega, ya que ponía fin a una etapa de “Vamos a ver”, porque en esta nueva temporada Patricia lo presenta en solitario. Ese mismo día se despedía de algunos de sus compañeros, pero a la salida le esperaba una sorpresa muy especial: su marido, Christian Gálvez le regalaba un ramo de rosas por su cumpleaños.

A la salida de las instalaciones de Mediaset, el presentador la esperaba para celebrar un día tan especial. Cogidos de la mano, comenzaban una jornada llena de amor y de cariño. En esta ocasión, no les acompañaba el hijo que tienen en común, Lucas, de dos años. Tampoco estaban las dos hijas de Patricia, fruto de su matrimonio con Francisco Márquez, Aurora y Sofía.

“Creía que los primeros amores eran los más intensos y la vida me ha demostrado que ni de broma. Nunca jamás he estado tan enamorada de nadie como de Christian, jamás. Te doy mi palabra de honor, por mis tres hijos”, ha declarado la periodista gallega.

Ellos mismos dicen que su historia de amor comenzó siendo muy intensa y lo continúa siendo. La relación comenzó a principios de 2022. Christian se acababa de separar de Almudena Cid y Patricia del padre de sus dos hijas, con las que el presentador tiene una muy buena relación.

En julio de 2022, la pareja decidió sellar su amor en Madrid, 24 meses después lo harían en Galicia para celebrar sus “Bodas de Algodón”, cuando su hijo tenía siete meses. Ahora, los dos viven su amor como el primer día.

Agencias



La pareja celebró el cumpleaños de la periodista el 5 de septiembre.



NUEVA ETAPA EN LAS MAÑANAS

“Vamos a ver” sigue en las mañanas de Telecinco, pero con algunos cambios tras ampliar el horario de “El Programa de Ana Rosa”. Patricia Pardo seguirá al frente del formato que comienza a las 13.30 horas y ya no está acompañada por Joaquín Prat. Abordará temas de actualidad, del corazón y los realities de la cadena.

MAR FLORES

Todas las claves de su biografía

Después de muchos años de silencio elegido, la modelo se atreve con su biografía, "Mar en calma", en la que hace un repaso de su infancia, sus amores y sus escándalos. ¿Tendrá respuesta?



Un auténtico BOMBAZO

El día 10 de septiembre se pone a la venta "Mar en calma", la biografía de la modelo más polémica de los 90.



“Yo no busqué a las personas que han estado en mi vida... Pero sí es verdad que viniendo de una clase social baja... pues te hace mucha gracia emparentar con la casa de Alba”

“Me encantaría que el juez que decidió que a mí no me estaban maltratando leyera esta entrevista”

Sobre Fernández Tapias: “Yo he ganado dinero porque llevo muchos años trabajando... Mi primer coche me lo compré yo; mi primer abrigo de visón me lo compré yo; mi primera joya...”



CON
#actitudmfm
OGALLO
TRO
CANTARÍA

ROQUE

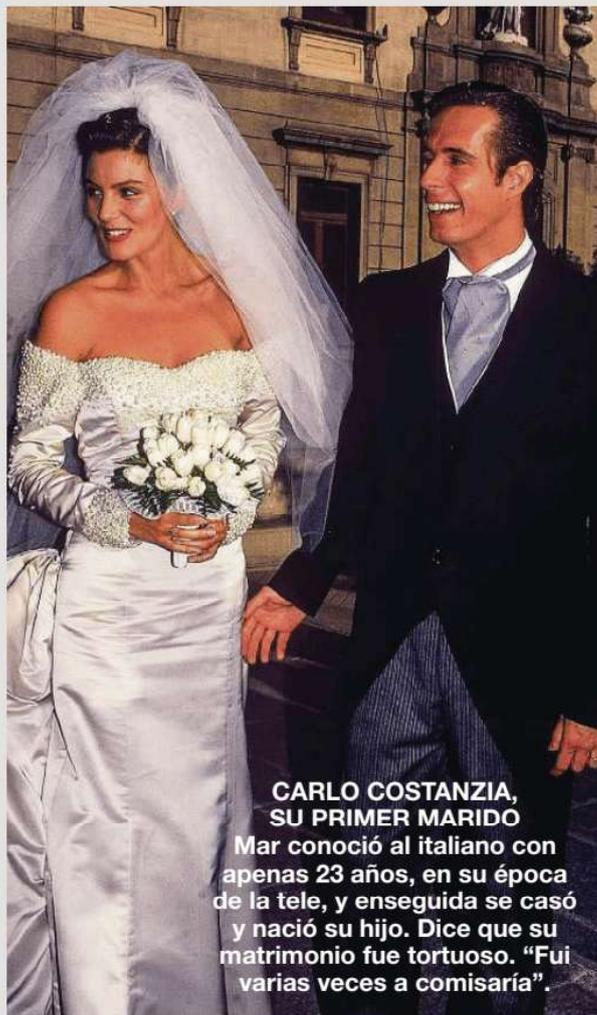
La modelo dice que ahora se ha atrevido a escribir su historia porque no tiene miedo.

Dice que atreverse a escribir este libro, "Mar en calma", le ha costado 15 años de terapia y quitarse todos los miedos de encima que le obligaron a refugiarse en su silencio. Pero Mar Flores lo ha conseguido y desde el 10 de septiembre está a la venta su biografía; un libro en el que afronta "sin vergüenza" los episodios más polémicos de su vida; esos que acapararon portadas y horas y horas de televisión. Y todo, dice ella, por ese "sambenito" que le colgaron de chica de barrio con aspiraciones: "Se ha vendido mucho la idea de que a mí me horrorizan mis orígenes... A mí lo que movía eran mis sueños. Cuando vives en un sitio donde hay carencias, sueñas con tener cosas que no tienes", dice en "Vanity Fair". Y reconoce que su infancia estuvo marcada por su rebeldía y por "las bofetadas" de su padre.

"Se ha vendido mucho la idea de que a mí me horrorizaban mis orígenes"

Así que a los 17 se fue a París. No fue fácil, pero cuando logró su primera campaña de publicidad, su suerte cambió. Regresó a España lista para ser una estrella. Su primer éxito fue en televisión, con Emilio Aragón. Pero en esa época conocería a su primer marido, Carlo Costanzia. "Y así fue cuando se cumplió la maldición", según ella...

Mar cuenta en el libro que tuvo que ir a comisaría tras una paliza que me pegaron en la calle pero el juez no la creyó: "El juez decidió que a mí no me estaban maltratando..." ▶



CARLO COSTANZIA, SU PRIMER MARIDO
Mar conoció al italiano con apenas 23 años, en su época de la tele, y enseguida se casó y nació su hijo. Dice que su matrimonio fue tortuoso. "Fui varias veces a comisaría".

UNA VIDA MARCADA POR SUS AMORES

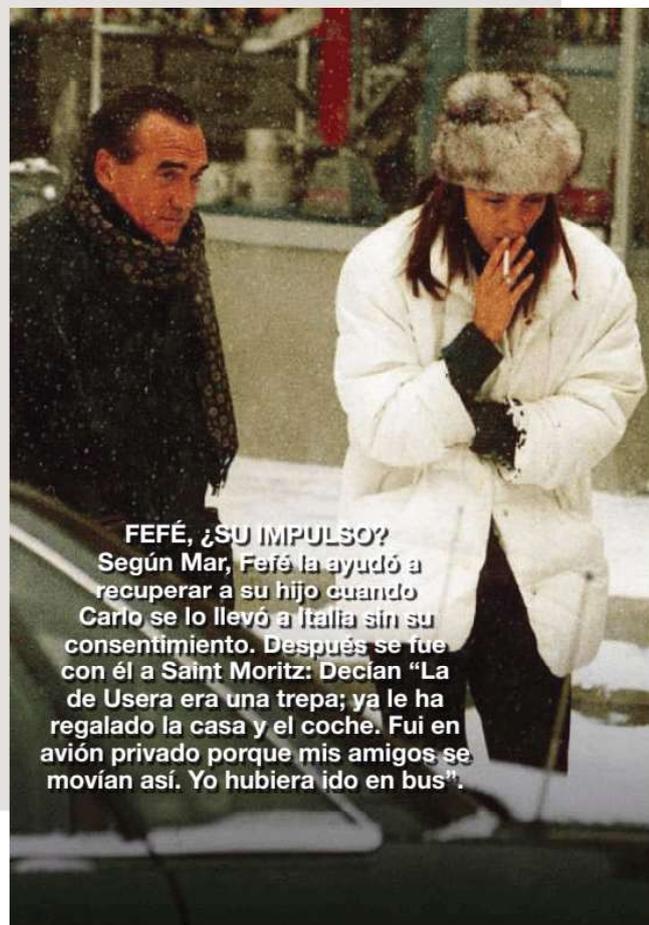
La vida de Mar Flores ha estado marcada por varios nombres propios; Carlo Costanzia, su primer marido, Fernando Fernández Tapias, su primer escándalo; Cayetano Martínez de Irujo, el conde con el que soñó casarse, Alessandro Lequio, que la traicionó y Javier Merino, su salvador.



UN CUENTO DE HADAS...
Y llegó el Conde de Salvatierra a su vida... "Estar con Cayetano me parecía el éxito. Éramos una pareja de guapísimos... Eso podía dar rabia". Mar espera que la recuerde con cariño, sobre todo porque le ayudó "a recuperarse del problema que tenía".



ALESSANDRO LEQUIO
Mar cuenta que el ex de Ana Obregón entró en su vida después de que ella rompiera con Tapias. Dice que tuvieron un romance pasajero y que se hicieron unas fotos. Salieron durante su relación con Cayetano... "Si no hubiera salido esa portada... pues Cayetano y yo habríamos avanzado".



FEFÉ, ¿SU IMPULSO?
Según Mar, Fefé la ayudó a recuperar a su hijo cuando Carlo se lo llevó a Italia sin su consentimiento. Después se fue con él a Saint Moritz: Decían "La de Usera era una trepa; ya le ha regalado la casa y el coche. Fui en avión privado porque mis amigos se movían así. Yo hubiera ido en bus".



JAVIER MERINO, SU SALVADOR

Mar cuenta que conoció a Javier Merino cuando empezó a trabajar en Fortuny "como chica de imagen". Fue tras su separación de Carlo Costanza. Volvieron a encontrarse en el peor momento de Mar, tras romper con Cayetano, después de la escandalosa portada en la que aparecía en la cama con Lequio. Han tenido cuatro años y han estado 17 años juntos.



“LA VIDA TE PUEDE IR MUY BIEN SI DAS CON LAS PERSONAS ADECUADAS O MAL SI DAS CON UNA O DOS QUE TE JODEN LA VIDA”

► Ojalá leyera esto ahora... “Fue la primera vez que yo me topé con ese rechazo de la sociedad ante una mujer famosa que es modelo o porque se lía con hombres...”

Mar logró divorciarse de Carlo y volvió a trabajar... Poco después llegó su portada con Fernández Tapias en “Diez Minutos”: “Ahora me río, en su momento me cabreó muchísimo y supongo que lloraría”. “Yo fui a casa de una amiga a tomar un café con Fernando. Cada uno llegó en su coche y se fue en su coche. Pero cuando yo veo la revista no veo eso. Lo que veo que dicen que me la va a regalar (la casa) Fernando...”

“La faena para mí es que yo di con dos personas realmente vengativas, crueles, machistas...”

Y argumenta: “Yo he ganado dinero porque llevo muchos años trabajando... Mi primer coche me lo compré yo; mi primer abrigo de visón me lo compré yo; mi primera joya, que la tiene ahora Alejandra porque se la he regalado, me la compré yo; mi primera casa me la compré yo; mi segunda casa me la compré yo; mi tercera casa me la compré yo; mi primer negocio grande lo hice



Mar & Carlo

VUELVE A ESTAR UNIDA A CARLO

Según cuenta Mar en su libro, han tenido que pasar muchos años y nacer su nieto para que ella y su hijo, Carlo, se hayan entendido por fin; tanto que incluso van a participar en el reality "DecoMaster".

"El nacimiento de mi nieto ha sido un cordón umbilical que nos ha vuelto a unir", dice.

yo... Y mis hijos los he hecho yo. Entonces, las cosas más importantes de mi vida las he hecho yo". "La faena para mí es que yo di con dos personas realmente vengativas, crueles, machistas y creo que no estaban en la dirección adecuada de ser buenas personas. La vida te puede ir muy bien si das con las personas adecuadas y puedes ser la persona más discreta del mundo. La más feliz. O te puede ir muy mal si das con una o con dos que te joden la vida...", dice.

Su salvación entonces fue Cayetano Martínez de Irujo: "Yo no busqué a las personas que han estado en mi vida, me han llegado de una manera u otra. Pero sí es verdad que viniendo

de una clase social baja... pues te hace mucha gracia emparentar con la casa de Alba". "Soy consciente de que todo eso que yo veía tan bonito la gente lo podía ver con una mala leche que te mueres, porque podía dar rabia." Y también estaba la

"Si no hubieran salido las fotos con Lequio, Cayetano y yo hubiéramos avanzado"

oposición de Cayetana de Alba, que su hijo logró lidiar e incluso fueron juntos a la boda de su hermana Eugenia: "La duquesa vino a saludarme a las once menos veinte de la noche. "¿Tú eres la novia de Cayetano?", me dijo.

"Sí, soy Mar", le respondí. "Bueno, vale", dijo ella." Pero Mar perdió todo con la publicación de la portada de Interviú, en la que aparecía con Lequio en la cama... "Si no hubiera salido... pues Cayetano y yo hubiéramos avanzado", asegura.

Tras este episodio Mar se hundió hasta el punto de querer desaparecer: "Yo solo quería dormir... Sentía que no podía seguir causando tantísimo dolor a mi familia. No pude más. Creía que no merecía

seguir viviendo..." Entonces volvió a aparecer en su vida Javier Merino y "la salvó". Con él ha tenido cuatro hijos más. Y este año ha tenido un nieto: Carlo, que ha hecho que se reencontre con su hijo mayor; hasta el punto de que van a participar en un reality juntos. "El nacimiento de mi nieto ha sido un cordón umbilical que nos ha vuelto a unir... Carlo y yo hemos perdido mucho tiempo. Él tenía muchas informaciones contrarias en su cabeza." Igual que muchos, diría yo. Pero aquí está de nuevo Mar para contar su historia en primera persona. ¿Habrá respuestas?

Dm/Fotos: Agencias

A full-page photograph of Valeria Vegas on a red carpet. She is wearing a long, black, sequined, high-necked gown with a long train. She has long, wavy red hair and is smiling. Her hands are on her hips. In the background, other people and event structures are visible. A red banner with the word 'FESTIVAL' is partially visible on the right. A red box with a white cube graphic and the word 'FESTIVAL' is in the bottom left corner.

VALERIA VEGAS

**“Yo soy
glotona, pero
cero cocinillas”**

La colaboradora de “Diez Minutos” es una de las nuevas concursantes de “Masterchef Celebrity”, en La 1. Compiten con ella Rosa Benito, Mariló Montero y Valeria Ros, entre otros.



Se atreve con todo. Valeria Vegas, colaboradora de "Diez Minutos", se ha embarcado en un nuevo proyecto: "MasterChef Celebrity". Y aunque reconoce ser "cero cocinillas", va a por todas. "Este es el concurso de los concursos, y lo único que tienes que hacer cuando estás dentro es disfrutar", ha comentado en el "FesTVAl", donde ha tenido lugar la presentación. Allí, además, ha reconocido que ella cocina "para sobrevivir y porque soy muy glotona".

Duros contrincantes

En el reality, Valeria tiene duros contrincantes como Miguel Torres, Soraya Arnelas, Juanjo Bona, Rosa Benito, Valeria Ros o Mariló Montero. Con las tres últimas hablamos en Vitoria. "Yo no sé cocinar ni un huevo", nos dijo la ex de Carlos Herrera. "Si no te ponen a caldo, es que igual has muerto o interesas cero", confesó la humorista. Y Rosa Benito, que parte con ventaja porque es una excelente cocinera, al menos en su casa..., dijo: "He disfrutado muchísimo en el programa". También le preguntamos por la salud de Amador: "Si no habla él... yo solo soy la madre de sus hijos".

DM/Fotos:Agencias



Valeria Ros habló durante la presentación de su continuidad en "La Revuelta": "Con estos, nunca se sabe".



Mariló Montero, que es otra de las concursantes, confesó: "Yo no sé cocinar ni un huevo".



Samantha Vallejo-Nágera, Pepe Rodríguez y Jordi Cruz, los jueces.

Parte con **VENTAJA**

Según sus compañeros, Rosa Benito parte con ventaja porque prepara unos pucheros y unas croquetas inigualables.





Joaquín, que el pasado mes de mayo cumplió 50 años, está feliz con este nuevo proyecto.



Muy bien **ESCOLTADO**

Joaquín cuenta en el plató con María Ruiz, que le echa una mano en política y actualidad, y César Muñoz, que está en la mesa de corazón y realities.

JOAQUÍN PRAT

“Ana Rosa ha sido mi mentora y Sonsoles es familia”

Rinde homenaje a su padre, el mítico Joaquín Prat, con el nombre de este magazine, “El tiempo justo”, de Telecinco, con el que intentará arrebatárle el liderazgo a Sonsoles Ónega.

La nueva apuesta de Telecinco tiene nombre propio: Joaquín Prat. El presentador, que hasta hace unas semanas estaba al frente de “Vamos a ver”, ha cambiado de horario y, desde el lunes 8 de septiembre, podemos verle en las tardes de la cadena en “El tiempo justo”. Un nombre muy bien escogido como claro homenaje a su padre, el mítico presentador Joaquín Prat, que presentó “El precio justo” en 1989. “Cuando me lo comentaron, se me puso la piel de gallina”, confesó Prat.

Junto a él, dos caras muy conocidas por los espectadores: María Ruiz, que le echa una mano con la actualidad y la política, y César Muñoz, que pone orden en la mesa de corazón y realities.

“Sonsoles me ha dicho que le pone muchísimo que compitamos, y yo le he dicho lo mismo”

En esta nueva etapa en Mediaset, Joaquín compite de forma directa con Sonsoles Ónega, en Antena 3, excompañera de cadena, pero, sobre todo, íntima amiga: “Sonsoles es de la familia... Es una de las mejores amigas de mi hermana Alejandra. Sus padres y mis padres eran amigos... Así que, claro que hemos hablado antes de arrancar. Ella me ha dicho que le pone mucho que compitamos y que espera ganarme. Y yo le he dicho lo mismo” (risas).

DM/Fotos: Agencias



La actriz eligió un peinado efecto mojado para pasear por la alfombra naranja del "FesTVal".

Es una de las protagonistas de "La agencia", la nueva apuesta de ficción de Telecinco. Por eso, Manuela Velasco no podía faltar a su preestreno en el "FesTVal", que se ha celebrado estos días en Vitoria.

La serie, que se estrena el próximo 10 de septiembre, cuenta con un reparto de lujo: Javier Gutiérrez, Carlos Bardem, Fiorella Faltoyano y la propia Manuela, como actores fijos. Pero, además, contará con numerosas estrellas invitadas como Belén Rueda, Jaime Lorente, José Coronado o Clara Lago, quienes se interpretan a sí mismos.

“Es un gusto que, allá donde vaya, todo el mundo tenga un recuerdo bonito de mi tía”

En el "FesTVal" pudimos hablar con la sobrina de Concha Velasco, que está emocionada con este nuevo proyecto. "Estoy feliz de trabajar con alguien tan grande como Javi Gutiérrez, con esa trayectoria... y que, además, sea el mejor compañero con el que te puedes encontrar."

Manuela también habló de Concha Velasco: "Es un gusto que, allá donde vaya, todo el mundo tenga un recuerdo bonito de mi tía".

DM/Foto: Agencias

MANUELA VELASCO **estrena "La agencia": "Estoy feliz por trabajar con Javi Gutiérrez"**

La sobrina de Concha Velasco paseó por la alfombra del "FesTVal" para presentar su nueva serie, donde trabaja, entre otros, con Carlos Bardem y Belén Rueda.



La presentadora es ya una veterana de la crónica social.

ANNE IGARTIBURU

“Sí tengo tiempo para mí. Madrugo, entreno, cuido a los peques...”

Compaginará “DCorazón”, en TVE, con el programa de citas “Tal para cual”, en la televisión autonómica vasca ETB2.

Leva décadas trabajando en televisión y ahora regresa a su primera casa, la televisión autonómica vasca, donde presentará el dating show “Tal para cual”, desde el 15 de septiembre. Nos lo contó en el FesTVal de Vitoria: “Es el típico programa de chico conoce chica, que son los que me gustan a mí. De parejas que ya llevan tiempo y que tienen que demostrar que están en sintonía”. Y más que imponerle el regreso, a ETB 2, este reto le “abruma”. Lo compaginará con “DCorazón”, en La 1 los fines de semana. Pese a tanto trabajo, incluido su canal de YouTube, reconoce: “Sí, tengo tiempo para mí. Madrugo, entreno, cuido a los peques (tiene tres hijos, una mayor de edad y una niña y un niño, menores de edad)...”

Piropos a la competencia rosa

Está encantada de hacer “crónica social, que tiene mucho altibajo, depende de los contenidos, de la competencia... Es que son casi 30 años haciendo este tipo de información y he visto de todo”. Además, presume de compañero: “¿A quién no le gusta Javi de Hoyos?”. Ahora tienen rival en Telecinco, “¡Vaya fama!”, con Cristina Lasvignes y Fran Ramírez: “Es importante no perder de vista a los compañeros de otras cadenas, y va a ir muy bien, con un dúo fantástico”.

Agencias

JESÚS VÁZQUEZ Y VALERIA MAZZA

ponen a bailar a nuestros famosos

Pepe Navarro, Bárbara Rey, Manu Tenorio y Anabel Pantoja serán algunos de los concursantes de la nueva edición de “Bailando con las estrellas”, en Telecinco.

El próximo 13 de septiembre arranca la segunda temporada de “Bailando con las estrellas”, presentada por Jesús Vázquez y Valeria Mazza. Bajo su batuta veremos en el escenario a: Bárbara Rey, Blanca Romero, Nona Sobo, Sara Escudero, Nerea Rodríguez, Tania Medina, Pepe Navarro, Manu Tenorio, Iago García, Jorge González, Matías Roure, Aless Gibaja y ¡Anabel Pantoja!, que ha sido la última en confirmar su participación: “Vuelvo, tenía muchas ganas de volver, pero no hago lo mismo de siempre”, ha dicho en sus redes sociales.

Sus coreografías estarán supervisadas por Blanca Li, Julia Gómez, Gorka Márquez y dos nuevos fichajes: Pelayo Díaz e Inmaculada Casal, esposa de María del Monte, quien durante su presencia en el Festival, aseguró: “Este programa para mí es un caramelo”.

Un gran reto

Hasta Vitoria también viajaron Pepe Navarro, que arremetió contra el hijo de Ivonne Reyes: “Si me llama papá, no le miraré”; y Bárbara Rey que, por supuesto, soltó alguna pullita: “España nunca me ha cuestionado, me adora”.

DM/Fotos: Agencias

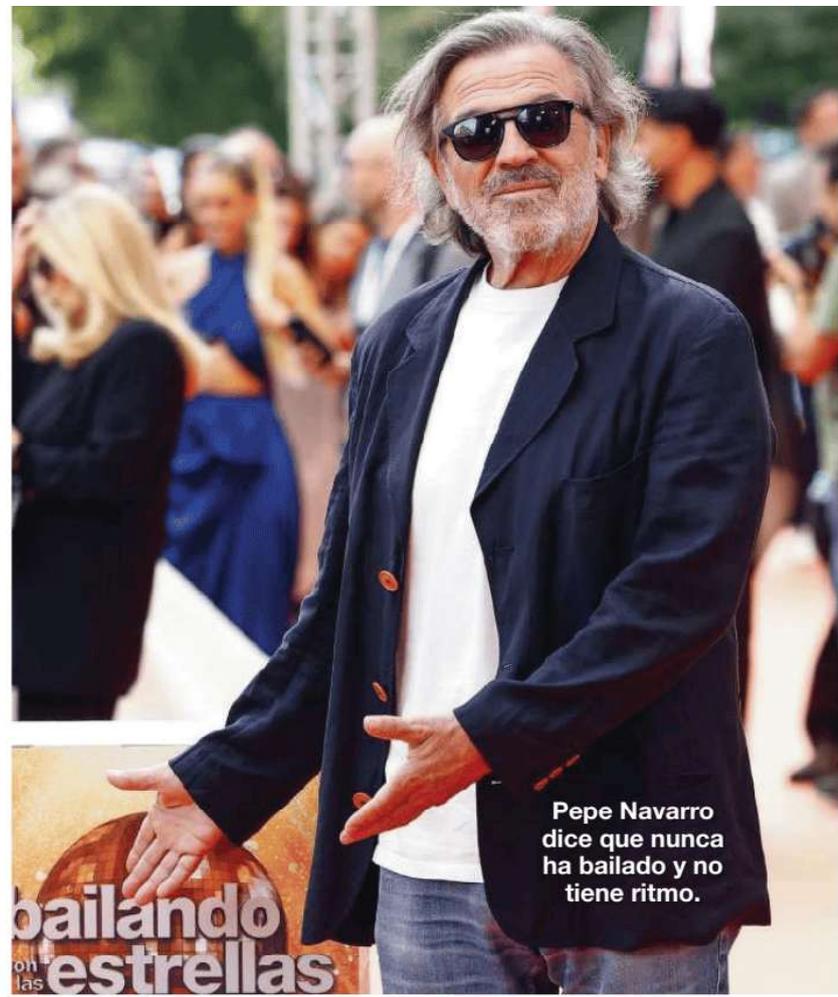
Un jurado DE ALTURA

Inmaculada Casal, esposa de María del Monte, ejercerá junto a Pelayo Díaz, de jurado en el programa.

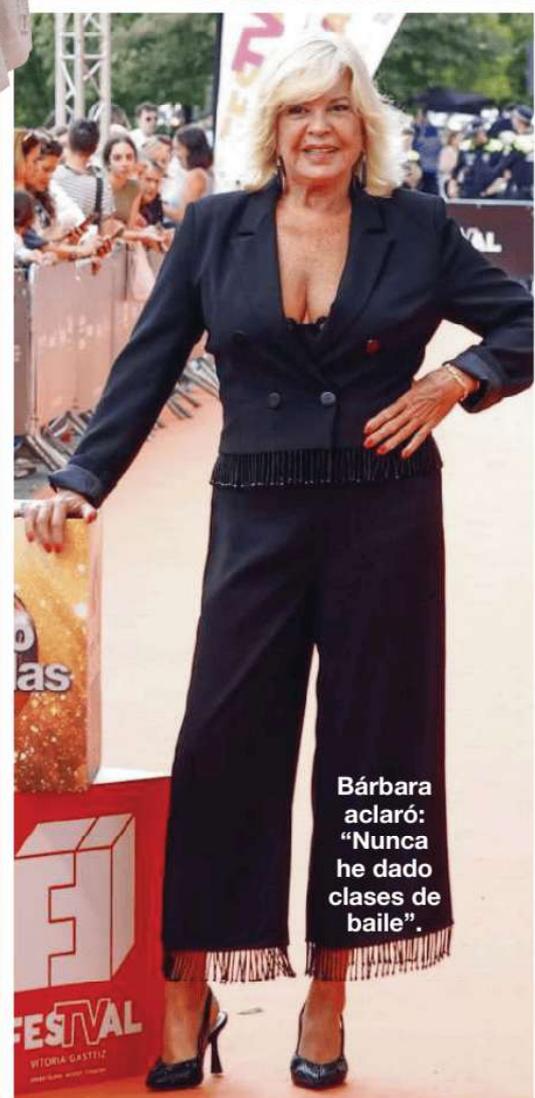




Jesús Vázquez y Valeria Mazza forman el tándem perfecto en "Bailando con las estrellas".



Pepe Navarro dice que nunca ha bailado y no tiene ritmo.



Bárbara aclaró: "Nunca he dado clases de baile".



Manu Tenorio: "He tenido un año difícil y me merecía ser feliz".



El matrimonio presentó en Vitoria la segunda temporada de "Emparejados", que ya emite Antena 3 los sábados.

JOAQUÍN Y SUSANA

**"Hay conexión,
con sus altibajos.
Somos felices"**

El exfutbolista y su mujer han vuelto a la tele con un espacio en el que todo se desarrolla en pareja. La suya va genial.

No se imaginaban que "Emparejados" fuera a tener una segunda temporada, pero ya la han estrenado en Antena 3, y la presentaron en el FestVal de Vitoria. Allí, Joaquín Sánchez y Susana Saborido hablaron de su matrimonio: "Hay conexión, con sus altibajos. Somos felices, que es lo más bonito". El exfutbolista dice además de la madre de sus hijas: "Es el amor de mi vida". Pasada ya la polémica por la supuesta "amistad" del exfutbolista con

Claudia Bavel, Susana tiene buenas palabras para su pareja: "Trabajamos y estamos siempre juntos. Me lo paso tan bien con mi marido... y creo que a él le pasa igual". Una sintonía vista en "El Hormiguero". Sobre su intimidad, Susana dijo: "todo el mundo lo hace todos los días, no me lo creo". Joaquín añadió entre risas: "¡Y si se acuerda que tiene marido!". Y continuó diciendo sobre su relación: "Ahora llevamos una racha buena".

DM/Agencias

EVA GONZÁLEZ

“A Irene y Kiko les deseo lo mejor. Les quiero mucho”

La sevillana, que ha presentado en el “FesTVal” de Vitoria una nueva edición de “La Voz”, ha evitado hablar de su ex.

Suele mojarse poco, pero esta vez, Eva González sí lo ha hecho. Durante la presentación de una nueva edición de “La Voz”, en el Festival de Vitoria, (FesTVal), la presentadora ha hablado sin problema de la sonada separación de sus ex cuñados, Kiko Rivera e Irene Rosales: “Me he enterado hace poco y no he tenido la oportunidad de hablar con ellos, pero, por supuesto que les deseo lo mejor. Ambos son personas maduras, adultas, y estoy segura de que van a seguir siendo una familia como debe ser. Lo más importante son las niñas. Estoy segura de que han tomado la mejor opción, que es una decisión meditada, y yo les deseo lo mejor a los dos. Les quiero mucho”.

Sobre lo que ha preferido no pronunciarse ha sido sobre su ex, Cayetano Rivera; ni sobre su “accidentada” vuelta a los ruedos, ni, por supuesto, sobre el problema que tuvo hace unas semanas con la policía: “Es un asunto que no me concierne”, ha zanjado.

Agencias



La presentadora contará esta nueva temporada con Mika, Malú, Pablo López y Sebastián Yatra como coaches.



Un team DE LUJO

Eva posó con parte del equipo de “La Voz”: Sebastián Yatra, Carmen Ferreiro (Directora de Entretenimiento de AtresMedia), Mika, Malú, Pablo López y Nathalie García (Ceo de ITV Studios Iberia).

**DIEZ
MINUTOS**

BOLSA CUIDA DE TI

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

SIEMPRE HIDRATADO

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



BRILLA COMO NUNCA

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



MIRADA DESCANSADA

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

LABIOS DIEZ

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



TU COMPLEMENTO PERFECTO

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



SIÉNTETE BIEN

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



PREPÁRATE PARA EL SOL

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



100% ECO
Se expanden al contacto con agua, úsalas para desmaquillarte, limpiar a tu bebé... 'Toallitas comprimidas, 40 unidades', **Klencare** (6 €).



POR SÓLO
65€

VALORADA EN MÁS DE:
320€



ESCANEA Y LLÉVATELA



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



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



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

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

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



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



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



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



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



ACTOR

SECUN DE LA ROSA

“No sé si soy talentoso, pero sí sé que soy cabezota”

Por Valeria Vegas Fotos: Beatriz Velasco



Valeria y Secun, muy divertidos, en el Hotel Radisson Red Madrid, donde hicieron esta entrevista.

Secun es uno de esos actores brillantes con el que hemos reído y llorado en multitud de series, películas y sobre los escenarios. Recientemente asombraba a todos con su interpretación de Leonardo Dantés en “Superestar”, y en breve estrenará en cines con “Todos los lados de la cama”, continuación del éxito de taquilla de hace más de veinte años. Además, ha rodado también la película de “Aída”. Sin duda alguna, Secun está en un momento excelente.

-¿Supo siempre Secun que quería ser actor?

-Siempre lo supo, pero desde una conciencia loca de

niño. Iba mucho al cine de reestreno con mis padres y lo que me fascinaba es que ahí todo el mundo era igual. Iban los niños y las niñas, los ricos y los pobres, madres y padres. Todo me parecía que estaba sesgado menos el cine.

-Tu trayectoria abarca más de tres décadas y viendo tu currículum se podría decir que no has parado. ¿No has conocido eso de las malas rachas?

-Cuando llegué a Madrid trabajaba en cualquier cosa para poder pagarme las clases y venía de un mundo en el que no sabía ni lo que era salir a cenar o tener amigos que no fueran los del barrio. Llegué en el 91 y tardé mucho tiempo en arran-

car, trabajando mientras tanto de camarero y haciendo obras de teatro alternativas, pero no entraba en la industria. No sé si soy talentoso, pero sí sé que soy cabezota.

-Pero ya una vez sonó el teléfono llevas treinta años de no parar.

-Y a todo lo que son series y películas, añádele el teatro, que es mi verdadera vocación. Soy un poco demasiado animal de trabajo, creo que he salido a mi madre. Soy un poco adicto al trabajo porque mi vida sin trabajo no tiene sentido. Y lo que ha salvado mi relación con el mundo es el trabajo. Me volqué con el cine y el teatro, pero me podría haber dado por ser astronauta.

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Barcelona, en 1969.

Trayectoria Comenzó en el teatro, donde ha interpretado obras como “Los asquerosos”, “Que viene Richy” o “El jardín de los cerezos”. Ha actuado en más de una treintena de películas, entre las que destacan “Días de fútbol”, “El otro lado de la cama”, “El Bar” o “Las brujas de Zugarramurdi”, y ha participado en series como “Aída”, “Amar es para siempre” o “El continental”. Recientemente estrenaba “Superestar” y se encuentra de gira con su función “Las piscinas de la Barceloneta”.

Familia: Hijo de Isabel y Benjamín, es el mayor de dos hermanos.

Secun

“Me vi muchos
vídeos de
Leonardo
Dantés. Qué
pelucas llevaba,
me trabajé
el acento
extremeño,
analicé sus
movimientos
de manos...”



“Soy un poco adicto al trabajo, porque mi vida sin trabajo no tiene sentido”

► **-¿Y por qué dices que en eso has salido a tu madre?**

-Porque ella fue siempre de echar horas infinitas y levantarse a las cinco de la mañana para ir al pescadero. Empezó vendiendo flores en la posguerra, y de ahí a empalmar trabajos de forma muy ilusionante.

-Tu interpretación de Leonardo Dantés en la serie “Superestar” ha sido muy elogiada. No debió ser fácil prepararse un personaje así.

-Me vi muchos vídeos. En mi casa me curré el ver qué peluca llevaba en cada momento, me lo miré todo. Pero claro, todos los personajes al final llevaban peluca, y decidí que tenía que ir al alma del personaje y me trabajé mucho el acento extremeño. Analicé mucho sus movimientos de manos, que eran como manitas muertas, y su forma de hablar, tan lento, que nada tiene que ver conmigo. Tenía que defender a Leonardo Dantés como cuando he hecho con Carmen Machi “El jardín de los cerezos”.

-También actuaste en la serie sobre Bárbara Rey, pero ¿cuál es ese biopic que te encantaría que se hiciera?

-Mira, yo con mi hermano Benja ya éramos muy de hablar de personajes para biopics y luego hemos visto cómo eso se ha hecho realidad. Me encantaría Lina Morgan, pero no desde el lado de la chica que triunfa sino la parte de atrás, lo que es la muerte de su hermano, que era una niña pobre y se acaba poniendo visones, sus misteriosas relaciones sentimentales... y esa España que está cambiando mientras sueña “agradecida y emocionada”.

-¿Y en casa cómo vivieron que el niño quisiera ser actor?

-Bien, pero ellos se pensaban un poco que era la fantasía de los 18 años, que iría a Madrid

a estudiar y que en un rato estaría de vuelta. Mis padres han trabajado en MercaBarna y no tienen nada que ver con el arte, pero flota en ellos un amor al arte y la cultura. Siempre les ha encantado ir al cine o tener cuatro duros y gastárselos en libros del Círculo de Lectores, y yo crecí viendo eso.

“Yo he empezado en un rodaje diciendo tres frases y nunca se me van a caer los anillos”

-Trabajaste con Verónica Echegui en la serie “Paco y Veva”, supongo que su muerte te habrá dejado en shock...

-Ha sido súper doloroso, me pilló en Barcelona y yo no daba pie con bola. Era maravillosa, ya lo está diciendo todo el mundo, un ser de luz, con una energía desbordante y una tipa cultísima. Y tenía una proyección internacional que no se está diciendo, trabajó en Italia, Inglaterra, Argentina...

-Tu primera película como director, “El Cover”, te pilló en plena pandemia. ¿Cómo fue la experiencia?

-Horrible, tocó parar la película por la mitad, pero lo estaban pasando fatal en cuarenta mil sitios. Había cosas peores. La primera parte fue muy dura, porque ya asomaba algo llamado Covid y cuando se paró fue devastador. Pero cuando pudimos retomar, con doble gasto en servicio médico, esa segunda parte fue mágica porque le di otra forma. ▶



► **-Y acabas de rodar “Aída y vuelta”, la película que es un regreso de la serie. ¿Cómo ha sido el reencuentro?**

-Hay una amistad muy potente, somos familia. La película surge por las ganas de volver a trabajar juntos, no nace desde esa desesperación de que hace veinte años fuimos famosos, porque estamos todos en un momento estupendo. Hay mucho talento detrás, y es la visión de Aída por Paco León, que era actor y ahora la dirige.

“Verónica Echegui era maravillosa, un ser de luz, con una energía desbordante y una tipa cultísima”

-Antes de “Aída” llevabas muchos años trabajando, pero supongo que notaste un antes y un después de la serie, sobre todo de cara al público...

-Venía de tener cierto prestigio en el teatro, sin ser yo muy consciente, y es verdad que noté mucho el reconocimiento. Pero fijate que fui a “Aída” sólo para hacer un capítulo, y Mariano Peña, que yo hacía de su hermano, me dijo que el público que había en directo se había reído mucho conmigo. Y me volvieron a llamar. Y al final en cada temporada el personaje iba más veces.

“Llegué a ‘Aída’ para hacer solo un capítulo, pero el público se rió mucho conmigo y me volvieron a llamar”

-¿Qué es lo que más adoras y lo que más detestas de esta profesión?

-Lo que me gusta es la parte creativa, toparme con gente creativa, eso me fascina. Y lo que más detesto es un sector clasista y burgués que es a veces la profesión, y que se habla poco de ello. ¡Espero que no me odien mis compañeros! Pero esa parte existe. Y yo he empezado en un rodaje diciendo tres frases y nunca se me van a caer los anillos. Tengo esa conciencia.

-Al empezar tan joven has podido trabajar con actores que seguro admirabas mucho, de los que te precedían.

-Para mí fue la bomba trabajar con Concha Velasco haciendo “Metamorfosis” en Mérida, y las cosas que viví con ella. Estaba ya muy malita, pero con una energía increíble. También he tenido la suerte de trabajar con Alfredo Landa y Terele Pávez. Y la primera persona que me trató con cariño en esta profesión, fue Pilar Bardem, que la adoraré siempre.

-¿Te has llevado algún buen consejo?

-Pues cuando estuve en teatro haciendo “Que viene Richy”, vino al estreno Miliki, y entró al camerino a saludar. Me echó unas flores maravillosas y me dijo: “No te lo creas, no lo entiendas, no sepas nunca por qué lo has hecho bien, para que no lo manosees”. Lo decía para no perder esa cosa innata

-Desde hace dos años estás también con tu función “Las

piscinas de la Barceloneta”, e intuyo que el teatro es esa pasión en la que inviertes.



“Lo que más detesto es la parte clasista y burguesa que es a veces la profesión, y que se habla poco de ello. ¡Espero que no me odien mis compañeros! Pero esa parte existe”

-Sí, me gasto un dinero y me exige una responsabilidad. Ya te digo que llegué a Madrid sin herramienta y hacía pequeñas piezas de teatro con Pilar Castro y Aitor Merino, y lo que ganábamos lo repartíamos entre los tres, sin pensar que éramos empresa. Y hubo un trasvase entre ser hippies y profesionalizarse, que lo pasé mal.

-¿Crees que el mejor personaje es el que está por venir?

-Mira, estoy en un momento de redescubrirme y me están llegando otro tipo de personajes. Porque mucha gente se pensaba que yo era como el personaje de Toni, el de “Aída”, o el protagonista de “El Bar”, de Álex de la Iglesia. Parecía fácil. Y había tirado un poco la toalla, porque se me valoraba para trabajar, pero nunca estaba en la terna de los nominables. Y con “Superestar” he tenido la suerte de



que Leonardo Dantés existe y yo no soy Leonardo Dantés, igual que tampoco soy ninguno de los anteriores. Y cuando hice "Días de fútbol" no había jugado al fútbol en mi vida.

-Y en breve se estrenará "Todos los lados de la cama", continuación del éxito de hace 23 años. "El otro lado de la cama". ¿Mantienes la ilusión intacta como aquel entonces?

-Me ha hecho sentir que sigo aquí. Lo de "Aída" ha sido fuerte, pero esto ha sido todavía más fuerte, porque el cateto de barrio que se viene a Madrid con una mano delante y otra detrás, hizo aquello con mil carencias. En ese momento no tuve conciencia y ahora pensaba ¿por qué me cogieron a mí? No tenía nada que ver, pero era la cuarta pata de ese banco, junto a Willy Toledo, Alberto

EN CLAVE PERSONAL

UN CONCIERTO INOLVIDABLE
Los Toppers, en el Arsenal Arena

LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

"La semilla del diablo"

TU PLATO FAVORITO

Los canelones de mi madre

UN REFERENTE ACTORAL

Juan Diego

LA CANCIÓN

QUE TE EMOCIONA

"Yesterday, when I was Young", de Shirley Bassey

UN ÍDOLO DE PÓSTER

Farrah Fawcett

UN VIAJE PENDIENTE

Estancia larga en Londres

LA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

"Male", de Raffaella Carrà



MI FOTO FAVORITA

"La vez que mis padres presumieron más de mí. Es en una fiesta de Rovira Beleta, director del tablao Los Tarantos, con Bambino de invitado. Nadie imaginaba que sería actor".

San Juan y Ernesto Alterio.

-¿Y qué aprendiste desde entonces hasta ahora?

-Que a veces damos demasiadas gracias por tener nuestro sitio.

Agradecimientos:

Hotel Radisson

Red Madrid.

Calle de Atocha, 123

Tel. 912 984 800.

radissonhotels.com

DISFRUTA *la gran* DECORACIÓN



AHORA, CON MÁS
CONTENIDOS Y UNA
PUESTA EN ESCENA
ESPECTACULAR
YA EN TU QUIOSCO

Nuevo Estilo collection

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



Transporte sostenible

El 16 de septiembre arranca la Semana Europea de la Movilidad, que promueve desplazarse respetando el medio ambiente. Súmate a la iniciativa con estos consejos.

CÓMO MANTENER EL BRONCEADO

Con solo cuatro gestos puedes conseguir que el "efecto piel de verano" se prolongue más allá de septiembre. Luce más tiempo ese bonito dorado.



EL CLÁSICO DE LA CRIANZA

"El gran libro de Lucía, mi pediatra", de Lucía Galán Bertrand, cumple cinco años y se presenta con más de 100 páginas inéditas y un enfoque renovado. Editorial Planeta.



PROTEÍNAS PARA VOLVER A LA RUTINA

Son fundamentales para recuperar el equilibrio tras los excesos del verano. Día te ofrece su nueva gama High Protein para ponértelo fácil.

SHOPPING

Al gym con estilo

HA LLEGADO LA HORA DE RETOMAR EL DEPORTE. LAS NUEVAS TENDENCIAS TE SUBIRÁN LA MORAL PARA VOLVER CON MÁS GANAS.

GORRA
de Nike,
24,95 €



GAFAS
de D. Franklin para
Decathlon, 43,99 €



GARGANTILLA
de Singularu,
19,99 €



SUDADERA
de Gap para
Zalando, 54,95 €



SUJETADOR
deportivo de
Adidas, 44,95 €



SHORT
de Oysho,
22,99 €



ZAPATILLAS
de New Balance, 149,95 €



ALESSANDRA AMBROSIO





CORTAVIENTOS
de Adidas, 64,95 €



CAMISETA
de Nike, 24,95 €



AURICULARES
de Energy
Sistem, 19,99 €



ZAPATILLAS
barefoot de
Saguaro,
45,99 €



BOLSA
de Nike, 42,95 €

producto
estrella



LEGGINGS
de Farm Rio para
Adidas, 59,95 €



SUDADERA
de Bershka,
27,99 €



PACK CALCETINES
de Adidas para El Corte Inglés,
12,99 €



SMARTWATCH
de Samsung
para Media
Markt, 172,73 €



ESTERILLA
de Oysho,
35,99 €



MUÑEQUERAS
de Decathlon,
9,99 €



BOTELLA
térmica de
Décimas, 14,99 €



PANTALÓN
de Nike, 34,95 €



ZAPATILLAS
de Asics, 150 €



Top y leggings
de Kappa para
Primark

30 €

¿Quieres seguir bronceada?

CON LOS CUIDADOS ADECUADOS ES POSIBLE LUCIR ESE TONO DORADO MÁS ALLÁ DE SEPTIEMBRE. TOMA NOTA DE ESTOS TRUCOS PARA ALARGAR EL EFECTO "PIEL DE VACACIONES".

El primer paso para mantener el bronceado es hidratar, hidratar e hidratar. Tras la exposición solar, la piel tiende a resecarse, y si no la nutrimos a diario, te verás obligada rápidamente a decirle adiós a ese precioso efecto "piel de vacaciones". Los expertos recomiendan decantarse por cremas corporales ricas en manteca de karité, aceites vegetales y texturas untuosas.

-No olvides exfoliarte aunque te parezca contradictorio. Si exfolias tu cuerpo una vez por semana eliminarás las células muertas que van apagando el tono. Eso sí, deben ser exfoliantes suaves para que no arrastren mucho el color.

-La alimentación cuenta... Es obvio que la piel responde a lo que ingerimos. Los expertos recomiendan los alimentos ricos en betacarotenos (zanahoria, calabaza, boniato, albaricoques) y en vitamina E (aguacate, frutos secos, aceite de oliva). Si quieres una piel más luminosa, un truco es añadir un zumo de zanahoria y naranja a tus desayunos, y completarlo con nutricosmética.

-Echa mano de los autobronceadores. Existen fórmulas ligeras y muy naturales que bien aplicadas harán que tu piel parezca luminosa y con un tonito.

-A tener en cuenta. Es mucho mejor que te decantes por duchas cortas y que sean de agua tibia; que evites los jabones agresivos y que te seques dando pequeños toques con la toalla en lugar de frotar.



Perfect Forms, de Germaine de Capuccini, 25 €.



Cupuazú. Leche corporal autobronceadora hidratante, de Ziaja, 6,49 €.



Manteca de Karité 100% pura, de Saluvital, 8,50 €.





EN EL CENTRO DE BELLEZA

También puedes recurrir a los tratamientos que se ofrecen en centros de estética, uno de ellos es el bronceado con caña de azúcar. Es un proceso que utiliza un compuesto natural que al reaccionar con la piel, simula un bronceado natural. Se aplica con un spray y los resultados son inmediatos.



Producto estrella

Loción hidratante de rostro con color, de Vitry
17,90 €



Skin White. Tratamiento despigmentante y fotoprotector oral, de Eiralabs, 31,50 €.

Exfoliante corporal suave, de Paula's Choice, 39 €.



EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Piel apagada tras el verano: soluciones

Doctor, acabo de volver de vacaciones y noto que mi piel, que en la playa estaba con brillo, ahora está como apagada, sin vida. He pensado en hacerme algún procedimiento médico estético, pero no quiero rellenos. ¿Qué me recomienda?

Es normal que en la rentrée la piel vaya perdiendo toda esa luminosidad que lucía en vacaciones. Esto es debido a la brisa del mar o la montaña, a la humedad del ambiente (en el caso del mar), a la exposición al sol, al aumento de la microcirculación, porque solemos movernos más, a la absorción de vitamina D y al relax. Al volver nos encerramos de nuevo y dejamos de hacer vida al aire libre, por lo que la piel se vuelve más cetrina y opaca. La verdad es que el final del verano y comienzo del otoño es uno de los mejores momentos para visitar al médico estético. La mayoría de los tratamientos mínimamente invasivos van orientados a hidratar, despigmentar, combatir la oxidación, tensar y, en general, eliminar los efectos secundarios del sol en la piel, así como devolverle las condiciones óptimas para que cumpla con su función (protección, función barrera...) y además se mantenga sana y se vea reluciente. Voy a comentar mis favoritos a la hora de mejorar el cutis sin añadir volumen, a pesar de requerir infiltración, como pides.

- Mesoterapia facial: Puede ser bioestimulante, despigmentante, regeneradora, inductora de colágeno y antioxidante. Se utilizan productos como cóctel de vitaminas, aminoácidos, péptidos



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

o polinucleótidos. Yo suelo acompañar la mesoterapia facial y los polinucleótidos de un peeling suave y mascarilla a la carta. Aporta luminosidad, uniformidad en el tono, mucho glow y efecto buena cara.

- Skinboosters: Microinyecciones de ácido hialurónico no reticulado pero con características especiales que lo hacen resistente, duradero, regenerador y hasta inductor de colágeno, dependiendo del laboratorio.

El final del verano y comienzo del otoño es uno de los mejores momentos para visitar al médico estético

Aunque escuches ácido hialurónico, no aporta volumen y se degrada por completo de dos a cuatro meses. Se infiltra en 4 o 5 puntos estratégicos de la cara y aporta una hidratación profunda que se traduce en cierta reposición de tejidos, así como una piel de mejor calidad, más bonita y sana. A modo de resumen, diría que si al volver del verano traes la piel muy quemada y deshidratada, te conviene un skinbooster. Si lo que tienes es un cutis triste, gris, apagado, mejor mesoterapia. Por supuesto, lo ideal son las dos cosas. El orden sería indiferente, se podrían incluso hacer en la misma sesión porque se trabaja en planos distintos, aunque yo prefiero en días diferentes.

Sabías que..?

EL MAQUILLAJE CORPORAL FUNCIONA

Si después de todos estos trucos consideras que el bronceado no es suficiente, siempre puedes recurrir a body bronzers o aceites con partículas doradas que iluminan la piel y realzan el bronceado de forma inmediata.

Ten en cuenta

ES IMPORANTE

saber utilizar los autobronceadores para que el resultado en tu piel sea óptimo. Lo primero que hay que hacer es exfoliar y limpiar la piel 24 horas antes; aplicar el autobronceador con manopla, especialmente en zonas secas como codos y rodillas, e hidratar la piel a diario para evitar parches.



Nueva colección de PUMA

La modelo americana Amelia Gray vuelve a protagonizar la campaña de PUMA, en esta ocasión el modelo Mostro, una silueta diseñada para revolucionar, destacar y con la que estarás lista para cualquier ocasión. Un diseño versátil en fucsia o negro que se adapta a tu propio estilo.
eu.puma.com



Productos limitados Pink Edition

Salerm Cosmetics y Lendan Cosmetics presentan dos nuevos productos Pink Edition. Como cada año, parte de los beneficios de las ventas de estos productos irán destinados a la recaudación de fondos para la investigación científica contra el cáncer de mama, a través de la Fundación Víctor Martínez Vicario.
vmvcosmeticgroup.com

Dominar el arte de los mejores arroces

Knorr Profesional y Hostelería de España refuerzan la formación y creatividad de los chefs con talleres como "Mejores arroces" para incorporar el arroz en los menús diarios y otras formaciones disponibles en la plataforma educativa Campus Hostelería, con acceso gratuito para asociados.
unileverfoodsolutions.es



Norma Duval, de moda

La vedette brilla con la nueva colección Otoño-Invierno 25/26 de la firma Punt Roma. Norma, que es embajadora y colaboradora habitual de la marca, posa con prendas versátiles, en tejidos cálidos en una paleta sofisticada de colores. Puedes descubrir la colección para mujeres que buscan estilo sin renunciar a la comodidad y la calidad.
puntroma.com



Escaleras sin preocupaciones

Con las sillas salvaescaleras de VALIDA, subir y bajar escaleras será seguro y sencillo. Olvídate de las caídas y gana tranquilidad. Solicita asesoramiento gratuito en valida.es

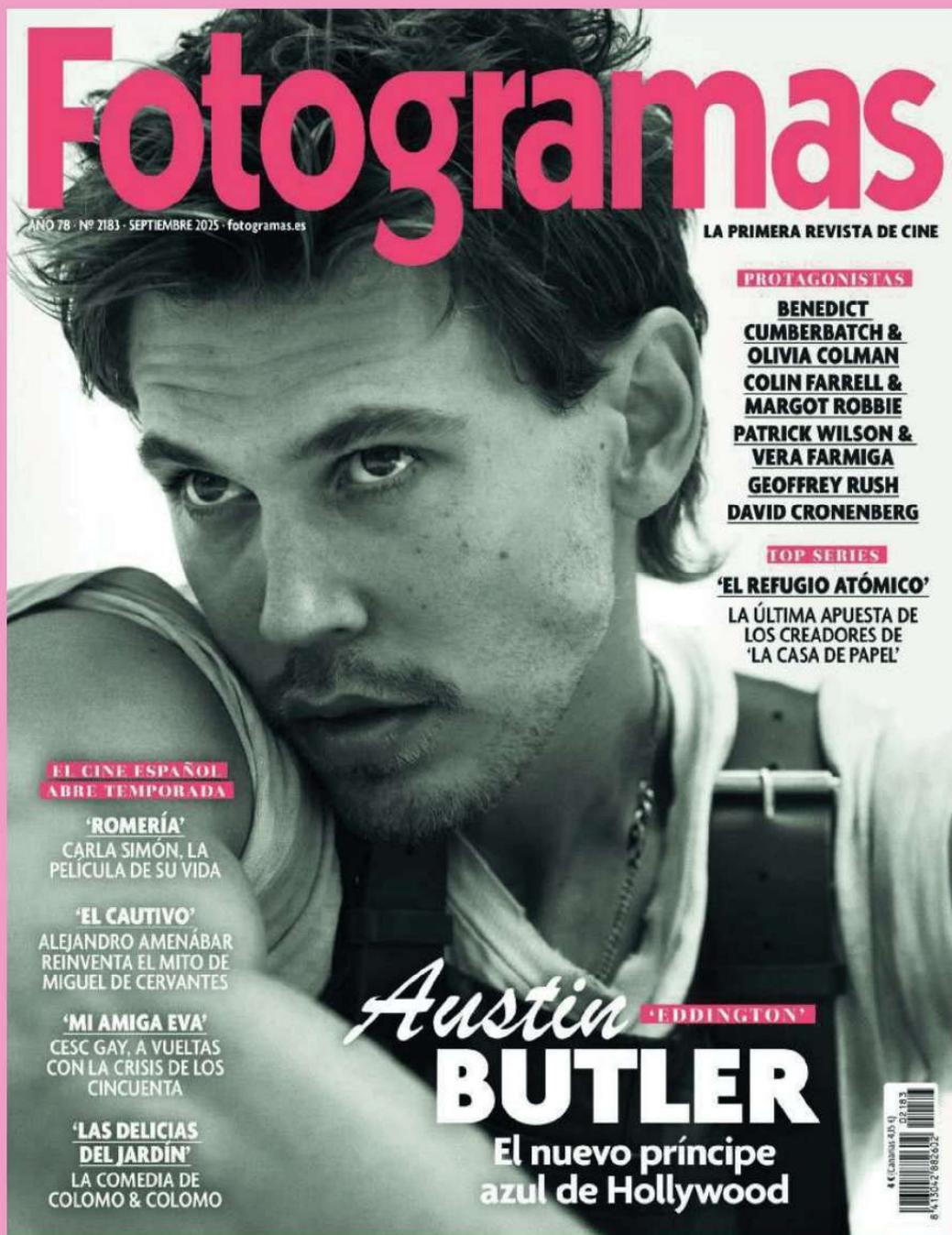


Revolución sostenible en la vuelta al cole

El bocata, la fruta, el snack saludable del recreo... todo puedes llevarlo en Roll'eat. Utilizar estos envoltorios reduce la huella de carbono en más de un 98% comparado con los envoltorios desechables tradicionales. Diseños muy chulos en rolleat.com

MÁS CONTENIDO, MÁS ENTRETENIMIENTO

MÁS FOTOGRAMAS QUE NUNCA



Fotogramas

AÑO 78 · Nº 2183 · SEPTIEMBRE 2025 · fotogramas.es

LA PRIMERA REVISTA DE CINE

PROTAGONISTAS

BENEDICT CUMBERBATCH & OLIVIA COLMAN
COLIN FARRELL & MARGOT ROBBIE
PATRICK WILSON & VERA FARMIGA
GEOFFREY RUSH
DAVID CRONENBERG

TOP SERIES

'EL REFUGIO ATÓMICO'
LA ÚLTIMA APUESTA DE LOS CREADORES DE 'LA CASA DE PAPEL'

EL CINE ESPAÑOL ABRE TEMPORADA

'ROMERÍA'
CARLA SIMÓN, LA PELÍCULA DE SU VIDA

'EL CAUTIVO'
ALEJANDRO AMENÁBAR REINVENTA EL MITO DE MIGUEL DE CERVANTES

'MI AMIGA EVA'
CESC GAY, A VUELTAS CON LA CRISIS DE LOS CINCUENTA

'LAS DELICIAS DEL JARDÍN'
LA COMEDIA DE COLOMO & COLOMO

Austin **EDDINGTON**

BUTLER

El nuevo príncipe azul de Hollywood

ACCIONES 03/11 02 183
e 4 133242 080024

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

POR SÓLO 4 €. YA EN TU KIOSCO

Implicáte en las actividades familiares. ¿Has probado a bailar con videojuegos? Todos haréis ejercicio.



Hábitos saludables para tus hijos

PADRES Y CUIDADORES PUEDEN Y DEBEN GUIAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES HACIA UN ESTILO DE VIDA QUE GARANTICE SU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. ANOTA ALGUNAS CLAVES.

Ya ha comenzado el curso escolar y es momento de apostar por la vida saludable de los más pequeños. Tengamos en cuenta que los niños y adolescentes españoles se mueven cada vez menos, duermen peor, comen de mala manera y pasan más horas frente a las pantallas, según el estudio PASOS 2022-2025, impulsado por la Fundación Gasol. Este retroceso en los hábitos saludables tiene consecuencias directas en su salud física y emocional. La falta de ejercicio no solo favorece el sobrepeso y la obesidad, sino que tam-

bién incrementa el riesgo de enfermedades crónicas desde edades tempranas, como la hipertensión o la diabetes tipo 2. Y a nivel psicológico, hay un aumento alarmante de la ansiedad, el estrés o la depresión. Ante esta situación, es necesario un trabajo conjunto y coordinado entre familias y escuela para que los menores adquieran rutinas saludables. Anota claves a poner en práctica:

-Sé el mejor ejemplo. Los peques adquieren buenos hábitos observando a sus mayores. Cuando ven que haces deporte y llevas una vida activa, es más

probable que ellos también la lleven, desde su más tierna infancia.

-Integra la actividad física como parte del día a día. Promoverás su bienestar físico y psicológico y reforzarás el mensaje de que el deporte es imprescindible para una buena salud. Acciones simples como ir caminando a la escuela, jugar en el parque, aprender a patinar, pertenecer a un club deportivo o realizar rutas en bici o senderismo los fines de semana, ayudan a que el ejercicio deje de verse como una obligación.

-Permíteles que exploren distintas disciplinas deportivas, hasta encontrar con la que se sientan cómodos y motivados. Pon el foco en el disfrute, el bienestar y la socialización y no



LA ALIMENTACIÓN, CRUCIAL

Implica a todos en la elaboración del menú diario, casero si no van al comedor: desayuno, comida, merienda y hasta la cena. Los alimentos procesados han de estar fuera de su dieta, así como limitado el consumo de azúcar. Eso sí, debe incluirse verdura, fruta, carne (a poder ser blanca), pescado, cereales y legumbres... Todo ajustando las cantidades.

El ejercicio es uno de los aspectos a potenciar entre los menores, así como una dieta equilibrada, un sueño reparador...

ÚLTIMAS NOTICIAS



NUEVO ESTUDIO SOBRE FÁRMACOS PARA EL INFARTO

En España se registran unos 70.000 infartos al año. Hasta ahora, más del 70% de los pacientes eran dados de alta con betabloqueantes, fármacos que reducen la frecuencia cardiaca y, por tanto, disminuyen la tensión arterial. Pero según el estudio clínico REBOOT, coordinado por el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), realizado en 109 hospitales de España e Italia, no son necesarios en la mayoría de personas que superan un infarto sin secuelas en el corazón.



UN CLÁSICO SOBRE LA CRIANZA

“El gran libro de Lucía, mi pediatra”, escrito por la doctora Lucía Galán Bertrand, cumple cinco años y se presenta ahora con más de 100 páginas inéditas, nuevas secciones y un enfoque renovado que pone especial atención en la psicología infantil y de adolescentes, y la salud mental de madres y padres. Un acompañamiento clásico para los padres y madres en los primeros años de la crianza de sus peques. Editorial Planeta. A la venta desde el 10 de septiembre.

en el rendimiento o la competición.

¿Has probado a implicarte en alguna actividad con ellos? Vale bailar con un videojuego. ¡Y sin salir de casa!

-Limita el uso de pantallas. Así, niños y adolescentes tendrán más tiempo para otro tipo de ocio. El exceso de tiempo frente a los dispositivos electrónicos se asocia a peores hábitos de sueño (y hay que crear una rutina de descanso), sobrepeso (para controlarlo, además, hay que seguir una dieta equilibrada), ansiedad y bajo rendimiento académico.

-Apoyar constantemente y celebrar los pequeños avances. El refuerzo positivo de la familia a los niños y adolescentes aumenta su autoestima y es clave en la adquisición de hábitos duraderos.

Sabías que..?

ESPAÑA SE MOVILIZA CONTRA EL SUICIDIO EN SEPTIEMBRE

El miércoles 10 es el Día Mundial de la Prevención del Suicidio. En España, 11 personas mueren al día por este motivo, y otras 20 lo intentan. Durante este mes de septiembre se multiplicarán las iniciativas para concienciar sobre este problema

2.177

FALLECIDOS EN AGOSTO POR EL CALOR

según ha detallado el Sistema de Monitorización de la Mortalidad Diaria (MoMo) perteneciente al Instituto de Salud Carlos III. Una cifra que dobla los datos registrados en julio, con 1.060 fallecimientos.

En agosto de 2024 se produjeron 1.271 decesos por culpa de las altas temperaturas.

Transportes sostenibles

EL 16 DE SEPTIEMBRE ARRANCA LA SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD, Y SIEMPRE ES UNA DECISIÓN ACERTADA APOSTAR POR MEDIOS SOSTENIBLES. TOMA NOTA DE ESTOS CONSEJOS.

Cada año, durante la Semana Europea de la Movilidad (del 16 al 22 de septiembre), miles de ciudades se suman a una iniciativa que promueve una forma de desplazarnos más eficiente, saludable y respetuosa con el medio ambiente. Esta campaña busca concienciar el impacto que tiene el transporte en nuestra calidad de vida y el cambio climático, y nos invita a adoptar alternativas más sostenibles. ¿Sabías que el transporte es responsable de cerca del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero en Europa? Te contamos cómo puedes ayudar a bajar este porcentaje.

-Camina siempre que puedas Es la forma más ecológica de moverse. Caminar no cuesta dinero, no contamina, mejora la salud cardiovascular y ayuda a desconectar del estrés diario.

-Descubre la bicicleta para trayectos cortos Es rápida, eficiente y perfecta para recorridos de hasta 5 kilómetros. La mayoría de nuestras ciudades disponen de una amplia red de carriles bici y sistemas públicos de alquiler. Además, pedalear libera endorfinas: es bueno para el cuerpo y la mente.

-Elige el transporte público Metro, tren, tranvía o autobús son opciones mucho más sostenibles que el coche particular. Si no puedes evitarlo, considera el llamado "carpooling" o coche compartido. Plataformas como BlaBlaCar permiten compartir trayectos y dividir gastos y emisiones.

-Opta por vehículos eléctricos o híbridos Si estás pensando en comprarte un coche nuevo, intenta que sea más ecológico que el que tenías. Infórmate sobre las ayudas que dan por adquirirlos.

-Planifica tus rutas Si lo haces, evitarás desplazamientos innecesarios. Organiza tus recados en un solo viaje, combina tareas o trabaja desde casa si es posible. Reducir la cantidad de desplazamientos también es parte de la movilidad sostenible.

-Educa en casa Si tienes hijos, explícales desde pequeños la importancia de caminar, ir en bici y cuidar el medioambiente. Si os queda cerca, llévalos al colegio andando.

Según Greenpeace,
más del 70% del espacio
público de nuestras
ciudades está destinado
al automóvil



OTRA BUENA IDEA

Si quieres tomar otra buena decisión te recomendamos que elijas O2.

Esta compañía de Fibra y Móvil siempre pone a los clientes primero, ya que si mejoran las tarifas, son ellos los primeros en disfrutarlo.

Además, cuentan con la mayor red de fibra y la ultravelocidad del 5G+, no tienen permanencia y no hay sorpresas en la factura, entre otras ventajas. Sin duda, tendrás la satisfacción de haber elegido bien.



PARA TODOS

Este año, el tema elegido es "Movilidad para todas las personas". La campaña pretende poner el foco en la importancia de que toda "la ciudadanía pueda contar con un transporte disponible, accesible, asequible, seguro y sostenible, con independencia de los ingresos, la ubicación, el género o las capacidades".

CINE



Julio Peña y Alessandro Borghi protagonizan la cinta.

El Cautivo

EL ARQUEÓLOGO MÁS FAMOSO DEL CINE SE DESPIDE DE SUS FANS CON UN PELICULÓN ENTRETENIDO Y LLENO DE NOSTALGIA.

12 septiembre Director: Alejandro Amenábar. Intérpretes: Julio Peña, Alessandro Borghi, Miguel Rellán, Fernando Tejero. **Drama/aventuras.**

Vuelve uno de los grandes. Y ya se le echaba de menos porque Alejandro Amenábar no estrenaba película desde 2019 (“Mientras dure la guerra”). Ahora, el director regresa con “El Cautivo”, su cinta “más personal e intensa”. La historia nos traslada a 1575, cuando el joven soldado Miguel de Cervantes es capturado en alta mar por corsarios árabes y llevado a Argel como rehén. Consciente de que allí le espera una cruel muerte si su familia no paga pronto su rescate, Miguel encontrará refugio en su pasión por contar histo-

rias. Sus fascinantes relatos devuelven la esperanza a sus compañeros de prisión y, llevado por su inquebrantable optimismo, el escritor comenzará a idear un arriesgado plan de fuga.

Julio Peña, ídolo adolescente con la trilogía “A través de mi ventana”, da vida al escritor. “Yo le preguntaba a Alejandro, ‘¿Estás seguro de que quieres que sea yo?’ Me resultaba extraño: tenía apenas 22 años y estaba actuando para hacer a un Cervantes de 30, en una película dirigida por alguien con sumo prestigio internacional”, asegura modesto.



TAMBIÉN EN EL CINE

“EDDINGTON”

Joaquin Phoenix y Pedro Pascal protagonizan esta comedia negra dirigida por Ari Aster. En un viaje por carretera, una pareja se queda atrapada en Eddington, un pequeño pueblo de Nuevo México durante la pandemia. Inicialmente son bien acogidos, pero todo da un giro siniestro al caer la noche.

OCIO



GALICIAN FREAKY FILM FESTIVAL

El festival internacional de cine freak y fantástico de Vigo se celebra del 19 al 27 de septiembre, en los Cines Tamberlick. En esta novena edición, la programación llega con cifras récord: 74 cortometrajes procedentes de 34 países. Más de 14 horas de películas que convertirán Vigo en la capital internacional del cine fantástico y de terror. En la imagen, "La novia de Re-Animator". galicianfreakyfestival.com



"ESCENAS DE LA VIDA CONYUGAL"

Ricardo Darín y Andrea Pietra regresan a los escenarios con este melodrama sobre el matrimonio que podrá verse en el Teatro Rialto hasta el 25 de septiembre. La adaptación teatral de Ingmar Bergman de su película homónima sigue la historia de Juan y Mariana, una pareja cuya relación se narra a través de una serie de escenas que abarcan desde su enlace hasta su vida después del divorcio. atgentertainment.es

NO TE PIERDAS

libros/ música

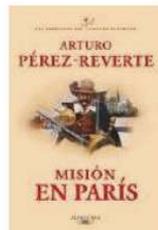


"ENTRE LOS OLVIDADOS"

Jacqueline Winspear regresa con el sexto caso de la psicóloga y detective Maisie Dobbs, un misterio ambientado en los años 30. En esta ocasión, deberá ayudar al primer ministro de Londres, que recibe una carta en la que se amenaza con un atentado a una escala inimaginable. Editorial Maeva.

"MISIÓN EN PARÍS"

Arturo Pérez-Reverte vuelve con la octava entrega de uno de sus personajes más famosos, el capitán Alatraste. El texto narra cómo Alatraste y sus amigos se ven envueltos en una peligrosa misión secreta ideada por el conde-duque de Olivares. Esta vez el objetivo es de tal magnitud, que la aventura podría cambiar para siempre el curso de los acontecimientos. Ed. Alfaguara.



OFERTAS DE LA SEMANA

NACHO CANO Y SU AMOR POR IBIZA

Los Cines Callao acogen "Ibiza Paradise", un espectáculo inmersivo que fusiona gastronomía, arte, música en vivo y tecnología para rendir homenaje a la esencia de la cultura hippie de Ibiza. Con una cuidada producción a cargo del artista Nacho Cano, el show se representa en inglés con subtítulos en español. Hasta el 30 de noviembre. ibizaparadisebynachocano.com

Desde 25 €



Gratis

LEICA, UN SIGLO DE FOTOGRAFÍA

La icónica marca alemana de cámaras celebra su centenario con una exposición que presenta los hitos de la fotografía de los últimos cien años, desde el nacimiento del fotoperiodismo hasta la democratización de la imagen, gracias a la portabilidad y precisión de las cámaras Leica. Del 10 de septiembre al 11 de enero en el Teatro Fernán Gómez de Madrid. teatrofernangomez.es

GRANADA SOUND

El Cortijo del Conde, con capacidad para 25.000 personas, acoge este festival los días 12 y 13 de septiembre, que cuenta en su cartel con las mejores bandas del rock español. Mikel Izal Zahara (en la imagen), Viva Suecia, X Joel López, Miss Caffèina, Siloé y Dorian, entre otros muchos artistas, protagonizarán dos noches de música y diversión. granadasound.com

Desde 50 €



Desde 8,40 €



RAFAEL ÁLVAREZ 'EL BRUJO', GRAN MAESTRO

Con su inconfundible estilo de juglar contemporáneo, el actor tomará el escenario del Teatro Principal de Alicante con "Iconos o la exploración del destino", un monólogo donde mezcla humor con las grandes tragedias griegas más conocidas. El 17 de septiembre. tprincipal.janto.es

LA TELE QUE VIENE



LUJÁN ARGÜELLES, UN VALOR SEGURO

Se afianza en una temporada sin muchos cambios
La presentadora se hace fuerte ahora en la segunda cadena de Mediaset España, donde conducirá el docurreality "El Camino de la verdad", un viaje de convivencia y autodescubrimiento en el Camino de Santiago. Además, Cuatro ofrece ya la 21ª etapa de "Cuarto Milenio"; sigue el "Todo es mentira" de Risto Mejide, que produce "Ex. La vida después", que presentará Ana Milán; y emite los reportajes de "Territorio Pampliega".



OBJETIVO MARTA FLICH Y GONZALO MIRÓ

Estrenan "Directo al grano" el lunes 15 de septiembre
El nuevo magazine vespertino y diario de La 1 de TVE es uno de los espacios más esperados. Con una potente pareja de presentadores y más de 35 tertulianos, entre ellos Rosa Villacastín, excolaboradora de "Diez Minutos". Otras apuestas son el talent culinario y VIP "MasterChef Celebrity 10", ya en antena; el game show "Cuánto, cuánto, cuánto"; la comedia "Sin gluten"; o el concurso "Trivial Pursuit", estos últimos aún sin fecha de emisión.



LLEGAN "LAS HIJAS DE LA CRIADA"

Primero en atresplayer, en noviembre

La adaptación de la novela homónima de Sonsoles Ónega se presentó en el FesTVal de Vitoria con sus protagonistas: Judith Fernández, Carlota Baró, Verónica Sánchez, Alain Hernández y Martina Cariddi. Se estrenará en la plataforma de Atresmedia, y a continuación dará el salto al prime time de Antena 3. Más destacados de la cadena para esta temporada son "La Voz" y "Emparejados 2", que ya se emite. Y se sigue confiando en éxitos como "Espejo público", "La ruleta de la suerte", la "Cocina abierta de Karlos Arguiñano", "Y ahora Sonsoles", "Pasapalabra", "El hormiguero" o el recién estrenado "Juego de pelotas".

MÁS CORAZÓN CON "¡VAYA FAMA!"

Cristina Lasvignes y Fran Ramírez, al nuevo "Socialité"

La crónica social es un fuerte de Telecinco, y los fines de semana, antes del informativo del mediodía, ha vuelto el contenido rosa con la expresentadora de "El diario de verano" y el comunicador, Fran Ramírez. Y hay más: "El tiempo justo", con Joaquín Prat; la serie "La Agencia", que llega el miércoles 10 de septiembre; el talent de baile y famosos "Bailando con las estrellas", el 13 de septiembre, y "El precio de..." con Santi Acosta.



LA SORPRESA DE IÑAKI LÓPEZ

"Tesoro o cacharro", su prime time de los martes

Acostumbrados a verle hablando de actualidad en el magazine vespertino y diario "Más vale tarde", el periodista nos sorprende al frente de un concurso en horario de máxima audiencia y con famosos que han de descubrir cuál de los objetos presentados tiene más valor. Eso es lo más novedoso del otoño en La Sexta, donde han regresado "Aruser@s", "El intermedio", "Equipo de investigación", "La sexta columna" o "La Roca".

MODELOS ETERNOS

Maneras únicas de existir y triunfar



ESTE MES, DE REGALO
**CHAMPÚ + MASCARILLA
ULTIMATE SMOOTH**
SUAVIDAD Y NUTRICIÓN EN TU CABELLO

SÓLO 5,95 €

Vuelta a la rutina ¡con energía!

LAS PROTEÍNAS EN LA DIETA SON FUNDAMENTALES PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO. DIA TE AYUDA CON LOS NUEVOS PRODUCTOS DE SU GAMA HIGH PROTEIN.

Tras las vacaciones se produce el reseteo: vuelta a los horarios saludables de comidas, vuelta al gimnasio... Y para ello, las proteínas son indispensables en la dieta, ya que forman la base estructural de células y tejidos, transportan los nutrientes, regulan las funciones vitales y refuerzan el sistema inmunitario.

Productos Dia ricos en proteínas

Para hacer más fácil la vuelta a la rutina, Dia te ayuda con los 10 nuevos productos de su gama High Protein, que ya ofrece más de 20 referencias para facilitar una alimentación rica en proteínas, pensada para apoyar la recuperación y mantener la energía en la vuelta a la rutina. Entre las novedades destacan sus **nuevas referencias bebibles y batidos, las conservas de atún, pollo y salmón, rápidas de consumir para el día a día, o los yogures y postres como las natillas**, ahora también en pack de 4, que permiten disfrutar de un capricho sin renunciar al aporte proteico. Jaume Giménez, nutricionista de Dia, recomienda incluir las proteínas en la dieta de manera saludable, bien a través de alimentos naturales o mediante productos enriquecidos en proteínas como la amplia gama de productos High Protein de Dia.

dia.es

Recupérate tras el ejercicio fácilmente con los batidos y los yogures High Protein de Dia.



NUEVA GAMA DE DIA HIGH PROTEIN

Pensados para todos los paladares y que se adaptan a los nuevos hábitos de consumo:

- Formatos bebibles:** Yogures: fresa-plátano y tropical (1,25 €/u) y batidos: de chocolate y de vainilla (1,20 €/u).
- Básicos:** Atún claro al natural alto en proteínas Mari Marinera (2,15 €/ 2 latas de 56 g), Salmón al natural alto en proteínas Mari Marinera (1,99 €/ 2 latas de 50 g) y Pollo al natural alto en proteínas Nuestra Alacena (1,99 €/ 2 latas de 52 g).
- El toque dulce:** Natillas con sabor a vainilla sin gluten (1,75 €) y Helado proteico de cacahuete (2,89 €).
- Pan de molde proteico:** Pan de molde alto en proteínas El Molino de Dia (1,99 €/400 g).
- Y además:** Los postres lácteos tradicionales son ricos en proteínas (1,45 €), queso quark disponible con fresa, melocotón-maracuyá o frambuesa (1,35 €), mousse de cacao (1,29 €), yogur de stracciatella (1,49 €) y gelatinas con sabor a frutas (1,59 €).

DE PRIMERO

Ensaladilla rusa con lubina

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 patatas ● 2 zanahorias ● 100 g de guisantes ● 1 huevo ● 100 g de lubina asada
- 2 pimientos de piquillo ● 10 aceitunas verdes ● 1 dl de mayonesa ● cebollino picado

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 240 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min

**PASO 1**

Poner una cazuela al fuego con las patatas y las zanahorias enteras y sin pelar. Cocer veinte minutos. La patata debe quedar más blanda que dura, pero sin deshacerse. La zanahoria, según el tamaño, puede tardar un poco más en cocerse. Pelar.

**PASO 2**

Poner un cazo al fuego con agua. Añadir los guisantes. Si son tiernos, con 3 minutos bastará. Escurrir los guisantes y reservar. En el mismo agua ya caliente cocer un huevo durante 10 minutos. Retirar del agua, enfriar, separar yema de clara y picar ambas cosas por separado.

**PASO 3**

Picar los pimientos. Poner en un bol las patatas y zanahorias cortadas en dados, los guisantes, la clara de huevo, las aceitunas, un poco de cebollino picado y la mayonesa. Remover con delicadeza. Servir fría con decoración de yema de huevo picada, cebollino y pimiento, y encima la lubina asada y desmigada.



Restos de pescado

Es un clásico renovado y a la vez una forma de aprovechar restos de pescado asado, en este caso, lubina, pero la ensaladilla también admite bien pescados azules sabrosos como los arenques.



DE SEGUNDO

Pollo al Mattone

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 pollo de 1,3 k
- 3 dientes de ajo
- romero fresco
- 1 guindilla verde
- 2 limones
- perejil fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. CALORÍAS: 180 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min + maceración



PASO 1

Pelar y picar fino los ajos. Cortar en aros la guindilla. Picar unas hojas de romero. Picar unas ramas de perejil. Hacer zumo de un limón y rallar su piel. Cortar otro limón en rodajas. Ponerlo todo en un bol y mezclarlo con cuatro cucharadas de aceite de oliva.



PASO 2

Pedir en la pollería que corten el pollo en ocho trozos. Salpimentar y poner en una bandeja con la mezcla del paso uno. Cubrir con film y dejar macerar en la nevera al menos una hora.



PASO 3

Poner una parrilla a fuego suave con el pollo con la piel hacia abajo y sin escurrir la marinada. Dejar 10 minutos hasta que la piel quede crujiente. Dar la vuelta y dejar otros 10 minutos más. Servir con más perejil picado y unas rodajas de limón.





Sabroso

Esta es una receta fácil y muy sabrosa; el pollo queda muy jugoso por el efecto de la marinada, tan solo tienes que cubrirlo con film y dejarlo reposar en la nevera. Después solo tienes que dorarlo en la parrilla, Así de fácil.





DE POSTRE

Helado de cúrcuma

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 5 dl de nata para montar
- 2 cucharadas de cúrcuma
- una pizca de canela
- 20 g de jengibre
- 200 g de azúcar
- 4 cucharadas de miel
- 1 dl de agua

PRECIO POR PERSONA: 1,20 € aprox. CALORÍAS: 350 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 20-40 min + congelado



PASO 1

Poner un cazo al fuego con la nata, canela, cúrcuma y miel.

Mantener a fuego suave removiendo sin que llegue a hervir. Retirar y dejar enfriar en un recipiente de congelador.



PASO 2

Cortar el jengibre en láminas. Poner un cazo al fuego con 1 dl de agua y el azúcar. Mantener a fuego suave hasta que se forme una almíbar espeso. Retirar el jengibre y dejar secar en papel de hornear.



PASO 3

Añadir el jengibre confitado a la mezcla de nata. Meter al congelador y batir cada 30 minutos para romper los cristales de hielo y conseguir un helado de textura suave.

EMPIEZA LA TEMPORADA



ELLE + ESPECIAL FASHION BOOK +
CITY GUIDE (LAS DIRECCIONES DE LAS CIUDADES MÁS CHIC)
+ CREMA COLÁGENO CARA, CUELLO Y ESCOTE (250 ML)

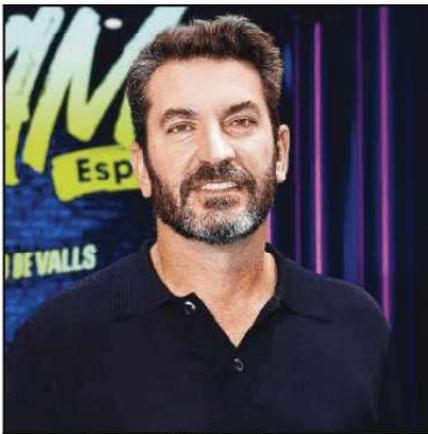


VALQUER
LABORATORIOS

SÓLO 6,50 €
¡CORRE A TU KIOSCO!

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

AUTODEFINIDO



			AMULETO GORRO DEL CARDENAL		ANTÓNIMO DE INCON- VENIENTE		PRENDA INTERIOR	
			CAMINOS FORESTALES		DE ELLA		PONER AL CORRIENTE	
			SIN ASPEREZA					
CARECEN DE BONDAD	DESAFIAR AMEDREN- TANDO	CÓDIGO DE MADRID COGER, SUJETAR	ANTE MERIDIEM		INTERJ. DE RISA TAPA DEL MOTOR			PRECEDE A LO INVERNAL
			ÚNICA					
				QUIZÁS, TAL VEZ BROTAR, MANAR				
PROTAGO- NIZÓ EVITA						ANT. TESTAMENTO		
ASPECTO DEL ROSTRO						DIMINUTOS		
			ARTÍCULO DETERMI- NADO PICOTEAR		ENLACE AD- VERSATIVO ISLEÑO			
DEPORTE ACUÁTICO							RACIONA- LISTA, FILÁNTROPA	
REMUEVE LA TIERRA			INDICA TIEMPO		NODRIZA			
ONZA			PREF., FUERA		OPUESTO A OFF			
			ÍNTIMO DIVIDIR UN TERRENO					
COL., ALEJANDRO				CERTOS				... CLARÁ, DISEÑADORA
OPUESTO DE POPA				RECEPTOR UNIVERSAL				
			SUFIJO DE RELACIÓN ... PASTOR, PERIODISTA		RELIGIOSA VERSADA			
PRESTÉ DINERO	IMPEDI- MOTOS PROHIBIDO, ILÍCITO				DE NINGÚN MODO A ..., AL LÍMITE			
		SU APELLIDO		EXCÊN- TRICAS MATERIAL DURO				
PURIFICAR				BRITISH AIRWAYS			ADORNO EN EL BORDE DE ALGO	
EXISTIRÁ, SUCEDERÁ				LA MÁS GUAPA				
			NEGLIGENTE, DESCUIDADO					REPARTIR LA BARAJA
CARRIL FÉRREO	EXHIBÍA, MOSTRABA PRECEDE AL III				REAL DECRETO ... HOC, A MEDIDA			
			NAIPE		ÓRGANO DEL AVE			
HERMANA DE BART				TRABAJAR CON FATIGA				

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



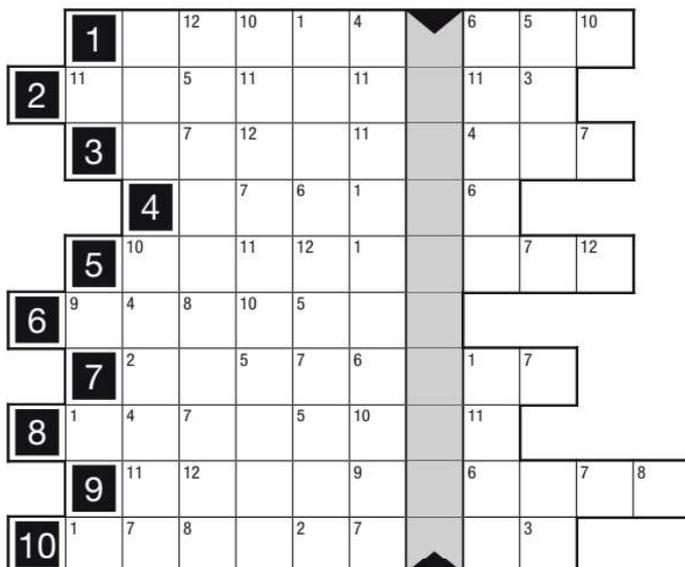
- | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| AGUDO | BIDÓN | CONVERSADOR | HÍBRIDO | METEORÓLOGA | PURÉ |
| AJEDRECISTA | CAUTO | CONVINCENTE | INCORDIO | PAÑERO | RASERA |
| APLAUSO | CÍCLICO | DESFILAR | ISQUIÓN | PERTURBADOR | RETUMBO |
| ASEO | CIRCO | DOLOR | LOGIA | PIMENTONERO | RUSO |
| ASTRINGENTE | CLARA | DOMINÓ | LONJA | POPA | SEGUNDO |
| BANDA | CONDOLENCIA | GALÁCTICO | MEDICAMENTO | PRALINÉ | SILVESTRE |
| BASA | CONTRAPESAR | GRIS | MEMO | PRECEPTISTA | SONRISA |



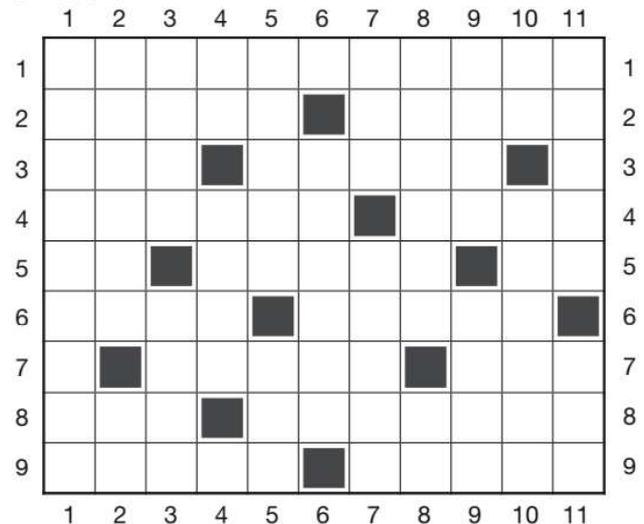
HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 Antónimo de inusual | 6 Apoyos para caminar |
| 2 Conformes con el dogma | 7 Rama de la biología |
| 3 Clientela habitual | 8 Conjunto musical |
| 4 Urbe de la costa mexicana | 9 De adorno, decorativo |
| 5 Alejar un suceso adverso | 10 Bayas naranjas y grandes |



CRUCIGRAMA



- Horizontal 1** Encajar bien en la cabeza el sombrero. **2** Heredad, señorío. Fiebre y catarro. **3** Período de tiempo. Antigua lengua. **4** Sancionar, gravar. Cenizo. **5** Nombre del actor con apellido Harris. Natural de Teherán. Pronombre de la 2.ª persona. **6** Raspar con un instrumento cortante. Enviar dinero por correo. **7** Parte del calzado. Término de cortesía para mujer. **8** Regalan. Dirigir la atención a algo. **9** Árbol de madera maciza. Sobresalto. **Vertical 1** Aniversario de un suceso. **2** Escribió la obra *Confieso que he vivido*. Antigua matrícula de Albacete. **3** Pronombre interrogativo. Volcán de Italia. **4** Audiodescripción. Pedazo largo y estrecho de papel. **5** Porción de terreno edificable. Comprendo lo escrito. **6** En el nordeste de España. **7** Sindicato socialista. Nereida. **8** Instituir, fundar. País de un mago famoso. **9** Pila para bañarse. Sentimiento desagradable. **10** Associated Press. Tapizar, recubrir. **11** Epifanía. Preparo para la siembra.

Pasatiempos

CRUZADA

4 LETRAS:

ACNÉ
ADÁN
ALGO
ALLÍ
ÁREA
ASIR
CAOS
IBIS
LAÚD
LOTO
MULA
ORAR
PLIÉ
RABÍ
RIÑA
ROBO
SARI

SERA
SOSA
SOUL
STOP
TECA
TRIS
VAGO

5 LETRAS:

CRASO
FEBLE
MAGNO
NALGA
RALEA
SARDO
TESIS
ZANCA

6 LETRAS:

AFINAR
AIRBAG
ANCLAR
ARENAL
ASESOR
LAPSUS
MIMOSO
NAZARÍ
ORFEÓN

7 LETRAS:

NEONATO
OPRESOR

8 LETRAS:

ALICATES
DISPARAR

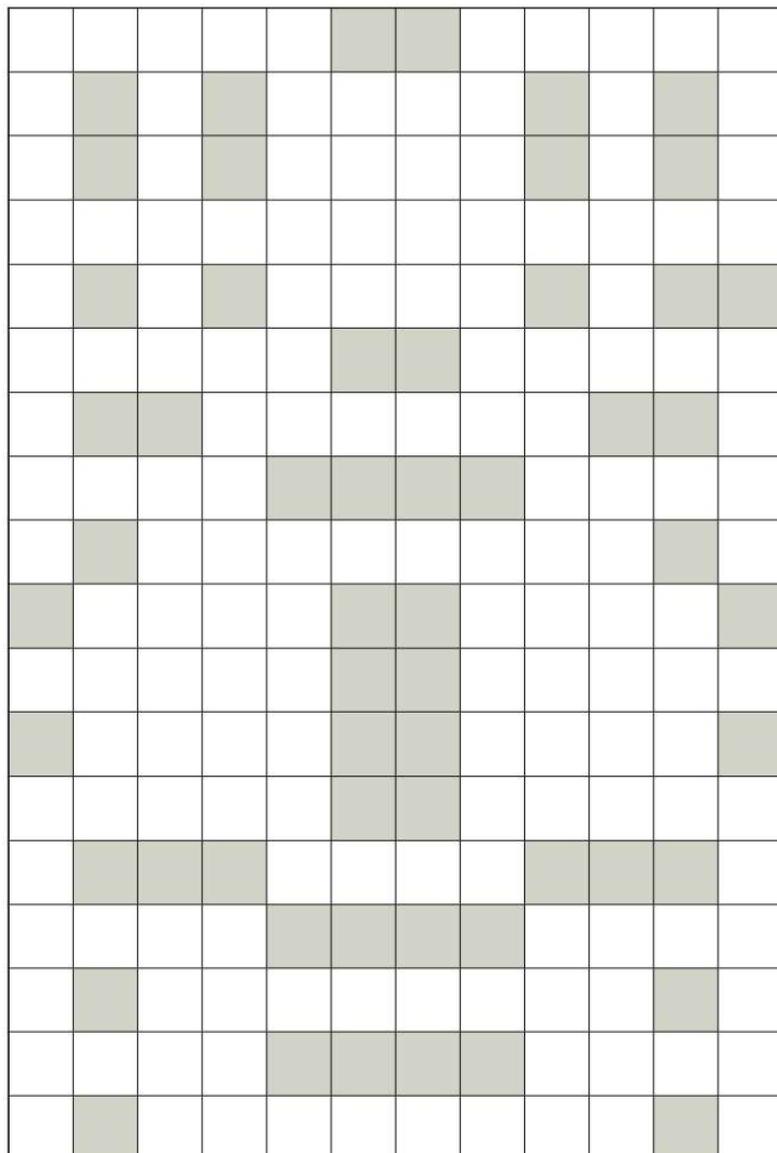
DORMILÓN
ENVARADA
IMAGINAR

9 LETRAS:

CONFESIÓN

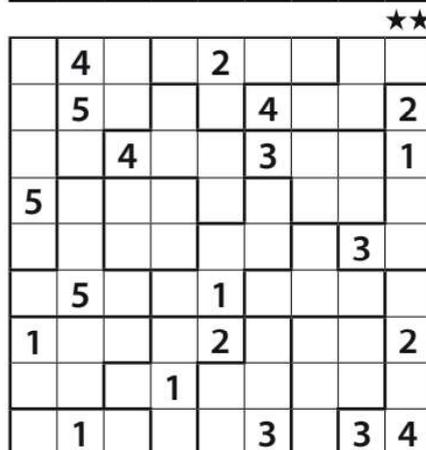
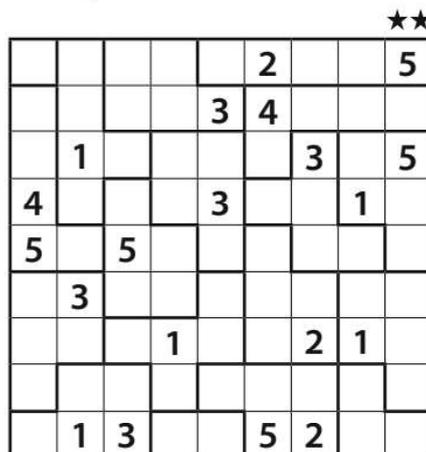
12 LETRAS:

FOLLETINESCO



TECTONIC

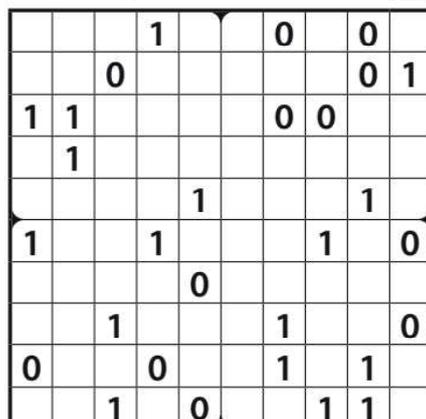
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



BINARIO

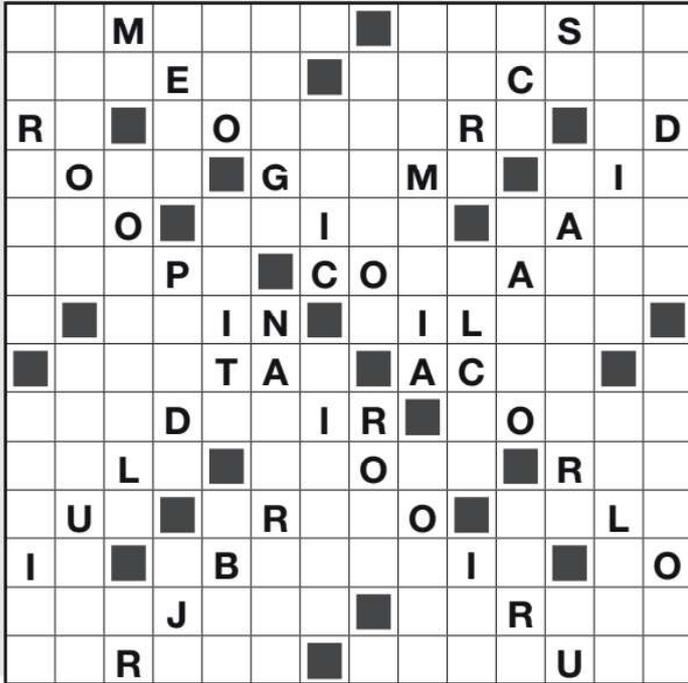
Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

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



COMPLETAGRAMA

Completa el casillero con las definiciones. Ten en cuenta que están desordenadas. El número de letras de cada solución está entre paréntesis.



- Horizontal 1** Asiento de la bicicleta (6). **2** Vecinos de los japoneses (8). **3** Tierra rodeada de agua (4). **4** Mano del león o del tigre (5). **5** Emprendo con audacia (3). **6** Saliente del muro (6). **7** Col., de Lanzarote (8). **8** Acción (4). **9** Instituto Cervantes (2). **10** Se va de ahí (4). **11** Instrumento de Hevia (5). **12** Vitor (7). **13** Hablar con mordacidad (8). **14** Calle en portugués (3). **15** Afición (5). **16** Dulce de fruta cocida (7). **17** La Ciudad Eterna (4). **18** Protegido (7). **19** Que no es ameno (5). **20** 2.ª nota (2). **21** Consuma por completo (5). **22** Personaje bíblico (4). **23** Objeto de bisutería (8). **24** Médico residente (3). **25** Áspera o intratable (6). **26** Pronombre personal neutro (2). **27** Desazón, irritación (5). **28** Nombre de Disney (4). **29** Relativo al dorso (6). **30** Profundidad (7). **31** Cónyuge, esposo (6). **32** Tiras de tela (6). **33** Ensenada amplia (3). **34** 1500, en números romanos (2).
- Vertical 1** Programa para editar texto (4). **2** El príncipe de *La sirenita* (4). **3** Verdura y especia (3). **4** Grupo de amigos (5). **5** Esposa de Lennon (3). **6** Vehículo del carnaval (7). **7** Juego de salón (6). **8** Uno de los apóstoles (6). **9** Autora de *Entre visillos* (5). **10** Poco frecuente (f.) (4). **11** Rezo dedicado a la Virgen (8). **12** Autoridad islámica chií (7). **13** Autoridad eclesiástica (4). **14** Dio vueltas, giró (4). **15** Expresa confirmación (2). **16** Silencio cauteloso (6). **17** Adjetivo posesivo (2). **18** A orillas del Vinalopó (5). **19** Diminutivo aragonés (3). **20** Torpe, tonto (5). **21** Choza (7). **22** Tipo de bañador (5). **23** Nombre hebreo de mujer (6). **24** Prueba atlética (5). **25** Aceitosa, grasosa (6). **26** Tragón (7). **27** Mancha pigmentaria (4). **28** Juan en euskera (3). **29** Abreviatura de milímetro (2). **30** Órganos de la vista (dim.) (6). **31** Manejo, intriga (8). **32** Dirigirse, andar (2). **33** Cierto embutido (8). **34** De color blanco irisado (8).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

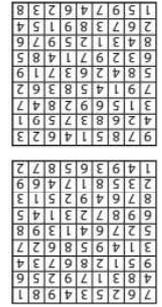
S R H E T K M G
W C Z Ñ V D V K
I M W T O P F N
D J P C Ñ Z U S
F U H B J A B L

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SUDOKU

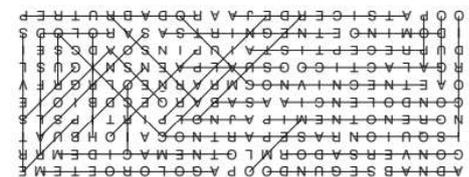


BINARIO



SOPA DE LETRAS

palabra



HORIZONTAL



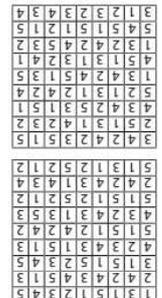
CRUCIGRAMA



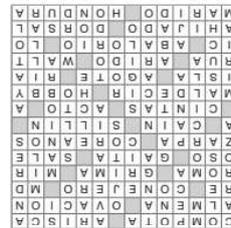
CRUZADA



TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

palabra

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es

Gente con estilo



Diego posa con pantalón de Zara, 39,95€; camiseta básica de Ooto, 35,90€; chaqueta tipo militar, de Boston, 59,99 €; zapatillas piel trenzada, de Pons Quintana, 240 €; y gafas de sol, de Ray-Ban, 130 €.

PERIODISTA Y MÚSICO

DIEGO LOSADA

“Hacer rock y presentar un informativo es posible y sano”

Presenta Noticias Cuatro y tiene una banda de rock, Durden. Coruñés de cuna y madrileño de adopción, nos cuenta cómo es su vida entre la música y el periodismo.

Empezó en una radio de Aranjuez haciendo un programa de música y terminó montando una banda de rock, Durden. Pero su gran pasión ahora es el periodismo. Fue “cachorro de TVE”, entró en la redacción de informativos de la pública y terminó presentando el Telediario. Dio el salto a Mediaset con “En boca de todos” y ahora presenta “Noticias Cuatro”, edición de las 20:00. Nos cuenta cómo compatibiliza la tele y el rock.

—“Presento Noticias Cuatro y tengo una banda de rock”, así te presentas en Instagram. ¿Cómo convi-

ven el periodista y el rockero? ¿Es complicado?

—No, para mí no lo es, igual hay quien no lo entiende... Está el cliché de que alguien que se dedica al rock tiene una vida disoluta o nocturna o crápula y no tiene por qué. En mi caso para nada es así. Puedes componer, dar conciertos con tus amigos y también presentar un informativo. Yo siempre lo defiendo como algo que es posible y sano hacerlo.

—¿Siempre quisiste ser periodista?

—No soy el típico que desde niño quería ser periodista. Nunca supe lo que quería ser, pero sí fui un niño inquieto. ▶

Aquí, con
camisa de
punto de Adolfo
Domínguez, 99 €;
camiseta, de
Boston, 25,99 €;
y pantalón chino,
de Zara, 39,95 €.



Gente con estilo

Muy guapo con camiseta, de Antony Morato, 39 €; camisa estampada, de Zara 39,95 €; y pantalón de pinzas, de Adolfo Domínguez, 129 €.

► Y en un principio veía en la música una posible profesión como técnico de sonido, o para grabar a grupos...

-¿Cómo empiezas en la música?

-Mira, toda la vida agradeceré a mi madre que a los 15 años me quitase del equipo de fútbol para apuntarme a la escuela municipal de música que abrieron en el barrio (en A Coruña). Yo no quería y la odié mucho los primeros días, pero a la semana ya le di las gracias. ¡Me encantaba!

-Y años después empiezas a trabajar en un programa musical en una radio de Aranjuez, después pasas a Onda cero, a una tele local en Toledo, entras en TVE en la redacción de informativos y terminas presentando el telediario... ¿Es como un sueño, no?

-Bueno, desde la redacción hasta el telediario hay un bagaje por muchos sitios, directos, reportajes, entrevistas, crónicas...

-¿Cómo recuerdas ese primer telediario?

-Con muchas ganas de demostrar que lo podía hacer, y también con mucha pena porque mi madre murió un año antes y no pudo verme. A mi padre le dije que iba a presentarlo mientras nos bañábamos en la playa de Orzán (A Coruña) y nos pu-

“Siempre agradeceré a mi madre que me quitase del equipo de fútbol para apuntarme a la escuela municipal de música”

simos a llorar los dos. Cuando se muere alguien cercano los momentos felices tienen un punto de amargura.

-No tenías vocación de periodista. ¿Con qué soñabas?

-¿De niño? ¡Con ser aventurero! Yo veía el programa La ruta Quetzal, de Miguel de La Cuadra Salcedo y soñaba con ir. Y lo conseguí a los 17 años. Ahí fue donde encontré la vocación en el periodismo, porque iba un equipo de TVE y me encantaba contar a cámara lo que veíamos en el programa.

“Me apetece estabilizarme, formar una familia. No tengo hijos pero me gustaría tenerlos. Siento esa llamada”

-¿Cómo fue tu llegada a Madrid?

-Con mucha ilusión, vine a estudiar la carrera porque no quería hacerlo en A Coruña, sin desmerecerla porque es una ciudad maravillosa, pero quería el sueño de la ciudad grande... He tenido una relación de amor odio con Madrid, nos pasa mucho a los de provincias, incluso pensé volver a A Coruña porque allí está la familia, los amigos... Pero he resuelto el dilema cuando me he comprado aquí una casa y tengo claro que esta ciudad me encanta, es ideal para asentarse, tener una familia y una vida. Y sobre todo aquí está la profesión que me gusta.

-Luego está tu otra pasión, la de rockero, ¿fuieste un adolescente rebelde?

-No. Como decía Neruda 'confieso que he vivido' (Risas). ▶



El presentador, con camisa de cuadros, de Mirto, 115 €; vaqueros, de Levis, 120 €; sobrecamisa vaquera, de Tommy Hilfiger, 139,90 €; cinturón, de Levis, 35 €; y zapatos de Camper, 130 €.

► **-Cuando llegaste a Madrid, ¿no te cegó la noche?**

-No me cegó la noche. Nada se fue de madre, puedes salir de fiesta sin cruzar los límites de la legalidad (risas).

-En 2019, con un trabajo estable decides montar Durden, tu banda de rock, ¿te lo planteaste como un plan B?

-Más como una vía de escape para poder manejar los nervios, la ansiedad y el estrés que te da el directo en un programa informativo. Mi trabajo tenía un papel demasiado rígido en mi vida siendo joven.

-¿Qué te aporta la banda?

-Me sirve para comunicar cosas que yo tengo dentro, expresar mis canciones, quedar con gente que no tiene nada que ver con el periodismo, los músicos, que es un sector maravilloso, gente llena de talento que me permite pensar en cosas distintas a la actualidad del día, que querna bastante.

-Te mueves en mundos de mucho ego, música y tele. ¿Dónde hay más zancadillas?

-En el mundo de la música no te lo puedo decir porque no me muevo a nivel profesional... De lo que yo conozco, los músicos son personas súper tolerantes, que comparten todo, en una furgo de gira, comparten vida y experiencias. Y en la televisión, la competencia es feroz, sobre todo cuando estás delante de la cámara. Pero las buenas personas salen en los peores momentos, y hay personas maravillosas en la tele que me han demostrado en esos momentos gran generosidad.

-¿Tu chica comparte tu

hobby de la música?

-Te cuento... Del tiempo que llevo en la tele, uno va aprendiendo ciertas cosas, y una de las que he aprendido ahora que he cumplido 40, es que yo me quiero dedicar a los informativos y a dar unos conciertos. En un pasado te hubiese contestado lo que le gusta o no a mi chica... pero ahora prefiero dejarlo al margen. Discúlpame, no me odies (risas).

-¿Cómo ha sido el verano?

-Me he comprado una furgo, que era uno de mis sueños de toda la vida, y he estado con ella viajando, ¡con la furgo, ja, ja, ja!

“En televisión la competencia es feroz, sobre todo cuando estás delante de una cámara, pero las buenas personas salen en los peores momentos”

-Volvemos a la música, a veces actúas en solitario.

-Sí, en plan cantautor, con la armónica y la guitarra. Pero hay un tópico que es el de CANSAUTOR, yo no quiero convertirme en eso. Es verdad que la pulsión de componer viene cuando estás triste... y salen canciones trágicas, pero hemos encontrado el punto para hacer canciones más positivas. Hablamos de todo, de las relaciones a distancia, eso me inspiró un domingo en la estación de Atocha, donde ves

un montón de despedidas...

-No hubo inspiración en tu propia experiencia...

-Bueno, pudo ocurrir que sí, todos tenemos historias. También escribo a mi madre, hablo de la competencia, de la exposición mediática en redes...

-¿Usas mucho las redes?

-Tengo una relación compleja con las redes porque no me gusta que nada me atrape. Me cuesta publicar, a veces no le veo más necesidad que una cuestión de trabajo, porque tienes que estar, ¿no? A veces me gustaría tirar el teléfono al mar. Pero por mi trabajo no puedo.

-¿Proyecto de futuro?

-He cumplido 40 y me he dado cuenta de qué es lo importante de la vida: la pareja, la familia y los amigos. El trabajo también, pero al mismo nivel. Me apetece formar una familia.

-¿Eres muy niñoero?

-No tengo hijos todavía, pero me gustaría tenerlos, siento esa llamada. Y, sí, soy muy niñoero con mis sobrinos y ahora que ya son adolescentes, me encantan! Hemos estado juntos en Nueva York... me gusta verlos crecer y eso me gustaría hacer con mis futuros hijos.

¿Y te gustaría que siguieran tus pasos?

-Me gustaría que fueran lo que ellos quisieran ser. Y darles una educación emotiva porque creo que es difícilísimo educar a un hijo en esta época, con las redes, pantallas, móviles... Yo les admiro. Criar a un niño es una misión compleja pero a mí me haría mucha ilusión.

Mar Cabanas

Fotos: Ana Ruiz

Ayd. de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Topicrem

Agradecimientos: Hotel Barceló

Imagine Madrid.

Agustín de Foxá, 32. barcelo.com

Mis secretos al descubierto

Voy a la peluquería...

Cada mes me corta el pelo Urbany, una peluquera de Mediaset que es maravillosa.

En mi armario siempre hay...

Camisetas blancas.

Y en mi neceser de viaje...

Una pastilla para la alergia.

Hago dieta...

Ayuno intermitente.

Voy al gym...

Soy de los que se apunta, va un poco y lo deja.

Soy de deportes al aire libre, hago bici, y estoy empezando a correr.

“Mi banda, Durden, me me sirve para comunicar cosas que tengo dentro, pensar en algo distinto a la actualidad”

Diego luce camiseta de algodón, de Ooto, 35,90 €; camisa estampada, de Mirto, 125 €; vaquero, de Cortefiel, 59,99 €; y zapatillas, de New Balance, 130 €.

Los favoritos del maquillador Javier Reyes



Champú Fortificante BeauTerra, 750 ml, 14,50 €.



Cápsulas Anticáida 60 Caps. Kaidax Forte, 43,95 €.

Bálsamo Corporal Topicrem Ultra-hidratante Reconfortante, 380 ml, 12,30 €.



BEAUTERRA Gel de Ducha, BeauTerra, Monoï 1 l, 8,99 €.



CITA EN...

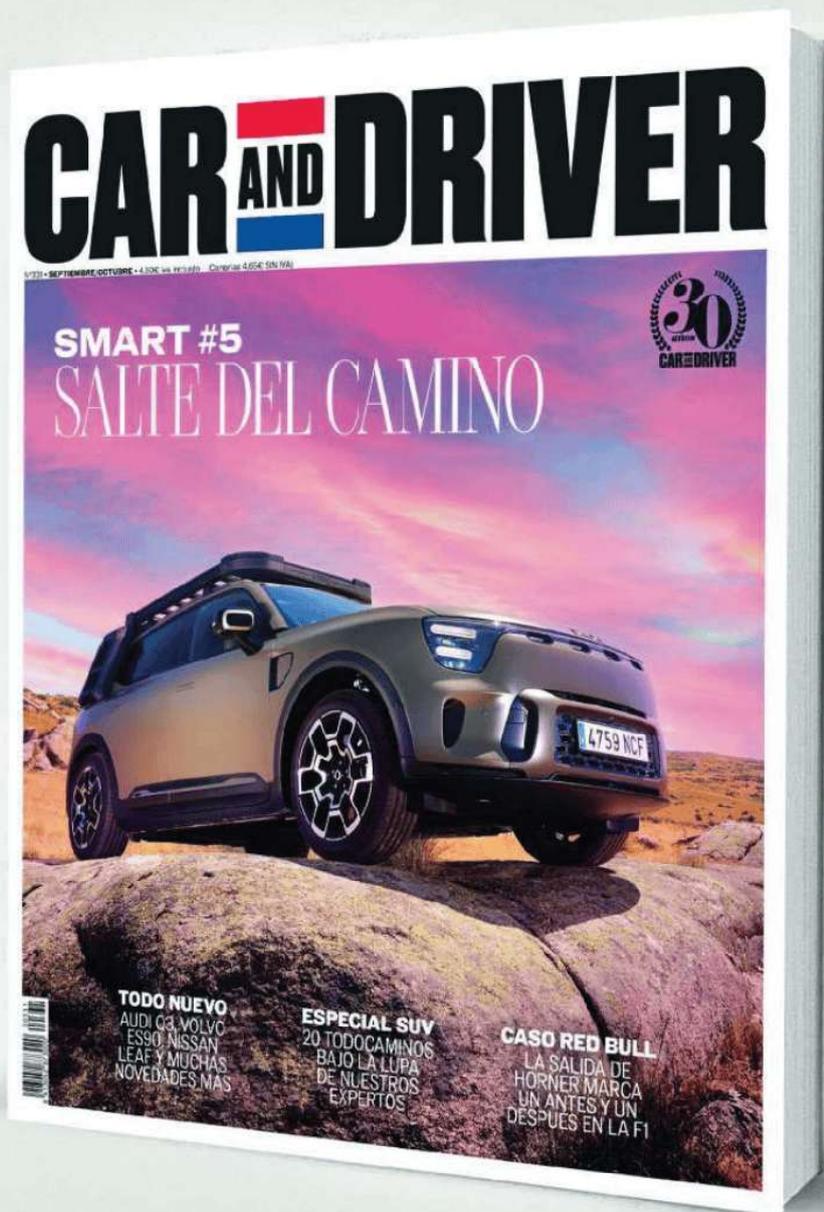
Quedamos con Diego Losada en el mítico Hotel Barceló Imagine de Madrid. Un escenario único que ahora ofrece su Brunch Sessions para un reencuentro memorable tras las vacaciones, todos los domingos, en la Terraza Foodtruck. Allí Diego estuvo en su salsa entre las guitarras y los vinilos que forman parte de la decoración del hotel. La sesión fue de lo más agradable. ¡Gracias!



NUEVO

CAR *and* DRIVER

conduciendo al futuro



¿Cuál es el coche de tus sueños? Sea cual sea, lo encontrarás aquí.
Ahora, con más páginas, más emoción, más comparativas y más consejos que nunca.
Porque no basta con saber conducir un coche, hay que saber vivirlo.

**YA
EN
TU
KIOSCO**

LA ACADEMIA DE CINE elige las películas para los Oscars

“Sirât”, “Romería” o “Sorda”, una de las tres luchará por el Oscar a Mejor Película Extranjera en Los Ángeles.

El cine español vuelve a empezar su camino para hacerse un hueco en la gala de los premios de Hollywood. Para ello, la Academia de Cine española ha dado el primer paso, preseleccionando las películas que consideran mejor opción para hacerse con la estatuilla: “Sirât”, de Oliver Laxe; “Romería”, de Carla Simón; y “Sorda”, de Eva Libertad. El 17 de septiembre se sabrá la candidata final que nos representará en el certamen.

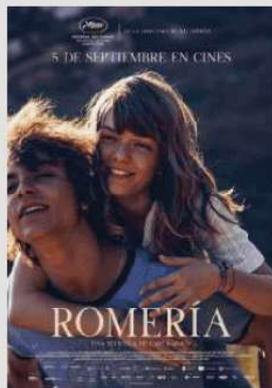
Difícil de conseguir

Parece que los Oscars se resisten mucho a los españoles. Aunque hace dos años, “La sociedad de la nieve”, de J.A. Bayona, se quedó a las puertas de lograr el premio a Mejor Película Extranjera, España no levanta la estatuilla desde 2004, cuando “Mar adentro”, de Alejandro Amenábar, se hizo con el premio.

Agencias



Emma Suárez y Juan Diego Botto fueron los encargados de anunciar las películas preseleccionadas.



UNA DECISIÓN COMPLICADA

Las tres películas elegidas son muy buenas opciones. “Sirât”, de Oliver Laxe, ganó el Premio del Jurado en el festival de Cannes, y es la favorita para representarnos en los Oscar. “Romería”, de Carla Simón, cuenta con una directora con experiencia representando a España en Hollywood. Y “Sorda”, de Eva Libertad, se hizo con tres premios en el Festival de Málaga en marzo. El miércoles 17 de septiembre conoceremos la candidata definitiva.

KIKO RIVERA

“He tenido muchos sueños en mi vida. Algunos los he logrado”

Está claro que la vida del hijo de Isabel Pantoja y Francisco Rivera no ha sido fácil pero, ¿qué ha llevado al Dj a enfrentarse con su madre? ¿Por qué sus relaciones sentimentales no han funcionado?

Analizamos su vida con lupa, ahora que se ha separado de la madre de sus dos hijas.

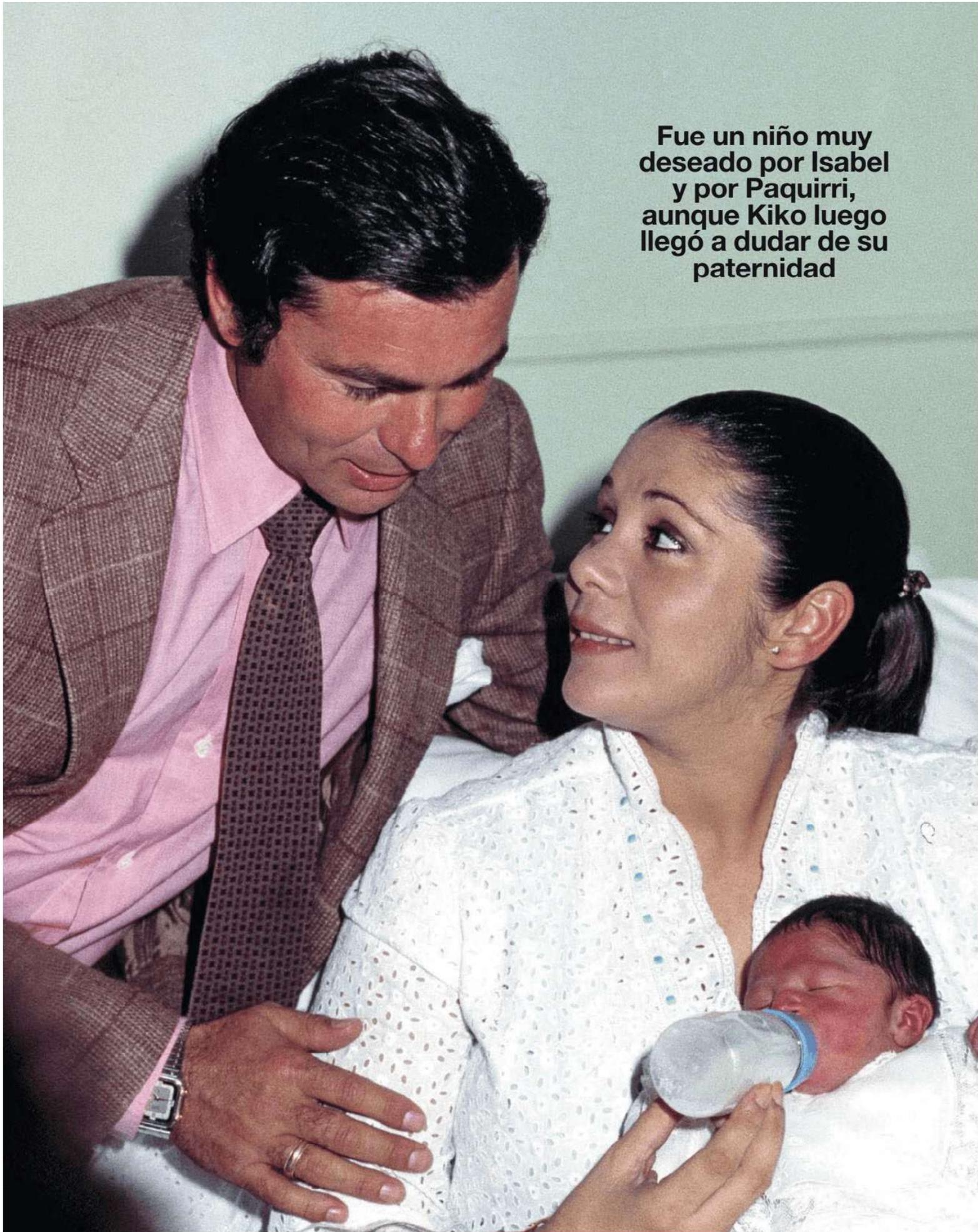




Ha ganado mucho dinero, pero su alto nivel de vida y los excesos le han hecho perder mucho. Además, su salud tampoco ha sido buena: ataques de gota y un ictus

Aunque estaba muy unido a su madre, la herencia de su padre hizo estallar por los aires la relación con Isabel hace unos años

Fue un niño muy deseado por Isabel y por Paquirri, aunque Kiko luego llegó a dudar de su paternidad



Estando contigo, se irán por el río mis penas. Mi pequeño del alma, con tu piel de canela, unos versos de una de las canciones más emblemáticas de Isabel Pantoja dedicada a su hijo. Hoy, ese niño ya es adulto y uno de los personajes más conocidos de nuestro país. Francisco José Rivera nació el 9 de febrero de 1984. Un niño muy deseado por la cantante y el torero Francisco Rivera, Paquirri, aunque muchos años después Kiko dudaría de la paternidad.

Fue a los siete meses de su nacimiento, su vida empezó a cambiar y ya no iba a ser un niño como cualquier otro. Su padre moría en la plaza de Pozoblanco, donde recibió una cornada por el toro Avispado.

Nuestro protagonista se convertía en el principal apoyo de Isabel, un niño que ella tenía que sacar adelante. Fue meses más tarde de la trágica muerte de Paquirri, cuando la cantante se subía al escenario del Teatro Lope de Vega en Madrid y ante los ojos de la reina Sofía, cogía a su hijo para dedicarle "Mi pequeño del alma". La carrera de Isabel empezó otra vez a despegar y la infancia de Paquirrín comenzaba a ser diferente de los otros niños.

Se crío en algunos de los mejores colegios de la capital, aunque nunca fue un buen estudiante. Su madre estaba sumergida en su carrera, lo que implicaba numerosos viajes fuera y dentro de nuestras fronteras. Una persona que trabajaba en el colegio al que iba en La Moraleja, nos cuenta que el propio centro recriminó a la cantante que a las reuniones con los profesores debía ir ella y no la niñera, que por aquel entonces era Dulce. Tan malo era en lo estudios que su madre decidió que fuera a un internado.

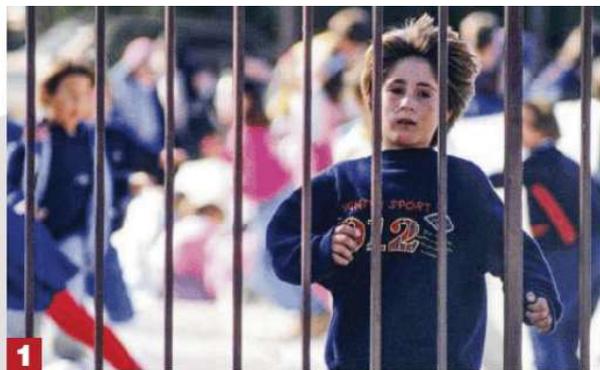
A Isabel le recriminaron que no fuera a las tutorías del colegio y que enviara a la niñera

Isabel trabajaba, pero también quería mimar a su hijo. Una de sus pasiones era el fútbol y el Real Madrid. Con la ayuda de Calderón –quien le demandaría tras la "Herencia envenenada" y perdió– empezó a jugar en el equipo infantil del club blanco. Aunque aquella experiencia duró poco.



Mi pequeño del ALMA

Isabel subió al escenario en su primera aparición como "viuda de España" a su hijo para dedicarle una canción.



1

¿KIKO TUVO UNA INFANCIA FELIZ?



2

1. Se educó en los mejores colegios, pero no era buen estudiante. Su madre le llevó a un internado a las afueras de Madrid. 2. Isabel mimó a su hijo, pero los continuos viajes de la cantante hacia que Paquirrín se quedara al cuidado de su abuela y de su niñera. 3. Una de las pasiones era el fútbol. Su madre cumplió su deseo de que jugara en el Real Madrid. La experiencia duró mas bien poco. 4. Le inculcaron la pasión por la Semana Santa. De adolescente, participó en una de las orquestas de una hermandad.



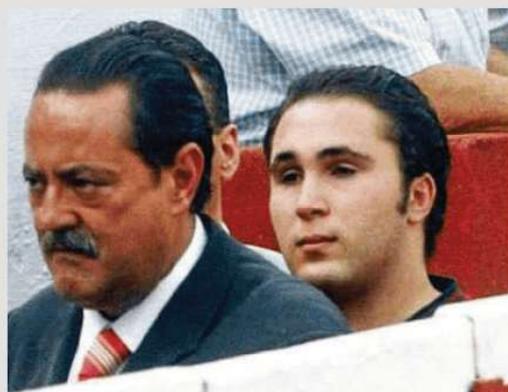
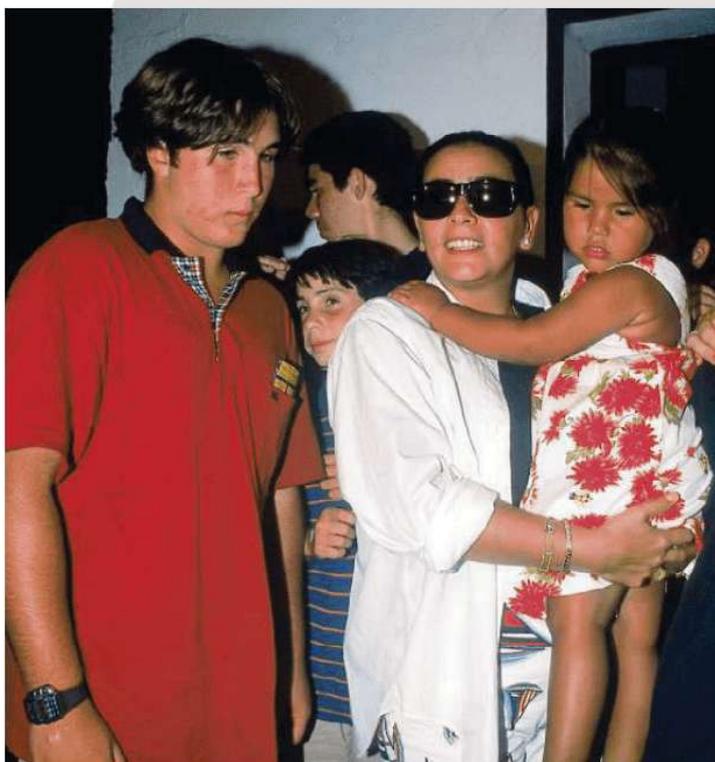
3



4



Kiko siempre estuvo al lado de su madre, hasta que su relación estalló por los aires. Tanto es así, que a Isabel la llegaron a echar del hospital cuando su hijo estaba ingresado



KIKO Y LAS PAREJAS Y AMISTADES DE SU MADRE

Kiko ha conocido a todas las parejas y amistades de su madre. En 1996, cuando Isabel decide adoptar a Chabelita, la cantante era inseparable de su íntima amiga María del Monte, con quien Kiko se llevaba muy bien. También tuvo buena relación con Diego Gómez y con Julián Muñoz.



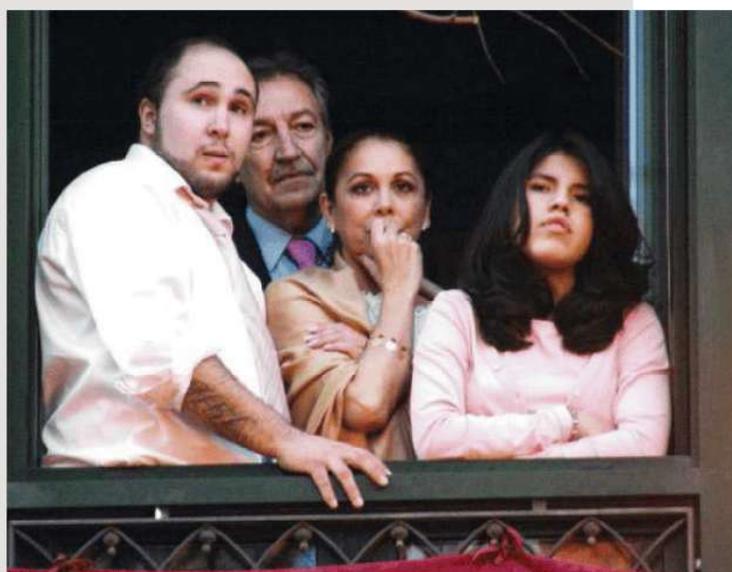
KIKO RIVERA TUVO QUE AMOLDARSE A LAS PAREJAS Y AMISTADES DE SU MADRE A LO LARGO DE SU VIDA

► Paquirrín también tuvo que amoldarse a las parejas y amistades de su madre: Encarna Sánchez, María del Monte, Diego Gómez o Julián Muñoz; esta última relación hizo que su madre fuera a la cárcel.

Paquirrín iba creciendo y se iba convirtiendo en Kiko. En 1996, su madre decide adoptar a Chabelita en Perú y él ejerció de hermano mayor, aunque según ha declarado la propia Isa, cuando ella era adolescente hubo acciones de su hermano que fueron vejatorias. Kiko ya tenía dos hermanos, Fran y Cayetano, fruto del matrimonio de su padre con Carmen Ordóñez. Pero la guerra entre las dos mujeres del torero dificultaron la relación entre hermanos, aunque los tres decidieron que lo mejor era llevarse bien (hoy solo se habla con Cayetano).

Kiko ganaba mucho dinero pero lo perdía por su ritmo de vida y adicciones

Kiko cumplía 18 años y empezaba a levantar pasiones. Es numerosa la lista de mujeres que pasaron por sus brazos: Saray, Alba Muñoz, Noelia Cortés, Tamara García, Techí, Naya, Carolina Fernandes, Jessica Bueno, Triana Ramos e Irene Rosales, de la que se acaba de separar tras once años de relación y dos hijas en común. Con Jessica Bueno tuvo su primer hijo, Francisco, y con su exmujer, Irene, dos hijas, Ana y Carlota. ►



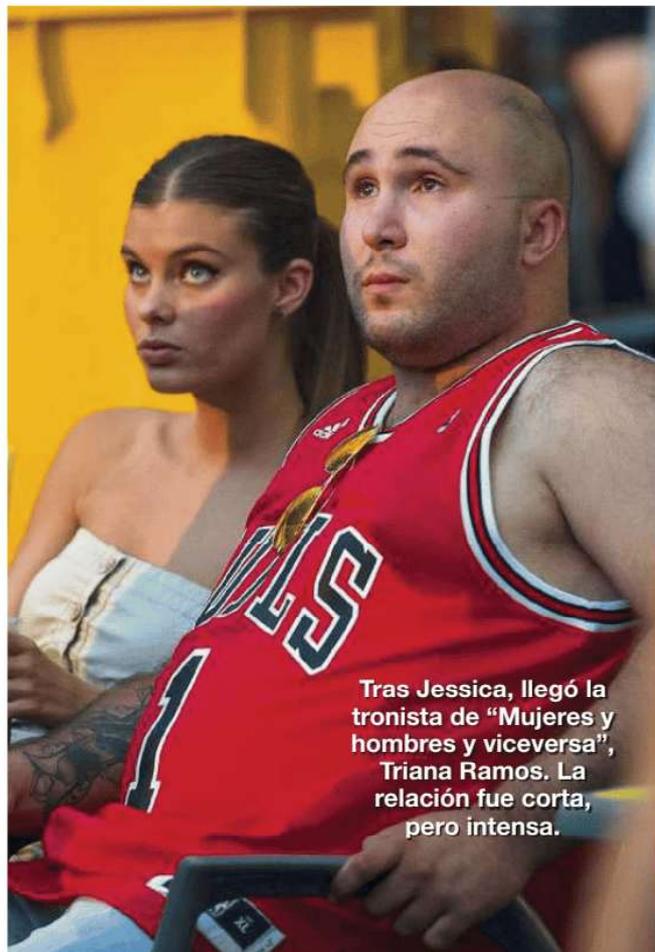
SUS TRES HERMANOS

Fran y Cayetano son fruto del primer matrimonio del torero con Carmen Ordóñez. Tras la muerte de Paquirri, sus dos esposas comenzaron una guerra por la herencia, que dura hasta el día de hoy, porque el hijo mayor reclamaba los trastos de su padre a la cantante. De sus tres hermanos, a día de hoy Kiko solo se habla con Cayetano, su relación con Fran Rivera y con Isa es inexistente. Aunque Kiko siempre ha ejercido de hermano mayor con Chabelita, ésta ha llegado a declarar que vivió episodios escalofrantes de la mano de su hermano.





Tamara García vivió un gran amor junto a Kiko, pero tras sufrir un aborto y las continuas juergas del DJ, la relación se hizo añicos.



Tras Jessica, llegó la tronista de "Mujeres y hombres y viceversa", Triana Ramos. La relación fue corta, pero intensa.



Después de Tamara, llegó a la vida del Dj, Techi. Una relación que duró solo unos meses. Años más tarde, Techi se casó con el padre del hijo de Isa Pantoja, Alberto Isla.



En "Supervivientes" Kiko conoció a Jessica Bueno. A finales de 2011 anunciaron que esperaban un hijo, pero pocos meses después del nacimiento de Francisco, decidieron romper la relación.

"LA HERENCIA ENVENENADA" FUE EL COMIENZO DE LA GUERRA CON SU MADRE

► Kiko decidió hacerse DJ y cantante, participó en programas de humor e incluso en cine en "Torrente 4". Ganaba dinero pero también lo iba perdiendo a consecuencia de su alto nivel de vida y de sus adicciones. Concurrió en programas como "Supervivientes" y "Gran Hermano VIP". Pero, sin duda, las guerras televisivas que comenzó con su madre con "La herencia envenenada" y con su hermana hicieron que la imagen de Kiko decayera. Tras la separación de Irene le toca reconducir su vida.

Daniel I. Carande

Fotos: Archivo DM y Agencias ►

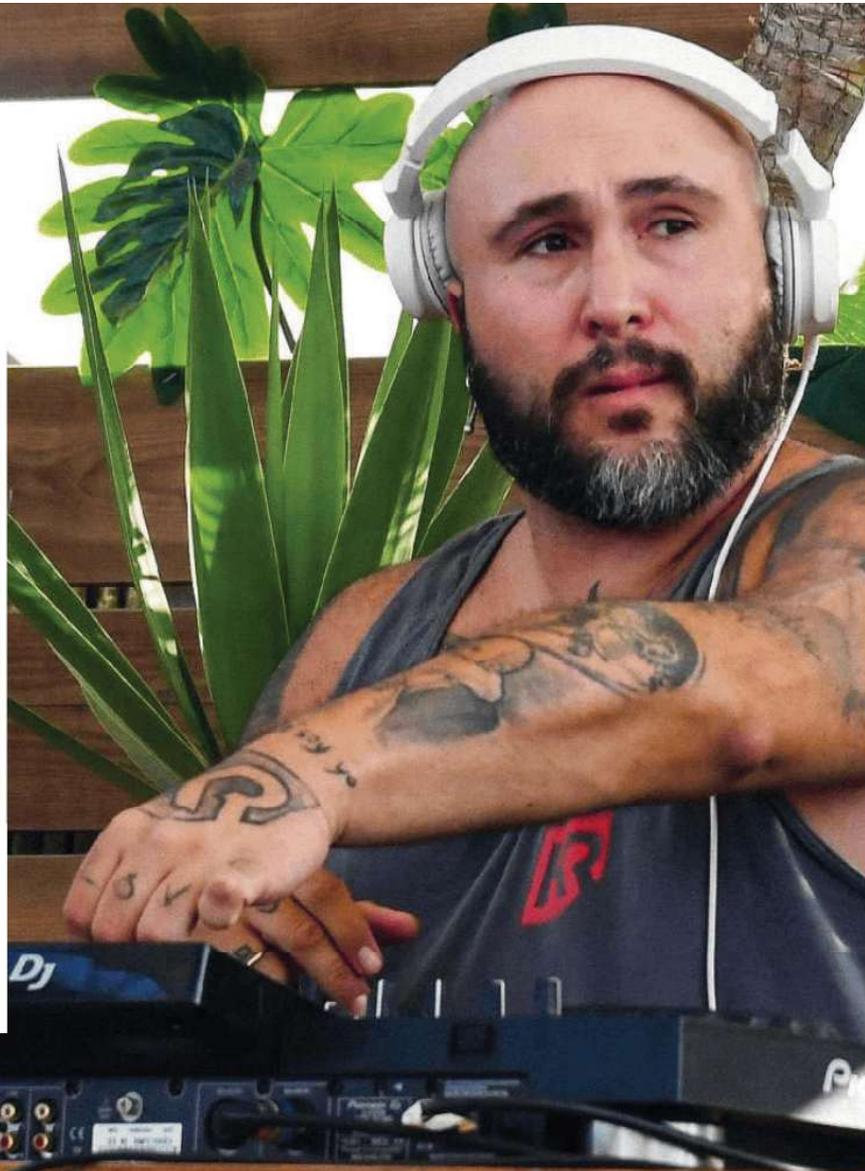


En 2016, Kiko se casó con Irene Rosales, con la que ha tenido dos hijas, Ana y Carlota. Ahora han decidido separarse



SU CARRERA DE DJ

Kiko fue de esos primeros famosos que decidieron apostar por pinchar música. Tiene su público y aunque más de una vez ha tenido problemas con los organizadores de sus sesiones, ha sabido hacerse un hueco en ese mundo.



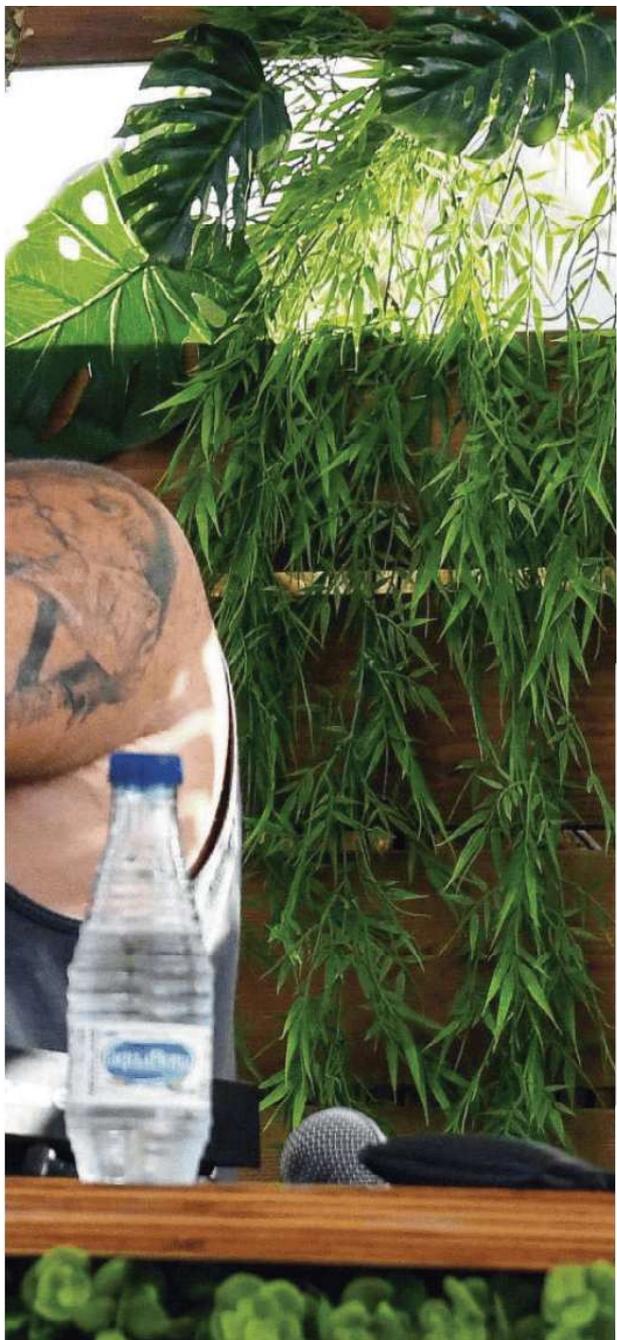
TAMBIÉN CANTANTE

Aunque ha puesto empeño en su carrera como cantante, Kiko no ha llegado a despuntar. Omar Montes le ha ayudado y hasta grabó una canción junto a su madre, cuando la relación era buena.



SU PASO POR LOS REALITIES

“Supervivientes” o “GH VIP” han sido algunos de los concursos por lo que ha pasado Kiko. Su madre entró en La Casa para darle ánimos y también concursó con Irene Rosales, donde la vimos cortar las uñas de los pies a su marido.



SUS PINITOS EN LA GRAN PANTALLA
Fue Santiago Segura quien confió en él tras verle en programas cómicos de La Sexta. Le dio un papel en "Torrente 4".



DOS VECES REY MAGO
Han sido dos ocasiones en las que Kiko se ha convertido en Rey Mago. Eso sí, pasando por caja. Una vez fue Melchor y otra Baltasar.



LA GUERRA TELEVISADA CON SU MADRE
"La herencia envenenada" fue el comienzo de la guerra de Kiko contra Isabel Pantoja. Se quejaba de no haber recibido la herencia de su padre.

Un día después de casarse, el matrimonio lo celebró en la finca familiar de la novia, que lució un vestido romántico, con flores en relieve. Era uno de los dos trajes diseñados por ella. El novio iba de Tom Ford.





**BANQUETE
en los
jardines**

La pareja presidió la mesa nupcial. Todas estaban vestidas con mantel blanco y centros vegetales de inspiración tropical.

JOSÉ MORO

celebra su boda con Fátima Pereyra rodeados de amigos famosos

El bodeguero vallisoletano y la diseñadora de interiores y empresaria se dieron el “sí, quiero” en Sevilla, con los más íntimos. Un día después ofrecieron una fiesta en la finca familiar de la novia ante unos 250 invitados.

Septiembre se ha convertido en el mes de las bodas, y una de las más concurridas ha tenido lugar en la Hacienda de Medina, en Carmona, Sevilla. Celebraban su boda José Moro, presidente de Bodegas Cepa 21, y la dise-

ñadora de interiores y empresaria Fátima Pereyra. El jueves 4 de septiembre la pareja se dio el “sí, quiero” en la intimidad, en el Hotel Alfonso XII de la capital hispalense, rodeados de sus hijos y familiares más íntimos. Un día después, el

viernes 5, se celebró otra ceremonia ante más de 250 invitados, entre ellos rostros famosos. La pareja llegó junta y sonriente a la finca, propiedad de la familia de la novia, y comenzó el festejo con un emotivo discurso: “Es todo un orgu-

llo para nosotros celebrar con los que más queremos nuestra felicidad. Todos los que estáis presentes en esta celebración sois parte de una bonita historia que hoy comienza, un nuevo capítulo que seguimos escribiendo juntos”.

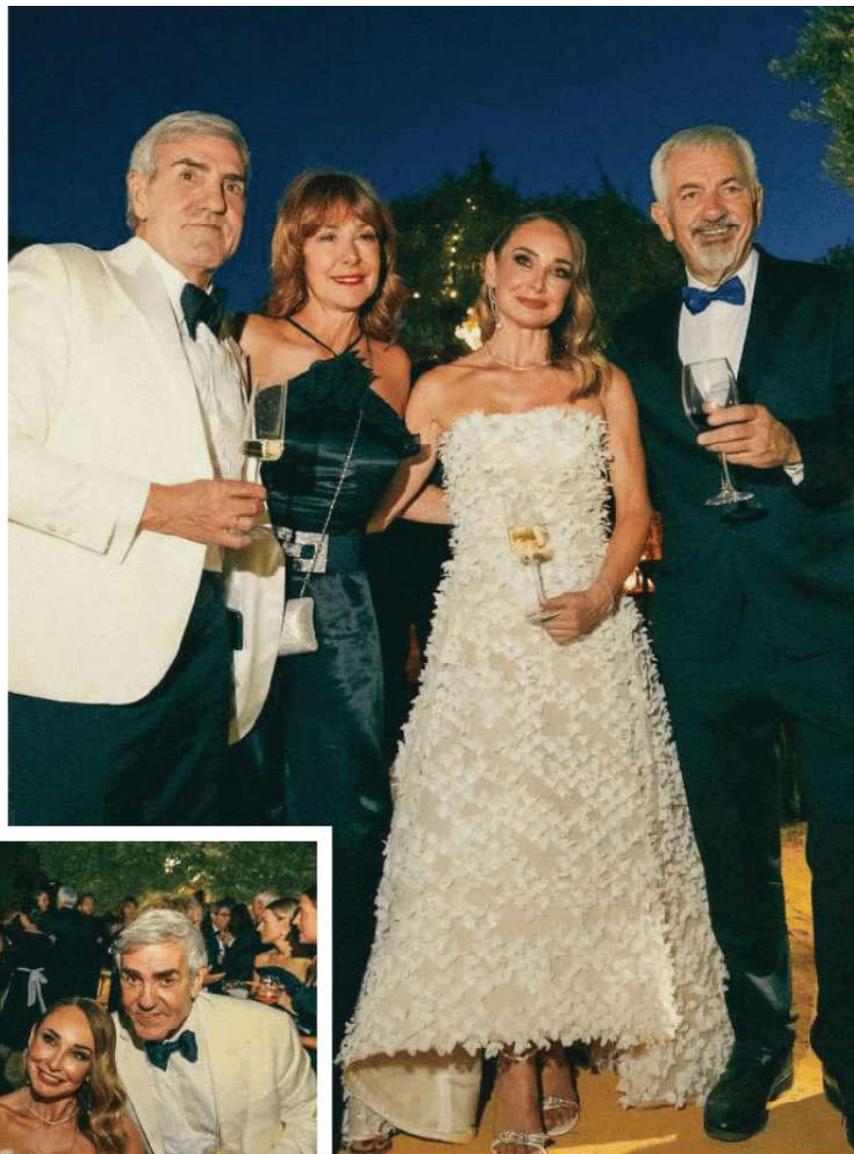
A photograph of a woman and a man in formal attire. The woman, on the left, is wearing a white, long-sleeved, form-fitting dress and a black wide-brimmed hat. She is smiling and looking down at the man. She holds a black clutch bag with a gold logo. The man, on the right, is seated in a chair, wearing a dark suit jacket over a white shirt. He is looking up at the woman. In the background, there are white curtains with a geometric pattern and a large bouquet of pink and white flowers. A table with silverware is visible in the lower right corner.

**El look del
ENLACE EN LA
INTIMIDAD**

Para este momento, Fátima escogió un diseño propio en blanco de silueta entallada y manga francesa. Y llevó dos complementos en negro: un bolso de mano de Saint Laurent y una pamelita de ala ancha.



Fátima se fundió en un abrazo con María José Suárez, que llevaba un look de su firma.



Los novios, con Carlos Sobera y su mujer, Patricia Santamarina. A la izda, haciéndose un selfie con Vicky Martín Berrocal, que llevaba un vestido de su colección.



FRAN RIVERA AMENIZÓ LA VELADA CON SU GRUPO DE MÚSICA "UNA Y NOS VAMOS"

► Fátima lució tres vestidos, dos de ellos diseñados por ella misma y un tercero firmado por Rebecca Vallance. José, por su parte, llevó un diseño de Tom Ford. También lucieron espectaculares María José Suárez o Vicky Martín Berrocal, que se sumaron a otros asistentes VIP como Eva González, Carlos Sobera, Joaquín Prat, Fran Rivera, cuyo grupo "Una y nos vamos" amenizó la velada; o El Turroneiro.

Todos brindaron por los recién casados, que se conocieron en 2023 en una fiesta organizada por Carlos Herrera.

Fotos: Cedidas



Los recién casados con Joaquín Prat y su novia, Alexia Pla, María José Suárez y otra invitada.

Lo cierto es que a Kate el cambio de tono en el cabello le aporta luminosidad al rostro.



KATE MIDDLETON

su cambio de look sigue causando polémica

La princesa de Gales ha reaparecido con una melena rubia y aparentemente más densa que ha disparado las especulaciones en las redes.

Sara Carbonero ha salido, muy indignada, en su defensa: "No se puede tener menos humanidad".



Era su vuelta al trabajo, y no dejó indiferente a nadie. Todos sus actos son mirados con lupa, pero el cambio de look de Kate Middleton en su visita al Museo de Historia Natural de Londres fue muy comentado. La princesa de Gales ha pasado por un cáncer, quimioterapia incluida, y sigue en proceso de recuperación. Podríamos volver a verla el martes 16 de septiembre, en el funeral en Westminster por la duquesa de Kent, fallecida a los 92 años de edad. "Trabajó incansablemente por los demás", recordaron Kate y Guillermo.

En España, Sara Carbonero, que también pasó por un cáncer, se ha indignado con los comentarios en redes: "Alucinando, removida y triste con los comentarios... En qué momento alguien tiene la poca empatía, bondad y compasión de, sabiendo el proceso de salud que ha atravesado o está atravesando esta mujer, se dedica a hacer juicios de valor dañinos y frívolos y a abrir incluso un debate sobre si lleva una peluca o no...". Y acaba diciendo: "Por favor, no se puede tener menos humanidad". Y nosotros la apoyamos.

Agencias



El respaldo de GUILLERMO

El heredero al trono de Reino Unido es el mejor apoyo de Kate y este acto, el primero desde julio, fue la muestra. Y es que el príncipe Guillermo está muy pendiente de su esposa y madre de sus tres hijos.



Los príncipes de Gales entre la investigadora Sandy Knapp y el director del museo de Historia Natural de Londres.

Esta semana



ISABEL PREYSLER

PUBLICARÁ SUS MEMORIAS

“En mi autobiografía, ‘Mi verdadera historia’, recorro los diferentes capítulos de mi vida, desde mi infancia en Filipinas hasta casi la actualidad, y comparto, por primera vez, algunos de mis recuerdos más íntimos”, ha asegurado la madre de Tamara Falcó para anunciar sus memorias, que saldrán a la venta el próximo 22 de octubre. Y, al parecer, hablará de todo para derribar “mitos”, incluida su relación con el fallecido Mario Vargas Llosa.



CAYETANA GUILLÉN-CUERVO PREMIO CINEMATOGRAFÍA EN SANTANDER

La Universidad Internacional Menéndez Pelayo de Santander ha concedido a la actriz y presidenta de la Academia de las Artes Escénicas el premio Cinematografía por ser “una de las personas que más ha hecho por el conocimiento, reconocimiento y puesta en valor del cine español”.



**ALBERTO
HERRERA
Y BLANCA
LLANDRES**

ANUNCIAN QUE SERÁN PADRES, 42 DÍAS ANTES DE CASARSE

El periodista y su pareja han dado la feliz noticia en redes: “El mayor regalo que nos ha dado la vida”. El hijo de Carlos Herrera y Mariló Montero y la sobrina de José Manuel Soto ya tenían fijada su fecha de boda para el próximo 18 de octubre.



RODOLFO SANCHO

DECLARA EN CANARIAS POR PRESUNTAS COACCIONES A UN TESTIGO

El actor ha comparecido en el juzgado de instrucción nº 7 de Puerto del Rosario, Fuerteventura, en calidad de querellado. Fue después de que el venezolano Nilson Domínguez le acusara de “extorsiones” para mentir en la causa que condenó a cadena perpetua a su hijo Daniel por el asesinato del cirujano colombiano Edwin Arrieta, en Tailandia.



TELMA ORTIZ

VUELTA AL TRABAJO

La hermana de la reina Letizia, que es directora de Globalización y Organismos Multilaterales del Consejo Empresarial Alianza por Iberoamérica (CEAPI), se reincorporó al trabajo tras las vacaciones acudiendo a una conferencia del ministro José Manuel Albares, en el ministerio de Exteriores.



ANTONIA SAN JUAN

REVELA QUE TIENE CÁNCER

A través de las redes, la actriz, que arrastraba problemas de salud, ha anunciado que padece cáncer de garganta. Añade que tiene que esperar a los resultados de la biopsia para saber de qué tipo de cáncer se trata y el tratamiento.



ADAM SANDLER siempre fiel al baloncesto

Es habitual ver al actor jugando al baloncesto en las pistas de calle de Los Angeles. Adam se relaja después del éxito de su última película "Happy Gilmore 2" de la que está muy orgulloso, porque ha compartido set de grabación con sus dos hijas: Sadie, de 19 años, y Sunny, de 16.



BRADLEY COOPER de paseo con su hija Lea

Parece que fue ayer cuando Bradley e Irina Shayk tuvieron a su hija Lea, pero ya han pasado 8 años. Esta alta y rubia jovencita pasea de la mano de su padre por las calles de Nueva York, lugar donde vive; aunque sus padres están separados, comparten la custodia y viven muy cerca para poder pasar el máximo de tiempo junto a su hija.



JESSICA CHASTAIN tiene estrella

El paseo de la Fama de Hollywood tiene una nueva estrella: la de la pelirroja actriz Jessica Chastain, que estuvo muy bien acompañada por Viola Davis y Al Pacino. ¡Menudo trío de ases!



ANGELINA JOLIE cambia de look para su nueva película

El rodaje de su último proyecto "Anxious People", basada en la novela homónima de Fredrik Backman, le ha hecho lucir un corte de pelo en color rubio (no sabemos si es peluca) que le sienta muy bien. En este rodaje le acompaña su hijo Maddox, que ya ha trabajado con su madre como productor ejecutivo.



RUSSEL CROWE estrena "Nuremberg"

Así de cercanos se les ha visto a Russel Crowe y Rami Malek en la presentación de su trabajo conjunto, la película "Nuremberg", en el Festival de Cine de Toronto. Está ambientada en los juicios de hace 80 años en la ciudad alemana, donde Malek da vida a un psiquiatra que evalúa la salud mental de los llamados a juicio, entre ellos Göring, mano derecha de Hitler, interpretado por Crowe.



RICKY MARTIN dedica el premio a sus hijos

40 años han pasado desde que Ricky comenzara su carrera musical y ha acumulado muchos premios, el último: el Latin Icon Award de la MTV Video en New York. Entre los agradecimientos, el más especial fue el dedicado a sus cuatro niños.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Rada Nadal
GÉMINIS
21-5 al 21-6

Salud: El buen humor que vas a tener durante estos días se debe a la influencia positiva de la Luna. Te notarás más joven, más vital y con mucha alegría. Has vuelto de las vacaciones con las pilas cargadas.

Amor: Marte te favorece y te vas a convertir en el centro de atención allá donde te encuentres. Si hace tiempo que no compartes tu vida con nadie, ahora se fijarán en ti. Y si tienes pareja, la pasión será la nota predominante en la intimidad y en momentos que no lo esperas.

Fortuna: El Sol te favorece en el trabajo y en las actividades personales que realices. Si estás esperando las calificaciones de unos exámenes, tranquilidad porque van a ser excelentes.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES 21-3 al 20-4

Salud: El tránsito de Mercurio en tu signo te va a proteger, por lo que no tendrás ningún problema de salud. Vas a sentir relax y alivio porque has arreglado algunos problemas que te agobiaban hace unas semanas.

Amor: Venus te marca un gran poder de seducción y tu vida sentimental va a entrar en una etapa muy tranquila. De todas formas, os aconsejo que dejéis de lado la desconfianza. Disfruta plenamente de tu pareja.

Fortuna: Según me indica la carta del Seis de Oros todo lo relacionado con el trabajo va a continuar positivamente como hasta ahora. Tu economía mejora a pasos agigantados.

TAURO 21-4 al 20-5

Salud: Marte infunde una fuerza especial en el signo de Tauro y te llena de energía positiva. No hagas locuras con la velocidad ni con los deportes de riesgo.

Amor: Si hace bastante tiempo que tu corazón no está ocupado, la carta del Uno de Bastos me indica que tendrás un encuentro inesperado con una persona del pasado. Si tienes pareja, es hora de hacer planes de futuro y asentar vuestra relación con algún compromiso más formal.

Fortuna: No te hundas ante presiones de jefes o superiores. Sabes perfectamente que puedes hacer cualquier cosa que te encarguen. Confía en el número dos y el color azul, porque te darán suerte.

VIRGO 24-8 al 23-9

Salud: Llevas un tiempo que te notas irritable y todo te molesta. Debes tener más comprensión con la gente que te rodea. Además, estaría bien que hicieras una puesta a punto y mantener una buena dieta después de los excesos del verano.

Amor: Si tu corazón no está ocupado, esta semana Venus te favorece y vas a volver a enamorarte, aunque realmente en el fondo no te apetece, porque te está gustando vivir tu soltería. Déjate llevar y vive el momento. Y si estás empezando una relación, un viaje puede ayudar a afianzar lo vuestro.

Fortuna: En el trabajo todo irá perfectamente. Ahora es el momento de disfrutar de lo que haces. Tu economía es bastante buena, así que puedes darte ese capricho.

LIBRA 24-9 al 23-10

Salud: Un catarro mal curado se te puede complicar. Tómalo en serio y acude al médico si te sientes mal. Si sales por las noches, evita los lugares cargados.

Amor: No debierais enfadaros por tonterías, lleváis un tiempo que no os pasáis ni una. Si no tienes pareja, puedes conocer a una persona muy interesante a finales de semana. Será un amor a primera vista. Esto es gracias a la influencia positiva de Venus en el signo de Libra.

Fortuna: Un pequeño negocio te está empezando a preocupar y quitar el sueño. Tienes que tener un poco de paciencia, porque muy pronto se solucionará todo. El número seis y el color verde te darán mucha suerte.

SAGITARIO 23-11 al 21-12

Salud: Debido a los cambios de temperatura podrías coger un fuerte resfriado. Además, la mala alimentación que llevas durante los últimos días no te favorece. Debes empezar a cuidarte y no pensar que tienes una salud de hierro.

Amor: Te puedes meter en un problema por querer ayudar a un amigo cercano, porque su pareja pensará que quieres algo más con él y los celos serán mucho mayores. Procura hablar y solucionar esta situación cuanto antes. Si no tienes pareja, seguirás así durante algún tiempo, ya que los astros no te favorecen.

Fortuna: Repasa papeles y documentos que tienes que pagar para que no se te pase ningún plazo y tengas que afrontar un recargo.

CAPRICORNIO 22-12 al 20-1

Salud: Tus hormonas están revolucionadas y tienes riesgo de embarazo. Te sentirás muy feliz y con mucho ánimo, algo que te hará ver todo desde el lado positivo. Si estás pensando en hacer un cambio de imagen, ten cuidado en las manos de quién te pones.

Amor: Alguien a quien conoces desde hace tiempo puede querer algo más de ti. Si no estás interesado, lo mejor es que se lo digas en el primer instante para que no haya ningún malentendido. Si no tienes el corazón ocupado, vas a conocer a alguien interesante a través de las redes sociales.

Fortuna: Gracias a la intersección de Marte y Mercurio las cosas en tu lugar de trabajo se van a solucionar, y también tu economía.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: No utilices cualquier crema que te encuentres para hidratar tu piel, intenta utilizar productos adecuados. Tu estado de ánimo estos días será satisfactorio, y vas a querer hacer muchos planes con tu familia.

Amor: Últimamente discutís mucho tu pareja y tú, intenta comprender mejor, ya que la persona que está a tu lado no está pasando por un buen momento. Si hace tiempo que no tienes pareja, alguien de tu trabajo te va a prestar mucha atención y te va a llegar a ilusionar.

Fortuna: La carta del Tres de Copas me indica que un familiar te va a ayudar a encontrar un trabajo que te permita volver al circuito laboral.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Los nervios te afectan, sobre todo a la hora de dormir. Tómate las cosas con más calma, procura relajarte, ya que te ayudará a conciliar mejor el sueño.

Amor: La carta del Cuatro de Copas me indica que has entrado en una etapa de rutina con tu pareja. Te llegas a aburrir y tienes la necesidad de buscar fuera de la pareja nuevas experiencias. Ten precaución, ya que puedes poner en peligro tu relación. Si no tienes pareja, vas a tener relaciones esporádicas con una persona más joven.

Fortuna: Si te proponen un nuevo trabajo o colaboración en un negocio, la propuesta puede ser interesante. El número uno y el color amarillo te darán suerte.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Tu salud es buena y te sientes feliz. Si estás pendiente del resultado de alguna prueba, la carta del Uno de Copas me indica que todo irá bien. La salud de un familiar te va a preocupar, aunque la cura sea larga, debes estar tranquilo porque todo saldrá bien.

Amor: Vas a tener dudas de la persona que tienes a tu lado, pero será todo fruto de tu imaginación. Debes tener cuidado y no comenzar broncas con tu pareja. Si tu corazón no está ocupado, gracias a un amigo vas a conocer a una persona muy especial.

Fortuna: Tienes ideas buenas que vas a poder realizar en el trabajo. Si necesitas el apoyo de gente que conociste en el pasado, no dudes en pedirselo.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Debido a un esfuerzo puedes sentir molestias en la zona lumbar. Además, convendría que cuidaras más tu alimentación y no hacer excesos. Respecto a tu estado de ánimo será bueno, pero a finales de semana puedes tener un pequeño disgusto.

Amor: Esta semana, Mercurio no te favorece, y el ambiente estará demasiado crispado, por lo que vas a discutir demasiado con tu pareja y sobre todo, a consecuencia de que su familia se mete en vuestra relación.

Si no tienes pareja, vas a seguir queriendo estar solo.
Fortuna: Si buscas trabajo a través de una persona conocida, tendrás una buena oferta. Esta semana los pares y los colores suaves te darán suerte.



Ana Milán
ESCORPIO
24-10 al 22-11

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Cambiar de ambiente o pasar tiempo a solas, te va a ayudar a mejorar tu estado de ánimo. Intenta animarte, no merece la pena vivir con pena. Y si tardas en recuperarte, no dudes en pedir ayuda.

Amor: Según el Dos de Bastos, las discusiones con tu pareja van a aumentar. Estas peleas van a estar propiciadas por temas económicos. Intentad solucionarlo pronto. Te voy a dar un consejo: pon flores rojas naturales en casa para que haya más amor.

Fortuna: Un gasto imprevisto alterará tu presupuesto. En el trabajo, un compañero podría estar haciéndote la cama con tus jefes. No te des caprichos, porque tu economía no está pasando por un buen momento.

Numerología

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno.

Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1. El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Tu pareja quiere que conozcas a su familia.

No debes tener prisa por encontrar a tu media naranja.

2

3

Vas a hacer una compra importante.

Tu economía es bastante buena como para que te des un capricho.

4

5

Se avecinan grandes cambios en tu vida sentimental.

Tu pareja te va a sorprender con una petición de mano.

6

7

No te preocupes por las cosas del amor.

En tu trabajo te van a felicitar por tu buen hacer.

8

9

Todos tus problemas legales se van a solucionar.

YO opino

por ángel antonio herrera

Mar en calma” se titulan las memorias de **Mar Flores**, que irrumpen en las librerías. Y decir las librerías es decir en el panorama en general, porque reúne una biografía que ata nombres y episodios que componen bien el retrato de las décadas últimas de la sociedad española. En su vida amorosa se alternan los nombres, **Bertín Osborne**, **Cayetano Martínez de Irujo** o **Carlo Costanza**, abreviando mucho, pero además por su corazón han sucedido alegrías y desastres, éxitos y traiciones, gloria y desamparos. Estamos, en cualquier caso, ante una abuela aún joven que ha decidido contar lo suyo, en calma, según insiste desde el título, que es como anunciar que nos va a regalar su intimidad con demora y detalle, dos esfuerzos que se agradecen en todo relato confesional, un género, entre famosos, que a menudo se va por las ramas de la especulación, el despiste y la tontuna. Mar fue Mar, o sea, un océano de novedades convulsas que unos días la llevaba a ingresar por amor en la **casa de Alba** y otros días la acercaba al relevo de **Isabel Preysler**, en los podios de la fama. Mar ha vuelto, aunque nunca se fue. En calma, dice. O a lo mejor no tanto.



Su infancia y juventud, sus amores... Mar Flores cuenta su vida en un libro de memorias muy esperadas y que no dejarán indiferente a nadie.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hearst.es
Silvia Oriado (Jefa de Sección) soriado@hearst.es
Magdalena Piñero mpiñero@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncámara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mpajares@hearst.es
REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º, 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE COMUNICACION
Eva Calle
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz

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

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

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

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

suscripcion@hearst.es
Caranse P. V. P.: 2,25 euros (sin IVA, incluidos gastos de transporte aéreo). Cables y Mail: 2,50 euros (sin IVA, incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

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

ARI
Asociación de Editores de Revistas de España

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



Women's Health

Live

LA GRAN NOCHE
DEL FITNESS
Y DE LA MUJER

📍 **GALERÍA
DE CRISTAL**
PALACIO DE CIBELES
DE 17.00 H - 22.00 H

**MADRID,
03/10/2025**



**COMPRA TU
ENTRADA YA**

CLASES IMPARTIDAS POR
LAS MEJORES ENTRENADORAS
DEL PAÍS, ACTIVIDADES, CONCURSOS,
EN UN ENTORNO ÚNICO, CON UN FIN
DE FIESTA LLENO DE RITMO...

**Y UNA FIT BAG VALORADA
EN MÁS DE 150 € ***



ENDOCARE



Jorge, 35 años.

*"Quiero contar con alguien
que cuide de mis padres
como lo haría yo".*

Nuestro propósito

es el tuyo.



MAPFRE

Cuidamos lo que te importa