

Nº 2.033

mi

DECORACIÓN

Rincones de lectura que inspiran

SALUD

Los peligros de AUTOMEDICARSE

NUTRICIÓN

CHOCOLATE

Un placer sin culpa

VIDA FÁCIL

ROBOT DE COCINA

Así ayuda a cuidarte

BELLEZA

Mechas sí, pero ahora DISCRETAS

COACH

La clave es pedir

ayuda

PLANTAS

Trucos para que LUZCAN BONITAS

¡Hola, otoño!

LLENA TU ARMARIO DE NUEVAS TENDENCIAS

Lorena Bernal

“No merece la pena buscar siempre ser el mejor. Lo bonito es compartir con las personas que quieres”

ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

Por internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/marie-claire/marie-claire-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada.

Oferta solo válida para España para las primeras 120 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>, en el teléfono de atención al cliente 91 060 44 82 de lunes a viernes de 9 a 18 h. (julio y agosto de 8 a 15 h.) o escribiendo a suscripciones@zinetmedia.es

*Formato pdf.



LLEGA EL CAMBIO

Después del impás que supone septiembre (ya en la rutina, pero con tiempo veraniego), en el calendario ya se asoma el otoño, y con él la necesidad de cambios en casa. El primero pasa por el armario, ese que ya pide a gritos un poco de orden y alguna nueva incorporación. Por eso, en este número repasamos las tendencias que van a marcar la nueva temporada. Muchas de ellas, con prendas y tonos que podemos estrenar ya. El hogar también pide cambios. Sabemos que, con la pérdida de horas de luz, pasaremos más tiempo en casa y por eso hay que adaptarla. Un rincón de lectura puede ser ese capricho con el que llevas tiempo soñando y que, con estas ideas tan sencillas que te proponemos, por fin puedas disfrutar. Y es que hay placeres que nos dan la vida, como la lectura o el chocolate, un vicio del que analizamos sus beneficios. ¡Empezamos!

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:

Lorena Bernal.

Fotografía:

Cedida por Lorena Bernal.



ESTA SEMANA

DEL 24 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

EN PORTADA

8 EN PORTADA
Lorena Bernal.

18 SALUD
Automedicarse no siempre es buena idea.

29 DOSSIER
Las tendencias de otoño ya reclaman su espacio en tu armario.

48 VIDA FÁCIL
¿Sabías que el robot de cocina también puede ayudar a cuidarte?

ACTUALIDAD

12 LEGAL
Qué se puede hacer y qué no cuando se está de baja laboral.

SALUD

20 INFO SALUD
Los molestos tapones en los oídos.

22 NUTRICIÓN
El chocolate no es un placer culpable, está lleno de beneficios.

BELLEZA

34 BELLEZA
Ahora las mechas se presentan discretas.

36 DIETA
Alimentos que es mejor evitar de noche por el bien de tu cintura y tu descanso.

HOGAR

40 COCINA
Recetas que nos saben a otoño.

50 PLANTAS
Bonitas, sanas y de interior.

OCIO

54 AGENDA

60 HORÓSCOPOS

62 ICONO
Brad Pitt.

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



LA FRESCURA, y su saber hacer han hecho de ella una presentadora que conquista la pantalla y a los espectadores.



Fotografías: Clínica Baviera.

Nuria Roca

DIRECTA Y ESPONTÁNEA

La escritora y comunicadora que ha hecho de la naturalidad su mejor carta de presentación. **POR AINARA ORTIZ**

Nació en Moncada (Valencia), en 1972, y estudió Arquitectura Técnica, pero su vida dio un giro inesperado cuando, casi por casualidad, se presentó a un casting en la televisión autonómica valenciana. Fue elegida y debutó, en 1994, con el concurso *La Sort de Cara* en Canal 9. Aquel inicio improvisado acabó revelando lo que sería su auténtica vocación: la comunicación.

Su frescura llamó la atención fuera de Valencia y, en 1998, Chicho Ibáñez Serrador la escogió para presentar *Waku Waku* en TVE. Poco después, condujo las Campanadas

de 1999 junto a Ramón García y presentó programas como *¿Cuánto cuesta?*, consolidándose como una de las caras más reconocibles de la televisión nacional. Desde entonces, no ha dejado de crecer frente a las cámaras, siempre con ese estilo cercano que la caracteriza.

DE EL HORMIGUERO A LA ROCA

También ha sido una cara muy querida en *El Hormiguero*. E incluso llegó a sustituir a Pablo

Motos, durante la pandemia por Covid. En la actualidad presenta *La Roca*, el magacín de la Sexta, que se emite cada fin de semana y que se ha convertido en su proyecto más personal.

Además de su paso por concursos y realities, Nuria también ha llevado su voz a la radio: colaboró en *No somos nadie* en M80 y en *Atrévete* en Cadena Dial; más tarde se animó a presentar *Lo mejor que te puede pasar* en Melodía FM. Y, como si no tuviera bastante, se lanzó a escribir.

SU HISTORIA DE AMOR

Su vida íntima también es conocida y respetada por todos. Y es que su historia de amor con, el también periodista, Juan del Val, es casi de película. Él la vio en televisión, quiso entrevistarla y acabó enamorado. Lo demás vino rodado. En el año 2000 se dieron el “sí, quiero” en una boda civil y sencilla y, desde entonces, han formado una bonita familia junto a sus tres hijos.

Ambos han demostrado que es posible mantener un matrimonio sólido, en medio del ruido mediático. Hablan de su vida con honestidad, reconocen sus diferencias y muestran que lo importante no es no discutir nunca, sino saber hacerlo con respeto y buscar seguidamente la reconciliación.

MOTIVO DE INSPIRACIÓN

Lo que hace tan especial a Nuria Roca es que nunca ha necesitado disfrazarse. En la tele, en las redes sociales o en su vida personal, se muestra tal y como es: directa, espontánea, con sentido del humor y sin miedo a hablar de lo que muchos callan. Esa autenticidad es, quizá, lo que explica por qué gusta tanto.

JUNTO CON JUAN DEL VAL FORMA UNA DE LAS PAREJAS MEDIÁTICAS MÁS QUERIDAS Y RESPETADAS POR EL AMOR Y ADMIRACIÓN QUE SE PROFESAN EL UNO AL OTRO



UN ESTUDIO EXPLICA POR QUÉ LA GRIPE ES MÁS PELIGROSA EN MAYORES

La gripe continúa siendo una de las infecciones respiratorias más graves y peligrosas, especialmente, para las personas mayores, que cada año concentran la mayor parte de las hospitalizaciones y muertes relacionadas con este virus. Un nuevo estudio, realizado por la Universidad de Nottingham (Reino Unido), ha encontrado una posible explicación. Con los años, los pulmones acumulan grandes cantidades de una proteína llamada apolipoproteína D (ApoD), que en lugar de proteger debilita las defensas del organismo frente a la infección. Esta proteína daña las mitocondrias, que son las encargadas de dar energía a las células, y reduce la producción de interferón, una sustancia esencial que actúa como primera barrera contra los virus. Al fallar este mecanismo, el virus de la gripe se replica más rápido y causa un daño mucho mayor en el tejido pulmonar. Por eso, mientras en jóvenes y adultos sanos la gripe suele resolverse con reposo, en los mayores puede derivar en neumonías graves, insuficiencia respiratoria y complicaciones que ponen en riesgo la vida. El hallazgo refuerza la idea de que el envejecimiento es un factor clave de riesgo y apunta a la ApoD como posible diana para nuevos tratamientos que protejan a la población de edad avanzada. De confirmarse, podría abrirse la puerta a terapias específicas que frenen el impacto de esta proteína y reduzcan la mortalidad. Todo ello recuerda la importancia de la vacunación anual, la prevención y la atención médica precoz en los mayores, un grupo cada vez más amplio en una sociedad que envejece rápidamente.

LA VISTA DE LOS ESPAÑOLES CADA VEZ MÁS CANSADA

El Estudio de la Visión en España 2025 de Clínica Baviera revela que más de la mitad de los españoles sufre fatiga visual por el uso de las pantallas, especialmente, quienes pasan más de seis horas al día frente a ellas. La media nacional es de 4,4 horas, con mayor consumo en mujeres y menor con la edad, mientras que solo un 23% reconoce usarlas menos de dos horas.

Según el Dr. Fernando Llovet, el problema no es el uso, sino el exceso y la falta de pausas, lo que provoca visión borrosa, dolor de cabeza, sequedad o enrojecimiento ocular. Este cansancio, conocido como fatiga visual o síndrome visual informático, está ligado al sobre esfuerzo del cristalino, a la reducción del parpadeo y a la exposición a la luz azul. Para prevenirlo, los expertos aconsejan revisiones periódicas, corregir defectos visuales, usar buena iluminación, mantener la distancia adecuada con las pantallas, aplicar la regla 20-20-20, cuidar la hidratación ocular y seguir una dieta rica en vitaminas.



LAS MASCOTAS PUEDEN SUFRIR LA VUELTA A LA OFICINA

Si ya has vuelto de tus vacaciones, seguro que ya lo habrás notado, porque es probable que tu mascota esté sufriendo la vuelta al cole. Y es que muchos de nuestros "peludos" sufren

un cambio brusco que puede derivar en ansiedad por separación, un problema cada vez más diagnosticado. Según la veterinaria etóloga, Isabel Luño, de AniCura Emvet Referencia Veterinaria, entre los síntomas más comunes destacan los destrozos, la falta de ingesta de comida o agua en ausencia del cuidador y signos más sutiles como jadeo, hipersalivación o deambulación inquieta, que, a veces, solo se detectan con grabaciones. Los expertos recomiendan videovigilancia para conocer mejor lo que ocurre y acudir cuanto antes a un veterinario especializado, ya que no es un problema que desaparezca solo.



VEHÍCULOS SOSTENIBLES SÍ, ¿PERO A QUÉ PRECIO?

Según el Observatorio Midas de la Movilidad, el precio es el principal freno: seis de cada diez españoles creen que los vehículos eléctricos o híbridos son demasiado caros, y a ello se suman la falta de infraestructuras

de carga, que preocupa al 47%, y la incertidumbre sobre el mantenimiento, señalada por más de la mitad de los encuestados. Aunque cada vez más ciudadanos valoran la sostenibilidad, casi un 45% admite que en la práctica prioriza el coste frente al cuidado del medioambiente, mientras que un 32% afirma que sí elige opciones sostenibles siempre que puede. Por ello, es importante que hagamos la reflexión de apostar por una movilidad más sostenible, pero siempre intentando que sea una opción para todos.

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

POR MIRIAM HERRERA

Sonia Villapol

EL CEREBRO,
LA MICROBIOTA Y EL
COVID PERSISTENTE

En un mundo donde la ciencia avanza a un ritmo vertiginoso, algunas figuras brillan por sus descubrimientos y su total entrega. La neurocientífica Sonia Villapol es, sin duda, una de ellas. Esta investigadora, de origen gallego, se ha consolidado como un referente global, inspirando a mujeres y hombres.

Sonia es el mejor ejemplo de perseverancia. Su viaje científico comenzó con Biología en la Universidad de Santiago de Compostela, para luego continuar con un máster y un doctorado en Neurociencias en la Universidad Autónoma de Barcelona. Su sed de conocimiento la impulsó a investigar en París y, finalmente, a establecerse en Estados Unidos en 2010.

LÍDER DE EQUIPO

Allí, trabajó en instituciones de renombre como los National Institutes of Health y la Universidad de Georgetown. Desde 2018, dirige un laboratorio en el Methodist Hospital Research Institute, en Houston, con un equipo de 12 investigadores. Su labor se centra en la degeneración e inflamación neurológica y la regeneración de células madre neuronales.



Foto: Georgetown University Medical Center

Uno de los mayores focos de su trabajo es el Covid persistente. Mientras el mundo se concentraba en la fase aguda de la pandemia, Villapol ya alertaba sobre la secuela más preocupante: el daño neurológico. Ha documentado más de cincuenta efectos persistentes del virus, destacando que no solo afecta a los pulmones, sino que tiene un impacto sistémico y duradero.

EJEMPLO DE ESPERANZA

El enfoque de Sonia es innovador. Su equipo investiga la conexión entre el cerebro y la microbiota intestinal, sugiriendo que los cambios en la flora podrían predecir la gravedad de la enfermedad a

largo plazo. Además, está explorando el uso de nanopartículas para administrar tratamientos antiinflamatorios directamente al cerebro, protegiéndolo de daños. Estos estudios son cruciales para el desarrollo de nuevos diagnósticos y tratamientos.

La carrera de Sonia Villapol demuestra que el talento y el esfuerzo pueden derribar cualquier barrera. Desde sus orígenes, en Galicia, hasta liderar un equipo de investigación de primer nivel, su trabajo no solo avanza el conocimiento científico, sino que también ofrece esperanza a millones. Un claro ejemplo de cómo una mujer puede dejar una huella imborrable en la ciencia global.

“El cerebro es el órgano que, a largo plazo, se ve más dañado por la Covid”



SOCIEDAD

Uber estrena, en Lisboa, un servicio de movilidad para viajes exclusivos entre mujeres

Uber ha lanzado un nuevo servicio llamado "Conductoras" en Lisboa, que permite a usuarios y conductores elegir viajes, exclusivamente, entre mujeres. El objetivo es ofrecer una opción de movilidad más personalizada y segura, incentivando a más mujeres a unirse a la plataforma, ya que solo el 9% de los conductores de Uber, en Portugal, son mujeres. El lanzamiento en el país vecino sigue a la implementación de esta característica en mercados europeos como Francia, Alemania y Polonia, así como en Sudáfrica, Argentina y Australia.

SALUD

Por qué las mujeres necesitan dormir más que los hombres

Las mujeres necesitan dormir más que los hombres debido a su mayor actividad cerebral, según un estudio de la Universidad de Duke. El cardiólogo Aurelio Rojas explica que la multitarea femenina activa más áreas del cerebro, lo que provoca mayor estrés, ansiedad y depresión si el sueño es insuficiente. Además, los cambios hormonales y las tareas domésticas, aún predominantes, afectan la calidad de su descanso. El doctor Rojas recomienda magnesio con vitamina B6 para mejorar el sueño, ya que esta combinación reduce el insomnio y la tensión.



El porcentaje de mujeres en la investigación científica y la ingeniería ha aumentado de manera constante. Actualmente, representan el **33% del personal investigador en el mundo.**

Fuente: IForo Económico Mundial



DEPORTE



La primera equipación menstrual femenina

El equipo de fútbol femenino inglés West Ham United ha presentado una equipación revolucionaria, en colaboración con la marca de ropa interior australiana Modibodi. La iniciativa incluye pantalones cortos, diseñados para gestionar la menstruación de forma cómoda e higiénica, eliminando la necesidad de tampones y compresas. El objetivo es normalizar la salud íntima en el deporte y acabar con los tabúes. Además, se han sustituido los pantalones blancos por otros en tonos granate, azul y negro para mayor seguridad y comodidad de las jugadoras, respondiendo a un debate de años sobre la ansiedad que esta prenda genera durante el periodo. Este gesto posiciona al West Ham como un club líder en la innovación, que prioriza el bienestar integral de sus atletas.

LORENA BERNAL

“LA FELICIDAD NO LLEGA DE FUERA, SINO QUE DEPENDE DE LO QUE TENEMOS EN NUESTRO INTERIOR”

Todas la conocimos cuando a sus 17 años fue elegida la mujer más bella de España. Ya entonces, tenía un objetivo de vida claro: “ser feliz”.

Ahora, después de los años, ha tomado la determinación de ayudar a los demás a encontrar esa felicidad. **POR SONIA MURILLO**



“NUNCA ME HE IDENTIFICADO CON SER MODELO, sino que era algo que hacía porque me gustaba y me divertía”.

Fotografías: cedidas por Lorena Bernal

Tan discreta y trabajadora como siempre, Lorena Bernal, ha publicado ‘Empieza por ti’, un libro de autoayuda, con el que hemos descubierto una nueva faceta profesional suya. Porque, como ella misma dice, somos muchas cosas a la vez. Lleva años afincada en Inglaterra, junto a su marido y sus hijos. Pero gracias a este nuevo proyecto volvemos a tenerla cerca. Y eso está muy bien porque lo que viene a contarnos no es para dejarlo caer en saco roto.

¿Cómo una persona que se ha dedicado a la moda ha terminado escribiendo libros sobre autoconocimiento?

Yo nunca me he identificado con ser modelo, sino que era algo que hacía porque me gustaba, me divertía; pero siempre me he considerado más que eso. Antes de ser Miss España iba a estudiar psicología, que era lo que siempre me había apasionado, el estudio del ser humano, las emociones. De ahí mi pasión por actuar e investigar sobre el personaje y poder expresarme, de repente llorar o reír.

¿Cuándo escribiste el libro?

Hace unos cinco años, así como he escrito otras muchas cosas que están guardadas, y que, poco a poco, las iré compartiendo. Es cierto que preferí publicarlo primeramente en Inglaterra, que



‘EMPIEZA POR TI’ es el título del primer libro de autoayuda que ha publicado la actriz. “Ya me han pedido la versión masculina y para adolescentes”, nos adelanta.

se me conoce menos, ya que, en España, pensaba que la reacción iba a ser más sorprendente, como dices, cómo alguien que se dedica a la moda se va a dedicar a esto.

¿Qué pretendes con este libro?

Trato de explicar, de una manera muy sencilla, cómo llegar a un punto de tu vida en el que encuentres la felicidad, la paz interior, la armonía y el amor. Y si la gente conecta con él pues les ayudará seguro. Esa es mi intención. No que lo lea mucha gente, sino que le llegue a quien lo necesite. Es una guía con cosas que he aprendido en la vida, y quiero acompañar al lector, a llegar desde la incomodidad, a la felicidad.

En Inglaterra es donde empezaste a ejercer de coach espiritual. ¿Cómo surgió?

Sí, empecé hace un par de años con personas que no sabían que yo era actriz o era conocida en España. Había separado mucho esas dos facetas y no sabía cómo integrarlas.

¿Cómo está recibiendo el público tu libro?

Mira que el *feedback* está siendo muy bonito. En general me dicen que les hace pensar y cambiar el punto de vista desde el que miraban la vida. Este es el primer paso. Estoy encantada

En ese camino en el que te formaste ¿has encontrado a alguien que esté feliz y a gusto con su vida?

Muy pocas. Me he encontrado con personas que lo tenían todo: belleza, dinero, éxito profesional... y no eran felices. Pero, también me he encontrado con gente que no tenía nada de eso e irradiaban alegría, paz y felicidad. Y la conclusión es que la felicidad no llega de las cosas externas sino de lo que hay en nuestro interior.

En el libro te diriges a las mujeres ¿es porque es habitual que seamos nosotras las que más nos cuestionamos la felicidad?

Realmente quería escribir directamente a la parte femenina de la persona que lo estuviera leyendo, ya fuese hombre o mujer. Porque los hombres también tienen su parte femenina. De hecho, hay hombres que han leído el libro y les ha encantado. De hecho, me están pidiendo la versión masculina y una versión adolescente. Pero es cierto, que, en general, somos las mujeres las que tratamos de leer más este tipo de libros y querer crecer más emocionalmente.

Cuando te coronaron Miss y te preguntaron qué querías ser, a partir de ese momento, contestaste que feliz.

Sí, a mí también me sorprendió escucharme, porque no sabía que lo había dicho. Lo hice de una manera orgánica. A esa edad había vivido mucho. Mis padres emigraron a España para intentar encontrar un futuro mejor para sus hijos. Venía de una familia humilde. Sin embargo, estudié en uno de los mejores colegios de San Sebastián y me rodeé de otro tipo de gente. Viví diferentes culturas, y, para entonces, ya había visto que la felicidad o el ser buena persona no iba ligado al éxito, el dinero o bienes materiales. El ser Miss España no fue un objetivo para lograr la felicidad. Me gustó porque yo quería ser actriz y era una oportunidad muy bonita, porque de otra forma quizá no habría conseguido nunca ir a Madrid y dedicarme a esto.

¿Cómo le dices a alguien que no importa el éxito, el dinero, ni la belleza para ser feliz, cuando tu lo tienes todo?

Te lo está diciendo una persona que no ha tenido nada. Tuve una infancia muy bonita y no teníamos dinero. Era gordita y me hacían bullying en el colegio. No tenía nada de lo que tengo ahora y he sido feliz. Y ahora sí que tengo todo eso: belleza, éxito y dinero, pero... ¿comparado con quien? Porque yo podría estar muy descontenta y querría tener más si me comparo con algo que tiene más que yo. Donde estés siempre te puedes comparar con alguien que tiene más que tú y sentirte infeliz o sentirte en escasez. No es cuestión de tener o no tener sino de las expectativas que tú tengas. Debes

“Me he encontrado con personas que lo tenían todo: belleza, dinero, éxito en sus carreras... y no eran felices. Y gente que no tenía nada e irradiaba felicidad”.



Fotografías: cedidas por Lorena Bernal

“DE PEQUEÑA JUGABA a imaginarme cómo sería mi futuro, pero no lo hacía para manifestarlo, sino que nacían de mi corazón”.

“No merece la pena buscar siempre ser el mejor y tener más... Lo más bonito es estar vivo y compartir con personas que quieres”

de dejar de compararte con una ideal y hay que estar agradecido y feliz, simplemente, por estar vivo. Solo tenemos un ticket en esta atracción, que se llama vida, que empieza y termina. No merece la pena buscar siempre ser el mejor y tener más, porque cuando llegas al final, es el mismo para todos. Lo más bonito es estar vivo y compartir esta vida con personas que quieres y que te quieren. A partir de ahí busca lo que te haga feliz donde estés a gusto.

En este camino del autodescubrimiento ¿Has averiguado quién eres?

He llegado a un punto en el que he sabido separar mi identidad personal, mi historia, dónde nací, cómo me educaron, mi nombre, mis experiencias personales de mi verdadera esencia, quizá eso que llaman alma. Porque esa identidad sería otra si hubieses nacido en otro

país, en otra familia o educada con otros valores. Lo que quiero es que el lector, a través de este libro, conecte con su esencia. Porque si conectamos con eso todo iría mucho mejor y sería todo mucho más bonito.

Hay un método que dice que tenemos que visualizar el futuro para que sea como imaginamos ¿tu te imaginaste tu vida tal como es hoy?

He visualizado mi vida, pero no de una manera intencionada para manifestar, sino que cuando era pequeña me imaginaba sobre un escenario o delante de una cámara o incluso dando charlas sobre psicología. Jugaba con esas imágenes desde el corazón. Ahora lo que enseñan es a recrearlas desde la mente y no desde el corazón. Creo que habría que quitar el cerebro de la ecuación y que sea tu corazón el que te mande la imagen de lo que tienes que hacer o de lo que has venido a hacer.

4

DATOS SOBRE... LORENA

- **La actriz está a punto de estrenar la última película en la que ha participado, ‘Ya no quedan junglas donde regresar’.** En la imagen con uno de sus compañeros de reparto, Marco de la O, en uno de los descansos. Además está inmersa en el rodaje de una serie para la televisión inglesa.



- **Live Love Better es la plataforma** de transformación personal y crecimiento espiritual de esta mujer que ha sabido compaginar, a la perfección, sus diferentes facetas profesionales.

- **Su faceta de conferenciante también es conocida en Inglaterra,** donde ofrece charlas a diferentes colectivos y empresas sobre desarrollo personal.



- **Ha viajado tanto que si tuviera que elegir un país donde asentarse no sabría decidirse.** Lo único que quiere es ver crecer sanos y felices a sus hijos.

UNA GRAN Y SABROSA
LECTURA

***mia* cocina**



Elaboradas por
INÉS BASTERRA
@hoycomemosano



POR SOLO

4,99€

AIRFRYER

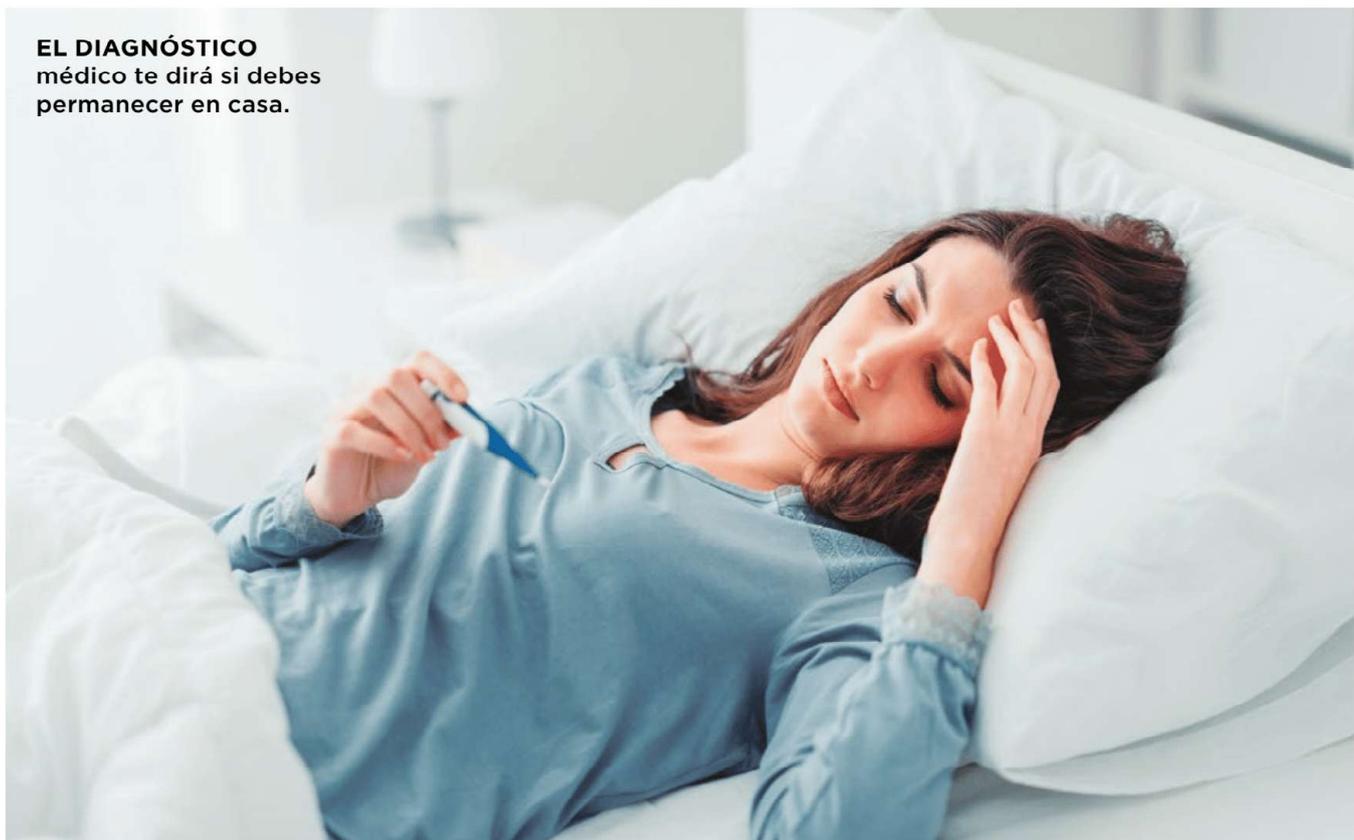
50 recetas deliciosas,
fáciles y saludables



PROPUESTAS SALUDABLES, BAJAS EN
CALORÍAS Y MUY FÁCILES DE ELABORAR
DESDE APERITIVOS HASTA POSTRES, DISFRUTA
DE LOS MEJORES PLATOS DE INÉS BASTERRA

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Airfryer' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>

EL DIAGNÓSTICO
médico te dirá si debes
permanecer en casa.



¿ESTÁS DE BAJA?

LO QUE SÍ PUEDES HACER Y LO QUE ES MEJOR EVITAR

Estar de baja no significa “estar encerrada en casa”. La clave está en respetar las recomendaciones médicas, saber qué actividades son compatibles con la recuperación y cuáles pueden traernos un problema. **POR EVA CARRASCO**

El primer error frecuente es pensar que “estar de baja” equivale a estar todo el tiempo en casa sin salir. No es cierto. Lo que realmente importa es no realizar actividades incompatibles con el diagnóstico ni con la recuperación. Como explica el Dr. A. B., médico inspector “hay que distinguir entre incapacidad para trabajar y vida cotidiana”.

BAJAS FÍSICAS VERSUS PSÍQUICAS

No todas las bajas son iguales.

- **En una baja física**, como tras una

cirugía de rodilla, se permiten actividades compatibles con la rehabilitación: desplazamientos cortos, compras básicas, visitas a la peluquería o encuentros sociales moderados. Eso sí, no se deben realizar esfuerzos, deportes ni tareas que comprometan la evolución.

- **En una baja por ansiedad o depresión**, ocurre lo contrario: lo recomendable es mantener cierta actividad social y física moderada. Pasear, viajes cortos, ir al cine o disfrutar de

aficiones ayuda a mejorar. “El aislamiento puede empeorar el cuadro”, recuerda el médico inspector.

LO QUE SÍ PUEDES HACER

¿Puedo ir al supermercado o a comprar el pan? ¿Y a tomar un café con amigas? La respuesta, en la mayoría de los casos, es sí, salvo que el médico haya indicado reposo absoluto. Son actividades cotidianas que no interfieren con la recuperación y que, incluso, pueden ser beneficiosas.

PUEDES SEGUIR MANTENIENDO CIERTA VIDA SOCIAL SI ES COMPATIBLE CON EL DIAGNÓSTICO



En el caso de bajas por estrés, actividades relajantes como ver una película, leer o realizar manualidades son muy aconsejables.

LO QUE CONVIENE EVITAR

El gran límite está en los viajes al extranjero, que no se pueden realizar estando de baja. Tampoco está permitido trabajar en otro empleo o hacer actividades físicas incompatibles con la recuperación. Uno de los errores más graves es no acudir a las revisiones médicas. “Todas las citas, ya sea con el médico de cabecera, la mutua, la inspección autonómica o el INSS, son obligatorias”, explica el doctor.

CONTROLES Y VISITAS

Los controles médicos pueden llegar de distintos frentes:

- **Médico de cabecera**, que gestiona

las bajas iniciales y las revisiones.

- **Mutuas**, en el caso de que sea enfermedad común con contingencias asumidas o baja por accidente de trabajo.

- **Inspecciones médicas** de las comunidades autónomas y del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS).

Aunque las visitas a domicilio son poco frecuentes, pueden ocurrir en cualquier momento. Si en ese momento no estás en casa, deberás justificar la ausencia con un motivo razonable, como, por ejemplo, estar en rehabilitación o comprando medicación.

Normalmente las citas para revisión se dan con días de antelación, pero puede haber controles rápidos de la mutua o de la inspección. Si no estás en tu ciudad sin haberlo comunicado, puedes tener un problema.

CAMBIOS DE DOMICILIO

Cambiar de domicilio temporalmente fuera de tu comunidad autónoma para que te cuide un familiar es posible. Tendrás que comunicarlo para que la inspección de tu comunidad notifique el cambio de domicilio a la de la comunidad donde te vas a desplazar. Desde ese momento ya te harán, desde allí, el seguimiento todos los médicos y los partes de baja te los dará el médico de cabecera que te asignen en el lugar al que te vas a desplazar.

CONSECUENCIAS DE INCUMPLIR

Saltarse las normas puede tener un coste alto. La inspección puede dar el alta médica inmediata o suspender la prestación económica. No acudir a una cita sin justificar también puede suponer la pérdida del subsidio. En algunos casos se da opción de alegar, pero para que se acepte que una actividad es terapéutica debe estar documentada por el médico.

RECUERDA

- **Siempre pregunta a tu médico** si dudas sobre una actividad.
- **Deja constancia** en la historia clínica (por ejemplo: “se recomiendan paseos diarios”).
- **Comunica** cualquier cambio de domicilio o viaje que vayas a realizar en ese tiempo.
- **No descuides** las citas médicas: son obligatorias.
- **No te aisles** si la baja es por motivos psicológicos.



¡APUNTA!

5 cosas que sí puedes hacer estando de baja

- Pasear si el médico lo recomienda.
- Hacer compras básicas.
- Ir a la peluquería o tomar un café.
- Disfrutar de actividades relajantes (cine, lectura, manualidades).
- Estar en otro domicilio si lo comunicas previamente.

5 cosas que te pueden meter en un lío

- Viajar al extranjero.
- No acudir a una cita médica.
- Realizar esfuerzos o trabajos incompatibles.
- Trabajar en otro empleo estando de baja.
- No justificar una ausencia en un control.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



¿CÓMO TRABAJAN LAS INMOBILIARIAS?

RESPUESTA: “¿Me avisas si te entra una vivienda con las características que busco?” Es una frase muy habitual cuando quieres comprar una casa. Vas a una inmobiliaria, describes lo que buscas —“tres habitaciones, buena luz, zona tranquila, tu presupuesto”— y antes de marcharte, dejas caer la frase mágica: “Si te entra algo así, me avisas, ¿vale?” Y te vas con la sensación de que ahora solo queda esperar.

Pero hay algo importante que nadie suele decirte: esa llamada probablemente nunca llegará. **No es falta de interés, es cuestión de prioridades.** La mayoría de las inmobiliarias trabajan para los vendedores. Su cliente principal no eres tú, sino el propietario que quiere vender su piso. Por eso,

su objetivo es mover las viviendas que ya tienen en cartera, no buscar una específica para ti. Si en algún momento les entra algo que “más o menos encaja”, quizá te llamen... si te recuerdan. Pero **no están trabajando activamente para encontrar tu casa.** Y eso no es un reproche: es el modelo de negocio.

Tú estás buscando algo muy concreto, pero para ellos, eres uno de muchos. **Mientras esperas, otros compran.**

El mercado se mueve rápido. Las buenas oportunidades no esperan. Si tú estás esperando una llamada que, probablemente, no llegará, hay otros compradores que sí están actuando: contratando un Personal Shopper Inmobiliario (PSI), que les represente, visitando viviendas y negociando. En definitiva, tomando decisiones.

En ese tiempo, puedes ver cómo suben los precios, cómo desaparecen las mejores opciones y cómo se te escapa esa vivienda que sí encajaba contigo... pero no te enteraste a tiempo de la oportunidad.

Buscar casa de verdad es **tomar acción, tener criterio, y contar con un profesional a tu lado que te represente y defienda tus intereses.** Y ahora piénsalo bien.. ¿le dejarías esa decisión al que representa a la persona con la que tu tienes que negociar?



IRENE RUIZ
Personal Shopper
Inmobiliario
(home-solutions.
es).



¿ES NORMAL TENER HIPO MUY A MENUDO?

RESPUESTA: Tener hipo de vez en cuando es completamente normal. Pero cuando aparece con demasiada frecuencia o cuesta que se pase, conviene prestar atención. El hipo es una contracción involuntaria del diafragma, a menudo, provocada por la irritación del nervio frénico, que puede activarse por múltiples causas: digestiones pesadas, comer muy rápido, bebidas gaseosas, reflujo o incluso estrés y ansiedad. En la mayoría de los casos es pasajero y no reviste gravedad. Sin embargo, si dura más de 48 horas o se repite muchas veces al día, sin causa clara, hay que consultarlo con un médico. En raras ocasiones, puede ser síntoma de un problema neurológico, gástrico o metabólico.



PEDRO LAGUNA
Médico de familia.

¿POR QUÉ CADA DÍA ME TENGO QUE ALEJAR MÁS EL LIBRO AL LEER?

RESPUESTA: Es una pregunta que escucho a diario en consulta, y la respuesta suele ser siempre la misma: estás empezando a tener **presbicia, también conocida como vista cansada**. Se trata de un problema visual muy común a partir de los 40 años. Ocurre cuando el cristalino —la lente natural del ojo— empieza a perder flexibilidad y ya no puede enfocar bien los objetos cercanos. Por eso, de forma casi imperceptible, vas alejando el libro, el móvil o la etiqueta de un envase, hasta que un día te das cuenta de que ya no puedes leer sin gafas... o sin estirar el brazo.

Es un proceso natural asociado al envejecimiento, y afecta al 42% de la población, según nuestro último estudio. Uno de los primeros

síntomas es, precisamente, dejar de leer con la misma comodidad de antes, y eso lleva a muchas personas a abandonar un hábito tan saludable como la lectura.

La buena noticia es que **hoy en día existen tratamientos eficaces para corregir la presbicia**, como las lentes intraoculares multifocales. Este tipo de cirugía, cada vez, más segura y personalizada, permite recuperar una buena visión tanto de cerca como de lejos y, sobre todo, mejorar la calidad de vida.



RAQUEL GONZÁLEZ,
Cosmetóloga y creadora de Byoode.





¿MI SEGURO DE SALUD INCLUYE TRATAMIENTO PARA LA SALUD MENTAL?

RESPUESTA: Todos tenemos claro – o más o menos claro– los tipos de servicio que puede incluir un seguro de salud y normalmente siempre pensamos en dolencias físicas. Sin embargo, últimamente se está prestando mucha atención a la salud mental y **en MAPFRE nuestra responsabilidad es ofrecer un servicio lo más completo posible.**

Según el Barómetro Sanitario del CIS, aproximadamente el 18 % de los españoles declara haber necesitado acudir a un profesional sanitario, por un problema de salud mental, en el último

año. Y en el mismo informe se puntualiza que **el 25 % de los afectados espera más de tres meses para recibir atención psicológica.**

En MAPFRE escuchamos las necesidades de la población, ya que es la manera de personalizar nuestros servicios y alcanzar un impacto real. Por ello, **ofrecemos una amplia cobertura en nuestro seguro de salud, incluyendo consultas de psiquiatría ilimitadas, con pólizas y servicios específicos que cubren las solicitudes de los clientes.** Y entre ellos contamos con programas especiales, donde ofrecemos tratamientos de psicoterapia breve o terapia

focal, con 20 sesiones incluidas, o 40 en casos puntuales. Este es solo uno de los servicios contemplados en los programas especiales, pero, además, dentro de estos, ofrecemos otros servicios como: consulta con distintos especialistas, una segunda opinión médica o asistencia en viajes. **El seguro tiene que ser el mayor aliado de las personas.**



BEGOÑA MAGAZ
Directora de Negocio Personas de MAPFRE.

¿POR QUÉ ES NECESARIO USAR TUS COSMÉTICOS A DIARIO?

RESPUESTA: Si te cuesta ver los beneficios de un cosmético o si tu rutina hace que te cueste ser constante con el cuidado de tu piel, ahí es cuando entra en juego la importancia de entender por qué **los cosméticos se deben aplicar a diario y con visión largoplacista.**

Me gusta, siempre, poner el ejemplo de que, cuando nos teñimos un cabello canoso, al tiempo, si no repetimos el tratamiento, aparecerá la raíz y la cana irá volviendo poco a poco a cubrir nuestra melena. Con la cosmética ocurre lo mismo: si tú a tu piel le das lo que necesita para estar bien y dejas de dárselo, volverá a su estado original.

Esto sucede del mismo modo si interrumpimos un tratamiento, pero también si lo seguimos, pero de forma desordenada. Si a tu piel le aportas un retinol o una vitamina C cuando te acuerdas y no a diario, es muy probable que no veas nunca resultados y que la falta de rutina te lleve a desconfiar de la cosmética, cuando en realidad lo que pasa es que tu piel no se está acostumbrando a los activos ni está acumulando los beneficios porque no se sigue un patrón de *skincare*.

Siguiendo lo más básico, **esa rutina debería partir siempre de una buena higiene facial**, por la mañana con un limpiador y, por la noche, haciendo doble limpieza, para retirar de forma efectiva el SPF y el maquillaje, más resistentes. Para estos, se debe usar, primero, un limpiador oleoso, en bálsamo o leche y, después, un gel o espuma.

Seguido de ello, **aplicaremos un sérum que trate aquello que nuestra piel más necesita**, ya sea hidratar, revertir manchas o arrugas o tratar una sensibilidad cutánea. Terminaremos con una crema hidratante, que aporte un velo de protección y haga que el sérum trabaje bien y se retenga en el tejido. Sin olvidar el protector solar.

Siguiendo estos pasos a diario, verás cómo tu piel va mejorando de forma llamativa. Y recuerda que, como con el ejercicio o con la dieta: la constancia es, sin duda, la clave.



ESTEFANÍA NIETO
Directora dermocosmética de Medik8.

¿POR QUÉ SIENTO QUE NO LLEGO A NADA, AUNQUE NO PARO?



RESPUESTA: Te pasas el día haciendo cosas, pero al final sientes que no hiciste nada “de verdad”. **Esa sensación de ineficacia constante no siempre tiene que ver con la productividad real, sino con cómo te estás exigiendo vivir.**

Cuando vas en modo automático, saltando de tarea en tarea, sin pausa ni disfrute, aparece una mezcla de cansancio y vacío. Es lo que ocurre cuando tu día está lleno de quehaceres, pero vacío de sentido. **A menudo hay detrás una autoexigencia elevada, la idea de que todo debe estar perfecto**, hecho a tiempo, sin margen de error, ni descanso. Además, vivimos sobreestimulados. Nos cuesta concentrarnos, dejamos muchas cosas a medias y sentimos que nada es suficiente. **La multitarea constante también nos roba claridad.** ¿Qué puedes hacer? Baja el ritmo. Pregúntate qué es realmente importante. Valora lo que sí haces. Y recuerda: no tienes que hacerlo todo. Solo lo que de verdad importa para ti.



PATRICIA MERINO
Psicóloga.

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

AUTOMEDICACIÓN

LA RULETA RUSA DE LA SALUD

En un mundo donde cualquier síntoma se consulta a golpe de clic, **es cada vez más urgente recordar que no todos los fármacos son inocuos, incluso los de venta libre.** Tomar medicamentos sin la recomendación de un especialista implica riesgos reales, desde interacciones inesperadas hasta graves efectos secundarios. **POR INMA COCA**

En España, las cifras lo confirman: según encuestas recientes, más de un 20% de la población se automedica de manera habitual, y entre los más jóvenes el porcentaje se dispara hasta casi un 40%. Dolores de cabeza, fiebre, resfriados o molestias digestivas son los motivos más frecuentes para recurrir al botiquín sin pasar por la consulta. El patrón es siempre el mismo: buscamos un alivio rápido, pensamos que “no es para tanto” y confiamos en que una

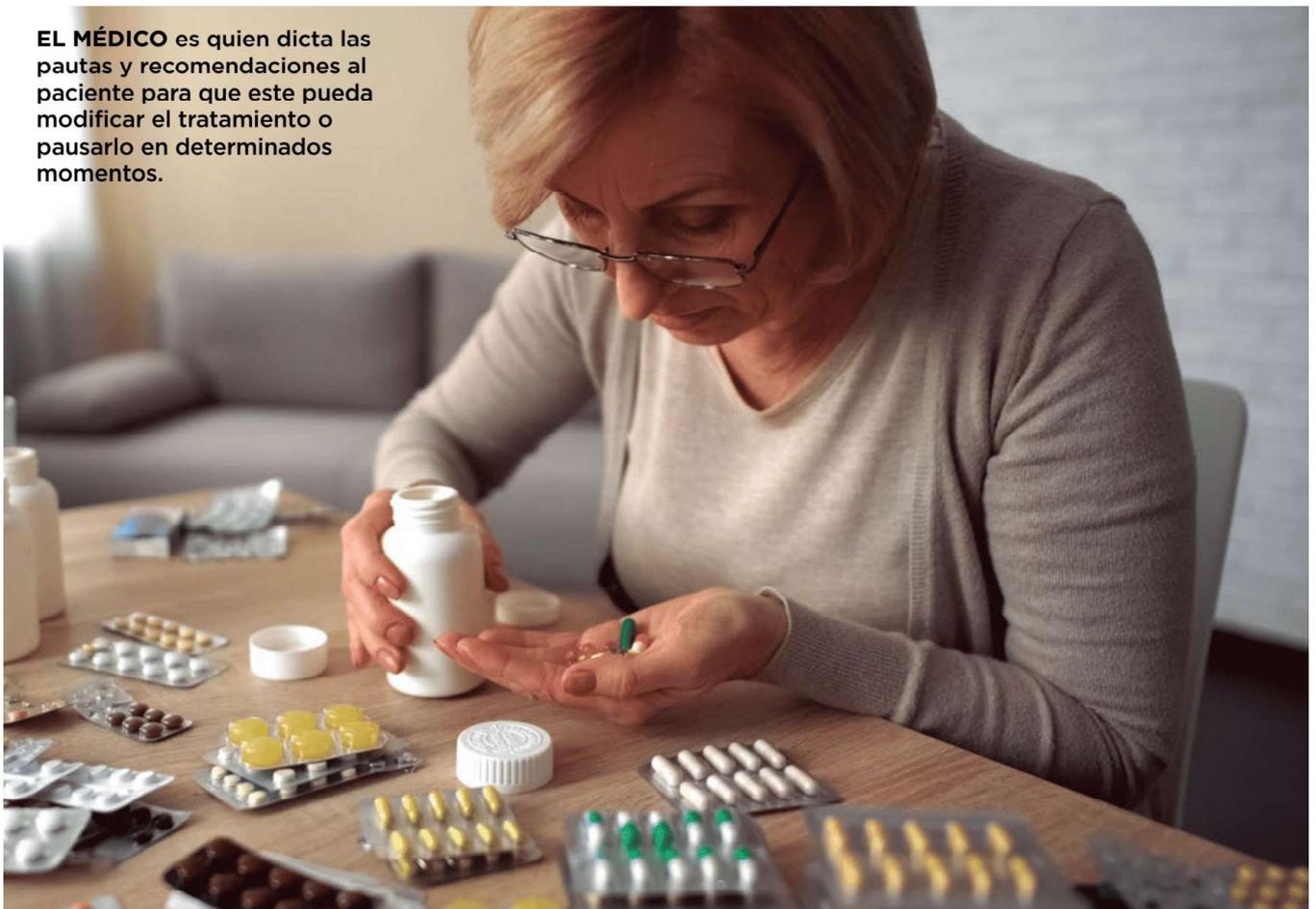
pastilla pueda solucionarlo. El problema es que, en ese gesto cotidiano, se esconden riesgos que, a menudo, no tenemos en cuenta.

Además, la automedicación no se limita a analgésicos o antibióticos. Hoy también incluye el consumo indiscriminado de suplementos, remedios naturales o productos de

homeopatía, muchas veces bajo la creencia de que, al ser “naturales”, son totalmente seguros. Pero conviene aclararlo: cualquier sustancia que se introduce en el organismo (sea química o vegetal) puede tener contraindicaciones, efectos adversos o interacciones peligrosas si no se utiliza con criterio médico.

TAN PELIGROSO ES INICIAR UN TRATAMIENTO POR INICIATIVA PROPIA COMO INTERRUMPIRLO SIN SEGUIR LAS RECOMENDACIONES MÉDICAS

EL MÉDICO es quien dicta las pautas y recomendaciones al paciente para que este pueda modificar el tratamiento o pausarlo en determinados momentos.



DOCTOR GOOGLE

Antes de pedir cita, muchos prefieren buscar en internet o en redes sociales una solución rápida para sus síntomas. El problema es que la información que circula no siempre es fiable y, en demasiadas ocasiones, lleva a conclusiones equivocadas. Así aparece el fenómeno del llamado “Doctor Google”, diagnósticos caseros basados en foros, influencers o vídeos virales. Muchos especialistas ya denuncian este problema, y es que hay quienes incluso discuten su diagnóstico con el experto porque no encaja con lo que han leído en determinada web o lo que dice el video que acaba de ver. Las nuevas aplicaciones de salud, por su parte, pueden ser útiles para llevar un control de hábitos o registrar síntomas, pero nunca deberían sustituir la valoración de un profesional. Lo que empieza como una consulta inocente en el móvil termina muchas veces en una automedicación peligrosa, y con la falsa sensación de seguridad que da seguir “consejos” encontrados *online*.

NI UN PARACETAMOL ES INOCUO

La mayoría de quienes se automedicaban lo hacen con analgésicos y antiinflamatorios de uso habitual, convencidos de que son seguros porque “todo el mundo los toma”. Sin embargo, incluso un simple paracetamol puede resultar tóxico para el hígado si se excede la dosis recomendada, y el ibuprofeno no está exento de riesgos: su abuso se relaciona con problemas digestivos, sangrados e incluso complicaciones cardiovasculares.

El hecho de que estos medicamentos se vendan sin receta no significa que carezcan de efectos secundarios. Tampoco son inocuos los jarabes para la tos, los antiácidos o los colirios, que en determinadas situaciones pueden enmascarar una enfermedad más grave o provocar interacciones con otros fármacos. El peligro de la automedicación está precisamente en esa confianza ciega. En pensar que lo cotidiano no puede hacernos daño.

LA COMPATIBILIDAD

Para quienes siguen un tratamiento de larga duración, la automedicación puede ser especialmente peligrosa. Añadir un fármaco sin consultar puede anular el efecto del tratamiento principal o potenciar efectos adversos. El problema no es solo qué se toma, sino cómo se combina. Muchos medicamentos interactúan entre sí, e incluso con suplementos o ciertos alimentos. Solo un profesional puede valorar la compatibilidad y ajustar las dosis de forma segura.

UN ARMA EN NUESTRA CONTRA

Tomar antibióticos sin prescripción es uno de los errores más graves de la automedicación. Usarlos frente a resfriados o gripes, donde no tienen ningún efecto, solo contribuye a que las bacterias se hagan resistentes. El resultado es que, cuando de

verdad se necesitan, estos fármacos pueden dejar de funcionar.

La resistencia antimicrobiana ya es considerada una amenaza global de salud pública. Cada dosis innecesaria acelera el problema y nos deja con menos herramientas frente a infecciones graves. Completar siempre el tratamiento pautado y no guardarse “sobras” para otra ocasión son gestos básicos para proteger no solo la salud individual, sino también la colectiva.

Antibióticos, antiinflamatorios o jarabe para la tos. Automedicarse nunca es la solución. Ante cualquier síntoma, la mejor decisión es consultar con un profesional y seguir sus indicaciones. El botiquín en casa debe servir para emergencias puntuales, no para improvisar tratamientos. Cuidarse de verdad significa informarse bien y no jugar a ser médico con la propia salud o la de los tuyos.

LOS 5 RIESGOS MÁS COMUNES A LOS QUE NOS EXPONEMOS

1 Resistencia. La tolerancia de nuestro organismo va en aumento por lo que cada vez necesitamos más. Esto ocurre desde un antiinflamatorio, donde la dosis va aumentando para que el dolor desaparezca, hasta un antibiótico, donde el problema es mucho más grave ya que se elimina efectividad del único tratamiento existente contra una determinada infección.

2 Dependencia. Relacionado con el anterior, la automedicación nos puede llevar a la creencia de que necesitamos una sustancia determinada para encontrarnos bien. Un ejemplo claro son los somníferos y la idea de que no se puede dormir sin tomar uno cada noche.

3 Intoxicaciones. Todos los fármacos tienen efectos secundarios y tan solo el especialista puede valorar correctamente cada caso para ajustar tanto el principio activo como la dosis.

4 Intolerancia o alergias. En la mayoría de los comprimidos o jarabes, el principio activo aparece junto a otros ingredientes, que colaboran en su conservación o lo hacen más fácil de absorber por el organismo. Conocer todos los ingredientes y sus reacciones puede ser vital.

5 Interacción con otro tratamiento. No todos los medicamentos son compatibles y, en ocasiones, podemos anular el efecto de uno por automedicarnos otro. Incluso puede ocurrir con la alimentación si no hemos sido informados por un especialista previamente.





EL CERUMEN protege al oído, lo peligroso no es tenerlo, sino intentar eliminarlo de forma incorrecta.

CINCO PREGUNTAS CLAVE SOBRE **LOS TAPONES EN LOS OÍDOS**

Son molestos, frecuentes y, **aunque no suelen ser graves, pueden acabar afectando a la audición y al equilibrio.** POR MARÍA GARCÍA

1 ¿POR QUÉ SE FORMAN?

El cerumen no es un enemigo, sino una defensa natural del oído. Lo producen unas glándulas situadas en el conducto auditivo para protegernos frente a bacterias, hongos o polvo. Con el movimiento de la mandíbula al hablar o masticar, ese cerumen avanza hacia fuera y suele caer por sí solo o con una higiene básica. El problema surge cuando este mecanismo se altera. Entonces, el cerumen se acumula, se seca demasiado o queda retenido y acaba formando un tapón.

2 ¿TIENEN QUE VER CON LA LIMPIEZA?

La falta de higiene no siempre es la causa de un tapón. De hecho, suele ocurrir lo contrario: limpiar en exceso o hacerlo de manera incorrecta puede favorecer la obstrucción. Los bastoncillos, por ejemplo, no eliminan la cera, sino que la empujan hacia dentro, aumentando la compactación. Por eso están totalmente desaconsejados por los otorrinos. Para la limpieza cotidiana, basta con secar suavemente la parte externa del oído con la toalla después de

la ducha. Si se necesita un extra, los sprays de agua de mar o soluciones salinas pueden ayudar a ablandar el cerumen, siempre con uso moderado.

3 ¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCEN?

Algunos tapones pasan desapercibidos hasta que el conducto está casi bloqueado. El signo más común es la pérdida de audición, que puede ser parcial y progresiva o, de repente, total. También pueden aparecer ruidos en el oído (acúfenos) o la sensación de escuchar con más intensidad los propios sonidos del cuerpo, como la respiración o la masticación. En ocasiones, la acumulación de cerumen causa vértigo, ya que el oído está íntimamente relacionado con el equilibrio.

4 ¿HAY PERSONAS MÁS PROPENSAS?

Sí. Los tapones son más habituales en niños y en personas mayores. En los primeros, porque sus conductos son más estrechos y se obstruyen con facilidad; en los segundos, porque las glándulas ceruminosas producen una cera más seca y difícil de expulsar. También influyen factores como el uso continuado de audífonos, cascos internos o tapones para dormir, que dificultan la salida natural del cerumen y favorecen su acumulación.

5 ¿CÓMO SE RETIRAN DE FORMA SEGURA?

Aunque en las farmacias hay numerosos productos, no todos están avalados por los especialistas. En personas sanas, sin antecedentes ni cirugías en la zona, suele bastar con irrigar el oído con agua templada para ablandar el cerumen y ayudar a que caiga por sí solo. Pero si el tapón está seco o muy compacto, la extracción con instrumentos (pinzas o curetas) debe hacerla exclusivamente un profesional, ya que existe riesgo de perforar el tímpano. El consejo más seguro es consultar siempre al médico o al otorrino, especialmente si se repiten los síntomas o si la pérdida de audición aparece de forma brusca.

UN NUEVO MAKE-UP DE OTRO NIVEL

CON CAPACIDAD PROBADA
PARA REFINAR Y RENOVAR LA PIEL



MAQUILLAJE PARA UNA MAYOR LUMINOSIDAD CON LA ACLAMADA TECNOLOGÍA PROTINOL™ QUE ESTIMULA EL COLÁGENO Y LIBERA EL POTENCIAL DE TU PIEL.



LAS MUJERES consumen un 13% más de chocolate que los hombres.



CHOCOLATE

ENTRE EL CAPRICHIO Y LA SALUD

Adorado en todo el mundo, el chocolate es mucho más que un capricho dulce. **Con matices según el tipo y la cantidad de cacao, puede aportar antioxidantes, minerales y hasta una buena dosis de bienestar.**

La clave está en cómo lo eliges y en cuánto consumes. **POR ANA SÁNCHEZ**

Según la leyenda, el dios azteca Quetzalcóatl regaló el cacao a los hombres como alimento sagrado. Durante siglos se consumió como una bebida amarga y espesa, reservada a rituales y guerreros. Con la llegada de los conquistadores españoles, en el siglo XVI, el cacao cruzó el Atlántico y empezó a transformarse, primero endulzado con azúcar y canela, más tarde convertido en un pro-

ducto de lujo en las cortes europeas. De aquella bebida espesa nacieron después las tabletas, los bombones y el chocolate tal y como lo conocemos hoy.

Pero no todos los chocolates son iguales. Uno bueno debería llevar solo tres ingredientes: cacao, manteca de cacao y azúcar. Cuanto

más alto es el porcentaje de cacao, más saludable lo podemos considerar y, cuanto más azúcar y grasas añadidas contiene, más se aleja de sus beneficios originales, y más se convierte en una bomba calórica. La diferencia entre un placer saludable y un exceso depende, en buena parte, de la etiqueta.

EL CACAO PURO APORTA ANTIOXIDANTES Y MINERALES, PERO SU VALOR DEPENDE SIEMPRE DEL PORCENTAJE DE CACAO Y DEL AZÚCAR AÑADIDO

PARA GUSTOS... COLORES

CARGADO DE BENEFICIOS

El cacao puro concentra una interesante lista de nutrientes: antioxidantes que ayudan a combatir el envejecimiento celular, flavonoides que favorecen la circulación sanguínea, y minerales como magnesio, hierro o potasio. Diversos estudios han relacionado el consumo moderado de chocolate negro con una mejor salud cardiovascular y un efecto protector frente a la hipertensión.

Además, su contenido en triptófano y teobromina explica en parte esa sensación de bienestar que muchos relacionan con el chocolate. No es un “antidepresivo natural” en sentido estricto, pero sí puede contribuir a mejorar el estado de ánimo. Por supuesto, todo depende de la dosis y del tipo de chocolate: una o dos onzas de chocolate con más del 70% de cacao pueden sumar beneficios; una tableta entera cargada de azúcar y grasas añadidas, justo lo contrario.

¿ADICTIVO?

El chocolate suele describirse como “adictivo”, pero en realidad lo que produce es un potente efecto de recompensa en el cerebro. Al comerlo, se liberan serotonina y dopamina, neurotransmisores relacionados con el placer y la motivación. Esa sensación placentera hace que queramos repetir, aunque no se trata de una adicción química como la de otras sustancias, sino más bien de un hábito reforzado por la experiencia sensorial: el sabor, la textura y hasta el aroma del chocolate forman parte del ritual que tanto engancha. El chocolate es un verdadero placer para el paladar, cultura e historia, pero también puede ser un aliado de la salud si se elige bien. La clave está en preferir las tabletas con más cacao y menos azúcar, y disfrutarlo en pequeñas dosis. Así, cada onza se convierte en lo que siempre ha sido: un capricho que merece la pena.



Negro

El más saludable si supera el 70% de cacao. Aporta antioxidantes, hierro y magnesio, además de un sabor intenso y amargo que no a todos gusta. Es el que más beneficios ofrece, siempre en pequeñas dosis.

Con leche

Más suave y cremoso, pero también con menos cacao y más azúcar. Es el preferido en muchos países, aunque desde el punto de vista nutricional se aleja bastante del chocolate original.

Blanco

En realidad, no es chocolate como tal porque no contiene pasta de cacao, solo manteca de cacao, leche y azúcar. Es el más calórico y el menos nutritivo.

Dorado o “gold”

Nació por error al caramelizar la leche y el azúcar. Tiene un sabor acaramelado, muy goloso, y un color tostado que lo hace atractivo. Como el blanco, apenas contiene cacao sólido.

Ruby o rosa

El último en llegar. Su tono rosado es natural, obtenido de granos de cacao específicos. Sorprende con un sabor afrutado y ligeramente ácido, menos dulce que otros chocolates.

Con frutos secos o frutas

Las tabletas enriquecidas con almendras, avellanas o frutas deshidratadas son más energéticas, pero también más completas en cuanto a textura y saciedad. Aun así, hay que tener en cuenta que suman calorías extra.

Combínalo con...

El chocolate también se presta a maridajes sorprendentes: desde lo clásico —con vino tinto, brandy o café— hasta propuestas más modernas como combinarlo con cerveza negra o incluso con aceite de oliva virgen extra. La intensidad del cacao y sus notas afrutadas, amargas o dulces permiten jugar con contrastes que realzan tanto el sabor del chocolate como el de la bebida que lo acompaña.



LA ABUNDANCIA
comienza cuando
eliges confiar en
ti misma.



TRANSFORMA TU RELACIÓN CON EL ÉXITO

TEN UNA MENTALIDAD DE ABUNDANCIA

Cuando dejas de contar lo que te falta y **empiezas a valorar lo que tienes, todo cambia en tu vida.** POR MAR CANTERO

¿Sientes que por más que te esfuerzas que nunca es suficiente para tener éxito? ¿Te descubres comparándote con los demás y pensando en lo que te falta? A veces no vemos que las cosas mejoren por mucho que hagamos y parece que la vida no nos vaya a sonreír jamás. Esa mentalidad de escasez te genera estrés, inseguridad y una relación tóxica con tus metas. Pero existe otra forma de ver la vida: desde la abundancia. En este artículo te proponemos un enfoque innovador al abandonar el pensamiento de carencia y explorar la perspectiva de

prosperidad, basada en la creencia de que hay suficientes oportunidades para todos y te damos los pasos para empezar ya.

PASO 1: DEL MIEDO A LA POSIBILIDAD

Muchas personas viven atrapadas en una sensación constante de carencia: no tienen suficiente tiempo, dinero, amor, éxito... El enfoque en la falta y la limitación proviene del miedo: a no ser suficiente, a no tener lo necesario, a quedarse atrás, a no conseguirlo... Sin embargo, cuando eliges mirar desde la posibilidad, activas tu creatividad y tu capacidad de actuar con claridad

de pensamiento. Pasas del bloqueo al movimiento, del “no puedo” al “¿cómo puedo?”. Para ello, el primer paso, y el más importante, es decidir dejar de ver solo las puertas cerradas y empezar a ver la vida desde un lugar más abierto y generoso, donde todo es posible para ti. Ten en cuenta que una mentalidad de abundancia debe partir de la confianza en ti misma: hay recursos, ideas, personas y caminos nuevos y diferentes para ti. No todo está limitado ni es imposible. Si te das cuenta, lo único que cambia es el enfoque, pero al hacerlo, transformas tu bienestar y tu autoestima, lo que provoca que cambie también el resultado.

PASO 2: ENTRENA TU MENTE PARA VER LO QUE SÍ HAY

La abundancia no es una condición externa, sino una práctica mental interna. El agradecimiento es el segundo paso, porque cada vez que agradeces, o reconoces tus logros, o compartes lo que tienes o sabes hacer, estás entrenando a tu cerebro para salir del modo supervivencia. Esto significa que primero tienes que, tras cambiar tu mirada, debes cambiar la perspectiva que tienes de ti misma y de tu vida en general. Lo siguiente es observar y contemplarte a ti misma y a tu vida desde fuera. Si el primer paso era de dentro afuera, el siguiente es al revés. Es necesario mirar desde lejos, con perspectiva, porque casi siempre nos equivocamos en la apreciación de nuestra propia vida, y solo puede lle-

gar el éxito cuando nos vemos a nosotras mismas como personas exitosas. Este cambio de enfoque requiere práctica y constancia. Puedes empezar observando lo que sí funciona en tu día, lo que has logrado hasta ahora, y lo que puedes agradecer. No se trata de negar lo difícil, lo que aún no has conseguido, se trata de ampliar tu mirada para incluir también lo valioso que hay en ti. La abundancia está en los detalles que a menudo pasamos por alto.

PASO 3: REDEFINE TU ÉXITO DESDE TU PROPIA MIRADA

El éxito basado en la escasez nunca es ni será suficiente: siempre faltará algo, y eso es porque tiene que ver con el tener y no con el ser. Pero el éxito desde tu propia mirada tiene

que ver con el propósito, el equilibrio, el bienestar, y, sobre todo, con ser tú misma. Por tanto, no se trata de “llegar” a un lugar ideal, sino de vivir cada paso y experiencia con sentido y con significado. El que tenga para ti. Cuando redefines el éxito según tu propia medida —no la de las redes, la familia o la sociedad—, empiezas a vivir alineada con lo que realmente quieres. Y eso convierte el éxito en una realidad. Además, se nota en tu energía, en tus decisiones y en cómo disfrutas del proceso. Así, el éxito deja de ser una meta lejana y se convierte en tu forma de estar presente en el mundo. Cuando te permites valorar tus propios ritmos y logros, recuperas el poder de crear una vida, no solo que se vea bien desde fuera, sino que te llene de verdad con plenitud.

10 TIPS PARA EMPEZAR A CULTIVAR TU MENTALIDAD DE ABUNDANCIA



1 Elige tres cosas por las que estás agradecida.

Este simple hábito diario entrena tu mente para enfocarte en lo que ya tienes. Con el tiempo, verás cómo empiezas a valorar lo cotidiano de tu vida.

2 Cambia tus pensamientos limitantes por preguntas abiertas.

En lugar de cerrarte con un “no puedo”, pregúntate cómo podrías lograrlo con lo que tienes ahora. Esto abre la puerta a la acción y a nuevas ideas.

3 Reconoce tus logros, por pequeños que sean.

Celebrar cada avance refuerza tu autoestima y te recuerda que vas hacia delante. No minimices tus pasos: cada uno cuenta.

4 Rodéate de personas que suman, no que drenan tu energía.

La abundancia también se contagia. Busca relaciones donde haya apoyo mutuo, alegría y crecimiento compartido.

5 Celebra el éxito ajeno: lo que otro logra, te inspira.

Ver el éxito en otros te muestra lo que es posible. La envidia bloquea, pero la inspiración impulsa.

6 Ofrece lo que sabes hacer. Dar sin expectativas y sin miedo a perder, fortalece tu confianza en que hay más para ti. La generosidad alimenta tu conexión con la vida y con los demás.

7 Dedica tiempo a lo que te hace sentir viva.

Lo que te apasiona te conecta con tu esencia. Haz espacio cada semana, aunque sea en pequeños momentos.

8 Deja la comparación. Compararte solo te genera insatisfacción. Enfócate en tu evolución personal, no en la carrera de otros.

9 Visualiza lo que deseas con detalles y emoción.

Imagina tu vida ideal como si ya estuviera sucediendo. Este ejercicio activa tu motivación y te ayuda a tomar decisiones alineadas con tus deseos.

10 Cree que mereces lo bueno que te pasa.

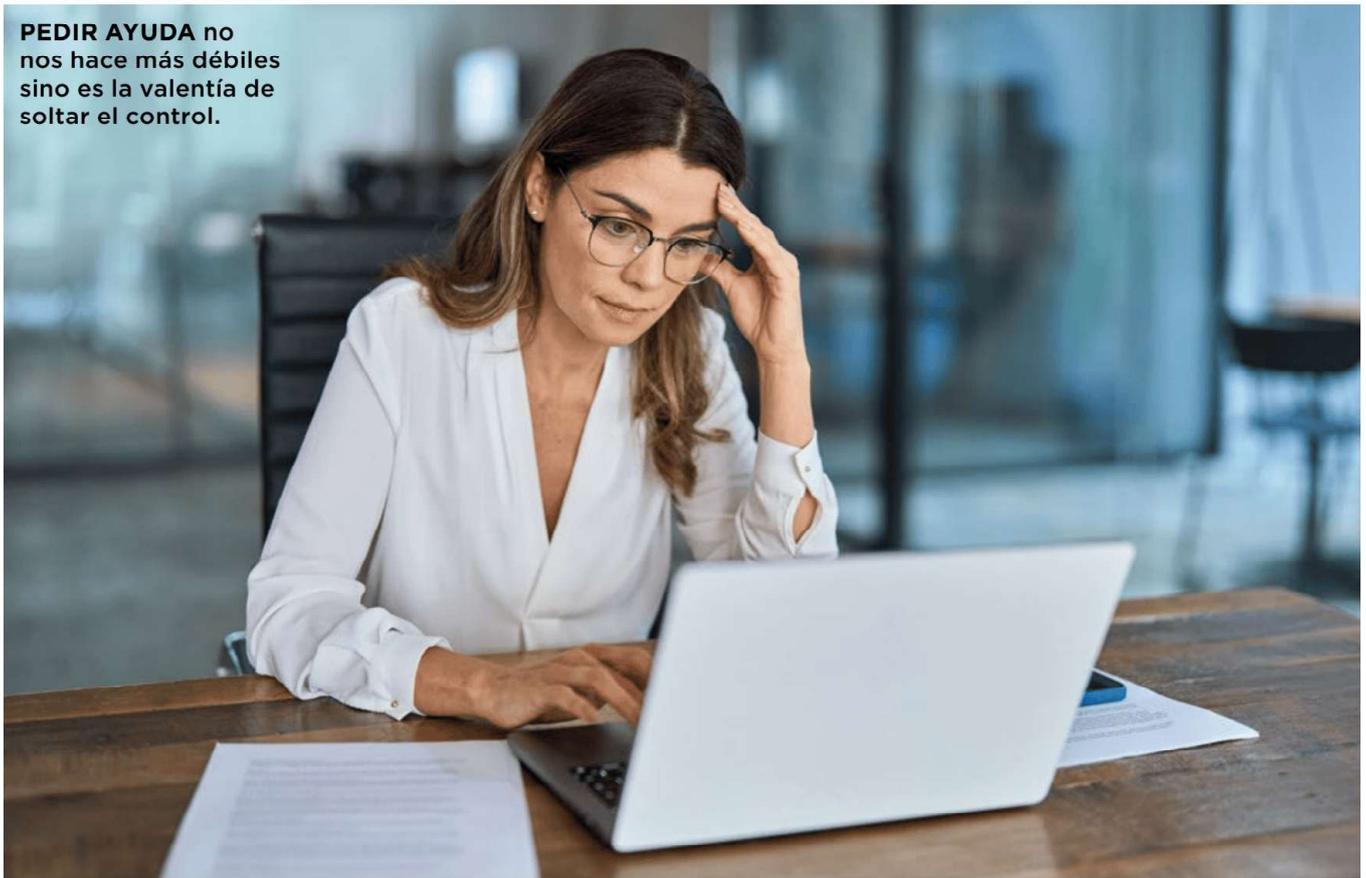
Aceptar lo positivo, sin culpa ni duda, es parte de la mentalidad de abundancia. Recuerda que no necesitas ganártelo todo porque tú ya eres suficiente.



LA TRAMPA DE LLEGAR A TODO

Nos hemos acostumbrado a **vivir con la sensación de no dar abasto y a pensar que poner un límite es sinónimo de rendirse o decepcionar a alguien.** Pero esa autoexigencia constante no es fortaleza, **es una trampa que agota y que muchas veces nos impide cuidarnos como necesitamos (y merecemos).** POR ANA SÁNCHEZ

PEDIR AYUDA no nos hace más débiles sino es la valentía de soltar el control.



Nos han hecho creer que ser fuertes significa poder con todo, resolver sin molestar e incluso que no se note el esfuerzo. Como si la autosuficiencia fuera una virtud absoluta y depender de alguien, una derrota. El problema es que esa imagen, tan interiorizada y aparentemente admirada, muchas veces nos desconecta de nosotras mismas y nos hace mucho más daño del que creemos. La necesidad de controlarlo todo, de no pedir ayuda, de llegar a todo

sin fallar, se convierte con el tiempo en una exigencia silenciosa que desgasta. Porque por mucho que lo intentemos, no podemos con todo. Y no poder no significa fracasar, significa ser humana. Con el tiempo, esa autosuficiencia va encontrando justificaciones aún más sutiles que la presión puramente social. Algo muy habitual es pensar que nadie lo hará como una misma,

que es más rápido encargarse sola que pedirlo. Y esto seguro que es más fácil de reconocer. ¿Cuántas veces gritas en casa eso de “anda quita, que ya lo hago yo”? En ocasiones porque crees que es más rápido limpiar tu la vitrocerámica que explicar con qué producto, dónde está y cómo se hace. O levantarte y poner la lavadora antes que gritar qué programa es el adecuado. Y así... mil ejemplos más.

**PEDIR AYUDA NO ES RENDIRSE.
ES TENER EL VALOR DE RECONOCER
QUE TAMBIÉN TÚ NECESITAS SOSTÉN**

UNA CARGA

Pero también hay quien se calla y acumula peso sobre su espalda por no molestar o sentirse como una carga. Así empezamos a resolverlo todo sin compartirlo, a sostener sin pedir, a no expresar lo que necesitamos. Y lo que parecía una forma práctica de funcionar se convierte en una manera de aislarnos.

Con los años, parece que todo está repartido, estructurado y ordenado y cambiar eso o modificarlo puede parecer una señal de debilidad y pasar de ser el pilar de la familia a una preocupación más. Y antes que caer en lo que una cree que es algo malísimo para los que la rodean, se sigue forzando la maquinaria (tanto física como mental).

EL ARTE DE PEDIR

A muchas nos cuesta pedir ayuda porque sentimos que estamos fallando, que vamos a decepcionar o que van a pensar que no somos tan fuertes como aparentamos. Pero pedir ayuda no es un signo de fragilidad. Al contrario, implica reconocer un límite, aceptar una necesidad y confiar en que alguien puede sostenernos sin juzgar.

NO HACE FALTA ESPERAR A ESTAR AGOTADA PARA PEDIR AYUDA. A VECES BASTA CON DEJAR DE HACERSE LA FUERTE TODO EL TIEMPO

Lo más difícil no es siempre saber qué necesitas, sino atreverte a expresarlo. Ponerlo en palabras. Y en muchos casos, romper el miedo a oír un “no”. Pero, aunque haya quien no entienda tu gesto, habrá también quien sí. Y esto también nos ayuda a reorganizar nuestras prioridades e incluso nuestros sentimientos.

Pedir ayuda no te resta, te conecta con quienes están a tu lado, con quienes muestran que les importas,

DELEGAR NO ES SINÓNIMO DE RENDIRSE NI PERDER EL CONTROL SINO DE ENTENDER QUE COMPARTIR TE ALIVIA

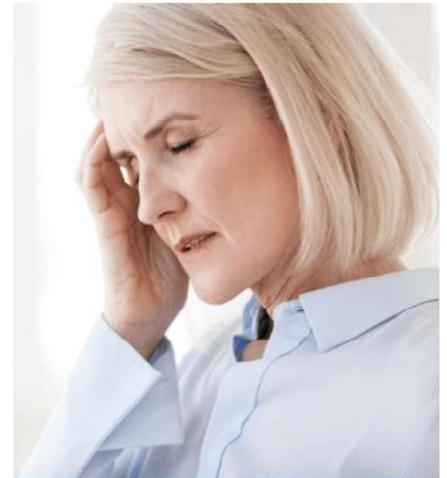
sobre todo, te libera y te permite recuperar algo fundamental: la sensación de no estar sola.

Pero, además de poner límites y expresar los sentimientos, también hay otra lección que es importante en todos los ámbitos de nuestra vida, más allá del laboral: delegar.

REPARTIR

Delegar no es rendirse ni perder el control. Es entender que compartir responsabilidades no te quita valor, te alivia. Pero claro, cuesta. Porque hemos asociado el hacerlo todo a ser capaces, a ser valiosas. Porque a veces sentimos que delegar es una muestra de pereza, de no estar a la altura, o peor aún ¡de dejar de ser necesarias!

Para poder delegar, lo primero es aceptar que las cosas no se van a hacer exactamente como tú. Y eso no significa que estén mal. Se trata de soltar también una parte del perfeccionismo y la necesidad de controlar. Nadie puede entrar a ayudarte si no dejas espacio. A veces no es falta de apoyo, es falta de permiso. Y ese permiso tienes que dártelo tú.



AUTOEVALUACIÓN

Cinco frases que pueden alertarte:

- “Si no lo hago yo, no se hace bien”.
- “Es más rápido hacerlo sola que explicarlo”.
- “No quiero molestar a nadie con mis cosas”.
- “Yo puedo con todo, ya descansaré luego”.
- “Me cuesta aceptar ayuda, siento que quedo en deuda”.

Si te has sentido reflejada en varias, quizá es momento de revisar cuánto estás sosteniendo sola... y si te estás olvidando de ti misma en el proceso.

ACEPTAR AYUDA SIN CULPA Y DAR LAS GRACIAS SIN DEUDA

Pedir ayuda no siempre es fácil, pero aceptarla tampoco. Muchas veces, incluso cuando alguien nos ofrece apoyo de forma generosa, lo recibimos con incomodidad o sintiéndonos en deuda. Como si al dejarnos cuidar tuviéramos que compensarlo todo. Como si decir “gracias” no fuera suficiente.

Y lo es. Agradecer de forma sincera, desde el reconocimiento y no desde la culpa, fortalece los vínculos. No hace falta devolver con la misma moneda ni justificar lo que has recibido. A veces, basta con una mirada, un gesto o un “me has salvado el día”.

Cuando damos las gracias desde el corazón, le estamos diciendo al otro: “me importas, valoro lo que has hecho”. Y eso, para quien ayuda, también es importante. No solo porque se siente útil, sino porque siente que hay reciprocidad emocional.

Por eso, recuerda: no estás en deuda por dejarte acompañar. En cualquier relación sana, dar y recibir no se lleva en una libreta de cuentas. Se cuida, se agradece y se equilibra con el tiempo.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



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

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

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

EL OTOÑO LLAMA A LA PUERTA

¡FICHA YA LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS!



ESTA NUEVA TEMPORADA regresa el *animal print* pero en distintas versiones.

La temporada 2025/26 se reinventa con granates intensos, texturas de pelo y estampados serpiente. Descubre las piezas que marcarán tendencia y aprende a combinarlas con actitud. **POR ANNIE TOMÁS**

El otoño-invierno 2025/26 se presenta como una estación vibrante, en la que el equilibrio entre sofisticación y comodidad se convierte en el hilo conductor de todas las propuestas. Si la pasada temporada hablábamos de la importancia de lo sensorial en los tejidos, y de la vuelta a la sastrería como gesto de poder, este otoño la ecuación se afina: la moda propone un armario que es, al mismo tiempo, refugio y declaración de intenciones.

NUEVO CROMATISMO

La mujer se viste con colores intensos, juega con nuevas texturas y revisita estampados icónicos con un aire renovado. La idea de fondo es clara: cada prenda debe ser una aliada, en el día a día, pero sin renunciar a ese toque aspiracional que convierte al look en un gesto de estilo. Colores como el granate o el chocolate se cuelan en nuestro armario; chalecos y faldas mini elevan su status para looks 24h; y el *animal print* toma la serpiente como su protagonista.

UN COLOR, EL GRANATE

El primer gran protagonista de la temporada es el color granate. No es un rojo estridente ni un burdeos apagado: se sitúa en un punto intermedio, cargado de matices, profundo y sofisticado. Se convierte en la nueva alternativa al negro, capaz de adaptarse tanto a un contexto laboral como a una salida nocturna. Una gabardina de piel sintética granate, con corte recto y hombros marcados, es la pieza perfecta para elevar un *look* básico de vaqueros y camiseta. Pero también lo veremos en trajes entallados, blusas estampadas y vestidos camiseros.



Elisabetta Franchi c.p.v.



C&A (29,99 €)

Thinking mu (120 €)



Woody's (201 €)



Parfois (9,99 €)

ESTE TONO APORTA CALIDEZ SIN CAER EN LA OBVIEDAD, Y FUNCIONA COMO UN COMODÍN DE MUCHOS LOOKS DE LA TEMPORADA



Santa Fe Goods



@burundionthemap

LA APUESTA: EL NUEVO ANIMAL PRINT

Dentro del repertorio de estampados, el eterno *animal print* se transforma con un giro inesperado. El leopardo, eterno clásico, cede terreno a un motivo más sofisticado: la serpiente. El *print* pitón aparece en paletas cromáticas sobrias, con predominio de tonos grises, marrones y granates, lo que lo convierte en un recurso mucho más fácil de integrar en el día a día. Lo encontramos en faldas lápiz, botas altas, camisas de seda y blazers, que añaden carácter a un conjunto sencillo. La novedad está en que se interpreta con líneas limpias y cortes precisos, alejándose de cualquier exceso. Así, una falda serpiente con jersey de lana lisa puede convertirse en el uniforme *chic* de la temporada.



Yas (59,49 €)

Studio Untold (69,99 €)



Lefties (9,99 €)



Steve Maiden (63 €)



La Redoute (69,99 €)

UNA LONGITUD: LA FALDA LÁPIZ

Esta prenda, precisamente, es otra de las grandes protagonistas. Después de temporadas en las que el corte midi fluido había ocupado el centro de la escena, el otoño 2025/26 devuelve el protagonismo a una silueta ceñida que realza la figura y transmite poder. La novedad está en los materiales: ya no se limita al clásico tejido de lana o algodón estructurado, sino que se reinventa en vinilos, terciopelos e incluso *denim* oscuro. También encontramos aperturas laterales y frontales, que aportan dinamismo y rompen con la rigidez de antaño. En definitiva, se trata de una prenda que equilibra sensualidad y formalidad, y que bien combinada se convierte en un recurso de estilo para cualquier ocasión.



Zalando
(34 €)

Cottet
(119 €)



Singularu
(32,99 €)



Soeur
(111 €)



Meua
(6,95 €)

Naf Naf
(29 €)



ACCESORIOS

- 1 **Bolso rígido en granate.**
Aporta estructura y color a cualquier *look*.
- 2 **Gafas de sol maxi.**
Elegancia *retro* con aires setenteros.
- 3 **Cinturón ancho de piel.**
Perfecto para marcar la silueta sobre vestidos o *blazers*.
- 4 **Pendientes escultóricos.**
Minimalistas pero con impacto.
- 5 **Bufanda de pelo sintético.**
Aporta textura y abrigo sin esfuerzo.
- 6 **Guantes largos de cuero.**
Sofisticación instantánea en *looks* urbanos y nocturnos.

Soeur c.p.v.



Cleopatra's
Bling
(134,95 €)

C&A
(12,99 €)



Lefties
(7,99 €)

Lefties
(19,99 €)



Pitillos
(a partir
de 90 €)



C&A
(15,99 €)



UN ALIADO: LOS CHALECOS

Los chalecos merecen un capítulo propio. Si el pasado año ya se intuía su regreso, esta temporada se consolidan como pieza clave. El modelo sastre, sin mangas, funciona como sustituto del *blazer* en contextos más relajados, mientras que las versiones de punto grueso se convierten en aliadas perfectas de los meses fríos. Los chalecos permiten jugar con las capas, aportan verticalidad a la silueta y añaden un aire andrógino, que resulta tremendamente contemporáneo. Uno de los *looks* más replicados en *street style* es chaleco sastre con camisa blanca y pantalón ancho, un conjunto que respira elegancia, sin esfuerzo, y que encarna a la perfección el espíritu de esta temporada.



@shopphopeaboutique



C&A
(29,99 €)



Lefties
(22,90 €)



Soeur
c.p.v.



C&A
(14,99 €)

**EL CHALECO SASTRE SIN MANGAS FUNCIONA
COMO SUSTITUTO DEL *BLAZER***



Parfois
(9,99 €)



Even & Odd
(32,99 €)



Anna Milan
(89 €)



@thegoodsnl

UNA TEXTURA: EL PELO

A la fuerza cromática se une el retorno de la textura pelo, que este año supera su condición de tendencia puntual, para instalarse como recurso cotidiano.

Encontramos chalecos de pelo sintético, que funcionan como capa intermedia sobre camisas masculinas, bolsos *shoppers* forrados de pelo en su interior e incluso zapatos con detalles de borreguito. La clave está en la moderación: basta una sola pieza para aportar ese punto táctil y envolvente que hace del *look* algo memorable.

QUÉ RESCATAR DEL VERANO: 10 CLAVES RÁPIDAS

- 1 **Vestidos lenceros satinados**, ahora con camiseta debajo.
- 2 **Sandalias planas tipo gladiator**, combinadas con calcetines de lana.
- 3 **Tops palabra de honor** bajo *blazers* estructurados.
- 4 **Bolsos mini** como complemento de *looks oversize*.
- 5 **Faldas vaqueras largas** reinterpretadas con botas altas.
- 6 **Colores pastel** mezclados con tonos granate o gris.
- 7 **Camisetas gráficas** bajo chalecos de punto.
- 8 **Pantalones cargo** en versión lana o terciopelo.
- 9 **Sombreros bucket** ahora en piel o ante.
- 10 **Cárdigans finos** llevados en capas sobre camisetas.



LAS CAMISETAS con gráfica son perfectas para faldas midi más otoñales.



LA EXPERTA

Otoño es una de las épocas en la que tienen lugar más celebraciones y bodas. Así que hablamos con la estilista y periodista de moda Paloma Herce para que nos cuente qué ponernos si todavía no tenemos *outfit* para esa fiesta tan especial.

¿Qué nos recomiendas para lograr un *look* de tendencia para las bodas de este otoño?

P.H.: Hay que dejar atrás las pamelas y abrazar los tocados. El marrón chocolate que veíamos a nivel casual, varias temporadas, va a ser la clave estos meses de frío, así como el frambuesa. Es un color muy elegante, que lo hace perfecto para las bodas de día, pero también para las de tarde. Es muy versátil, por lo que es idóneo para todo tipo de cabello, rubio o moreno, e incluso para cualquier edad.

¿Qué accesorio es el que vale la pena invertir si queremos ser las más estilasas?

P.H.: Los *pillbox*, los que llevaba tan a menudo Jacqueline Kennedy. Este verano ya lo veíamos en invitadas jóvenes hechos de rafia, pero este otoño aparecen en otras texturas, idóneas para la temporada, y más elegantes, por lo que mujeres más maduras serán sus mejores embajadoras. Los veremos en chocolate, en azul oscuro, combinados con verde botella... La marca que recomiendo es *Maison Ola*, aunque este tipo de sombrero también lo encontramos en tiendas vintage o sombrererías de toda la vida. Nos hacen más espigadas, por lo que favorecen muchísimo.

¿Qué tejido recomiendas?

P.H.: Para otoño/invierno, sin duda, el terciopelo. Lleva años siendo moda atemporal pero esta temporada vuelve con toda su elegancia intrínseca, en burdeos y chocolate. En chaquetas largas o en dos piezas, sin duda, es perfecto.



Anna Fuedl (51,99 €)



Milano (52,66 €)



Vintage (23 €)



Maison Ola c.p.v.

MECHAS DISCRETAS

PARA MELENAS CON CANAS

Esta temporada, **las mechas reinarán porque iluminarán tu rostro sin radicalismos ni dramatismos, respetando la naturalidad y sumando un toque de elegancia.** POR ANNA PARDO



EL SECRETO DE LA NATURALIDAD está en los matices sutiles, no en los contrastes bruscos.

Las canas ya no son un enemigo, sino el punto de partida para un *look* sofisticado y con personalidad. Y si hay una fórmula para suavizarlas, sin perder naturalidad, son las mechas bien ejecutadas. Para descubrir cuáles se llevan este otoño-invierno, contamos con dos voces expertas: Pedro Moreno, Educator Manager en Jean Louis David, y Noelia Jiménez, estilista y propietaria del Salón Noelia Jiménez, profesionales que nos desvelan las técnicas más buscadas, los tonos que más favorecen según la piel y cómo mantener un acabado impecable. Porque sí, las canas pueden convertirse en tu mejor accesorio si sabes cómo potenciarlas con luz y equilibrio.





BABYLIGHTS FRÍAS

Si buscas suavidad y armonía, las este tipo de mechas son la apuesta segura. Finísimas y delicadas, imitan el reflejo del sol, sin alterar el tono base. Según Noelia Jiménez, “las *babylights* en tonos fríos son perfectas para iluminar sin un cambio drástico, respetando la naturalidad y suavizando la transición con las canas”. Esta técnica aporta luz al rostro, difumina las canas y evita el temido efecto raíz, consiguiendo un mantenimiento cómodo y elegante. Lo mejor es que se adapta bien a pieles claras y frías, donde los reflejos ceniza, perla o platino realzan la frescura del tono. “Aportan frescura y evitan el amarilleo, algo clave en melenas con canas”, subraya Jiménez. Además, Pedro Moreno confirma su versatilidad: “este otoño-invierno la tendencia se centra en matices sutiles que no rompan con el tono natural”.



SMOKY SILVER

Para las que quieren potenciar la cana, las mechas plata ahumada son un *must*. Esta técnica juega con tonos fríos, que se funden con el blanco natural, creando una imagen pulida y elegante. “Los matices fríos se integran con la cana, dándole un aspecto más uniforme y sofisticado”, asegura Noelia Jiménez. ¿Lo mejor de todo? No hay líneas marcadas, sino un degradado armónico que evoluciona con gracia.

Favorece, sobre todo, a pieles claras y medias, ya que los grises aportan equilibrio y evitan el efecto amarillento. “Platino suave, ceniza claro o gris ahumado son aliados perfectos para aportar frescura”, agrega la experta. Para mantenerlo impecable, Jiménez recomienda champús violeta y tratamientos nutritivos “para evitar la sequedad típica del cabello con canas”. Sin duda, el *smoky silver* es la opción ideal para mujeres que quieren elegancia minimalista y cero artificios.



ARTICT LIGHT

Si prefieres un toque multidimensional, las *artict light* en tonos beige o arena te encantarán. Este degradado suave, desde medios a puntas, crea un efecto luminoso y natural que aporta movimiento sin saturar. Se trata de “una técnica que entrelaza una capa sí y otra no del cabello, creando fundidos muy naturales, perfectos para integrar las canas y suavizarlas con un acabado sutil”, señala Pedro Moreno.

Es, en esencia, una propuesta de rubio luminoso que juega con reflejos fríos y un tono claro uniforme en toda la melena. Se añaden, además, unas mechas más claras, cercanas al rubio platino, especialmente en la zona frontal para aportar luz al rostro. Las raíces se conservan naturales, lo que da mayor profundidad y un acabado sofisticado. Eso sí, este tipo de coloración está pensado, únicamente, para mujeres con base rubia natural.



ERRORES A EVITAR

- 1. Renuncia a tonos demasiado oscuros**, ya que marcan la raíz y endurecen el rostro.
- 2. No abuses de los reflejos cálidos** porque potencian el amarillo y restan frescura.
- 3. Cuidado con saturar las mechas**, el cabello con canas es más frágil y puede romperse.
- 4. No olvides matizar ni proteger del calor**. Sin ello, el color pierde brillo y se oxida rápido.

ERRORES FRECUENTES EN LA CENA

QUE SABOTEAN TU DIETA Y TU DESCANSO

La última comida del día suele ser la que menos atención recibe. Así, se repiten hábitos que **interfieren en la digestión, alteran el sueño y dificultan la pérdida de peso.** Repasamos los más comunes para poner solución a **tres problemas cada día más frecuentes.**

POR MARÍA GARCÍA

A la hora de perder peso, no todo se reduce a contar calorías. El tipo de alimentos que elegimos, la cantidad y, sobre todo, el momento en que los consumimos juegan un papel clave. Y aunque a menudo lo pasamos por alto, la cena puede marcar una gran diferencia.

A la hora de perder peso, no basta con reducir calorías o evitar ciertos alimentos. El cuándo también importa, y en ese sentido, la cena juega un papel mucho más importante del que solemos pensar. Después de todo el día en marcha, llegamos a casa con menos energía, menos control y muchas veces más hambre. Y es en ese momento cuando más decisiones equivocadas tomamos. Cenar tarde, con platos pesados o poco equilibrados puede entorpecer la digestión, dificultar el descanso y, en consecuencia, sabotear cualquier intento de cuidar el peso.

Dormir bien es clave para regular el apetito, estabilizar el metabolismo y mantener a raya los antojos al día siguiente. Por eso, los expertos insisten en que una cena ligera, sencilla y tomada, con al menos dos horas de margen, antes de dormir es una de las rutinas más efectivas (y fáciles de cumplir), para perder peso y sentirse mejor.

Una vez entendido el papel que juega la cena en el descanso y la pérdida de peso, llega el momento de revisar qué hábitos y alimentos debemos dejar fuera del menú nocturno.

UN TAZÓN CON LECHE Y CEREALES es la reina de las cenas rápidas y el mayor enemigo de las barrigas planas.

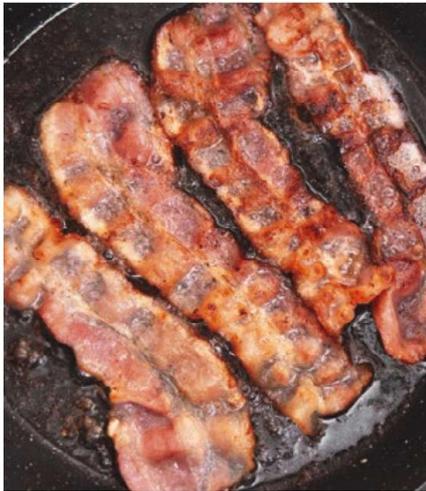


1. PLATOS PREPARADOS

Lasañas, pizzas o pastas preparadas concentran grasa, sal y azúcares ocultos. Además de ser muy calóricos, resultan pesados para digerir por la noche. Si recurres a ellos, intenta que sea al mediodía y opta por versiones caseras más ligeras.

2. EMBUTIDOS GRASOS

Chorizo, salchichón o bacon están muy presentes en cenas rápidas y frías, pero aportan una gran cantidad de grasa saturada y sal. Mejor elegir alternativas como el jamón cocido bajo en sal o el pavo natural, que son más digestivos.



MUCHAS PERSONAS SUFREN DE GASES, QUE PROVOCAN HINCHAZÓN Y DIGESTIONES MUY PESADAS. ADEMÁS, HACE QUE TENGAMOS UN MAL SUEÑO Y NO SEAMOS EFICIENTES AL DÍA SIGUIENTE

3. HIDRATOS EN EXCESO (PASTA, ARROZ, PAN BLANCO)

No es necesario eliminarlos por completo, pero sí controlar la cantidad. Una gran ración de pasta o arroz blanco por la noche, sin actividad física posterior, se almacena fácilmente como reserva. Si los tomas, que sean integrales, en porciones pequeñas y combinados con vegetales y proteína.

4. CEREALES AZUCARADOS

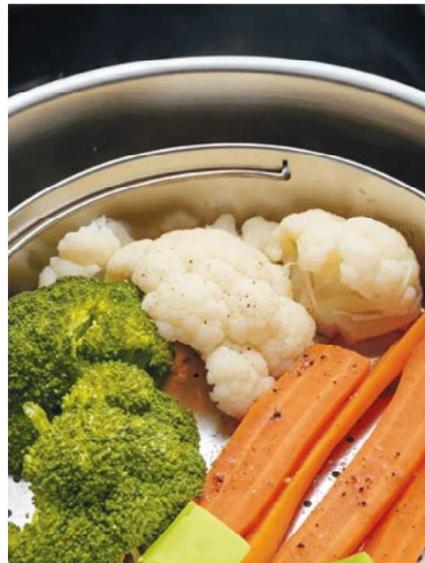
Aunque parezcan una opción ligera, muchos cereales contienen azúcares añadidos, harinas refinadas y aditivos. Y si los tomas como cena rápida, probablemente, no te sacien lo suficiente. Mejor cambiarlos por una opción natural como avena o yogur con fruta y frutos secos.

5. FRUTA COMO ÚNICA CENA

La fruta no engorda más por la noche, pero si la tomas sola como única cena, es muy probable que tengas hambre al poco rato. Además, al ser rica en fructosa, puede provocar picos de azúcar si no se acompaña de fibra o proteína. Mejor combinarla con yogur natural, frutos secos o una tostada integral.

6. LEGUMBRES EN GRANDES CANTIDADES

Son muy saludables y saciantes, pero si tomas platos muy copiosos o especiados por la noche, pueden dificultar la digestión. Una buena opción para la cena es tomarlas en crema, en ensalada templada o en pequeñas porciones.



7. CRUCÍFERAS MAL COCINADAS (BRÓCOLI, COLIFLOR, REPOLLO)

No es que estén prohibidas, pero a muchas personas les provocan gases, hinchazón o digestiones pesadas si se toman antes de dormir. Si te afectan, mejor consúmelas al mediodía

o cocínalas al vapor y bien blanditas para que resulten más digestivas.

8. POSTRES AZUCARADOS O LÁCTEOS CON SABORES

Flanes, natillas, yogures azucarados o mousses parecen un capricho inofensivo para terminar la cena, pero combinan azúcar, grasa y en muchos casos aditivos innecesarios. Por la noche, mejor una infusión, una fruta o un poco de chocolate negro si te apetece algo dulce.



9. REFRESCOS Y BEBIDAS CON GAS (AUNQUE SEAN LIGHT)

El gas puede provocar hinchazón, dificultar la digestión y alterar el sueño. Y aunque los refrescos sin azúcar no tengan calorías, sí mantienen el deseo por lo dulce. Mejor agua, agua con gas y limón o una infusión digestiva.

10. COMIDAS MUY PICANTES O ESPECIADAS

El picante estimula el metabolismo, pero por la noche puede alterar la temperatura corporal, generar acidez o interrumpir el descanso. Si te gusta este tipo de cocina, resérvala para el almuerzo y apuesta por cenas más suaves y reconfortantes.

UNA MALA CENA NO SOLO SUMA CALORÍAS, TAMBIÉN PUEDE RESTAR HORAS DE BUEN DESCANSO

RINCÓN DE LECTURA

IDEAS FÁCILES PARA DEJAR VOLAR TU IMAGINACIÓN

Calidez, confort y personalidad: **crea tu oasis lector en casa con pocos elementos**, pero bien elegidos. **POR ANNIE TOMÀS**

En un mundo lleno de pantallas y prisas, tener un espacio donde desconectar, con un buen libro, es más necesario que nunca. Un rincón de lectura no requiere una gran inversión, ni reformas complicadas. Basta con seleccionar bien el lugar y añadir piezas que inviten a la calma y al disfrute. Sillones mullidos, luz suave y textiles agradables son la base, pero lo que realmente convierte un espacio en “el rincón” es la sensación de refugio. La tendencia apuesta por atmósferas íntimas, naturales y funcionales, donde leer se convierta en un verdadero placer.

UN REFUGIO CON ENCANTO

El primer paso es elegir bien el lugar. Puede ser junto a una ventana, en una esquina del salón, al pie de la cama o incluso en un pasillo amplio. Lo importante es que sea un espacio tranquilo. Un sillón cómodo (o incluso un puff XL), una lámpara cálida y una manta bastan para crear ambiente. Aprovechar la luz natural es ideal, pero si no es posible, una lámpara de pie con regulador o una luz de lectura dirigida pueden suplirla con encanto. Añadir una pequeña mesa auxiliar, un taburete o una balda cercana para dejar libros, tazas o velas completa el conjunto. Los colores suaves y los materiales naturales (madera, lino, ratán) están muy en tendencia y favorecen una atmósfera acogedora. Si se quiere



ES IMPORTANTE que la butaca elegida proteja bien la espalda, para tener una sensación de comodidad.

UN SILLÓN CÓMODO, BUENA LUZ Y SILENCIO: LA RECETA MÁGICA PARA LEER MEJOR

delimitar visualmente el rincón, una alfombra o un biombo ayudan a crear esa sensación de espacio aparte, sin necesidad de paredes.

LEER CON ESTILO Y SIN RUIDO

Un rincón de lectura también puede adaptarse a distintos estilos

decorativos. Si tu casa es minimalista, bastará con un sillón de líneas sencillas y una lámpara de diseño. Si te va lo bohemio, suma cojines étnicos, mantas de punto grueso y una estantería abierta con libros mezclados con objetos personales. Al final, se trata de generar un

ambiente que apetezca usar. No es solo decoración, es bienestar diario. Un rincón lector bien montado puede ser tu lugar favorito en casa... y el más tranquilo.



NUEVO SÍ, PERO SIN OBRAS NI COMPLICACIONES

No necesitas mucho espacio, ni gastar en exceso para montarte un rincón acogedor. Aquí van cinco claves para lograrlo:

- 1. Elige bien el asiento.** Puede ser un sillón heredado, un banco con cojines o incluso una butaca reciclada. Lo más importante es que invite a quedarse.
- 2. Ilumina con intención.** Una lámpara de pie, con luz cálida, o una luz de *clip* para libros hace toda la diferencia.
- 3. Rodea con elementos neutros.** Colores neutros, materiales naturales y texturas suaves ayudan a relajarse y concentrarse.
- 4. Ponlo a tu altura.** Una pequeña estantería o caja con tus libros favoritos a mano es clave para que el rincón funcione.
- 5. Personaliza con detalles.** Una manta tejida, una vela aromática o una ilustración bonita lo convierten en tu lugar especial.

COCINA

APROVECHA

Ya que enciendes el horno, haz más calabaza, y podrás preparar otras recetas como una crema, pero con toque asado.



PLATOS QUE SABEN A OTOÑO

Con la nueva estación ya instalada en el calendario es hora de que también vuelva a la cocina. **Recupera la cuchara, enciende el horno y disfruta de recetas que invitan a quedarse en casa mientras afuera cambia el paisaje.** POR MAGDA OLMEDO

Todas las recetas son para 4 personas.



ENSALADA DE OTOÑO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 500 g de calabaza pelada y cortada
• 2 cucharadas de aceite de oliva
• sal • pimienta negra molida
• 100 g de espinacas baby
• 80 g de queso feta • 40 g de pistachos pelados • perejil fresco picado • 1 cucharada de miel
• 1 cucharada de vinagre balsámico • 1 ramita de eneldo
• sal • pimienta negra.

● **Precalentar el horno a 200 °C.**

Colocar la calabaza en una bandeja de horno, rociar con el aceite de oliva, salpimentar y remover bien. Hornear durante 25 minutos o hasta que esté tierna y dorada por los bordes.

● **Mientras tanto, tostar ligeramente los pistachos** en una sartén sin grasa, a fuego medio, durante 2-3 minutos, removiendo para que no se quemen.

● **Preparar la vinagreta** mezclando la miel con el vinagre balsámico y un chorrito de aceite de oliva.

● **En una fuente, disponer una cama de espinacas baby** y repartir por encima la calabaza asada. Añadir el queso feta desmenuzado, los pistachos y el perejil picado. Rociar con la vinagreta y servir templada o a temperatura ambiente.

APROVECHA LOS PRODUCTOS QUE ESTÁN DE TEMPORADA COMO LAS SETAS, LAS CASTAÑAS O LA CALABAZA



DE TEMPORADA

Puesto que se trata de un estofado de otoño, añádele unas castañas peladas y hervidas. Deja que se acaben de cocer junto al guiso.

ESTOFADO OTOÑAL AL BRANDI CON SETAS

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 1 kg de ternera magra para guisar
• 400 g de setas • 2 cebollas • 10 cebollitas francesas
• 1 tomate • 1 cucharadita de pimentón dulce
• 1 chorro de brandi • 1 copa de vino blanco • 2 l de caldo de carne • agua • harina • sal. **Para la picada:** azafrán • almendras • perejil picado • ajo

● **Salpimenta la ternera** y pásala por harina. A continuación, dórala ligeramente en una sartén. Reserva.
● **Pica bien la cebolla y dórala.** Pela las cebollitas y añádelas enteras junto con el tomate escaldado previamente sin piel ni semillas. Añade también el

pimentón dulce. Deja que se cueza unos minutos.

● **Cuando las cebollitas empiecen a estar transparentes,** agrega la carne y el brandi al sofrito. Añade el vino y deja que se reduzca y la carne vaya adoptando el sabor de los ingredientes que la acompañan.
● **Cuando se haya reducido** un poco, cubre los ingredientes con el caldo de carne y añade las setas. Si es necesario, añade un poco de agua para que el guiso no se seque. Cuando la carne empiece a estar tierna, agrega la picada de almendras, perejil, ajo y azafrán.

**CONÓCELO**

Por si no te suena aún, el fogueño es una variedad de bacalao procedente de Noruega. Se le conoce como carbonero.

CAZUELA DE FOGONERO NORUEGO FRESCO CON AVELLANAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 800 g de fogueño noruego fresco, sin piel y sin espinas
 • 1/2 coliflor • 100 g de avellanas
 • 100 ml de nata fresca • 300 g de espinacas frescas • zumo de 1/2 limón
 • sal • pimienta • aceite de oliva.

- **Corta el pescado en lomos y salpiméntalo.** Calienta una cucharada de aceite en una cazuela.
- **Fríe el fogueño** durante 1 minuto por cada lado hasta conseguir un color dorado. Sácalo y mantenlo caliente.
- **Corta la coliflor en trozos pequeños** y pica las avellanas. Saltea la coliflor en la misma cazuela y agrega las avellanas picadas, la nata y las espinacas y deja que se calienten.
- **Coloca el fogueño sobre la salsa y la coliflor.** Vierte el zumo de limón y sirve.

EL HORNO Y LA CAZUELA SON DOS HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA PREPARAR PLATOS OTOÑALES

PAPILLOTE DE SETAS DE BURDEOS Y GAMBAS

25 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

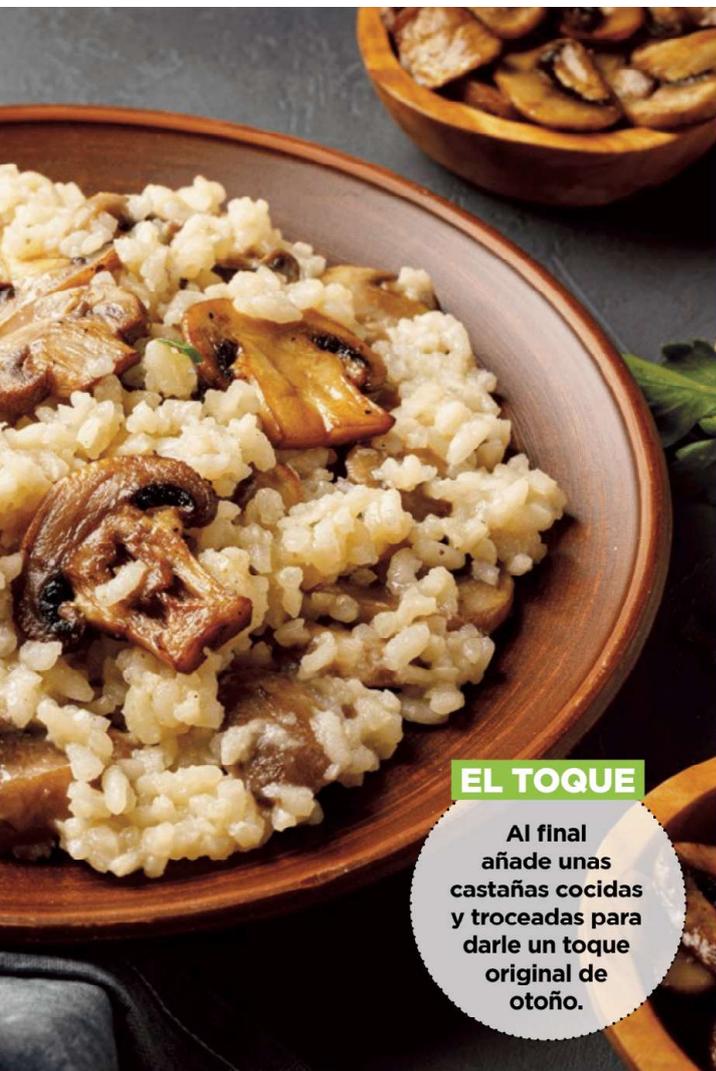
INGREDIENTES: 500 g de setas de Burdeos
 • 300 g de gambas crudas • polvo de setas de Burdeos liofilizadas • hinojo • aceite • sal.

- **Trocea las setas.** Introdúcelas en una bolsa especial para hornear o en papel de aluminio. Añádeles un poco de sal, aceite y un poco de agua. Cierra la bolsa y hornea unos 4 minutos a 150 °C hasta que se cuezan en su propio jugo.
- **Elabora un tartar** con unas cuantas gambas crudas bien troceadas (casi hasta formar un puré) y salpimentadas. Retírales la cabeza al resto de gambas crudas, sálalas y pásalas solo un momento por una sartén. Resérvalas. Aprovecha el jugo de las cabezas poniéndolas un par de minutos en la brasa.
- **Monta el plato** de la siguiente manera: con un aro de acero para cocina, coloca el tartar en la base. Añade las setas, a continuación, las colas de gambas y remata con una flor de hinojo y unos cuantos piñones. Vierte por encima el líquido de las cabezas de las gambas, un poco de polvo de setas liofilizado y el líquido de las setas en papillote. Retira el aro y sirve.

SALUDABLE

El papillote es una técnica francesa que permite maximizar los sabores sin apenas añadir grasas.





EL TOQUE

Al final añade unas castañas cocidas y troceadas para darle un toque original de otoño.

RISOTTO DE SETAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 300 g de arroz arborio • 250 g de setas variadas • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 l de caldo de verduras caliente • 100 ml de vino blanco • 50 g de mantequilla • 50 g de parmesano rallado • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta negra.

- **Pica el bacon en tiras pequeñas y fríelo en una cacerola.** Retíralo con una espumadera. En la misma cacerola, saltea la carne cortada.
- **Pica la cebolla y el ajo muy finos.** Calienta el aceite en una cazuela amplia y sofríelos a fuego suave hasta que empiecen a ablandarse.
- **Incorpora las setas,** limpias y troceadas, y saltea unos minutos para que suelten su aroma. Vierte el vino blanco y deja que se evapore el alcohol, removiendo de vez en cuando.
- **Añade el arroz** y mezcla bien para que se impregne de todos los sabores. A partir de aquí, incorpora el caldo caliente, poco a poco, un par de cazos cada vez, esperando a que el arroz lo absorba antes de añadir más.
- **Remueve con frecuencia** para que libere el almidón y quede cremoso. Cuando el arroz esté en su punto, retira la cazuela del fuego y añade la mantequilla y el parmesano.
- **Remueve hasta que se fundan** y se forme una textura untuosa. Rectifica de sal y pimienta, y sirve al momento.

CREMA DE CALABAZA ASADA CON JENGIBRE Y YOGUR GRIEGO

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1 kg de calabaza • 2 zanahorias • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 2 cm de raíz de jengibre fresco • 3 cucharadas de aceite de oliva • 750 ml de caldo de verduras • 150 g de yogur griego natural • sal • pimienta • unas hojas de tomillo fresco.

- **Precalienta el horno a 200 °C.** Pela la calabaza, retira las semillas y corta la pulpa en trozos grandes. Pela las zanahorias y la cebolla, y corta en piezas similares. Coloca todas las verduras en una bandeja de horno junto con los dientes de ajo sin pelar, añade el aceite, salpimienta y mezcla bien. Asa durante unos 25 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y ligeramente caramelizada.
- **Pela y pica el jengibre.** Saca la pulpa del ajo asado y ponla en el vaso de una batidora junto con el resto de verduras, el jengibre y el caldo caliente. Tritura hasta obtener una crema lisa y suave. Si la prefieres más ligera, añade un poco más de caldo.
- **Sirve la crema caliente en cuencos,** añade una cucharada de yogur griego en el centro y decora con tomillo fresco.

MÁS CREMOSA

Sustituye el yogur griego por *crème fraîche* si buscas un punto más untuoso.





CUPCAKES DE CALABAZA CON CREMA DE QUESO

20 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 200 g de puré de calabaza asada • 150 g de harina • 100 g de azúcar moreno • 80 ml de aceite de girasol • 2 huevos • 1 cucharadita de levadura química • 1/2 cucharadita de bicarbonato • 1/2 cucharadita de canela molida • 1/4 cucharadita de jengibre molido • 1 pizca de sal. **Para la cobertura:** 200 g de queso crema • 80 g de mantequilla a temperatura ambiente • 120 g de azúcar glas • 1/2 cucharadita de extracto de vainilla.

- **Precalienta el horno a 180 °C.** Bate los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla espumosa. Incorpora el aceite y el puré de calabaza, y mezcla bien. Tamiza la harina junto con la levadura, el bicarbonato, las especias y la sal, y añádelo a la mezcla líquida. Remueve hasta integrar.
- **Reparte la masa en cápsulas de papel** colocadas en un molde para *muffins*, llenando 2/3 de su capacidad. Hornea durante 18-20 minutos o hasta que, al pinchar con un palillo, salga limpio. Deja enfriar completamente sobre una rejilla.
- **Para la cobertura,** bate el queso crema con la mantequilla y la vainilla hasta que esté cremoso. Añade el azúcar glas poco a poco y sigue batiendo hasta lograr una textura firme. Coloca la crema en una manga pastelera con boquilla rizada y decora los *cupcakes*.

MÁS ESPECIAL

Añade una ramita de canela o pequeñas calabacitas de *fondant* para un acabado mucho más festivo.

COCOTTE DE HUEVO Y ESPINACAS

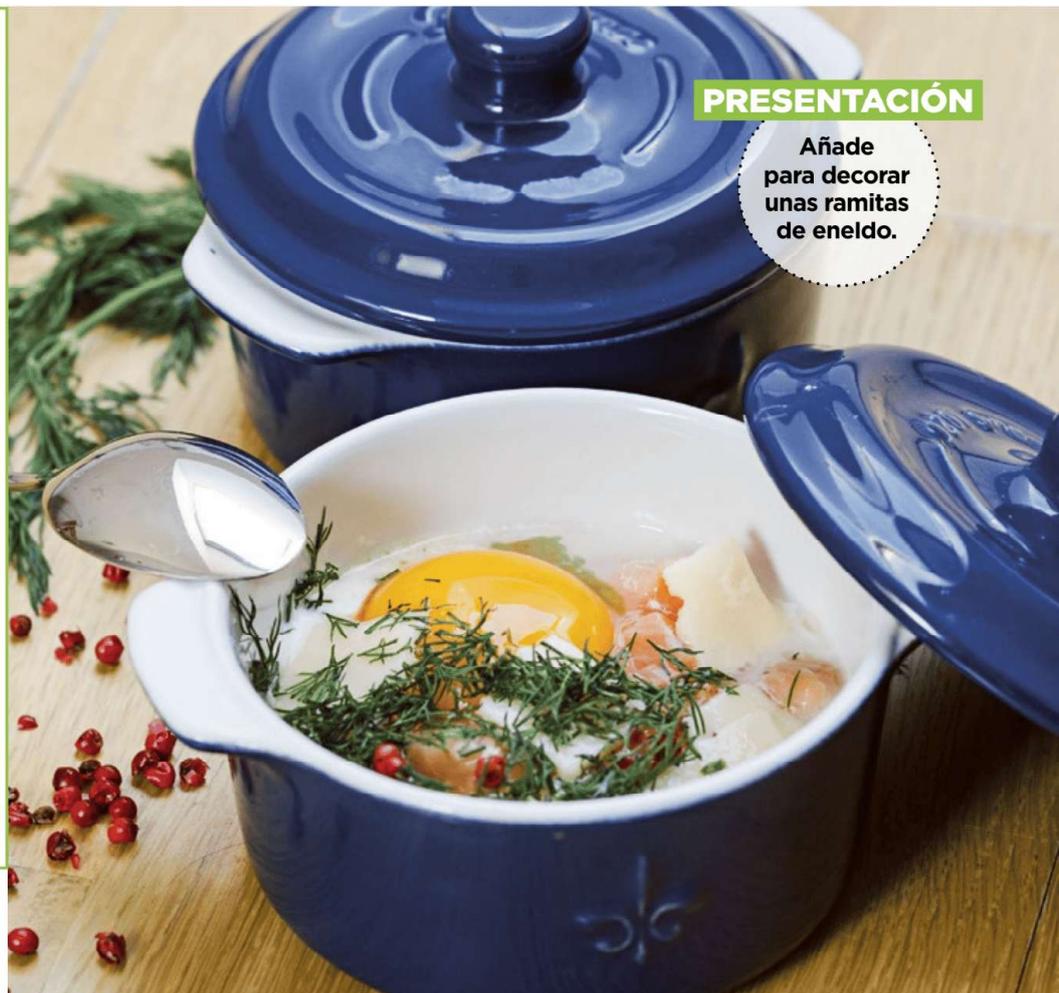
15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 4 huevos • 8 g de mantequilla • 40 ml de crema de leche • 2 cucharadas de puré de espinacas o de berro • 2 cucharadas de queso parmesano • pimienta rosa • 1 ramita de eneldo • sal • pimienta negra.

- **Después de untar la cocotte con mantequilla,** añade el puré de espinacas, espolvorea el parmesano rallado y la pimienta rosa.
- **Coloca el huevo encima** y tapa la ollita durante unos 10 minutos. Añade la crema de leche caliente y remueve.
- **Añade unos trocitos de bacon** si quieres potenciar el sabor.

PRESENTACIÓN

Añade para decorar unas ramitas de eneldo.



EXPERIMENTO

Si quieres darle un aire exótico a la receta, sustituye la mandarina por una fruta tropical como el mango.



CABRITO ASADO CON MIGAS DULCES Y MANDARINA

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 2 piernas de cabrito pequeñas • 1/4 l de aceite de oliva • 2 cebollas • 250 g de panceta • 400 ml de agua • 3 ramas de romero • 3 ramas de tomillo • 2 barras de pan del día anterior • 3 mandarinas • 100 ml de vino dulce • sal • pimienta.

- **Precalienta el horno a 160 °C.** Pon el cabrito en una fuente, salpiméntalo y rocíalo con el aceite y el agua. Coloca a su alrededor las cebollas peladas y picadas, la panceta en trozos pequeños y, encima, las ramas de tomillo y de romero. Hornéalo en su jugo durante 1 hora, pero sube la temperatura a 200 °C cuando haya transcurrido la primera 1/2 hora.
- **Parte el pan en dados pequeños** y mójalo en vino dulce. Pela las mandarinas y sepáralas en gajos.
- **Saca el cabrito del horno** y colócalo, junto con su salsa, en una fuente de servir. Reserva los trozos de panceta.
- **Pon el pan sobre una bandeja de horno** con una lámina de papel de hornear o de papel de aluminio y hornéalo a 200 °C unos 5 minutos. Sácalo y mézclalo con la panceta. Coloca los gajos de mandarina en la bandeja caliente y hornéalos 3 minutos. Mézclalos con el pan y la panceta y sírvelos con el cabrito.

SETAS DE CHOPO CON PURÉ DE APIO

50 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 2 morcillas de arroz • 150 g de setas de chocho • 1 manojo de apio • 1 cebolleta • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de harina • 1 cucharada de vino de Oporto • sal • pimienta molida.

- **Retira las hojas y las hebras del apio.** Lávalo, trocéalo y cuécelo al vapor 30 minutos, hasta que quede tierno. Tritúralo para obtener un puré. Salpiméntalo y resérvalo aparte.
- **Corta las morcillas en rodajas gruesas.**
- **Espolvoréalas** muy ligeramente con harina y dóralas por ambos lados en una sartén. Retíralas, escúrrelas y resérvalas calientes.
- **Pasa las setas bajo un chorro de agua fino** y sécalas muy bien. Pica la parte blanca de la cebolleta y rehógala en el aceite restante. Añade las setas y el Oporto y cuécelo todo 5 minutos.
- **Cuela el puré de apio** y desecha el líquido que haya soltado. Pon un poco sobre un plato individual, encima de él unas rodajas de morcilla y cubre con la preparación de las setas.

TRUCO

Añade unas patatas hervidas al puré de apio. Ayudarán a conseguir una textura más fina.



PESTO ROSSO

PORQUE NO ES VERDE TODO LO QUE RELUCE

Son muchos los que al oír hablar de salsa pesto evocan, automáticamente, el sabroso condimento de color verde. **Otra variante igual de deliciosa es de color rojo, procedente del tomate.** POR ANNIE TOMÁS

Somos muchos los que pedimos a menudo en Italia una pasta al pesto, especialmente si estamos en la región de Liguria, donde se ha hecho popular este plato a base de piñones, queso y albahaca. Con mucha probabilidad empezó a prepararse como una variación de la llamada “agliata”, una salsa que utilizaban los pescadores genoveses para conservar y acompañar los alimentos, hecha a base de aceite, ajo, tomate y vinagre. La incorporación de la albahaca se debió a la abundancia de esta aromática planta en la región de la Liguria.

Pero sin movernos de esta región se preparan también otros tipos de pesto, como el rosso (rojo) que debe su color al empleo de tomate, seco o fresco. Las variantes del mismo



PESTO deriva de la palabra “pestare” que significa “machacar en un mortero”.

son numerosas, de modo que se pueden encontrar recetas que no utilizan queso, empleando únicamente tomate sin semillas, albahaca, perejil, ajo picado, alcaparras y acei-

te virgen de oliva y machacándolo todo en un mortero, así como otras más elaboradas, en las que se cocinan los tomates y otras hortalizas al horno antes de elaborar la salsa.

ESPAGUETIS O TROFIE LIGURI AL PESTO ROSSO

Esta forma de preparar el pesto rosso es una de las variantes típicas de Liguria. Puede hacerse con espaguetis, pero resulta mucho mejor usando un tipo de pasta llamada *trofie liguri*, típico de esa región y que puede encontrarse en tiendas especializadas en gastronomía italiana.

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

Para el pesto: • 5 tomates maduros, limpios y cortados por la mitad • 1 pimiento rojo, limpio y cortado en cuatro partes • 50 gramos de almendras peladas y machacadas • 1 manojo de albahaca fresca, limpia y cortada a trozos • 1 diente de ajo pelado • aceite virgen de oliva • sal marina

• pimienta negra fresca picada en el momento • media cucharada de azúcar de caña integral. **Para la pasta:** • 200 gramos de espagueti o de *trofie liguri*.

PREPARACIÓN

- **Pre calentamos el horno a 180°C.** Colocamos los tomates cortados en una bandeja recubierta de papel para hornear y condimentamos con aceite, sal, pimienta y espolvoreamos ligeramente con azúcar. En otra bandeja ponemos el pimiento y horneamos las verduras al mismo tiempo.
- **Cuando el pimiento esté bien asado,** lo retiramos y lo dejamos reposar en un recipiente durante

unos veinte minutos. Cuando los tomates estén listos, los retiramos y los dejamos enfriar ligeramente.

- **Ponemos a hervir agua** abundante con sal para la pasta.
- **Pelamos el pimiento y lo trituramos en un mortero.** Añadimos el tomate y después las almendras, la albahaca y el ajo. Echamos un poco de aceite virgen para amalgamar.
- **Cuando la pasta está al dente,** la escurrimos y la echamos en el recipiente del pesto añadiendo, si es necesario, un poco de aceite.
- **Servimos con unas hojas de albahaca fresca** por encima de la pasta.

ACEITES CON AROMA

Enriquecer un aceite con hierbas y especias **es fácil y económico. A cambio, tus platos saldrán de la rutina** y se potenciarán con nuevos sabores. **POR CAROLINA GONZÁLEZ**

Con romero, ajo y guindilla

Lavar, escurrir y secar muy bien 2 ramitas de romero. Meter en un tarro seis guindillas frescas, 6 dientes de ajo pelados y el romero. Se pueden añadir también unos granos de pimienta. Cubrir con 1 litro de aceite de oliva virgen extra, cerrar herméticamente y dejar macerar de 3 a 4 semanas, en un lugar seco y con poca luz. **Esta preparación va perfecta con carnes, pasta, marinados y pizzas.**

A la trufa

Poner en un cazo 250 ml de aceite de oliva y una trufa negra de calidad, cortada en lascas. Calentar a fuego muy bajo y dejar confitar a 70 °C durante 2 horas. Dejar enfriar totalmente, filtrar y pasar a una botella. Consumir antes de 30 días. **Da un toque especial a cremas de verduras, huevos fritos, risottos, puré de patata y platos de carne.**

**ES MUY IMPORTANTE
RESPECTAR LOS TIEMPOS
DE REPOSO PARA UN BUEN
MACERADO**

Aceite al cilantro

Lavar y secar una naranja grande; pelarla a "lo vivo", retirando toda la parte blanca que sea posible. Escaldar 5 ramas de cilantro fresco durante unos segundos, pasar por agua fría, escurrir y secar con papel absorbente. Machacar ligeramente unas semillas de cilantro (una cucharada) y ponerlas en un tarro de cristal junto con las ramitas de cilantro y la piel de naranja. Añadir 1 litro de aceite de oliva virgen, cerrar y dejar macerar 4 semanas en un lugar fresco y seco. Filtrar y pasar a una botella. **Ideal con pescados, moluscos, ceviches, cocina asiática y árabe.**

Con albahaca

Lavar, escurrir y dejar secar, sobre un paño limpio, unas 40-50 hojas de albahaca fresca. Meterlas en un frasco de cristal con cierre hermético, cubrir con 1 litro de aceite de oliva virgen y añadir 1/2 cucharadita de sal y un diente de ajo pelado (opcional). Cerrar y dejar reposar durante 3 semanas. Filtrar y pasar a una botella. **Para aliñar ensaladas y pasta.**

CON INGREDIENTES caseros y fáciles de conseguir se puede innovar en la cocina, con distintos sabores.





COCINAR EN CASA es el primer paso para cuidarse... y con ayuda, todo es más fácil.

EL ROBOT DE COCINA

UN BUEN ALIADO PARA LLEVAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Siempre pensamos en los electrodomésticos como una ayuda para las tareas del hogar. Son máquinas que nos facilitan la vida, pero **¿sabías que también puede ser un gran apoyo a la hora de llevar una vida más saludable?** Pablo Ojeda, experto en nutrición, nos da las claves. **POR INMA COCA**

Desde que existen los electrodomésticos nos han ayudado a vivir mejor. La lavadora nos ahorra horas de colada, el lavavajillas evita peleas por fregar los platos, y el aspirador nos permite olvidarnos del polvo sin esfuerzo... incluso, sin necesidad de estar en casa. Siempre los hemos

visto como facilitadores. Máquinas que nos quitan trabajo. Pero hay algunos que van un paso más allá. Además de hacernos la vida más fácil, también ayudan a cuidarnos. Es el caso del robot de cocina, uno de los electrodomésticos que más

ha evolucionado en los últimos años. Hoy además de cocinar más rápido y con menos esfuerzo, también nos facilita el comer mejor, planificar las comidas con antelación, manchar menos y, por tanto cocinar más a menudo, e incluso

UNA BUENA PLANIFICACIÓN EMPIEZA POR SABER QUÉ TIENES EN CASA Y CÓMO APROVECHARLO

ahorrar al aprovechar mejor los ingredientes que tenemos en casa.

MUCHAS RAZONES

Los motivos para hacerle un hueco a este aliado (sí, suelen ser bastante voluminosos) toman una nueva perspectiva al hablar con Pablo Ojeda, experto en nutrición y colaborador de Thermomix, marca de referencia a la hora de hablar de robots de cocina.

Y es que, como él mismo asegura, este aparato puede ser el empujón que necesitas para comer mejor, hacerlo con más orden, variedad y conciencia. Estos son los motivos por los que el autor de *El Manual de la Compra Inteligente* apuesta por un robot de cocina cuando se trata de empezar a cuidarse, ya sea para combatir unos kilos de más o para ganar en salud.

1 COMIDA CASERA CADA DÍA

En esta época marcada por las prisas, meterse en la cocina y pasar horas entre cazuelas y sartenes sabiendo que, después, toca seguir hasta dejarlo todo limpio, es algo que echa para atrás a muchas personas cada día. Las mismas que terminan tirando de platos preparados o pidiendo comida a domicilio. Es decir, el camino más corto y, a su vez, el menos saludable. Saber que un solo aparato te



va a servir para preparar una cena completa y saludable, sin invertir mucho tiempo en el proceso ni en la limpieza, ayuda a que se de el paso de intentarlo y es que, como dice el nutricionista “lo difícil a la hora de empezar a cuidarse es dejar de comer mal”.

2 TIPOS DE COCCIÓN QUE SON UN SÍ

Con un robot de cocina no todo es puré. Hoy en día son muchas las opciones y todas son aptas para quien busca cuidarse. El vapor es una técnica que no solo ayuda a que las verduras conserven una gran cantidad de vitaminas y minerales (las mismas que al hervirlas en agua se disuelven), también a que otros alimentos no

necesiten grasas para cocinarse (como el pollo, por ejemplo). Y hay más. Con los accesorios adecuados es posible preparar varios platos a la vez, ahorrando tiempo y energía.

3 AHORRO EN CADA PLATO

“Actualmente, en España, se tiran 33 kilos de comida por persona, es decir, un tercio de todo lo que compras”, nos alerta el experto. Muchas veces es porque ese alimento se nos ha puesto malo en la nevera, pero también es habitual que cocinemos de más y que las sobras terminen siempre en el cubo de la basura.

Un robot de cocina pesa cada ingrediente y ajusta las cantidades a las personas que van a comer. Así, es más difícil que termine sobrando comida y que esta acabe desperdiciándose.

Por otro lado, las nuevas apps nos ayudan a “limpiar la nevera”, solo hay que decirle que ingredientes tenemos (o que está a punto de caducar) y las opciones aparecen hasta ajustarse a tus necesidades.

Con ese gran ahorro es más fácil enfrentarse a la lista de la compra e incluso incluir algún extra que normalmente quedaría fuera del presupuesto: más pescado fresco, aceite de oliva virgen o procesados de alta calidad.



COLÓCALAS
CERCA DE LA
LUZ pero sin que
lleguen a darles
directamente el sol.



¡LARGA VIDA A TUS PLANTAS DE INTERIOR!

Durante los meses de verano el cuidado de las plantas de tu hogar han requerido estar más pendiente del riego, pero ahora con la llegada del otoño, es otra la atención que necesitan. POR SONIA MURILLO

Ya hemos pasado la época en la que tus plantas te han venido reclamando una mayor cantidad de agua. Ahora, con la llegada de esta nueva estación otoñal, te piden otro tipo de cuidados. Presta mucha atención a lo que te van exigiendo, como espaciar los riegos, limpiar las hojas, exponerlas a la luz, alejarlas de una fuente de frío...y recuerda que es tiempo de poda. Sigue estos consejos, porque es la manera más sencilla de que luzcan bien bonitas.

LA LUZ

Con el nuevo equinoccio perdemos horas de luz solar, por eso, es importante que las plantas de tu hogar reciban la luz directa. De modo que trata de colocarlas cerca de la ventana con buena luminosidad, para que puedan realizar su función más vital: fotosíntesis. Las plantas siempre buscaran la luz de forma natural, por eso, los tallos que no la reciben se van

deteriorando y se van tornando amarillos. Evita que el sol incida en ellas directamente ya que puede llegar a quemar las hojas.

EXCESO DE AGUA

Una de las preguntas más frecuentes es cada cuánto tiempo debemos regar las plantas de interior. Hay que tener cuidado, ya que durante el verano hemos regado las plantas muy a menudo, y no

COMPRUEBA SI LA TIERRA ESTÁ HÚMEDA. SI ES ASÍ, NO LA RIEGUES MÁS. ES PREFERIBLE QUE SE SEQUE A QUE SE PUDRA POR LA HUMEDAD

CAMBIO DE MACETA

Es normal que a medida que va creciendo la planta se haga necesario trasladarla a una maceta de mayor tamaño. Excepto en algunas especies, como es el caso de la orquídea, no es bueno que las raíces comiencen a juntarse y apretarse, ya que, poco a poco, se van enrollando, y acaban por quedarse sin aire. Por eso, es aconsejable que cuando se adquiere cualquier tipo de planta, al llegar a casa, la coloquemos en un tiesto más grande para que esto no ocurra.



EL ABONO

Es el alimento de la planta. La tierra va perdiendo los nutrientes y se necesita que se recarguen, para dar a la planta la energía que reclama. Existen varios tipos de abono. Lo puedes encontrar en formato líquido, y echarlo cada quince días, junto con el agua del riego. Sigue las indicaciones que encontrarás en el envase, no te pases de dosis porque puedes llegar a quemar la planta. También lo puedes encontrar en granulado. Una vez que lo echas la planta está cubierta de lo que necesita durante dos o tres meses.



se nos puede quedar ese hábito durante el otoño, ya que necesitan mucha menos agua que durante la época de más calor. De todas maneras, lo primero que debes hacer es comprobar la humedad de la tierra. Si aún está mojada, no la riegues más. Una buena opción es poner las plantas en macetas que tengan un agujero debajo, ya que esto ayuda al drenaje, y colocar la maceta sobre un plato, y echar el agua sobre él para que la planta vaya cogiendo la cantidad que necesita. Eso sí, una vez que la ha absorbido, es mejor retirar el agua sobrante. Recuerda que el exceso de agua es la primera razón por la que se mueren las plantas. Es preferible que se seque a que se pudra por la humedad.

HUMEDAD EN EL AMBIENTE

Esta es otra de las razones por las que mueren muchas plantas, por la falta de humedad en el ambiente. Muchas de las especies que tenemos en casa son originarias de países tropicales, por esta razón, cuando hay falta de humedad en el ambiente suelen secarse las puntas de las hojas. Para ello es importante pulverizarlas de vez en cuando. Otra opción es poner piedritas en el plato don-

de se deposita la maceta. De esta manera el agua se irá evaporando lentamente, aportando a tu planta un entorno con una humedad beneficiosa para ella.

TEMPERATURA ADECUADA

Los cambios bruscos de temperatura o las corrientes de aire son otros de los grandes motivos por los que las plantas de interior sue-

len sufrir daños severos. La temperatura idónea dentro de casa debería rondar entre los 15 y 25° C. Recuerda que no suelen gustarles los cambios climáticos muy bruscos, de modo que olvídate de colocarlas cerca de los radiadores o de la calefacción, ya que esto las puede dañar, por lo que tienes que tenerlo muy en cuenta, durante esta época del año.

LA FLOR DEL OTOÑO

El crisantemo es, sin duda, la planta del mes de octubre. Significa 'flor dorada'. Y aunque se asocia a los arreglos funerarios, es un ejemplar que procede de Asia. En Japón es símbolo de felicidad y poder; en China evoca sabiduría y nobleza; en EEUU equivale a la alegría, y **en nuestro país simboliza la paz y el descanso eterno**. Las puedes encontrar en todos los colores, aunque la original es la amarilla. El color también determina el significado: así, los blancos evocan dolor tras la ruptura, los rosados fragilidad en el amor, los rojos son símbolo de pasión y los amarillos, de rechazo.

El té de crisantemo es una bebida medicinal muy popular en oriente.

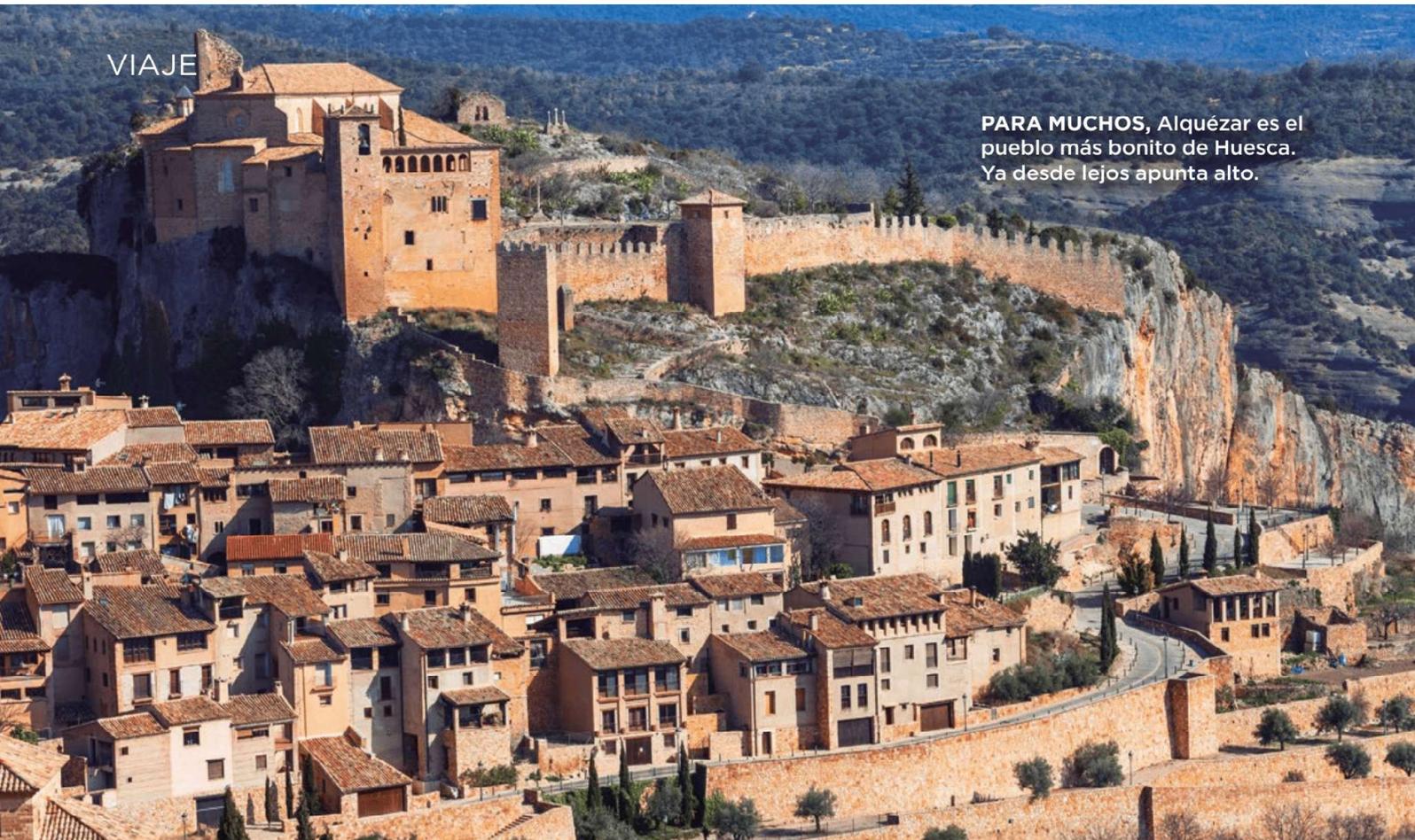
Se prepara a partir de la cocción de sus pétalos amarillos y blancos y sirve para tratar los síntomas del catarro.

Es una planta que puede alcanzar un metro de altura. Esta variedad, que

se ha convertido en la más famosa del mundo, **se planta en primavera para que florezca en otoño**. A los crisantemos, además, les gusta tener su espacio para crecer, como sucede, por ejemplo, con la lavanda. De modo que plántalos bien separados los unos de los otros.



PARA MUCHOS, Alquézar es el pueblo más bonito de Huesca. Ya desde lejos apunta alto.



ALQUÉZAR

HISTORIA, ADRENALINA Y SABOR

En plena sierra de Guara, este pequeño pueblo sorprende por **su trazado medieval, por su naturaleza de vértigo y por su exquisita gastronomía**. Una combinación perfecta para la escapada que necesitas esta temporada. **POR** INMA COCA

Antes de llegar al Pirineo con sus altos picos y profundos valles, la sierra de Guara despliega tantos encantos que es fácil caer rendido a primera vista. Uno de sus grandes reclamos es el pequeño pueblo de Alquézar, cuya silueta, dominada por la colegiata, resulta inconfundible. Junto a sus murallas y las casas, que parecen desafiar la gravedad para permanecer unidas, compone una de las postales más bonitas de la provincia de Huesca. Motivo más que suficiente para añadirlo a la lista de "pendientes".



Un día muy completo

Tras perderse por su trazado medieval, lo ideal es dedicar tiempo a explorar los alrededores. Un paisaje modelado por el río Vero, que a lo largo de los siglos ha excavado profundos cañones, hoy accesibles gracias a unas pasarelas metálicas

suspendidas sobre el desfiladero. Un recorrido no apto para quienes sufren de vértigo, pero inolvidable para los amantes de la naturaleza. Y para terminar la jornada, nada mejor que brindar con una copa de vino local con Denominación de Origen Somontano.



CÓMO LLEGAR

Alquézar está situado a unos 50 minutos de Huesca y poco más de una hora de Lérida. Se considera la puerta de entrada a la sierra de Guara.



MÁS INFO:

<https://turismoalquezar.es/>

Goya 36 (Madrid)

El espacio, ubicado en la planta baja de un edificio operado por WeWork, nace como resultado de la colaboración entre Ephimera y el líder mundial en espacios flexibles, ampliando así las posibilidades de activación en ubicaciones *prime* del centro de Madrid. Goya 36 es un espacio polivalente, luminoso y preparado para acoger *pop-ups*, *showrooms*, exposiciones y activaciones de marca, convirtiéndose en una plataforma ideal para aquellas empresas que buscan conectar con su audiencia en un entorno *premium* y de alto tránsito peatonal.

CONTACTO: hello@ephimera.org



GOYA 36: EL NUEVO ESPACIO PARA EVENTOS DE EPHIMERA

Ephimera suma un nuevo activo a su portfolio de espacios para eventos con la puesta en mercado de Goya 36, una localización, en plena milla de oro comercial, del barrio de Salamanca, que destaca por su gran escaparate a pie de calle —más de 10 metros lineales— y por su arquitectura limpia, blanca y totalmente diáfana. Con este nuevo lanzamiento, Ephimera refuerza su apuesta por ofrecer localizaciones únicas y estratégicamente ubicadas para el sector MICE y el retail experiencial. Goya 36 se suma a localizaciones emblemáticas como el Círculo de Bellas Artes, el Palacio de Santoña, Espacio Larra, el Colegio Oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos, la sede de TeamLabs y Casa Árabe.

EL ACUERDO de colaboración con el líder mundial en espacios flexibles, WeWork, pone en el mercado este activo inmobiliario idóneo para eventos.



LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

Allegorie: la exquisitez de la cocina francesa en Madrid

Este proyecto, que acaba de cumplir dos años, viene de la mano de **dos apasionados franceses por la gastronomía, el empresario Pierre Couturier y del joven chef Romain Lascarides.**



→ Este espacio que consigue que te sientas como en el salón de tu casa, está ubicado en pleno corazón del barrio de Chamberí (c/ Bretón de los Herreros, 39). El ambiente y el servicio son espectaculares, y sus platos están elaborados con productos nacionales de primera calidad, con un refinado 'savoir faire'. La oferta gastronómica se compone de tres menús degustación: Preludio, Adagio y *Sinfonía*. Difícil saber cuál elegir porque todos ellos tienen opciones tan apetecibles como la

vieira cruda, con coliflor, Granny Smith; foie gras y sorbete de trufa; lubina con tomate, vainilla, y aloe vera; ternera blanca con patatas Ratte, queso Comté; o postres como el chocolate, con pera, anacardos y micilago. Cada mes ofrece un menú especial con maridaje. La próxima fecha es el 23 de octubre con la bodega Marqués de Cáceres. Además, desde este otoño cuenta con un nuevo espacio para disfrutar de su coctelería acompañada por una carta para quien quiera un 'picoteo'.



Hermanos Vinagre

Está en el número 12 de la calle Argumosa, una de las más populares de la ciudad de Madrid, en el barrio de Lavapiés. Aquí podrás disfrutar de las mejores tapas de la ciudad. Sus míticas gildas, sus mejillones en escabeche ahumados, sus patatas bravas o el bocadillo de calamares. Además, en la carta, de este cuarto restaurante del grupo, hay nuevos platos que le dan a este local su propia personalidad. El equilibrio entre autenticidad y modernidad, redefiniendo el concepto del aperitivo.



Mimú

El grupo Vélez ha dado un cambio de imagen al antiguo Casino de Cádiz, ubicado en la plaza de San Antonio. El patio neomudéjar es la joya de este restaurante, que en su carta encuentras succulentos platos de pescado como el atún mechado, carpaccio de gambas blancas, lomo de corvina de Conil, y de carne como la pluma ibérica a la barbacoa o la tradicional burger Vélez con mahonesa de trufa.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Del caos a la calma

SARA DOMÍNGUEZ

¿Te sientes desbordada por el caos del día a día? ¿Te invade la culpa por no poder llegar a todo? Aquí tienes **una guía práctica para recuperar el control de tu casa y de tu bienestar.**

→ La autora de este libro es organizadora profesional y creadora del método 'Vida en orden'. Ha acompañado a más de cien mujeres en su camino del desorden a la serenidad. Ahora, por fin, comparte su experiencia y sus claves transformadoras en esta guía directa, cálida y profundamente reveladora. Este no es un manual más para doblar camisetas u ordenar cajones, sino que te ayudará a reconectar contigo misma y crear un hogar que te sostenga,

te inspire y te dé paz. Con honestidad y cercanía, Sara desvela el origen invisible del desorden, ese que los métodos clásicos no abordan, porque el caos no es tu enemigo, es solo el síntoma de algo mucho más profundo. Para superarlo, te ofrece herramientas esenciales como los tres "no negociables", que te devolverán el control desde el primer día o el 'Proyecto de orden', una hoja de ruta para transformar tu espacio y tu mente. **Editorial Hestia. Edición impresa: 24,95€.**



Nazca ESTELA GARCÍA

Un poemario de 40 joyas autobiográficas, inspiradas en una relación romántica de madurez, en la que la autora se da cuenta de todos los patrones, cargas, creencias, expectativas, miedos y limitaciones que conlleva el hecho de enamorarse. **Autoeditado y publicado por Amazon KDP. Edición Kindle: 9,99€. Edición impresa: 12,52€.**



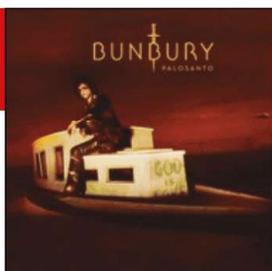
Fieras interiores ANDRÉS COTA HIRIART

Este es un libro que nos guía por un territorio tan fascinante como perturbador: el cuerpo humano está habitado, y muchas veces sometido, por criaturas inverosímiles, microscópicas y millones de parásitos, que van modelando en silencio lo que somos. **Editorial RandomHouse. Edición impresa: 19,90€.**

MÚSICA

Palosanto BUNBURY

El cantante de 'Héroes del silencio' se desvinculó del grupo para comenzar su carrera en solitario. El doble disco 'Palosanto' se publicó hace diez años, y, a pesar del paso del tiempo, sigue siendo una auténtica joya musical para todos los seguidores de este artista zaragozano tan peculiar, que termina su última gira en Sudamérica, tras visitar diferentes ciudades españolas. **Precio: 7,99€.**



Mayhem LADY GAGA

La estrella del pop ha ampliado las fechas de su gira, por Estados Unidos, en la que presenta este nuevo trabajo discográfico. **Precio: 20,99€.**



Eseñcial DUO DINÁMICO

Lo mejor de uno de los duetos musicales más famosos de nuestro país, en este disco, que sirve para rendir homenaje a Manuel de la Calva. **Precio: 15,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



La huésped

Esta serie colombiana, protagonizada por Laura Londoño, Carmen Villalobos y Jason Day, entre otros, muestra la vida de una pareja, que intenta salvar su matrimonio. Deben reconstruir su relación después de una infidelidad. Pero la vida de ellos da un vuelco cuando una persona del pasado aparece en sus vidas, y metiéndose en su casa. **Estreno el 24 de septiembre en Netflix.**



Pubertat

Es la nueva serie dirigida y protagonizada por la actriz Leticia Dolera. Seis capítulos en los que se narra la denuncia de una mujer por agresión sexual, en redes sociales, que apunta a tres adolescentes como culpables. Los adultos a cargo de los acusados tendrán que hacer frente a la relación con sus hijos. En este proceso descubrirán que, quizá, no solo las tradiciones pasan de generación en generación, sino también los tabúes y los traumas. **Estreno el 24 de septiembre en HBO Max.**



CINE

Una batalla tras otra

Leonardo DiCaprio regresa a la gran pantalla, protagonizando, junto a Sean Penn, y Benicio del Toro, esta película de acción, ambientada en la California de los años 60. **Estreno 26 de septiembre.**

→ Dirigida por Paul Thomas Anderson ('Licorize Pizza'), este film ya está recibiendo elogios por parte de la crítica, lo que suena a que 'Una batalla tras otra' esté en la lista de nominadas a los Oscar. Con más de 140 millones de dólares de inversión, se trata de la adaptación, actualizada y libre, de la novela 'Vineland', que el escritor Thomas Pynchon publicó en 1997, inspirada en los movimientos radicales que tuvieron lugar en los años sesenta. La joven Prairie busca a su madre,

Frenesi, figura legendaria de los movimientos radicales a fines de los años sesenta. Lo que no sabe la hija es que la madre acaba de perder su empleo en el FBI y que, una vez fuera, es el blanco perfecto de un ex amante suyo, Brock Vond, auténtico representante del mal y de las fuerzas de represión, que llega con ganas de acabar con la comunidad liderada por Frenesi. Prairie, está decidida a descubrir la trama que envuelve a su madre, objeto de la ira y el deseo del terrible Brock.

MÁS CINE



Los lazos que nos unen

Esta película francesa cuenta el viaje emocional de Sandra, una librera independiente, cuya vida da un vuelco al verse implicada, sin buscarlo, en la familia de su vecino Alex, un joven arquitecto viudo con dos hijos pequeños. **Estreno 26 de septiembre.**

Maspalomas

Vicente, de 76 años, lleva la vida que le gusta en Gran Canaria: tumbado al sol, de fiesta y buscando el placer. Un accidente inesperado le obliga a regresar a San Sebastián y reencontrarse con su hija, a quien abandonó. Ahora tendrá que vivir en una residencia donde se tendrá que volver al armario y ocultar una parte de sí mismo que creía resuelta.

Estreno 26 de septiembre.



OCIO



EL PLAN



Fin de semana de 'Pasión' en Lucena

Este Año Jubilar de la Esperanza nos permite disfrutar de una de las experiencias más conmovedoras. Se trata de **la Procesión Magna Pasionista**. La cita es **en Lucena (Córdoba), el próximo 27 de septiembre** -coincidiendo con el Día Mundial del Turismo-. **Una oportunidad para conocer la tradición de la 'santería'** -una peculiar manera de procesionar las imágenes-, **única en el mundo** y declarada Bien de Interés Cultural, además de degustar lo mejor de la gastronomía local y el arte barroco, ejemplificado en la iglesia mayor parroquial de San Mateo.

EN ESCENA

El cabaret de los hombres perdidos

Un musical renovado, que llega diez años después de su versión original, protagonizado por Armando Pita, Leo Rivera, Cayetano Fernández y Supreme Deluxe. **Del 2 de octubre al 30 de noviembre en el teatro Maravillas de Madrid.**



CONCIERTO

Mónica Naranjo

La artista celebra su 30 aniversario musical con la gira 'Greatest Hits Tour', con la que está recorriendo España, América del Sur y Estados Unidos. El 11 de octubre le toca el turno a Sevilla. Actuará en la explanada del estadio de La Cartuja, donde interpretará sus éxitos como 'Sobreviviré'.



TEATRO

La mujer rota

Anabel Alonso protagoniza esta obra de Simone de Beauvoir, en la que da vida a Murielle. Una mujer que está sola en casa. Los ruidos de la calle y los gritos de sus vecinos le impiden conciliar el sueño. En esa vigilia, los recuerdos se enfrentan a un presente desolador y a un futuro aún menos prometedor. Lo perdido, lo arrebatado, el fracaso y la soledad la han dejado deambulando en un limbo donde todavía se debate entre la supervivencia y la muerte. **En el teatro Infanta Isabel de Madrid, a partir del 8 de octubre.**



MÁS ARTE



Germaine Dulac

Barcelona. La obra de esta mujer, que fue una de las primeras cineastas y elemento clave en el movimiento *avant garde* (vanguardia) francés, se exhibe en la Fundación Tàpies hasta el 13 de enero de 2026.



Maruja Mallo

Madrid. El museo Reina Sofía expone, desde el 8 de octubre, la obra de esta mujer, figura clave de la Generación del 27. La muestra incluye unas 80 pinturas, dibujos, escritos, documentos y vídeos de su vida.



Marlene McCarty

Donostia. Tabakalera acoge, desde el 16 de octubre y hasta febrero de 2026, la obra de esta artista, que cuestiona "la masculinidad tóxica" y pone en cuestión el poder patriarcal que se esconde en el lenguaje.

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

INVENTOS QUE CAMBIARON EL MUNDO

- ASTROLABIO
- PAPEL
- GAFAS
- ESPEJO
- BOTÓN
- RUECA
- PÓLVORA
- CAÑÓN
- PISTOLA
- MOLINO DE AGUA
- IMPRENTA

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

SUDOKU

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

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

SOLUCIONES

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

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS



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

REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad: **Gema Boiza**, **Miriam Herrera** y **Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach: **Inma Coca**, **Ana Sánchez** y **María García**; redactora de Cocina: **Magda Olmedo**;

redactoras de Belleza: **Tamara Vitón** y **Anna Pardo**; redactora de Moda:

Annie Tomás; redactora de Soluciona tus dudas: **Natalia Guzmán**

(expertos@miarevista.es); redactoras de En forma: **Montse F. Frías** y

Ainara Ortiz; redactora de Decoración: **Annie Tomás**; redactora de

Vida fácil: **Lola Ojeda**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**;

Maquetación: **Manuel Arrubarrena** y **Carolina Ochoa**;

Corrección y Edición: **Sonia Murillo**.

Responsable online: **Paula Manso** redaccionweb@miarevista.es

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

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

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

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





DEL 24 AL 30 DE SEPTIEMBRE

La semana de **GÉMINIS**

Mercurio, por fin, despeja tu cielo mental y vuelve esa agilidad que tanto echabas de menos en la vida: ideas frescas, conexiones rápidas y esa capacidad tuya para decir lo justo en el momento exacto. En lo emocional, recuperarás una conversación pendiente y, por fin, entenderás lo que antes parecía un malentendido constante. En el trabajo, tu mirada estratégica resolverá algo que otros llevan días enredando. También notarás que tu creatividad se enciende sin mucho esfuerzo. Géminis, tu mente no es un ruido constante, es una herramienta brillante. Esta semana lo vas a recordar.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Alguien te mostrará su apoyo sin grandes discursos, pero justo cuando más lo necesites.

Salud: Tu cuerpo pide calma. Dormir con la ventana abierta o leer antes de dormir puede ayudarte.

Trabajo: Si postergas más esa decisión, alguien la tomará por ti. No dejes que te marquen el paso.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Alguien te sorprenderá con una propuesta que no encaja con tus planes, pero sí con tu deseo.

Salud: Tu cuerpo agradecerá que simplifiques. Comer menos procesado será tu mejor decisión esta semana.

Trabajo: Se activa una parte de ti más audaz: te lanzarás a algo que llevabas demasiado tiempo aplazando.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Esta semana brillarás por tu espontaneidad. Una conexión nueva te hará reír sin pensar tanto.

Salud: Volver al ejercicio será más fácil si lo tomas como un juego. 'Flashdance' puede ser inspiración.

Trabajo: Una tarea nueva despierta tu creatividad dormida. Lo inesperado vuelve a inspirarte.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Una palabra bonita hará que cambie tu día. Esta vez, te dejarás querer sin sospecharlo.

Salud: Buen momento para cambiar un hábito sin castigarte. Con suavidad, todo encaja mejor.

Trabajo: Esa idea que parecía loca resultará ser justo lo que necesitaban. Intuición, otra vez.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Te reencontrarás con alguien con quien perdiste la sintonía. Esta vez será desde otro lugar.

Salud: Tu energía sube cuando haces pausas reales. Leer al sol puede ayudarte más que otra tarea más.

Trabajo: Un correo, una llamada o una frase abrirá una puerta inesperada. No la dejes pasar.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Te sentirás más en calma cuando dejes de analizar cada gesto. A veces el cariño es más simple.

Salud: Tu mejor rutina será la que no te agobie. Más realismo, menos rigidez.

Trabajo: Un antiguo contacto te pondrá algo interesante. No lo descartes tan rápido.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: La armonía será real cuando tú también te escuches. Quien quiera acompañarte, lo hará.

Salud: Pasear sin móvil o releer un libro como 'La elegancia del erizo' te hará mucho bien.

Trabajo: Estás en fase de siembra. No subestimes lo que estás preparando, aunque aún no se vea.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Tu intensidad no necesita defensa. Esta semana alguien lo verá y te lo hará notar.

Salud: Cuidarte no siempre es aislarte. Busca momentos de compañía sin exigencias.

Trabajo: Algo que parecía estancado empieza a moverse. Tu constancia le ha ganado al tiempo.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Una pequeña aventura compartida revivirá la chispa. No hace falta viajar lejos.

Salud: Lo que necesitas no es fuerza de voluntad, sino reconectar con el motivo.

Trabajo: Sentirás ganas de salir de lo rutinario. Un cambio mínimo reavivará tu entusiasmo.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Las emociones serán más intensas de lo que aparentas. Esta vez no las camufles con ironía.

Salud: Si no estás siguiendo la alimentación que te proponías, revisa qué te estás exigiendo.

Trabajo: Una decisión que tomaste hace semanas empezará a darte resultados concretos.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te toca decir lo que piensas sin convertirlo en discurso. Claridad también es cariño.

Salud: Más aire, más cuerpo, más estirarte sin prisa. Menos estar en tu cabeza todo el día.

Trabajo: Lo que tú ves raro, otros lo verán original. Tu diferencia será un punto a favor.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Una actitud ligera te acercará más que cualquier declaración solemne.

Salud: Necesitas luz, aire y algo que despierte tus ganas. Música, movimiento o una buena charla.

Trabajo: Tu capacidad de adaptarte salvará una situación algo tensa. Y nadie más lo habría logrado.

CATE BLANCHETT, LA EMBAJADORA GLOBAL DE UNIQLO

UNIQLO anuncia su colaboración con **Cate Blanchett** como nueva Embajadora Global de la marca. **La actriz, premiada con un Oscar y reconocida por su activismo, compartirá los valores de la filosofía LifeWear:** diseño atemporal, compromiso social y sostenibilidad. Blanchett trabajará junto a la marca en iniciativas para apoyar a las nuevas generaciones, visibilizar la crisis de los refugiados y fomentar un impacto positivo en la sociedad. Un tándem que une estilo, talento y propósito.



ANNUE BODY ELIXIR: TU RITUAL NOCTURNO PARA DORMIR MEJOR

Creado por la farmacéutica **Salena Sainz**, **Annue Body Elixir (39,90 €)** es un aceite corporal con **19 activos naturales que relajan cuerpo y mente.** Con cítricos, enebro y romero, alivia tensiones, mejora la circulación y favorece el descanso. Ideal tras la ducha para crear un ritual nocturno que ayude a dormir mejor.



130 AÑOS BRILLANDO

Swarovski celebra su 130 aniversario con una colección Otoño-Invierno 2025 que reinterpreta su legado con audacia y color. Bajo la dirección creativa de **Giovanna Engelbert**, las líneas icónicas como **Millenia, Matrix o Sublima se renuevan con nuevas siluetas, combinaciones inesperadas y cristales ReCreated™.** Desde piezas inspiradas en jardines de invierno hasta joyas que rinden homenaje a **Klimt**, esta colección es un ejercicio de estilo, técnica y celebración. El cisne, emblema de la casa, regresa también como símbolo de renovación en la cápsula Vienna.



CROCS REINVENTA LAS 'MARY JANE' CON SU COMODIDAD ICÓNICA

Crocs lanza las **Classic Mary Jane Clog**, una reinterpretación moderna del zapato clásico con correa fina, pequeña plataforma y la comodidad inconfundible de la marca. **Confeccionadas en Croslite™, son ligeras, flexibles y perfectas para primavera y verano.** Están disponibles en siete tonos —de neutros a vibrantes— y se pueden personalizar con **Jibbitz™.** Ya a la venta en la web de Crocs y tiendas seleccionadas.



PACÍFICO TOURS PROPONE UN VIAJE INOLVIDABLE A NUEVA ZELANDA

El touroperador lanza **"Circuito a las Antípodas", una experiencia de 16 días con salida única el 13 de abril de 2026 para descubrir lo mejor de Nueva Zelanda.** En grupo reducido y con guía experto, incluye paisajes espectaculares, cultura maorí, **visita a Hobbiton y actividades únicas desde 5.954 €/persona.** Más info y reservas en pacificotours.es



VACUM, PREMIO ALIMENTOS DE ESPAÑA A LA INICIATIVA EMPRENDEDORA

El Ministerio de Agricultura ha premiado a **Vacum** por su labor innovadora en la selección y maduración de carne de vacuno premium. Con más de **20 años de trayectoria**, la empresa destaca por su técnica única de maduración **dry aged** mediante micología, su recuperación de razas autóctonas, como la mantequera leonesa, y su proyección internacional: **es la primera firma española en ganar medalla tres años seguidos en el World Steak Challenge.**



ICONO

Brad Pitt

Al volante y a toda velocidad: la historia del éxito de este actor.

POR MIRIAM HERRERA

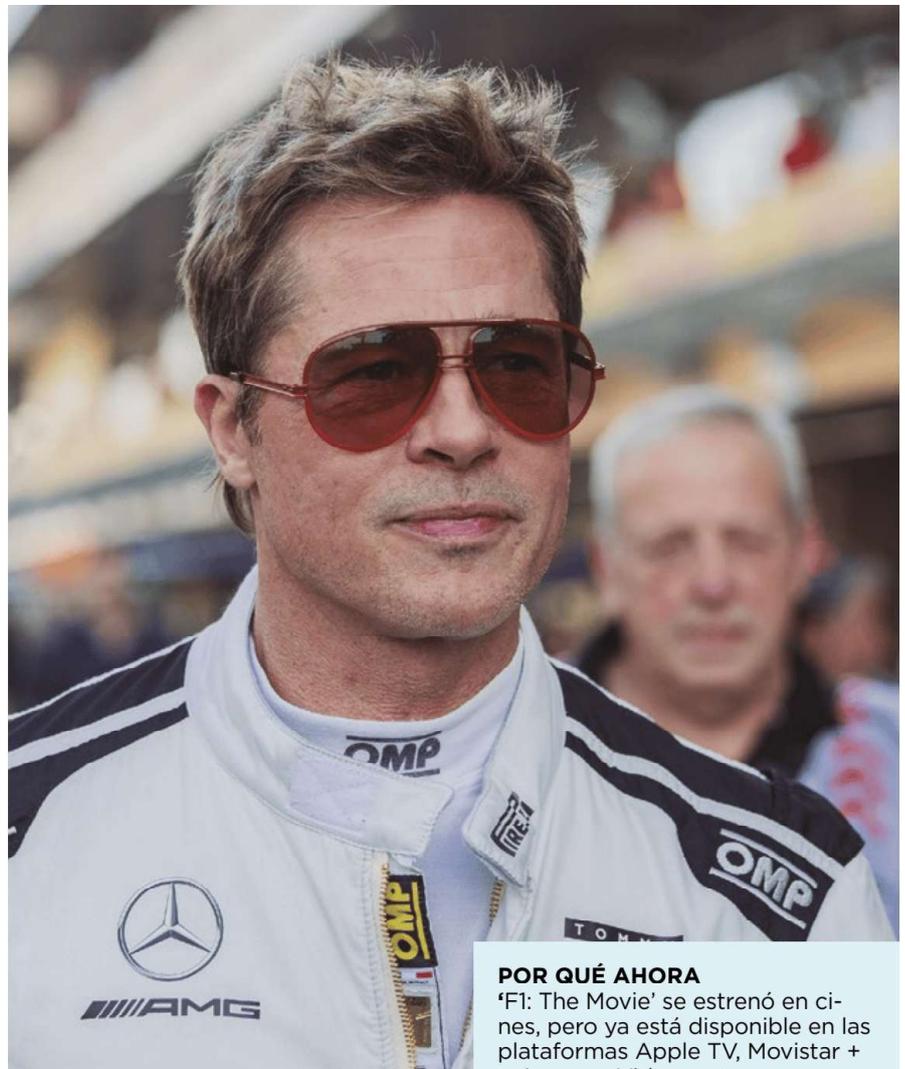
Brad Pitt ha vuelto a arrasar en la gran pantalla. A sus 62 años, el actor acelera su carrera con *F1: The Movie*, que ya se ha convertido en la película más taquillera de su trayectoria.

El film cuenta la historia, basada en hechos reales, de un expiloto que vuelve a las pistas para guiar a un joven talento y levantar a un equipo en crisis. El éxito de *F1: The Movie* no es casualidad, se debe a una combinación de factores: el rodaje con cámaras IMAX en circuitos reales, la dirección de Kosinski, director de *Top Gun: Maverick* y la producción de Lewis Hamilton.

El gran atractivo de Brad Pitt ayuda mucho a la película, junto con el hecho de que F1 vuelve a reunir al núcleo creativo de *Top Gun: Maverick*, que ya fue un éxito hace unos años, esta vez sustituyendo aviones por coches de F1, el cielo por el asfalto y a Tom Cruise por Brad Pitt.

IRRESISTIBLE Y REINVENTADO

William Bradley Pitt nació en Oklahoma en 1963. Su carrera no tuvo un inicio fácil. Dejó la universidad a punto de graduarse en Periodismo para mudarse a California y, en sus primeros años, se dedicó a trabajos temporales, llegando incluso a vestirse de pollo para una cadena de comida rápida. Su salto a la fama llegó en 1991 con un breve, pero inolvidable,



POR QUÉ AHORA

'F1: The Movie' se estrenó en cines, pero ya está disponible en las plataformas Apple TV, Movistar + o Amazon Video, entre otras.

SU CARRERA

La filmografía de Brad Pitt es una de las más variadas y exitosas de Hollywood. Se dio a conocer en 'Thelma & Louise' (1991) y consolidó su fama con papeles icónicos en 'Seven' (1995) y 'El club de la lucha' (1999). A lo largo de su carrera, ha demostrado su versatilidad en dramas, comedias y películas de guerra. Ha ganado dos premios Oscar: el primero como productor de la película '12 años de esclavitud' (2013) y el segundo como Mejor Actor de Reparto por su actuación en 'Érase una vez en Hollywood' (2019).

papel en la película *Thelma & Louise*, que lo convirtió instantáneamente en un ícono sexual. A partir de ahí, su atractivo físico lo llevó a protagonizar éxitos como *Entrevista con el vampiro* y *Leyendas de pasión*. Sin embargo, su consagración como actor se dio de la mano del director David Fincher, con quien trabajó en *Seven* y *El club de la lucha*.

Su vida sentimental ha sido objeto de gran atención mediática. Después de una relación con Gwyneth Paltrow, se casó con Jennifer Aniston, un matrimonio que terminó con su mediático romance y posterior matrimonio con Angelina Jolie, con quien formó una familia numerosa.

Tras su divorcio de Jolie, en 2016, Pitt se refugió en la bebida, una

etapa que superó para volver a la cima del éxito en 2019 con la película *Érase una vez en... Hollywood*, dirigida por Quentin Tarantino. Su papel en esta cinta le valió numerosos galardones, incluyendo el Óscar a mejor actor de reparto.

ANTES DE SER UNA ESTRELLA DE HOLLYWOOD, SE TUVO QUE GANAR LA VIDA, EN LOS ÁNGELES, VESTIDO DE POLLO PARA UNA CADENA DE COMIDA RÁPIDA

Más que leer,
¡sentir!

menta

El arte de vivir con calma

GRATIS
Tu diario de
bienestar

La revista para
vivir con calma.
Pausa, placer y alma
en cada página.
YA EN TU QUIOSCO*

LOS S
ES TIEMPO DE ES
RABIA, IRA, RENCOR...
LA FILOSOFÍA WABI-SABI
¿ES LA TERNURA UNA
TINTE, MEMORIA Y ALMA. V

VUELVE EL OTOÑO VUELVE LA MODA

El Corte Inglés

Candice Swanepoel de Sfera
Alessandra Ambrosio de Woman