

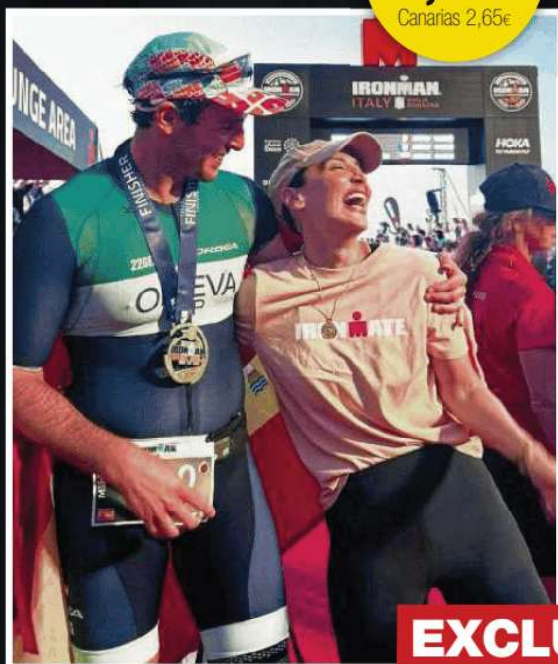
DIEZ MINUTOS

1 OCTUBRE 2025 • NÚM. 3867

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



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



EXCLUSIVA

**Acompañó a Íñigo
a su nuevo reto
Ironman
en Italia**

TAMARA

**se vuelca en el
deporte: "Ya he
perdido 5 kilos"**



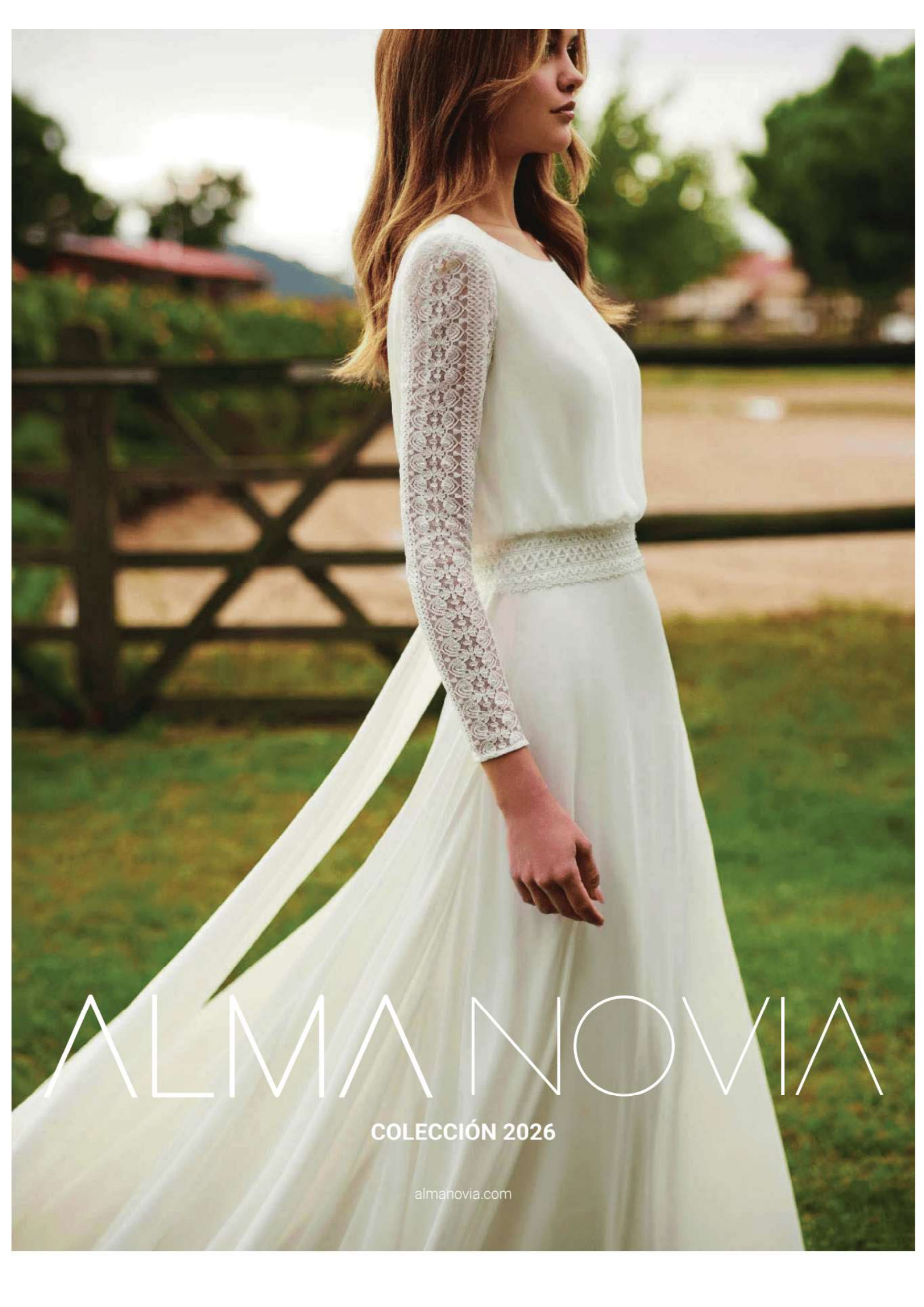
AITANA Y PLEX

**Enseñan el álbum de fotos
de su historia de amor**

CAYETANO

**Sobre su relación
con Mar Flores: "No fue
una buena época"**





ALMANOVIA

COLECCIÓN 2026

almanovia.com

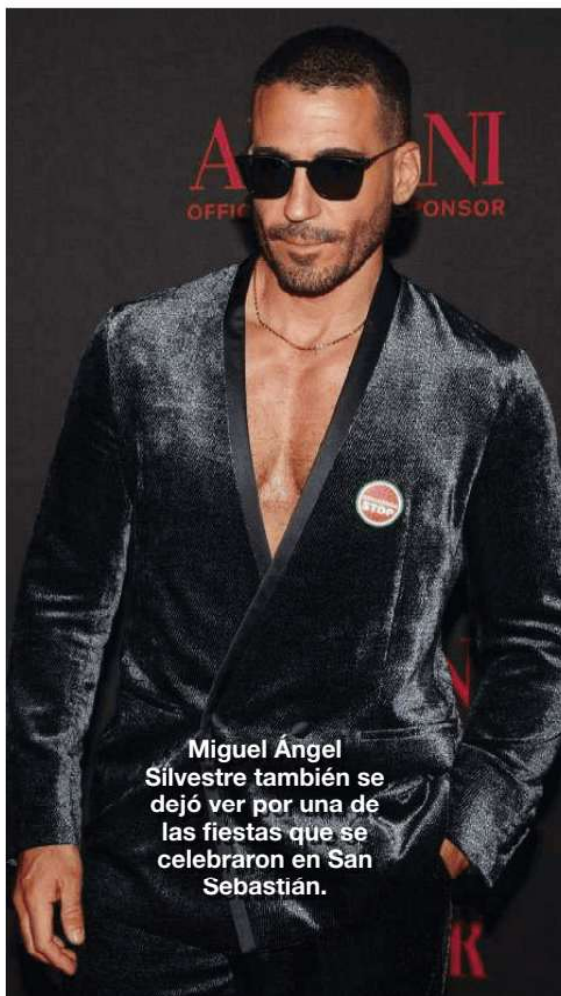
En su visita relámpago a San Sebastián, Angelina también habló de política: "Amo a mi país, pero no lo reconozco en este momento".

ANGELINA JOLIE **Contra el cáncer de mama en Donostia**

La actriz estuvo solo un día en el Festival de Cine de San Sebastián, el domingo 21 de septiembre. Presentaba el filme "Couture", en el que interpreta a una cineasta a la que detectan un cáncer de mama. Angelina se sometió a una doble mastectomía preventiva en 2013. "Perdí a mi madre y a mi abuela por ese cáncer. En mi caso esas operaciones han sido mi elección... Es muy importante que se entienda ese viaje de las mujeres, y que también lo conozcan los hombres", contó. Al ser preguntada por la libertad de expresión en EE.UU. respondió: "Amo a mi país, pero no lo reconozco en este momento".



Juliette Binoche confió en la firma Armani para la inauguración del festival.

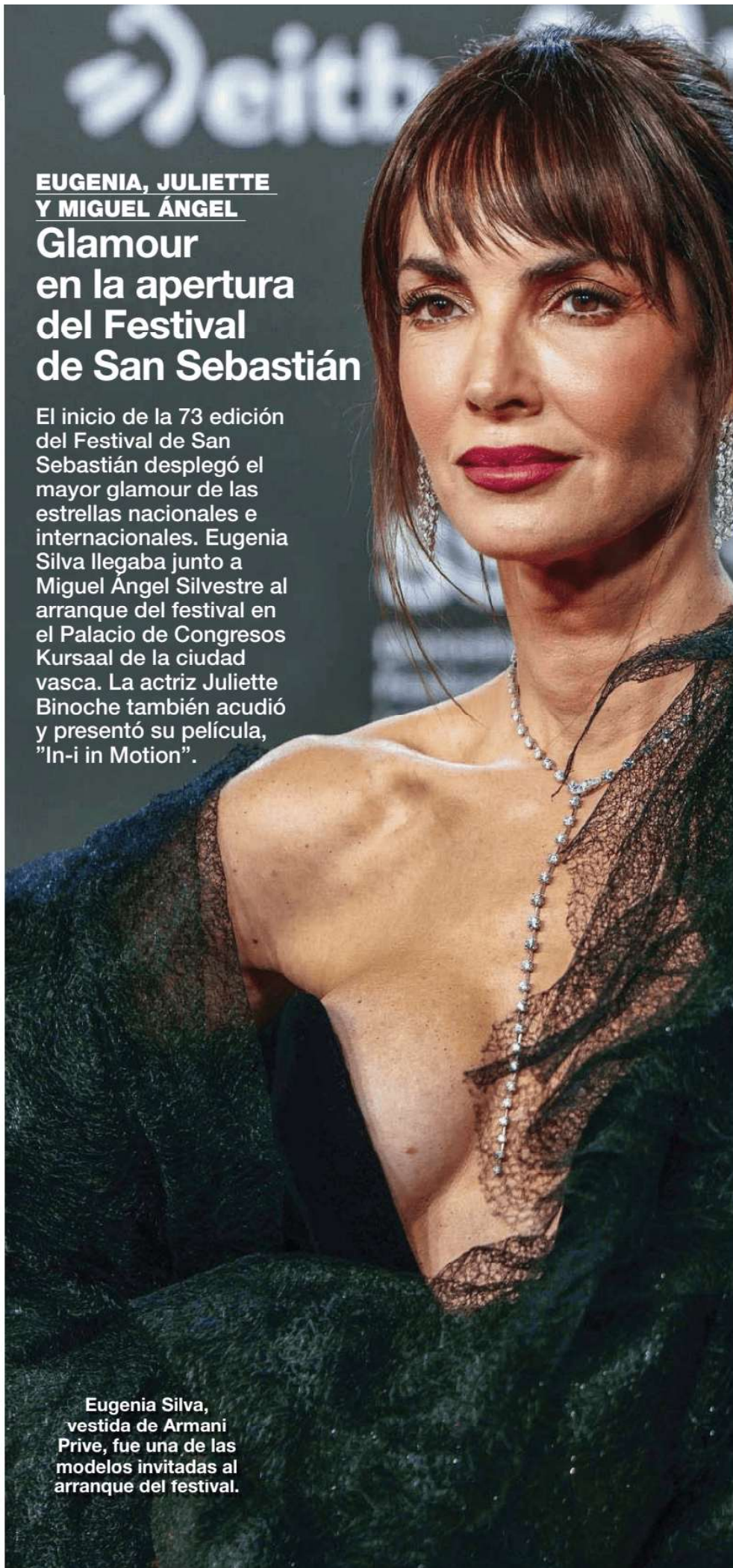


Miguel Ángel Silvestre también se dejó ver por una de las fiestas que se celebraron en San Sebastián.

**EUGENIA, JULIETTE
Y MIGUEL ÁNGEL**

Glamour en la apertura del Festival de San Sebastián

El inicio de la 73 edición del Festival de San Sebastián desplegó el mayor glamour de las estrellas nacionales e internacionales. Eugenia Silva llegaba junto a Miguel Ángel Silvestre al arranque del festival en el Palacio de Congresos Kursaal de la ciudad vasca. La actriz Juliette Binoche también acudió y presentó su película, "In-i in Motion".



Eugenia Silva, vestida de Armani Prive, fue una de las modelos invitadas al arranque del festival.



Pilar Rubio y su colección más deportiva

Pilar Rubio ha presentado su nueva colección de ropa deportiva con la firma Selmark, con la que colabora desde hace más de cinco años. Pilar es una gran aficionada al deporte. Por eso, la firma gallega confía en ella.

Pistoletazo de salida al otoño

Alessandra Ambrosio, Candice Swanepoel y Jon Kortajarena son los protagonistas de la nueva campaña de El Corte Inglés para presentarnos las propuestas de este otoño. Los tres modelos internacionales han realizado esta campaña en la ciudad de Lisboa. Jon y Ambrosio repiten, ya que hicieron el anuncio de primavera.



**Sobre la
maternidad:
"Si tiene que
ser, será. Creo
mucho en el plan
de Dios"**

Ahora, Tamara
lleva una relación
mucho más
equilibrada con
la comida. En
2021 confesó
lo contrario:
"He llegado a
desayunar filetes
empanados".



EXCLUSIVA

TAMARA FALCÓ

tras perder 5 kilos: “Ahora estoy sana”

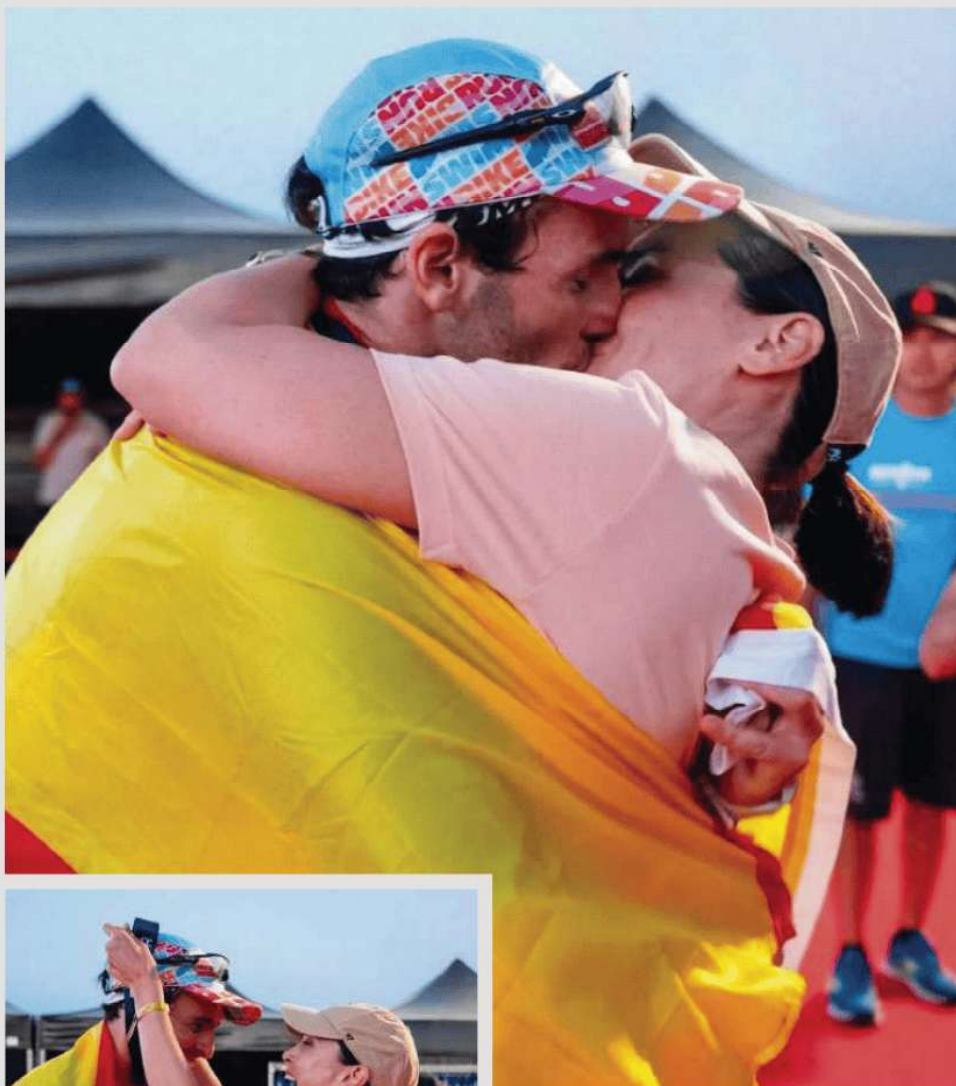
La duquesa de Griñón desveló que ha bajado peso gracias a una rutina deportiva que empezó en abril. ¿Se animará a participar en un Ironman como su marido?

El pasado mes de junio, Tamara Falcó anunció que abandonaba el tratamiento que seguía para convertirse en mamá. “Me está afectando, me encuentro saturada”, dijo entonces. Ahora, después de disfrutar de un verano cargado de viajes y de mucho amor, la marquesa de Griñón reaparecía feliz y en plena forma. Lo hizo el miércoles 17 de septiembre, en el desfile en Madrid de la nueva colección de Pedro del Hierro, firma para la que trabaja.

Allí estuvo de lo más dicharachera y desveló el secreto para lucir una figura estilizada. “He perdido más de cinco kilos, pero lo importante es que ahora estoy sana. He ganado músculo y me encuentro bien”, declaró Falcó.

Su marido, su empuje

La colaboradora de “El Hormiguero” no dudó en compartir con detalle su rutina deportiva: “Hago deporte cinco o seis días a la semana, 45 minutos cada día. Practico hit, cardio, pesas... Estoy con un entrenador y va cambiando. Es un sufrimiento, pero se nota”, dijo divertida. Tamara reconoció que su marido había tenido mucho que ver en sus nuevos hábitos. “Yo soy una vaga de libro, pero Íñigo llega de correr y me dice ‘¿Tú no vas a bajar al gimnasio ni nada?’, confesó.



ELLA LE ENTREGÓ LA MEDALLA

Tiene mucho mérito acabar un Ironman, una competición al alcance de muy pocos. Íñigo participó en la edición italiana y Tamara fue la encargada de esperarle en la meta para colocarle la medalla y envolverle en una bandera de España. Onieva la sorprendió con un beso de película.



El día antes de la competición, la pareja salió a cenar cerca del hotel. Arriba, después del Ironman.

ÍÑIGO: "SIN ELLA (TAMARA), NADA HABRÍA SIDO POSIBLE. ES MI MAYOR APOYO"

► Dos días después de estas declaraciones, Tamara viajó hasta Bolonia, Italia, para apoyar a su marido, que participó el sábado 20 en el Ironman, una competición súper exigente. Íñigo nadó 3,8 km, recorrió en bicicleta 180 km y corrió 42 km. Lo terminó en 11 horas y 30 minutos, y en la meta se reencontró con su mujer, a la que dio un besazo de película. "Ella es mi mayor apoyo, vive esto con mucha más intensidad que yo. Sin ella, nada de esto habría sido posible", escribió Íñigo en Instagram.

Nuevo proyecto

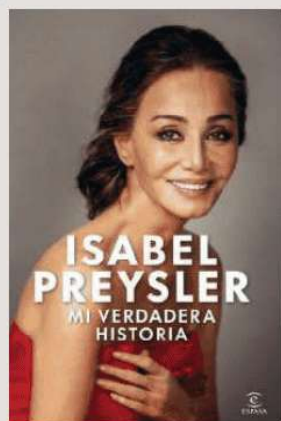
Al día siguiente, la pareja cogió las maletas para viajar a Módena, donde quedaron para comer con Álvaro Falcó e Isabelle Junot. Seguro que comentaron el nuevo proyecto que prepara Tamara en el Palacio El Rincón, del que se muestra reservada. "Mi padre estaría orgulloso de lo que voy a hacer".

Agencias



Viaje a **MÓDENA**

Después de pasar la noche descansando en el hotel, la pareja viajó a la ciudad italiana para comer con Álvaro Falcó e Isabelle Junot.



"NOCHES SIN DORMIR"

El 22 de octubre se publican las memorias de Isabel Preysler y Tamara está deseando leerlas. "Han sido más de dos años de trabajo incansable, con noches sin dormir y una dedicación absoluta por contar su verdad, después de que tanto se haya escrito sobre su vida. Estoy deseando que salga para que todos podáis conocerla de verdad", dijo su hija.



TERELU celebra los 60 con el ex de Mar Flores

Tras las polémicas memorias de la modelo, la presentadora ha evitado pronunciarse sobre ella, sin embargo, no ha dudado en posar con Carlo Costanza. "¿Cuál es el problema? Somos abuelos", dijo.





De izda. a dcha.: Carlo Costanzia, Terelu, Alejandra y su pareja, Carlo. No se les veía muy cómodos...



Una más de la **FAMILIA**

María, La Jerezana, posó con José María, con el que no descarta boda. Ella es una más de la familia Campos. A la dcha. Carmen Borrego y sus hijos.

Terelu confesó echar de menos a su madre: "Me encantaría poder tocarla". Llevaba unos pendientes de ella en su honor.



NURIA GONZÁLEZ SÍ ESTUVO INVITADA

No hay foto de ella, pero la viuda de Fernando Fernández Tapias no sólo asistió a la fiesta de 60 cumpleaños de Terelu porque son íntimas amigas sino que tuvo un sitio destacado. Se sentó en la mesa presidencial, junto a Terelu. Quizás por eso, la cumpleañera rehusó invitar a Mar. "No me he posicionado. Nuria es mi familia".



Cumplió los 60 el 31 de agosto, pero Terelu Campos lo ha celebrado por todo lo alto el 17 de septiembre, y en un sitio muy especial: el local del marido de Sofia Mazagatos, archienemiga de Mar Flores. ¿Declaración de intenciones? Quizás solo casualidad. Pero lo que no lo es, es que entre los invitados estuviera Carlo Costanza, exmarido de Mar Flores. La modelo ha hablado fatal de él en sus memorias, y todo el mundo ha pensado que su asistencia era una pulla a la modelo. "Fue una foto totalmente casual, pero estoy acostumbrada a que se arme revuelo. ¿Cuál es el problema? Somos abuelos y Carlo está en mi vida personal. ¿Por qué no le iba a invitar?", dijo Terelu en "¡De Viernes!". Sobre Mar, prefirió guardar silencio en el programa y en la fiesta. Ni siquiera contó si había leído su libro: "No lo voy a decir. A ella no le gusta que se hable de ella públicamente, por lo que no lo voy a hacer. Soy una persona

súper respetuosa..." Quizás por eso tampoco han coincidido tras el nacimiento de su nieto... "Nosotros no hemos puesto impedimento", aclaró Terelu.

Alejandra evitó también entrar al trapo, pero dijo: "Nadie ha hecho nada malo. Si otras personas se lo quieren tomar de otra forma, que se lo tomen".

Primos, cara a cara

También coincidieron en la fiesta Alejandra Rubio y su primo José María, que acudió con su novia, María, La Jerezana, que se mostró súper sincera sobre la relación entre primos... "Ojalá hablen. Lo que me importa es que vuelvan a ser los primos que eran antes".

Al final de la fiesta, Terelu se fue a casa con sus regalos: los más importantes, un bolso de LV, obsequio de El Turroneiro, y un reloj Rolex capricho de la cumpleañera! Para ello, los invitados pusieron dinero en una cuenta y se pidió un mínimo de 60 euros por persona.

DM/Fotos: Agencias



MAR FLORES: "CARLO Y YO ESTAMOS MEJOR QUE NUNCA"

Nunca han tenido una relación idílica, pero parece que la publicación de las memorias de Mar ha abierto más la brecha entre madre e hijo. Dicen que, a pesar de trabajar juntos en el nuevo reality de La 1, "DecoMasters", Mar y Carlo apenas se hablan e intentan no coincidir. Sin embargo, la modelo no ha tardado en desmentirlo: "Estamos mejor que nunca".



La modelo nunca ha tenido buena relación con Terelu, íntima amiga de Nuria González, viuda de Fernández Tapias.

MAR FLORES

responde a Terelu: “No puedes gustar a todo el mundo”

La modelo, que no estaba invitada al cumpleaños de su consuegra, contestó a través de sus redes...

La publicación de sus memorias ha hecho correr ríos de tinta. Y no solo en los medios, sino también en su familia: su ex, Carlo Costanzia, ha salido muy mal parado y ya ha contestado; y su consuegra, Terelu Campos, celebró su 60 cumpleaños y no le envió

invitación. Pero a Mar Flores le da igual. Ella prefiere seguir con su vida, invitar a Terelu a la presentación oficial de sus memorias y lanzar indirectas a través de las redes sociales. Unas horas después del festón de Terelu, Mar publicó un vídeo de la actriz Sheryl Lee Ralph en el que esta dice

lo siguiente: “Para quien esté viendo este vídeo, acércate a la pantalla y escucha: No tienes por qué gustarle a todo el mundo. La gente no tiene por qué amarte. Ni siquiera tiene por qué respetarte. Pero, cuando te mires al espejo, más vale amar lo que ves.”

DM/Foto: Agencias



ALEJANDRO TAMPOCO ESTUVO

Otro invitado al que echamos de menos en la fiesta de Terelu fue Alejandro Rubio, ex de la presentadora y padre de su hija. Él mismo aclaró los motivos: “Estaba invitado, pero no pude ir. Me fue imposible”.

VUELVE EL OTOÑO VUELVE LA MODA

El Corte Inglés

Candice Swanepoel de Sfera
Alessandra Ambrosio de Woman



Tras leer las
memorias de
Mar Flores,
Carlo Costanzia
piensa en
una posible
demanda.

Era de los pocos que quedaban por reaccionar a las memorias publicadas por Mar Flores. Pero era evidente que Carlo Costanzia, tras leer el libro y ser consciente de todo lo que la madre de su hijo escribe sobre él, iba a reaccionar. Lo hizo en “¡De Viernes!”. “Todo lo que Mar ha dicho sobre mí son falsedades. Voy a pedir amparo a la justicia”, dijo nada más llegar al plató. Y continuó: “Jamás la he cogido ni la he empujado ni le he sido infiel. Es falso”. Carlo llevó documentación para justificarlo: “Nuestro matrimonio acabó porque ella me fue infiel con Javier Merino”. Fue entonces cuando el italiano sacó una factura telefónica de 1994 en la que aparecían llamadas desde casa de Merino, en momentos en que Mar le decía a él que estaba con su familia. “Yo incluso hablé con Javier y me confesó que Mar le había dicho que estábamos divorciados”. Inmediatamente después, Carlo habló con Mar y, según él, la modelo le dijo: “Sí, estoy con él, pero me gustas tú más; puedo estar con él para otras cosas”.

Un infierno con su hijo

Costanzia también habló de su papel como padre: “He vivido un infierno... He acompañado a Carlo en sus problemas de adicciones, he estado presente en reuniones terapéuticas, pero no me consta que su madre asistiera... Por eso ahora le he dicho a mi hijo que esto es un punto final con su madre”.

Y quizás también lo sea para Alejandra Rubio, su nuera, porque Carlo confesó que el libro se lo había llevado ella a Italia porque él desconocía su existencia...

DM/Agencias

CARLO COSTANZIA

“Lo que dice Mar son falsedades y voy a pedir amparo a la justicia”

Un día después de asistir al cumpleaños de Terelu, el italiano se sentó en “¡De Viernes!” para contestar a su ex: “Nos separamos porque me fue infiel con Javier Merino”.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE




LA IMPORTANCIA DEL GANADO EN LIBERTAD

Ovejas contra los incendios

Tras un verano que ha arrasado los montes, el pastoreo se revela como el gran aliado contra las llamas: limpia el terreno y frena su avance. Así nos lo explican desde INTEROVIC, la organización Interprofesional Agroalimentaria del Ovino y el Caprino.

Entre las cualidades de la ganadería no sólo se encuentran los valores nutritivos, el sabor y la tradición que se manifiesta a través de una gastronomía de referencia en el mundo, sino la influencia que ejerce en la prevención de incendios, en campos y en montes.

En los últimos veranos, Europa y España en particular han sufrido graves incendios que han asolado la naturaleza. El abandono del medio rural y la drástica reducción de la cantidad de ganado ovino y caprino tienen una correlación con estos terribles fenómenos. ¿Sabías que parte de la solución podría estar en la cesta de la compra? El pastoreo de ovejas y cabras es un sistema eficaz de limpieza natural de los montes y su consumo ayuda a que no se pierda.

Cada vez que elegimos carne de lechal, cordero o cabrito apostamos por algo más que el sabor de origen europeo o una dieta variada, apostamos por la sostenibilidad,

ya que el modelo de producción es fundamental para la conservación del paisaje.

Un cortafuegos natural

¿Por qué es tan importante este tipo de ganadería? "Un solo animal es capaz de consumir hasta casi tres kilos de materia vegetal seca en un día. Esto deja un cortafuegos natural que disminuye el combustible que normalmente es el pasto de las llamas", explica Raúl Muñoz, presidente de INTEROVIC, la Organiza-

ción Interprofesional Agroalimentaria del Ovino y el Caprino. Los datos apuntan a que gracias a la actividad ganadera se mantienen libres de incendios unas dos millones de hectáreas en España. Pero no es oro todo lo que reluce, pues el número de granjas y de ganado se ha ido reduciendo desde 2016. Por eso, ahora más que nunca, un acto de consumo consciente y seguir disfrutando de la carne de cordero con amigos y familiares, es una forma de frenar las llamas del fuego.



PRESERVAR LA BIODIVERSIDAD

Más allá de la prevención de los incendios y la limpieza de las zonas donde se acumula la vegetación seca, el ganado ovino es vital para la conservación del territorio. El pastoreo mantiene el 70% del hábitat de interés natural en España, de manera que actúan garantizando la salud y el ecosistema de los campos.

Cayetano se está recuperando de su reciente operación de espalda.

CAYETANO

sobre su relación con Mar Flores: “No fue una buena época”

El hijo de la duquesa de Alba, que se casará el 4 de octubre, acudió a los premios de la revista Escaparate en Sevilla, donde se reunieron muchos rostros conocidos de la cultura, la comunicación y la política.

María del Monte, muy ilusionada por ver a su mujer, Inmaculada Casal, recibir uno de los premios.

Los jardines del Palacio de San Telmo se vistieron de gala para celebrar los XIX Premios de la Revista Escaparate dirigida por Mario Niebla del Toro. Más de 600 invitados asistieron cumpliendo con la etiqueta: hombres de esmoquin y mujeres de largo negro.



La unión de **LOS ORTEGA**

Ortega Cano
acudió con su
hermana Mari
Carmen, Rosa
Benito y Chayo.

Cayetano Martínez de Irujo acudió sin su prometida, Bárbara Mirjan, que estaba supervisando sus obras en casa. "Estamos muy nerviosos por el paso que vamos a dar en nuestra relación", nos comentó refiriéndose a su boda el 4 de octubre. Será en la Iglesia de Los Gitanos de Sevilla y la celebración en la

finca de los Alba en Carmona. De lo que no quiere hablar Cayetano es de Mar Flores y sus memorias. Es una etapa que quiere olvidar, "no fue una buena etapa", explicó. El conde de Salvatierra se encontró con Olivia de Borbón y Julián Porras-Figueroa, quienes le presentaron a Bárbara en Marbella. ►



Isabel Díaz Ayuso
fue una de las
más elegantes
con un diseño
de Vicky Martín
Berrocal.



Ágatha Ruiz de la Prada nos comentó que está ilusionada de nuevo, pero no nos puede decir con quién hasta que no sea oficial.



Arantxa Sánchez Vicario fue una de las premiadas, asistió junto a Manuel Ubaldo, responsable de los Hoteles Esperia.

CARI GOYANES, LUIS ORTIZ Y EL DUQUE DE SEVILLA

RECIBIERON TRES PREMIOS ESCAPARATE PÓSTUMOS

► Muchos fueron los premiados, como Cayetano Rivera Ordóñez, que nos dijo que sigue adelante con su litigio con la Policía tras su incidente este verano: "Voy a llegar hasta el final". Cayetano se sentó junto a Norma Duval, recién llegada de Suiza. Los dos estuvieron hablando muy cariñosamente durante la velada.

Tres premios póstumos a Cari Goyanes, Luis Ortiz y al duque de Sevilla, título que heredará en las próximas semanas su hija Olivia cuando lo publique oficialmente el BOE.

Daniel I. Carande/ Fotos: Agencias.





Norma Duval con su amiga, Concha Azuara. La artista lució un diseño de Carla Ruiz.



Julián Porras-Figueroa y Olivia de Borbón, que lució un diseño de la prima de su madre, Diane von Fürstenberg.



Carla Goyanes junto a su marido, Jorge Benguría. La joven acudió también con su madre y su cuñada para homenajear a su hermana.



Gunila von Bismark junto a su hijo Francisco y su nuera, Elisabet Dutú. Nos dijeron que acaban de terminar un documental sobre Luis Ortiz y Los Choris.



Pablo y Laura hablaron con los medios en la entrada de la finca.

Ocho años de **AMOR**

La pareja se conoció en 2017, cuando ella participó en "La Voz", programa del que él es coach.



PABLO LÓPEZ

segunda boda con Laura Rubio: "Es simplemente amor"

La pareja se ha dado el "sí, quiero" en una finca gaditana, tres meses después de la ceremonia religiosa, en Madrid.

El cantante y su mujer han celebrado una segunda boda en una finca de la localidad gaditana de Alcalá del Valle, en la tarde del sábado 20 de septiembre. El primer enlace fue religioso, en Madrid, hace tres meses, y solo fueron los más íntimos.

"Bien, genial, superfelices, agradecidos por todo, sabéis cómo somos, es natural, es sencillo, es... Es simplemente amor", contó Pablo López a los medios tras este nuevo "sí, quiero". Y confesó que lo más emotivo había sido "es-

tar con la familia, amigos, que hace tiempo que no veíamos. Somos gente muy familiar". Eso sí, pidieron a sus más de 300 invitados que entregaran sus móviles a la entrada, para que no se filtraran detalles.

La novia lució un vestido de aire moderno y corte romántico en el que destacaba un corpiño de encaje. Lucía, además, una corona de flores de donde salía el velo y el ramo fue un guiño a su marido, un bouquet de biznagas, la flor típica de Málaga.

Agencias

ISLANDIA

Mucho más que el paraíso del BACALAO



UN GRAN BACALAO

En Islandia, además de ser expertos mundiales en pescar bacalao, también lo son en prepararlo de mil maneras. Eso sí, allí prefieren disfrutarlo fresco (en España y Portugal nos gusta más desalado). Bajo estas líneas, un bacalao con achicoria, pesto ligeramente picante y almendras, servido en el restaurante de moda Lola, en Reikiavik. Una delicia que disfrutaron los tres concursantes, que posan arriba.



El joven chef Bryan Quintero, ganador del IV Concurso de Escuelas de Cocina con Bacalao de Islandia (CECBI), hace realidad su sueño y viaja a la isla para disfrutar de su cultura gastronómica y riqueza natural.

El Concurso de Escuelas de Cocina con Bacalao de Islandia (CECBI) tiene como objetivo reinterpretar con creatividad uno de los pescados más sabrosos de los mares del Norte. Y el premio para el ganador es un estímulo. Bryan, que se llevó el gato –en este caso el pescado– al agua con un plato bautizado *Viaje a Islandia*, ha conocido en septiembre la isla que inspiró su propuesta. Uno de los platos fuertes, la salida en barco a pescar en las frías aguas islandesas. El otro, la jornada culinaria en la sede de KG Fiskverkun, donde, junto a los chefs ganadores de Italia y Portugal, cocinó platos con

bacalao, de inspiración mediterránea, para un grupo de entusiastas comensales. Una experiencia que refleja la vocación de este concurso: poner en valor la importancia del bacalao como ingrediente de unión entre Islandia y las cocinas mediterráneas. La ruta culinaria incluyó también paradas en algunos de los restaurantes más encantadores del país, pequeños templos donde se cocina el pescado con excelencia. Más allá de la experiencia gastronómica, españoles, italianos y portugueses vivieron un paseo a caballo sobre los característicos equinos islandeses, la visita a la fábrica de uno de los edredones más

caros del mundo (con piezas que alcanzan los 5.000 euros), un recorrido entre acantilados, un descanso en una playa volcánica y, como broche, un relajante baño en las termas de Hvammsvík, un complejo de aguas junto al Atlántico. Crear un plato de altura merece un premio de altura: una inolvidable visita a la tierra de fuego y hielo.

A large photograph of a young man and woman embracing at night. The man is wearing a black t-shirt and a black belt with a silver LV logo. The woman is wearing a black lace dress. They are both smiling and looking at the camera. The background is dark with some trees.

Con un sencillo
"feliz cumpleaños
daniel :)", la
cantante ha
publicado estas
fotos con su
chico.



AITANA Y PLEX

nos enseñan el álbum de fotos de su relación

Aunque su amor fue inesperado, ya son la pareja del momento, conquistando a todos sus fans. Más felices que nunca, la cantante nos comparte un resumen de su romance.



"Es el mejor", comentaba Aitana sobre el youtuber, que aseguró estar enamorado.



Han presumido disfrutando de la nieve, de Indonesia, de la montaña, e incluso de su primer viaje a Japón.

Aitana está muy pero que muy enamorada y no duda en presumir de ello. Desde que publicamos en exclusiva las primeras imágenes de la pareja, han gritado a los cuatro vientos su amor. Cenas, planes con amigos e incluso un viaje a Indonesia, su relación es todo un cuento de hadas. Por los 24 años de Plex, la cantante nos ha hecho un gran regalo: fotografías que no habíamos visto de su bonita e imprevisible historia de amor.

Diez Minutos/Instagram

KATE MIDDLETON

homenaje a Diana en la cena de gala con los Trump

La princesa deslumbró con un vestido de "reina" y la tiara favorita de su suegra, de perlas y diamantes.

El Reino Unido ha sido el primer país europeo elegido por Donald Trump y su esposa para realizar una visita de Estado. Y, por supuesto, Carlos III y Camila se han volcado con el matrimonio. Para empezar, ofrecieron una recepción y, después, un banquete de gala al que también se unieron el príncipe Guillermo y Kate Middleton.

La princesa de Gales se convirtió en la gran protagonista de la noche, desbancando a Melania y rindiendo un claro homenaje a su suegra, la princesa Diana. La esposa del príncipe eligió para la ocasión un vestido de la diseñadora Philippa Lepley, con el que no podía estar más deslumbrante. Era una pieza de encaje en color champán y cuello subido, que complementó con una de las joyas más sorprendentes del joyero real: la diadema Lover's Knot, una de las favoritas de la princesa Diana, compuesta por 19 arcos de diamantes y decorada con 39 perlas. Fue el regalo de bodas de Isabel II con motivo de su enlace con el príncipe Carlos en 1981.

DM/Fotos: Agencias



El príncipe Guillermo, con el uniforme militar de etiqueta, junto a su esposa.



Melania, ¿ATREVIDA?

La esposa de Trump eligió para la recepción con los reyes un vestido amarillo que dejaba sus hombros al descubierto. Para muchos una opción muy atrevida.

JABÓN CON DIBUS

Lavarse las manos es divertido

Conseguir que los peques de la casa adquieran hábitos de higiene seguros y saludables es complicado. ¿El truco? Hacer que algo bueno para ellos sea, también, divertido. Lov'yc, especialista en higiene y cuidado corporal, te lo pone más fácil.

Lostrar que los peques se laven las manos con frecuencia es una de las formas más sencillas y económicas de protegerlos de las bacterias y virus que causan muchas enfermedades. El nuevo jabón de manos en espuma de Lov'yc para niños convierte cada lavado de manos en algo mágico. Presionas... ¡y aparece una flor o una huella de espuma en su mano! Así, ¿quién va a resistirse a lavarse antes de comer, después del parque, de ir al baño o tras acariciar a su mascota?

Gusta a peques y adultos

Además, les encantará no sólo por los dibujitos de espuma, sino porque estos jabones de Lov'yc tienen una fragancia suave y agradable. Y tú te quedas tranquila, ya que su fórmula es tan delicada que no irrita la piel.

¿Sabes cómo bordar la jugada? Aprovecha que, gracias a Lov'yc, se van a aficionar al lavado de manos y explícales que para que la flor o la huella salga, la próxima vez tienen que frotarse las manos con la espumita al menos durante 20 segundos (que cuenten hasta 20). Un juego divertido para asegurarte una higiene y salud perfectas.

FRESA

Presiona y aparece una huella de espuma. ¡Les encantará!



FLOR DE CEREZO

Al presionar, tus peques verán una bonita flor de espuma en su manita.



ANA ROSA

sobre la boda de Joaquín Prat: “Le dije, ¡no me has invitado!”

La periodista, que mantiene una excelente relación con Joaquín, asegura que él todavía no tiene “ni fecha ni restaurante”.

No es de las que se prodiga en las fiestas nocturnas, y menos desde que volvió a las mañanas, pero Ana Rosa Quintana hizo una excepción para asistir a los míticos Premios Chicote, en el Museo Chicote de Madrid. “Este sitio tiene un significado especial para Unicorn. Aquí hemos celebrado muchas cosas, así que no podía faltar”, nos dijo. Además, Ana habló de su vuelta a las mañanas y de lo feliz que está: “Estoy muy bien. He vuelto otra vez a casa. Somos los mismos y estamos muy a gusto”.

“Estoy muy bien en las mañanas. He vuelto otra vez a casa, somos los mismos y estoy muy a gusto”

Y eso que ha perdido a uno de “sus niños” –como ella los llama–, Joaquín Prat, porque ahora él presenta en solitario “El tiempo justo”: “Está muy contento, y eso se nota. Está siendo más él: expansivo, se moja, se involucra, y eso es muy de comunicador”. Sobre la supuesta boda de Prat, Ana Rosa dijo: “Cuando lo vi le dije: ‘¡No me has invitado!’, y él me dijo que no había nada: ni restaurante ni fecha. Sí es verdad que está muy enamorado”.

Agencias



Ana Rosa eligió un conjunto en dos piezas color azul klein para asistir a los premios.

JESSICA GOICOECHEA rompe con Manu Moreno

La pareja disfrutó de Ibiza a principios de septiembre, pero ahora ya ni se sigue en redes. ¿Pelea de enamorados o separación definitiva?

El pasado mes de marzo, “Diez Minutos” desveló en exclusiva que Jessica Goicoechea salía con el guapo jugador de rugby Manu Moreno. Ahora, después de pasar el verano juntos, la pareja ha roto su relación. La pista nos la dio Instagram: ella ha borrado todas las fotos de él y ninguno de los dos sigue al otro en redes. El periodista Javi Hoyos asegura que la ruptura se ha debido a “un desgaste normal de la relación”, pero no cuadra con la manera tan tajante en la que se han dejado. De hecho, hace tan solo una semana, Manu celebró en Ibiza su 27 cumpleaños y lo festejó con toda su familia y con Jessica.

Agencias

Ella vive en Barcelona, pero en marzo viajó a Madrid para ver uno de los entrenamientos de su chico.



VERANO IDÍLICO

El pasado mes de julio, la pareja se escapó a Punta Cana para pasar unas vacaciones de ensueño, y mostrar en redes su felicidad. De hecho, Jessica (28) colgó esta imagen, y también la de una ventanilla empañada donde había escrito: “Pídeme matrimonio. Último aviso”.

Uber
Eats

THYSEN-
BORISZA
MUSEO NACIONAL

Los actores
dejaron a sus
hijos, Lía y Neo,
en casa con los
abuelos.

NATALIA SÁNCHEZ Y MARC CLOTET

“En nuestra relación no hay celos”

La pareja de actores disfrutaron de una noche
en el Museo Thyssen de Madrid y nos confesaron
los secretos de su relación.



Los amantes del Arte están de suerte con la nueva campaña de Uber que permite disfrutar de los encantos del Museo Thyssen de Madrid gratis las noches de los sábados. Muchos rostros conocidos no se quisieron perder el lanzamiento de esta nueva iniciativa. Natalia Sánchez y su marido, Marc Clotet, fueron unos de ellos. La pareja acababa de llegar de sus vacaciones con sus hijos en Lanzarote: "Ahora toca volver a la rutina, yo con la serie y Marc con sus películas. De hecho, como ha empezado a tener una productora se marcha a Italia, pero la distancia la llevamos bien", nos comentó la actriz. Son una pareja de guapos, pero no tienen celos: "Con nuestros trabajos tenemos claro que no podemos tener celos", nos comentó la pareja, que no tiene previsto aumentar la familia.

Otra de las invitadas fue Carla Goyanes, que ha vivido un verano triste por ser el primero que pasa sin su padre y su hermana Caritina. Carla nos comentó que se apoya en su familia, y que ha sido la única del clan que ha tenido que pedir ayuda psicológica por la pérdida de su hermana.

Daniel I. Carande/ Fotos: Uber



Carmen Lomana nos dijo que se lo había pasado pipa en verano.



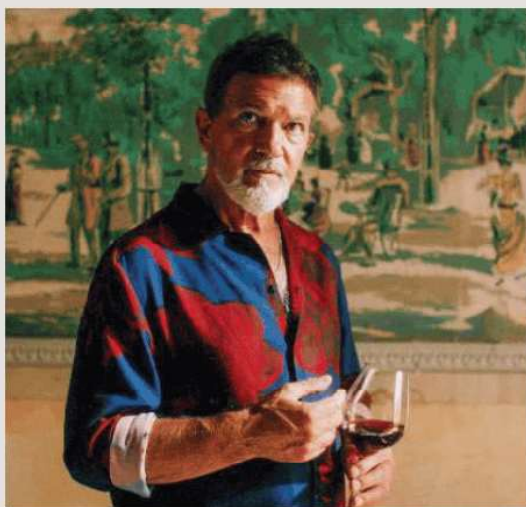
La actriz Pilar Castro fue otra de las invitadas.



Boris Izaguirre disfrutó del museo con su marido.



Carla Goyanes no se pudo poner tacones porque le acababan de intervenir en la planta del pie.



EL GOYA INESPERADO DE ANTONIO

Antonio Banderas protagoniza la nueva campaña de Uber Eats, donde recibe un "Goya inesperado". El actor malagueño no pudo acudir a la fiesta en el Museo Thyssen por motivos laborales. Unos días después, su novia, Nicole Kimpel, nos comentó que no tienen previsto casarse: "Estamos muy bien como estamos".

**DIEZ
MINUTOS**

BOLSA CUIDA DE TI

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

SIEMPRE HIDRATADO

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



BRILLA COMO NUNCA

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



MIRADA DESCANSADA

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

LABIOS DIEZ

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



TU COMPLEMENTO PERFECTO

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



SIÉNTETE BIEN

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



PREPÁRATE PARA EL SOL

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



100% ECO

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



POR SÓLO
65€

VALORADA EN MÁS DE:
320€



**ESCANEA Y
LLÉVATELA**



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



TODO AL ROJO

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



UNA GRAN ALIADA

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

FUERA CANSANCIO

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



LA MÁS CHIC

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



BRILLO Y NUTRICIÓN

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



MÁS JOVEN Y TERSA

Mejora la hidratación de tu piel y
aportan tersura, elasticidad y firmeza.
'Proteoglicanos Classics, 6 ampollas',
Praxix (10,90€).



LIMPIA Y FRESCA

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



MENTE EN CALMA

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



ACTOR Y HUMORISTA

AGUSTÍN JIMÉNEZ

“Esta profesión a veces te puede volver gilipollas”

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Idoia Vitas



Valeria y Agustín, en el Restaurante Bacaro de Fabio. Plaza de la Paja, 2 Madrid. Tel. 910 390 457 elbacarodefablo.es

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Madrid, en 1970.

Trayectoria Licenciado en la RESAD, ha ejercido de profesor de Teatro y ha sido guionista de series como “7 vidas” o “Casi perfectos”. Habitual de la pequeña pantalla, ha actuado en varias películas y protagonizado obras como “La cena de los idiotas”, “El apagón”, “Ben-Hur” o “El aroma de Roma”. Hace 18 años arrancó su andadura en la radio, donde sigue colaborando en el programa “Más de uno”, de Carlos Alsina, en Onda Cero. Actualmente está de gira con la función “Pero no se lo digas”.

Familia Vive con su pareja, María, y tiene dos hijos de una relación anterior.

Agustín

Agustín Jiménez es de los que una vez se subió, ya nunca se bajó del escenario. Ahora emprende gira con “Pero no se lo digas”, función teatral en la que hace todo un insólito ejercicio de contención, a la vez que sigue con su espectáculo “Casi para adultos”, el podcast “Pan de gambas” y su colaboración radiofónica en “Más de uno”.

-Cuándo uno nace para la comedia, ¿resulta algo irremediable

-He aprendido a dejar que ese instinto para la comedia se genere solo, porque a veces se fuerza y sale mal. La comedia es una vibra que tiene que fluir. Compañeros del instituto me dijeron tiempo después que yo era el gracioso, y no era

consciente, porque no era el típico gracioso de la clase

-Pues te pegaba ser un poco pieza.

-No, tampoco. Fijate que me puse a trabajar en la cafetería del instituto, porque no me interesaba el recreo ni jugaba al fútbol ni era competitivo. Me hice amigo del de la cafetería porque a los dos nos gustaban los comics. No me ofreció un sueldo, pero sí barra libre de por vida, y con 15 años ya me había construido algo, pero sin forzar nada.

-Y trabajaste mucho tiempo de guionista antes de alcanzar la popularidad.

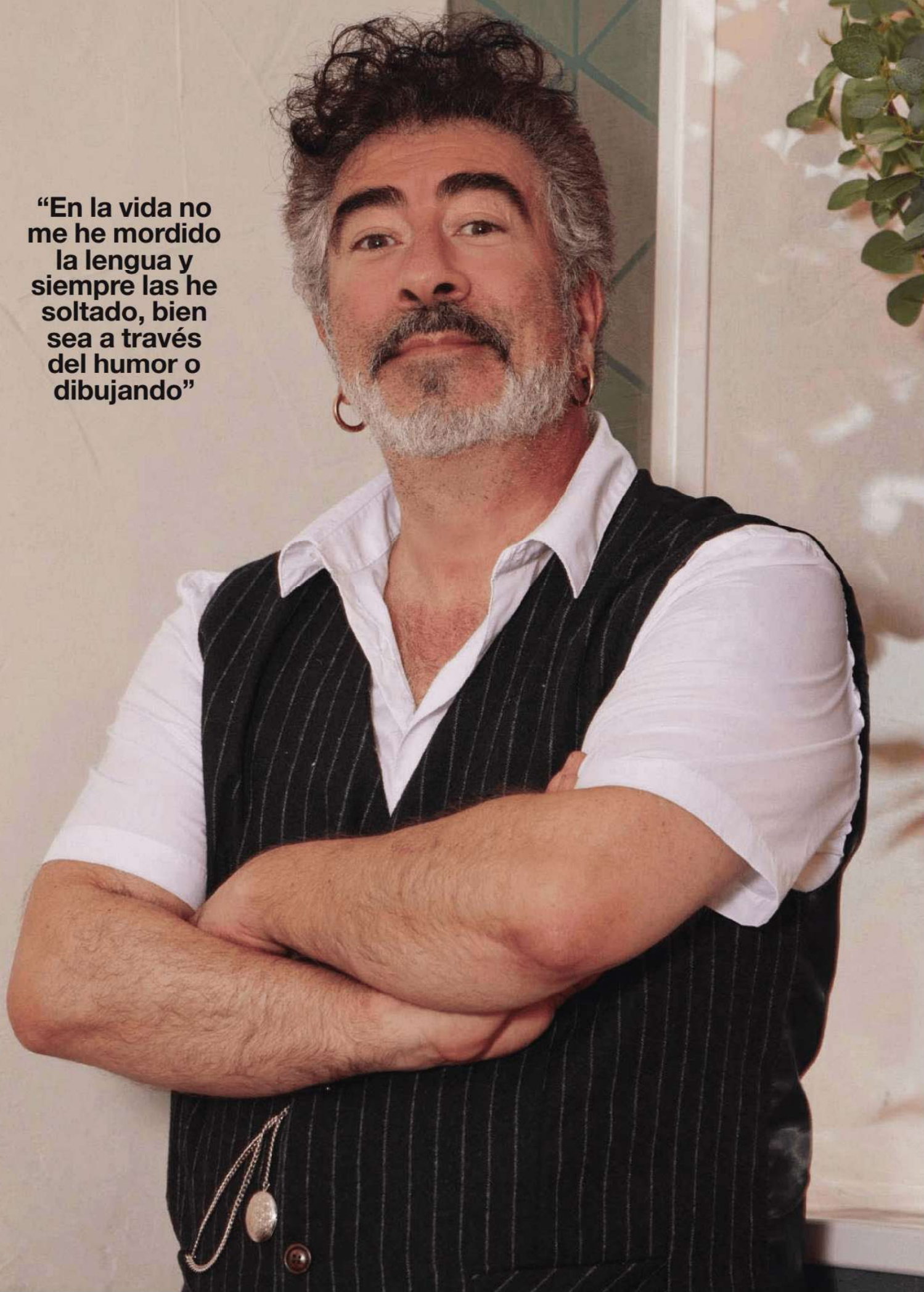
-Sí, y el oficio de guionista de televisión es muy esclavo y está mal pagado, y claro yo era actor y siempre decía: “Yo no quiero construir las casas,

quiero vivir en ellas”. Y sigo escribiendo, de otro modo, pero es una forma de prepararte, porque esta profesión la tomo como si fuera a empezar de cero en cualquier momento, y hay que vivir así.

-¿Y es cierto eso de la adrenalina del escenario o es todo un mito?

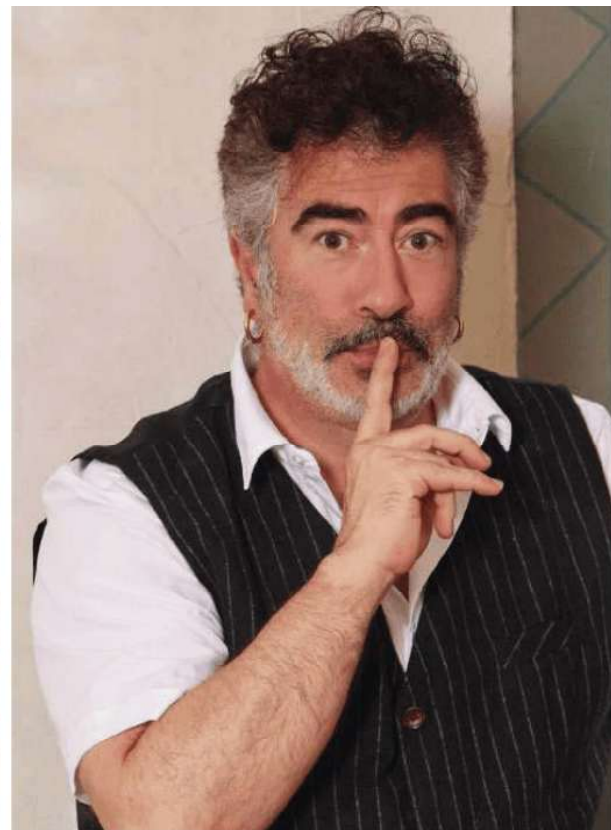
-La adrenalina ayuda mucho al ingenio, eso es seguro, es química. A mí ha ocurrido ahora mismo hasta con los ensayos. Y luego hay una cosa que yo llamo las tres Tes: Técnica, talento y trayectoria. Hay que tener alguna de esas, y si ya tienes las tres, es genial. Pero lo que me gusta de hacer teatro es que dentro del caos en el que vivimos, es un micro universo en el que por un momento está todo controlado. ▶

**“En la vida no
me he mordido
la lengua y
siempre las he
soltado, bien
sea a través
del humor o
dibujando”**



Entrevista diez

“Esta profesión la tomo como si fuera a empezar de cero en cualquier momento”



“Lina Morgan era la única referencia que tenían antes las señoras para hacerse las graciosas”

► -Emprendes gira con “Pero no se lo digas”. ¿Eres de callarte muchas cosas?

-Justo en esta obra no puedo apenas hablar, pero en la vida no me he mordido la lengua y siempre las he soltado, bien sea a través del humor o dibujando. Pero prefiero no hacer daño a nadie, aunque ya tengo enemigos, porque ya tengo una edad. No me he callado por ejemplo trabajando, cuando alguien que no sabe actuar, que lo están dirigiendo y hasta se choca con las cosas. Eso sí me ha pasado, pero no desde lo personal.

-Tu personaje Ramón llega buscando consuelo tras una ruptura. ¿Le has aportado cosas personales?

-Lo de estar callado, no. Él es un hombre que le acaban de



dejar y va a ver a una pareja de amigos, que son gente horrible y lo peor que le podía ocurrir. He cogido esos momentos que antes ocurrían mucho, de cuando te van a dejar y la novia ya estaba preparando el terreno, avisando a los amigos previamente, para que te hagan de hombro en el que llorar.

-¿Qué llevas peor? ¿Los silencios incómodos o alguien que habla sin parar?

-Antes era muy de rellenar los silencios incómodos y hasta daba titulares, pero ahora con la función creo que voy a apoyar los silencios incómodos, porque me está viniendo muy bien eso de escuchar todo el rato y la contención.

-¿Siempre estuvo en mente el ser artista o se cruzó alguna otra idea por enmedio?

-Siempre, y eso se lo agradezco a mi madre, que hubiera sido artista, pero no la dejaron. Luego ella en los setenta, con el movimiento del asociacionismo de barrios, se encargaba siempre de la parte cultural y montaban obras de teatro, y cuando hacía falta el personaje de un niño, ahí estaba yo. Y en

esos momentos, que no había ni bachillerato artístico, mi madre me buscó un taller de cómics.

-Vamos, que si no lo tenías clarísimo, desde casa estabas ya encaminado...

-Sí, mi padre dibujaba también, era rotulista, aunque trabajaba en El Corte Inglés, en la planta de Moda Joven, así que yo iba siempre a la última, con la ropa que me traía. Y sus compañeros de la sección de deportes, le regalaban para mí guantes de béisbol, balones de reglamento, pero yo pasaba de jugar al fútbol.

-También has impartido clases de interpretación. ¿Eres más exigente como padre o como profesor?

-Como padre he tenido mis normas y digamos que han salido bien, que ya es mucho. Y como profesor yo pensaba que era flexible, hasta que fui a ver a otro compañero trabajar con sus chavales, y me di cuenta de que yo era súper duro, porque los trataba como adultos, y eso funciona. ▶



“Mi padre trabajaba en El Corte Inglés, en la planta de Moda Joven, así que yo iba siempre a la última, con la ropa que me traía”

► **-¿Qué sientes que te da y te quita esta profesión?**

-Me da felicidad. Soy muy feliz en este oficio, por eso soy tan exhaustivo y me doy cuenta sobre todo con el teatro. Y lo que te quita es tiempo con los tuyos, pero yo soy mucho de llevarme a mi pareja, que también es artista, y otras veces soy yo quien la acompaña. ¡Y me encanta hacer de príncipe consorte! Y con mis niños igual, si he podido conciliar, se han venido conmigo.

-Se nota que eres racional, por encima de la fama.

-Hay que saber moldear la popularidad a tu gusto, y convencer al público de que eso no es lo importante, sino lo que tú estás proponiendo, tu arte. Porque esta profesión a veces te puede volver gilipollas, y hasta yo he tenido mis momentos, pero para eso están los amigos, para bajarte la tontería y decirte: "vuelve al barrio y ayúdanos con esto".

-Entre los monólogos y la función no tienes un fin de semana libre. ¿A qué sientes que le quitas tiempo?

-A dibujar y a tocar instrumentos. Puedo estar horas dibujando... Y como mi pareja es músico, ella no me dice nada si de pronto llega a casa un instrumento que me haya

flipé cuando vi en la tele a Les Luthiers, igual que con Faemino y Cansado, que contaba cada uno un chiste por un lado. Y Pedro Reyes, que llegué a ir de gira con él, y Pepe Viyuela, que sacó un curso de lenguaje no verbal, de chocarse con las cosas, y fui corriendo a ese taller.

“Mi misión es devolverle a la comedia el lugar que merece, sobre todo en teatro”

-¿De quién te viene ese gamberreo?

-A mí me viene todo de escuchar. Mi padre tiene muchos chascarrillos y en mi espectáculo lo menciono, porque sólo tiene un chiste y siempre cuenta el mismo. Mi familia es extremeña y allí tienen un humor muy particular, del zasca. En mi pueblo te sale un mote rapidísimo. Y luego el ingenio me ha ayudado mucho, porque ya en la infancia, que yo no era un tío fuerte y decían, "a este no le hagáis nada que es muy gracioso".

“Está claro que cuando la gente ríe pierde por un momento el miedo a morir.”

comprado. ¡Ah! Y veo mucho la tele, me sigue fascinando el invento.

-¿Quiénes fueron esos referentes de los que te nutriste?

-Tenía un compañero que con la parábola pillaba "El chavo del 8" y me lo grababa para verlo el fin de semana. Y

eliges una familia para ser gracioso. Puedes ser Faeminista, Chiquitistanía, o de Lina Morgan, que era la única referencia que tenían antes las señoras para hacerse las graciosas.

-¿Hay líneas rojas en el humor de Agustín Jiménez?

-Tengo claro que no voy a utilizar el humor para justificar mis mierdas. Que hay mucho xenófobo y homófobo que dice que no se puede decir nada, y ya te los ves venir. Yo he hecho mucho el macho español en parodia, las mujeres lo entendían como tal y había hombres que lo veían como un homenaje, cuando era un cliché que se arrojaba a la cara. El humor dice mucho de ti, desnudas algo de tu alma.

-¿Cómo ves actualmente el humor a nivel espectáculo?

-Ha bajado el nivel de la comedia, que ya es un arte muy pervertido. Comparto festivales y a veces veo cosas que son chistes pegados y hay quien coge el camino fácil. Pero ha sido muy importante la revolución de la mujer en la comedia, y es algo indudable.

-Pero seguimos queriendo reír, aunque la comedia no esté valorada en los premios, pero sí avalada por el público.

-La gente necesita el revulsivo cerebral de la comedia, es un cortocircuito. La buena comedia es un enigma, pero está claro que cuando la gente ríe pierde por un momento el miedo a morir. Y hace dos años me nominaron en la Unión de Actores, y ya sentía que casi había ganado. Mi misión es devolverle a la comedia el lugar que merece, sobre todo en teatro.

Agradecimientos:
Restaurante Bacaro de Fabio.
Plaza de la Paja, 2. Madrid.
Tel. 910 390 457
elbacarodefablo.es





EN CLAVE PERSONAL

UN ESCENARIO INOLVIDABLE

El Teatro Romano de Mérida

UN REFERENTE

Les Luthiers

UN VIAJE PARA REPETIR

Londres

TU PLATO ESTRELLA

Las fajitas mejicanas

LA CANCIÓN QUE SIEMPRE TE ACOMPAÑA

"Les Indes Galantes",
de Jean-Phillippe Rameau

LA SERIE QUE NUNCA TE PERDÍAS

Me dio muy fuerte por "Cristal"

EL LIBRO QUE TE MARCÓ

"El mundo y sus demonios",
de Carl Sagan

LA PELÍCULA A LA QUE SIEMPRE VUELVES

"Amarcord", de Fellini



MI FOTO FAVORITA

"Soy el de la izquierda. Recién terminado el show de calle en el parque del Retiro junto a mi amigo Chema".

**DIEZ
MINUTOS**

LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

MÁS GUAPA QUE NUNCA
**CONTORNO
DE OJOS Y LABIOS**
XHEKPON



VALORADO
EN MÁS DE
18 €



**REVISTA + COSMÉTICO:
SÓLO 3,95 €**

PROMOCIÓN VÁLIDA SÓLO EN ESPAÑA

**DIEZ
MINUTOS**

LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

MÁS GUAPA QUE NUNCA
**CONTORNO
DE OJOS Y LABIOS**
XHEKPON



VALORADO
EN MÁS DE
18 €



**REVISTA + COSMÉTICO:
SÓLO 3,95 €**

PROMOCIÓN VÁLIDA SÓLO EN ESPAÑA

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

El menú perfecto

Estos huevos con jamón en panecillos harán las delicias de toda la familia. De primero, puré de coliflor con setas, y de postre tarta de peras. ¡No te pierdas nuestras recetas!



CORAZONES SOLIDARIOS El 22 de septiembre la Fundación Española del Corazón entrega los premios **impULSO** a entidades que apoyan los hábitos saludables. Y el 27 se celebra la XVI carrera Popular del Corazón en Madrid.

Oferta
estrella



Viedouce lanza estas bolsas reutilizables y ecológicas para hacer la compra. Úsalas para meter tus frutas y verduras. En Amazon.

15,99 €



MY PLAYLIST FEST Sevilla se llena de música los días 10, 11 y 12 de octubre en el exterior del Estadio de La Cartuja. Melendi, café Quijano, entre otros. myplaylistfest.com

SHOPPING

Lunares

ES UNO DE LOS PRINT QUE VUELVE ESTE OTOÑO-INVIERNO Y PROMETE QUEDARSE. ELIGE TAMAÑO Y COLOR, LO HAY EN TODAS LAS VERSIONES.



TOP
de Rixo para My
Theresa, 245 €



GAFAS
de Polaroid,
69 €



COLGANTE
de Swarovski,
129 €



BOLSO
de Paco Martínez
para El Corte
Inglés, 19,99 €



ANILLO
de Pandora,
89 €



ZAPATOS
de Aldo,
109,95 €



FALDA
de Rixo para My
Theresa, 290 €



SARAH JESSICA PARKER



MAXIVESTIDO
de & Others
Stories, 119 €



MINIVESTIDO
de Primark,
16 €



BLUSA
de Parfois,
27,99 €



MINIVESTIDO
de Mango,
39,99 €



PAÑUELO
de seda de
Weekend Max
Mara, 100 €



FALDA
de Zalando, 63,95 €



PARAGUAS
de Ezpeleta,
35 €



DIADEMAS
pack de Vero
Moda, 19,99 €



CHUBASQUERO
de Parfois, 59,99 €



MERCEDITAS
de Primark, 14 €



CONJUNTO
de Etam,
46,98 €



JERSEY
de Zalando,
35,95 €



PANTALÓN
de Vila, 33,95 €



CLUTCH
de CH Carolina
Herrera, 620 €



ZAPATOS
de Zara, 29,95 €

producto
estrella



Vestido
con cinturón
de Zara

45,95 €

Cómo aumentar el colágeno de tu piel

ES UNA PROTEÍNA CLAVE PARA LA FIRMEZA Y ELASTICIDAD DEL ROSTRO. A PARTIR DE LOS 25, SU PRODUCCIÓN NATURAL COMIENZA A DISMINUIR. HAY SOLUCIÓN. TE LA CONTAMOS.

Preservar y estimular la producción natural de colágeno ayuda a mantener la piel joven y firme, pero es fundamental saber cómo hacerlo. Ilona Calparsoro, CEO de Longevitas, nos lo explica.

1. ¿Por qué es importante tomar colágeno?

Porque es mucho más que una proteína: es el "andamio" invisible que sostiene la juventud de la piel, las articulaciones y los tejidos conectivos. La suplementación con péptidos bioactivos de colágeno no solo repone, sino que estimula a los fibroblastos para que vuelvan a producir colágeno y elastina, tal como se ha demostrado en estudios clínicos.

2. ¿Desde qué edad se recomienda? El colágeno es un aliado preventivo ideal a partir de los 25 años, justo cuando comienzan los primeros descensos naturales en su producción. Sin embargo, nunca es tarde: en la edad adulta,

la suplementación aporta beneficios, tanto para prevenir el envejecimiento cutáneo como para mantener y recuperar la salud de la piel, las articulaciones y los tejidos.

3. ¿Cuándo se notan los resultados? La clave está en la constancia, y también depende del tipo de suplemento. Los ensayos clínicos del colágeno de nuestra firma han demostrado que los primeros resultados en firmeza y elasticidad se aprecian entre las 8 y 12 semanas de uso continuado.

4. ¿Se puede combinar con otros suplementos o tratamientos? Sí, y es altamente recomendable. El colágeno hidrolizado actúa en sinergia con otros nutrientes y activos, potenciando los resultados.

Multivitamínicos y vitaminas del grupo B: refuerzan la piel, el cabello y las uñas.

Omega 3: su acción antiinflamatoria favorece la reparación celular y potencia la elasticidad.



Es altamente recomendable combinarlo con otros complementos, como vitaminas del grupo B y omega 3





Fórmula colágeno, de Longevity 76 €/300gr.



HydroCollagen BB, Dra. Beltrán, 53 €.



DD Cream Glow Effect 30, con ácido hialurónico de bajo peso molecular, de Eberlin 45,30 €.



Uriage Age Absolu Serum Micro-Redensificante potenciador del colágeno, 35,25 €.

TRATAMIENTOS DERMATOLÓGICOS

Láser, ácido hialurónico, mesoterapia, radiofrecuencia... Estos tratamientos dermatológicos no solo son efectivos, sino que, según los expertos, pueden potenciar aún más sus resultados si se combinan con la ingesta oral de colágeno. Lo más importante es acudir siempre a profesionales cualificados.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Sueroterapia: el impulso que tu cuerpo necesita tras una cirugía estética



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

Cuando pensamos en una cirugía plástica, solemos imaginar el resultado final: un abdomen más firme, un pecho rejuvenecido o una mirada más fresca. Sin embargo, tan importante como la operación es la recuperación, y cada vez más pacientes buscan herramientas que la hagan más rápida y llevadera. Una de las más innovadoras y efectivas es la sueroterapia.

Se trata de la administración, por vía intravenosa, de una combinación cuidadosamente formulada de vitaminas, minerales, antioxidantes, aminoácidos e hidratación. A diferencia de los suplementos orales, cuyos nutrientes deben pasar por el sistema digestivo, **los sueros intravenosos actúan de forma inmediata al introducirse directamente en el torrente sanguíneo**, lo que garantiza una absorción más completa y rápida.

Esta vía de administración permite que el cuerpo reciba exactamente lo que necesita en el momento adecuado, optimizando los procesos de recuperación a nivel celular. Entre sus principales beneficios se encuentran la reducción de la inflamación postquirúrgica, una cicatrización más rápida y uniforme, el aumento de la energía física y mental, el fortalecimiento del sistema inmunológico —clave para prevenir infecciones en un organismo en proceso de reparación— y una notable mejora en la hidratación y elasticidad de la piel, lo cual también contribuye a un mejor resultado estético final.

La sueroterapia puede emplearse en diferentes intervenciones, desde liposucciones o abdominoplastias hasta blefaroplastias o rinoplastias. Incluso puede aplicarse antes de la cirugía para preparar al organismo, o después, como hemos dicho como apoyo en la fase de recuperación. Siempre debe hacerse bajo supervisión médica, con fórmulas personalizadas y en un entorno controlado.

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

En el Servicio de Medicina Estética de la Fundación Jiménez Díaz, donde trabajamos con protocolos adaptados a cada paciente, la sueroterapia se integra como un aliado clave en el proceso postoperatorio. Nuestro objetivo no es solo lograr un buen resultado estético, sino también que la recuperación sea más cómoda, segura y satisfactoria.

En definitiva, cuidar el cuerpo tras una cirugía es tan importante como la intervención misma. La sueroterapia representa un paso adelante para quienes buscan no solo verse mejor, sino también sentirse mejor en todo el proceso.

Sabías que..?

LA DIETA ES IMPORTANTE

El colágeno es una proteína, por lo que es fundamental llevar una dieta rica en proteínas y aminoácidos. Las carnes magras, el pescado y las legumbres aportan aminoácidos esenciales, mientras que los alimentos ricos en antioxidantes, como los frutos secos y el té verde, combaten los radicales libres que degradan el colágeno, afirma la Dra. Beatriz Beltrán, CEO de la clínica Beltrán, Barcelona

4%

DE COLÁGENO ANUAL

Esa es la cantidad que perdemos a partir de los 25 años. Es entonces cuando la producción de colágeno se vuelve más lenta. La exposición a los rayos ultravioleta, la contaminación, una mala alimentación y el tabaquismo aceleran su degradación, lo que resulta en una piel menos firme, con arrugas y flacidez.



Patricia y Verónica, nuevas embajadoras de MARNYS

La actriz Patricia Montero y la exmodelo Verónica Blume tienen mucho en común, su concepción de la vida: yoga, meditación, búsqueda del equilibrio, autocuidado... y la difusión de esta filosofía, que es muy afín a la esencia de la nueva campaña de MARNYS: "Mi complemento perfecto", donde "complemento" es aquello que nos acompaña en nuestra vida diaria y nos ayuda a sentirnos mejor. Puedes consultar todos los detalles de la campaña en marnys.com

Más seguridad en tu hogar

Las sillas salvaescaleras de VALIDA son la solución perfecta para evitar caídas y disfrutar de una casa sin barreras. Llama al 900 414 000 o visita valida.es para solicitar tu presupuesto a medida y gratuito.



Recupera la fuente natural de energía

La coenzima Q10 se encuentra en todas las células del cuerpo y juega un papel clave en la producción de energía. Active Complex Q10 Gold contiene 100 mg de coenzima Q10 natural y vitamina B2 que contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga. pharmanord.es



Comida saludable con Amazon Fresh

A partir de ahora los clientes de Amazon Fresh de Madrid y Barcelona pueden realizar pedidos de Foodtropia a través de entrega rápida de productos de supermercado. Platos saludables de la chef Paola Freire ahora en tu pedido de amazon.es/fresh



Para luchar contra la artrosis

De la unión entre VITEBA, empresa especializada en suplementación y OAFI, Fundación Internacional de la Artrosis, surge un proyecto por el cual se difundirá conocimiento y se ofrecerán herramientas efectivas para mejorar la vida de los pacientes, como la suplementación de colágeno. viteba.com



Productos capilares con leche de cabra

La nueva línea de productos capilares Ziaja, elaborada a partir de leche de cabra, está formada por champú fortalecedor, acondicionador y mascarilla regenerativa. Para un pelo suave, con brillo e hidratado. Por menos de 3 € cada producto. ziaja.es

ESTILO LIBRE



CON ELLE POCKET, **REGALO BEAUTY:**
FUNCIÓN BARRERA. FÓRMULA PLUS
TRATAMIENTO ANTIEDAD INTENSIVO

gh.
gema herreras

SÓLO 2,99 €
PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

Aprende a escuchar a tu corazón

EL 29 DE SEPTIEMBRE ES EL DÍA MUNDIAL DE ESTE ÓRGANO, AL QUE HAY QUE VIGILAR, SOBRE TODO ANTE UN POSIBLE INFARTO. TE DAMOS LAS CLAVES PARA SABER DETECTAR LAS SEÑALES DE ALERTA.

El corazón (el 29 de septiembre es el Día Mundial) no grita, pero da señales que a menudo ignoramos. En el arranque del nuevo curso, la fundación EPIC (Educación en Procedimientos de Intervencionismo Cardíaco) insiste en la necesidad de aprender a reconocer las señales de alerta ante un accidente cardiovascular y actuar a tiempo. Cada minuto cuenta cuando se trata de nuestra salud.

-Síntomas más comunes de un posible ataque al corazón.

Los clásicos son el dolor en el pecho, ardor, generalmente definido en extensión con el puño de la mano. En ocasiones, irradia al brazo izquierdo, espalda, mandíbula o zona abdominal. Se puede acompañar de sudor frío, náuseas o mareo. Son señales típicas en los hombres, pero hay otras más frecuentes en mujeres, ancianos y diabéticos, que se pueden confundir con otras enfermedades, porque el dolor no se presenta en el pecho, sino en la espalda o el abdomen. Además, a veces es solo una sensación de cansancio extremo, falta de aire o síntomas de una mala digestión, con ansiedad y debilidad.

-¿Qué hacer en los primeros minutos?

Primero, mantener la calma, quedarse en reposo absoluto y llamar al teléfono

Jóvenes y mayores
somos susceptibles de sufrir
algún accidente
cardiovascular. Siguiendo
una serie de rutinas
saludables podemos
prevenirlo

no 112. Y tomar ácido acetilsalicílico (aspirina) si se tiene a mano. Es mejor estar acompañado hasta que venga Emergencias, por si hay que hacer una Reanimación Cardiopulmonar (RCP) básica ante una arritmia grave, por ejemplo, ayudándose de un Desfibrilador Automático Externo (DAE), que es obligatorio en muchos lugares.

-Hábitos para reducir el riesgo. Según los expertos de EPIC, es básico hacer ejercicio aeróbico moderado, como caminar ligero, nadar o montar en bici; seguir la dieta mediterránea; mantener controlada la tensión arterial y el colesterol; moderar el consumo de azúcar;

tener un peso adecuado a la estatura, y deshacerse del estrés.

-Otras opciones útiles. Lo ideal es entrenarnos en hacer una Reanimación Cardiopulmonar básica. La Fundación Española del Corazón (FEC) y la Cruz Roja lanzaron la app gratuita Ariadna, que muestra en un mapa los desfibriladores que hay en España. Además, muchas Comunidades tienen apps que permiten enviar ubicación exacta y aviso inmediato, como la Cruz Roja y la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES), que guían los primeros auxilios y hasta la Reanimación Cardiopulmonar básica.





CORAZONADAS SOLIDARIAS

El 22 de septiembre, la Fundación Española del Corazón entregará los premios **impULSO** a entidades que apoyan los hábitos saludables como prevención de las enfermedades cardiovasculares, y el día 27 se celebra la XVI Carrera Popular del Corazón, en Madrid.

ÚLTIMAS NOTICIAS



SE AMPLÍAN LAS ZONAS SIN TABACO NI "VAPERS"

El Ministerio de Sanidad ha aprobado el Anteproyecto de Ley del tabaco que prohíbe el consumo a menores –más allá de la venta o entrega–, amplía los espacios sin humo, como terrazas, piscinas y marquesinas, entre otros, y limita la publicidad de productos relacionados. Se prohíbe la venta de cigarrillos electrónicos de un solo uso y se crea el Observatorio para la Prevención del Tabaquismo.



EL RIESGO DE DORMIR CON AURICULARES

Cada vez más gente recurre a auriculares para escuchar música relajante, podcasts o contenido ASMR (Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma) para dormir. Esto conlleva riesgos para la salud auditiva y neurológica si no se utilizan de forma adecuada. Desde Sanitas aconsejan evitar los auriculares intraurales, controlar el volumen y la duración, limpiar los auriculares con asiduidad, programar su apagado automático y utilizar sonidos neutros o naturales.

Sabías
que..?

EL ÍNDICE DE OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL REBASA EL DE BAJO PESO A NIVEL MUNDIAL

Un informe de UNICEF advierte de que este problema se ha convertido en la forma más extendida de malnutrición, salvo en África subsahariana y Asia meridional

21%

DE LOS JÓVENES ESPAÑOLES TIENE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

y este problema influye en que el suicidio sea ya una de las principales causas de muerte entre los 15 y los 29 años, según el Observatorio del Suicidio. Aldeas Infantiles SOS de España reclama educación emocional y más recursos de salud mental.

Día Mundial de la Salud Medioambiental

TENEMOS QUE SER CONSCIENTES DE QUE CUIDAR EL AIRE, EL AGUA Y LA NATURALEZA ES TAMBIÉN CUIDAR DE NOSOTROS MISMOS.

Es importante estar conectados con la naturaleza para atenuar el estrés.

Cada 26 de septiembre se celebra el Día Mundial de la Salud Medioambiental. Una jornada que nos recuerda que la salud del planeta y la nuestra están conectadas. Así lo dijo la OMS: "No podemos tener personas sanas en un planeta enfermo". Según dicha organización internacional, contar

con un ambiente limpio podría prevenir más de una cuarta parte de las enfermedades del mundo. La contaminación causa más de 12 millones de muertes prematuras al año. Más allá de reducir plásticos, apagar las luces, no desperdiciar ni agua ni alimentos o reciclar, existen cambios algo más profundos que podemos

adoptar para mejorar nuestra relación con el entorno. ¿Te animas?

-Aplica el minimalismo ambiental. No se trata solo de tener menos cosas, sino de consumir con sentido. Prioriza la durabilidad, evita las compras compulsivas y opta por la compra de objetos de segunda mano.

-Evita el "greenwashing" al

consumir. Es decir, aprende a leer las etiquetas y distinguir entre productos realmente sostenibles y los que solo usan marketing verde.

-Reconecta con la naturaleza. Salir al campo, pasear por la playa o el bosque... Los médicos llevan años recetando estas simples actividades para mejorar el sistema inmunológico de sus pacientes

20.000

PERSONAS EN ESPAÑA

Según la Agencia Europea de Medio Ambiente, cada año fallecen 20.000 personas en España de forma prematura debido a la mala calidad del aire. De hecho, el 35% de los españoles y nueve de cada diez personas en el mundo respiran aire contaminado.

ESTÁ PASANDO



COSTA QUEBRADA, EN LA RED MUNDIAL DE GEOPARQUES DE LA UNESCO

Esta joya natural de Cantabria ha recibido la acreditación oficial de la Unesco con la que este espacio será el primero de pasará a formar parte de la Red Mundial de Geoparques. Costa Quebrada comprende 345 kilómetros cuadrados entre los municipios de Santander, Santa Cruz de Bezana, Piélagos, Miengo, Suances, Santillana del Mar, Polanco y Camargo. Es un espacio de llanuras costeras, colinas y valles fluviales, con una singularidad geológica que reside en su historia de más de 240 millones de años marcada por oscilaciones del nivel del mar, movimientos tectónicos y procesos erosivos que han moldeado un paisaje costero excepcional.

LAS COMPAÑÍAS FÓSILES, DETRÁS DE LAS OLAS DE CALOR

La revista "Nature" acaba de publicar una investigación que concluye que 213 olas de calor históricas registradas en el mundo entre 2000 y 2023 fueron más probables e intensas debido al calentamiento global. Entre las olas de calor se incluye la que España sufrió en 2022. El estudio no solo muestra las consecuencias de esta crisis climática, también apunta directamente a los que producen más emisiones de gases de efecto invernadero: 180 productores de combustibles y cemento.



Oferta
estrella

17%

DE LOS VEHÍCULOS NUEVOS

El coche eléctrico sigue creciendo en Europa: supone ya el 17% de las ventas de nuevos vehículos y está ayudando a que los fabricantes reduzcan sus emisiones de CO2.



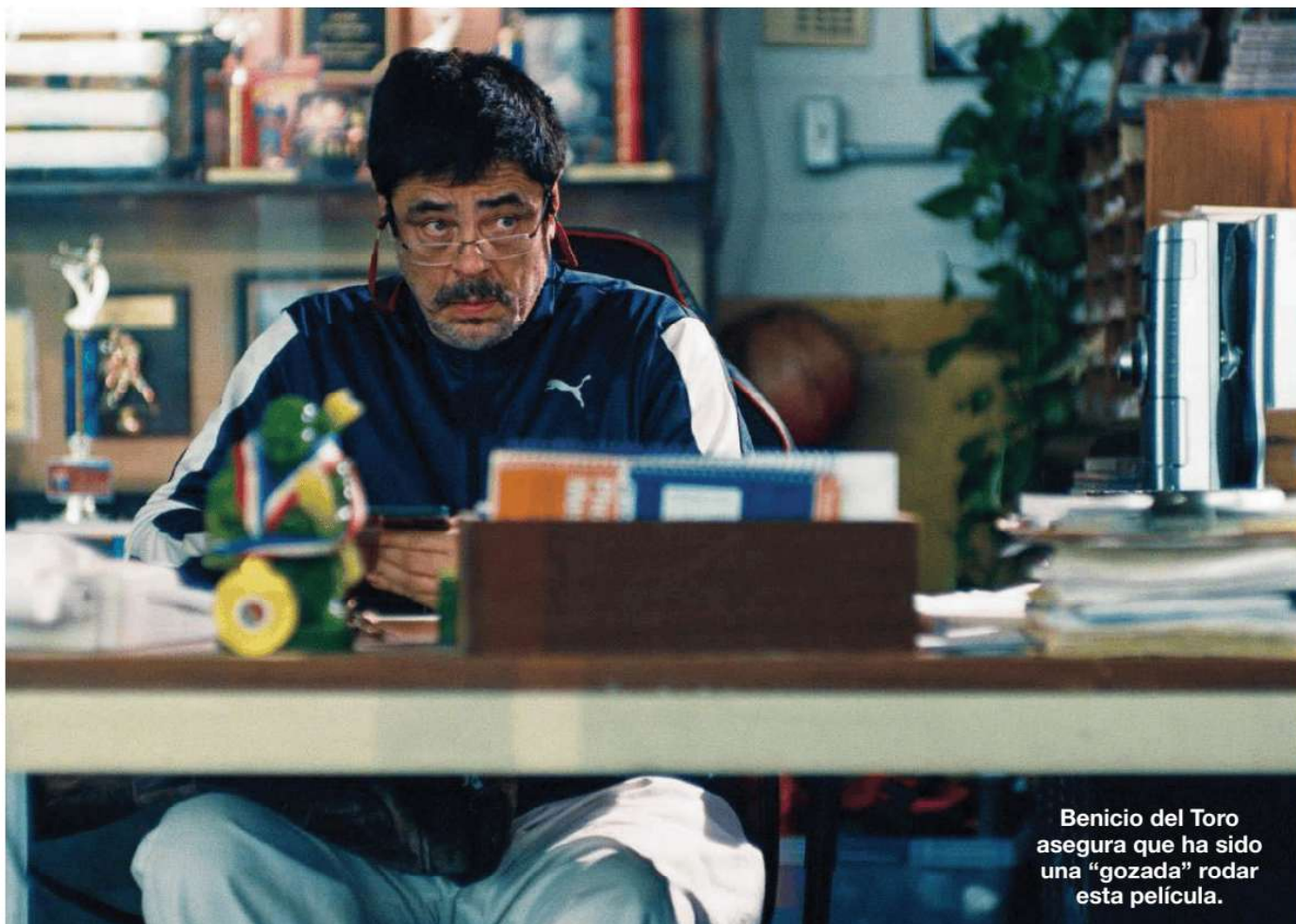
Viedouce lanza estas bolsas reutilizables y ecológicas para hacer la compra. Úsalas para meter tus frutas y verduras. En Amazon.

15,99 €

y atenuar el estrés. ¿Sabías que actualmente el Programa de Salud Nacional de Japón cuenta con la llamada medicina forestal? Existen un centenar de bosques nipones catalogados como terapéuticos a los que son derivados los pacientes para someterse a este eficaz tratamiento. También está estudiado que cuanto más conectas con tu

entorno, más te implicas en su conservación. A día de hoy, también preocupan los niños y el abuso de las pantallas. De hecho, ahora existe un trastorno llamado Síndrome de Déficit de Naturaleza' (NDD por su acrónimo en inglés: Nature Deficit Disorder), que sufren como consecuencia directa de su desconexión absoluta con el medio natural.

CINE



Benicio del Toro asegura que ha sido una "gozada" rodar esta película.

Una batalla tras otra

BENICIO DEL TORO, SEAN PENN Y DI CAPRIO PROTAGONIZAN LA ESPERADA NUEVA PELÍCULA DE THOMAS ANDERSON.

26 septiembre Director: Paul Thomas Anderson. Intérpretes: Leonardo DiCaprio, Sean Penn, Benicio del Toro, Regina Hall, Teyana Taylor. **Thriller.**

Paul Thomas Anderson es uno de los directores más reconocidos del cine moderno, con películas como "Magnolia", "Boogie Nights" o "Pozos de ambición". Ahora regresa con "Una batalla tras otra", la cinta más cara de su carrera y que cuenta con un reparto espectacular. De Sean Penn a Benicio del Toro pasando por Leonardo DiCaprio. La película ya suena para los Oscar y Steven Spielberg asegura que la cinta es "espectacular. Te ríes a carcajadas y tiene unas escenas de acción increíbles". Bob Ferguson es un exrevolucionario cuya vida da un giro

cuando su hija es secuestrada por un enemigo de su pasado. Desesperado por recuperarla, Bob se ve obligado a confrontar viejas heridas y a recurrir a un grupo de antiguos compañeros revolucionarios liderados por el experimentado Sensei Sergio.

DiCaprio cumplió 50 rodando esta película y reconoce que cambiar de década le ha transformado. "Genera un sentimiento de querer ser más honesto y no perder el tiempo. Miro a mi madre, por ejemplo; ella simplemente dice lo que piensa y no se esfuerza en fingir nada", reconoce.



¿SABÍAS QUE...?

"YA NO QUEDAN JUNGLAS"

Megan Montaner y Hovik Keuchkerian estrenan en cines la película de Luis Gabriel Beristáin, un thriller adictivo. Theo es un exsoldado estadounidense que busca venganza cuando asesinan a Olga, una prostituta con la que mantenía una relación. El caso llegará a manos de Iborra, una inspectora de policía alcohólica

OCIO

SEVILLA SE LLENA DE MÚSICA

Los días 10, 11 y 12 de octubre, la capital hispalense se convertirá en el epicentro de una experiencia musical nueva. El evento se celebrará en las zonas exteriores del Estadio de La Cartuja y promete romper moldes, fusionando conciertos en vivo con la participación directa del público en el desarrollo del propio festival. Con Melendi, Café Quijano y Tomasito, entre otros.

myplaylistfest.com



LLEGA HALLOWEEN A PARQUE WARNER Y PARQUE DE ATRACCIONES DE MADRID

La capital se prepara para vivir un Halloween único y terrorífico. Tanto Parque Warner como Parque de Atracciones de Madrid han preparado una programación especial lleno de experiencias de terror y espectáculos que pondrán a prueba a los más atrevidos. Del 27 de septiembre al 3 de noviembre en Parque Warner, y hasta el 2 de noviembre en Parque de Atracciones de Madrid.

parquedeatracciones.es y parquewarner.com

NO TE PIERDAS

libros/ música



"UNOS CUANTOS SUEÑOS"

La autora de "Americanah", Chimamanda Ngozi, regresa a la novela tras diez años de ausencia. Un libro que nos presenta a Chiamaka, una escritora de viajes nigeriana que reside en Estados Unidos. En la soledad de la pandemia, recuerda a sus antiguos amantes mientras se enfrenta a sus propias decisiones. Muy recomendable. Ed. Random House.

"EL ÚLTIMO SECRETO"

Dan Brown, autor del exitoso "El código Da Vinci", regresa con una nueva aventura de Robert Langdon. En esta ocasión, el profesor de simbología, viaja a Praga para asistir a una conferencia revolucionaria impartida por Katherine Solomon, una brillante científica noética con quien ha iniciado una relación. Ed. Planeta.



OFERTAS DE LA SEMANA

UN SIGLO DE MAGIA

La Fundación Canal acogerá Disney: The Exhibition, 100 Años de Magia, que conmemora el centenario de The Walt Disney Company, con más de 250 piezas, obras de arte y materiales históricos. La muestra, que propone un viaje por los archivos oficiales de la compañía, abrirá sus puertas el 1 de octubre.

fundacioncanal.com



Desde 14,90 €



Desde 60,50 €

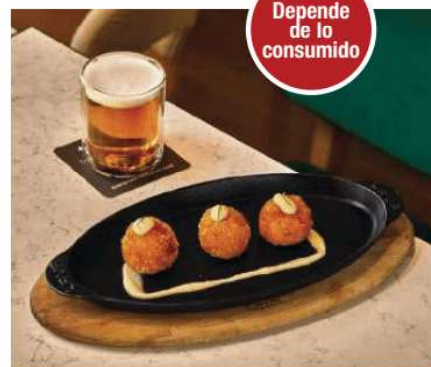
SUM FESTIVAL

Las Palmas de Gran Canaria se prepara para dos noches de música en directo el próximo 3 y 4 de octubre. La sexta edición del SUM Festival reunirá a grandes nombres del pop español como Rozalén (en la imagen), Mikel Izal, Duncan Dhu, Niña Polaca, Álvaro de Luna o Shinova, entre otros muchos. Más información de horarios en sumfestival.es

DISFRUTA DE UNAS TAPAS ÚNICAS

Hard Rock Hotel Madrid celebra la gastronomía en clave local e internacional participando en el décimo aniversario de Hotel Tapa Tour, el festival de alta cocina en formato mini que se celebra del 22 de septiembre al 5 de octubre en los principales hoteles de la capital. El chef ejecutivo Manuel Sánchez, al frente de Sessions, ha diseñado una propuesta de tapas y maridajes de lo más cañera.

hoteltapatour.com



Depende de lo consumido



Desde 35 €

TARZÁN SE VA DE GIRA

La legendaria historia de Tarzán llega a los escenarios con una nueva superproducción que se podrá disfrutar en los principales teatros de toda España en una gira que recorrerá más de 30 ciudades a lo largo de 2 años. La primera parada será en el Teatro Palacio Valdés de Avilés los próximos 3 y 4 de octubre.

theatreproperties.com

TELEVISIÓN



EL CONCURSO DE CARLOS SOBERA

Hará "Los 200: uno contra la masa", en Telecinco

Lo hace todo, o casi todo, en Mediaset España. Es el alma de "First Dates", el dating show de Cuatro; cuando toca, está al frente de "Supervivientes: Conexión Honduras", el reality de aventuras de Telecinco; y esta última cadena confía en él para presentar el concurso "Los 200: uno contra la masa", adaptación de un formato británico de éxito. Este programa, que ha empezado a grabarse ya, se basa en la teoría de la sabiduría de grupos, que sostiene que el promedio de las respuestas de una multitud a una pregunta específica tiende a ser más precisa que la de cualquier individuo en particular.



"PADRE NO HAY MÁS QUE UNO, LA SERIE"

Atresmedia y Prime Video adaptan para la tele la saga cinematográfica de Santiago Segura

Mariam Hernández y Daniel Pérez de Prada hacen las veces de Toni Acosta y Santiago Segura en la versión televisiva de la saga cinematográfica de este último. Inés de León escribe y dirige la serie, en la que intervienen los niños Claudio Gallego, Amanda Cárdenas, Alberto Salvador, Naia de las Heras y Olivia Guerrero.





LEIRE MARTÍNEZ Y MELODY, JUNTAS

Las cantantes ejercerán de asesoras en "La Voz Kids 11", de Antena 3

La primera es jurado de "Operación Triunfo 2025", en Prime Video; y a la segunda no la veíamos desde que participó en "Eurovisión 2025", en la polémica rueda de prensa posterior con RTVE y en "El hormiguero". Ahora, un proyecto une a ambas cantantes: la undécima edición de "La Voz Kids", en Antena 3. La exvocalista de La Oreja de Van Gogh será asesora de Edurne y la intérprete de "Esa diva" ayudará a Luis Fonsi. También serán asesores Becky G y Antón Molina.



RELEVO EN "FIRST DATES"

Lidia Santos sustituirá a Laura Boado

Miss Málaga 2011 y modelo internacional, protagonizando campañas de moda y publicidad junto a estrellas como Elsa Pataky. Ella es Lidia Santos, la nueva camarera de "First Dates", programa que ya está grabando. Toma el relevo de Laura Boado, que ha dejado el dating show, despidiéndose en redes de Carlos Sobera, Matías Roure y las gemelas Zapata.

MÚSICA

"OPERACIÓN TRIUNFO"

Un documental recordará el 25 aniversario del talent

Gestmusic, la productora del talent, estaría preparando un documental sobre los 25 años de "Operación Triunfo", que incluiría voces críticas. Por lo pronto, parece descartado un reencuentro como el protagonizado en 2016, que incluyó el famoso concierto en el que David Bisbal le hizo una cobra a Chenoa (foto).



"EUROVISIÓN 2026"

España se retirará si Israel continúa en el certamen

El Consejo de Administración de RTVE ha tomado esta decisión por mayoría absoluta. Seríamos el primer miembro del Big Five (las cinco corporaciones que más aportan al Festival, entre ellas Alemania, Italia, Francia, Reino Unido y España) en adoptar este acuerdo y se suma a otros países europeos que ya han comunicado su salida. Esta decisión no altera los planes respecto a la celebración del "Benidorm Fest".

UNA HISTORIA PARA RECORDAR

Un número de COLECCIONISTA dedicado al legado de GIORGIO ARMANI



ADEMÁS, DE REGALO
SÉRUM HIDRATANTE
CON ÁCIDO HIALURÓNICO (30 ML)
VALORADO EN 22,95 €

skin [SKG labs]
generics



**SÓLO
5,95 €**

Kéfir, el aliado de tus defensas

ES MUCHO MÁS QUE UNA BEBIDA, ES UN SUPERALIMENTO CLAVE PARA NUTRIR EL CUERPO. POR ESO DIA HA LANZADO SU NUEVO KÉFIR PROBIÓTICO DIA LÁCTEA.

El nuevo kéfir probiótico Dia Láctea es suave y cremoso. Pruébalo también con frutas o cereales.

La conciencia sobre los beneficios de los probióticos ha crecido y Dia, atendiendo a esta preocupación, lanza su nuevo Kéfir probiótico cremoso suave con leche de vaca 100% origen España certificada en bienestar animal dentro de su línea Dia Láctea. El kéfir es una fuente rica en proteínas de alta calidad, así como grasas saludables y carbohidratos (principalmente lactosa, que disminuye con la fermentación), calcio y vitaminas como B2, B12, K y ácido fólico.

Beneficios de consumir kéfir

El kéfir probiótico cremoso suave BIO de Dia se distingue no solo por su sabor, sino también por sus propiedades beneficiosas para la salud, entre ellas:

-Mejora la salud intestinal: Su alto contenido en probióticos favorece el equilibrio de la microbiota intestinal, contribuyendo a una mejor digestión.

-Facilita la digestión de la lactosa: Las bacterias fermentadoras presentes en el kéfir

descomponen parte de este azúcar, haciendo que este producto sea más tolerable para personas con intolerancia leve o moderada.

-Refuerza el sistema inmunológico: Promueve la producción de inmuno-globulinas, fortaleciendo las defensas del organismo.

-Contribuye a la salud ósea: Gracias a su contenido en calcio, fósforo y vitamina K el kéfir ayuda en la mineralización ósea y la prevención de la osteoporosis.

-Modula la inflamación intestinal: Sus péptidos bioactivos y postbióticos, generados en la fermentación, tienen efectos positivos en la salud digestiva.

"Incorporar kéfir a tu dieta diaria es una forma fácil y deliciosa de nutrir tu cuerpo desde dentro. No solo es bueno para la digestión, sino que te ayuda a fortalecer tus defensas, mantener una piel más sana y tener energía durante todo el día", explica Jaume Giménez, nutricionista de Dia. Además, puedes incluirlo en muchas recetas o tomarlo con frutas, semillas, granola o frutos secos.

dia.es

KÉFIR PROBIÓTICO DIA LÁCTEA

Lo encontrarás en formato de 250 g, por solo 1,19 €, para poder tomarlo en cualquier momento. Forma parte de la línea Dia Láctea, formada por productos frescos y de alta calidad, pensados para cuidar la salud de todos los consumidores. El Kéfir probiótico cremoso suave de Dia se desarrolla mediante una técnica de ultrafiltración de la propia leche, que concentra el calcio y la proteína, eliminando agua y proporcionando la consistencia y cremosidad final. Además, es BIO, lo que asegura que la fermentación y los ingredientes utilizados son completamente naturales, y no tiene aditivos ni conservantes artificiales, garantizando un consumo saludable y responsable.



DE PRIMERO

Puré de coliflor con salteado de setas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de coliflor • 1 cebolla • 200 g de setas variadas • 250 g de acelgas
- 1 diente de ajo • 1 dl de leche • nuez moscada • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,80 € aprox. CALORÍAS: 160 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

**PASO 1**

Cortar la coliflor en ramilletes. Cocer la coliflor en una olla, con abundante agua, durante 15 minutos. Retirar, escurrir y triturar con la leche, dos cucharadas de aceite de oliva, un poco de nuez moscada y salpimentar. Triturar hasta obtener un puré fino.

**PASO 2**

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Limpiar y picar las acelgas y las setas. Poner una sartén al fuego con cuatro cucharadas de aceite, la cebolla y el ajo. Rehogar cinco minutos.

**PASO 3**

Añadir las acelgas y las setas. Mantener a fuego medio de siete a 10 minutos. Servir el puré de coliflor con las acelgas y las setas por encima.



Otoño

Este plato une dos de los productos de la estación: coles y setas. Los alimentos de temporada, además de estar mejor de precio, son atractivos porque se encuentran en su punto exacto de sazón



DE SEGUNDO

Huevos con jamón en panecillos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 panecillos redondos
- 4 cucharadas de tomate frito casero
- 4 lonchas de jamón serrano
- 4 huevos
- 1 dl de leche
- cebollino fresco
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 270 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



PASO 1

Con ayuda de un cuchillo, quitar un círculo de corteza de la parte superior de cada panecillo y extraer un poco de su miga para poder rellenar con el jamón y el huevo.



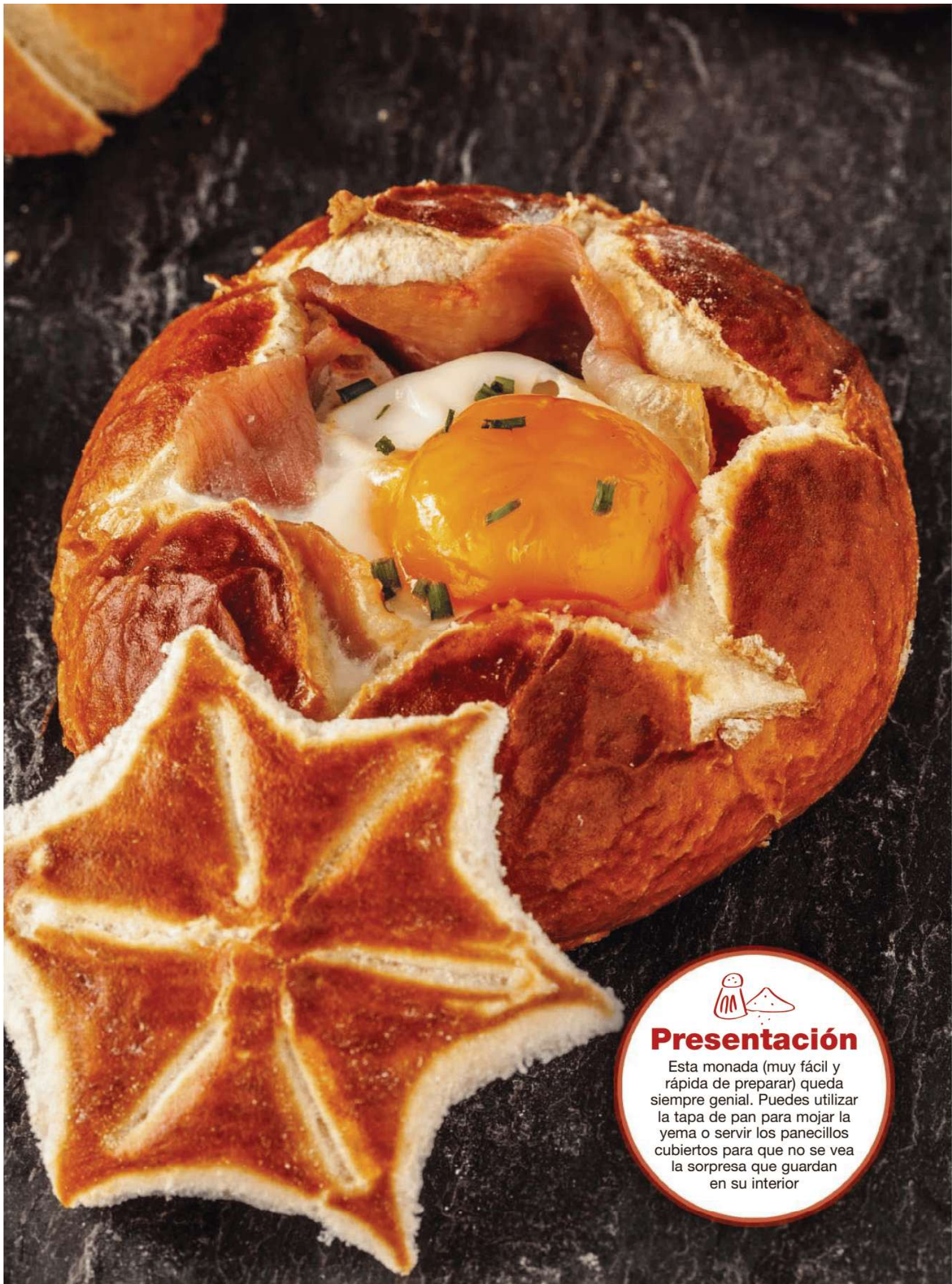
PASO 2

Precalentar el horno a 200 °C. Pintar el exterior de cada pan con un poco de leche. Colocar las lonchas de jamón alrededor de las paredes interiores de los panes. Distribuir dentro una cucharada de salsa de tomate frito. Separar yemas y claras y reservar las yemas. Poner una clara en cada panecillo.



PASO 3

Meter los panecillos en el horno precalentado. Cuando cuaje la clara, sacar del horno, colocar encima de cada panecillo una yema de huevo. Volver a meter al horno un minuto. Sacar, salpimentar y servir con un poco de cebollino picado por encima.



Presentación

Esta monada (muy fácil y rápida de preparar) queda siempre genial. Puedes utilizar la tapa de pan para mojar la yema o servir los panecillos cubiertos para que no se vea la sorpresa que guardan en su interior



DE POSTRE

Tarta de peras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 180 g de harina • 170 g de azúcar • 60 g de mantequilla
- 3 cucharadas de agua helada • sal • 500 g de peras Conferencia • 1 huevo grande • 1/2 limón • 40 g de Maizena
- 7 peras de Anjou o peras verdes

PRECIO POR PERSONA: 1,70 € aprox. CALORÍAS: 320 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 60-80 min



PASO 1

Precalentar el horno a 180 °C. En un bol mezclar la harina, 10 g de azúcar, una pizca de sal y la mantequilla. Mezclar con los dedos. Añadir el agua poco a poco, hasta obtener una masa no pringosa. Forrar con la masa un molde de paredes altas. Hornear en vacío 10 minutos.



PASO 2

Pelar las peras Conferencia, quitarles el corazón y cortar en dados. Ponerlas en un bol junto al zumo y la ralladura de medio limón, 40 g de azúcar, la Maizena y el huevo. Remover. Volcar sobre la masa horneada. Hornear la tarta en el horno precalentado 25 minutos.



PASO 3

Pelar las peras de Anjou. En una cazuela cubrirlas de agua con 120 g de azúcar. Dejarlas cocer 30 minutos a fuego lento. Escurrir. Colocar en la tarta y gratinar 5 minutos.

**DIEZ
MINUTOS**

CUIDA DE TU MASCOTA

ESTA EXCLUSIVA OFERTA CONTIENE 10 CAPRICHOS 'TOP' PARA TU PERRO. ¡MÍMALE!

AHORA 49 € ~~69 €~~

¡ÚLTIMAS UNIDADES!
VALOR REAL: 225 €



**ESCAÑEA Y
LLÉVATELA**

**Oferta válida sólo en
Península y Baleares.
Gastos de envío incluidos.**

AUTODEFINIDO



		PRODUCE COMEZÓN		SU NOMBRE		PRODUCTO TÍPICO DE LOS VALLES PASIEGOS	
		CUMPLIDO, HALAGO					
		RECIPIENTE DE BARRO		CIERTA LETRA		PALO DE BARAJA	
		PASTOR ALEMÁN O LABRADOR					
MADRILEÑOS	PORTAR	HORTALIZA CRUCÍFERA	ENTREGUÉ		INFUSIÓN DE HOJAS		GOLPEAR CON FUERZA EL AGUA
		DEBER	SE VA DE AHÍ		CONSTRUCCIÓN DE NOÉ		
			MARRÓN OSCURO				
			... STREEP, ACTRIZ				
MOLUSCO MARINO						PAÍS IMAGINARIO	
ALLÍ SE TAPEA						QUE SIEMPRE ACUDE	
		PRONOMBRE		LENGUA GITANA			
		APACIBLE (F.)		RESGUARDO MÉDICO			
CAUTELAS, DISCRECIONES						ÁRBOL DIMINUTO	
RASPA			PRONOMBRE PERSONAL		CAMINABA, ACUDÍA		
ÉL EN INGLÉS			SÍMBOLO DEL ORO		ANT. TESTAMENTO		
		ÚTIL DE COCINA					
		HONOR, RESPETO					
DESPEDIDA CATALANA				BONITO			AUTORIDAD ECLESIASTICA
CONJUNTO DE VAGONES				SUDOESTE			
			SIN NÚMERO		SE ARRIESGA		
			PESETA		REMESA, EXPEDICIÓN		
REVISTA DE HISTORIETAS	TRAPO DEL TORERO					ALBACETE	
	... OSBORNE, CANTANTE					GERMEN DE LA UE	
				TEJIDO PERIODONTAL			
		... Y CAJAL, CIENTÍFICO		COL., TACAÑO			
DEAMBULAR, VAGAR				CONTEMPLA, MIRA			
DELANTERA DEL BARCO				NACIDO EN MOSCÚ		... CARBONERO, PERIODISTA	
			SIGNO DEL ZODIACO				IGUAL O SEMEJANTE TOTALMENTE
COL., DICHO DE UN NIÑO ENCANTADOR	RECÍPROCO				ASSOCIATED PRESS		
	101				ESTOY INFORMADO		
			PERSONA MUY HÁBIL EN ALGO		TÉRMINO DE CORTESÍA		
CANTANTE DE APELLIDO BRAVO				MIRAR POR ENCIMA			

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



AGUZADERO
ALVÉOLO
APOTEÓSICA
ARAÑA
BARRENAR
BARRENDERO
BROCA

CANAPÉ
CICA
CORRECTO
CRIATURA
CRIMEN
CRIOTERAPIA
CRISTALERO

DESDIBUJADA
DESENLAZAR
DIGNO
DOLIDO
ENGROSAR
ENSANCHAR
ERITEMA

GALVANIZAR
MURO
NOCEDA
PARTÍCULA
PATIDIFUSO
PERFECTIBLE
PRODUCCIÓN

PUDRIR
PUGNA
PUREZA
RAPIÑA
RASANTE
REPARABLE
ROPAJE

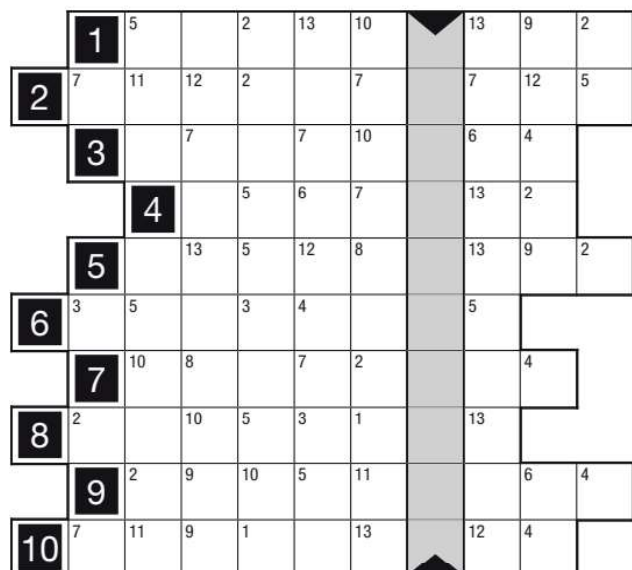
SACRA
SIEN
TERCA
TILDE
TRAPEZOIDE
VOTANTE



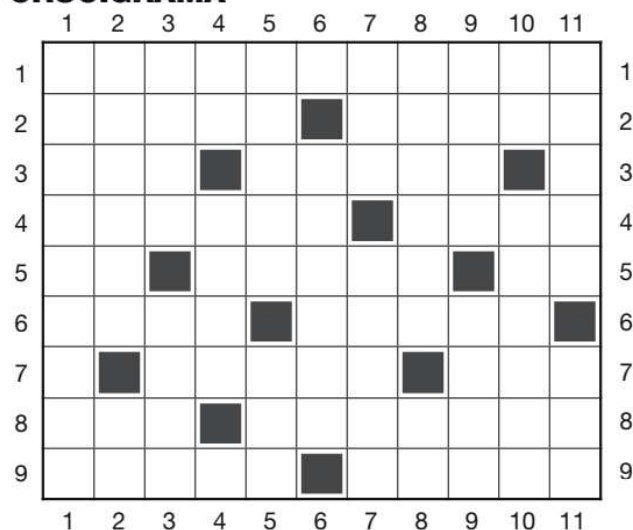
HORIZONTAL

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

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 Antónimo de alejarse | 6 Celda bajo suelo |
| 2 Sin término señalado (f.) | 7 Dicho del cielo nublado |
| 3 Cómic, estrafalario | 8 Cesar de llover |
| 4 Diámetro del proyectil | 9 Asombro, pasmo |
| 5 Diplomarse o licenciarse | 10 Con ideas creadoras |



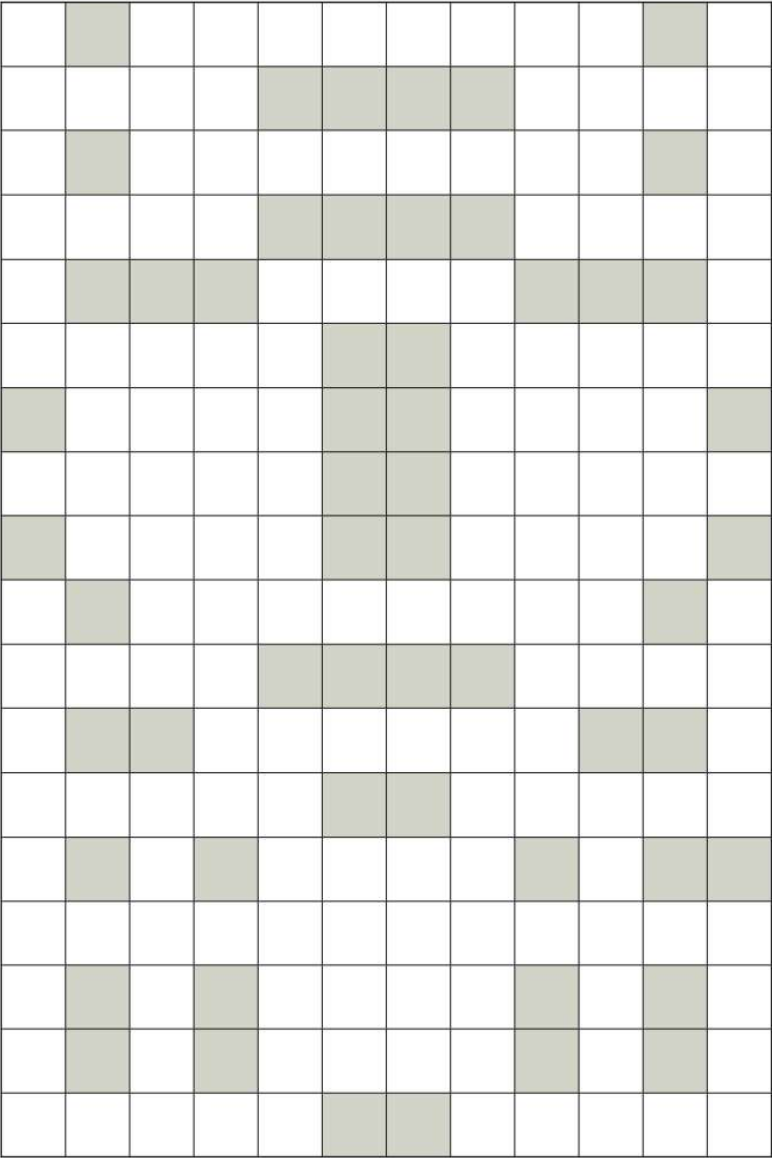
CRUCIGRAMA



Horizontal 1 Investigadora. **2** Sentir aversión hacia algo. Actriz española de nombre Maribel. **3** Hermana, monja. Animal que produce lana. **4** Espíritu fantástico. Cuerno del toro. **5** Artículo indeterminado. Hombre que pretende a una mujer. **6** Nos representó en Eurovisión. Cantar o emitir su voz característica la rana. **7** Marcharse un barco. Banda de Michael Stipe. **8** Manifesté regocijo. Persona que habla en público (f.). **9** Sistema montañoso europeo. Masas de tejido nervioso. **Vertical 1** Coser es su oficio. **2** Objeto para embellecer. Pronombre de la tercera persona. **3** Lanza. Calzoncillo. **4** Expresión para animar. Gestiona derechos de autor. **5** Sustancia estimulante. Tratamiento de respeto. **6** Verter, derramar. **7** Antiguo saludo romano. Monedas en una boda. **8** Pantalón vaquero. Entregue. **9** Enfados violentos. Pendientes flamencos. **10** Disco digital. Matador o lidiador. **11** Que tiene audacia. Conjunción adversativa.

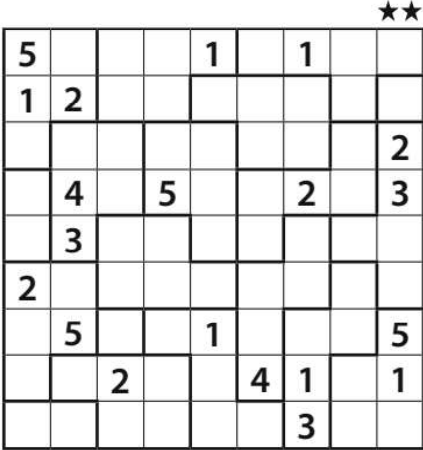
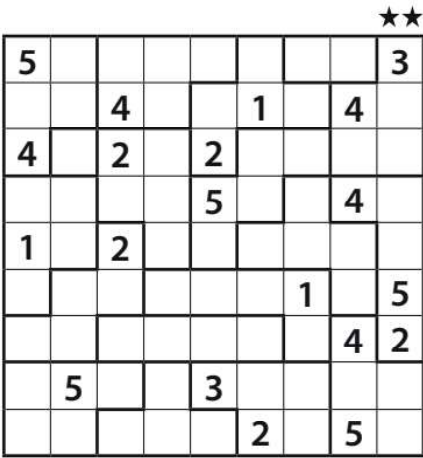
CRUZADA

4 LETRAS:	POSE	6 LETRAS:	OCUPANTE
ADÁN	RASO	BISTEC	PANGOLÍN
ALAR	REAL	CIPRÉS	TEODICEA
ALÓN	SEXI	CORDÓN	
ARCO	SOLO	LÍRICO	9 LETRAS:
ATAR	TESO	PARRAL	BIOGRAFÍA
CAOS	USAR	RÁBANO	
CERA		SALTÓN	12 LETRAS:
CLIP	5 LETRAS:	SOLAPA	ABREBOTELLAS
COCA	ÁTONO	TOMATE	
ERAR	ATRÁS		
ESTE	CASCO	7 LETRAS:	
IMÁN	GALÉS	OSOBUCO	
IZAR	OASIS	TOLERAR	
LEER	RENCO		
LOAR	ROBOT	8 LETRAS:	
OPAL	SALUD	CARRUSEL	
PAÍS		CAUSANTE	



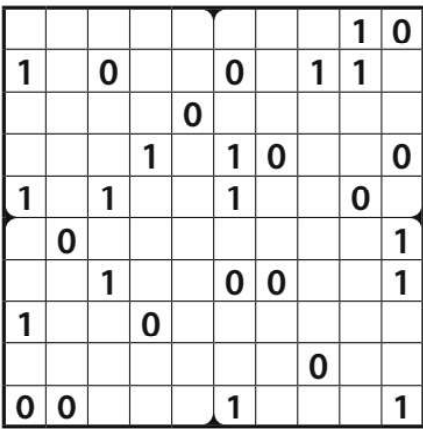
TECTONIC

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



BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.



COMPLETAGRAMA

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



Horizontal 1 Árbol frutal (7). 2 Y en latín (2). 3 Su capital es Pamplona (7). 4 Pegar, azotar (6). 5 Material que recubre el diente (7). 6 Protege los derechos del niño (6). 7 Asistente de dirección (2). 8 El príncipe de *La sirenita* (4). 9 Rastro en el aire (6). 10 Ruido del reloj (2). 11 Estímulo (7). 12 Efectos cómicos en el cine (4). 13 Tierra muy fina (5). 14 Sin estar junto al resto (6). 15 Pelo de algunos animales (4). 16 Movimiento al volar un ave (7). 17 Escuela budista (3). 18 La Santa María lo era (3). 19 Condensar, densificar (7). 20 Cría de cierto pez (6). 21 Grada, escalón (7). 22 Pase (5). 23 Col., delatora (7). 24 Polvo blanco (3). 25 Caminaba, acudía (3). 26 Ejemplo (2). 27 Nombre palíndromo de mujer (3). 28 Ansiada (7). 29 2.ª nota (2). 30 Ni hablar (2). 31 Referente al patrón de España (7). 32 Parte de una ciencia (4). 33 Forma heráldica del lirio (3). 34 Indica extrañeza (2). 35 Col., aguas menores (3). 36 Sistema antibloqueo de ruedas (3).
Vertical 1 Emperador romano (4). 2 Competente (9). 3 101, en números romanos (2). 4 Expresa comparación (3). 5 Símbolo químico del cobre (2). 6 La que evita un daño (7). 7 Con marido (f.) (6). 8 Género musical (3). 9 Deformación en el pie (7). 10 Extremidad inferior (3). 11 Generador portátil (4). 12 Ente (3). 13 Ir (5). 14 Anduve sin destino (4). 15 Ave que se parece al pato (3). 16 Dar hospedaje (8). 17 De origen remoto o muy antiguo (9). 18 Vasijas para flores (8). 19 Banco acolchado (6). 20 Gastos (6). 21 Persona de Europa central (6). 22 Combustible (3). 23 Astucia (4). 24 Emperatriz bizantina (5). 25 Preposición (2). 26 Esquinado, oblicuo (7). 27 Electronic Arts (2). 28 Abrev. de artículo (3). 29 Isla del Caribe (4). 30 Insignia de colegial (4). 31 Tecla de alternativa (3). 32 Pintor postimpresionista (7). 33 Media parte (5). 34 Percibid el sonido (3). 35 Bestial, animal (5). 36 Astilla resinosa (3).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

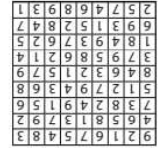
G F J E S T C D
Z B Z M D Ñ S Ñ
I J R W U M W K
P N G P T N I R
L O H K A O H B

SOLUCIONES

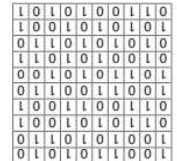
AUTODEFINIDO



SUDOKU

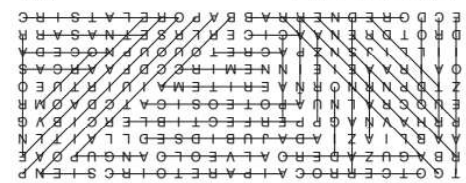


BINARIO



SOPA DE LETRAS

billar



HORIZONTAL



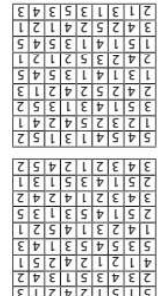
CRUCIGRAMA



CRUZADA



TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

enjoy

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

MEGASTAR



Diversión sin fin
www.megastarediciones.es



Gente con estilo

CANTANTE

YURENA

**“Me hubiera
gustado ser madre
y me lo planteé
sola, pero no
podía con todo”**

Ha sido la protagonista de un cuento mal contado, pero ahora ve la vida con el sentimiento de haberse hecho justicia. Entrevistar a Yurena lo han hecho muchos, pero conocer a María del Mar Cuenca Seisdedos es otra historia.

Yurena (55) ya era una experta en eso de la 'resiliencia' antes de que el término se pusiera de moda. Le ha tocado recomponerse en más ocasiones de las que le gustaría por pura supervivencia. El éxito de la serie sobre su vida, "Superestar" (Netflix), remueve episodios muy duros de su pasado, y da buena cuenta de lo mucho que María del Mar lloró en privado por los golpes que Yurena recibió en público, llegando a intentar quitarse la vida. Dos veces. Hasta el nombre le arrebataron. Ni perdona ni olvida, pero ahora sigue empujada por un buen chute de justicia divina.

-Enhorabuena por el éxito de "Superestar". ¿Te has quitado un peso de encima?

-No, porque toda mi historia no se ha llegado a conocer. La serie es ficción, basada en hechos reales, maravilla pura, pero ficción. El documental era para mí más importante que la serie, porque durante años no se me ha dejado hablar. Era la gran baza para que se me conozca de verdad y no con esa imagen absurda, ridícula, que se vendió de mí. Soy todo lo contrario. Y está muy bien hecho, pero me decepcioné. Hay cosas vitales que era de justicia que se supieran, y no están.

-Has renacido muchas veces. ¿Es diferente esta vez?

-Estoy viviendo el momento profesional más dulce de mi carrera. En el año 2000 hubo un boom, pero no me lo dejaron disfrutar porque todo fue un acoso y derribo absoluto. Ahora sí. Y con justicia.

-Has sido la protagonista de un cuento mal contado. ¿Se ha hecho justicia con la serie?

-Sí, espero que el público lo haya visto. Cada cual ha quedado en su sitio, y se ve de lo que iba cada uno. ▶



Yurena lleva blusa negra y dorada de Tintoretto, 25,99 €; pantalón de ecopiel de El Corte Inglés, 45,99 €; mules de Massimo Dutti, 89,99 €, y pendientes efecto animal print de M&S, 39 €. En la otra página, con vestido multicolor de Desigual, 99,95 €; sandalias de Green Coast, 49,95 €, y pendientes tipo lágrima de Shein, 9,95 €.



“El documental está muy bien hecho, pero me decepcioné. Hay cosas que era de justicia que se supieran y no están”

► Es una obra de arte y me encanta, aunque me hubiera gustado más realidad.

-¿Qué se ha quedado por contar?

-Muchas cosas. Mi amigo Iñaki fue testigo de cosas muy desagradables. Lo contó todo para el documental, y no ha salido. Eso me ha dolido.

“Hice un parón en 2006. No podía más. Monté un pub en Malasaña, pero hasta eso me lo jorobaron”

-¿Crees que una serie sobre tu vida llega demasiado pronto o demasiado tarde?

-Dicen que todo llega en su momento justo, pero yo te diría que esto tendría que haber sido hace años. Aunque haya tenido que pasar por un infierno. Y no solo yo, sino mi mamá. Se dio una imagen aberrante de una persona mayor. No tuvieron compasión. Cargó con el daño que me hacían a mí y el que le hacían a ella, porque como ella decía: ‘si algún día eres madre, lo vas a entender. Lo que a ti te hacen y lo que sufres, a mí me duele más de lo que te pueda doler a ti’.

-¿Te consideras un juguete roto?

-No. Gracias a Dios siempre he tenido una gran fuerza interior, porque si no la hubiera tenido, ¿qué hubiera sido de mí? Pero lo que se me hizo fue una criminalada.

-¿Tú te arrepientes de algo de aquel entonces?

-Confiaba en todo el mundo. Ese fue mi gran error. Pero de eso también aprendí. Haber-

me llevado tantos palos me ha hecho ser mucho más fuerte.

-¿Te duele haber confiado en Arlequín?

-Voy a dejar una cosa clara: esta persona jamás fue mi representante. Es un dato que se dice en la serie y a mí me ha molestado, porque estuve días contando mi vida desde que nací, y dejé muy claro que ese ser jamás tuvo que ver nada profesionalmente conmigo. Mal contado. Eso nunca se debió decir.

-Se dice que vuelves, pero nunca te fuiste. Sólo hiciste un parón, y casi por supervivencia.

-Sí, en 2006. Yo ya no podía más. Estaba psicológicamente destruida.

-¿Qué hiciste?

-Me hice empresaria: monté un pub en Malasaña. Me gasté un pastón, todo fue de lujo, pero hasta eso me lo jorobaron.

-¿Cómo?

-Sin haber ido nunca antes a mi local, se me hizo una cámara oculta en un puente de la Alameda, nada más abrir, a las diez y algo de la noche. ¿Quién iba a haber? Cuatro gatos. Con toda la maldad. A jugar con mi pan. Se inventaron que había bichos, cucarachas, que no había higiene... Eso contado en programas de máxima audiencia te destroza el negocio. No les bastó con lo que habían hecho, sólo por audiencias, calumniándome, riéndose de mí, ridiculizándome, y aparte lo de mi madre... y encima, cuando me retiro, hacen lo mismo con el bar. Quien lo lea, que se pare a pensarlo.

-En ese parón, ¿conseguiste perdonar y pasar página?

-Olvidar jamás, es imposible. ¿Perdonar? El perdón sin olvidar no es perdón, así que no. Ni creo que nadie en mi posición pudiera hacerlo. ►



La cantante lleva
caftán de seda con
estampado de leopardo,
de Latouche, 110 €;
sandalias doradas
de Unisa, 79,65 €, y
argollas con efecto print
animal, de M&S,
39 €. En la otra página,
con blusa azul klein
de Zara, 29,95 €;
leggings efecto cuero
de Calzedonia, 29,95 €;
pendientes de aros de
H&M, 19 €, y tacones
destalonados de Green
Coast, 29,95 €.



CITA EN...

Quedamos con Yurena en el icónico Bingo Las Vegas. Abierto en 1997 y renovado recientemente, ha sido la segunda casa de la cantante, incluso en sus peores momentos. Y lo entendemos: su director, Ángel, nos hizo sentir como en familia.



Los favoritos del maquillador Javier Reyes



Paleta de sombras Fantasy, de Delfy Cosmetics, 35 €.

Máscara de pestañas Double Volume, de Delfy Cosmetics, 18 €.



Base de maquillaje líquida, de Delfy Cosmetics, 32 €.

Labial Lipfix en el tono Aurora Red, de Delfy Cosmetics, 22 €.



ESTILO LIBRE



MIMA TU PELO
**DE REGALO, 2 PRODUCTOS CAPILARES
OLAPLEX**

**ELLE + EXTRA WORKING + EXTRA KIDS
+ REGALOS: SÓLO 5,95 €**

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA



La pareja se comprometió en septiembre de 2024, tras tres años de relación.

ROCÍO CAMACHO espectacular el día de su enlace con Guillermo Aylón

La influencer, con más de un millón de seguidores en IG, acertó con un sencillo vestido de Lorenzo Caprile.

Se conocieron hace cuatro años por casualidad y ahora se han convertido en marido y mujer. La influencer Rocío Camacho y Guillermo Aylón, representante de tenistas, celebraron su boda civil el día 20 en el Castillo de Batres, a las afueras de Madrid, una fiesta que contó con más de 200 invitados. Para la ocasión, la novia eligió un precioso vestido de

Lorenzo Caprile que combinó con unos pendientes de Suárez que le regaló su abuela. “No quería ir disfrazada a mi boda y tenía claro que quería un vestido sencillo y elegante”, confesó Rocío. La joven se mostró muy emocionada cuando leyó los votos. “Imagarme toda la vida contigo no me asusta, me tranquiliza”, aseguró.

Agencias



La influencer y el representante deportivo se casaron en el mismo lugar que Jaime Lorente o Jaime Cantizano.

Eugenia Martínez
de Irujo, de Carolina
Herrera, y su inseparable
Narcís Rebollo.

Mar Flores se
decantó por un
vestido bicolor
de IQ (Inés
Domecq). Los
pendientes eran
de Swarovski.
Como la
mayoría, se
quedó a la fiesta
posterior.

EUGENIA Y MAR

incómodo encuentro en el desfile de Carolina Herrera

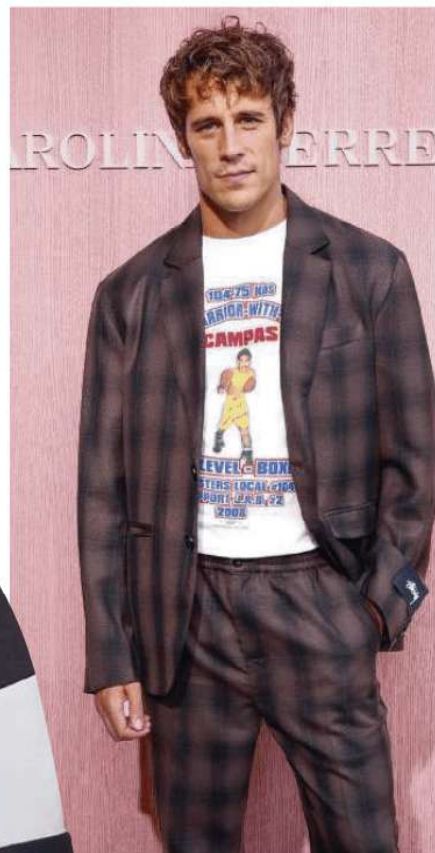
La duquesa de Montoro y la
que fuera pareja de su hermano
Cayetano, del que habla en su
biografía, se evitaron en la histórica
cita con la moda, en Madrid.



Martina Klein también se rindió a Carolina Herrera con este "outfit" en blanco y negro.



Paco León, con traje de chaqueta de raya diplomática, en azul. Destacaba la corbata verde.



Martino Rivas, con traje de cuadros de Stüssy, y Aitana Sánchez-Gijón, con diseño de amapolas y escote cuadrado de Carolina Herrera.



La top Karolina Kurkova, con un minivestido con capa que combina flores y lunares. Es de la colección primavera-verano 2022.



Hiba Abouk con top negro y pantalones negros con bordados en blanco, de la colección primavera/verano 2025 de Carolina Herrera.



Elena Rivera, de rojo, hizo piña con sus compañeras actrices.



Macarena García optó por un "total black", combinando pantalón negro y corsé.



Luis Fonsi
y su mujer,
Águeda
López.



Bibiana
Fernández, que
coincidió con
su amigo Pedro
Almodóvar.



Alfonso Bassave,
con polo de manga
corta y pantalón
negro.

Ambas asistieron al espectacular y multitudinario desfile que Carolina Herrera organizó en la Plaza Mayor de Madrid, pero Eugenia Martínez de Irujo y Mar Flores se evitaron en todo momento. A la duquesa de Montoro, que fue con su marido Narcís Rebollo, le preguntaron por las memorias de su excuñada, en las que habla de su hermano Cayetano Martínez de Irujo, pero eludió el tema: “¿Yo qué tengo que ver? Preguntadle a él”.

A la madre de Carlo Costanza, evasiva también, le preguntaron por su no invitación al 60º cumpleaños de su consuegra Terelu Campos, a lo que contestó: “No sé de qué me estás hablando... He estado trabajando dos días, 12 o 14 horas”.



“Mis memorias
son más
interesantes
y auténticas
que las de
Isabel Preysler
o Mar Flores”,
dijo Carmen
Lomana, con un
vestido rojo de
su armario.



Marta Hazas también se rindió a las flores, el estampado estrella y una de las señas de identidad de la firma.



Ana Rujas llevó un sencillo pero elegante vestido negro.



María León se decantó por una blusa blanca troquelada, a modo de minivestido, que Carolina Herrera lanzó en 2022.

MODELOS, ACTRICES, "SOCIALITÉS" NACIONALES E INTERNACIONALES... NADIE SE PERDIÓ EL DESFILE MÁS CASTIZO

► Eugenia y Mar fueron dos de las estrellas que más brillaron (la convocatoria fue espectacular) en la presentación de la colección Primavera/Verano 2026, la primera que no se realiza en Nueva York y que está inspirada en un encuentro entre el Siglo de Oro madrileño y la Movida de los años 80, la misma década en la que nació la firma. También fue un tributo a mujeres como la duquesa de Alba.

Y en esta pasarela en la que se convirtió la Plaza Mayor, dentro de la Mercedes-Benz Fashion Week Madrid, no podía faltar Isabel Preys-

ler, "La reina de corazones", que también tiene entre manos el lanzamiento de sus memorias. "Va muy bien, muy bien", aseguró. Tampoco quisieron perderse los diseños del director creativo Wes Gordon y la gran fiesta en la que Carolina Adriana Herrera ejerció de anfitriona, Nieves Álvarez, que prepara su boda con Bill Saad; Esther Cañadas, que desfiló; Pedro Almodóvar; Aitana Sánchez-Gijón... y "celebrities" internacionales como Karolina Kurkova, Oliva Palermo, Alexa Chung, Becky G, Luis Fonsi o Sebastián Yatra.

DM/Agencias



Silvia Alonso llevó un top con el que presumió de abdominales y falda negra a juego.



Nuria March reapareció en el "front row" con un delicado vestido.



OLIVIA PALERMO, muy bien acompañada

La "socialité" neoyorquina, que asistió con su marido, Johannes Huebl, lució un dos piezas de la marca, combinando dos de los colores que serán tendencia en otoño: el rosa y el verde bosque.



Palomo Spain no se perdió el trabajo de la "competencia".



Sebastián Yatra comentó sobre su ex, Aitana: "Muy bien, muy feliz. Con Aitana todo está superbien".



LOS REYES EN EGIPTO

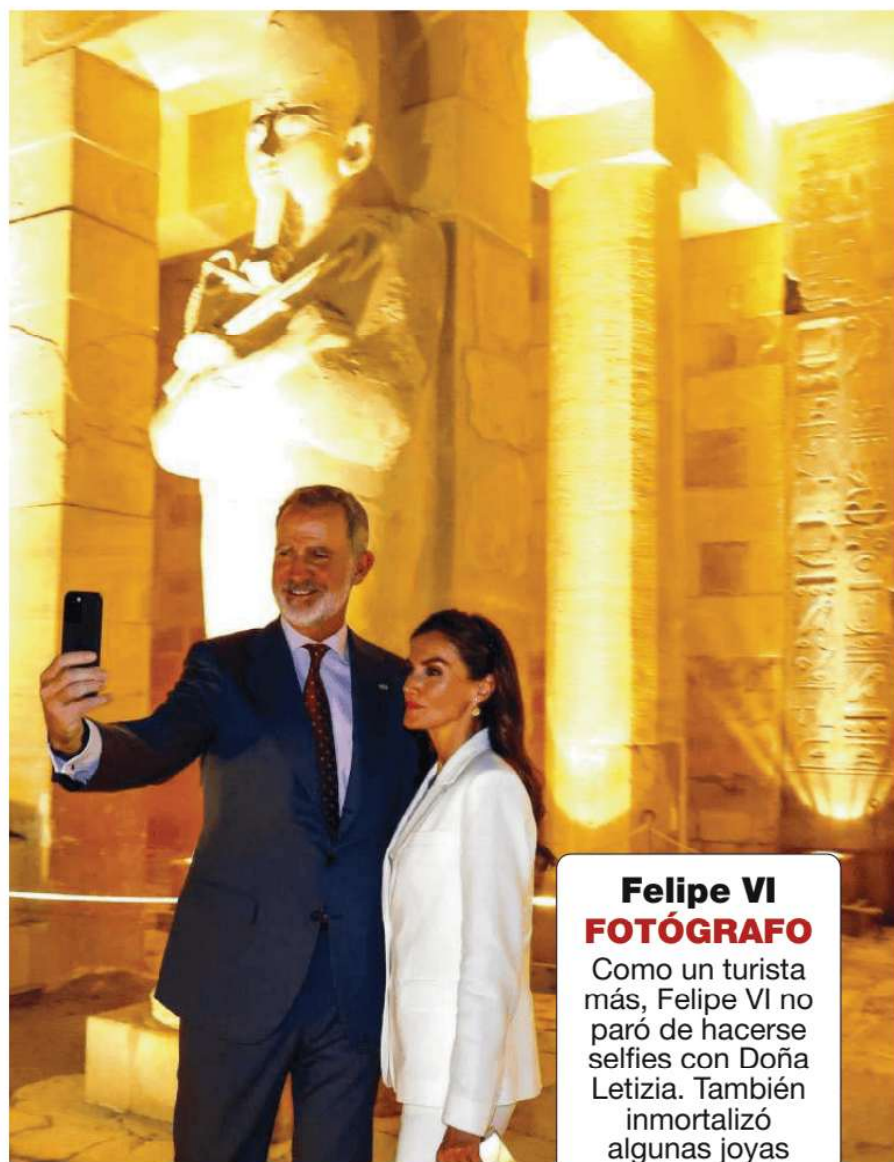
un viaje oficial de
“especial ilusión
en lo personal”

Nuestra
soberana con la
Primera Dama de
Egipto, Entissar
Amer El-Sisi, en
el Palacio de
Al-Ittihadiya.

Visitar la tierra de los faraones era uno
de los sueños de Felipe VI y Doña Letizia,
que han disfrutado de un viaje de Estado
en el que también han ejercido de turistas.



Detalle del vestido de The 2nd Skin Co. que estrenó la soberana.



Felipe VI FOTÓGRAFO

Como un turista más, Felipe VI no paró de hacerse selfies con Doña Letizia. También immortalizó algunas joyas del templo de Hatshepsut, en el Valle de los Reyes.



Por primera vez, los Reyes han visitado Egipto.

Una viaje de Estado que comenzó el 16 de septiembre y finalizó tres días después y que ha dejado imágenes para el recuerdo, dignas de incluir en su álbum particular. Porque desplazarse al país africano les hacía "especial ilusión en lo personal". A veces, incluso, se les ha visto como unos turistas más, haciendo selfies y tomando fotos con el móvil de algunas de las joyas de este lugar mágico. Doña Letizia, una vez más, acaparó to-

das las miradas con sus looks. Uno de los más celebrados fue el vestido blanco de guipur y seda bordado con flores, de la firma The 2nd Skin Co., que lució en la ceremonia de bienvenida ofrecida por el presidente y la primera dama, Abdelfatah El-Sisi y Entissar Amer El-Sisi, en el Palacio de Al-Ittihadiya, en El Cairo.

A la Reina también la vimos visitando la Fundación Sultán en la Ciudad de los Muertos, con un look sahariano con chaqueta de lino de la diseñadora egipcia Dina Shaker. ▶



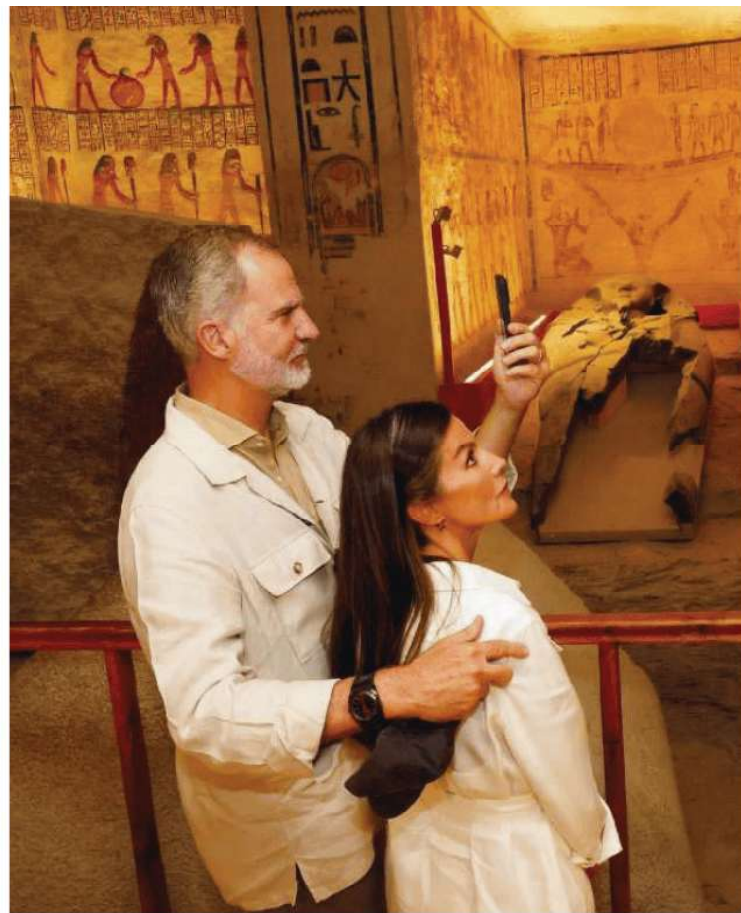
En Luxor estaban a 34° y Doña Letizia echó mano de las gafas de sol, de Hugo Boss, y hasta de un abanico. Los pendientes eran de Singularu.

FELIPE VI SORPRENDIÓ CON UN DISCURSO EN EL QUE DEFENDIÓ UN “ESTADO PALESTINO VIABLE”

► Ese mismo día, su agenda y la del Rey, repleta de encuentros políticos (a destacar su discurso en el que criticó el “brutal e inaceptable sufrimiento” de la Franja y defendió un “Estado palestino viable”) coincidió para contemplar la nueva iluminación del templo de Hatshepsut, en el Valle de los Reyes, realizada por una empresa española. Entonces, la soberana apostó por un traje blanco de Mango. La última jornada, el viernes 19 de septiembre, tocó

un recorrido conjunto por el Museo de Luxor, con explicaciones sobre las misiones arqueológicas españolas en Egipto y visita a piezas relacionadas con ellas. También visitaron varias tumbas del Valle de los Reyes y recorrieron proyectos de excavaciones arqueológicas lideradas por españoles. Aquí, la madre de la princesa Leonor y la infanta Sofía recuperó un traje de chaqueta tipo sahariana de Carolina Herrera.

DM/Agencias



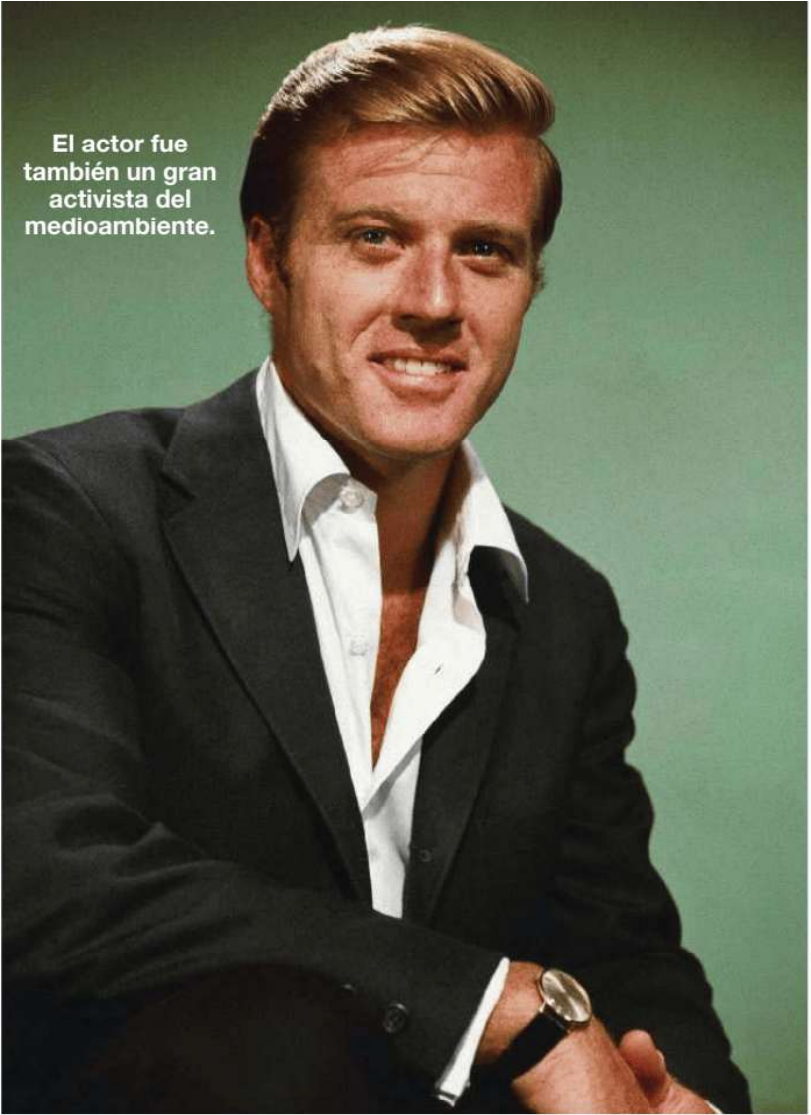
Sobrepasados por la belleza de las joyas del Museo de Lúxor.



Felipe VI
inmortalizó las
tumbas de los
faraones.



En su caluroso paseo por el
Valle de los Reyes, Felipe y
Letizia saludaron a muchos
turistas españoles.

A color portrait of Robert Redford, smiling, wearing a dark suit jacket over a white shirt. He is wearing a watch on his left wrist. The background is a solid green color.

El actor fue
también un gran
activista del
medioambiente.

ROBERT REDFORD

adiós a la leyenda de Hollywood que nunca quiso serlo

Actor, director y activista, deja un legado que va más allá de la pantalla: es la historia de un artista que eligió la autenticidad antes que el estrellato.







"DOS HOMBRES Y UN DESTINO" (1969)

El western de George Roy Hill unió para siempre a Robert Redford y Paul Newman, que se convirtieron en íntimos amigos. Disponible en Disney+ y Movistar+.

UN ACTOR ÚNICO

La industria del cine le adoraba, pero él no quería ser una estrella. "Hollywood nunca me pareció un lugar mágico. No fue mi sueño. La fama llegó de forma inesperada. Empecé a verme tratado como un objeto. El lado oscuro de la fama. Hollywood es bueno para los negocios, pero prefiero vivir en otro sitio", confesó. En su currículum tiene películas que son ya historia del cine, aunque los premios se le resistieron. Robert Redford solo fue nominado a los Oscar como Mejor Actor por "El golpe", y no se lo llevó.



"EL GOLPE" (1973)

Esta obra maestra le unió de nuevo a Newman. Se convirtió en una de las películas más taquilleras del año y Redford consiguió una nominación al Oscar. En Filmin.



"MEMORIAS DE ÁFRICA" (1985)

Junto a Meryl Streep, protagonizó este drama romántico donde interpretaba a un apasionado aventurero. Consiguió el Oscar a la Mejor Película. La puedes ver en Filmin.



"PELIGROSAMENTE JUNTOS" (1986)

Ivan Reitman le dirigió en esta encantadora comedia romántica donde el actor interpreta a un atractivo abogado de la oficina del fiscal, separado y con una hija. Disponible en alquiler en Movistar+.

El legendario actor y director de Hollywood se fue mientras dormía. Tenía 89 años y se encontraba en su casa, en las preciosas montañas de Utah, junto a su mujer Sibylle Szaggars. Con la muerte de Robert Redford no solo despedimos a un intérprete descomunal, sino también a un hombre tremendamente preocupado por el mundo que habitaba. "Me

gustaría ser recordado por mis películas, pero también por mi labor medioambiental", confesó en 2018. Redford protagonizó cintas como "Dos hombres y un destino" – donde se haría íntimo de Paul Newman–, "El golpe", "Todos los hombres del presidente" o "Memorias de África", y recibió un premio Oscar a la Mejor Dirección por el drama intimista "Gente corriente". La

última vez que le vimos en el cine fue en una súper producción de Hollywood, "Vengadores: Endgame" (2018).

Labor ecologista

Pese a tener a la meca del cine a sus pies, el actor nunca se sintió parte de la industria. De hecho, en 1966, cuando ya tenía un nombre, se mudó con su familia a Málaga para perseguir el sueño de ser

pintor. "Me llevó un tiempo aceptar que esa pasión se convertiría en mi hobby y que la interpretación pasaría a primer plano", confesó. De vuelta a los Ángeles, Robert Redford ratificó su estatus de estrella de cine, y también se convirtió en uno de los hombres más deseados del planeta. "De niño tenía los dientes muy grandes, el pelo demasiado rojizo y muy salvaje y



"NOSOTROS EN LA NOCHE" (1977)

Jane Fonda aseguró que Redford llegaba siempre "tres horas tarde y malhumorado" al rodaje. Netflix.



"GENTE CORRIENTE" (1980)

Su primera incursión detrás de las cámaras arrasó entre la crítica y consiguió dos Oscar: Mejor Película y Mejor Director. Disponible en Tivify.



"TODOS LOS HOMBRES DEL PRESIDENTE" (1976)

Alan J. Pakula dirige este clásico donde el actor y Dustin Hoffman son dos periodistas que investigan el caso Watergate. Redford impulsó personalmente el proyecto. En Movistar+

la cara llena de pecas. Lo del físico llegó mucho más tarde y me sorprendió. No estaba preparado para ello", aseguró.

A mediados de los 70, el actor compaginó su actividad en el cine con su activismo ecológico, que comenzó con una campaña contra una central eléctrica alimentada con carbón en Utah. Su implicación fue máxima y en 1977 escribió un libro de denuncia

sobre la expansión estadounidense hacia el oeste: "The Outlaw Trail".

Oscar como director

En 1984, su espíritu inquieto le animó a crear el Festival de

Sundance, un prestigioso certamen que a día de hoy sigue llenándose de películas arriesgadas e interesantes. "Quería ofrecer un lugar donde los autores pudieran conocer la obra de otros realizadores",

"De niño tenía los dientes muy grandes, el pelo demasiado rojizo y la cara llena de pecas"

confesó entonces. En la década de los 80 también debutó en la dirección con "Gente corriente", que le valió su único Oscar (aunque tiene otro honorífico que le dieron en 2002). Después entregaría películas como "Un lugar llamado Milagro" (1988), "Quiz Show" (El dilema) (1994) o "El hombre que susurraba a los caballos" (1998), con Scarlett Johansson. ►

REDFORD DEJA UNA FORTUNA ESTIMADA

EN 200 MILLONES DE DÓLARES JUNTO A UN LEGADO CULTURAL ENCABEZADO POR SUNDANCE

► Fuera de los focos, Robert Redford tuvo una vida personal complicada. En 1958 se casó con la historiadora Lola Van Wagenen, madre de sus cuatro hijos: Scott (1959), Shauna (1960), James (1962) y Amy (1970). El primero falleció siendo tan solo un bebé por muerte súbita, una desgracia que sumió a la pareja en una profunda tristeza. “La gente cree que todo ha sido fácil para mí, pero eso es falso. Lo más difícil del mundo es cuando tus hijos tienen problemas de salud”, explicó Redford tres años después.

“Lo más difícil del mundo es cuando tus hijos tienen un problema de salud”

En 2020, el actor volvía a sufrir una dura pérdida. Su hijo James, de 58 años, fallecía víctima de un cáncer de hígado. “El dolor es incommensurable”, aseguró la estrella de cine. Desde 1996, el actor compartía su vida con la artista alemana Sibylle Szaggars, 19 años menor que él. En 2009 contrajeron matrimonio con una boda en Hamburgo con tan solo 30 invitados. La revista “Forbes” asegura que el actor deja una herencia de 200 millones de dólares a repartir entre su mujer, sus dos hijos y sus nietos, los hijos de James.

DM/Agencias



LOLA VAN WAGENEN



DEBRA WINGER



SONIA BRAGA



SIBYLLE SZAGGARS

LAS MUJERES DE SU VIDA

Mientras Redford estudiaba en la Universidad se enamoró de Lola Van Wagenen, con quien se casó en 1958 en Las Vegas. La pareja tuvo cuatro hijos y se divorció 27 años después. "Todavía nos tenemos un gran amor, un gran afecto y una gran amistad", confesó él años más tarde. Tras su separación, Redford vivió sonados romances con la diseñadora de vestuario Kathy O'Rear, la actriz Debra Winger o Sonia Braga, con la que estuvo saliendo durante siete años. En 1996 conocería a su segunda esposa, Sibylle Szaggars, que no había visto ninguna de sus películas. "Fue un comienzo maravilloso", bromeó Redford.



KATHY O'REAR



AMALIA, ALEXIA Y ARIANE

DESFILAN JUNTAS EN EL DÍA DEL PRÍNCIPE

La familia real holandesa ha conmemorado el Día del Príncipe, fecha en que se inaugura el año parlamentario. En el acto emblemático, la princesa Amalia ha sorprendido junto a sus hermanas Alexia y Ariane, que desfilaron juntas por primera vez en carruajes tirados por caballos por el centro de la ciudad. Los reyes Máxima y Guillermo saludaron junto a ellas.



**REINA SOFÍA
VIAJA A
WASHINGTON**

La reina emérita ha puesto rumbo a Estados Unidos para acudir al simposio "America&Spain 250", que celebra los lazos históricos entre el país anglosajón y España. En él se anunció que también se celebraría un tercer evento en 2026, demostrando el compromiso del Queen Sofía Spanish Institute, corporación nombrada en honor a la madre de Felipe VI.



**EL PRÍNCIPE HARRY
Y MEGHAN MARKLE
ACAPARAN MIRADAS
EN UN CONCIERTO
BENÉFICO**

La pareja acudió al concierto de Kevin Costner, "One805 Live", que busca recaudar fondos para los servicios de emergencia. El encuentro ha sido después del viaje de Harry a Londres, donde se reunió con su padre. Los duques de Sussex acapalaron miradas, aunque ella quiso dejar el protagonismo a su marido.

**LA PRINCESA
LAURENTIEN
SE EMBARCA EN
UN PROYECTO
CON SU HIJA**

La mujer y la hija del Príncipe Constantino de Países Bajos, Laurentien y Eloísa, han presentado en Ámsterdam su último trabajo: "My Lima Lima", una línea de ropa vintage.

CHARLENE DE MÓNACO

LOOK NUPCIAL EN UN TORNEO DE GOLF

Charlene ha vuelto a lucir un look propio de una boda. Ha sido en la cuarta edición de la "Copa Princesa de Mónaco", un torneo benéfico de golf que apoya proyectos educativos de su fundación y al que la acompañó su marido, Alberto de Mónaco.



YO DON
Lara Dibildos con Carlos Maturana, con el que lleva un año.



Nuria González con su amiga Carmen Valiño, relaciones públicas de marcas de lujo.

Blanca Romero, espectacular con un vestido en blanco y negro.



DESFILE DE FAMOSAS EN LA SEMANA DE LA MODA DE MADRID

El Museo del Traje de Madrid se vistió de gala para conmemorar el 20º aniversario de “Yo Dona”, una cita que sirvió como punto de partida para la Mercedes-Benz Fashion Week. Allí vimos a Blanca Romero y a Lara Dibildos, con su chico Carlos Maturana. Nuria González, que acudido al desfile de Silvia Tcherassi, con su amiga, Carmen Valiño, relaciones públicas de marcas de lujo, no quiso hablar de la biografía de Mar Flores.



FEDRA LORENTE

LLORA LA PÉRDIDA DE SU MARIDO, MIGUEL MORALES

El hermano de Junior y excuñado de Rocío Dúrcal falleció en Madrid el pasado 19 de septiembre, tras una larga enfermedad. Tenía 75 años y estaba casado con la actriz Fedra Lorente, desde la década de los 70. Con ella tenía una hija, Alejandra, a la que adoptaron en Colombia. Juntas han llorado su muerte.

RAFAEL AMARGO

CULPA A LA FISCALÍA DE SU INGRESO

El bailarín se encuentra hospitalizado desde hace unos días por una infección en el colon. Su novia, Luciana Bongianino, lo explicó en "Fiesta". Allí aseguró que estaba muy preocupada porque Rafa "está en una situación bastante crítica, ha sido por estrés". Él, por su parte, habló por teléfono para "Espejo Público": "Fue la Fiscalía la que se encargó de hacer ese daño".



ANA OBREGÓN

"MI NIETA SEGUIRÁ CON LA FUNDACIÓN"

El 19 de septiembre, el Ayuntamiento de Algete, Madrid, organizó una gala a beneficio de la Fundación Álex Lequio. Al evento acudió la actriz y desveló: "Ana Sandra es la hija de Álex y mi nieta seguirá con la Fundación".



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Mar Saura

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Esta semana el Sol alumbra tu signo y os aporta una gran estabilidad y buen ánimo. Tu fortaleza interior te hace sentir feliz y podrás enfrentarte a cualquier obstáculo. Vas a querer cuidar tu imagen más que nunca.

Amor: Si tu corazón está vacío desde hace tiempo, las salidas con amigos te animarán y, además, tendrás la opción de conquistar a quien te propongas porque tienes a Venus de tu parte. Si tienes pareja, llega una época de pasión, vuestra relación se reforzará y seréis la envidia de todo el mundo.

Fortuna: Si estás pendiente de la firma de un contrato, solo tienes que esperar a mitad de semana para hacerlo realidad. Ese día viste con una prenda roja.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Tienes que empezar a tomarte las cosas con más serenidad porque te enfadas continuamente y con todo el que te rodea. Debes relajarte, descansar y dormir las horas que tu cuerpo necesite. En breve empezarás una etapa llena de emociones y de cosas nuevas que llegarán a tu vida.

Amor: Si no tienes pareja, procura no ilusionarte enseguida, ya que te puedes llevar un chasco. No te fíes de las apariencias. Hablar es la mejor manera de conocer a alguien. Si tienes pareja, podrá haber algún roce. Todo se arreglará en un futuro cercano.

Fortuna: Te llevarás un disgusto por el comportamiento de un amigo de trabajo que te decepcionará.

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Tu salud es bastante buena y tienes a la Luna a favor. Te hará aparentar más jovial y vital que nunca. Tienes que procurar alimentarte bien y no abusar de las comidas preparadas.

Amor: Esta semana Venus te favorece y notarás que atraes mucho más de lo habitual. Te apetece ligar y coquetear. Esto te hace sentirte bien y con autoestima. Si tienes pareja, Mercurio hará que haya grandes momentos pasionales y alguna confidencia.

Fortuna: Tu economía es perfecta. Harás un pequeño gasto en un capricho que llevas demorando tiempo. Si tienes planeado un viaje, lo pasarás muy bien. Es el momento de empezar a disfrutar.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Cuida tus oídos y ten cuidado si haces natación, ya que podrías sufrir otitis. Al menor síntoma debes consultarlo con tu médico, no sigas remedios caseros. De todas formas, vas a sentirte con mucha energía y querrás llenar tu agenda de planes.

Amor: Tienes que intentar disimular tus enfados con tu pareja, y no lo comentes con nadie si te molesta algo, ya que te traerá problemas a la larga. Debes tranquilizarte porque vuestra relación está muy bien consolidada. Te van a invitar a una boda a la que te hará mucha ilusión ir.

Fortuna: En tu trabajo los cambios se van a producir despacio, aunque tengas muchas ganas de ese aumento y cambio de categoría. Ten paciencia.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Los cambios de temperatura no te favorecen y te afectan a la garganta, ya que te puede provocar anginas o incluso décimas de fiebre. La miel y el limón te ayudarán a mejorar. Tu estado de ánimo no será bueno porque echas de menos todo lo vivido durante las vacaciones de verano.

Amor: Tu relación de pareja goza de armonía, complicidad y felicidad. No debes estropearlo con tus cambios de humor. Si no tienes pareja, vas a conocer a alguien que te va a llamar la atención. La Luna te va a favorecer a la hora de conquistarle, muéstrate tal y como eres.

Fortuna: Controla los gastos para no tener dificultades para llegar a fin de mes. El número cuatro y el color verde te darán suerte.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Te desanimas mucho cuando surgen problemas y te agobias por tener que solucionarlo todo. Tu apetito y tu descanso se resienten. Procura centrarte un poco porque de lo contrario podrías tener problemas de salud.

Amor: Durante esta semana vas a notar el magnetismo de Mercurio en tu signo, te favorecerá para atraer a gente que aparece en tu vida. Ten mucho cuidado si tienes pareja, porque la carta del Tres de Bastos me indica que podrías caer en una infidelidad.

Fortuna: Controla tus gastos para no tener problemas económicos. Desde hace tiempo derrochas sin sentido y tu economía no está para ningún capricho. En unas semanas mejorará.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Tu punto débil es la zona lumbar y por un mal movimiento podrías tener molestias. Debes observar si últimamente retienes más líquidos de lo habitual.

Contrólate en las comidas y deberías empezar a hacer ejercicio. Si estos días haces una escapada a la playa, no olvides usar protección solar.

Amor: Esta semana te vas a refugiar en los amigos que te arrojan después de haber puesto punto y final a una relación. Intenta divertirte, pero la Luna no te favorece para conquistar a nadie. No dudes en hacer viajes cortos para distraerte. Debes hacer más caso a tu familia.

Fortuna: Si estás buscando empleo, tendrás una importante entrevista, te irá bien, debes relajarte y vestir de blanco.

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

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Vas a notar dolores musculares y puede ser el inicio de una afección gripal. Debes evitar los cambios bruscos de temperatura. Tu estado de ánimo será bastante bueno, aunque a principios de semana te llesves un pequeño disgusto en el trabajo.

Amor: Tu pareja te apoya y confía en que el amor que existe entre vosotros no se va a perder nunca. Si tu corazón no está ocupado, Marte te favorece a la hora de enamorarte. Vas a conocer el amor y comenzarás una relación duradera.

Fortuna: Procura controlar tus nervios a la hora de realizar tu trabajo, ya que podrías incurrir en un error. El tres y el verde te darán suerte esta semana.

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: En los últimos tiempos tienes poca fuerza de voluntad y debes reconocerlo. Siempre te propones comenzar una dieta, que no logras mantener ni dos días.

Así que es mejor que te controles en las comidas. Tu estado de ánimo será mejor que la semana pasada.

Amor: Querías disfrutar de tu soltería, pero ahora tienes un gran lío en la cabeza: has echado el anzuelo y han picado varios peces. Ahora no sabes por quién decidirte. No debes jugar con sus sentimientos. Mercurio te va a ayudar a tomar la decisión adecuada.

Fortuna: No te dejes engañar por ningún conocido si te ofrecen invertir en algún negocio, porque te puede perjudicar.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Si llevas una temporada con jaquecas, prueba a revisarte la vista, ya que puede ser porque necesites gafas nuevas. En tu familia hay alguien que está pasando un momento delicado. La carta del Cuatro de Copas me indica que no te debes preocupar demasiado porque lo va a superar.

Amor: Si tu corazón está vacío, no pretendas seducir a una persona más joven, ya que el Sol no te favorece esta semana. Lo más probable es que te metas en algún problema que te llevará a pasarlo mal. Si tienes pareja, me has hecho caso y estás siendo más paciente. Sigue así y ya verás como todo volverá a ser como antes.

Fortuna: El Seis de Oros me indica que vas a recibir una llamada importante.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: Debes cuidar tus piernas, ya que la mala circulación te puede provocar inflamación. Evita las grasas y la sal. Tienes que frenar un poco tu ritmo de vida, porque últimamente no duermes lo que necesitas, y eso está afectando a tu estado anímico.

Amor: Si tu corazón no está ocupado, Venus hará que empieces una etapa llena de aventuras. Debes divertarte al máximo y no atarte a la primera persona que aparezca. Además, vas a disfrutar con tus amigos, que cada día te van a demostrar todo el cariño que te tienen.

Fortuna: En el trabajo todo sigue igual, aunque hayas escuchado que habrá cambios. De momento, Júpiter te ha creado una muralla de estabilidad laboral.



Karlos Arguiñano

VIRGO

24-8 al 23-9

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Deberías empezar a ser más prudente con lo que comes, ya que podrías notar molestias digestivas. Tras la vuelta del verano, vas a sentir un poco de nostalgia por el tiempo libre.

Amor: Aunque la tentación esté cerca, no deberías jugarle tu relación estable por una aventura de una noche. Si no tienes pareja, es mejor que no te arriesgues a declarar tus sentimientos. Intenta evitar los conflictos familiares.

Fortuna: Esta semana Marte no te favorece y no es un buen momento para grandes cambios. El Seis de Espadas me indica que puedes tener complicaciones en tus cuentas bancarias.

Numerología

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

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

1

Si estás sin empleo, ánimo, encontrarás lo que buscas.

La tranquilidad en tu pareja está garantizada.

2

3

No te obsesiones con los problemas de los demás.

Unos resultados médicos serán positivos.

4

5

Vas a atraer a la gente joven.

Tu familia te va a apoyar en las decisiones que tomes.

6

7

No dudes de tus capacidades en el trabajo.

Tu economía va a empezar a sanearse.

8

9

Tu pareja te va a hacer una confidencia importante.

YO opino

por ángel antonio herrera

Terelu Campos ha celebrado su cumpleaños. De los cumpleaños suelen sobrar dos cosas. Cosa a) que igual te cantan con entusiasmo cumpleaños feliz. Y cosa b) que igual ya cumples 60 años, que es, por cierto, su caso. Y lo que ha movido a cháchara y jarana, en las redes y en las teles, sobre todo, es que ha posado, tan resuelta, con su familia política, que abarca a **Carlo Costanza padre**. Fue la sorpresa de la celebración. Ahí quedó la postal principal del momento, con **Terelu, Alejandra, Carlo y Carlo padre**. De **Mar Flores**, ni rastro. Atajó Terelu que esta foto existe "porque son mi familia". Razón no le falta. Luego, en la fiesta, había mucha tribu de la tele más o menos trimestral, que también son su familia, aunque esto ella no lo dijo, y su hermana **Carmen**, más marido, e hijos. Terelu sí concreta "la familia de la tele", porque ha crecido ahí y porque ahí tienen también el domicilio laboral los que luego han ido viniendo, que son saga, directa o indirecta. Son, reunidos, un programa de tele que de pronto se va de cumpleaños.



Que Terelu posase junto al exmarido de Mar Flores, muchos lo entendieron como una declaración de guerra contra la modelo.

**DIEZ
MINUTOS**

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hears.es

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

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

REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hears.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) rmprieto@hears.es
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hears.es
Magdalena Piñero mpinero@hears.es
Daniel Reyes dreyes@hears.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hears.es
Nora Cámara ncámara@hears.es

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

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

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

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

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

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

DISTRIBUCIÓN: SGEL

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

subscriptions@hears.es

Caras P. V. P.: 2,25 euros (sin IVA), incluido gastos de transporte aéreo, Cables y Meltix, 2,50 euros (sin IVA),
incluido gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3366-2013de

ARI
Asociación de
Editores de la
Imprenta

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



Estreno
3 de octubre
2025



RODGERS + HAMMERSTEIN'S
CENICIENTA
EL MUSICAL

El clásico de siempre contado como nunca

MÚSICA RICHARD RODGERS LETRAS OSCAR HAMMERSTEIN II
LIBRETO ADAPTADO DOUGLAS CARTER BEANE LIBRETO ORIGINAL OSCAR HAMMERSTEIN II

¡Consigue ya tus entradas!



 TEATRO
COLISEUM
MADRID

 Stage
ENTERTAINMENT
SPAIN

Salus

Floradix®

Tu energía natural cada día

Con hierro fácilmente absorbible, vitaminas y extractos de plantas, Floradix te ayuda a combatir el cansancio y recuperar la vitalidad. Más de 100 años cuidando de la energía de las mujeres para que disfrutes de lo que realmente importa.

MÁS INFORMACIÓN



DESCUBRE

SALUS Floradix España, S.L.

Avda. del Pla de Mesell, 4
03560 El Campello (Alicante)



salus.es



salus_es



www.salus.es*

