

DIEZ MINUTOS

5 NOVIEMBRE 2025 • NÚM. 3872



SOLO
2,50€
Canarias 2,65€



Apasionado, leal y aventurero, estudió para ser profesor, pero luego hizo un máster en Hostelería, donde ha triunfado

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



EXCLUSIVA **EVA GONZÁLEZ** así es su novio Nacho

EXCLUSIVA

IKER CASILLAS

Se divierte con su amiga Ana Belén

PRINCESA LEONOR

La gran complicidad con su padre en Asturias



CORIOLISS



LAURA PAUSINI Premio Icono en los Billboard

“Muchísimas gracias, Billboard, por este reconocimiento tan importante. El hecho de que me consideren un icono me hace sentir como un diamante raro. Me llena de orgullo que, después de más de 30 años de carrera, tenga la dicha de estar aquí”. Estas fueron las palabras que pronunció la cantante italiana nada más recoger el Premio Icono en los Premios Billboard, celebrados el pasado 23 de octubre en Miami. Para la ocasión, Laura lució un diseño que Armani creó especialmente para ella: “Siento como si él me abrazara, y estoy sinceramente conmovida de usarlo hoy, tal como él deseaba”.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





Eva Longoria inaugura la Navidad

Todavía no hemos disfrutado de Halloween, pero la actriz acudió a un evento celebrado en Los Ángeles para dar el pistoletazo de salida a la Navidad de unos grandes almacenes. Eva, guapísima a sus 50 años, optó por un look sobrio y pelo recogido.

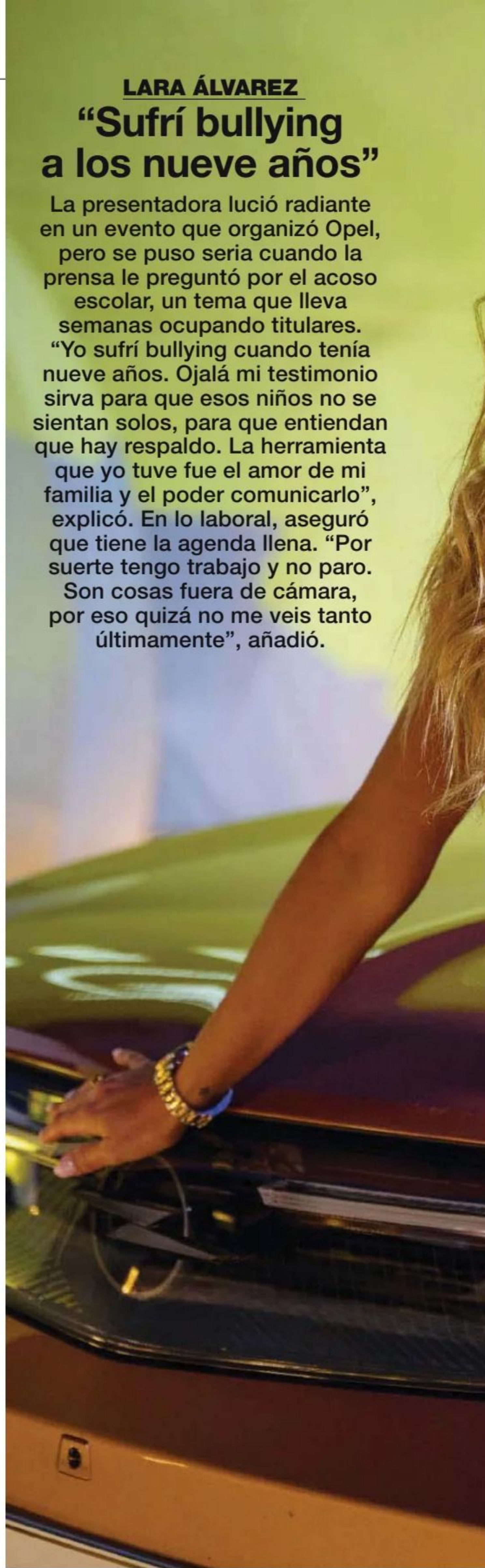
LARA ÁLVAREZ

“Sufrí bullying a los nueve años”

La presentadora lució radiante en un evento que organizó Opel, pero se puso seria cuando la prensa le preguntó por el acoso escolar, un tema que lleva semanas ocupando titulares.

“Yo sufrí bullying cuando tenía nueve años. Ojalá mi testimonio sirva para que esos niños no se sientan solos, para que entiendan que hay respaldo. La herramienta que yo tuve fue el amor de mi familia y el poder comunicarlo”, explicó. En lo laboral, aseguró que tiene la agenda llena. “Por suerte tengo trabajo y no paro.

Son cosas fuera de cámara, por eso quizá no me veis tanto últimamente”, añadió.





Kim Kardashian fiestón en Londres

Después de celebrar su cumpleaños en Los Ángeles, Kim Kardashian montó otra fiesta en Londres para festejar sus 45 primaveras. La influencer acaba de revelar que sufrió un pequeño aneurisma cuando se divorció de Kanie West. “Fue culpa del estrés que me generó”, anuncia en el adelanto de la nueva temporada de “The Kardashians”.

Megan Fox se adelanta a Halloween

Y no, no iba a una fiesta, sino a la proyección, en el Museo de la Academia del Cine de Los Ángeles, de la película "Jennifer's Body". La actriz eligió para la ocasión un vestido de gasa ensangrentado, como antesala de Halloween, con el que dejó con la boca abierta a los presentes.



AITANA

Revoluciona México: "Estoy muy feliz, es algo que se ve"

Acaba de agotar las entradas de su gira "Cuarto Azul" en España, y en México parece que también está arrasando. Hace unos días, Aitana asistió a una fiesta organizada por Vogue México y se convirtió en el centro de todas las miradas. Y eso que iba sin Plex. Aun así, habló de él: "Estoy muy feliz. Es algo que se ve".

Díselo a todos: Stannah te cambia la vida.

Nuria



Encantada.

Estoy encantada con el comercial me visitó
y los instaladores del Salvaescaleras.
Me han facilitado mucho la vida.
Empresa sería pues hizo se me instalara
a la mayor brevedad posible.
My recomendable.



LA OPINIÓN DE NURIA ES AUTÉNTICA.
LÉELO TÚ MISMO EN [TRUSTPILOT.COM](https://www.trustpilot.com) JUNTO CON LAS
OPINIONES DE MUCHOS OTROS CLIENTES SATISFECHOS QUE
VALORARON A STANNAH CON 4,5 DE 5 ESTRELLAS.

ENCUESTA HASTA 06/10/2025



LLAMA GRATIS AHORA AL
900 293 761



www.stannah.com

Stannah

Te cambia la vida.

Eva no
puede negar
la ilusión que
irradia su cara
estas últimas
semanas.

EXCLUSIVA

EVA GONZÁLEZ

así es su
novio Nacho

Salen desde verano y ambos quieren dar normalidad a una relación que ya conocen parte de los amigos de la presentadora.

Eva González tiene un brillo especial en sus ojos. Y no solo se debe al amor tan grande que siente por su hijo, o al éxito que sigue cosechando al frente de “La Voz”, sino también por su relación con Nacho, un joven sevillano con el que empezó a salir hace unos meses. Aunque en principio se mostró cauta, ahora vive este noviazgo con total normalidad, incluso él ya conoce a gran parte de su círculo de amigos.

Estudió para ser profesor de Educación Primaria, pero luego hizo un máster en Hostelería, su pasión

La propia Eva, cuando viajó a Madrid a presentar la gala de los ELLE Hope, el pasado 16 de octubre, se mostró muy cómplice con nuestro colaborador, Daniel I. Carande. Él la felicitó por su nueva relación y ella no solo no lo negó, sino que con una gran sonrisa, le soltó: “¡Qué malo eres!”, una frase que evidencia que su historia con Nacho trasciende la amistad.

Aventurero y gran compañero

La nueva ilusión de Eva es algo más joven que ella y trabaja en el mundo de la hostelería, aunque en un primer momento el entorno de la presentadora intentó despiritarnos asegurando que era bombero o policía. Nacho estudió el Grado de Educación Primaria en la capital andaluza, y en 2021 realizó un Máster de Dirección y Administración de Empresas Hoste-

leras en la Escuela Superior de Hostelería de Sevilla. Desde el pasado verano trabaja como Director de Alimentos y Bebidas de la cadena de hoteles Eurostars, un buen puesto que ha conseguido con mucha entrega y tesón, ya que empezó desde abajo en este negocio trabajando como camarero y animador. Él mismo se define como “una persona apasionada, compañero de sus compañeros y con ganas de conocer mundo”. Asegura que le gusta enfrentarse a nuevos retos y “aprender cada día un poco más de esta actividad económica dedicada al servicio de las personas”.

Currante y APASIONADO

Empezó en el mundo de la hostelería desde abajo, pero ahora ostenta un cargo directivo en la cadena Eurostars. Es más joven que Eva y se define como una persona “apasionada”.



Eva anunció su separación de Cayetano a finales de 2022 y, en estos tres años de soltería, nunca había disfrutado tan abiertamente de una relación.

Eva se ha comprado un ático en el centro de Sevilla, un piso que estará disponible en 18 meses

Nos cuentan que la presentadora, que comparte la custodia del pequeño Cayetano

con su exmarido, aprovecha cuando no está con su hijo para pasar tiempo de calidad con Nacho. El próximo 5 de noviembre, Eva cumple 45 años, y parece que lo hace con nuevos planes vitales. Según contó el periodista Carlos Pérez Gimeno, la presentadora se acaba de comprar un impresionante ático con piscina en el centro de Sevilla. Actualmente el edificio se encuentra en construcción y hasta dentro de 18 meses no estarán terminadas las obras. Las vistas de su nueva casa son espectaculares, con la catedral y la Giralda de fondo. ►



VOLCADA EN SU NIÑO

El 4 de marzo de 2018, Eva González dio a luz a su único hijo: Cayetano, un niño por el que siente adoración. Nos cuentan que el pequeño, de siete años, es muy fan de "La Voz" y cuando tiene vacaciones escolares, su madre se lo lleva a Madrid para que disfrute de las grabaciones.



UNOS EX BIEN AVENIDOS

Su ruptura no fue fácil y Eva sufrió mucho al terminarse su proyecto de familia. Ahora, la sevillana reconoce que mantienen una buena relación centrada en la educación del hijo que comparten. "Nunca voy a tener una mala palabra para él", dijo cuando le preguntaron por su ex, que días antes había sido detenido por un percance en un establecimiento de comida rápida en Madrid.

EVA Y CAYETANO RIVERA SE SEPARARON EN 2022 Y, DESDE ENTONCES, ELLA NUNCA HA OFICIALIZADO NINGUNA RELACIÓN

► También han comprado pisos en este imponente edificio la influencer Alba Silva, el entrenador Julen Lopetegui y el ex futbolista Aitor Ocio.

El corazón contento

Cuando se separó de Cayetano Rivera, Eva confirmó que no tenía ninguna prisa en encontrar pareja. Y hace un año insistía en que su pequeño era el hombre de su vida. "Tengo el corazón contentísimo. Qué más le puedo pedir a la vida. Tengo salud, trabajo, a mi familia a mi lado, a mis amigos... mi niño

que es lo más importante tiene salud y es feliz. No le pido más", reconocía. A la pregunta de si no echaba de menos tener pareja, la presentadora de Antena 3 se mostró contundente. "Tengo todo el amor que necesito. Estoy muy bien así. Estoy tranquila. Muy bueno tiene que ser (un hombre) para que convenga", dijo entre risas. Parece claro que Nacho tiene todas las cualidades necesarias para que la sevillana se haya animado a emprender una nueva relación.

DM

sesderma^x

listening to your skin

THE
POWER
OF 5

Transforma tu piel con el poder del 5

HIDRADERM HYAL 5

Hidratación multicapa
y efecto relleno

C-VIT 5

Luminosidad y
uniformidad del tono

RETI AGE 5

Antiedad y
renovación
celular



Descubre el increíble poder de tres fórmulas únicas:
Potente sinergia de activos X5 para una eficacia real.

THE
POWER
OF 5



Esta es la casa que compartieron Shakira y Piqué y ahora el joven futbolista pretende adquirir.



LAMINE YAMAL negocia la compra de la antigua casa de Shakira y Piqué

La mansión, valorada en 11 millones de euros, ocupa una extensión de 3.800 m². El futbolista planea construir allí un complejo adaptado a su estilo de vida como deportista de élite.

Acaba de cumplir 18 años, pero ya es uno de los futbolistas mejor pagados del mundo, con un contrato que podría superar los 15 millones de euros anuales y alcanzar los 20 con variables y patrocinios. Por eso no resulta extraño que Lamine Yamal quiera invertir en ladrillo, aunque no en uno cualquiera. Según ha publicado "El País", el futbolista está

negociando la compra de la casa que habitaron Shakira y Piqué durante su relación. Sí, esa en la que la cantante creó su "shakirazo" "Session 53" con Bizarrap: "Me dejaste de vecina a la suegra, con la prensa en la puerta y la deuda en Hacienda...".

Tras su separación, la cantante y el futbolista iniciaron un largo proceso de negociación para deshacerse de

la propiedad, que constaba de tres casas. Una de ellas se vendió el pasado verano por algo más de tres millones de euros, mientras que las otras dos permanecen en venta por cerca de once. Es precisamente este conjunto el que estaría a punto de adquirir Lamine Yamal.

El futbolista del Barça mantiene una relación con la cantante argentina Nicki Nicole,

y se rumorea incluso que ella podría estar embarazada. Así que quizás Yamal planea crear allí su nuevo hogar. Por sus habitaciones ya corrieron Milan y Sasha, así que está preparada para niños...

Tendrá compañeros del Barca de vecinos

De momento, lo que ha trascendido es que él pretende construir allí un complejo

El futbolista tiene firmado con el FC Barcelona hasta 2031.



adaptado a su estilo de vida como deportista de élite dotado con gimnasio personal, fisioterapeuta y preparador físico propio.

Además, el entorno, en Esplugues de Llobregat, le permitiría mantener la calma que supuestamente busca y estar cerca de otros compañeros del Barça, como Alejandro Balde o Ronald Araujo.

DM/Fotos. Agencias



12 AÑOS JUNTOS Y DOS HIJOS EN COMÚN

Shakira y Gerard Piqué se conocieron durante la grabación del videoclip de "Waka Waka", el himno del Mundial de Fútbol de Sudáfrica 2010. Desde entonces, comenzaron una relación que se consolidó con el nacimiento de sus hijos, Milan en 2013 y Sasha en 2015. Hasta su separación, súper mediática, en junio de 2022, vivieron en esta casa de Esplugues de Llobregat que ahora planea adquirir Lamine Yamal.

SERÉ FISCAL

BECCAS SERÉ



Infórmate aquí

Lo que quieras ser, serás



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, JUSTICIA
Y RELACIONES CON LAS CORTES



SERÉ JUEZA

BECAS SERÉ



Infórmate aquí

Lo que quieras ser, serás



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, JUSTICIA
Y RELACIONES CON LAS CORTES



Centro de
Estudios
Jurídicos



EXCLUSIVA

IKER CASILLAS

se divierte con su amiga Ana Belén

El exportero del Real Madrid viajó a Sevilla por motivos profesionales y allí disfrutó de la compañía de esta modelo y entrenadora personal. Un día después, él cogió el coche para viajar al pueblo cordobés donde vive la andaluza.

A man with dark hair, wearing a white t-shirt, is leaning in and looking at a smartphone held by a woman with long dark hair, wearing a light-colored top. They are both smiling and appear to be in a playful or affectionate mood. The background is a white net, possibly a volleyball net.

Muy DIVERTIDOS

Ana Belén le enseñó su móvil y el mostoleño no pudo evitar la sonrisa. Se lo pasaron bien juntos.

Desde que se divorció de Sara Carbonero, en el año 2021, Iker Casillas no ha vuelto a tener pareja estable. El exportero del Real Madrid vive ahora centrado en su trabajo, en sus dos hijos –por los que siente pasión– y en sus amigos y amigas. Cuando tuvo que dejar el deporte profesional, tras sufrir un infarto, el mostoleño se propuso exprimir al máximo su día a día. Y como prueba de esa vitalidad que luce ahora a sus 44, “Diez Minutos” te muestra en exclusiva estas imágenes de su divertido fin de semana andaluz. Casillas viajó a Sevilla por compromisos profesionales, pero también sacó tiempo para quedar con Ana Belén, una buena amiga a la que conoce desde 2024. ▶

A man with dark hair, wearing a white t-shirt, is seen from the back. He is carrying a dark-colored backpack. He is looking towards the right side of the frame. The background is the same white net as in the top image.

El gesto de Iker denota que los amigos se conocen desde hace tiempo.

Iker y Ana Belén
se sacaron
fotos para
inmortalizar el
día sevillano.



IKER Y ANA BELÉN SE CONOCEN DESDE HACE TIEMPO, AL MENOS DESDE FEBRERO DE 2024

► Iker y Ana Belén disfrutaron del buen tiempo sevillano el sábado 18 de octubre. Cogieron el móvil para hacerse fotos y los dos demostraron estar muy cómodos el uno con el otro. A última hora de la tarde, la joven se despidió de Casillas para volver a su domicilio, en la provincia de Córdoba.

Ana Belén, en Onlyfans

Al día siguiente, el exportero cogió el coche para desplazarse al pueblo de Ana Belén y pasar junto a ella el domingo. La cordobesa le esperaba en la

puerta de su domicilio acompañada de su perro, e Iker metió la maleta en su casa.

Ana Belén tiene 38 años, es modelo, entrenadora personal e influencer en el mundo del fitness. Además, compite y en 2019 consiguió el subcampeonato de España en las categorías Bikini Novice y Bikini Senior. También tiene un perfil en Onlyfans, y con mucho éxito. Su página cuenta con el siguiente texto: "Si te gusta la sensualidad con elegancia, la sutileza y la femineidad con glamour, sin duda este es tu espacio". ►



UNA MUJER DE BANDERA

Ana Belén tiene unos hábitos de vida muy saludables y presume de tener un cuerpazo de impresión. Así luce en su perfil de Instagram, donde cuelga fotos también de sus entrenamientos. "Mucho más allá de crear un físico, el deporte es mi refugio, mi vía de escape, mi cita más leal y mi desconexión", escribe. También reconoce que nunca le han importado las opiniones ajenas.

CONCURSO GOURMET

Quesos **TGT** elige el mejor de España

Cuando pensamos en productos de nuestro país, siempre aparece en la lista el queso: artesanal, auténtico y representativo. Para celebrar su excelencia se ha celebrado la primera edición de La Cuña de Oro by TGT, un concurso con ocho finalistas y un exquisito ganador.



El queso perfecto existe y se encuentra en Asturias, en el Parque Natural de Redes. Su intensidad aromática, textura untuosa y carácter inconfundible conquistaron al jurado de la primera edición de La Cuña de Oro by TGT. Tras un exigente proceso de selección, solo ocho finalistas llegaron a la final en The Kitchen Club Orense (Madrid), donde un jurado de expertos de distintas áreas gastronómicas valoró cada detalle a través de tres fases decisivas.

Este concurso nació con el propósito de reconocer la excelencia, la creatividad y la identidad de las queserías artesanales españolas. Durante una cata tradicional, una cata con maridaje y un plato final elaborado con queso, los participantes demostraron su talento, pero solo dos lograron llegar a la última fase: Quesos El Roano (Purias, Murcia) Quesería Redes (Campo de Caso, Asturias). Finalmente, el segundo puesto fue para Quesos El Roano, una quesería reconocida por su trabajo con leche cruda de cabra y una ma-



De izquierda a derecha: Ismael Salamanca (Quesos TGT), José Manuel Rodríguez (Elle Gourmet), José Luís Martín (Gourmet Quesos), Natalia Lobeto (Quesería Redes), Marc Castells (Grupo TGT), Jordi Arroyo (Grupo TGT) y José María del Campo (Presidente de la Asociación Nacional para la Promoción y Desarrollo del Queso Artesano).

duración de entre nueve y diez meses. Su queso destacó, entre otras cosas, por tener una textura firme, aromas evolucionados y un sabor largo y equilibrado. Por su parte, "El Casín es un queso con historia, fuerza y emoción.

Este reconocimiento es también un homenaje a quienes mantienen viva la cultura quesera desde el respeto por la tradición", declara Teodoro García Latorre, marketing manager de Grupo TGT, sobre el vencedor.



Iker cogió el coche en Sevilla para trasladarse el domingo 19 al pueblo cordobés de Ana Belén.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



ORGULLO DE AMIGO

Ana Belén tiene fijada esta imagen en Instagram, donde presume de su amistad con Casillas. La foto está fechada en febrero de 2024 y la modelo escribió el siguiente mensaje junto a ella: "Qué grande eres Iker Casillas. Mejor portero del mundo te dicen... aún mejor persona".



ANA BELÉN NO ES FUTBOLERA, AUNQUE EN JUNIO ACUDIÓ AL BERBABÉU Y VIO A CASILLAS

► Y añade: "Cuéntame cuáles son tus gustos y fantasías, y quizás puede que cumpla alguno de tus sueños." La joven se declara en redes poco futbolera, aunque el 7 de junio viajó a Madrid para asistir a un partido benéfico que tuvo lugar en el Santiago Bernabéu. No sabemos si Iker fue el que la invitó, pero el exportero jugó debajo de los palos durante la primera parte del encuentro. Resulta

curioso también que en su perfil de Instagram, Ana Belén haya fijado una foto con Casillas, un detalle que certifica su gran amistad.

Supuesto amarre

Iker lleva cuatro años soltero y no parece tener ganas de atarse a nadie. Hace unos días, el mundo sentimental del exportero volvió a ser noticia (y bastante rocambolesca). Pilar Vidal explicó en "La Roca" que Claudia



Equipaje EN SU CASA

Cuando llegó al pueblo cordobés, Ana Belén le esperaba con el perro y ayudó a su amigo a que descargara la maleta para que la dejara en su casa.

Bavel, modelo de Onlyfans, habría recurrido a la santería para intentar que Casillas, con el que se le relacionó hace unos meses, volviera a su lado. “El ritual incluía velas negras, una gallina viva, una foto del futbolista y otros elementos. El santero dice que Claudia le debe 4.000 euros”, contó Vidal. Sin embargo, Claudia desmiente tal amarre y aclara: “Sabe que lo amarre con mi personalidad”. El pasado verano también vivimos otro cu-lebrón con dos chicas colombianas, que se pelearon en los platós por el amor de Iker.

Agencias



A close-up portrait of Isabel Preysler, a woman with long, wavy brown hair, smiling slightly. She is wearing a light green blazer over a white top and a large hoop earring. In the background, a blurred image of her in a red dress is visible.

En el libro,
Isabel narra las
operaciones
estéticas que
se ha hecho y
cómo una vez
se le salió un
tornillo de la
nariz.

ISABEL PREYSLER

confiesa infidelidad y ataca a sus maridos celosos

“La reina de corazones” relata en su biografía sus relaciones sentimentales y cómo siempre ha sido víctima de los celos. También narra cómo perdió la virginidad.

Ya está a la venta el libro de memorias de Isabel Preysler, "Mi verdadera historia" (Espasa). Un libro, donde la "Reina de Corazones" se desnuda. Cerca de un centenar de medios acudieron a la presentación en el Hotel Ritz, donde Isabel estuvo arropada por Tamara Falcó. En un principio, también iba a acudir Ana Boyer, pero no pudo porque estaba enferma de covid. "Era el momento de escribir este libro, porque me siento tranquila y en paz. Unas memorias que les dejo a mis nietos".

Isabel narra su vida y sus amores en este libro. Comienza en su infancia, "la mejor época" de sus 75 años de vida. Ella misma cuenta cómo perdió la virginidad cuando era adolescente en Filipinas y cómo sus padres la obligaron a venir a España.

Reconoce que se casó embarazada de Julio y que "solo lo habíamos hecho dos veces"

Repasando la vida de Preysler parece que ha sido víctima de los celos de tres de sus cuatro grandes amores: Julio Iglesias, Carlos Falcó, Miguel Boyer y Mario Vargas Llosa.

En el capítulo dedicado al cantante, reconoce que se casó embarazada y "eso que sólo lo habíamos hecho dos veces".

Del padre de Tamara Falcó dice que cree que se casó enamorada, pero que le fue infiel con Boyer. Del ex ministro de Felipe González dice que era un mujeriego, pero que le confesó que lo suyo iba en serio. Por eso, dejó a su mujer y se casó con la filipina. Era un hombre muy celoso, "pero creo que ha sido el amor de mi vida". ▶



Isabel lució un traje de su propio armario de Armani, mientras que su hija llevó un traje de su firma para Pedro del Hierro.



La **SUCESORA**

Tamara quiso acompañar a su madre en la presentación y dijo: “He descubierto muchas cosas de ella”.

ISABEL SOBRE ÍÑIGO ONIEVA Y SU INFIDELIDAD A TAMARA: “LE HE PERDONADO. AHORA LE QUIERO”

► Sin duda, la joya del libro es el capítulo dedicado a Vargas Llosa. Isabel hace públicas ocho cartas de amor del Nobel. Cuenta cómo se conocieron en una cena en un hotel de Madrid: “Me besó en el ascensor y ahí empezó todo”. Las cartas muestran a un Vargas Llosa enamorado, pero también narra cómo terminó esa relación por los ataques de celos de él. Preysler publica una carta donde narra su “ridícula escena de celos... ¿Cómo me pudiste levantar la voz, a

lo que no estoy acostumbrada, diciendo que me estaba tomando demasiadas libertades?”, a lo que añade: “Tú estás muy maleducado”. En esa carta, Isabel deja claro que quien se fue de casa fue el Nobel.

En la rueda de prensa de la presentación de la biografía, Isabel habló de sus hijos e hizo hincapié en que había perdonado a Íñigo Onieva por haber sido infiel a su hija: “Tamara me ha enseñado a perdonar y a querer a Íñigo”.

Daniel I. Carande



“ESTÁS MUY MALEDUCADO”

Isabel dice que el libro lo terminó cuando ya había muerto Vargas Llosa y “las cartas me pertenecen”. Preysler relata que en los ocho años de relación hubo mucha pasión y amor, pero también hubo celos. Ese fue el motivo de la ruptura.

**¿Estás preparado
para vivir en
el país más longevo
del mundo?**

BIENVEJECER

Cuidarse hoy para vivir mejor mañana

bienvejecer.es

asisa 
mejor así

CARME CHAPARRO

“En el móvil tengo 18 aplicaciones de Inteligencia Artificial”

Y si el titular te parece exagerado, la periodista añade: “Y en el ordenador, más”. La presentadora nos recibe en su casa de Madrid para hablarnos de su nueva novela, “Venganza”.

Si mezclas en una coctelera una pizca de intrigas en medios de comunicación, muertes que parecen accidentales pero no lo son y una dosis de inteligencia artificial, el resultado es un cóctel delicioso llamado “Venganza” (Espasa), la nueva novela de Carme Chaparro. La periodista nos recibe en su casa para hablar de su libro. Una charla en la que también aparecen otros temas como el problema de salud por el que pasará por quirófano y su gran cómplice en la vida: su marido.

“He tenido la suerte de tener jefes como Pedro Piqueras, que paraba todos los balones”

-Estás triunfando con tu nueva novela, “Venganza”.

-Estoy encantada. Ya sale la segunda edición, así que muy feliz y muy feliz también por todo lo que me dicen los lectores. Ya no es solo que el libro les guste, sino que como tiene

una trama de acoso laboral, muchos me dicen que se han sentido identificados.

-¿Has sentido esa presión?

-Cuando tú das la cara en un programa, la presión siempre la tienes porque tú estás defendiendo a todo tu equipo. Y es que al día siguiente van a salir unas curvas de audiencia minuto a minuto. El departamento de marketing de la cadena te manda las audiencias de tu informativo. A veces te das cuenta de que temas que tú consideras muy importantes han bajado la audiencia. Yo he tenido la suerte de tener a jefes como Pedro Piqueras, que nunca me ha quitado una coma, una palabra y paraba todos los balones.

-La Inteligencia Artificial también es muy importante en la trama del libro, ¿crees que algún día la IA sustituirá a los presentadores?

-Debemos empezar a sentir la IA como una inteligencia ampliada. La gente quiere fiarse de caras que conoce. De Pedro Piqueras, de Carlos Franganillo... porque saben que son personas. Yo siempre digo que a la inteligencia artificial nunca le han roto el corazón, no tiene, y no tiene piel.

Estamos viviendo la mayor revolución en la historia de la humanidad. Ni el fuego ni la revolución industrial.

“Soy muy ‘trekkie’. Mi pena es que no voy a poder ver ni vivir en Marte”

-Además de IA y medios de comunicación, hay crímenes, ¿siempre te han interesado estos temas?

-Me empezaron a interesar cuando tuve que ponerme a escribir el primer libro de la primera trilogía “No soy un monstruo”. A mí me gusta la novela negra, pero lo que me fascina es la ciencia ficción. Soy muy ‘trekkie’ y mi pena es que no voy a poder ver ni vivir en Marte ni subirme a la nave Enterprise. No llegaré a tiempo.

-¿Quién sabe?

-El otro día llevé a mis hijas a la Agencia Espacial Europea y a la pequeña, que le gusta mucho crear inventos, le dije, “tienes que construir la nave para que la gente vaya a Marte”.





**“Debemos
empezar a ver
la Inteligencia
Artificial como
una inteligencia
ampliada”**

**“Estoy a la
espera de una
operación. Ha
sido un año
de salud muy
complicado”**



“Tengo mucha suerte con mi marido porque me río mucho con él. Es mi cómplice”

► **-¿Cuántas aplicaciones de IA tienes en el móvil?**

-Tengo 18. He creado hasta una carpeta para organizarlas. En el ordenador, muchas más.

-Ahora mismo estás de baja en televisión pero ¿te gustaría hacer un programa tipo sucesos o tipo tecnología cuando vuelvas?

-Estoy a la espera de una operación. Ha sido un año de salud muy complicado, pero me encantaría cuando me den el alta, porque yo estoy deseando que me la den y volver a trabajar. Tengo contrato con Mediaset, así que podría trabajar en algún programa sobre tecnología. Enseñar ciencia está muy bien.

“Sobre mi enfermedad, se ha dicho que es el síndrome de Ménière, pero no lo es”

-¿Y ya tienes fecha para la operación?

-Me han dicho que será en una semana. Van a ser muchos días en el hospital. Me llevaré el cargador, el móvil y el ordenador y listo.

-Se ha hablado mucho de tu enfermedad, pero tú no quieres definirla.

-He vuelto a ver publicado que es el síndrome de Ménière, pero no lo es. Quiero contarlo bien. Mis doctores me dicen que sabemos el barrio, pero nos falta la habitación y tenemos que intervenir en la habitación. Cuando ya haya salido de todo el proceso quirúrgico, me gustaría contarlo y quizá ayudar a asociaciones de pacientes y familiares, que a veces cuesta visibilizar algunas enfermedades.



La “VENGANZA” de Carme

La periodista está encantada con el éxito de su nueva novela, que ya va por su segunda edición.

-Tu marido es tu gran apoyo en estos meses difíciles.

-Tengo mucha suerte. Ahora como estoy tomando una medicación muy fuerte, que me deja medio sopa, él hace la comida y se encarga de todo.

-Lleváis juntos casi 30 años. Os conocisteis trabajando en el funeral de Lady Di.

-Toda la vida juntos. La clave de la felicidad, cuando tienes una edad, es tener una pareja con la que te puedas reír y sea tu cómplice. Tengo mucha suerte con él porque me río mucho y es un padre espectacular. Todo lo que no he podido hacer con las niñas –Laia (2011) y Emma (2013)– se lo está echando él al hombro.

Magdalena Piñero

Fotos: Alberto Bernárdez



La periodista, que está a la espera de una operación, sonríe en la terraza de su casa.

TELMA ORTIZ

reaparece y retoma su agenda

La hermana de la Reina se ha dejado ver después de conocerse su ruptura con Robert Gavin Bonnar.

Co un look "working girl" compuesto por un traje gris jaspeado, jersey de rayas y bolso y salones en negro, Telma Ortiz (51) hizo su primera aparición pública tras saberse de su ruptura (que podría haberse producido hace un año) con el abogado y escritor irlandés Robert Gavin Bonnar. Fue en la XI edición de los "Diálogos del Agua", en Madrid. La asesora senior de la Gerencia de Movilización de Recursos y Alianzas Globales de la CAF y su hasta ahora pareja iniciaron su relación en 2019 y son padres de una niña de cuatro años. Preguntada por cómo estaba, la hermana de Doña Letizia comentó: "Yo estoy bien, gracias".

Agencias



Muy PROFESIONAL

Atenta a la charla, en la que coincidió con la vicepresidenta tercera del Gobierno y ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, Sara Aagesen.



Telma, que es economista y está muy interesada en labores filantrópicas, en el IFEMA de Madrid, el 21 de octubre.



Ana Rosa eligió un conjunto de satén que le sentaba como un guante.

ANA ROSA QUINTANA galardonada en los Forbes

La periodista compartió premio con Sonsoles Ónega: “Me alegro de que las mujeres vayamos subiendo”, dijo.

La “Forbes House” de Madrid se vistió de largo el 22 de octubre para acoger la gala “Forbes Women of Influence Summit”, presentada por Beatriz Archidona. Una cita para celebrar el liderazgo, la innovación y la capacidad transformadora de las mujeres que están marcando el rumbo del país.

Una de las premiadas fue Ana Rosa Quintana, quien afirmó: “Nuestra influencia es relativa; ahí debe haber presidentas de bancos, grandes científicas... Ellas sí que son las importantes”. La periodista fue galardonada junto a Sonsoles Ónega, que no acudió a recoger el premio. “No la he visto, pero me alegro mucho de que las mujeres vayamos subiendo. Ahora, el siguiente paso es ser las presidentas de las cadenas, en vez de las presentadoras”, añadió.

DM/Agencias

MELYSSA PINTO Y SHEILA CASAS primer posado de cuñadas

La inauguración de la perfumería XIA, en Madrid, fue el escenario escogido por Sheila Casas y la novia de su hermano Mario, Melyssa Pinto, para posar por primera vez juntas. “Es que, al final, somos familia. Melyssa es una niña súper dulce”, dijo Sheila. La influencer fue algo más tímida: “No puedo estar mejor acompañada”, se limitó a decir. Junto a ellas también estuvo Álvaro de Luna, que participó en el evento.

DM/Agencias



Melyssa y Sheila posaron con el ex de Laura Escanes, Álvaro de Luna.

INMA CASAL

“María me aporta esa fuerza para decir lo que le da la gana, yo a ella, prudencia”

Por Valeria Vegas Fotos: Alberto Bernárdez. Estilismo: Elisa Cortes



Inma y Valeria quedaron en el plató de “Bailando con las estrellas”.

Inmaculada Casal tiene en su haber una exitosa trayectoria en la televisión andaluza. Puede que para muchos el foco mediático haya recaído en su matrimonio con María del Monte, pero la periodista lleva entregada a su profesión cuatro décadas, y ahora en su vertiente más polifacética ejerce de jurado cada sábado en “Bailando con las estrellas”. Reencontrarme con ella, después de haber trabajado a su lado, es poder conocerla un poco más, con esa espontaneidad que le caracteriza.

–“Bailando con las estrellas” supone que te puedan conocer un poquito mejor fuera de tu tierra, donde has labrado gran parte de tu trayectoria.

–Salir de Andalucía para mí no fue siempre prioritario. He tenido muchas oportunidades, no porque yo sea estupenda, sino porque cuando empecé sólo había dos cadenas y cuando llegaron las privadas se fueron a buscar a mucha gente de la que estaba en TVE. Yo tuve claro que me encantaba mi vida, era una periodista andaluza y trabajo para vivir, no vivo para trabajar.

–También es un formato muy distinto a todo lo que has hecho hasta ahora y creo que supone para ti salir de la “zona de confort”.

–Este programa es un caramelo que me han dado, a una edad en la que ya no lo esperaba. Me gusta no estar

con la tensión de dirigir un programa ni presentarlo, con la presión que supone. O los informativos, todo al día al pie de la noticia y pendiente de la actualidad. Me gusta poder estar disfrutando, riéndome y siendo partícipe de un espectáculo.

–¿Eres de las que esperan que las saquen a bailar o de lanzarte tú sola?

–No he necesitado que nadie me sacase a bailar, siempre he bailado sola. Mi padre fue de los primeros empresarios de espectáculos en Andalucía, con todo el boom ochentero de las discotecas, y me he recorrido todas las salas de fiestas que tenía y he sido muy bailonga.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Barcelona, en 1964.

Trayectoria En 1985 comenzó en RTVE Andalucía presentando el programa “Andalucía junta”. En Canal Sur comenzó como redactora del Área de Sociedad de Informativos, pasando después al Área de Tribunales. Ha presentado programas como “Teledía”, “Diario Fin de semana” o “Contraportada” y “De lujo”, siendo directora de éstos últimos. Ha obtenido la Medalla de Oro de la provincia de Sevilla y ha presentado y dirigido “Andalucía de tarde”. Actualmente forma parte del jurado de “Bailando con las estrellas”.

Familia: Casada con María del Monte, tiene 2 hijos de un matrimonio anterior.



**“Nunca me he creído
abanderada de nada,
pero sí que creo que la
honestidad con uno mismo
es lo más importante”**

“Cuando me casé y tuve a mi primer hijo, no lo decía en el trabajo para que no me subestimasen”

► **-¿Hay algún concursante que te haya sorprendido especialmente?**

-Todos tienen mucho mérito y están todos los días ensayando, que eso ya me merece un respeto. Pero admiro los que tienen un bagaje profesional y se atreven a cambiar de registro, en algo que podrían hacer el ridículo, entre comillas. Se nos olvida que Bárbara Rey tiene 75 años, porque está perfectamente en forma, y yo con 60 no soy capaz de dar tantas vueltas seguidas, porque me tendría que tomar una pastillita para el mareo.

-¿Eres de bailar sin salir de casa, como cantaba Marta Sánchez, o de las que cierran las discotecas?

-Yo he sido de cerrar discotecas, porque los 80 los viví a tope. No he tenido ningún pudor y me lo he pasado fenomenal sin tener que tomar nada para divertirme. He sido muy fiestera, me ha encantado bailar y reírme.

-Empezaste muy joven en el medio televisivo e incluso has sido directora de algunos programas. ¿Tuviste que imponerte en algún momento? Por aquello de mujer, joven... y que a lo mejor puede ser que no te tomasen en serio.

-Sí, y me pasaba ya en la Facultad, el prejuicio de que por ser rubia ya eras tonta. Y yo era una niña de sacar notables y sobresalientes. Me presenté a un casting de TVE y me cogieron, pero en esa época el ser rubia ya hacía que no te tomasen en serio. He intentado siempre trabajar más que nadie, y hacer más horas que nadie, porque tenía que demostrar mil veces más.

-Es que durante un tiempo parecía que se castigaba ser profesional y coqueta, y tú eres ambas cosas.



Inma Casal está encantada de formar parte del jurado del talent de Telecinco.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

-En el momento que te ven con los tacones y la pestaña, ya te juzgan. Me casé a los 22 años y tuve a mi primer hijo, y eso no lo decía para que en el trabajo no me subestimasen, que no pensasen que no podía hacerme cargo de todo o cubrir Tribunales, o estar hasta las nueve de la noche. Tenía claro que tenía que trabajar más que un hombre, para demostrar más.

-¿A quién no le concederías nunca un baile?

-A la gente poco empática que no se pone en el lugar de los demás. Para mí eso ha sido lo más importante, saber ponerte en el lugar del otro, y no hacerle a nadie lo que no te gustaría que te hicieran a ti. Tampoco me gusta la gente que prejuzga, aunque sea por el aspecto, o te pone una etiqueta.

-Al haber trabajado a tu lado conozco bien tus virtudes. Eres una mujer que sabe hacer equipo, cuidar a su gente y mirar a todos a los ojos, pero dime algún defecto.

-Pues mira, mi mayor defecto es que no sé decir que no, me cuesta muchísimo, aunque ahora con la edad estoy aprendiendo.

“Yo he sido de cerrar discotecas, porque los 80 los viví a tope”

-¿Siempre tuviste claro que te querías dedicar a la comunicación y estudiar Periodismo? ¿O hubo algo que distrajo tu camino?

-Estudiar Periodismo a principios de los ochenta, era como decir “quiero ser artista”. No había casi Facultades, estaban la de Barcelona, Madrid y Navarra, y mis padres, por las buenas notas que sacaba querían que hiciera Derecho, que es lo que estudiaban las niñas aplicadas en mi época. Y además me gustaba la televisión, porque soy de la generación que se ha criado con ella. ▶



► **¿Cuál es la noticia más bonita y la más impactante que has tenido que dar?**

-La más bonita, por andaluza y porque soy muy monárquica, fue la boda de la infanta Elena, y lloré con la retransmisión, estando al lado de la Giralda, con sus campanas repicando. Y he sufrido mucho con el asesinato de Alberto Jiménez Bercerril y su mujer Ascensión, en manos de ETA. Y la muerte de Rocío Jurado, avisándome la familia a las cuatro de la madrugada y corriendo irnos para allá y hacer un especial informativo tres horas más tarde. Fue muy duro con todos ellos, porque los conocía personalmente.

“No me gusta la gente que prejuzga o te pone una etiqueta”

-Has sido también durante muchos años corresponsal de Casa Real. ¿Hay algún miembro por el que sientas especial predilección?

-La reina Sofía ha sido siempre una auténtica profesional y no se la puede poner en tela de juicio. Don Juan Carlos en aquella época es verdad que era muy campechano y nos conocía a todos los periodistas por nuestros nombres. Creo que el Rey Felipe lo está haciendo muy bien y la princesa Leonor es todo un ejemplo de cómo se tiene que preparar un monarca.

-Hace un par de años participaste, también con Jesús Vázquez, en el documental sobre el injusto caso Arny, que tu estuviste cubriendo ¿Hemos cambiado como

sociedad con respecto a los prejuicios?

-Hemos cambiado pero hay parte del periodismo, que por cierto sensacionalismo nos gusta buscar el morbo de la noticia y no sabemos el daño que podemos hacer a gente que no conocemos, tratando temas tan serios de forma baladí. Aquello fue muy fuerte y lo pasé muy mal, porque muchos eran amigos personales míos. Y se arruinaron muchas vidas, tirándoles al barro sin pensarlo dos veces.

-Inma, ¿te sientes en cierto modo abanderada de la libertad? Porque obviamente habéis dado un paso importante visibilizando con naturalidad vuestra relación.

-Nunca me he creído abanderada de nada, pero sí que creo que la honestidad con uno mismo es lo más importante. Y si tú te respetas, te respeta todo el mundo. Creo que con la verdad se va a todos los sitios y yo nunca lo he propagado ni lo he ocultado. Lo he llevado con la misma discreción que cuando estaba casada con un señor, donde no lo contaba para que no pensaran que por tener hijos pudiera rendir menos en mi trabajo. Lo que no puedes hacer es mentirte a ti misma sobre tus sentimientos y mentir a los demás, que es una manera de no respetarte.

-¿Qué le aporta María a tu personalidad y qué le aportas tú?

-Ella me aporta esa energía y esa fuerza para decir lo que le da la gana, sin importarle nada. Y yo a veces le apporto prudencia, porque soy mucho más prudente en todos los sentidos.

-También participaste en “Lazos de sangre” y a lo largo

“Lo que no puedes hacer es mentirte a ti misma sobre tus sentimientos y mentir a los demás, que es una manera de no respetarte”

de tu trayectoria has entrevistado a muchísimos artistas y personajes destacados. ¿Por quién has tenido mayor admiración?

-Chavela Vargas me ha fascinado siempre, por su autenticidad. Una tía que tuvo que poner sus bases para que los demás no se sobrepasaran con ella en un mundo complicado. Y Rocío Jurado también me ha gustado mucho, y la reñía porque cuando se encendían los focos se ponía a cecear, como para quedar mejor con los

demás, cuando ella era la autenticidad hecha persona. Y Antonio Gala y Terenci Moix me enamoraron.

-¿En qué dirías que eres más clásica y en qué más moderna?

-Soy súper tradicional para todo, desde para vestir hasta para las costumbres de mi tierra. Soy muy religiosa, católica, y creo que Dios está detrás de todos nosotros. He tenido una mentalidad muy abierta y no me molesta la vida de nadie, y siempre me ha gus-





EN CLAVE PERSONAL

UN VIAJE INOLVIDABLE

Egipto

UN VIAJE PENDIENTE

A las Islas Griegas

UN ÍDOLO DE JUVENTUD

Camilo Sesto

LA CANCIÓN QUE SIEMPRE TE ACOMPAÑA

"La Bohème", de Charles Aznavour

UN PERFUME

Chanel Número 5

A QUIEN ECHAS DE MENOS

A mi padre

UN RECUERDO DE INFANCIA

Viendo el "Un, dos, tres" con mi familia, en la primera televisión en color

LA PELÍCULA QUE SIEMPRE VUELVES A VER

"Memorias de África". Robert Redford lavándole el pelo a Meryl Streep es el mayor acto de amor

tado mucho la gente que piensa distinto a mí, porque tengo amigos de todas las clases.

-Estos dos últimos años han sido complicados, por el robo de vuestra casa, que os ponía en el punto de mira. ¿En qué te has refugiado para sobrellevarlo?

-En el trabajo, pero sobre todo en la familia y en la gente que te aporta paz y amor, que te quieren de verdad y no por quién eres.

-Tú que siempre has sido la que daba las noticias y cubrías lo que le ocurría a los demás, ¿cómo te sientes cuándo te ves de protagonista involuntaria?

-Me siento como un bicho raro y lo llevo fatal, porque he estado siempre al otro lado y eso que cumplo ahora cuarenta años de carrera. No suelo dar entrevistas, en este caso porque somos amigas y entiendo que la gente me quiera conocer más, pero hablar de mí me da mucha vergüenza porque yo estoy acostumbrada a hablar de los demás.

-No sé si divisas ya la calma después de todo, ¿qué le pides al futuro más inmediato?

-Salud, paz y tranquilidad, tanto para mí como para los míos. No pido nada más.



MI FOTO FAVORITA

"Me encanta esta foto en la que estoy presentando mi primer informativo en Canal Sur, allá por 1989. Antes muerta que sencilla".

**DIEZ
MINUTOS**

CUIDA DE TU MASCOTA

¡ÚLTIMAS UNIDADES! OFERTA ESPECIAL: 10 CAPRICHOS 'TOP' PARA TU PERRO

AHORA SÓLO 35 €

VALOR REAL: 225 €



**ESCANEA Y
LLÉVATELA**

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

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, NUEVAS SOLUCIONES DE ENERGÍA, TODO PARA CUIDAR DE TI

Hábitos saludables en otoño

Es la estación más melancólica del año y conlleva cambios que pueden tener consecuencias en nuestro bienestar. Anota estos tips para que no te afecten.



Producto estrella



PARA AMANTES DE LAS SETAS El mes de la micología llega a Coria, Ciudad Gastronómica Extremeña 2025, repleto de actividades que incluyen paseos recolectando y aprendiendo sobre setas. turismocoria.es/turismo



LOS TIGRES El 31 de octubre llega a los cines este thriller, dirigido por Alberto Rodríguez, en el que Antonio de la Torre y Bárbara Lennie interpretan a dos hermanos que se verán puestos a prueba...



Secador y plancha de Corioliss

139 €

SHOPPING

Look colegial

LA MODA VUELVE A LAS AULAS CON ESTA TENDENCIA. FALDAS DE TABLAS, PICHIS, MOCASINES, TRENCAS...



PENDIENTES chapados de oro de Vidal & Vidal, 44 €

SUDADERA de Tommy Hilfiger, 54 €



CINTURÓN de Guess, 75 €



COLLAR con cristales de Swarovsky, 250 €



VAQUERO de Mango, 29,99 €



CAZADORA piel sintética de Zalando, 101,95 €

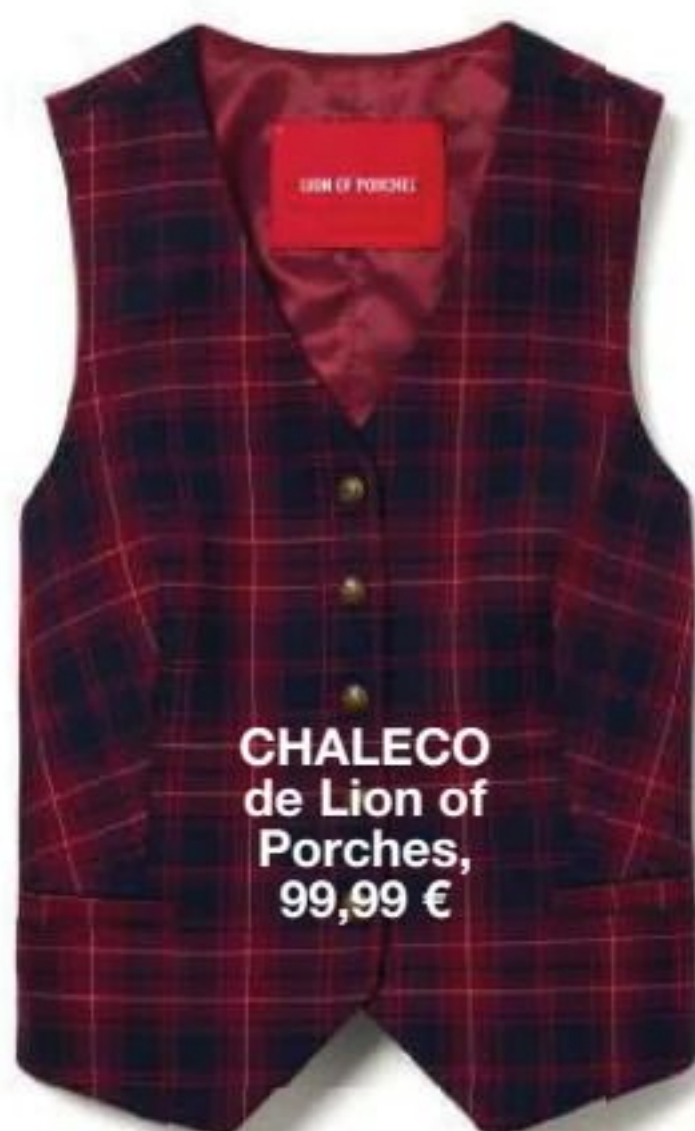
MOCASINES de La Redoute, 94,17 €



GIGI HADID



BOMBER
de Lion of
Porches,
199,99 €



CHALECO
de Lion of
Porches,
99,99 €



BERMUDA
de Zara,
27,95 €



SUDADERA
de H&M, 22,99 €



BOLSO
bandolera
personalizable
de Zara, 25,95 €

MINIFALDA
de Sandro,
195 €



MOCASINES
de Hispanitas,
129,99 €



DIADEMA
de piel
labrada de
Cos, 25 €



PACK
calcetines
de Benetton,
12,95 €



JERSEY
de Massimo
Dutti,
79,95 €



CORBATA
de Bershka,
12,99 €



CAMISA
de Essentiel
Antwerp,
185 €



PICHI
de Bimba
y Lola, 215 €



TRENCA
de Only,
79,99 €



Falda midi
de tablas
de Massimo Dutti

79,95 €

producto
estrella

¿Quieres un pelo sano y bonito?

LUCIR UNA MELENA DE INFARTO TIENE SECRETOS, ENTRE ELLOS ACELERAR SU CRECIMIENTO. CÓMO CEPILLARLA, CUÁNDO CORTARLA Y CÓMO HIDRATARLA SON ALGUNAS DE LAS CLAVES.

Es una de las mujeres que más sabe de cabello en España. De hecho, muchas celebrities confían su melena a las manos de María Roberts. Por eso le hemos pedido sus trucos, para que tú también puedas lucir una melena de estrella.

-María, ¿qué es lo primero que tengo que hacer para empezar a cuidar mi pelo? Hacer un análisis para saber en qué punto se encuentra el cabello y qué productos debo utilizar según sus necesidades.

-¿Y si se me cae mucho? ¿Y para que crezca rápido? Si se cae mucho, lo más importante es acudir a un profesional que nos recomiende el mejor tratamiento, ya sea vía oral o con productos tipo loción o ampollas. Si queremos que crezca más rápido, hay aceleradores de crecimiento muy buenos.

-¿Hay una manera óptima de cepillarse el pelo? Por supuesto. Siempre hay que hacerlo en seco, comenzando desde las puntas y subiendo hacia la raíz. Yo terminaría dando un ligero masaje con el cepillo en la parte superior de la cabeza para activar el folículo.

-¿Qué errores comunes cometemos? Desenredar el cabello mojado. Tiene mucha más elasticidad y eso es un problema: solo conseguimos que se parta.

-¿El uso frecuente de planchas o secadores daña mucho el cabello? ¿Hay forma de prevenirlo? Si usamos herramientas de buena calidad, el daño se reduce bastante, sobre todo si aplicamos productos hidratantes adecuados y protector térmico.

-¿Qué consejos simples y efectivos podrías compartir para mantener el cabello fuerte y brillante? Un consejo simple es mantener una buena hidratación y utilizar sprays de brillo. ¡Son una maravilla!

-¿Cuál es el mejor momento para cortar el cabello si queremos que crezca sano? Desde mi punto de vista, cuando el cabello lo necesite. Una vez que las puntas empiezan a abrirse, no hay que esperar. Es mejor cortar a menudo que no hacerlo durante mucho tiempo.

Protector térmico, de Valquer, 8,89 €.



Mascarilla hidratante, de Monoi, 9,99 €.



Sérum acelerador del crecimiento, de René Furterer, 49,95 €.



MARÍA ROBERTS
Experta en cabello
y embajadora
de René Furterer

La forma correcta de cepillar el cabello es empezar en las puntas y siempre en seco.



SECADOR Y PLANCHA DE CORIOLISS

A la hora de cuidar nuestro cabello, es importante utilizar secadores y planchas de calidad, como estos de Corioliss. Además, este pack de edición especial de Navidad es precioso. Precio: 139 €.

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Todo lo que tienes que saber sobre la microbiota de la piel



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

Doctor Cerrud, últimamente oigo hablar mucho de la microbiota de la piel, pero no tengo muy claro qué es ni si hay que hacer algo especial para cuidarla.

¿Podría explicarlo?

Claro que sí. Al igual que en el intestino viven millones de bacterias “buenas” que ayudan a mantenernos sanos, en la piel también existe una comunidad microscópica de organismos –bacterias, hongos y virus– que conviven de forma equilibrada y forman lo que llamamos microbiota cutánea. Podríamos decir que es un “ecosistema invisible” que actúa como un escudo natural frente a las agresiones externas: contaminación, radiación solar, cambios de temperatura o productos irritantes.

Cuando esta microbiota está en equilibrio, la piel luce más fuerte, menos sensible y más luminosa. Pero si se altera, por ejemplo, por un exceso de limpieza, cosméticos agresivos o estrés, pueden aparecer sequedad, irritación, brotes de acné o eccemas. En resumen: una piel desequilibrada es una piel que sufre.

¿Y cómo se cuida?

Menos es más. Bastan dos pasos básicos: una limpieza suave (sin sulfatos ni alcohol) y una buena hidratación, especialmente con productos que cuiden la función barrera (suele indicarse en el etiquetado). Te recomendaría también que elijas productos con prebióticos, probióticos o postbióticos: ayudan a

nutrir o reponer la flora cutánea, como lo haría un yogur con la flora intestinal. Cada vez hay más marcas que los incorporan en cremas, tónicos o sérums; te sugeriría que optes por productos de farmacia.

Y, por supuesto, la alimentación influye: una dieta rica en frutas, verduras y grasas saludables (como el aceite de oliva o el aguacate) repercute directamente en el estado de la piel. También es importante no abusar del alcohol, evitar el tabaco y reducir el consumo de comida procesada.

Es un ecosistema invisible que actúa como un escudo natural frente a las agresiones externas: contaminación, radiación solar, cambios de temperatura o productos irritantes

Por último, te recomendaría que respetaras tu piel: no la estreses con exfoliaciones diarias ni con cambios constantes de cosméticos, aunque de vez en cuando sí es bueno. Si cuidamos su equilibrio interno, eso se reflejará en una piel estable, sana y bonita.

Sabías que..?

EL CABELLO ES CASI INDESTRUCTIBLE

Está hecho de queratina, una proteína tan fuerte como el cobre. Aun así, sufre con el calor, la fricción y los productos agresivos. Por eso, cuidarlo bien marca la diferencia entre tener un cabello fuerte y sano y no tenerlo

49%

DE MUJERES

experimentarán algún tipo de caída del cabello a lo largo de su vida. Los principales factores que la provocan son hormonales, la predisposición genética, el estrés físico o emocional, y daños externos como peinados muy tirantes, decoloraciones o el uso excesivo de herramientas de calor.



Pellicer FW25: gafas con alma barcelonesa

La firma Etnia Barcelona ha presentado la colección Pellicer FW25, cuatro modelos que logran el equilibrio entre tradición e innovación. Diseñadas con mimo, respetando la tradición artesana, están elaboradas con acetato italiano de alta calidad, lentes de máxima nitidez y sofisticados acabados en titanio. Destacan por su durabilidad, elegancia y ligereza. etnibarcelona.com

Encuentra ya la nueva colección de menaje de cocina Legacy, en Carrefour

MasterPRO presenta soluciones de cocina de acero inoxidable más saludables y versátiles, con tecnología antiadherente libre de productos tóxicos. Puedes descubrirlas en carrefour.es



El Bandido, el queso de oveja "Ahuyentalobos" fusionado con jamón ibérico

En el mes de abril, "El Bandido" fue galardonado con el Premio a la Innovación en el Salón Gourmets 2025 por su original receta de queso de oveja madurado con lascas de jamón ibérico incorporado. grupotgt.com/es/

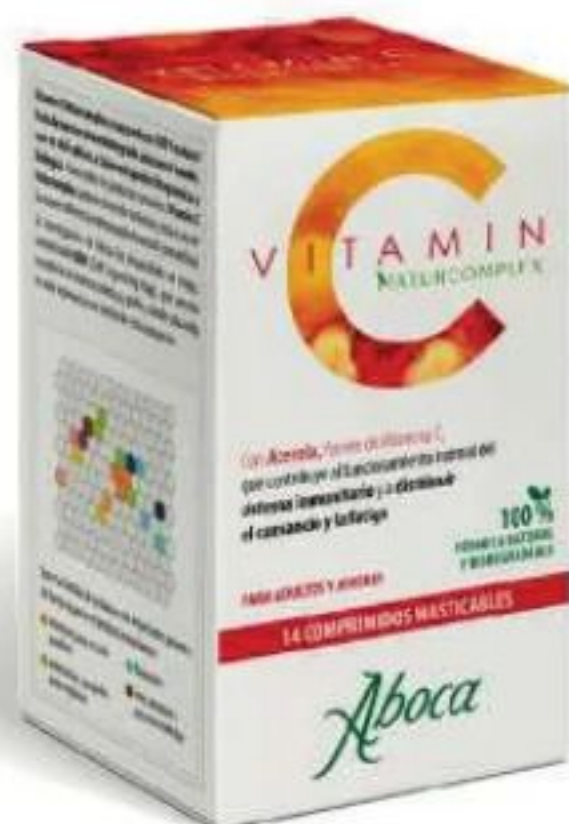


La bebida vitaminada para tu día a día

Vitamin Water & Fruit de Hohes C es una bebida refrescante sin edulcorantes ni azúcares añadidos y baja en calorías que te acompaña en todos tus planes. Mientras haces ejercicio o para tomar algo con los amigos mientras te cuidas. hohesc.es

Vitamina C, en comprimidos para tus defensas

Tomar vitamina C ahora es fácil con los comprimidos masticables de Aboca. Esta vitamina ayuda al funcionamiento normal del sistema inmunitario y del sistema nervioso, disminuye el cansancio, protege las células, ayuda a la formación del colágeno y a la absorción del hierro. aboca.com



Tu tranquilidad en casa

Con las sillas salvaescaleras de VALIDA, subir y bajar será fácil y seguro. Recupera tu autonomía sin esfuerzo ni riesgos. Solicita asesoramiento gratuito llamando al 900 414 000 o visita valida.es



DANACOL PRESENTA

#MENOPAUSIA ~~IN~~VISIBLE

Un experimento social que da visibilidad a la menopausia y a los síntomas invisibles que son un riesgo para el corazón.



DESCÚBRELO AQUÍ

Hábitos saludables en otoño

HA TARDADO PERO YA ESTÁ AQUÍ LA ÉPOCA DEL AÑO MÁS MELANCÓLICA Y CON CAMBIOS QUE PUEDEN AFECTAR A NUESTRO BIENESTAR. ANOTA ESTOS TIPS PARA SOBRELLEVARLOS.

Llevamos semanas de otoño, pero parece que la estación ha comenzado ahora, con la bajada de las temperaturas propias de este tiempo, cuando los días se acortan y nuestro organismo se enfrenta a nuevos desafíos que pueden alterarlo, desde resfriados comunes o gripe (consulta la campaña de vacunación, que ha comenzado en los grupos de población más vulnerables) hasta cambios en la piel propiciados por el clima. Para mitigar los posibles efectos negativos del otoño, anota estas recomendaciones, a las que sumar la ventilación de los interiores y el lavado de manos.

1. Refuerza tu sistema inmunológico. Pasamos más tiempo en espacios cerrados y los virus se propagan con más facilidad. Para prevenir enfermedades y conseguir un sistema inmune fuerte: -Lleva una dieta rica en verduras, frutas y alimentos de temporada: calabaza, brócoli, setas, granadas... Aumenta el consumo de legumbres y cereales e incluye carnes y pescados ricos en proteínas. -No olvides hidratarte. Con la llegada del frío parece que cesan las ganas de beber agua, pero es fundamental. Prueba a llevar siempre contigo una

botella o decántate por tomar infusiones calientes.

2. Ejercítate de manera regular. Han bajado las temperaturas, pero hay que mantenerse activo y fortalecer el cuerpo, mejor en plena naturaleza. Aprovecha las primeras horas del día, cuando hay más luz solar, para caminar, hacer senderismo, montar en bici... Media hora diaria puede ser un buen comienzo.

3. Descansa. Con el cambio de hora y la disminución de la luz solar, el sueño tiende a alterarse. Asegúrate de dormir entre 7 u 8 horas diarias para que tu cuerpo y mente puedan resetearse.

4. Controla el estrés. La vuelta a la rutina suele provocar que nos sintamos más agobiados: el trabajo, el cole de los niños y las actividades extraescolares, etc. Hay que relajarse, dedicarse tiempo, aunque sea unos minutos antes de acostarse. Lo ideal: practicar yoga, meditación o incluso el mindfulness.

5. Botiquín otoñal. "Ponerse la tiritita antes de la herida" es una expresión común y práctica para prepararse de cara a los "males" del otoño con antigripales y descongestionantes, humidificadores y productos para el cuidado de la garganta.





Aprovechar las horas de luz
y practicar actividades al aire libre
resulta muy útil para ganar defensas

PSICOLOGÍA CONTRA LA ASTENIA OTOÑAL

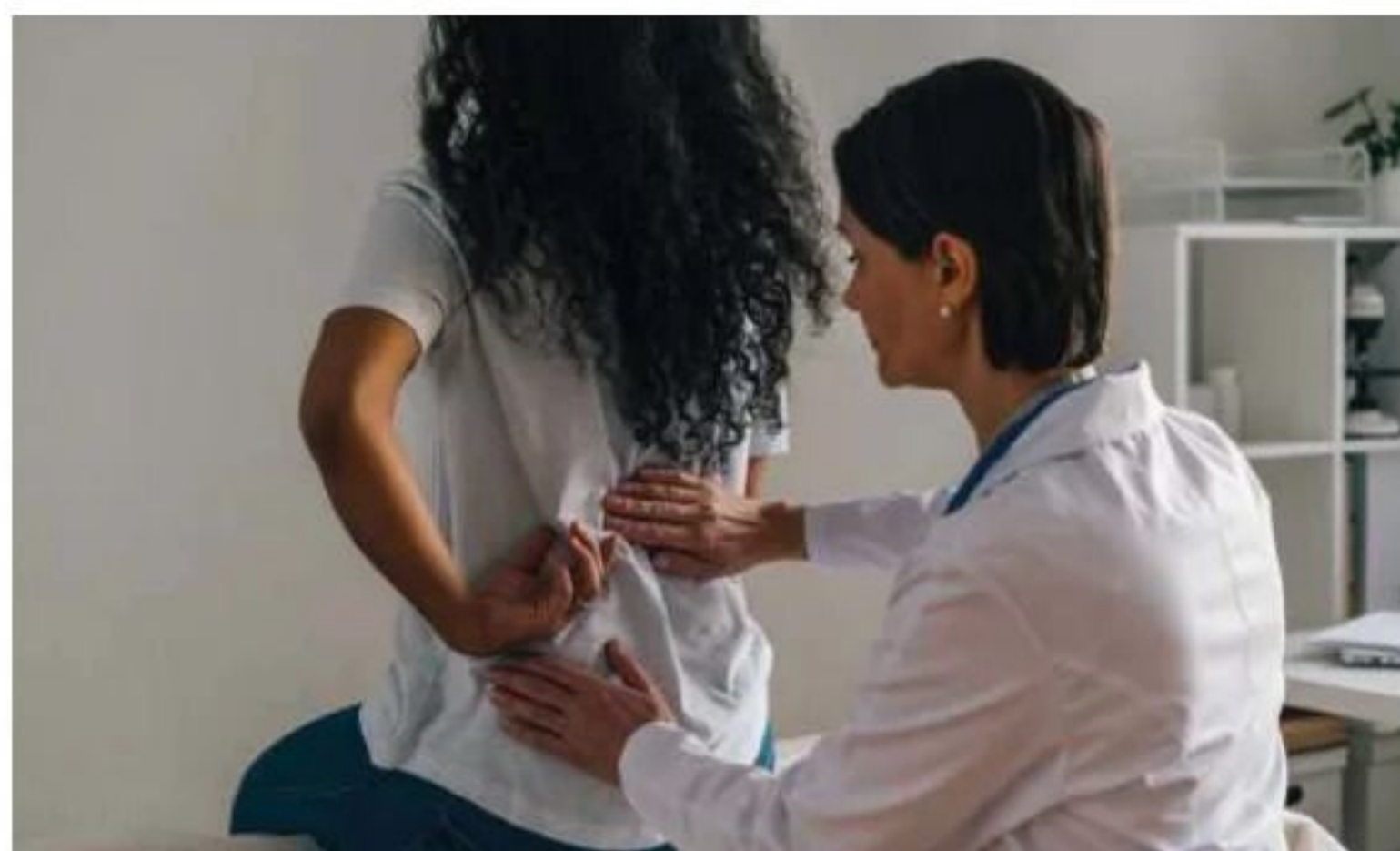
Es normal sentirse más cansado o apagado cuando llegan estos meses, pero es posible enfrentarse a este tiempo aumentando la exposición a la luz natural, pues el sol regula el estado de ánimo; reestructurando nuestras rutinas para evitar el descontrol mental, estableciendo horarios fijos para despertarse, comer, dormir, etc; y dedicando tiempo al ocio.

Sabías
que...?

AUMENTAN LOS TUMORES RELACIONADOS CON LA OBESIDAD EN MENORES DE 50 AÑOS

Así lo afirma un análisis encabezado por la epidemióloga española Montserrat García Closas. Hablamos de cáncer de tiroides, mama, colorrectal, riñón, endometrio y leucemia

ÚLTIMAS NOTICIAS



MUJERES JÓVENES CON OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a más de tres millones de personas en España y que se caracteriza por la disminución de la densidad de los huesos, con lo que aumenta el riesgo de fracturas óseas. Suele aparecer en mujeres después de la menopausia, sin embargo, los casos entre las jóvenes han aumentado, tal y como asegura Javier Escalada, jefe de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universidad de Navarra.



EL CAMBIO DE HORARIO, CASI UN DEBATE NACIONAL Y EUROPEO

Cuando se aproximaba el día de adelantar el reloj (en la madrugada del sábado 25 al domingo 26 de octubre), el presidente del Gobierno defendió aplicar la decisión del Parlamento Europeo de 2019 y eliminar los cambios de hora a partir de 2026. "Apenas ayuda a ahorrar energía y tiene un impacto negativo en la salud", fue uno de los mensajes que lanzó Pedro Sánchez a través de la red social X.

54,3%

DE LA POBLACIÓN
ESPAÑOLA MAYOR DE
15 AÑOS TIENE UNA
ENFERMEDAD CRÓNICA

El porcentaje se incrementa notablemente en los mayores de 65 años, entre quienes el 40% de los hombres y el 44% de las mujeres presentan dos o más patologías de este tipo, que generan el 80% del gasto sanitario público, según Sanidad.



Biometano, el gas que marcará el futuro

EUROPA ABRE PASO A ESTA FUENTE LIMPIA, LOCAL Y CIRCULAR PARA SEGUIR DISFRUTANDO DE UN HOGAR CONFORTABLE Y SEGURO.

La Comisión Europea ha anunciado su intención de adelantar un año la fecha para dejar de importar gas ruso. Esto abre la puerta a soluciones más sostenibles y autóctonas. España puede y debe aprovechar este momento para transformar residuos en energía. Pero

¿cómo sustituir este recurso? -Desde **Naturgy** aseguran que la respuesta está más cerca de lo que pensamos: en el **biometano**, un gas verde producido con restos agrícolas, ganaderos, lodos de depuradora o basuras domésticas. Además de ser una energía renovable, el biometano tiene

un impacto ambiental muy positivo.

-Este gas no solo no contamina, sino que también actúa como **sumidero climático**, convirtiendo un problema – los residuos y sus emisiones – en una parte de la solución. Evita la liberación de metano al capturar los gases proce-

dentes de residuos orgánicos. Recordemos que el metano es 25 veces más potente que el CO₂.

-Gracias al biometano se puede llevar a cabo una **gestión sostenible de residuos**, al convertir purines, restos agrícolas o basuras en un recurso energético.

EL BIOMETANO APORTA ESTABILIDAD Y SEGURIDAD AL GENERAR LA ENERGÍA DENTRO DE NUESTRO TERRITORIO

Para recibir biometano en tu casa no hace falta que inviertas en nueva tecnología.



NUESTRA CALDERA NO TIENE QUE CAMBIARSE

Desde Naturgy nos cuentan que es importante conocer que el biometano puede inyectarse directamente en la red de gas natural, mover vehículos o generar electricidad.

La gran ventaja: no requiere construir nuevas infraestructuras. Se aprovecha lo que ya existe. El desafío ahora está en impulsar la regulación, simplificar los trámites y fomentar la inversión privada para que este recurso se convierta en una realidad.



ESA GRAN ENERGÍA DESCONOCIDA

El despliegue del biometano no depende solo de tecnología o inversión: también requiere conocimiento, cultura energética y participación ciudadana.

A diferencia de otras renovables más visibles –como son la solar o la eólica– el biometano opera “bajo tierra”, a través de infraestructuras y procesos poco conocidos por el público. Esa invisibilidad hace que su aceptación social dependa en gran medida de cómo se explique y cómo se entienda.

-Este gas verde es indispensable para poder impulsar la **economía circular**, creando valor a partir de residuos que antes suponían un coste.

-También aporta **estabilidad de precios** al generar energía dentro del territorio y mejora la resiliencia del país ante crisis energéticas.

-**Crea empleo rural** y dinamiza zonas agrícolas o despobladas. También atrae inversión verde y posiciona a España en el mapa europeo

de energías renovables.

-El biometano es un **combustible versátil**, válido para calefacción, generación eléctrica, transporte o procesos industriales.

-Además, este gas es una pieza clave dentro del gran compromiso europeo de alcanzar **la neutralidad climática en 2050**, es decir, lograr que las emisiones que generamos se compensen con las que el planeta puede absorber.



Antonio de la Torre y Bárbara Lennie interpretan a Antonio y Estrella, los dos hermanos protagonistas.

Los Tigres

ANTONIO DE LA TORRE Y BÁRBARA LENNIE INTERPRETAN A DOS HERMANOS QUE SE VERÁN PUESTOS A PRUEBA.

31 octubre Director: Alberto Rodríguez. Intérpretes: Antonio de la Torre, Bárbara Lennie, Joaquín Nuñez, Skone. **Thriller/drama.**

Alberto Rodríguez es un director mayúsculo con películas como "Grupo 7", "Siete vírgenes" o "La isla mínima". Ahora estrena un nuevo thriller que ha vuelto a cautivar a la crítica: "Los Tigres", con Antonio de la Torre y Bárbara Lennie. Los dos intérpretes encarnan a Estrella y Antonio, dos hermanos que trabajan en el mundo del buceo industrial sin demasiada fortuna. O al menos así es hasta que un día descubren un alijo de cocaína en el casco de un carguero fondeado en Huelva y creen poder utilizarlo como vía de escape para sus penurias,

viéndose envueltos en una complicada trama que les pondrá a prueba. Los dos coinciden en asegurar que el rodaje ha sido uno de los más exigentes de sus carreras al tener que grabar muchas escenas debajo del agua. De hecho, antes de empezar el rodaje, los protagonistas tuvieron que hacer un curso de buceo. "El material emocional era delicado, lo físico era muy duro, ha sido el primer rodaje como protagonista que he tenido después del nacimiento de mi hija y eso me movió un montón de cosas", confesó la actriz a la revista "Fotogramas".



¿SABÍAS QUE...?

"CUERPOS LOCOS"

Paz Padilla, Maia Zaitegi y Antonio Resines protagonizan esta comedia familiar. Una niña de diez años, Ana, y su futura madrastra, Sara, que está a punto de casarse con su padre, intercambian sus cuerpos por una extraña magia que se produce durante un insólito fenómeno meteorológico.

OCIO



PARA LOS AMANTES DE LAS SETAS

El mes de la micología llega a Coria, Ciudad Gastronómica Extremeña 2025, repleto de actividades que combinan naturaleza, gastronomía y cultura, haciendo de este encuentro una experiencia única para todos los públicos. Un planazo para que todo el que quiera disfrute de paseos en plena naturaleza recolectando y aprendiendo todo sobre las setas y su importancia en nuestra cocina. turismocoria.es/turismo



DE LAS MEJORES TERRAZAS DE MADRID

El Hotel Emperador, referente de la hotelería madrileña y símbolo de elegancia y tradición en la Gran Vía, invita a redescubrir su icónica terraza durante la temporada de otoño-invierno. Un espacio exclusivo imprescindible para contemplar los atardeceres más impresionantes de la capital. Además, como novedad, presenta un maridaje exclusivo de tapas y cócteles, creado para enriquecer la experiencia de quienes disfrutan de Madrid desde sus tejados. emperadorhotel.com/es/

NO TE PIERDAS

libros/música



“LA DIGNA HEREDERA”

La escritora y periodista Belén Junco entrega una nueva novela con todos los ingredientes para que no puedas dejar de leerla. La protagonista es Graciela, una joven heredera de una bodega jerezana que ve cómo su vida cambia de rumbo tras sufrir un dramático accidente. El amor incondicional de un hombre inesperado le ayudará a luchar contra todo. Ed. Esfera de los libros.

“JUSTICIA”

Janne Teller regresa con una novela protagonizada por Teodor Merlin, un experimentado diplomático de Naciones Unidas. Él siempre creyó en la palabra para resolver conflictos, pero tras la muerte de su hija, en unas circunstancias muy poco claras, deberá decidir si tomarse la justicia por su mano. Editorial Seix Barral.



OFERTAS DE LA SEMANA

HOUDINI, UN MUSICAL MÁGICO

“Houdini” es el primer espectáculo que une un gran show de magia con un musical de gran formato. Podrás disfrutar de él en el Teatro Calderón y, si llegas una hora antes del show, podrás participar en un recorrido interactivo por las dependencias del teatro que te adentrará en un mundo lleno de magia. houdinielmusical.com



Desde
20 €

Desde
7,50 €



NUEVA EXPOSICIÓN

El Museo Guggenheim Bilbao presenta “Maria Helena Vieira da Silva: Anatomía del espacio”, una exploración en profundidad de la evolución del lenguaje visual de la artista francesa de origen portugués. A lo largo de ocho secciones temáticas, la exposición analiza los momentos clave de la carrera de Vieira da Silva desde la década de 1930 hasta finales de la de 1980. guggenheim-bilbao.eus

EL MUSEO DE CERA SE PREPARA PARA HALLOWEEN

Este Halloween, el Museo de Cera de Madrid se transforma en un recorrido que mezcla misterio y diversión para todas las edades. Hasta el domingo 2 de noviembre te esperan decoraciones espectaculares, personajes en vivo, talleres, pintacaras y un ambiente único en pleno centro de Madrid. El viernes 31 amplían hasta las 21:00 para vivir la noche más terrorífica del año. tickets.museodecera.com

Desde
13 €



Gratis

PREPÁRATE PARA UN VIAJE TERRORÍFICO

OUIGO transformará la clásica fantasía en una experiencia única con “El verdadero Tren de la Bruja”, el primer tren de la bruja de España a 300 km/h. Dos trayectos inmersivos que recorrerán Madrid-Valencia a las 17:15h y Valencia-Madrid a las 20:27h, convirtiendo cada kilómetro en un susto inesperado para todos los viajeros. Luces que se apagan, niebla que invade los pasillos y criaturas que aparecen de la nada harán que nada sea lo que parece. Una experiencia intensa y escalofriante, solo apta para mayores de edad. Entra en ouigo.com/es/ para saber cómo acceder a esta experiencia tan especial.

TELEVISIÓN



INÉS HERNÁNDEZ Y PILAR RUBIO

Dos divas, entre las novedades de RTVE Play

La primera, que presentará “Ordena tu vida” en TVE, colabora ya en “One Play”, el nuevo programa de la plataforma, y la segunda conducirá en RTVE Play la próxima edición del concurso “Make up Stars”. Pilar Rubio asegura: “Siempre me he sentido parte de RTVE, donde comencé. En mi programa queremos mostrar el lado humano del artista y cómo el maquillaje es un canal para mostrar quién realmente eres. Hemos hecho una versión nueva, de temática drag, y el mejor sitio para eso son las Canarias. Es una maravilla maquillar allí”.

CRISTINA PEDROCHE Y ALBERTO CHICOTE

Darán las Campanadas en Antena 3, La Sexta y atresplayer

Atresmedia se prepara para cerrar el año a lo grande. Por primera vez, Cristina Pedroche (a la que le queda poco para reincorporarse a “Zapeando”, en La Sexta, tras su baja maternal por el nacimiento de su segundo hijo, Isai) y Alberto Chicote darán las Campanadas conjuntamente en Antena 3, La Sexta y atresplayer, en una emisión única desde la Puerta del Sol de Madrid. Será su décimo año consecutivo como pareja televisiva en Nochevieja. Por otra parte, David Broncano y Lalachus han anunciado que este año no retransmitirán las Campanadas de TVE.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





ÁNGELES BLANCO Y CARLOS FRANGANILLO

Pareja en "Informativos Telecinco 2"

A partir del lunes 3 de noviembre, la periodista y el director de "Informativos Telecinco" presentarán juntos la edición de la noche, de lunes a viernes. Además, esas noticias de las 21.00 incluirán un nuevo planteamiento narrativo y audiovisual. Así, Ángeles Blanco competirá con su marido, Vicente Vallés, al frente de "Noticias 2" de Antena 3; y con Pepa Bueno, que conduce el "Telediario 2" de La 1 de TVE.



CAN YAMAN

Prepara una serie en España

El galán turco protagonizará un thriller romántico de 8 capítulos del que pronto sabremos el resto del reparto, con caras conocidas del panorama audiovisual español. "Trabajar por primera vez en España es una experiencia muy especial para mí. Siempre he sentido una gran conexión con el público español, y poder grabar aquí, en su idioma (le confesó a David Broncano que aprendió español viendo "La Revuelta") y con un equipo tan talentoso, es un sueño hecho realidad. Estoy muy agradecido por la oportunidad de formar parte de una producción que combina emoción, acción...", asegura.

SERIES INTERNACIONALES



"DEATH VALLEY"

En Cosmo, desde el 6 de noviembre a las 22.00

La vida de John Chapel (Timothy Spall), un actor retirado, famoso por haber interpretado a un detective televisivo, da un giro cuando la investigadora Janie Mallowan (Gwyneth Keyworth), fan de su personaje, lo arrastra a colaborar en la investigación de un asesinato real. De eso va esta exitosa ficción británica de la BBC.



"TODAS LAS DE LA LEY"

El drama legal, en Disney Plus+ el 4 de noviembre

Ver de actriz a Kim Kardashian es uno de los muchos alicientes de esta ficción de Ryan Murphy (sí, el responsable de "Monstruo: El caso de Ed Gein", en Netflix) sobre unas abogadas especializadas en divorcios. Otras de sus colegas en esta ficción son Naomi Watts (con la influencer, en la foto), Glenn Close o Sarah Paulson.



Puedes endulzar las infusiones con miel.

Infusiones, una para cada molestia

SON MUCHO MÁS QUE UNA BEBIDA RECONFORTANTE, YA QUE CONCENTRAN LAS PROPIEDADES DE SUS INGREDIENTES. DESCUBRE SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD.

Llegas a casa con frío y sentarte en el sillón con una infusión calentita se te antoja un plan estupendo.

Y lo es, pero además de ser un remedio muy recomendable para enfrentar el mal tiempo, las infusiones te ayudan a mejorar ciertas molestias. Aquí te recomendamos algunas para males concretos:

Combatir la ansiedad y el estrés. La infusión de **lúpulo** es muy efectiva, esta planta se ha reconocido por la Agencia Europea del Medicamento por su efecto calmante. La dosis es de 0,5 g por 150 ml de agua, se puede tomar entre 2 y 4 veces al día.

Aliviar los sofocos de la menopausia.

La **salvia** es una planta termorreguladora que controla la sudoración y la sensación de calor. Haz una infusión de seis hojas de salvia en una taza de agua, tómalala una hora antes de ir a la cama.

Mejorar el reflujo gástrico. Las malas digestiones provocan problemas y malestar en el aparato digestivo, la gargan-

**CALIENTA EL AGUA Y RETIRA
ANTES DE QUE ROMPA
A HERVIR, VIERTE SOBRE
LAS PLANTAS Y DEJA REPOSAR
5 MINUTOS**

ta... Para tratarlo, el **hibisco** es una buena solución. Prepara la infusión utilizando dos cucharadas de hibisco y una rama de canela; cuele y tómalolo caliente.

Tratar el dolor de cabeza. Este dolor puede derivar de problemas neurológicos, ambientales o estrés. La flor de **lavanda** es un remedio conocido desde antaño, la infusión es efectiva para dolores agudos y migrañas.

Paliar los síntomas del catarro. Para fortalecer el sistema inmunológico y reducir la tos y la congestión prueba la infusión de **tomillo** con zumo de limón y una cucharadita de miel.

OFERTAS DEL SÚPER

Aprovechar las ofertas y promociones siempre es un punto importante en la operación ahorro. La merluza del Cabo te salvará una comida o cena nutritiva y sabrosa; las galletas y el aceite de oliva son básicos que siempre vienen bien en tu despensa.



Filetes de merluza ultracongelados, 400 g

3,99 €
Alcampo

Galletas Campurrianas, Cuétara, 446 g

2,69 €

unide
supermercados



Aceite de oliva virgen extra Coosur, garrafa de 5 l

25,29 €

HIPERCOR



Preguntamos a...

CRISTINA LASVIGNES

¿Te consideras buena cocinera?

Lo intento, pero buena... si es que estoy rodeada de chefs.

¿Tienes alguna especialidad?

Patatas con costillas y nísicalos, un poquito picantes.

¿Eres curiosa con respecto a la gastronomía?

Mucho. Me encanta.

Llega el otoño, ¿te gusta ir al campo a coger setas?

Sólo me atrevo con los nísicalos. Es la única seta que tengo muy bien identificada. Me encanta ir a buscarlas, pero más comérmelas.

¿Tu restaurante preferido?

El de la Azotea del Círculo de Bellas Artes de Madrid.



Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvjecimiento y nutrición.

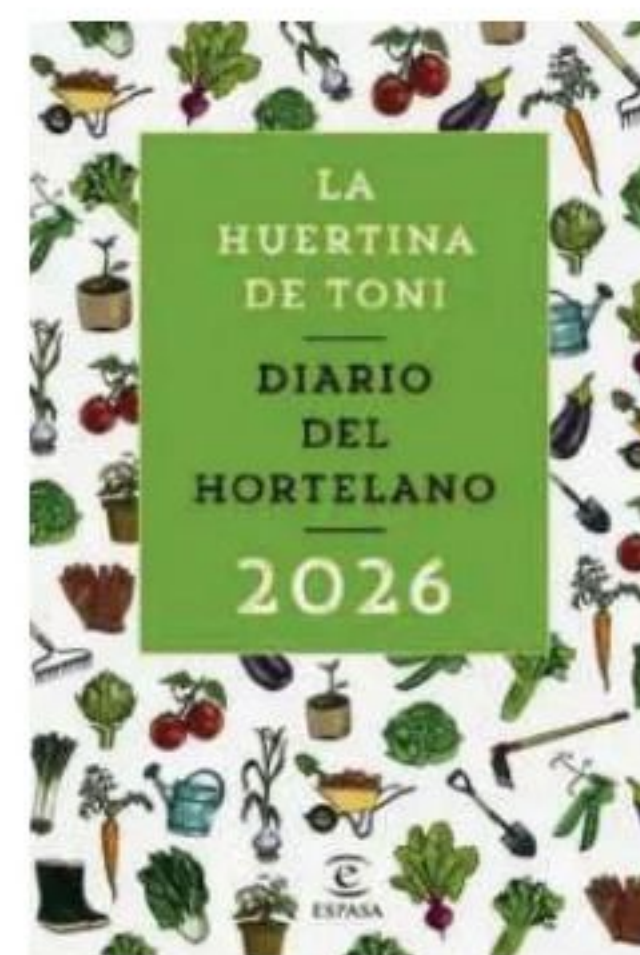
La experta responde

¿QUÉ COMER PARA ESTAR ACTIVOS TODA LA JORNADA?

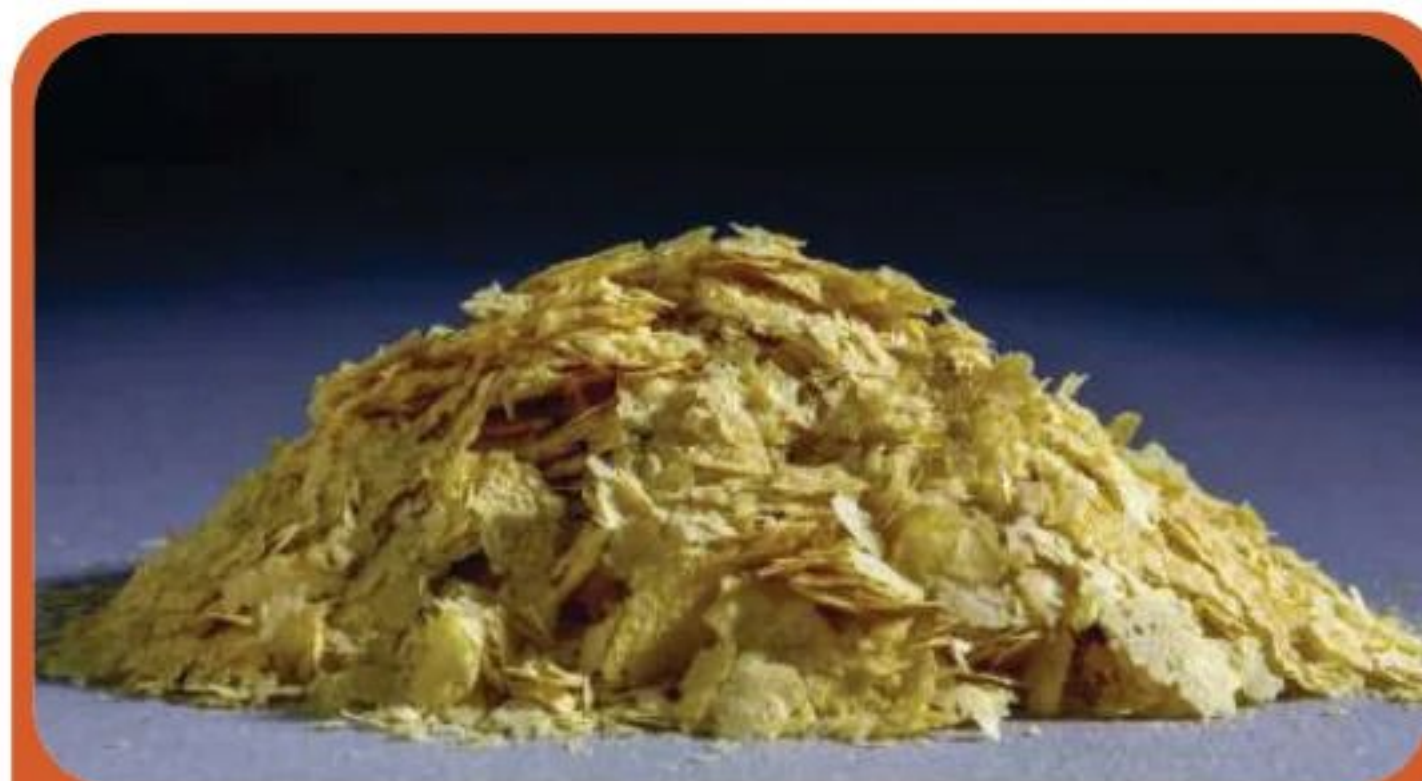
Para que las pilas te duren todo el día, busca los alimentos ricos en nutrientes como el hierro y el potasio, las proteínas y azúcares "buenos". A este grupo pertenecen frutos secos, plátanos, huevos, semillas, avena, espinacas, chocolate, higos... Son ejemplos de alimentos muy energéticos.

DIARIO DEL HORTELANO 2026

Cultivar tu propio huerto es posible si tienes la ayuda necesaria. El creador del canal de YouTube "La huertina de Toni" te ayuda y acompaña en todo el proceso, para que apliques la rotación de cultivos, conozcas la influencia de la luna... y tu huerto sea un éxito.
planeta.es



Superalimento



LEVADURA DE CERVEZA

La levadura de cerveza aporta proteínas de alto valor biológico (son las que contienen todos los aminoácidos esenciales), vitaminas del grupo B, minerales y fibra que desempeña un efecto prebiótico. Por su composición, resulta muy interesante por sus efectos en todo el organismo, pero por su efecto en la formación de la queratina está muy relacionado con la buena salud de la piel, el pelo y las uñas.

Receta económica

Galletas de chocolate y té verde

- 200 g de azúcar
- 300 g de mantequilla
- 400 g de harina de trigo
- 2 huevos
- 200 g de chocolate blanco
- 100 g de chocolate negro
- 2 cucharaditas de té verde en polvo



1. Precalentar el horno a 180 °C. En un cuenco mezclar 150 g de mantequilla a temperatura ambiente, 100 g de azúcar, un huevo, el té y 200 g de harina. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea. Extender y cortar en círculos. Reservar.

2. Derretir el chocolate negro. Poner en un cuenco 150 g de mantequilla, 100 g de azúcar, un huevo, el chocolate derretido y 200 g de harina. Mezclar bien, extender la masa con un rodillo y cortar en círculos. Reservar.

3. Derretir el chocolate blanco. Poner las galletas de chocolate y las de té verde sobre la bandeja del horno forrada con papel de hornear. Mantener en el horno 15 minutos. Dejar enfriar, extender una capa de chocolate blanco sobre las galletas de chocolate y poner encima las galletas de té verde. Servir.

El precio es de 1,20 €/ración

DE PRIMERO

Sopa de guisantes e hinojo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de guisantes en vaina o 250 g de guisantes congelados
- 3 ramas de hinojo
- 2 cebolletas
- 4 rebanadas de pan
- 100 g de queso para gratinar
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. **CALORÍAS:** 280 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 20-40 min



PASO 1

Seleccionar las ramas más tiernas del hinojo. Poner una cazuela al fuego con 1/2 l de agua y las ramas de hinojo. Mantener a fuego 6-8 minutos. Reservar esta infusión.



PASO 2

Pelar y picar una cebolleta. Si tienes guisantes frescos, desvainar los guisantes. Poner una cazuela al fuego con un chorro de aceite de oliva y la cebolla picada. Rehogar hasta que la cebolla quede tierna y transparente. Añadir los guisantes, remover 2-3 minutos y añadir la infusión de agua e hinojo.



PASO 3

Salpimentar y mantener a fuego hasta que los guisantes estén tiernos (unos 5 minutos). Pelar y cortar en láminas finas la otra cebolleta y añadirla a la cazuela. Mantener 3 minutos y retirar del fuego. Servir con tostas de pan gratinadas con queso.





Aroma anisado

En esta ocasión utilizamos las ramas de hinojo para dar aroma anisado a la sopa de guisantes. Si quieres, también puedes triturar todos los ingredientes y servir una crema



DE SEGUNDO

Canelones de carne

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 250 g de carne picada
- 10 láminas de canelones
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 3 dl de tomate frito
- aceite de oliva
- 100 g de queso rallado para gratinar
- 1 l de salsa bechamel
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 2 € aprox. CALORÍAS: 350 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min

**PASO 1**

Pelar y picar la cebolla y el pimiento. Pelar el ajo. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite, la cebolla, el pimiento y el ajo. Mantener al fuego hasta que las verduras queden pochadas. Añadir la carne, salpimentar y subir el fuego. Mantener hasta que la carne empiece a dorarse. Añadir 1 dl de salsa de tomate y dejar al fuego un minuto más. Retirar y reservar.

**PASO 2**

Preparar las láminas de canelones siguiendo las instrucciones del fabricante. Extender la pasta sobre un paño húmedo y rellenar con la mezcla de carne. Enrollar los canelones.

**PASO 3**

Cubrir el fondo de una fuente con 1 dl de salsa de tomate. Poner encima los canelones. Añadir el resto de salsa de tomate y terminar cubriendo con la bechamel. Espolvorear queso por encima y meter al horno a gratinar hasta que se forme una costra dorada.



Jugosos

Tanto si haces la salsa bechamel en casa, como si la compras hecha, elige la variedad "para cobertura", es más ligera que la fórmula que se emplea, por ejemplo, para hacer croquetas





DE POSTRE

Tarta tatin de manzana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1,2 k de manzanas Golden
- 1 lámina de masa de hojaldre
- 100 g de azúcar blanquilla
- 60 g de mantequilla

PRECIO POR PERSONA: 1,40 € aprox. CALORÍAS: 300 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Pelar, cortar las manzanas en trozos, quitando el corazón. Poner a fuego medio una sartén con el azúcar, remover, añadir la mantequilla hasta que el azúcar se caramelice.



PASO 2

Precalentar el horno a 180 °C. Añadir a la sartén las manzanas. Dejar al fuego unos veinte minutos, removiendo. Una vez caramelizadas, volcar las manzanas y cubrir con ellas el fondo de un molde de horno.

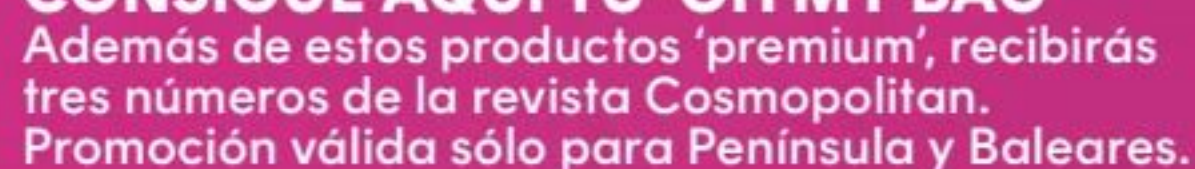


PASO 3

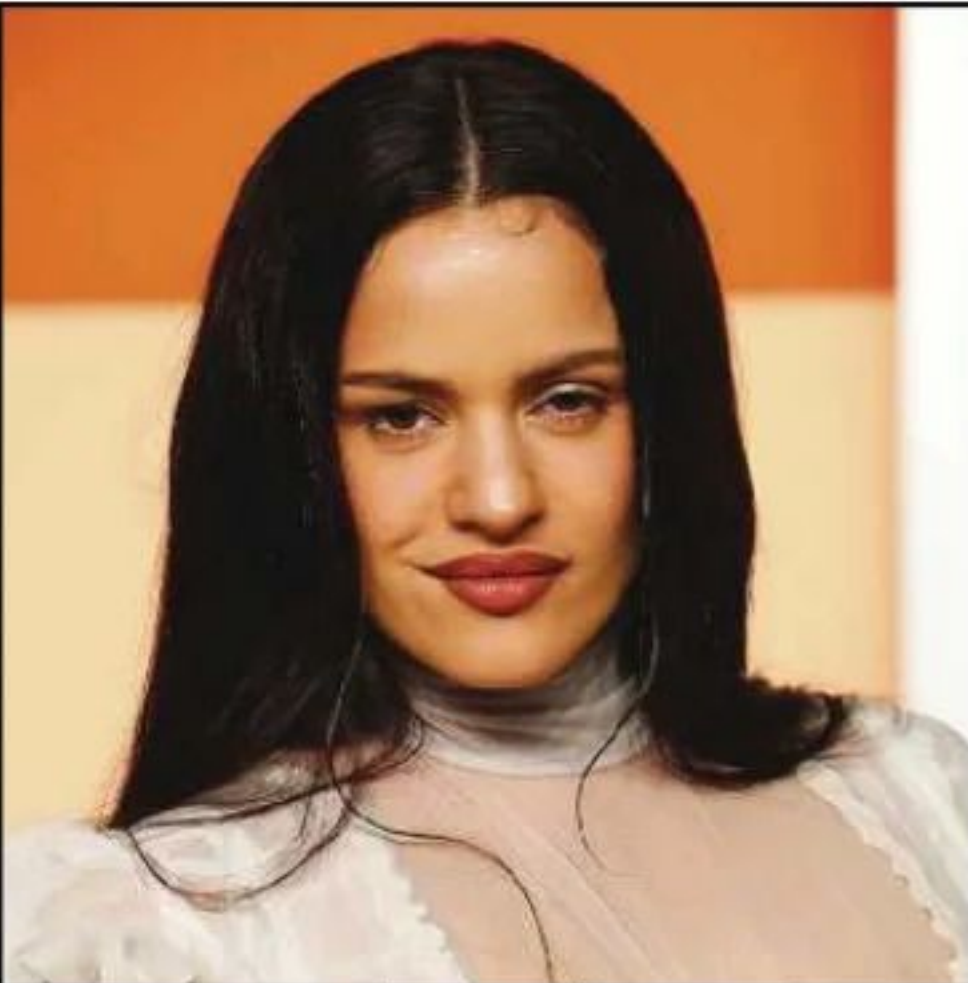
Extender la lámina de hojaldre, colocar sobre el molde con las manzanas. Hornear la tarta durante 20 minutos. Volcar la tarta antes de servir.

15 PRODUCTOS 'TOP' IMPRESCINDIBLES

VALORADA EN
420 €



AUTODEFINIDO



		CIUDAD DE CHINA				CAPACIDAD				CARNE-RO DEL ZODIACO	
		SORBER, LIBAR									
		LISTA DE CAPÍTULOS				NOTA MUSICAL				COL., COSA EXQUISITA	
		PEQUEÑAS CANTIDADES DE LÍQUIDO									
ROTATORIA		SÍ EN INGLÉS		VOZ DE PENA		ARTÍCULO					
PARRAS		SUMISO, MANSO		EXTRAE, RETIRA		MEDIO DE TRANSPORTE				GESTO DE CORTESÍA	
SU NOMBRE									CIUDAD DE CALIFORNIA		
TOMOGRAFÍA									RELIGIÓN MONOTEÍSTA		
			SÍMBOLO DEL COBRE			RELATIVO AL CAMINO					
			COSA POCO COMÚN			VESTIDO COMPLETO					
SUJETAN EL PANTALÓN										PUBLICAR UN LIBRO	
ONDA EN EL AGUA											
DOMINIO DE BRASIL				2.ª CONJ.		... ZEPPELIN, BANDA					
				PREF., FUERA		CAPITAL DE PERÚ					
			GRACIOSO								
			NÚMERO DE 13 CIFRAS								
ÍNDICE BURSÁTIL						... HENDRIX, MÚSICO					
CAUSA U ORIGEN						ABREV. DE REAL ORDEN				YOGUI Y BUBU	
				FASE DEL SUEÑO					COL., TODO		
				PRODUCTO COSMÉTICO					... TENORIO, CANTANTE		
POLVO BLANCO	CLARA ..., ACTRIZ					PROPIETARIAS					
	MODULACIÓN DE LA VOZ					DE DISCO O DE TAMBOR					
				EMITE SU VOZ EL PERRO		ASIDEROS DE LAS VASIJAS		HULA HOOP			
								CIERTA EMOCIÓN			
ALZACUELLO											
COMIDA AL ATARDECER									BROTA		
				PRODUC-TO PARA HIDRATAR EL CABELLO						HERMANA, RELIGIOSA	
ANTÓNIMO DE SOLTAR		... ROSS, CANTANTE						CARTA			
		ANNO DOMINI						PRONOMBRE PERSONAL			
				PUNTO CAR-DINAL QUE INDICA EL SUDOESTE				SUFIJO DE VALOR ORDINAL			
POEMAS PARA ENSALZAR A ALGUIEN						CURAR LA CARNE					

SUDOKU

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

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

[illegible]

AIRE	CHAPURREAR	DESEADA	INCRIMINAR	OPORTUNISTA	SUPERVISORA
APOGEO	CINIA	DESVÁN	LIRISMO	PALPACIÓN	TACTO
ARCADA	COMA	EMBUDO	MALTA	POLACO	TANINO
BARRANCOSA	CONFORMISMO	FINESA	MAMÁ	RENIO	TIRO
CAPOTE	COSTRA	GESTOR	MERO	ROMÁN	TRAPEAR
CENTRALISMO	COXIS	HUMANIDAD	MNEMOTECNIA	ROÑA	TRAPICHEAR
CEPEDA	CREATIVIDAD	ILUSIONISMO	MONO	SUGESTIONAR	

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

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 | Notorio, relevante | 6 | Período del año |
| 2 | Pérdida de la esperanza | 7 | Lo que da comezón |
| 3 | Abarcarlo todo | 8 | Útil de cocina |
| 4 | Actividad agrícola | 9 | Aparato contra plagas |
| 5 | Coincidencia, chiripa | 10 | Sin protección |

	1	2		4			7	11	2	9
2	2	13		3	14		4	3	9	1
	3	11		11	10	11	5	11		
		4			12	9	5	13	9	
	5	7		5		8	12		14	
6	3	1		3	13	5		9		
	7	10		7		10		7	11	
8	12	11		3	2		5	11		
	9	6		8	3		11		9	5
10	3	1		13	6		1	4		

CRUCIGRAMA

An 11x11 grid with columns and rows indexed 1 to 11. The grid contains 10 dark gray squares at the following (column, row) coordinates: (1, 7), (2, 5), (3, 3), (4, 10), (5, 4), (6, 8), (7, 6), (8, 9), (9, 2), and (10, 1).

Horizontal 1 Mujer. Preparan comida en el fuego. 2 De Cuzco. Progreso o aumento de algo. 3 La caja tonta. Pimpollo de una planta. País imaginario. 4 Vela de cera gruesa. Nombre palíndromo de mujer. 5 El presente. Atascar un conducto. 6 Dea, diva. Junta. 7 Col., sospechar una cosa. Morada de Adán y Eva. 8 Protege el oído. Los detectives lo suelen tener. 9 Fuera de combate. Frutas anaranjadas de sabor dulce.

Vertical 1 Dirigió *Vértigo*. 2 Remesa, expedición. Cierta constelación. 3 1100, en números romanos. Actriz de nombre Winona. 4 Bata de párvulos. País de los persas. 5 Agujeros en los vaqueros. 6 Estimo. Lavabos, servicios. 7 Trayecto entre dos paradas. Formato musical. 8 De otra clase o condición. Agencia de noticias española. 9 Adverbio despectivo. Juntar dos hilos. 10 Hago surcos en la tierra. Cima pirenaica, con una altitud de 3404 m. 11 Penitentes con túnica morada.

CRUZADA

4 LETRAS:

ABAD
ACRE
ALÓN
BOOM
CAFÉ
DEÁN
ENEA
ESTO
GONG
GUSA
LEAL
MIAU
MUSA
NADO
NETA
ÓLEO
RAGÚ

RENO

ROMO

RUTA

SETO

TACO

UREA

URNA

5 LETRAS:

BORLA

CÓMIC

DÓNUT

NIÑEZ

OJOSO

SHORT

SORNA

TRAER

6 LETRAS:

ANANÁS

ATAÑER

BOMBEO

CANESÚ

MIOPÍA

ODIOSO

REUNIR

TATUAR

VACUNA

7 LETRAS:

CULEBRA

SALOMÓN

8 LETRAS:

ELEVADOR

ENTRECOT

EVENTUAL

JACOBINO

ONCÓLOGA

9 LETRAS:

CELESTIAL

12 LETRAS:

ESPLENDOROSO

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.

★★

3		4			5			
				3				
					4			
3				2				1
			5			4		
2						1		
			5					2
2				2				
4				1			5	4

★★

	2		3					
				2				1
3						1		
		1		5				2
1							4	
			5	3				
						3		1
3			3		2			
					1			3

BINARIO

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

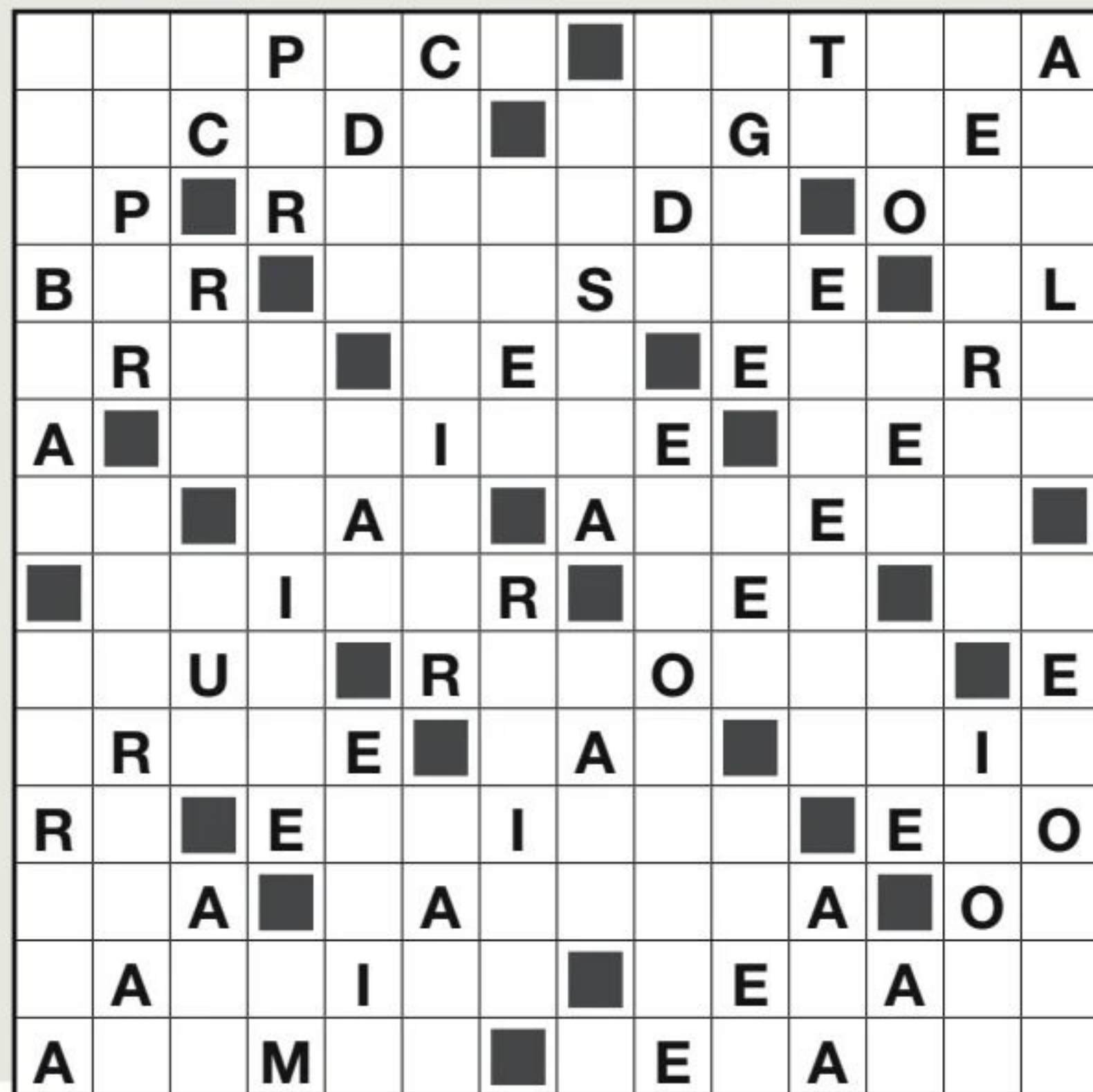
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

★★

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

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 Sufijo de relación (2). 2 Se introduzca (5). 3 Animal de cuatro patas (3). 4 Acudirás (4). 5 Igual, semejante (3). 6 Aguardiente con anís (7). 7 De cierto archipiélago español (7). 8 Punta inferior del dedo (4). 9 Resonancia magnética (2). 10 Nombre de mujer (7). 11 Repercusión (3). 12 Germen de la UE (3). 13 Se aventura (3). 14 Mesa para escribir (7). 15 Término de cortesía (2). 16 Encendido en aparatos (2). 17 Unidad lingüística (5). 18 Saludo de origen vasco (4). 19 Música insular española (3). 20 Que quita la piel de algo (7). 21 Acción para levantar la caza (6). 22 Poco común (f.) (7). 23 Malo en inglés (3). 24 Monarquía (7). 25 Fundar, levantar (6). 26 2.ª nota (2). 27 Local de bebidas (3). 28 Dirigir u orientar (7). 29 Apéndice de ciertos insectos (6). 30 Barnizado (6). 31 En inglés, arriba (2). 32 Bañar en huevo y harina (7). 33 Parte del mes (6). 34 Carril férreo (4). 35 Olores agradables (6). 36 Severidad (7).

Vertical 1 Paleta para freír (6). 2 Membrana ocular (6). 3 Dejar sin capacidad de réplica (8). 4 Calle en portugués (3). 5 Dueña (3). 6 Devolver, restituir (8). 7 Que está muy distraído (3). 8 Cierta continente (6). 9 Aspecto del rostro (3). 10 Abreviatura de página (3). 11 Tejido periodontal (5). 12 Incorporarse a la marina (9). 13 Publica el *Diccionario* (3). 14 Abrigar (5). 15 Conjunto de dos (3). 16 Paquete comprimido (4). 17 Arbolito ericáceo (6). 18 Ingrediente para la fabada (7). 19 Abreviatura de milímetro (2). 20 Seguidores (4). 21 Asistente de dirección (2). 22 Sanitario bajo (4). 23 Escayolar (7). 24 Imagen abstracta (4). 25 Terreno de cierta fruta (7). 26 Montarse (7). 27 Ocurrir a la vez (9). 28 Negativo en ruso (4). 29 Instituto Cervantes (2). 30 Coge (3). 31 *Hip hop* (3). 32 Símbolo (5). 33 Barra para la cortina (4). 34 Pronombre personal (2). 35 Aparato de gimnasia rítmica (3). 36 Consuma por completo (5).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

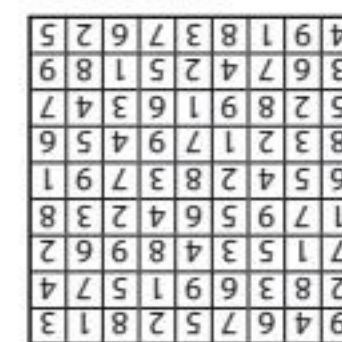
L W N F V M E M
B H B H N A V Z
T F D K Ñ K U I
Z W G P E C R P
U R S D S Ñ O C

SOLUCIONES

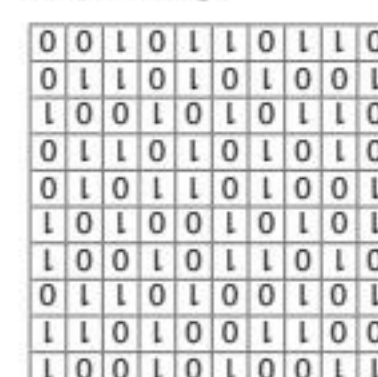
AUTODEFINIDO



SUDOKU

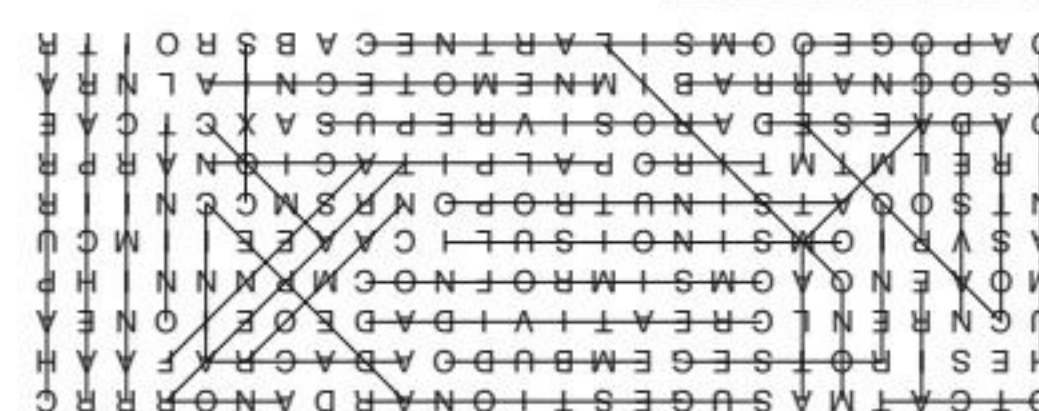


BINARIO



SOPA DE LETRAS

descalabro



HORIZONTAL



CRUCIGRAMA



CRUZADA



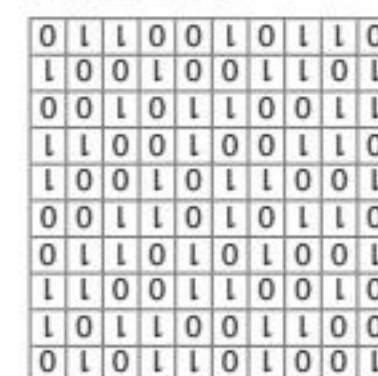
TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

létigo

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

La presentadora con americana
con strass de Maje, 425 €;
chaleco a juego, 225 €;
vaquero de Samsoe, 170 €;
zapatos de Cortefiel, 49,99 €
y collar de Bakari, 85 €.



COMUNICADORA

MARTA FLICH

“Gonzalo Miró ya se ha colado en mi grupo de amigos”

Es economista, actriz, comunicadora... Ahora presenta en La 1 “Directo al grano”, con el hijo de Pilar Miró. ¿Pero cómo es esta valenciana tras las cámaras?

Es de las que piensa que quien no arriesga no gana, y no se equivoca. Dejó su contrato en un banco por la televisión y hoy se ha convertido en un rostro indispensable. Desde septiembre presenta en La 1 “Directo al grano”, junto a Gonzalo Miró, y están arrasando. Pero nosotros queríamos conocer a la Marta Flich de estar por casa. Y lo hemos conseguido. Somos fans absolutos.

-Enhorabuena por el éxito que estáis teniendo.

-Estamos muy contentos. Desde luego, hemos superado las expectativas, por lo menos las que yo tenía. La acogida ha sido muy buena ¡Ahora a seguir trabajando!

-Eso es lo que tiene la tele, no te puedes confiar.

-Claro que no, porque la competencia es muy fuerte. Mis compañeros son buenísimos y hay que estar a la altura. ▶



Muy guapa con sahariana y pantalón a juego de Laura Bernal, 479 € y pendientes con baño de oro, de Apodemia, 55 €.



► **-Cuando estudiabas Económicas, ¿te veías en la tele?**

-Desde niña me visualizaba en algo de comunicación. Estudié música: solfeo, piano, canto... Y la verdad es que hice Económicas porque era una carrera muy versátil, pero siempre me atrajo el arte.

-¿Pero estudiaste Económicas por convicción?

-Vengo de una familia muy humilde, y quería estudiar una carrera lo suficientemente versátil para que nunca me faltara trabajo. Era mi gran obsesión. Pero esto siempre fue mi plan B.

-¿Cómo llegaste a la tele?

-Yo trabajaba en banca y pedí una excedencia porque me ofrecieron hacer en teatro "Sé infiel y no mires con quién". Había estudiado Interpretación previamente, pero pensé: voy a hacer unos vídeos desenscriptando la economía. El primer plató donde fui fue al de Ana Rosa. Yo había viralizado mucho en redes, y esa toma de contacto me atrajo muchísimo. Ahí empezó todo.

-¿Nunca te dio miedo dejar un trabajo estable?

-Muchísimo. Mi abuela me decía: "¿Pero cómo vas a dejar el banco?" Y luego cerraron un montón de oficinas y muchos compañeros fueron a la calle y yo sigo aquí, trabajando en lo que me gusta. En la vida, el miedo no puede ser la premisa. Hay que apartarlo.

**"Decidí dejar
"Todo es
mentira"
y asumir el
riesgo, y me
ha salido bien"**

-¿Pensaste eso cuando dejaste “Todo es mentira”?

-Sí, porque además era un proyecto súper estable, va como un tiro y es un programón, pero después de seis años, necesitaba crecer y tener más identidad. Preferí asumir el riesgo, y me ha ido bien.

-Muchos pensaron entonces que te ibas con trabajo.

-No, fue después. Yo pedí trabajo en directo y me fui a tomar algo con un amigo. Dejé el teléfono en el bolso y, cuando lo vi, tenía un montón de llamadas. Solo contesté una: la de Óscar Cornejo. Me dijo que pensaría algo para mí, y aquí estoy, en La 1.

“El primer plató que pisé fue el de Ana Rosa. Ahí empezó todo”

-Fuiste “Directa al grano”.

-(Risas) Totalmente. Hablé con José Pablo López y Sergio Calderón, me preguntaron qué quería hacer, les dije que un directo diario sería perfecto, ¡y mira!

-¿Te gustó la idea de presentarlo con Gonzalo Miró?

-Me encantó. No nos conocíamos mucho, pero el primer día fue genial. Hablamos el mismo idioma. Si tuviera que destacar algo de él, sería el sentido del humor. Tenemos universos muy parecidos.

-Se te va a colar en tu grupo de amigos...

-¡Ya se me ha colado! (Risas)

-¿Qué significó para ti “GH”?

-Un cambio de registro total. Feliz por la confianza que depositaron en mí. Un formato que es la catedral del entretenimiento. Fue un reto, lo disfruté y aprendí muchísimo. ►

Marta, impresionante con vestido de Springfield, 39,99 €; pendientes desmontables de Briana, 95 € y zapatos de Magrit 232 €. A la izda. con twinset de punto con pedrería de Relish: rebecca 102 € y jersey 86 €; pantalón cargo de Relish, 102 € y sandalias de Magrit, 340 €.



► **-¿Nunca pensaste: “Dónde me he metido?”**

-No me dio tiempo a pensar. Me metieron en un despacho 24 horas antes de anunciarlo y, cuando me lo dijeron, dije: “¿Qué?” Aluciné.

-¿Te costó dejar Mediaset?

-Sí. Lo mejor que tiene la cadena es el capital humano, y tengo muy buena relación con todo el mundo. Y a los jefes les dije que cuando tuvieran algo que quisieran que capitanease, me llamaran.

-Ahora compites con amigos.

-Y además es que son unos monstruos a los que respeto infinitamente.

-¿Crees que se ha malinterpretado un poco que hayas dicho que no has vuelto a hablar con Risto?

-Ah, pues no sé, pero es que la vida te lleva a estas cosas. De verte todos los días a no verte. Siempre hemos tenido buena relación, pero te vas por otro camino y ya está. Hay personas que se quedan en tu vida y otras que no.

-¿Cómo os organizáis tu chico y tú con esto de la crianza?

-Los dos conciliamos muy bien. Edu –se refiere al escritor Edu Galán– es más flexible porque yo tengo un horario con presencialidad y él no tanto. También tenemos una persona que nos ayuda, porque los abuelos están en Asturias y en Valencia, y cuando vienen quiero que disfruten. Pero también te digo que siempre intento que la pri-

mera persona que vea mi hija nada más levantarse sea yo, y antes de dormirse, también.

-¿Te quedas con una niña?

-Sí, porque ya la tuve en el minuto 90. La tuve con 44 años. Va a cumplir 3 añitos...

“Mi marido es un grandísimo ser humano y un padre extraordinario”

-¿Es consciente de que mami sale en la tele?

-Pues Edu sale en La Sexta y yo en Televisión Española, y cuando alguna vez me ha visto ha dicho: “Vale... quiero Peppa Pig” (risas).

-He leído que os presentó Pérez-Reverte.

-No nos presentó, pero yo le adoro. Me apasiona, tiene un sentido del humor increíble, es tan inteligente, tiene un universo tan rico, tan poderoso, tan provocador...

-¿Pero entonces no tuvo nada que ver en tu historia de amor?

-Bueno, estuvo en mi boda diciendo que nos casábamos libremente, y es el padrino de mi hija. ¡Es un tipazo! Le quiero muchísimo.

-¿Qué significa Edu en tu vida?

-Su pretensión siempre ha sido que yo tuviera entidad. Siempre me ha dicho: “Marta, yo lo que quiero es verte crecer, que te desarrolles y seas feliz”. Antes tuve otras parejas, y para ellos eso era como una amenaza. Y ver a un tío tan seguro de sí mismo, que entiende tan bien lo que significa esta profesión, y que me quiera tanto de forma tan altruista... Él tiene una inteligencia intelectual brutal, pero

también emocional. Es un grandísimo ser humano y un padre extraordinario.

-¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

-Tener el privilegio de que la gente te escuche, aunque es una responsabilidad también.

-¿Y lo que menos?

-La exposición. Porque parece que hay carta blanca para que en redes la gente te diga lo que le dé la gana. Lo que peor llevo son los insultos. Cuando la gente no tiene argumentos para rebatirte, insulta. En la calle recibo mucho amor.

-Cuando no trabajas, ¿qué haces?

-Salir con mis amigos.

-¿Tienes amigos en la tele?

-No me he parado a pensarlo mucho, porque no distingo si son de la tele o no. Tengo en muchas esferas: escritores, profesoras, abogados...

-¿Qué programa te gustaría hacer que no has hecho todavía?

-Estoy donde quiero estar, pero yo soy de explorar y de lanzarme a la piscina.

-¿Y hacer teatro o cine?

-Me encantaría, pero el directo es tan eléctrico que no sé si me daría tiempo... Los actores estudian mucho, pero oye, una serie sí me gustaría.

-¿Cómo te ves en diez años?

-Con salud y siendo feliz. Pero te digo que si le preguntara a la niña que fui qué querría ser de mayor, seguramente diría que quiere ser yo, y eso me gusta mucho.

Susana Jurado

Fotos: Ana Ruiz

Ayudante de foto: Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Juan Martínez by Alberto Cerdán

Agradecimientos: Hotel Barceló

Imagine. C/ Agustín de Foxa, 32.

(Madrid) Telf.: 91 123 81 07

“Mi hija, que va a cumplir 3 años, prefiere ver a ‘Peppa Pig’ que a mí”

La presentadora con gabardina de Sezane, 245 €; vestido drapeado de Relish, 102 €; collar de P de Paola, 299 €, y zapatos de charol de Zara, 49,95 €.



Mis secretos al descubierto

Nada más levantarme...

Me lavo la cara y desayuno

Antes de acostarme...

Me asomo a la cunita de mi niña para verla bien

Esa prenda que no voy a tirar jamás...

Esta americana, que ya tiene bolas (risas)

Mi ritual de belleza...

Me he comprado unas toallas sintéticas, leche limpiadora, sérum y crema hidratante

Me regalo un masaje cada...

Antes iba al fisio cada tres semanas. Tengo que retomar

Ese plan romántico que nunca me falla...

En la terraza de casa, pedir sushi, una copa de vino y charlar con Edu

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Los favoritos del maquillador Alberto Cerdán



Body Scrub
Divine Touch
de Beauty
Confidences by
Women'Secret,
9,99 €.

Volupt Gel spray
de Sebastian
Professional, 32,50 €.



Ultimate
Smooth Miracle
Sérum de Wella
Professionals,
51 €.

Brocha de
maquillaje de
LOV'YC, 3,50 €.



CITA EN...

Quedamos con Marta Flich en el Hotel Barceló Imagine situado en la calle Agustín de Foxa, 32, de Madrid. Un hotel con un rollazo fantástico, repleto de guitarras, un gran piano de cola y una decoración exquisita. Casi lo mismo que esta mujer que presenta cada tarde "Directo al grano". Debemos decir que nos conquistó y ¡mucho!

80 AÑOS DE ELLE

MODA, BELLEZA Y SUEÑOS QUE HAN HECHO HISTORIA



**TU FUNDA
DE ORDENADOR
MÁS CHIC**

¡CORRE A TU KIOSCO!

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA

DANI ALVES Y JOANA SANZ

primer paseo con su bebé

La pareja salió a comer al restaurante de los hermanos Torres, en el Puerto Olímpico de Barcelona.

Después de la tormenta, Dani Alves y Joana Sanz viven ahora totalmente centrados en su hija: una niña que nació el pasado 1 de octubre en Barcelona, y de la que no han querido desvelar su nombre. Hace unos días, la pareja salió a pasear con su pequeña y aprovechó para disfrutar de un entretenido plan gastronómico. El exfutbolista y la modelo reservaron mesa en el restaurante Eldelmar, de los famosos hermanos Torres, ubicado en el Puerto Olímpico de Barcelona. Llegaron a las 15 de la tarde y salieron a las 18, después de saborear un menú degustación.

“Estamos totalmente entregados a la niña. Vivimos por y para ella”

Los que compartieron local con ellos aseguran que la pareja estuvo muy amable con todo el personal de sala y que Joana aseguró: “Estamos totalmente entregados a la niña. Vivimos por y para ella”. La modelo, que cuenta con una genética envidiable, se ha recuperado ya del parto.

Agencias



Dani Alves fue el encargado de llevar el carrito y la bolsa con las mudas de la niña.

A full-length portrait of a woman with long, dark, wavy hair, wearing a white, long-sleeved, form-fitting dress with a high collar and a subtle pattern. She is standing against a solid red background. The dress has a draped detail on the side and a small, dark, beaded necklace at the neckline. She is looking directly at the camera with a neutral expression.

LAS CHICAS RIVERA ORDÓÑEZ

**brillaron
en la misma
cena sin
Francisco ni
Cayetano**

Lourdes Montes,
Blanca Romero, Lucía
Rivera y Tana Rivera
coincidieron en una
velada organizada por
una joyería de lujo. Allí,
nos enteramos cómo es
su relación.

Lucía Rivera llevó un traje
diseñado por la firma
Doblas. Su prima, Tana,
eligió un diseño de Etro.



Por primera vez, cuatro de las mujeres que han pertenecido y pertenecen al clan Rivera Ordóñez se sentaban juntas en la misma mesa en una cena organizada por la firma de alta joyería, Rabat. Cayetana Rivera, Lourdes Montes, Blanca Romero y Lucía Rivera se daban cita en la joyería de Madrid.

Lourdes nos contó que era la primera vez que coincidía con Blanca Romero: "Cuando yo empecé a salir con Fran, Cayetano y ella ya no estaban juntos". Se saludaron cordialmente, pero no pasó de eso.

Blanca Romero y Lourdes se conocieron. Se saludaron al inicio de la cena, pero no pasó de eso

Lourdes nos contó que su marido es detallista: "Me acuerdo que yo guardaba una foto que recorté de una revista de un anillo de Rabat, cuando ya estábamos juntos, se la enseñé y me lo regaló".

Por su parte, Blanca nos dijo que estaba preocupada por el estado de salud de su padre, "pero tiene mucha fuerza y saldrá de ésta". La concursante de "Bailando con las estrellas" nos dijo que no está enamorada, pero que siempre está abierta al amor.

Su hija, Lucía coincidió con la actual novia de Marc Márquez, Gemma Pinto. "No nos conocemos, aunque hemos coincidido solamente una vez. Parece maja...". Lucía solo tiene palabras bonitas para su actual pareja y ya no piensa en sus ex. "Solo me importa estar con mi mallorquín, aunque todavía no tenemos planes de boda". ▶



La hija de Belén Rueda, Belén Écija, fue la más atrevida con una falda con transparencias.



La mujer de Figo, Helen Svedin, fue la más elegante de la cena organizada por Rabat.

Le encantan las **JOYAS**

Lourdes nos contó que le encantan las joyas y que guarda algunas que pertenecieron a Carmen Ordóñez. En la cena lució un traje de Silvia Tcherassi y zapatos de Aquazzura.

► Quien no está enamorada es Tana, que nos dijo que no habrá reconciliación con Manuel Vega. Ahora está centrada en su trabajo y en un nuevo proyecto, que no quiso comentar. Tana dice que sigue los consejos de su madre, que es más moderna que ella: "Yo soy más convencional, ahora la empiezo a escuchar, pero no siempre le hago caso. Lo que si tengo claro es que no me casaré en Las Vegas como ella. Yo quiero una boda tradicional, aunque más pequeña que la que hicieron mis padres", nos comentó la hija de Eugenia y Fran.

Daniel I. Carande/ Fotos: Gtres.



Ana Cristina Portillo eligió un diseño de Roberto Torretta.



Sandra Gago no posó con su marido. Lució un vestido de Mon&Pau y zapatos de YSL.



Blanca Romero lució un diseño de Alicia Rueda y zapatos de Lodi. A la izda., Macarena García fue una de las primeras en llegar a la cena.



Luna Lionne, hija de Rosy de Palma, fue una de las invitadas a la velada de Rabat.



LEONOR

complicidad con sus padres en los Premios de Asturias

Este año, y de manera gradual, la Heredera ha ido asumiendo los Premios y las actividades que los rodean, siempre con el apoyo de los Reyes. Y pronunció un discurso tan alabado como el de su progenitor, Felipe VI: "Me corresponde ir cediéndole ya este espacio".

Para la ceremonia de entrega de premios, Leonor llevó un vestido de jacquard morado oscuro de H&M, que cuesta 49,99 € en rebajas, y lució pendientes de amatistas del joyero de la reina Letizia.

Fundación
Princesa de Asturias



ORGULLO familiar

Felipe VI no esconde lo feliz que está por lo bien que lo está haciendo Leonor. Un orgullo que comparten su madre, la reina Letizia, y su querida hermana, la infanta Sofía. Todos compartieron risas y comentarios.





El relevo ya está en marcha. La 45ª edición de los premios Princesa de Asturias han supuesto el traspaso de competencias, al menos en este acto, del Rey a la princesa Leonor. La constatación de que la Heredera ya está preparada para asumir la entrega de galardones (en los que participó por primera vez en 2019) y todos los actos relacionados con la Fundación que lleva su nombre. Una cita importante e ineludible en su agenda, todos los finales de octubre, en Oviedo. Solo hay que estar atentos a los impecables discursos de hija y padre en el Teatro Campoamor de la capital asturiana, en la

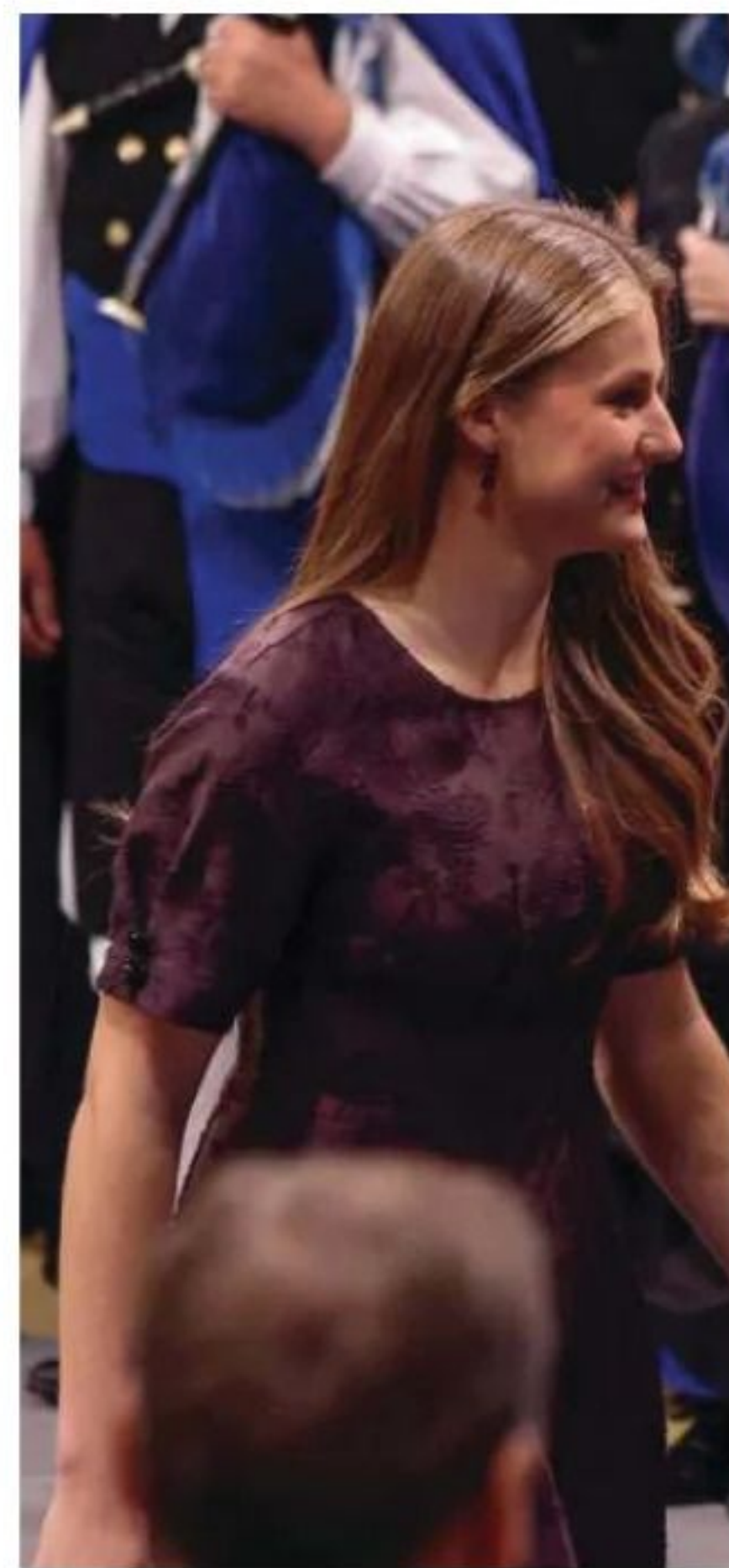
tarde del sábado 25 de octubre. Nuestra futura Reina, que ha ganado aplomo, naturalidad y humor, siempre con el apoyo de sus padres los Reyes, apeló a la convivencia como “único camino para lograr el progreso compartido” y pidió “cuidar y defender los valores”. Y destacaron las cartas que leyó a los premiados, un “envío postal de viva voz”.

Fue muy significativa la que dedicó a Serena Williams, Premio Princesa de Asturias de los Deportes. “Es bonito lo que dices de tu hermana: “Sin Venus, no habría habido Serena”. Las hermanas cómplices son nuestras grandes compañeras de viaje”. Un claro guiño a su

propia y queridísima hermana, la infanta Sofía.

“Emoción, de padre y de Rey”

Y emoción había también en las palabras de Felipe VI. “Hablar desde esta tribuna es, además de un honor, un enorme privilegio... Lo llevo haciendo desde hace 44 años, los últimos 7 junto a mi hija, la princesa Leonor, que ha ido asumiendo gradualmente esta tarea”. Y continuó diciendo ante la atenta mirada de todos: “En consecuencia, me corresponde, digo yo, ir cediéndole ya este espacio... Naturalmente esto lo digo con emoción, de padre y de Rey”. ►





A la izda, la Familia Real a su llegada al Teatro Campoamor: Doña Sofía, de Alejandro de Miguel; la princesa Leonor, de H&M; Felipe VI, con un traje clásico; Doña Letizia rescató un vestido de Sybilla al que añadió una sobrecapa de gasa de seda; y la infanta Sofía, de Miphai. Arriba, con los premiados: Mary Claire King; Antonio Saborit, Byung-Chul y Serena Williams (en la fila superior), Mario Dragui, Graciela Iturbide, Eduardo Mendoza y Douglas Massey (rodeándolos).



PALOMA ROCASOLANO no falló

La madre de Doña Letizia, que reside en un pueblo de Cartagena, no falta a su cita en el Teatro Campoamor de Oviedo, y sus nietas y los Reyes siempre la saludan antes de subir al escenario.



Leonor, entregando su galardón a la tenista Serena Williams, Premio Princesa de Asturias de los Deportes.

SERENA WILLIAMS, QUE HASTA BAILÓ AL RITMO DE LAS GAITAS, FUE LA GALARDONADA MÁS FAMOSA DE ESTA EDICIÓN

► Y como símbolo del relevo, cerró la ceremonia Leonor, como acostumbraba su padre el Rey, convocando los premios del año que viene. Un discurso que dejó a todos los asistentes pegados a sus butacas del Teatro Campoamor, donde además de los Reyes, la princesa Leonor y la infanta Sofía, estuvieron Doña Sofía o Paloma Roca Solano, las abuelas paterna y materna de la protagonista de esta cita, con permiso de los premiados. Destacaban la mencionada tenista Serena Williams, el escritor Eduardo Mendoza, el europeísta Mario Draghi o el filósofo Byung-Chul. ►



Pedro J. Ramírez y Cruz Sánchez de Lara. A la derecha, Esther Alcocer Koplowitz.





La tenista estadounidense estaba espectacular con un vestido rojo de escote asimétrico.



En buena **SINTONÍA**

Doña Letizia se mostró muy cariñosa con su suegra, la reina emérita Doña Sofía. Un buen rollo que no siempre ha existido entre ellas.



Sandra Ibarra y Juan Amón Lucas. A la derecha, María Dueñas.



Paloma Rocalona, con vestido estampado, acudió en solitario.



Feliciano López, que se emocionó con el premio a Serena Williams, con su mujer, Sandra Gago.

**Integrados en el
PUEBLO EJEMPLAR**

Los Reyes y sus hijas,
atendiendo a unos vecinos
de Valdesoto con sus
acicalados bueyes. Se les
veía integrados en el campo.







Ofreciéndole un culín de sidra recién escanciado al Rey, que aceptó de buen grado.

“VAYA DÍA PRECIOSO QUE NOS HABÉIS REGALADO”, DIJO LEONOR A LOS VECINOS DE VALDESOTO

► La entrega de premios, que reconocen la labor de personas, instituciones y colectivos de diferentes partes del mundo y que han dejado huella en diferentes ámbitos, es una de las muchas actividades que rodean los Premios Princesa de Asturias. Así, antes, la Familia Real presidió el XXXIII Concierto Premios Princesa de Asturias “Brahms y Dvořák. Grandes maestros del siglo XIX”, realizó audiencias previas y recibió a los premiados, y por supuesto, visitaron el Pueblo

Ejemplar 2025: Valdesoto, en el concejo de Siero.

Allí demostraron que la espontaneidad es un punto a su favor. Durante el paseo por el pueblo, vieron representaciones teatrales y musicales, una exposición, la Princesa se animó a hacer embutido o a mayar la manzana para la sidra junto a su madre, Doña Letizia; Felipe VI jugó a los bolos... y brilló Leonor, que pronunció su primer discurso en solitario. Y todo con nota.

DM/Fotos: Agencias



Muy divertidos asistiendo a uno de los bailes regionales que les regalaron.

Felipe VI se atrevió a jugar a los bolos, y parece que no lo hizo mal.



Leonor da a la manivela de la máquina tradicional de hacer chorizos, ante su madre y su hermana.



Letizia y Leonor durante la esfoyaza del maíz, es decir, deshojar las mazorcas de maíz para prepararlas en ristras. La Reina también mayó manzanas.



Leonor llevó un mono vaquero oscuro de Ramsos y chaqueta de ante marrón de Monpiel; Letizia rescató una gabardina clásica; y Sofía optó por una chaqueta de & Other Stories y jersey de Sfera.



Ha sido el primer mandatario de la República, entre 2007 y 2012, en ser encarcelado. De la mano de su esposa, Carla Bruni, hicieron su desfile más triste.

AMOR

incondicional

La artista, que estaba desolada, podrá visitar a su marido tres veces por semana. Se casaron en el Palacio del Elíseo en 2008.

NICOLAS SARKOZY

Carla Bruni, hundida, le despide antes de ingresar en prisión

El expresidente francés, condenado a 5 años por la financiación ilegal de su primera campaña, podría salir en un mes.

Eran la viva imagen de la desolación. Nicolas Sarkozy salió de su casa en París a primera hora de la mañana del martes 21 de octubre, para entrar en la cárcel de La Santé. De la mano, su mujer, Carla Bruni. Juntos hicieron un paseíllo antes de que el expresidente de Francia se montase en

el coche que le conduciría a prisión, y se despidieron con un beso y un abrazo. De fondo, los gritos de apoyo de los seguidores del exmandatario, algunos de los que entonaban "La Marsellesa". Sarkozy (70) ha sido condenado a 5 años de cárcel, y 300.000 € de multa por la financiación ilegal de la campaña presi-



dencial de 2007 con dinero del régimen libio de Gadafi. Pero es posible que salga en tres semanas o un mes. Es decir, es muy probable que pase las navidades en su casa.

Privilegios entre rejas

Su vida en el remodelado y masificado centro penitenciario será más cómoda de lo

habitual. Estará solo en una celda de 9 metros cuadrados donde tiene ducha, televisión y teléfono, y hasta acceso al patio y a un gimnasio. Ha entrado con dos libros, "El Jesús de la historia" y "El conde de Montecristo", y ha dejado claro: "Lucharé por demostrar mi inocencia".

Agencias

NURIA ROCA Y JUAN DEL VAL

de cena romántica tras el Premio Planeta

Los comunicadores salieron unos días después de que él recibiera uno de los galardones literarios más famosos del país.

Forman un equipo perfecto. Nuria Roca y Juan del Val llevan 25 años casados, tienen tres hijos y siguen siendo un matrimonio que se quiere, se respeta y admira, y comparte risas, tal y como les vimos a la salida de un restaurante, en Madrid. Salían de una cena en la que seguramente brindaron por el último éxito de él: el Premio Planeta por su novela "Vera, una historia de amor", que sale a la venta el 5 de noviembre. Nuria y Juan, que trabajan juntos en "El hormiguero" y "La Roca", iban muy conjuntados, apostando por el estilo denim, una de las propuestas triunfadoras de esta temporada.

Foto: Agencias



El matrimonio, muy conjuntado, con estilismos en plan vaquero.



El cantante mira al pequeño Ismael y a Lola, nada más dar a luz en el hospital.

OMAR MONTES

nace su segundo hijo, el primero con su novia Lola

Hola, me llamo Ismael y soy un niño muy pequeño". Este era el mensaje que acompañaba a la foto con que Omar Montes confirmaba en redes sociales que él y su novia, Lola Romero, habían sido padres. Este es el primer hijo de la pareja, que lleva seis años de relación, y el segundo para el cantante. Su primogénito, Omar Jr., nació hace trece años y es fruto

de su historia de amor con Nuria Hidalgo.

Lola, la orgullosa mamá de Ismael, tiene 23 años (casi diez menos que el artista), es influencer (también se la conoce como "la Kardashian gitana") y compartió un vídeo con el recién nacido en TikTok. "Todo cobra sentido cuando le miramos su carita", declaró.

Foto: Instagram

**ANABEL PANTOJA
SE CONVIERTE EN
MIÉRCOLES ADDAMS**

La sobrina de Isabel Pantoja fue una de las invitadas a la fiesta de Halloween organizada por la influencer Susana Molina y su novio, Guille Valle, en Madrid. Anabel se vistió de Miércoles Addams, disfraz con el que coincidió con Dulceida, otra de las invitadas. La concursante de "Bailando con las estrellas" está disfrutando de la capital, donde sigue dándolo todo en el concurso de Telecinco.



**ANTONIO RESINES
ESCAPADA CON SU
MUJER Y LAS INFANTAS**

El Museo de la Evolución Humana de Burgos tuvo una visita muy especial: las infantas Elena y Cristina, y Antonio Resines y su mujer, Ana Pérez Lorente. Además, los cuatro estuvieron también en los yacimientos de Atapuerca. La relación de los cuatro es muy estrecha, porque Ana y las infantas se conocen desde la época en que estudiaban en el colegio.



**IRENE ESCOLAR Y ÀLEX MONNER
VUELVEN CON "LA RUTA"**

Irene Escolar, Àlex Monner, Carla Díaz y Marina Salas regresan a la televisión con la segunda entrega de "La ruta", que esta vez se desarrolla en Ibiza. La serie, que se acaba de estrenar en Atresmedia, se desarrolla en dos líneas temporales y promete ser tan rigurosa como la primera, que se llevó el premio Ondas.





KARLA SOFÍA GASCÓN DESLUMBRA EN ROMA

La actriz española ha sido una de las premiadas de honor en la última edición del Festival de Cine de Roma. Karla Sofía Gascón deslumbró en la alfombra roja con un diseño de Eleonora Las-trucci. Al festival, celebrado en el Parco Della Musica de la capital italiana, también asistieron Angeline Jolie y Jennifer Lawrence.



SONSOLES ÓNEGA AMANTE DE LOS PERROS

La presentadora ha sido la madrina de una nueva edición de Perrotón Madrid para luchar contra el abandono y maltrato de los perros. Sonsolés Ónega recibió el premio de la mano de la organizadora, Alejandra Botto, y del Padre Ángel. La periodista ha despedido hace poco a uno de sus tres perros.

ALMEIDA Y TERESA SE PONEN LOS KIMONOS

El alcalde de Madrid, José Luis Martínez Almeida y su mujer Teresa Urquijo visitaron Casa Chamberí, un proyecto de interiorismo creado por Blanca Barrera-Cuadra, donde les regalaron unos kimonos.





EMMA STONE presenta su última película en Nueva York

El atuendo elegido para la ocasión por Emma no pasó desapercibido: un precioso vestido largo translúcido gris perla de Louis Vuitton. Además de actuar, Emma ha sido productora de “Bugonia”, un inquietante thriller dirigido por Yorgos Lanthimos.



BRADLEY COOPER y Gigi Hadid, una pareja que se afianza

Desde hace dos años mantienen una relación estable. Bradley (50 años) tiene una hija de ocho, Lea, con Irina Shayk y Gigi (30), una niña de cuatro años, Khai, de una relación anterior. Según amigos de la pareja, las niñas se llevan genial y a ellos se les ve a menudo de la mano y con mucha química.



HUGH JACKMAN oficializa su relación

Después de un año juntos, el actor por fin ha posado con su novia, la también actriz Sutton Foster. Ha sido en el photocall de la última película de él: “Song Sung Blue”.



LIAM HEMSWORTH embruja Londres

El papel de brujo en la serie "The Witcher", de Netflix, había sido interpretado por Henry Cavill en las primeras temporadas con gran éxito, y por este motivo, no era fácil buscarle sustituto. Pero Liam Hemsworth aceptó el reto y ha triunfado en la cuarta temporada. El estreno ha sido en Londres y Liam conquistó con su trabajo y su enigmática mirada.



JASON MOMOA y su novia, Adria Arjona, en Roma

Así de juntos y contentos se vio a la pareja de actores por Roma, aprovechando para pasear por la ciudad y hacer compras en tiendas de lujo. Aunque se conocieron en 2021 en un rodaje, oficializaron su relación hace un año y desde entonces no se han separado.



AL PACINO recuerda a su ex, Diane Keaton

A sus 85 años está trabajando en París, en el set de rodaje de "The Father Joe". El actor ha recordado con mucho cariño a la recientemente fallecida Diane Keaton, con quien tuvo un largo e intermitente romance hace 30 años. "Vivía sin límite y todo lo que tocaba transmitía una energía inconfundible", confesó.



MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Eva González
ESCORPIO
24-10 al 22-11

Salud: La Luna influye positivamente en tu salud. Te sientes fuerte y con ánimo. La buena energía y vitalidad harán que hagas más deporte.

Amor: Sientes ilusión y Venus proyecta en el signo de Escorpio mucha fuerza, vitalidad, pasión y romanticismo para vivir ese amor que acabas de comenzar. Ahora es el momento idóneo para vivir vuestra relación a tope y sin importaros lo que piensen los demás.

Fortuna: Los astros te benefician en este nuevo proyecto que vas a comenzar y por el que tienes tanta ilusión. El éxito está asegurado. Nunca pensaste que podrías llegar tan lejos con tu vocación. Durante esta semana los pares y los colores claros te darán mucha suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

TAURO
21-4 al 20-5

Salud: Intenta comer más despacio para mejorar las digestiones. No te excedas si sales de fiesta, luego te cuesta recuperarte. Tu estado de ánimo será bueno gracias a la influencia de Mercurio en tu signo.

Amor: Te vas a dar cuenta de que tu pareja te quiere más de lo que creías y en tu hogar las peleas ya no van a estar a la orden del día. Todo esto hará que el romanticismo al final de cada jornada sea el protagonista, ya que vivirás noches de pasión.

Fortuna: Vas a realizar algo que tienes pendiente desde hace tiempo, como la compra de un nuevo vehículo o una reforma en tu hogar. Tu economía ha mejorado en los últimos meses y ahora te lo puedes permitir.

GÉMINIS
21-5 al 21-6

Salud: La fuerza de Júpiter influye negativamente en tu signo estos días y te lleva a estar triste y sin demasiadas ganas de hacer nada. Recurre a la gente que te rodea, su apoyo te ayudará a pasar este bache.

Amor: Hace unas semanas te dije que ibas a tener sorpresas positivas en el terreno amoroso. Has encontrado a alguien importante, pero quieres hacer las cosas muy deprisa. Echa el freno, la otra persona se puede llegar a agobiar. Tómate las cosas con más calma, ya verás como todo sale de maravilla.

Fortuna: Escucha los consejos de la gente de tu entorno que te quiere y puede favorecerte. Te puede ayudar a conseguir un mejor puesto de trabajo.

VIRGO
24-8 al 23-9

Salud: Si te molesta el estómago, adopta una dieta blanda y lo solucionarás. Si persisten las molestias, te vendría bien consultarlo con tu médico. Si había algo que te atormentaba y te hacía tener un poco de melancolía, ahora gracias a la fuerza de la Luna se va a ir arreglando.

Amor: Deja de repetir que ya se te ha pasado el tiempo de enamorarte. El Sol está cerca de ti y hará que recuperes sentimientos que parece que has olvidado. Vas a enamorarte pronto de una persona que está más cerca de lo que crees. Si tienes pareja, vivirás días de tranquilidad.

Fortuna: Si estás pensando empezar un curso, ámate. Te va a favorecer para mejorar de puesto de trabajo o encontrar otro mejor.

LIBRA
24-9 al 23-10

Salud: Desde hace tiempo llevas una vida monótona y aburrida. Dale un giro y ámate. Consulta tu agenda y pide cita para el chequeo médico anual.

Amor: Si has puesto fin a una relación, vas a sentir algo de soledad durante estos días. Es algo que solucionarás en el momento que retomes tu vida. Sal con tus amigos, necesitas recuperarte cuanto antes y disfrutar. Si has conocido a alguien, aprovecha la oportunidad que te brinda Júpiter, ya que bendice vuestra relación con mucha pasión.

Fortuna: Si tienes negocios con tu familia, puedes salir perdiendo si no prestas especial atención a todos los movimientos económicos. El cero y el azul te darán suerte esta semana.

SAGITARIO
23-11 al 21-12

Salud: Vas a tener que ir al dentista, te molesta una muela y te podría afectar al oído. Así me lo indica la carta del Seis de Bastos. Cuidado también con los cambios de temperatura.

Amor: La carta del Tres de Copas me indica que si llevas tiempo sin pareja, te vas a sacudir la apatía y vas a conocer a alguien. Debes poner de tu parte, porque pretendientes no te faltan. Si tienes pareja, a principios de semana podéis tener una pelea, pero se solucionará con mucha pasión.

Fortuna: Si te deben un dinero, no dejes de reclamarlo porque van a intentar no pagártelo y es algo que necesitas para tu buena estabilidad económica. Controla tus gastos. El siete y el verde te darán suerte.

CAPRICORNIO
22-12 al 20-1

Salud: Debido a un problema gástrico, vas a pasar unos días de reposo. Debes evitar los cambios de temperatura. No intentes poner remedio sin consultarlo con el médico. Tu estado de ánimo será bueno.

Amor: El Cuatro de Copas me indica que si no tienes pareja, debes dejarte querer, entras en el momento perfecto para vivir el amor sin tener que pensar en el mañana. Hacer alguna locura con tu pareja mejorará la llama de la pasión. Devuélvele la llamada a esa amiga, necesita tu compañía y pasaréis un buen rato juntas.

Fortuna: Si desde hace tiempo trabajas en la misma empresa, sentirás cierta decepción porque no era lo que te contaron.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Controla un problema de circulación que llevas arrastrando desde hace un tiempo. Tu salud es buena, pero cuídate más, en general: no ingerir grasas, evitar la sal y hacer más ejercicio.

Amor: Debido al tránsito de Marte en tu signo, vas a tener problemas con tu pareja a finales de semana. Es mejor que no saques tu genio a relucir, porque puede ser un problema que perdure en el tiempo. Si no tienes pareja, esta semana olvídate de ligar.

Fortuna: Gracias a Júpiter la suerte va a estar de tu lado en los nuevos proyectos de trabajo. El éxito lo tienes garantizado. Si tienes una entrevista de trabajo, utiliza un perfume suave y viste de color blanco.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Llevas un tiempo arrastrando cansancio. Tus ojeras van en aumento y los párpados se pueden inflamar. Algo que no te gusta.

Intenta relajarte y darte baños de manzanilla en los ojos. De todas formas, no te agobies, pronto mejorarás.

Amor: Ya se empieza a notar la fuerza de la Luna en tu signo. Esto hará que todo lo relacionado con el amor mejore. Si tienes pareja, vais a ir arreglando poco a poco vuestras desavenencias. Si no tienes pareja, te vas a fijar en alguien que, tarde o temprano, conquistarás.

Fortuna: No debes meter-te en conflictos con tus compañeros, no te agobies por esa renovación de un contrato. El número tres y el color rojo te darán suerte.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Debes revisar tus encías, las tienes sensibles y así evitarás problemas próximos. Ir al dentista te puede venir bien. De todas formas, te voy a dar un consejo de pitonisa: para evitar los problemas en la boca, córtate las uñas de los pies los lunes. Funciona.

Amor: Gracias a la llegada del Sol a tu signo, tendrás una buena complicidad con tu pareja y las relaciones íntimas serán mucho más pasionales y frecuentes. Estos días te coinciden varias reuniones familiares, aprovecha para ver a personas con las que no coincides habitualmente.

Fortuna: Aprovecha el tiempo para organizar tu trabajo, así conseguirás que todo salga sin retraso y tendrás tranquila la jornada.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: La mala circulación hace que tus piernas se hinchen un poco. Lo puedes evitar bebiendo más agua y haciendo algo de deporte. Durante esta semana, la fuerza de Marte hará que tengas muy buen ánimo y se lo contagies a la gente que está a tu alrededor.

Amor: La influencia de la Luna en el signo de Piscis hará que te sorprenda un amigo que conoces desde hace tiempo con una declaración de amor. Si no sientes nada por él, díselo con suavidad pero intenta dejar las cosas claras desde el principio.

Fortuna: Si pasas por una mala racha en tu trabajo, habla con gente de tu confianza, te desahogará y verás con más claridad la solución a lo que te agobia.



Sergio Ramos

ARIES

21-3 al 20-4

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Vas a vivir unos días regulares por un catarro que has cogido debido a los cambios de temperatura, y hará que tu estado de ánimo no sea muy bueno. Intenta animarte y para estar en paz, debes pedir perdón si te has equivocado con alguien.

Amor: En tu relación hace tiempo que falta comunicación. Debéis poner de vuestra parte para pasar este bache. Procura hacer más caso a tu familia, la tienes muy olvidada.

Fortuna: No discutas con tus compañeros de trabajo, esto puede perjudicar el buen resultado de tus tareas. Si tienes problemas económicos, no pidas ayuda a un familiar, ya que su economía también es complicada.

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

No te agobies en el trabajo. Conseguirás tus metas.

El amor va a llamar a tu puerta otra vez.

2 3

Plantéate cambiarte de casa.

Buena semana para hacer inversiones.

4 5

Vas a dar un paso más en tu relación de pareja.

No te preocupes por lo que piensen los demás.

6 7

Conseguirás superar un bache económico.

Tu familia va a ser tu principal apoyo.

8 9

Vas a planear un viaje que te apetece mucho.

YO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Opino

por ángel antonio herrera

Un clásico diagnosticó que “los celos escriben su propio libro”. Y me parece un acierto la frase, que ahora podemos aupar ante las memorias de **Isabel Preysler**, “Mi verdadera historia”, donde se hace el retrato del celoso que fue **Julio Iglesias**, y **Miguel Boyer**, y **Mario Vargas Llosa**. Sólo deja al margen a **Carlos Falcó**, que nunca montó ningún numerito de celos, como sí hicieron los demás hombres de su biografía. De modo que en **Preysler** se cumplen los celos como vivo motor literario, pero los celos de los otros: los celos de **Julio**, que iban “inscritos en su ADN”, según ella; los celos de **Boyer**, que incluso tuvo que ir a terapia al respecto; y los celos de **Vargas Llosa**, al que tuvo que poner en su sitio con palabras nítidas y directas después de algún sonorisimo cabreo del escritor en público. Dice **Isabel** que los celos pudieran venir de la inseguridad en uno mismo. Pues muy probablemente. Aunque también conviene añadir que **Preysler** siempre movió mucho suspiro a su paso de mujer hermosa, exótica, cotizada y codiciada.



Gran amiga de Pablo Motos, Isabel Preysler presentó sus memorias en “El hormiguero”, donde colabora su hija Tamara, presente en el plató.

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

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

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez

ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es

REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.
C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona
Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.
CONSEJERA DELEGADA
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTOR DE DIFUSIÓN
Guillermo Moreno
DIRECTORA DE 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 Proserpi
DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: 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 Viñals
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.
suscripciones@hearst.es

Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA),
incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

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



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



ELLE

CALENDARIO DE ADVIENTO

EL REGALO BEAUTY PERFECTO

TODO
POR SÓLO
159 €

VALOR REAL: 725 €



CONSÍGUELO AQUÍ

Además de estos productos 'premium',
recibirás tres números de la revista ELLE.
Promoción válida sólo para Península y
Baleares.*



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR



CORRES MÁS
UN DÍA PORQUE
LLEGAS TARDE,

Y TARDAS
UNA VIDA EN
OLVIDARLO.

En un siniestro de tráfico
puedes morir o perder tu vida.