

#MIACHRISTMAS2025

PARTICIPA EN
NUESTRO
sorteo

SALUD

Audífonos para
**ESCUCHAR
Y VER MEJOR**

NUTRICIÓN

CHÍA
Como introducir esta
semilla en tu menú

COCINA

**MÁS
PATATAS,**
pero sin aburrir

Llega la Navidad

LAS MEJORES IDEAS PARA DECORAR TU HOGAR

MODA

Tartán
el estampado
que siempre
vuelve

BELLEZA

Empieza la
batalla contra las
manchas
en la piel

DIETA

La regla del
**PLATO
ÚNICO**

Sandra
Barneda

“Me gusta
reinventarme
cada día y
sentirme
salvaje en cada
momento
de mi vida”

CALENDARIO

may 2026

INTERESANTE

¡Tu año empieza aquí!



YA A LA VENTA POR SOLO 4,99 €



QUERIDO HOGAR

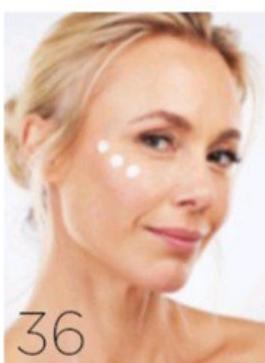
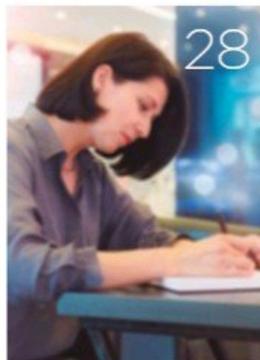
Ahora que pasamos más tiempo en casa, es el momento perfecto para poner un poco de orden, depurar, limpiar y reconciliarnos con cada rincón. En esta misión ayuda la decoración navideña, esa que ya ilumina muchas calles y que este año llenará los espacios de tonos borgoña, materiales nobles como la madera y detalles que recuerdan a la tradición, pero con un toque elegante.

También conviene recordar que un hogar ordenado y organizado nos da paz y aporta mucho más bienestar del que imaginamos. De hecho, hablamos con Sara Domínguez, autora del libro *'Del Kaos a la calma'*, para entender por qué. Esta semana también traemos moda, con el tartán como estampado protagonista, y salud, donde descubrimos la nueva generación de audífonos y todos los beneficios de la chía.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Sandra Barneda.
Fotografía:
Mesiaset.



ESTA SEMANA

DEL 26 DE NOVIEMBRE
AL 2 DE DICIEMBRE DE 2025

EN PORTADA

- 8 MODA**
Vuelve el tartán, los cuadros más coloridos.
- 12 EN PORTADA**
Sandra Barneda.
- 16 SORTEO**
Ya está aquí el gran sorteo de Mía con multitud de premios y regalos.
- 24 SALUD**
Audífonos para oírte (y verte) mejor.
- 31 DOSSIER**
Pistas y trucos para vestir tu casa de Navidad.

ACTUALIDAD

- 15 CIFRAS**
La Lotería de Navidad a examen.

SALUD

- 26 NUTRICIÓN**
Cómo incluir la chía en tu dieta y aprovechar sus beneficios.
- 28 PSICOLOGÍA**
No dejes que la ansiedad anticipada te paralice.

BELLEZA

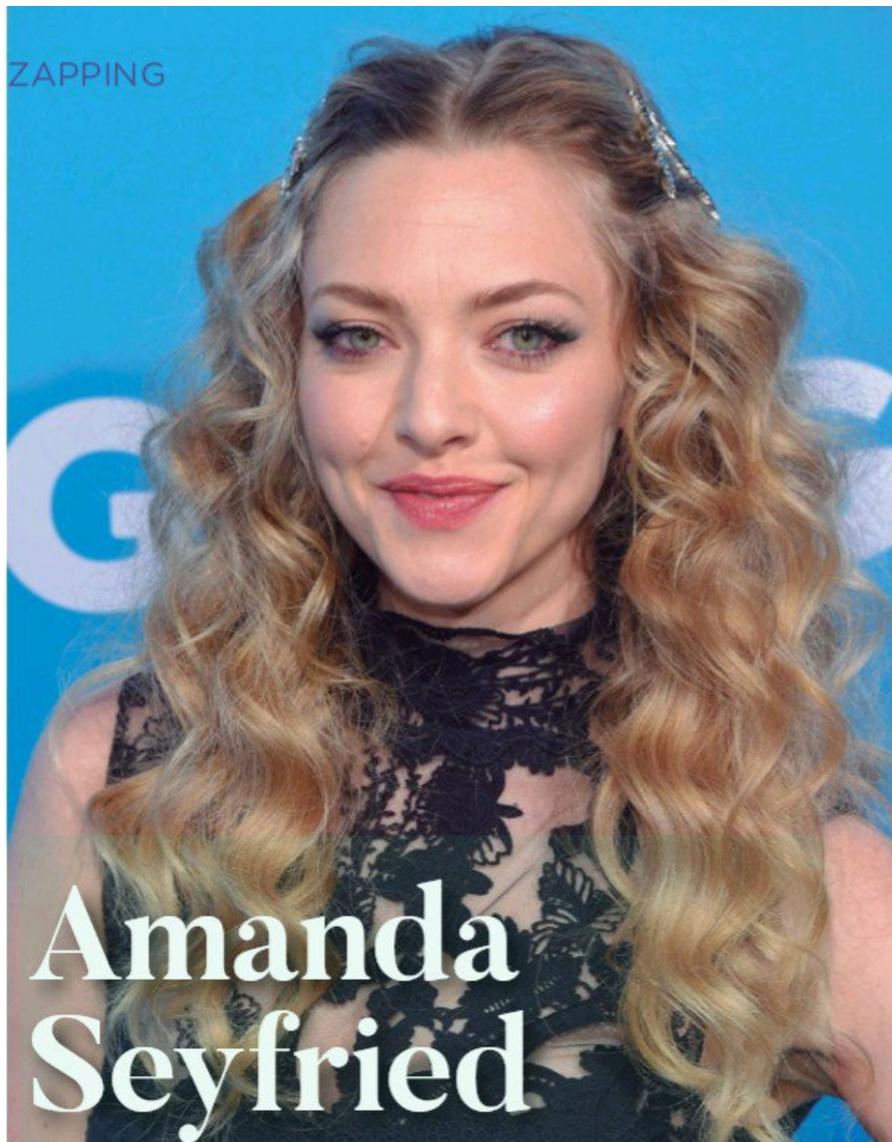
- 36 BELLEZA**
Es el momento de combatir las manchas en el rostro.
- 38 DIETA**
La regla del plato único para no complicarte y perder peso.

HOGAR

- 40 COCINA**
Recetas para sacar más provecho a las patatas.
- 48 GASTRO**
Un viaje a Perú.
- 50 VIAJE**
Descubre el norte de la provincia de Burgos.
- 54 AGENDA**
- 60 HORÓSCOPOS**
- 62 ICONO**
Kate Winslet.

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





Amanda Seyfried

SIMPLEMENTE ORIGINAL

La actriz que **no tiene miedo** a alejarse de la alfombra roja.

POR MIRIAM HERRERA

Con una cara y una mirada angelical, hemos visto a Amanda Seyfried interpretando papeles de dulces personajes femeninos en comedias y películas románticas como *Mamma Mía* o *Querido John*, pero ella ha dejado claro que es mucho más que un bonito rostro y una melodiosa voz.

Bajo esa imagen se esconde una actriz con un marcado carácter e interés por historias más profundas y complejas, que relatan la crudeza de la vida real. Y esto queda claro en su último trabajo, *El largo río de las almas*, del que es protagonista y productora. En esta miniserie, Seyfried ha cumplido

algunos de sus deseos profesionales; interpretar a una policía y ser su propia productora ejecutiva. Lo que le sedujo, especialmente para hacer este thriller, es el desafío que le suponía interpretar la complejidad de la vida de la protagonista, que además de arrastrar muchos traumas y una complicada vida personal, se enfrenta cada día a la dureza del crimen y los temas sociales profundos de las calles de Filadelfia.

SU SELLO: LA AUTENTICIDAD

La actriz ha confesado sentirse más realizada que nunca en esos papeles llenos de autenticidad, que le permiten contar historias

EQUILIBRIO TOTAL: ÉXITO Y AUTENTICIDAD, A PARTES IGUALES.

de lo más reales. Para ello, hace un gran trabajo de campo y se empapa de los barrios en los que se desarrollan sus personajes, lo que le permite estar arraigada a la más honesta realidad.

Además, está generando gran expectativa el anuncio de que co-protagonizará junto a Sydney Sweeney el thriller psicológico *The Housemaid* (La Asistenta), basado en el bestseller viral, que sigue la línea del anterior proyecto, en el que se cuenta una historia con grandes dosis de veracidad y con la que busca compartir y conectar para que todo el mundo pueda verse reflejado.

En definitiva, Amanda Seyfried ha afirmado que está siendo muy selectiva con sus trabajos especialmente en los últimos años, ya que necesita asegurarse de que le reporte un valor de tal calibre que pueda compensar, de algún modo, el estar lejos de sus hijos y su familia. Y es que, a pesar de su éxito en Hollywood, Amanda ha mantenido un perfil genuino, priorizando su vida familiar. Está casada con el también actor Thomas Sadoski, desde 2017, y son padres de dos hijos, viviendo en una granja en el norte de Nueva York. Esta decisión subraya su deseo de equilibrio, normalidad y arraigo a una vida real para ella y los suyos.



LA ACTRIZ junto a su marido Thomas Sadoski, en el Festival de Cine de Tribeca.



LAS FAMILIAS SERÁN MULTADAS EN CASO DE NO EVALUAR LOS RIESGOS DE LAS EMPLEADAS

A partir de noviembre de 2025, entró en vigor la obligación para las familias empleadoras de evaluar los riesgos laborales de sus empleadas del hogar, en cumplimiento del Real Decreto 893/2024. El Ministerio de Trabajo, a través del INSST, ha puesto a disposición una herramienta online gratuita para facilitar a los empleadores (que a menudo carecen de conocimientos técnicos) la identificación de peligros y la implementación de medidas preventivas. Esta medida dota a las más de 348.000 trabajadoras del sector de un derecho esencial del que antes carecían.



CLAVES PARA UNA CONEXIÓN ETERNA

¿Es posible amar siempre? Expertos en pareja, como la psicóloga Macarena del Cojo, afirman que sí, pero no como un estado de enamoramiento constante, sino como un amor incondicional que evoluciona tras la idealización inicial. La clave reside en trabajar activamente las bases de la relación, lo que implica la aceptación real del otro, sin intentar cambiarlo. Es crucial fomentar una comunicación abierta, basada en la escucha activa y la negociación, para construir un proyecto de vida compartido. Las parejas duraderas se conciben como un equipo donde reinan la flexibilidad, el respeto, la generosidad y la capacidad de perdonar.

EL PODER FEMENINO EN LA LISTA FORBES 2025

La Lista Forbes de «Los 100 españoles más ricos», en 2025, confirma la consolidación de la riqueza femenina. Tres mujeres -Sandra Ortega (la más rica, con 10.000 millones de euros), Hortensia Herrero y María Del Pino y Calvo Sotelo- se ubican en el Top 10. Las 100 mujeres más ricas del país suman 56.904 millones de euros (+7,1% interanual). Pese a que solo el 29% del ranking global son mujeres, diez de ellas superan los mil millones de euros. Además, la lista advierte de un inminente relevo generacional (con 28 octogenarios acaparando el 54% de la riqueza) y la emergencia de nuevos sectores de futuro como la biotecnología y las energías limpias frente al histórico dominio textil e inmobiliario.



ONIOMANÍA: LA VÍA DE ESCAPE DEL ESTRÉS FINANCIERO

La inestabilidad económica en España, donde solo el 19% se siente estable y el 37% prioriza el coste de la vida como su mayor preocupación, está intensificando la vulnerabilidad emocional, creando un caldo de cultivo para la oniomanía o síndrome del comprador compulsivo.

Este trastorno es un mecanismo de escape que utiliza las compras recurrentes para obtener un alivio momentáneo de la ansiedad, el estrés o la frustración. Sin embargo, *Cigna Healthcare* advierte que este ciclo es contraproducente: el impulso de compra dispara el cortisol, aumentando el estrés físico y mental, lo que a su vez refuerza la dificultad para controlar nuevos impulsos. Favorecido por la gratificación instantánea del entorno digital, el trastorno deteriora progresivamente la salud mental, fomentando el aislamiento social, la baja autoestima por la culpa persistente y la interferencia en la productividad, requiriendo apoyo profesional.



LA CLAVE DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE RESIDE EN EL INTESTINO

La Dra. Mariel Silva, especialista en Envejecimiento Saludable de SHA Spain, destaca que el cuidado del intestino es fundamental para determinar cómo envejecemos, ya que el estilo de vida influye en un 70% de este proceso. La microbiota (trillones de bacterias intestinales) va más allá de la digestión: produce la capa que protege la barrera intestinal. Un desequilibrio o carencia en esta microbiota rompe la barrera, facilitando la entrada de proteínas indeseables y generando una inflamación de bajo grado en el organismo. Esta inflamación se manifiesta con síntomas digestivos (hinchazón, estreñimiento) y extradigestivos (migrañas, problemas de piel, autoinmunidad). Silva subraya que dormir bien, hacer ejercicio, la dieta y el manejo del estrés son parte de un «círculo virtuoso», esencial para mantener una microbiota sana y combatir la inflamación crónica.



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

POR LAURA VALDECASA

Julietta Rueff

POR LA SEGURIDAD DE LAS MUJERES

Hace unos cuatro años, Julieta Rueff, una joven de origen portugués de 24 años, afincada en Barcelona, regresaba a casa desde la universidad cuando se dio cuenta de que alguien la estaba siguiendo. Aunque llevaba un spray de pimienta por propia protección, no logró reaccionar a tiempo para sacarlo del bolso. A raíz de esa desagradable experiencia —por la que han pasado también un gran número de mujeres— la joven tomó conciencia de la magnitud del problema de acoso callejero

TODA UNA EMPRENDEDORA

Y, aunque ella estudiaba Marketing y Relaciones Internacionales y jamás se había planteado ser una emprendedora, decidió que tenía que hacer algo para paliar un problema que sufren un 77% de mujeres de nuestro país. Así nació *FlamAid*, cuyo nombre une las palabras flama (fuego interno) + aid (ayuda), para denominar a este dispositivo de respuesta de asistencia inmediata. Se trata de un artefacto de tamaño pequeño y de defensa personal pasiva en forma de granada, que se puede colgar en el bolso por ejemplo al estilo de un *charm*. La activación, al tirar de la anilla, produce una alarma de 110 decibelios y permite la localización GPS a tiempo real.



La labor de sacarlo adelante no fue fácil. Con ayuda de un amigo con impresora 3D, creó un primer prototipo “rústico y de plástico” y comenzó a vender su propuesta para buscar financiación. Tanto es así, que se colaba en eventos y fiestas donde sabía que habría inversores y sacaba de su bolso su “granada de plástico”. Finalmente, Julieta inició la comercialización de ‘FlamAid’, en noviembre de 2024 y, en menos de un año, ha logrado vender más de 4.000 dispositivos en once países, siendo los principales mercados España, Portugal, Colombia, Croacia, Ecuador y Uruguay.

RUTAS SEGURAS

“Me siento muy feliz al saber que las personas que envían sus alarmas se sienten más seguras y sus contactos de emergencia las reciben”, explicaba Julieta a *El Español*. *FlamAid* no es un dispositivo contra los hombres, es una herramienta a favor de la libertad y la seguridad. En los

momentos en que sientas peligro es fácil emitir la señal de alarma, no requiere desbloquear el móvil ni buscar una app y puede enviar tu geolocalización a tus contactos de emergencia.

Entre los próximos objetivos de esta emprendedora está el lanzamiento de una línea de joyas inteligentes con el mismo sistema de activación y envío de geolocalización, pensadas para personas que quieren un dispositivo más discreto: niños, personas mayores, o cualquier persona que no quiera llevar algo tan visible como una “granada” en su bolso.

Más allá de la venta de dispositivos, *FlamAid* está mapeando zonas consideradas peligrosas en ciudades como Barcelona o Madrid, usando los datos generados por los dispositivos y su comunidad para crear rutas más seguras. También trabajan con colegios, universidades y empresas para hacer sesiones educativas sobre seguridad y prevención, algo muy necesario para acabar con el problema desde la raíz.

“Me siento muy feliz al saber que las personas, que envían sus alarmas, se sienten más seguras y sus contactos de emergencia las reciben”

CIENCIA

Los gatos prefieren que sus dueños sean mujeres

En un trabajo realizado por la Universidad de Viena, los investigadores analizaron si los gatos tienden a mostrar mayor afinidad hacia los hombres o hacia las mujeres. Para ello, se monitorearon diversos aspectos relevantes, como las oportunidades de juego, apego, comportamiento felino, acceso al exterior y datos demográficos. Las conclusiones tienen implicaciones interesantes para comprender mejor la relación entre felinos y humanos, y sugieren que los gatos tienden a inclinarse hacia las mujeres, debido a su forma de comunicarse vocalmente y al tiempo que ellas suelen dedicarles, que es mayor que el tiempo que le dedican los hombres. En concreto, las voces femeninas suelen ser más agudas y dulces, lo que las hace especialmente atractivas para los felinos. Estas características generan confianza y tranquilidad en los gatos, que perciben estos tonos como señales de seguridad.



SALUD

Un documental sobre la verdad de la violencia vicaria

La cineasta María Bestar, que también sufrió violencia vicaria, acaba de estrenar un largometraje en el que da voz a las víctimas, madres y también hijos e hijas, para que tanto quien desconoce esta terrible realidad, como quien recela de ella, puedan entenderla. *'No estás sola. La verdad sobre la violencia vicaria'* incluye testimonios de mujeres cuyos hijos fueron asesinados por sus padres, y de víctimas que llegaron a perder la custodia de sus hijos pese a denunciar el maltrato y narraciones de hijos e hijas que lo sufrieron.



Las mujeres, en España, ganan entre un

18 y 26% menos que los hombres dependiendo del sector profesional

Fuente: State of Global Compensation Report



SALUD

La menstruación sigue siendo un tema tabú para 4 de cada 10 mujeres

Seis de cada diez españolas perciben la menstruación con normalidad, mientras que cuatro de cada diez aún la observan como algo negativo. Son datos de un estudio liderado por el Instituto INGENIO, centro mixto del Consejo Superior de Investigaciones Científicas y la Universitat Politècnica de València, que refleja que el período sigue siendo un tema tabú. Los resultados muestran, además, que las mujeres postmenopáusicas tienen mayor aceptación social que las generaciones más jóvenes. El 79% de las encuestadas afirmaron que la menstruación no aparece, o muy raramente en series y películas, y un 73% señaló lo mismo respecto a los libros.

TARTÁN

EL ESTAMPADO ETERNO

Popularizados por **la gran Vivienne Westwood y estandarte de los movimientos punk y grunge**, los cuadros escoceses regresan de nuevo esta temporada. **POR ANNIE TOMÀS**

ESTE AÑO SERÁ el comodín para aportar un aire bohemio a nuestro estilo.



Fotografía: Monsoon



María de la Orden (C.P.V)

Monsoon (120 €)

“Yo soy la prueba. No se puede dar la espalda a la tradición”, decía Vivienne Westwood, la diseñadora de moda que marcó un antes y un después en la moda británica e internacional, aprovechando las raíces textiles y de estampación tradicional de su tierra natal. Estamos hablando de uno de

los estampados más iconoclastas que existen. Durante siglos vistió a las familias más adineradas de Escocia y, por ello, cuando fue prohibido, en 1746, por los conquistadores británicos tras varias revueltas jacobinas en las Highlands, se convirtió en estandarte de libertad.

No hay que confundirse, el tartán no es cualquier estampado de cuadros. Se

trata de una tela que se construye con rayas verticales y horizontales en diferentes tonos para formar un patrón de cuadros, repetido sobre un fondo de color. El patrón de rayas entrelazadas se conoce como *sett*. A las propuestas con este estampado de las Highlands podríamos referirnos esta temporada como “casual”, para toda prenda e incluso en *patchwork*.



Fotografía: Molly Goddard

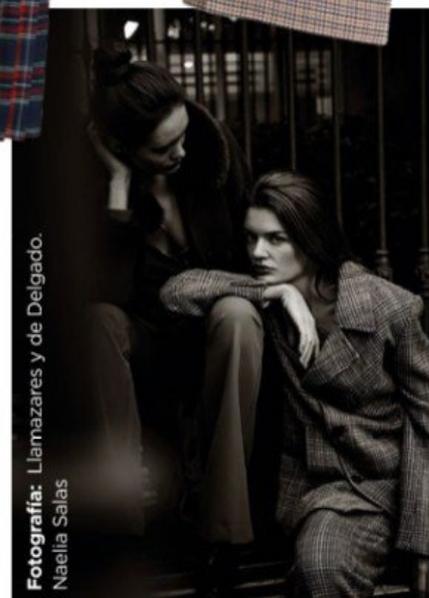
CÓMO COMBINARLO ESTE OTOÑO

El clásico escocés vuelve con fuerza. Aquí, 8 formas de lucirlo con estilo y madurez:

- 1. Blazer tartán + jeans oscuros:** equilibrio perfecto entre moderno y atemporal.
- 2. Falda midi tartán + suéter beige:** toque británico y femenino.
- 3. Bufanda tartán sobre abrigo camel:** un guiño elegante sin recargar.
- 4. Pantalón tartán + blusa blanca fluida:** sofisticación sin esfuerzo.
- 5. Chaqueta corta tartán + falda lápiz negra:** ideal para un *look* de oficina *chic*.
- 6. Vestido tartán + botines de cuero:** estilo otoñal con personalidad.
- 7. Abrigo largo tartán + bufanda lisa:** juego de texturas que rejuvenece.
- 8. Detalles tartán en bolso o zapatos:** sutil, pero con carácter.

Escorpion
(C.P.V)La Redoute
(159,99 €)Harris
(221 €)Monsoon
(120 €)La Redoute
(29,99 €)La Redoute
(69,99 €)

Fotografía: Monsoon

Fotografía: Llamazares y de Delgado.
Naelia Salas

ESTA PRENDA FAVORECE MÁS CUANDO SE COMBINA CON TONOS NEUTROS Y TEJIDOS CÁLIDOS

CONSEJOS FÁCILES PARA ELEVAR UN JERSEY DE PUNTO

La prenda más clásica de la temporada otoñal puede convertirse en **un aliado de estilo, si sabemos cómo combinarla con la dosis justa de riesgo.** POR ANNA PARDO



UN COLLAR XL

Los accesorios son capaces de transformar un *look* por completo. Ya sean unos pendientes con brillo o un anillo imponente, toca jugar con nuestro joyero para dejar claro que sabemos de moda. Un traje de dos piezas y un jersey gris, uno de los conjuntos más versátiles de nuestra colección, queda muchísimo mejor junto a un collar de grandes dimensiones. Así, logramos que un lienzo sencillo se convierta en una obra de arte repleta de carácter.



COLOR NEUTRO, FALDA ESTAMPADA

Todas tenemos un jersey negro, gris o crema en el armario. Si se trata de un diseño que corta en la cintura y tiene un silueta ligeramente entallada, la clave del éxito reside en escoger una pieza inferior con mucha personalidad. Por ejemplo, una falda midi con vuelo y estampado, encuentra en un jersey de color neutro su equilibrio perfecto. De este modo, creamos un interesante contraste visual sin patinar en el intento.



UNA CAMISA DEBAJO

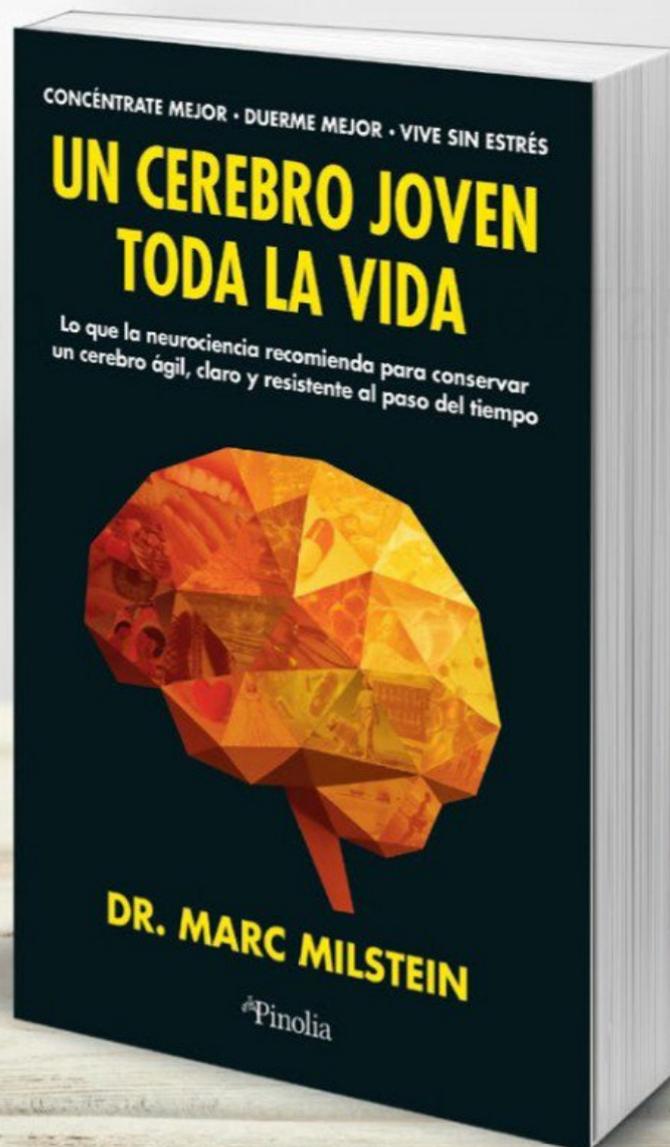
Pese a que el frío del otoño-invierno nos invite a dejar a un lado las camisas, no debemos cometer este error. Un modelo blanco situado debajo de un jersey, sea liso o estampado, nos permite dibujar un estilismo moderno, pero clásico al mismo tiempo. El blanco de la camisa ilumina el rostro, mientras que el cuello da vida a un *look* de aires británicos.

PARA JUGAR CON NUEVAS COMBINACIONES, MEJOR OPTAR POR LOS TONOS NEUTROS, COMO EL BLANCO O GRIS PERLA

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

A la hora de mantener el cerebro en plena forma, no todo se reduce a crucigramas, juegos mentales o sudokus. Las verdaderas claves para conservar la agudeza mental ya están a tu alcance: 11 hábitos sencillos pero muy poderosos que, a menudo, tienen un impacto mayor en nuestra salud que la propia genética.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



 Pinolia



Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

SANDRA BARNEDA

“BUSCO LA LIBERTAD Y LA COMUNIÓN CON LA NATURALEZA Y CONMIGO MISMA”

La presentadora de ‘La isla de las tentaciones’ acaba de cumplir 50 años, y asegura que está viviendo su mejor momento. Está convencida de cumplir otros 50 más, rodeada de su familia y con paz mental.

POR SONIA MURILLO



“HE APRENDIDO a digerir las cosas que me pasan, las buenas y las malas”.

La catalana ha regresado a Telecinco con la esperadísima nueva edición de *La isla de las tentaciones*, que tantas alegrías profesionales y aprendizajes personales le está dando. Aprovechamos la ocasión para charlar con ella ahora que acaba de cumplir la mitad de siglo. Uno de sus mayores regalos, confesó sería dar las Campanadas en Mediaset. “Eso sería como una recompensa a todo el trabajo realizado durante el año”, explicaba. Dos días después de este encuentro con ella, se hacía pública la noticia de que será ella, junto a Xuxo Jones quien de las Campanadas 2026 en Mediaset.

Acabas de cumplir 50 años ¿qué balance haces en esta nueva etapa de tu vida si miras hacia atrás?

El balance... ¡mejor imposible! Creo que estoy viviendo un momento personal y profesional muy bueno. Comprendiendo cada vez más, entrando más en la complejidad que es la vida y de la existencia y valorando todo lo que me pasa y mucho más, pero desde una consciencia, porque eso te da el saber digerir las cosas que te van pasando, tanto las buenas como las malas. Y, comprendo que hay que evolucionar, porque la vida es una evolución continua.

¿Qué importancia tienen las redes sociales en tu vida? Porque tú eres de compartir



LA COMUNICADORA junto a las nuevas parejas de 'La isla de las tentaciones 9'. "Ha sido un mes intenso de rodaje, en República Dominicana, con muchas emociones", ha confesado.

algunos de tus momentos personales y profesionales en ellas.

Comparto poco, no soy una persona extremadamente activa en redes. Creo que son un medio que no podemos olvidar que existe los que nos dedicamos a la comunicación. Y, sobre todo, hay que tener en cuenta que hay una generación que está ahí, a la que hay que hablarle. Yo estoy muy conectada a los jóvenes y no podía dejar de estar en las redes sociales. Esto supone un esfuerzo, pero es una manera de compartir reflexiones, maneras de vivir, pero guardando una parte muy grande de mi intimidad.

Precisamente esa cercanía y esa honestidad ¿te ha abierto puertas o te las ha cerrado?

Depende del momento. A veces los astros se cruzan para que te vayan a favor y otras veces pues no se encuentran. Me ha pasado de todo.

¿Te has enfadado alguna vez por no haber sido sincera con alguien en un momento dado?

Suelo tener poca retención. Sí que me he enfadado por la forma en la que he llegado a decir algo. Los años me han dado el conocimiento de que la gestión emocional es muy importante. A veces no se recibe el

mensaje como tú lo emites, porque la forma no es la adecuada y se ha quedado con eso más que con el contenido. Y eso a veces me enfada y al final acabo sufriendo yo y no el otro. Pero siendo sincera, es difícil que no diga cómo me siento.

Ahora que acabas de cumplir los 50 ¿Te cuidas de alguna manera especial? ¿cómo es tu alimentación? ¿haces deporte?

Sí, me cuido, aunque tampoco soy una persona de excesos en mi vida. También depende mucho del momento vital, porque tiene mucho que ver el nivel de estrés que tienes, cómo te sientes, si estás más cansada... Estamos condicionados a hacer, pero también hay que "no hacer" y descansar y permitirte buscar el relax, el contacto con la naturaleza y buscar, también, la calma mental. Meditar me va muy bien y escuchar al cuerpo. Yo si veo que se me hincha el estómago es porque hay días que he comido mal o de más, o estoy más estresada y el nivel de cortisol está por los aires. En esos momentos pues suelo tomar un probiótico que me ayuda. Siempre trato de aprender a escucharme, porque

en el día a día vamos como pollos sin cabeza.

¿Hay algún producto infalible o alguna rutina que no te saltes nunca?

Tengo un *skincare* que cuida mi piel. Mi maestra de ceremonias es Paz Torralba. Es amiga mía y es la dueña del centro *Beauty Concept*. Ella me ilustró y me insistió mucho en la necesidad de cuidarse con naturalidad. Yo siempre he sido de no cuidarme y ella me ha enseñado a hacerlo y la importancia de una buena limpieza, algo básico que si lo practicas, la gente lo nota y te dice: "¡qué buena piel tienes!". También me hago, de vez en cuando, rutinas con radiofrecuencia u oxigenación de la piel. Es cierto que cuando estamos más estresadas, nuestra piel se resiente. Y todo eso lo he ido aprendiendo con ella. En cuanto a suplementación suelo tomar colágeno, magnesio, vitamina B, pero sin estar obsesionada y manteniendo las analíticas claras y mis revisiones en todo momento. Desde la pandemia se me reseca mucho la nariz y utilizo un aparato, que se llama *biow*, para dormir. Es un regenerador celular, y el nivel y la calidad de mi sueño es increíble. Me ayuda mucho. Antes me despertaba más cansada y tengo que decir que funciona. Yo creo que ahora hay tecnología que te puede ayudar a mejorar tu calidad de sueño y de vida.

A veces utilizas unos estilismos, al menos en televisión, bastante modernos y trasgresores ¿Qué importancia das a la moda?

Pues fijate que yo creo que la moda tienes que ser tú misma y lo que te apetece en cada momento. Evidentemente hay unas referencias

"Yo me considero un persona clásica, pero creo que la moda tienes que ser tú misma y lo que te apetece en cada momento"



“ME GUSTA EL NÚMERO 9. Cada vez estoy más abierta a la espiritualidad y es un número de fin de ciclo y nuevos comienzos”.

Fotografía: Mesíaset

“Soy como una loba que le gusta tener a su manada bien cerca y protegida, pero que no le gusta sentirse atrapada en un estereotipo”

para tu día a día. Pero me gusta que me digas que soy rompedora, porque yo me considero una persona bastante clásica. No suelo ir mucho con estampados y me gustan las líneas rectas. Ahora se lleva más el traje masculino, y trato de jugar con ello. Cuando me toca presentar los debates, que duran muchas horas, busco la comodidad. Ahora he visto que no se llevan mucho los tacones, pero yo me puse deportivas cuando nadie las llevaba, porque busco la naturalidad y la comodidad.

Esta es la novena edición de ‘La isla de las tentaciones’ ¿Qué supone para tí el número 9?

Me encanta el número 9. Cada vez estoy más abierta al mundo de la espiritualidad y creo que este número habla de un cambio

de ciclo, de un final de ciclo, y creo que esta nueva edición de *La isla de las tentaciones* va a suponer un nuevo comienzo. Llegará una décima, o eso espero, aunque estoy convencida de que esta supondrá, sin duda, un antes y un después.

Has comentado que uno de tus libros favoritos es ‘Mujeres que corren con lobos’ en el que se describen a diferentes mujeres y sus circunstancias ¿Qué tipo de mujer eres tú?

Una loba que le gusta tener a su manada bien cerca y protegida, pero que no le gusta sentirse atrapada en ningún estereotipo ni plantilla. Me gusta reinventarme cada día y sentirme salvaje en cada momento de mi vida. Busco la libertad y la comunión con la naturaleza y conmigo misma.

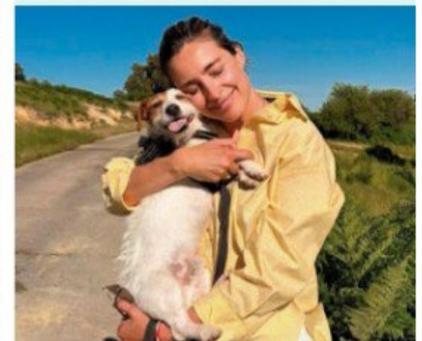
4

DATOS SOBRE... SANDRA

- **Premiada por su trayectoria.** Sandra Barneda acaba de recibir la Antena de Oro 2025 por su “versatilidad y cercanía”, en los diferentes y cercanos que presenta. El premio se lo ha dedicado a su sobrino que falleció el pasado año.



- **Practica deporte,** y es una apasionada de la naturaleza. Siempre que puede se escapa del centro de Madrid, donde reside, para respirar aire puro.



- **Amante de los animales.** Sandra tiene un amor especial por su perro, un Jack Russel que tiene cuatro años. De él dice que es el que realmente le aguanta las “risas y también las lloreras”.

- **Hace uso de las redes sociales,** donde comparte momentos y reflexiones. A pesar de los reveses que ha sufrido, tiene claro que “la vida es para los que se atreven”.

LOS NÚMEROS DE LA SUERTE

Más allá de supersticiones, **la lotería mueve cifras de récord: miles de administraciones, millones en premios** y alguna curiosidad que confirma que el azar también tiene su lógica.

POR JULIA RODRÍGUEZ

SE QUEDA EN CASA

Los loteros se llevan una pequeña comisión de cada décimo que venden. En la de Navidad el porcentaje es del **4,5%**, bastante menos que en la Lotería Nacional, donde se quedan con el 6% del importe bruto de la venta.

En el caso de la **Quiniela**, la **Primitiva** o el **Euromillón**, el porcentaje también ronda el **6%**.



NI SIQUERA EN PLENA GUERRA CIVIL DEJÓ DE HABER SORTEO DE NAVIDAD, DE HECHO, EL AÑO 1938 SE CELEBRARON 2 SORTEOS, UNO EN CADA ZONA

POR PARTIDA DOBLE

El sorteo de Navidad es el único sorteo que se hace por el sistema tradicional con dos bombos, uno pequeño con **1.807 bolas** y otro grande con **100.000**.



TODO CUENTA

Las bolas que se introducen en los bombos están hechas de madera de boj, con un peso exacto de 3 gramos, y un tamaño de **18,8 milímetros de diámetro**, grabadas con láser y testadas y comprobadas una a una.

EL NÚMERO BONITO

Hay dos números que han tocado dos veces, el **20297**, en el año 1903 y en el 2006, y el **15640**, los años 1956 y 1970.

DÓNDE SE

REPARTE SUERTE

En España hay algo más de **4.100 administraciones integrales de Lotería** (es decir, dedicadas íntegramente a la venta de Loterías y Apuestas del Estado). Los ingresos son muy variados, mientras que algunas administraciones ingresan hasta **60.000 euros anuales** otras pueden superar la cifra de los **500.000 euros anuales**.



LOS MÁS BUSCADOS

La terminación 5 es la que más veces ha salido, en 32 ocasiones. Seguida del 4 y el 6, en 27 ocasiones. Si afinamos más, la terminación 85 ha salido en 7 ocasiones, seguida de la 57 en 6. En el lado contrario, las terminaciones que no han salido nunca son la **09, 10, 21, 25, 31, 34, 41, 42, 43, 51, 54, 59, 67, 78 y 82**.

HAY NEGOCIO

Traslot102, empresa líder en traspaso de administraciones de loterías, realizó en 2024 un total de **40 operaciones de traspaso**, por un valor de **14 millones de euros**.

¡PARTICIPA Y GANA!

SORTEO



NAVIDAD

Llegan días llenos de ilusión, de magia, de reencuentros emotivos y... ¡sí! también de regalos. Y como no todo es comprar y pensar para otros, en Mía hemos pensado en ti en este nuevo sorteo.

Escoge el regalo (o regalos) que más te guste y entra en nuestro perfil de Instagram (@mia_revista) el día indicado para cada marca. Puedes participar en tantos sorteos como quieras. ¡Mucha suerte y felices fiestas!

Felicidad a pequeños sorbos

Sé de los primeros en disfrutar de este tinto vibrante, fruto de la altitud de sus viñedos, y a la vez redondo y goloso, gracias al delicado toque de Merlot. **Coto de Caleruega** Roble 2024 es el primer vino de la nueva bodega del Grupo Barón de Ley, Coto de Caleruega, en la D.O Ribera del Duero.



Entra en [@mia_revista](#) el 27/11/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco lotes de productos valorados en **29,70 €!**

Lo natural es sentirte bien

Cabello cuidado, equilibrio hormonal y articulaciones en buen estado. La familia de **Nutralie** combina ingredientes seleccionados para acompañarte en el bienestar femenino. Fórmulas completas que se adaptan a tus necesidades y te ayudan a sentirte bien en todas las etapas de la vida.



Entra en [@mia_revista](#) el 28/11/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco lotes de productos valorados en **73,30 €!**

Calidez, confort y elegancia

No hay sensación más gustosa que meterte en la cama tras un largo día y sentir el tacto de unas sábanas nuevas. Las sábanas de Coralina de la nueva colección de **Burrito Blanco**, de textura extra suave como un peluche, son el antídoto inmediato contra el frío porque aportan un extra de confort y de comodidad. Además, sus diseños consiguen subir de nivel cualquier estancia.



Entra en [@mia_revista](#) el 29/11/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco lotes de productos valorados en **182,19 €!**

Lo que más te importa

La firma cosmética **Selvert Thermal** nos ofrece dos regalos en uno: un exclusivo joyero que contiene dos productos cosméticos de la línea emblemática de la firma + Pure Vitamin C. Un tratamiento eficaz para proteger la piel de los radicales libres y devolverle su vitalidad y luminosidad perdidas.



Entra en [@mia_revista](#) el 30/11/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco cofres-joyero más productos valorados en **75,30 €!**

Preparadas, listas... detox

Detox+Slim de **Unik Health** es un complemento 100 % natural, formulado para depurar el organismo y eliminar líquidos. Su exclusiva fórmula combina ingredientes premium que actúan como aliados detox, ayudando a preparar el cuerpo para las fiestas navideñas.



Entra en **@mia_revista** el 01/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco tratamientos completos para un mes valorados en **64 €!**

Rutina de la A a Z

Mimesis Sensations es una marca de cosmética natural y vegana de Herboria, una empresa que ha estado cuidando el bienestar de las personas con complementos naturales desde 1981. Con Mimesis Sensations, extendemos ese cuidado al exterior, preocupándonos no solo por tu equilibrio interno, sino también por tu reflejo externo que es la piel.



Entra en **@mia_revista** el 02/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco lotes de productos valorados en **243,80 €!**

Siempre contigo

Son tantas las ocasiones en las que nuestra rutina se ve alterada por un viaje que desde **Alfaparf Milano Professional** quieren romper con eso gracias a su exclusivo Holiday Kit, inspirado en la elegancia y el estilo de la ciudad de Milán y diseñado para transformar cada momento beauty en una experiencia inolvidable. Sin importar lo lejos de casa que estés.



Entra en **@mia_revista** el 03/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco lotes de productos valorados en **69,50 €!**

Tecnología para tu comodidad

Ahora que llega el frío, muchas personas sienten que sus articulaciones se vuelven más rígidas y todo cuesta un poco más. Por eso, **Quantic Nanotech** sortea un pack Guante + Rodillera Quantic Nanotech. Tecnología, microestimulación mecánica y calor seco para ayudarte a volver a sentirte tú, recuperar tus pequeñas rutinas y disfrutar de una vida más agradable.



Entra en **@mia_revista** el 04/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco packs valorados en **669 €!**

Piel perfecta

Llegan días de mucho movimiento y una amplia vida social. Momentos en los que queremos estar perfectas y lucir una piel envidiable. Para ello, **Atlantia** propone una rutina con cuatro productos faciales para el cuidado y belleza de la piel a base de Aloe Vera ecológico de Canarias. Su formulación nutre, repara y regenera en profundidad, mejorando el aspecto de la piel.



Entra en **@mia_revista** el 05/12/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos cinco packs Piel Perfecta Aloe Vera valorados en **71,85 €!**

La prenda estrella de tu armario

Bocetto, la firma de moda de mujer, presenta la prenda estrella de la temporada, su blazer de puntilla lanosa en color marrón chocolate, el tono tendencia del momento. Confeccionada en punto milano y con el sello Made in Italy, es perfecta tanto para tus looks de oficina como para combinar con jeans y un estilo casual chic. Una prenda versátil con el inconfundible sello Bocetto.



Entra en **@mia_revista** el 06/12/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos una americana valorada en **150 €!**

Neceser nuevo y de calidad

LOV'YC tiene una misión clara, ofrecer productos de calidad a un precio asequible para que así, todas tengamos en nuestro neceser los productos ideales para cuidarnos y vemos bien. Y para ponerlo más fácil, la firma sortea un pack completo que incluye productos para el cuidado del cabello, así como limpiadores faciales o geles corporales con ingredientes seleccionados.



Entra en **@mia_revista** el 07/12/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos cinco lotes de productos valorados en más de **85 €!**

Un libro siempre es buen plan

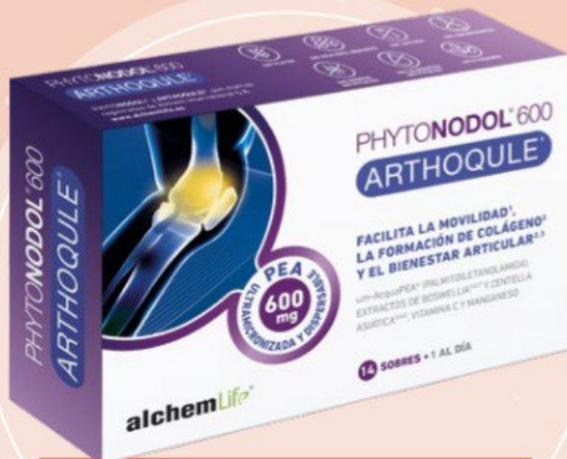
En su nueva novela publicada por **Editorial Grijalbo**, **Ana Lena Rivera** da voz a varias generaciones de mujeres en una apasionante historia de madres e hijas que gira en torno a una casa de huéspedes muy especial, donde se alojan las almas de nuestras antepasadas. Una historia tan real como la vida misma.



Entra en **@mia_revista** el 08/12/2025 y participa en el concurso.
¡Sorteamos cinco libros como este valorados en **24,90 €!**

Bienestar natural para seguir tu ritmo

En estas fechas con extra de movimiento, **AlchemLife** piensa en ti con **Phytonodol® Artoqule**, un complemento alimenticio de origen natural que ayuda a aliviar esas molestias puntuales del día a día. Su fórmula une fitoterapia avanzada y ciencia, con PEA, boswellia y centella asiática, para ofrecer un apoyo natural al confort físico y ayudarte a mantenerte en movimiento cada día.



Entra en **@mia_revista** el 09/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco packs de dos productos valorados en **33,90 €!**

Piel sana, piel perfecta

Piel sana, piel perfecta **Skin Care de Bmag Biopolimerización** es una línea innovadora de belleza, ofreciendo tratamientos orgánicos, efectivos y de alta calidad. Nuestro lote de productos para rutina de día y noche, está formulado para crear elasticidad, hidratación y firmeza de la piel, promoviendo un aspecto rejuvenecido y saludable. Participa en el sorteo y este lote de productos podrá ser tuyo.



Entra en **@mia_revista** el 10/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco lotes de productos valorados en **245,30 €!**

Tu mejor versión

En unas fechas repletas de planes, **THE LAB** piensa en ti con un pack que une su triple limpieza y su fotoprotección avanzada SPF50+. Los indispensables para lucir una piel bonita, de calidad y saludable mientras disfrutas de la Navidad con tu mejor versión.



Entra en **@mia_revista** el 11/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco lotes de productos valorados en **93,65 €!**

Detalles que suman

Son los pequeños detalles los que logran que una casa se convierta en un hogar. **Mimma Gallery** de esto sabe gracias a su larga trayectoria en sofás y decoración, por lo que ha escogido tres piezas con las que tu casa será más acogedora: un frutero, un jarrón y una manta. Todo en tonos cálidos, diseños atemporales y calidad que suma.



Entra en **@mia_revista** el 12/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco packs de productos valorados en **260 €!**

Sabor, cremosidad, autenticidad

Cada año, **Izadittone** vuelve, con dos versiones de su panettone. Izadittone Clásico elaborado con orujo envejecido, sigue la receta tradicional italiana a la que se añaden pasas, naranja y limón. Y el Izadittone original de Bodegas Izadi, con el que comenzó esta tradición navideña, tiene como protagonistas los orujos de uvas de Izadi y el chocolate. ¿Con cuál te quedas?



Entra en **@mia_revista** el 13/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos tres panettones valorados en **34,90 €!**

Para tu bienestar

En invierno, con la calefacción y la falta de ventilación, el ambiente tiende a estar más seco, lo que tiene consecuencias negativas para tu salud. Por eso, **DREO** sortea su modelo 311S, un humidificador inteligente que permite controlar con precisión la humedad, a través de la aplicación o Alexa, gracias a un sensor integrado que toma muestras del aire cada tres segundos para mantener la humedad dentro del 5% del nivel deseado.



Entra en **@mia_revista** el 14/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos cinco humidificadores DREO 311S valorados en **59,99 €!**

Súper poderes para llevar

Superfood Powder de **Juice Plus+**, es un complemento alimenticio elaborado a partir de 30 frutas, bayas y verduras diferentes, además de vitaminas y antioxidantes clave —como A, C, E y ácido fólico—, que puede integrarse fácilmente en la alimentación diaria. Presentado en prácticos sticks monodosis listos para consumir, te ayudarán a lograr tu mejor versión.



Entra en **@mia_revista** el 15/12/2025 y participa en el concurso. ¡Sorteamos 5 packs de Superfood Powder valorados en **45 €!**

Te esperamos en nuestro perfil de **Instagram @mia_revista**, donde cada día podrás participar en estos sorteos.



**¡Síguenos y no te los pierdas!
¡Mucha suerte!**

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN

¿QUÉ VENTAJAS OFRECEN ESTAS CARILLAS SIN TALLADO RESPECTO A LAS TRADICIONALES?



RESPUESTA: A la hora de elegir ponerte carillas recomiendo no tallar en absoluto el diente. **El proceso del tallado es irreversible y puede darnos sensibilidad y afectar a algún nervio o en otros casos, llegar a perder alguna pieza.** Hay que buscar expertos odontólogos, donde las carillas tengan tres cualidades imprescindibles: **que sean de porcelana, que sean muy resistentes y por último que sean muy finas.** Esto nos aporta una translucidez que da una apariencia muy natural y nos permite no tocar en absoluto el diente. Podrías quitártelas mañana y no habría ninguna diferencia entre el diente que tenías antes de colocarlas.

Las carillas de porcelana son unas finísimas láminas que se adhieren a la cara externa de nuestros dientes, de manera definitiva, para

aportar armonía y color adecuados a los deseos del paciente, y que se diseñan según las características físicas y psicológicas de cada persona. **No solo sirven para embellecer la sonrisa, sino que también muchas veces las empleamos para devolver una funcionalidad perdida,** por ejemplo, en casos de pacientes bruxitas que han perdido mucho material dentario, o personas que han sufrido traumatismos que han afectado a los dientes.

El tema del tallado es la cuestión más importante en todo el proceso. Habitualmente las carillas necesitaban una reducción del esmalte para poder ser aplicadas, ya que la estructura de cada carilla necesitaba al menos un 0'6 mm para que pudieran ser resistentes y estables. Ahora podemos encontrar carillas de hasta 0,1 mm de espesor, muy

finitas, que nos permiten conseguir estética y material muy resistente y que duran entre unos 15 y 20 años, sin que haya ninguna alteración del color deseado.

Antes de ponerse las carillas lo más importante es que el paciente esté sano. Desgraciadamente cada día veo más pacientes que vienen con tratamientos de carillas, en unas bocas, que están en muy malas condiciones, y que nunca deberían haber sido aplicadas, ya que **primero hay que tratar la salud de los pacientes para poder hacerles sonreír de una forma estética.**



IRENE ESTEVE
Clínica Irene Esteve
ireneesteve.com/



¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA EMPEZAR A AHORRAR DE CARA A LA JUBILACIÓN?

RESPUESTA: Ante la pregunta de cuál es el mejor momento para empezar a ahorrar de cara a la jubilación, la respuesta es clara: el mejor momento es ahora. **No importa si estás comenzando tu vida laboral o si ya llevas tiempo en ella; iniciar el ahorro hoy siempre será más beneficioso que esperar.** El tiempo es un gran aliado, y cuanto antes se dé ese paso, más fácil será construir un futuro tranquilo y seguro. **En MAPFRE vemos cada día cómo pequeñas aportaciones periódicas, bien planificadas, pueden convertirse en un respaldo importante para la jubilación.** Por eso, contamos con distintas soluciones que se adaptan a las necesidades de cada per-

sona: desde planes de pensiones flexibles hasta seguros de ahorro, que permiten aportar a tu ritmo, revisar objetivos y ajustar el plan cuando la vida cambia. **Nuestro propósito es acompañar, guiar y ofrecer herramientas sencillas y claras para que puedas avanzar sin agobios.**

Además, para resolver dudas y ayudar a planificar mejor, la Guía para tu Jubilación de Fundación MAPFRE, es un recurso de gran ayuda, pensado para que cualquier persona pueda entender cuánto necesitará en el futuro, qué opciones de ahorro existen y cómo dar los pasos adecuados según su situación y edad. Es una forma fácil de aclarar ideas y tomar decisiones con más tranquilidad.

Por eso insistimos: **empezar ahora es contar con bienestar y libertad para el mañana.** Y de la mano de profesionales, como los que tenemos en MAPFRE, ese camino se vuelve mucho más sencillo.



VIRGINIA CALDERÓN
Subdirectora de Desarrollo de Negocio de Vida Individual de MAPFRE España.

Escanea el código QR para descargar la Guía para tu Jubilación:



VER Y OIR

GAFAS CON AUDÍFONOS

Las nuevas tecnologías nos presentan **productos que nos hacen la vida mucho más fácil.** POR SONIA MURILLO



DISEÑO, tecnología y comodidad auditiva en un sólo dispositivo elegante y discreto.

Llevar audífonos hoy en día, a pesar del paso del tiempo, sigue siendo un tema tabú. Muchas son las personas que tratan de ocultarlo porque les sigue dando vergüenza admitir que los necesitan. Sin embargo, *Nuance Audio* ha encontrado la solución perfecta para atajar, de una sola vez, los problemas de visión y audición, gracias a las gafas, que llevan incorporados unos amplificadores de sonido, en cada una de las patillas. Estas gafas “inteligentes”, como nos explica Blanca García, audioprotesista,

están pensadas para personas que tienen una discapacidad auditiva de un nivel leve a moderado. Bien es cierto, que también podrían llevar las gafas sin graduación aquellas personas que, solamente, quieren hacer uso de los audífonos de una manera mucho más discreta, y de esta forma superar el estigma que se genera entorno a su uso, ya que “la pérdida auditiva tendemos a relacionarla con los problemas propios de la avanzada edad”, subraya Blanca. Los expertos sí aconsejan que no las usen las personas que ya llevan audífonos.

¿QUÉ VENTAJAS TIENE LLEVARLAS?

Una de las más evidentes, como cuenta la audioprotesista es “la discreción”, ya que no se perciben como un audífono. Además, este sistema de amplificación del sonido “no es interno, con lo cual el oído



4_106272580

queda libre, sin sensación de oclusión ni molestias de ningún tipo, y, por tanto, existe un menor riesgo de infecciones o acumulación de cerúmen, por ejemplo". Estas gafas, además, son compatibles con las gafas de sol, de modo que podrás oír bien en cualquier lugar y en cualquier situación.

¿CUÁNDO HACER NOS UNA AUDIOMETRÍA?

"Todavía hay mucho desconocimiento en lo que rodea al mundo de la audición", cuenta Blanca, porque así como estamos acostumbrados a revisarnos la vista, al menos una vez al año, o vamos al oftalmólogo cuando notamos que empezamos a ver mal, no tenemos en cuenta que, de la misma manera, deberíamos someternos periódicamente a una audiometría, sobre todo, cuando hemos alcanzado una edad en la que tanto la presbicia como la hipoacusia (pérdida de audición) empiezan a aparecer". A mucha gente le cuesta reconocer que no oye bien "porque no quiere aceptar esa pérdida auditiva. Y lo peor es que empiezan a dejar de hacer vida social, ir al cine, a reuniones, comidas, porque al no oír se sienten fuera de lugar y terminan buscándose excusas, quedándose en casa y aislándose, y hoy en día con el móvil es muy fácil caer en esto", confiesa. Y añade: "si supieran cómo mejoraría su calidad de vida, aceptando que necesitan audífonos, lo habrían hecho antes".

¿CÓMO SABER QUE NECESITAS ESTOS DISPOSITIVOS?

No hay que esperar a tener una pérdida auditiva severa, sino que hay que poner remedio cuando tenemos una pérdida leve, porque, además, conseguimos ralentizar el problema. Según Blanca, para tener constancia y realmente saber que estamos perdiendo audición, hay



UNA APLICACIÓN MÓVIL PARA SU USO

1 El uso de estas gafas requiere de una aplicación móvil para activarlas y regularlas a las necesidades de cada usuario. Una vez realizada esta operación ya puedes olvidarte de la app, ya que la propia montura tiene un botón que permite subir y bajar el volumen.

2 Con un doble toque en la patilla se puede cambiar el modo de escucha. Bien se puede elegir escuchar al que tienes en frente y atenuar el ruido ambiente, o bien ampliar el sonido ambiente, en situaciones como, por ejemplo, a la hora de conducir, que nos interesa escuchar los ruidos que provienen de los 360 grados para una mayor seguridad vial.

3 Se recargan de manera sencilla, no necesita enchufes, tan sólo depositándolas sobre una base cargadora.

que fijarse en que hay sonidos que empiezan a resultarnos difícil escuchar "como es el canto de un pájaro, las gotas de agua en un día de lluvia. Sonidos, que por otro lado, para muchas personas son relajantes. También hay dificultades para escuchar algunas consonantes, lo que hace que dejemos de entender claramente las conversaciones que mantenemos con otras personas y empieza a resultar difícil comunicarnos de una manera fluida".

ESTÉTICA Y BIENESTAR AL ALCANDE DE TODOS

Esto, sin duda, supone un gran paso adelante en la integración de la tecnología, la estética y el bienestar. Que tengan muy presente esto las personas que empiecen a notar que aparecen las primeras dificultades al escuchar, porque "esta innovación ofrece una experiencia auditiva cómoda, discreta y sin renunciar al estilo personal", aclara Blanca,

que piensa que esto va a hacer que muchas personas dejen de tener reparos a la hora de usar audífonos. Porque oír y escuchar bien, "alto y claro", es sinónimo de tener una buena calidad de vida, y nadie debe renunciar a ello. Afortunadamente los avances tecnológicos son nuestros mejores aliados.



LA EXPERTA

BLANCA GARCÍA

Audioprotesista de Nuance Audio.

NO HAY QUE ESPERAR A TENER UNA PÉRDIDA AUDITIVA SEVERA PARA PONER REMEDIO

CHÍA

LA SEMILLA MILENARIA QUE CONQUISTA TU COCINA Y TU SALUD

Si buscas un ingrediente que te ayude a sentirte ligera, con energía y cuidando tu corazón, la respuesta cabe en una cucharadita: este súper alimento que no puede faltar en tu dieta.

POR SANDRA HERNÁNDEZ

Pequña, discreta y poderosa. Así es la chía, una diminuta semilla que ha pasado de ser un secreto ancestral de los pueblos azteca y maya, a convertirse en un imprescindible en la despensa de quienes buscan cuidarse de forma natural. Y no es casualidad: sus nutrientes, su

versatilidad en la cocina y su efecto saciante la han coronado como una auténtica súper semilla.

Hoy la encontramos en batidos, panes, yogures, granolas o pudines, e incluso en bebidas funcionales. Pero detrás de esta tendencia saludable hay una historia milenaria que une tradición, ciencia y bienestar.

DE LOS GUERREROS MAYAS A TU MESA

Procedente de la planta *Salvia hispánica*, de la familia de la menta y originaria de México y Guatemala, la chía se cultiva desde hace más de 5.000 años. Para los antiguos pueblos mesoamericanos, era un símbolo de fuerza y energía vital: los guerreros mayas y los corredores aztecas la consumían antes de las batallas o de largos trayectos. Su propio nombre significa "fuerza".

Hoy, ese legado ancestral se mantiene, pero con el respaldo de la ciencia. Diversos estudios han confirmado que la chía es rica en fibra, antioxidantes, proteínas completas, calcio, magnesio y ácidos grasos omega 3, nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del corazón, el cerebro y el sistema digestivo.

Una de sus curiosidades más notables es su capacidad de absorber hasta 12 veces su peso en líquido, formando un gel transparente y natural. Este fenómeno ayuda a regular la digestión, proporciona saciedad y facilita su uso en recetas saludables.

PARA APROVECHAR MEJOR SUS NUTRIENTES, CONSÚMELA HIDRATADA O MOLIDA

CADA VEZ ES más fácil encontrar esta semilla en grandes superficies o mercados de barrio.



PEQUEÑA, PERO CON SÚPERPODERES

Incorporar chía a la dieta aporta mucho más que moda: es un hábito inteligente. Entre sus múltiples virtudes destacan:

- **Favorece la salud intestinal**, gracias a su alto contenido en fibra soluble.
 - **Regula el colesterol** y el azúcar en sangre, ayudando a prevenir enfermedades cardiovasculares y metabólicas.
 - **Aporta energía sostenida**, ideal para deportistas o personas activas.
 - **Cuida huesos y dientes**, por su contenido en calcio, fósforo y magnesio.
 - **Protege las células del envejecimiento**, gracias a sus antioxidantes naturales.
 - **Proteínas completas**: contienen los nueve aminoácidos esenciales, algo poco común en alimentos de origen vegetal.
- Una ración (2½ cucharadas) aporta unas 140 calorías, 10 g de fibra, 5 g de proteína y 9 g de grasa saludable.



RECETA ESTRELLA: PUDÍN DE CHÍA Y CACAO (PARA 4 PERSONAS)

INGREDIENTES: 1½ tazas de leche de almendras • ½ taza de semillas de chía • ¼ taza de cacao en polvo sin azúcar • 4 cucharadas de sirope de arce • ½ cucharadita de vainilla • (Opcional: una pizca de canela).

- **Mezcla** todos los ingredientes excepto la chía hasta que el cacao se disuelva.
- **Añade** las semillas de chía y remueve bien.
- **Guarda** en la nevera al menos 12 horas (ideal toda la noche).
- **Sirve frío** con fruta fresca o una cucharada de yogur natural.
- **Por ración:** 165 kcal, 9 g de fibra, 4 g de proteína, 8 g de grasa cardiosaludable.



DESAYUNO ENERGIZANTE: PARFAIT DE YOGUR, FRUTAS Y CHÍA

Un desayuno rápido, saciante y lleno de color. Perfecto para empezar el día con energía y sin renunciar al placer.

INGREDIENTES: (para 2 personas): 2 yogures naturales o de coco (sin azúcar añadido) • 3 cucharadas de semillas de chía • ½ taza de leche o bebida vegetal • 1 cucharadita de miel o sirope de ágave • Frutas frescas al gusto (fresas, arándanos, kiwi, plátano...) • 2 cucharadas de granola o copos de avena.

- **En un bol**, mezcla las semillas de chía con la leche y la miel. Deja reposar al menos 30 minutos (mejor si lo preparas la noche anterior).
- **En vasos o copas**, coloca una capa de yogur, otra del pudín de chía y termina con frutas frescas.
- **Decora con granola** o avena para darle un toque crujiente.
- **Valor nutricional** aproximado (por porción): 200 kcal, 7 g de proteína, 6 g de fibra y 8 g de grasa saludable.

CÓMO INCORPORARLA EN TU DÍA A DÍA

La chía tiene un sabor suave y agradable, por lo que puedes incorporarla fácilmente a tus comidas. Aquí algunas ideas:

- **Agua de chía:** mezcla 1 cucharada de semillas con medio vaso de agua y deja reposar 30 minutos.

- **En yogur o avena:** espolvorea una cucharadita para sumar textura y fibra.
- **Batidos verdes:** añádela a tu licuado de frutas y verduras.
- **En panes o bizcochos:** aporta humedad y mejora el valor nutricional.
- **Como pudín:** mézclala con leche o bebida vegetal y déjala reposar toda la noche.

UN RESPIRO ANTES
de empezar ayuda
más de lo que crees.
La seguridad de
llevar un plan B
también en un alivio
en muchos casos.



DEL MIEDO ANTICIPADO A LA ACCIÓN

A veces sufrimos más por lo que imaginamos que por lo que ocurre. **Antes de una cita médica, un viaje o una conversación delicada, ciertos recursos te pueden ayudar a calmar la mente** y llegar preparada al momento clave.

POR ANA SÁNCHEZ

No eres la única a la que el estómago se le encoge antes de una prueba médica, cuando tienes que ir a un sitio por primera vez o ante una gestión que está fuera de tu rutina. La mente se adelanta, proyecta escenas y te susurra que algo saldrá mal. Ese chorro de “y si...” constante es agotador. La buena noticia es que ese “adelantarse” tiene explicación y también

margen de maniobra. No se trata de “ser fuerte” ni de “no pensar en ello”, sino de entender qué te pasa para poder responder con calma.

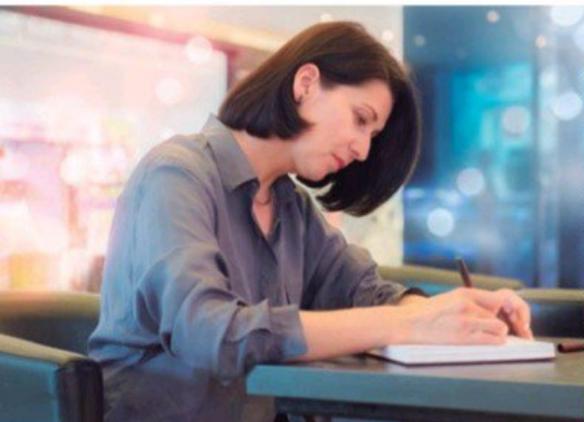
PONERLE NOMBRE

A la inquietud que sentimos antes de un acontecimiento, que interpretamos como exigente o incierto,

se denomina ansiedad anticipatoria. No ocurre porque seas negativa o demasiado miedosa. Es un mecanismo humano que intenta protegerte imaginando riesgos para prepararte. El problema llega cuando esa protección se descontrola. La mente actúa como un simulador que genera películas de futuro

ANTICIPAR ES HUMANO; PREPARARTE BIEN ES LO QUE MARCA LA DIFERENCIA Y DA PAZ MENTAL

GUIÓN PRÁCTICO EN 5 PASOS



(catastróficas la mayoría de las veces) y el cuerpo responde como si ya estuviera en peligro: aparece el nudo en el estómago, el sueño se altera, cuesta concentrarse... Anticipar un poco ayuda a organizarse, pero hacerlo demasiado bloquea.

EL GRAN ENEMIGO

La raíz suele ser la incertidumbre. No saber exactamente qué dirá el médico, si el vuelo se retrasará o cómo reaccionará la otra persona, activa el radar interno. A esto se suman sesgos normales del pensamiento, ya que tendemos a sobreestimar lo que puede ir mal y a infravalorar nuestra capacidad para afrontarlo. También influye la etapa vital en la que nos encontremos. Es decir, si llevamos una racha en la que todo nos sale mal, esa ansiedad anticipatoria será mucho mayor. Cuidar de otros, gestionar mil tareas o arrastrar experiencias previas difíciles hacen que el cerebro busque control y se sobrecargue con “y si...”. Intentamos calmarlos revisándolo todo una y otra vez, pidiendo confirmaciones, posponiendo decisiones... A corto plazo alivia, sin embargo, a medio plazo enseña al cerebro que solo estás a salvo si controlas cada detalle, y la ansiedad crece.

CÓMO NOS CONDICIONA LA VIDA

Cuando el miedo va por delante, el día a día se estrecha. Tomar una cita médica se convierte en una odisea y se pospone lo importante.

Un método claro para convertir el “y si...” en acciones concretas: bajar la ansiedad, ordenar lo importante y dar un paso pequeño hoy. Aquí van los cinco pasos que te ayudarán a luchar contra esa ansiedad anticipatoria que tanto te paraliza.

1 Frena la película mental.

Escribes el evento y tus “y si...”. Al lado, da una respuesta realista para cada uno de estos asuntos que te “noquean”. Por ejemplo: Si en una cita médica te bloqueas y luego te das cuenta de que no has preguntado todo lo que querías, lleva una lista con las dudas escritas y toma apuntes para no olvidar nada. Si lo que te da miedo es viajar sola, recopila lo que te preocupa (vuelo retrasado, no saber ir al aeropuerto...) Investiga un plan B para que el problema no te pille por sorpresa o comienza por pequeños trayectos que sean más asequibles.

2 Relax rápido.

Antes de enfrentarte a eso que te quita el sueño realiza un ejercicio simple de relajación. Esta respiración se puede llevar a cabo en cualquier lugar. Respira 3-3-6 (tres de inspiración, aguanta el aire otros 3 segundos y suelta el aire en 6) Repite durante 1-2 minutos y afloja hombros y mandíbula. Luego piensa, seguro que lo haces con más calma.

3 De menos a más.

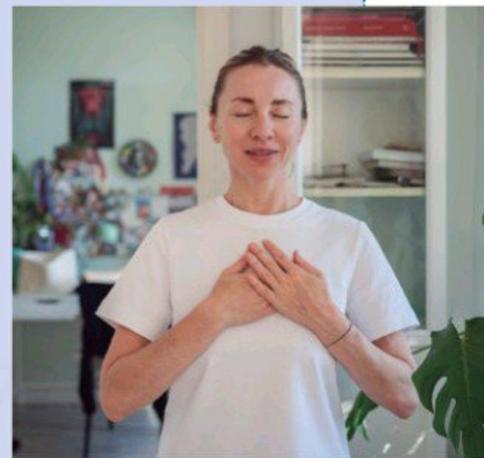
Decide tu objetivo “suficiente”, no el perfecto. ¿Qué sería un buen mínimo hoy? Ejemplos: en una prueba diagnóstica “completar el trámite y preguntar cómo recibir resultados”, en una reunión de trabajo “plantear una duda y acordar el siguiente paso”.

4 Palabras ancla.

Elige tres palabras que te sirvan de guía y repítelas en voz alta 60-90 segundos. Por ejemplo, “claro, breve, amable” o “llegar, preguntar, cerrar”. No es un discurso, es un recordatorio que te centra cuando la mente se acelera.

5 Prueba de realidad y cierre.

Haz hoy una miniación que acerque el momento: comprobar documentos, simular el trayecto, escribir la primera frase. Después del evento, anota lo que sí funcionó. Ese registro recorta el miedo para la próxima vez.



PONER POR ESCRITO LO IMPORTANTE BAJA EL RUIDO MENTAL. AYUDA A ORDENAR IDEAS Y PRIORIZAR LOS ASUNTOS PENDIENTES

Viajar empieza a dar pereza por los imprevistos posibles. Las conversaciones relevantes se dejan para “la semana que viene”, y mientras tanto la preocupación ocupa la cabeza. Se paga un precio invisible: se duerme peor, se disfruta menos de los momentos buenos y se renuncia a planes que podrían aportar salud, relaciones más francas o pequeños

sueños. La anticipación no solo roba energía, también empobrece la memoria de lo real. Si cancelas, tu cerebro se queda con la última imagen temida, no con la experiencia corregida que habría amortiguado el miedo. Por eso, es clave romper el bucle con acciones pequeñas y realistas que devuelvan la sensación de control sano.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.

Bams



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

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

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

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

LUZ, MADERA Y BORGOÑA

LA NAVIDAD

MÁS CÁLIDA

Texturas gustosas, detalles artesanales y una paleta de colores que combina tradición y modernidad. Así se viste el hogar en las navidades más acogedoras de los últimos años. **POR ANNIE TOMÁS**

Esta tradicional festividad se presenta como un retorno a lo esencial: a las mesas que invitan a quedarse, a la luz que abraza y a los objetos que cuentan historias. Frente a los excesos de temporadas pasadas, esta vez triunfa una decoración natural, serena y profundamente táctil. La idea es crear refugios personales donde la belleza y el confort convivan de forma espontánea.

Los tonos borgoña, la madera clara y las luces suaves marcan la pauta. Cada detalle cuenta: un jarrón de cerámica artesanal, una lámpara de pantalla textil, un plato decorativo colocado en una estantería o una vela que perfuma discretamente el ambiente. No se trata de decorar "para los invitados", sino de disfrutar de un espacio que se sienta propio.

Fotografía: La Redoute

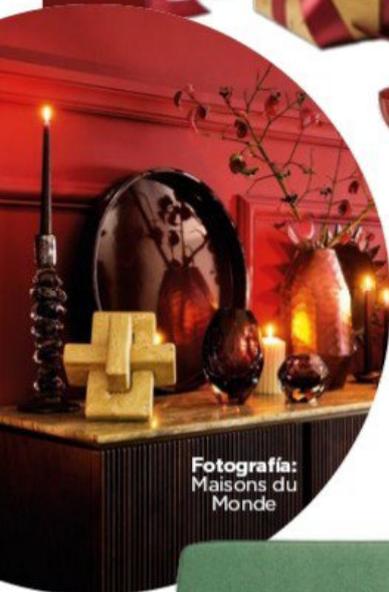


UN COLOR EL BORGONA

Profundo, elegante y versátil, el borgoña se convierte en el nuevo protagonista de estas fiestas navideñas. Sustituye al clásico rojo y se combina con tonos arena, blanco roto y dorado suave, para crear ambientes sofisticados pero acogedores.

Funciona tanto en textiles (cojines, manteles o cortinas) como en detalles decorativos: una vela, un adorno de vidrio o una cinta para los regalos. En el salón, una manta borgoña sobre el sofá puede transformar, por completo, la atmósfera. En la mesa, se mezcla perfectamente con vajillas claras y cristalería transparente, que neutralizan su intensidad.

**ESTA NAVIDAD NO SE MUESTRA, SE SIENTE:
ACOGEDORA, SERENA
Y CON ALMA**



Fotografía:
Maisons du
Monde



El Corte
Inglés Home
(120 €)



El Corte Inglés Home
(799 €)



Fotografía: La Redoute

COMBINACIONES ACERTADAS



Fotografía: La Redoute

- **Borgoña + lino natural:** una mezcla equilibrada, que transmite serenidad y sofisticación. Perfecta para salones luminosos o dormitorios con toques rústicos.
- **Borgoña + gris piedra:** la opción más moderna. Aporta un aire urbano y contemporáneo sin perder calidez. Ideal en textiles o piezas pequeñas.
- **Borgoña + dorado pálido:** un guiño festivo sin excesos. Añade un toque de brillo y elegancia, especialmente en velas, marcos o detalles de mesa.

ESTE COLOR SE CONVIERTE EN EL NUEVO ROJO NAVIDEÑO: ELEGANTE, PROFUNDO Y FÁCIL DE INTEGRAR



UN MATERIAL LA MADERA

La madera recupera su protagonismo en todas las estancias. Ya no se busca un acabado perfecto: los nudos, las vetas y las imperfecciones son parte de su encanto. Desde mesas auxiliares hasta bandejas o marcos de fotos, aporta ese calor visual, que hace que una casa adquiera aún más vida.

Los tonos claros y medios son los más demandados, porque reflejan la luz y combinan con cualquier estilo. En Navidad, los pequeños detalles marcan la diferencia: una base de madera para velas, un adorno tallado o un portarretratos, con aspecto artesanal, pueden cambiar el tono de un rincón.

ESTE MATERIAL, CON SU TEXTURA NATURAL, ES EL HILO CONDUCTOR DE UNA NAVIDAD QUE SE SIENTE REAL



Fotografía: La Redoute



Hay (45 €)



Fotografía:
El Corte Inglés

IDEAS EXPRES PARA DAR CALOR AL HOGAR

La interiorista **Martina Martínez** nos recomienda las piezas clave para dar a nuestro hogar la máxima calidez navideña.

- 1 Portavelas de madera con velas blancas:** aportan luz suave y un toque artesanal.
- 2 Marcos antiguos con fotos en blanco y negro:** evocan recuerdos y añaden alma a cualquier rincón.
- 3 Pequeños árboles tallados para la repisa:** un detalle natural que sugiere Navidad sin recargar.
- 4 Servilleteros de cuerda con ramitas secas:** sencillos, económicos y muy decorativos.
- 5 Cestas de fibras naturales con**

mantas dobladas: ordenan y decoran al mismo tiempo.

6 Cojines de distintos tejidos en la misma gama de color: crean sensación de abrigo inmediato.

7 Guirnaldas de luces cálidas en marcos o estanterías: transforman el ambiente al caer la tarde.

8 Ramas verdes en jarrones de cerámica: aportan frescor y un toque de naturaleza viva.

9 Libros apilados con una vela encima: composición sencilla y acogedora para la mesa baja.

10 Aromas suaves de invierno —canela, madera o vainilla— que envuelven el ambiente sin saturar.



Fotografía: Lisa Allegra

LUZ QUE ABRAZA LÁMPARAS Y VELAS

La iluminación se convierte en la gran protagonista del ambiente navideño. Olvida las luces frías o intermitentes: lo que se lleva ahora son las lámparas de pantalla textil, los puntos de luz cálidos y las velas en abundancia.

En el salón, apuesta por una lámpara de sobremesa, que proyecte una luz tenue sobre una mesita auxiliar. En la mesa, las velas de diferentes alturas —siempre en tonos neutros o borgoña— aportan profundidad y un toque romántico. Y en las esquinas, guirnaldas de luz con bombillas redondeadas sustituyen al clásico espumillón.



Maisons du Monde (C.P.V.)

El Corte Inglés Home (119 €)



3 PASOS PARA LOGRAR UNA LUZ DE INVIERNO PERFECTA

- 1 Prioriza luces cálidas** (entre 2.700 K y 3.000 K).
- 2 Combina distintas alturas:** lámparas, velas y guirnaldas.
- 3 Evita el exceso:** mejor pocas luces colocadas adecuadamente.

Fotografía: El Corte Inglés

IKEA (49,99 €)



CONFORT A LA VISTA

Nada representa mejor el espíritu de esta Navidad que el confort. Cojines mullidos, mantas gruesas, alfombras de pelo corto y aromas que invitan a quedarse en casa. El objetivo es que cada rincón de nuestro hogar transmita calma y bienestar.

Los tejidos suaves —lana, lino, borreguito— se combinan sin miedo. En el sofá, mezcla cojines de distintas texturas. En el dormitorio, coloca una manta extra al pie de la cama. En el baño, una bandeja con velas y aceites puede convertirse en un pequeño spa personal.



Nanimarquina (C.P.V.)

Nanimarquina (C.P.V.)



Fotografía: La Redoute



EL DETALLE QUE MARCA PLATOS DECORATIVOS

Las estanterías se llenan de personalidad con platos decorados, una tendencia que revive desde los años 70, con un aire moderno y desenfadado. No se trata de coleccionismo, sino de decorar con intención.

Los nuevos diseños combinan motivos florales, geométricos o inspirados en la naturaleza, pero siempre con un acabado artesanal. Puedes colocarlos en vertical, apoyados en un soporte, o bien colgarlos, formando una composición irregular en la pared.

En una vitrina o balda abierta, alterna las piezas lisas con otras estampadas y mezcla tonos neutros con un toque de color borgoña o dorado. Es una forma sencilla de añadir carácter sin necesidad de grandes cambios.



Fotografía: Casa Viva



El Corte Inglés Home (34,95 €)



Fotografía: Nanimarquina

ESTOS UTENSILIOS SOBRE LA MESA AÑADEN COLOR, HISTORIA Y ESTILO SIN SOBRECARGAR

NAVIDAD SENSORIAL

Para cerrar el conjunto, nada como recurrir a los cinco sentidos. Los aromas suaves —canela, cedro, vainilla— refuerzan la sensación de hogar. Las luces parpadeantes de las velas aportan ritmo visual. Y los sonidos, desde villancicos clásicos hasta música instrumental suave, completan el ambiente.

Una Navidad bien decorada no necesita grandes artificios: solo coherencia, calidez y ese punto de magia que se construye a base de pequeños gestos.



ECI (29,99 €)

5 CLAVES PARA LA NAVIDAD 2025

- 1 Tonos cálidos:** terracota, borgoña, crema y verde musgo.
- 2 Tejidos envolventes:** lana, mohair y algodón rústico.
- 3 Luz ambiental** con lámparas suaves y velas aromáticas.
- 4 Decoración** con objetos hechos a mano y fibras naturales.
- 5 Espacios** pensados para compartir, descansar y disfrutar.

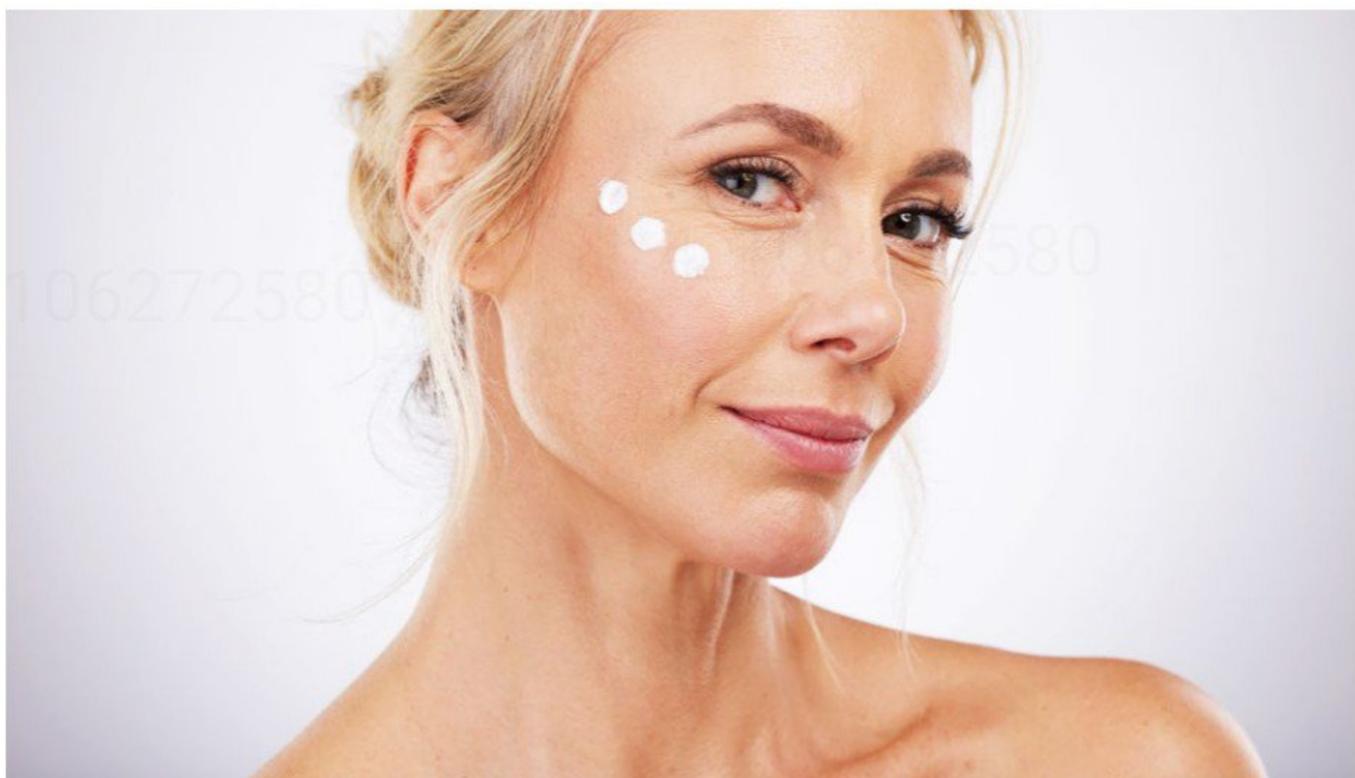


Fotografía: La Redoute

CONSEJOS DE EXPERTA

PARA LIDIAR CON LAS MANCHAS EN INVIERNO

Durante los meses fríos, la piel descansa del sol y se vuelve más receptiva a los tratamientos. De ahí que las expertas en dermocosmética y belleza recomienden **aprovechar esta etapa para iniciar rutinas despigmentantes y renovar la piel desde dentro y desde fuera.** POR ANNA PARDO



Las manchas cutáneas son una de las principales preocupaciones estéticas pasados los 50. Suelen ser la huella que deja el sol, los cambios hormonales o los años de exposición sin la debida protección. Tres especialistas en la materia nos cuentan cómo hacerlo con rigor, constancia y eficacia: Lourdes Moreno, experta en dermocosmética y suplementación, fundadora de *Laluz by Lourdes Moreno*; Paula Rodríguez, bioquí-

mica especializada en formulación y portavoz de DRUNI; y Noemí Bermúdez, experta en nutricosmética y fundadora de *Mímate Cosméticos*. Ellas nos revelan los cinco pasos clave para despedirse de las manchas con resultados visibles y duraderos.

LOS ACTIVOS ESTRELLA DEL INVIERNO

Si hay una estación aliada para los ingredientes potentes, es esta. “En invierno, la piel está menos expuesta a la radiación solar, por lo que tolera mejor los activos despigmentantes”,

CON MENOS SOL Y MÁS TIEMPO PARA CUIDARSE, LOS TRATAMIENTOS DESPIGMENTANTES FUNCIONAN MEJOR Y LOS RESULTADOS SE MANTIENEN MÁS TIEMPO



SUSANNA GRISO (56) Y MARILÓ MONTERO (60) presumen de pieles sanas, con luz y pocas manchas

explica Lourdes Moreno. Entre sus imprescindibles están el ácido glicólico, que exfolia las capas superficiales, eliminando células pigmentadas; el retinol, que estimula la renovación celular; y la niacinamida o la vitamina C, que actúan desde el interior previniendo nuevas manchas. “Juntos forman una estrategia 360°: corrigen, previenen y aportan luminosidad”, resume.

Paula Rodríguez añade a la lista el ácido tranexámico y el ácido azelaico, dos ingredientes que equilibran la producción de melanina sin irritar la piel. “El tranexámico bloquea las vías inflamatorias que estimulan la pigmentación, mientras que el azelaico calma y regula los melanocitos. Son seguros incluso en pieles sensibles”, señala.

RUTINAS INTELIGENTES

Detrás de una piel más uniforme hay constancia, paciencia y una rutina bien diseñada. “En pieles sensibles, la clave está en la suavidad y la regularidad”, apunta Lourdes Moreno. Su recomendación: por la mañana, niacinamida y fotoprotección; por la noche, alternar un retinoide suave (como el retinyl palmitate) con un ácido glicólico en baja concentración. “De este modo tratamos sin agredir, y la piel mejora sin sufrir irritaciones”.

Noemí Bermúdez apuesta por alternar días de tratamiento activo con otros de descanso: “En invierno, menos es más. Hay que escuchar la piel. Si se siente tirante o sensible, es momento de parar y reparar”. El

denominador común es claro: la constancia. Y, aunque el sol no brille, el protector solar sigue siendo innegociable. “Sin fotoprotección, cualquier tratamiento pierde eficacia”, insiste Lourdes Moreno.

TRATAMIENTOS DE CABINA

Cuando el objetivo es borrar manchas más profundas o persistentes, la tecnología estética entra en juego. “El invierno es la época ideal para someterse a peelings químicos o tratamientos de luz pulsada intensa (IPL)”, asegura Lourdes Moreno. “El IPL ayuda a eliminar las manchas y unificar el tono, mientras que los peelings con ácidos como el glicólico o el mandélico exfolian sin irritar y potencian la luminosidad”. Para Bermúdez, el abanico se amplía con el *microneedling*, la mesoterapia despigmentante y la terapia LED. “Combinados con activos como vitamina C o ácido tranexámico, estos procedimientos estimulan la regeneración dérmica y maximizan los resultados”, detalla. Incluso tratamientos más suaves, como la oxigenoterapia o la radiofrecuencia ligera, ayudan a mejorar la textura y el brillo de la piel sin riesgos.

ERRORES FRECUENTES

Hay hábitos que sabotean los resultados sin que nos demos cuenta. “El error más común es la falta de constancia”, subraya Moreno Asimismo, Rodríguez menciona otros fallos habituales: “No protegerse del sol, usar demasiados productos a la vez o aplicar concentraciones altas

sin supervisión profesional. Las rutinas complejas no son necesariamente mejores”.

Noemí Bermúdez, por su parte, advierte del exceso de exfoliación: “Hay quien se entusiasma con los ácidos y termina dañando la barrera cutánea. Eso puede agravar la pigmentación. Mejor pocos productos, pero bien elegidos”. Otro error común es buscar resultados exprés. Las manchas tardan en irse, y acelerar el proceso solo genera frustración. “La piel necesita tiempo para regenerarse. Lo importante es ser constante y tener expectativas realistas”, añade Bermúdez.



- 1. Sérum Antioxidante y Reafirmante Vitamina C.** Una fórmula avanzada que unifica el tono y combate las manchas. **LaLuz by Lourdes Moreno (51,99 €).**
- 2. Crema facial One-Day's You Pro Vita-C Brightening.** Aporta luminosidad, restaura la piel, tiene efecto antiedad y evita la aparición de manchas. **One-Day's You en Planet Skin (30,88 €).**
- 3. Sérum unificador del tono Even Texture & Tone.** Mejora el aspecto de hasta 7 tipos de decoloraciones del rostro. **Avon (32,99 €).**

EL PLATO ÚNICO reduce decisiones y también tentaciones. Eliges una vez, montas tu plato y listo. Con verduras, proteína y un cierre pequeño, llegas saciada y no necesitas picar después.



PLATO ÚNICO

LA REGLA QUE SÍ AYUDA A BAJAR PESO

No todo va de contar calorías; de hecho, a veces resulta contraproducente.

Lo que sí funciona es un plato equilibrado, donde no falten nutrientes ni sobren grasas. La fórmula es simple: $\frac{1}{2}$ verduras, $\frac{1}{4}$ proteína magra y $\frac{1}{4}$ hidratos integrales. Reduce la densidad calórica, mantiene la saciedad y es fácil de sostener cuando el objetivo es bajar peso.

POR ANA SÁNCHEZ

Llegas con hambre, con prisa y la fuerza de voluntad se encoge justo cuando toca decidir qué cenar. ¿Te suena ese momento? Es ahí donde se cuelan los "extras" con los que no contabas y cuando tu menú se termina convirtiéndose en algo que ni es nutritivo ni equilibrado y, mucho menos, apto para seguir una dieta en la que se

busca perder peso. Para salir de ese bucle, el plato único funciona como una red que frena cualquier caída. Una vez que te sientes en la mesa, ante ti tienes todo lo necesario en un solo plato.

PROPORCIONES

Para obtener un plato completo, en el que estén presentes todos los nutrientes necesarios, solo hay que seguir una regla muy sencilla. Se divide el plato en cuatro y se rellena

CONSEGUIR UN MENÚ EQUILIBRADO, QUE CONTENGA TODOS LOS NUTRIENTES Y NOS AYUDE A PERDER PESO ES TAN FÁCIL COMO CONTROLAR LAS PORCIONES DEL PLATO

na de la siguiente manera:

- **½ plato de verduras:** cocinadas si cenas tarde (cremas, vapor, salteados) o crudas si te sientan bien.
- **¼ de proteína:** 2 huevos; 120–150 g de pescado o pollo/pavo; 150 g de tofu; 180–200 g de legumbre cocida.
- **¼ de hidratos:** 1 patata mediana o ½ taza de cuscús/arroz integral cocido o ¼ de aguacate/1 cucharada de frutos secos.

A la hora de aliñar siempre apuesta por aceite de oliva virgen extra y recuerda que con una cucharada es suficiente para una persona.

Para el postre no hay nada mejor que una pieza de fruta, aunque también puedes terminar con una porción de chocolate negro si tienes esa necesidad de algo dulce.

PERSONALIZA SIN ROMPER LA REGLA

- **Día de entrenamiento.** Necesitas más energía y, por lo tanto, reforzar los hidratos: elige patata, arroz o pasta integral para repetir, pero sin disparar el plato. Mantén la proteína magra y la media ración de verdura para llegar saciada.
- **Mucho hambre emocional.** Sube volumen de verdura caliente (crema, salteado o vapor) y acompaña con una infusión al final. Evita duplicar harinas y suma una fruta entera de postre.
- **Problemas para dormir y digestiones pesadas.** Apuesta por raciones algo menores, verduras cocinadas y proteínas suaves (huevo, pescado blanco, tofu). Cena al menos 3 horas antes de acostarte y reduce cítricos, picante y grasa alta por la noche.

MÁS CONTROL

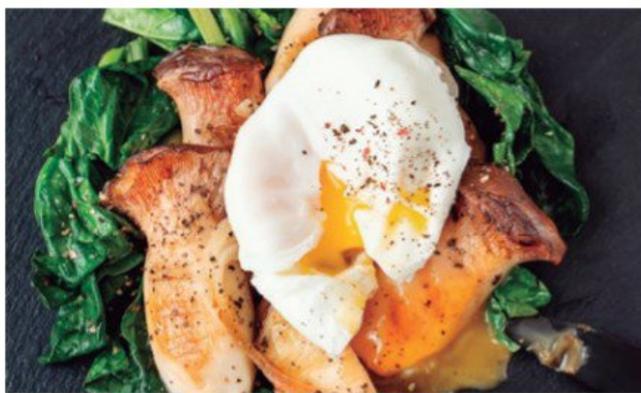
Esta pauta ayuda a perder peso porque recorta calorías sin dejarte con hambre. La mitad vegetal aporta volumen y fibra con muy pocas calorías; el cuarto de pro-

teína (20–30 g netos) sostiene la saciedad y protege el músculo; el cuarto de hidratos estabiliza la energía. Resultado: glucosa más estable y menos “otro trocito” o un picoteo que nunca es saludable.

TRES BUENOS EJEMPLOS QUE AYUDARÁN A INSPIRARTE

1 Sardinas al horno + ½ patata asada + una ensalada de escarola y granada.

Las sardinas son una proteína rica en omega-3 que sacia con pocas calorías. Al cocinarla al horno se reduce al máximo la grasa. Aprovecha para asar media patata, y completa el plato con una ensalada rica en fibra. La granada añade antioxidantes de temporada y un toque de color, que ayuda a que el plato entre mejor por los ojos.



2 Huevo poché con espinacas y setas.

Para cambiar la presentación, prepara una buena base de espinacas salteadas y, encima, unas setas. Sobre esta sabrosa cama coloca un huevo poché (sirve igual cocido o revuelto) Completa con una tostada 100 % integral pequeña como extra. Perfecto para días en los que quieras algo resultón pero fácil. Además, la digestión será ligera y te ayudará a descansar mejor.

3 Pavo guisado con champiñón + arroz blanco + brócoli cocido.

Si no te gusta ver en el plato tanta verdura, cocina una parte junto a la proteína. Además, con este ejemplo (un pavo ya guisado con una buena ración de champiñón) te servirá para varios días. El primero lo puedes acompañar con arroz y brócoli y, al día siguiente, con un poco de cuscús y una ensalada de rúcula y tomate. Algo sencillo y nutritivo sin manchar dos veces la cocina.



PATATA

EL INGREDIENTE MÁS VERSÁTIL DE TU COCINA

Económica, saciante y siempre recibe aplausos en la mesa. **La patata pasa de guarnición a plato principal sin perder sencillez.** Cocida, al horno, en puré o salteada, combina con todo y estas ideas demuestran que puede ser mucho más que un acompañamiento.

POR MAGDA OLMEDO

ENSALADA TEMPLADA DE PATATA, QUESO Y ACEITUNAS

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 600 g de patatas nuevas • 100 g de queso feta o fresco • 2 cebolletas tiernas • 80 g de aceitunas verdes sin hueso • 1 cucharada de mostaza • 2 cucharadas de vinagre de vino blanco • 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • perejil fresco • sal y pimienta.

- **Cocer las patatas** enteras con piel en agua y sal durante 15 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Escurrir, dejar templar, pelarlas y cortarlas en trozos medianos.
- **Cortar el queso** en dados y picar las cebolletas en rodajas finas. Escurrir las aceitunas y cortarlas en láminas.
- **Preparar la vinagreta** mezclando la mostaza con el vinagre y el aceite. Salpimentar y batir hasta emulsionar.
- **Mezclar en un cuenco** grande las patatas con el queso, las cebolletas y las aceitunas. Añadir la vinagreta, remover con cuidado y espolvorear con perejil picado. Servir templada o a temperatura ambiente.

AL TÁPER

Aguanta bien el aliño y está igual de rica templada que a temperatura ambiente.

TIPOS

Para esta receta, puedes utilizar tanto foie fresco como foie micuit. En el caso del primero, deberás pasarlo por harina y marcarlo en la sartén. En el caso del segundo, con cortarlo tendrás más que suficiente.



Todas las recetas son para 4 personas.

MILHOJAS DE PATATA, 'FOIE MICUIT' Y MANZANA CARMELIZADA

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 3 manzanas • 2 patatas • 200 g de foie micuit • gelatina de Sauternes • 2 cucharadas de grasa de pato o mantequilla • 1 cucharada de azúcar moreno • vinagre balsámico de Módena.

- **Pelar las patatas y cocerlas** en agua hasta que estén casi hechas, no muy blandas. Pelar las manzanas, extraer los corazones y cortarlas en láminas de 5 mm.
- **Calentar la grasa de pato** en una sartén y cocinar las manzanas unos 3 minutos. Espolvorearlas con azúcar moreno, darles la vuelta y mantenerlas en el fuego otros 3 minutos. Sacarlas y ponerlas sobre papel absorbente.
- **Cortar las patatas en láminas** de 5 mm de grosor, pasarlas por la sartén (si es necesario, añadir más grasa de pato) y cocinarlas por ambos lados. Cortar también el foie en láminas, con la ayuda de un aro metálico especial para cocina.
- **Emplatar así:** una lámina de patata, otra de manzana y la del foie. Repetir la operación y coronar formando una flor con la lámina de manzana. Acompañar el plato con gelatina de Sauternes y decorar con unas gotas de vinagre de Módena.

LA PATATA ES UN INGREDIENTE ECONÓMICO Y AL QUE SE LE PUEDE SACAR MUCHO PARTIDO

PASTEL DE PATATA, PUERROS Y NUEZ MOSCADA

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de patatas • 500 g de puerros • 3 huevos medianos • 1 taza de leche • 100 g de queso rallado • pimienta blanca molida • nuez moscada • sal.

- **Lavar las patatas y cocerlas** en agua con sal hasta que estén tiernas, pero aún al dente. Cocer los puerros cortados en aros (solo la parte blanca) en agua salada durante unos 5 minutos y, luego, dejarlos escurrir bien.
- **Cuando estén templadas**, cortar las patatas en rodajas y ponerlas en un molde para horno. Salarlas. Repartir por encima de ellas el puerro ya cocido. Luego, para acabar, batir los huevos con el queso, la leche, sal, pimienta y la nuez moscada. Verter esta mezcla por encima de las patatas y los puerros.
- **Introducir la fuente en el horno** a 200 °C y asar durante 15 minutos, aproximadamente, o hasta que el conjunto esté cuajado y dorado. Después, retirar y emplatar.



TOQUE

Decora este plato con unos crujientes de jamón clavados en la elaboración, que le aportarán volumen, una vez lo saques del horno.

TORTITAS DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 patatas medianas

- 1 calabacín • ½ cebolla • 2 huevos
- 2 cucharadas de harina • 2 cucharadas de queso rallado • perejil fresco picado • sal
- pimienta • aceite de oliva.

- **Pelar las patatas** y rallarlas junto con el calabacín y la cebolla. Colocar las verduras ralladas sobre un paño limpio y escurrir bien para eliminar el exceso de agua.
- **Pasar la mezcla a un bol**, añadir los huevos batidos, la harina, el queso rallado, el perejil, sal y pimienta. Remover hasta obtener una masa homogénea.
- **Forrar una bandeja de horno** con papel vegetal y, con ayuda de una cuchara, formar pequeñas tortitas. Pintarlas con un poco de aceite de oliva y hornear a 200 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción hasta que estén doradas.
- **Servir templadas** con una salsa de yogur o queso fresco con limón y hierbas.



TRUCO

Para que queden más crujientes, añade una cucharada de pan rallado a la mezcla o unos copos de avena triturados.

LOS ÑOQUIS (GNOCCHI, EN ITALIANO) SON UN TIPO DE PASTA ITALIANA QUE SE ELABORA CON PATATA Y HARINA



ÑOQUIS CON SALSA DE RICOTA Y UVAS

20 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 250 g de ñoquis • 25 g de mantequilla • 1 cucharada de harina • 200 ml de leche • 100 ml de nata • 250 g de queso ricota • 250 g de uvas verdes • 1 ramillete de hojas de salvia fresca • 50 g de nueces peladas • sal • pimienta molida.

- **Cocer los ñoquis en agua** hirviendo con sal durante 2 minutos. Escurrirlos y reservarlos. Pelar las uvas y retirar las semillas.
- **Derretir la mantequilla** en un cazo sobre el fuego y añadir la harina, removiendo todo. Agregar la leche, poco a poco, sin dejar de dar vueltas, hasta formar una salsa blanca. Incorporar la ricota en trozos y remover, hasta formar una salsa homogénea. Por último, emulsionar con la nata.
- **Incorporar salvia picada y añadir** las uvas. Deja cocer durante 5 minutos. Salpimentar, mezclar con los ñoquis y calentar todo sobre el fuego.
- **Mientras, freír unas hojas de salvia** en aceite caliente. Finalmente, pasar los ñoquis y su salsa a una fuente, repartir por encima las nueces picadas y decorar con hojas de salvia fritas.

MARIDAJE

Este plato casa perfectamente con un cava de toques afrutados muy frío.



PATATAS RELLENAS DE ESPINACAS Y MOZZARELLA

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 patatas medianas • 150 g de espinacas frescas • 100 g de mozzarella • 1 diente de ajo • 2 cucharadas de queso rallado (parmesano o similar) • 1 cucharada de mantequilla • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Lavar bien las patatas** y cocerlas enteras con piel durante 20 minutos, hasta que estén tiernas. Escurrir, dejar templar y partirlas por la mitad a lo largo. Vaciar con una cuchara parte de la pulpa, reservándola en un bol.
- **Saltear las espinacas** con el ajo picado en una sartén con un poco de aceite. Cuando reduzcan su volumen, mezclar con la pulpa de patata, la mantequilla, el queso rallado, sal y pimienta.
- **Rellenar las mitades** con esta mezcla, añadir trocitos de mozzarella por encima y gratinar al horno a 200 °C unos 10 minutos, hasta que el queso se funda y dore ligeramente. Servir con una ensalada de tomate y hojas verdes.

MÁS SABOR

Puedes añadir piñones o un toque de nuez moscada al relleno para potenciar el sabor.

PATATAS A LA RIOJANA EXPRESS

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 6 patatas • 350 g de chorizo riojano • 1 cebolla • 1 pimiento verde • 2 pimientos choriceros • 1 cabeza de ajos • agua • aceite de oliva • sal • 2 hojas de laurel • 1 guindilla.

- **Picar la cebolla y el pimiento verde** y ponerlos en una olla exprés con un chorrito de aceite. Añadir la cabeza de ajos, las hojas de laurel y la guindilla (sin pepitas). Incorporar los chorizos cortados en rodajas y las patatas. Cubrir con agua y sazonar. Cerrar la olla y cocinar al 1 durante 5 minutos, a partir de que empiece a salir el vapor.
- **Mientras, retirar las semillas** a los pimientos choriceros y ponerlos a remojo en un cazo con agua templada. Cuando se ablanden, retirarles la carne con un cuchillo y picarla.
- **Destapar la olla**, sacar la cabeza de ajos y la guindilla y desgrasar con un cucharón. Añadir los pimientos choriceros. Remover y cocinar durante 2 minutos más (para que se mezclen los sabores) sin cerrar la olla. Poner a punto de sal. Servir las patatas a la riojana en un plato hondo.



EXTRA

Sustituye el agua por un caldo de pollo o de carne suave. Le dará un sabor más completo a tus patatas.



PATATAS CON COLIFLOR AL CURRY

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 patatas medianas • ½ coliflor • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 cucharada de curry en polvo • ½ cucharadita de cúrcuma • 200 ml de caldo de verduras • aceite de oliva • sal • pimienta • perejil fresco o cilantro.

- **Pelar las patatas** y cortarlas en trozos medianos. Separar la coliflor en ramilletes y lavar bien. Cocer ambas verduras durante 10 minutos en agua con sal, escurrir y reservar.
- **En una cazuela**, pochar la cebolla picada con el ajo, en un poco de aceite, hasta que quede transparente. Añadir el curry y la cúrcuma, remover unos segundos para que desprendan su aroma y agregar las patatas y la coliflor.
- **Verter el caldo**, salpimentar y cocinar tapado a fuego suave 10-12 minutos, removiendo de vez en cuando para que se impregne bien del sabor de las especias.
- **Servir caliente**, espolvoreado con perejil o cilantro fresco y acompañado de gajos de limón.

OPCIÓN

Si quieres una versión más cremosa, añade un chorrito de leche de coco al final de la cocción.

CREMA DE PATATA CON CECINA Y ZANAHORIA

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 600 g de patatas • 4 dientes de ajo • 1 zanahoria • 2 lonchas de cecina de León • 750 ml de caldo de pollo • 50 ml de aceite de oliva • pimienta • sal.

- **Pelar las patatas** y trocearlas. Calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola y saltearlas junto con los dientes de ajo pelados y picados sin dorarlos. Salpimentar y agregar el caldo de pollo. Llevar a ebullición y dejar cocer durante 20 minutos a fuego medio, sin tapar la cacerola.
- **Triturar con la batidora** y, después, tamizar por el pasapurés. Por otro lado, pelar la zanahoria y cortarla fina en juliana. Freírla en el aceite restante. Después, dejar que se escurra sobre papel absorbente.
- **Picar la mitad de la cecina** y cortar el resto en tiras finas. Saltearlas en una sartén sin grasa. Servir la crema y esparcir por encima la zanahoria en juliana y la cecina.

ALTERNATIVA

Puedes asar las patatas en el horno envueltas en papel de aluminio, conseguirás más sabor y aroma en tu crema.



DETALLE

El coral tiene una textura que no gusta a toda la gente. Para evitar esto, pero sin perder su sabor intenso, puedes freírlo con un poco de aceite, tritularlo y ponerlo por encima de la crema.

**PURÉ DE PATATA Y VIEIRAS****45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA**

INGREDIENTES: 400 g de patatas • 500 g de puerros • 4 escalonias • 2 dientes de ajo • 500 ml de caldo de verduras • 4 vieiras • 100 ml de aceite de oliva • pimienta y sal • **Para los puerros caramelizados:** 2 puerros • 50 g de mantequilla • 50 ml de vino blanco • 1 cucharada de azúcar.

- **Retirar las hojas verdes de los puerros** y picar la parte blanca. Mondar las patatas y trocearlas. Pelar las escalonias y los dientes de ajo y picarlos. En una cacerola, calentar 2 cucharadas de aceite y rehogar las escalonias y el ajo. Luego, agregar los puerros, las patatas y el caldo de verduras. Sazonar con sal y pimienta. Llevar a ebullición y continuar la cocción a fuego medio durante 15 minutos. Pasar el conjunto por la batidora y por el pasapurés. Reservar caliente.
- **Para hacer los puerros caramelizados,** retirarles las hojas exteriores y picarlos muy finos. Calentar la mantequilla en una sartén y rehogar los puerros durante 5 minutos. Agregar el vino y el azúcar, mezclar y continuar la cocción durante 15 minutos.
- **Para las vieiras,** retirarles los bordes y separar el coral. Partir cada una por la mitad. Calentar el aceite restante en una sartén y dorar las vieiras por ambos lados. Dorar también el coral. Servir la crema en los platos, adornar con las vieiras y el coral y espolvorear con puerro caramelizado.

GUARDA EN AGUA LOS TROZOS DE PATATA QUE SOBREN PARA QUE NO SE ENNEGREZCAN

GUISO DE PATATAS CON PULPO**45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA**

INGREDIENTES: 600 g de pulpo cocido • 4 patatas medianas • 1 cebolla • 1 pimiento rojo • 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de pimentón dulce • ½ cucharadita de pimentón picante (opcional) • 200 ml de vino blanco • 400 ml de caldo de pescado • aceite de oliva • sal • perejil.

- **Pelar las patatas y chascarlas** en trozos medianos. Picar la cebolla, el pimiento y los ajos. Rehogarlos en una cazuela con un fondo de aceite, durante 10 minutos, hasta que estén tiernos. Añadir los pimentones, remover rápido y verter el vino blanco.
- **Dejar evaporar el alcohol** y agregar las patatas junto con el caldo caliente. Cocinar a fuego medio unos 20 minutos, hasta que las patatas estén casi hechas. Incorporar el pulpo cortado en rodajas gruesas y cocinar 5 minutos más para que se impregne de sabor.
- **Servir caliente,** espolvoreado con perejil fresco picado.

**CONSEJO**

Para un guiso más sabroso, añade un poco del agua de cocer el pulpo si lo preparas tú misma.

Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS



LIMPIADOR CASERO

Uno de los grandes problemas a los que nos enfrentamos cuando queremos lucir un rostro luminoso y uniforme son los poros abiertos. Te mostramos cómo hacer una mascarilla con la que conseguirás resultados sorprendentes: En un bol, mezcla leche con un poco de bicarbonato, la clara de un huevo y un poco de agua. Cuando consigas una pasta homogénea, aplícala en el rostro y déjala actuar durante unos minutos. Verás resultados sorprendentes.



NO TE QUEMES AL HACER HUEVOS FRITOS

¿Conoces a alguien que no le haya saltado el aceite al freír un huevo? Seguro que no. Para evitar quemaduras o que se ensucie tu ropa, echa una pizca de harina a la sartén con el aceite. Pruébalo, verás cómo funciona.



MANCHAS EN LOS COLCHONES

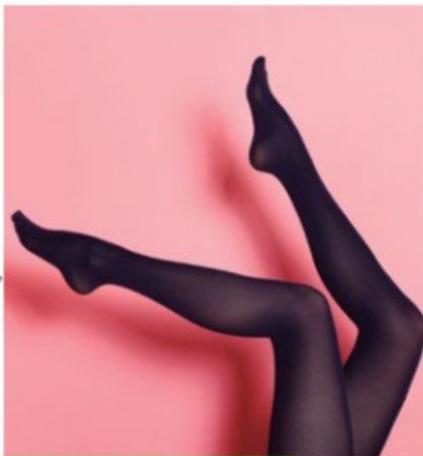
Si a pesar de tener cubre colchón aparecen manchas amarillas, es posible eliminarlas con vinagre blanco y bicarbonato. Debe actuar, al menos, media hora. Después, limpia con una bayeta y aspira los restos.

Orófila Cuadrado, Salamanca



CRISTALES PERFECTOS

¿Sabías que las medias finas son ideales para limpiar cristales? Ahora ya tienes una buena excusa para darles un segundo uso, cuando se te rompan. Normalmente, tanto los trapos como el papel suelen dejar rastro y marcas de restregones en los cristales, haciendo que sigan sin verse limpios. La fina licra de las medias, en cambio, consigue eliminar toda la suciedad sin dejar rastro. No es necesario que utilices productos ni que los mojes.



LA CLAVE: LIMPIA LOS CRISTALES INTRODUCIENDO LA MANO EN LA MEDIA Y SIEMPRE EN LA MISMA DIRECCIÓN

DA VOLUMEN A TU PELO... CON UNA MASCARILLA CASERA

Para recuperar el volumen, solo tienes que preparar una mascarilla casera con tres cucharaditas de aceite de coco y yogur natural. Sus propiedades regenerativas y antioxidantes aportarán a tu melena un brillo precioso. Aplícala sobre el cabello y déjala actuar unos quince minutos. Pasado este tiempo, retírala con agua tibia. ¡Y di adiós al pelo apagado y sin brillo!

ARAGÓN SABOR DE VERDAD



Bams

EN



ARAGÓN



LOS



ALIMENTOS



SABEN



DE



VERDAD

LOS ALIMENTOS DE ARAGÓN saben a naturaleza,
a trabajo, a personas, a ilusión y a historia.

@aragonalimentos



SABOR PERUANO

BOCADOS LLENOS DE BIENESTAR

En el Perú, la salud también se cocina. Desde los campos del altiplano hasta las orillas del Amazonas, **los ingredientes locales revelan un universo de sabores y saberes que promueven el bienestar sin renunciar al placer.**

POR ANNIE TOMÁS



LA COCINA DE MAYMANTA siempre parte de productos naturales.

En Perú, la cocina saludable es una celebración del equilibrio entre la tierra, el cuerpo y el alma. No se trata solo de preparar alimentos, sino de honrar una herencia agrícola, que abarca desde los Andes hasta la Amazonía. En los últimos años, los mercados y restaurantes peruanos han reivindicado ingredientes ancestrales como la quinua, la kiwicha, la cañihua o la mashua, que vuelven a ocupar un lugar central en la mesa moderna gracias a sus

valores nutritivos y su versatilidad. Cada plato es un homenaje a la biodiversidad del país. Las hojas de muña y huacatay aportan frescura a ensaladas y sopas, mientras que las raíces andinas, con sus tonos morados y dorados, revelan la riqueza de los suelos altoandinos. En la selva, el camu camu y la lúcuma se convierten en protagonistas de jugos y postres naturales, cargados de vitaminas y color.

La nueva cocina saludable peruana no reniega del sabor: lo transforma. Se sustituye el exceso de aceite por técnicas ancestrales, como el vapor o el horneado en hojas, y se redescubre el uso de granos germinados y fermentados, que aportan energía sin perder identidad. Comer así es rendir tributo a la Pachamama, la madre tierra, a la vez que se abraza un futuro donde la salud y la tradición conviven en armonía.

LA NUEVA COCINA SALUDABLE PERUANA NO RENIEGA DEL SABOR: LO TRANSFORMA

Hablamos con **Omar Malpartida, al frente de Maymanta**, el restaurante que se ha convertido en referente para conocer la esencia de la gastronomía peruana en Barcelona.



¿Qué crees que diferencia vuestro restaurante de otros peruanos en términos de salud?

Trabajamos con muy pocas frituras. Buscamos que nuestros platos mantengan un equilibrio natural, incorporando tubérculos andinos y ajíes –ingredientes que representan una parte importante de nuestra carta–. Todo esto hace que la cocina peruana sea, además de sabrosa, nutritiva y saludable.



Fotografías: Maymanta

Vuestro tema central en la cocina es “Perú es Salud”.

Antes de la apertura, realizamos un viaje junto a Marta Verona, nutricionista y chef, para profundizar en el valor de los productos peruanos y mostrar cómo nuestra gastronomía puede ser sinónimo de bienestar.

En Maymanta trabajamos con un concepto de “lo de aquí y lo de allá”: combinamos producto fresco peruano con ingredientes de proximidad españoles.

Tenemos un pequeño estudio de creatividad donde desarrollamos ideas, conceptos y platos, siempre inspirados en esa conexión entre territorio, cultura y mercado.

¿Podemos preparar en casa o disfrutar con vosotros recetas peruanas sin miedo a engordar?

Por supuesto. La cocina peruana es muy diversa y tiene múltiples

influencias. Hoy en día es mucho más fácil encontrar los ingredientes necesarios, gracias a la globalización y a la creciente popularidad de nuestra gastronomía. Preparar un ceviche o un tiradito en casa no es complicado, y ambos son platos ligeros, frescos y muy saludables. Además, en Maymanta damos talleres de cocina y contamos con nuestra propia línea de salsas y bases de ajíes peruanos que importamos directamente desde Perú.

TIRADITO NIKKEI DE ATÚN

RECETA DE OMAR MALPARTIDA

PARA EL PONZU CASERO:

- 100 ml de mirin
- 30 gr de jengibre
- 20 gr de alga nori
- 20 gr de konbu
- 5 gr de pimienta entera
- 30 gr de piel de naranja
- 30 gr de piel de lima
- 20 gr de piel de limón
- 40 ml de zumo de limón
- 40 ml de zumo de naranja
- 130 ml de salsa de soja clara
- 5 gr de katsuobushi

- Colocar todos los ingredientes en una cacerola y llevarlos a infundir durante 30 min sin que lleguen a hervir.

- Colar y reservar en un recipiente hermético.

PARA LA CHALAQUITA DE PIMIENTOS Y MAÍZ:

- 20 gr de pimientos de colores
- 5 gr de cebollino picado
- 5 gr de cilantro picado
- 30 gr de cebolla roja picada
- Zumo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Sal y pimienta al gusto

- Mezclar la cebolla roja y los pimientos de colores todo ello cortado previamente en cubos pequeños.

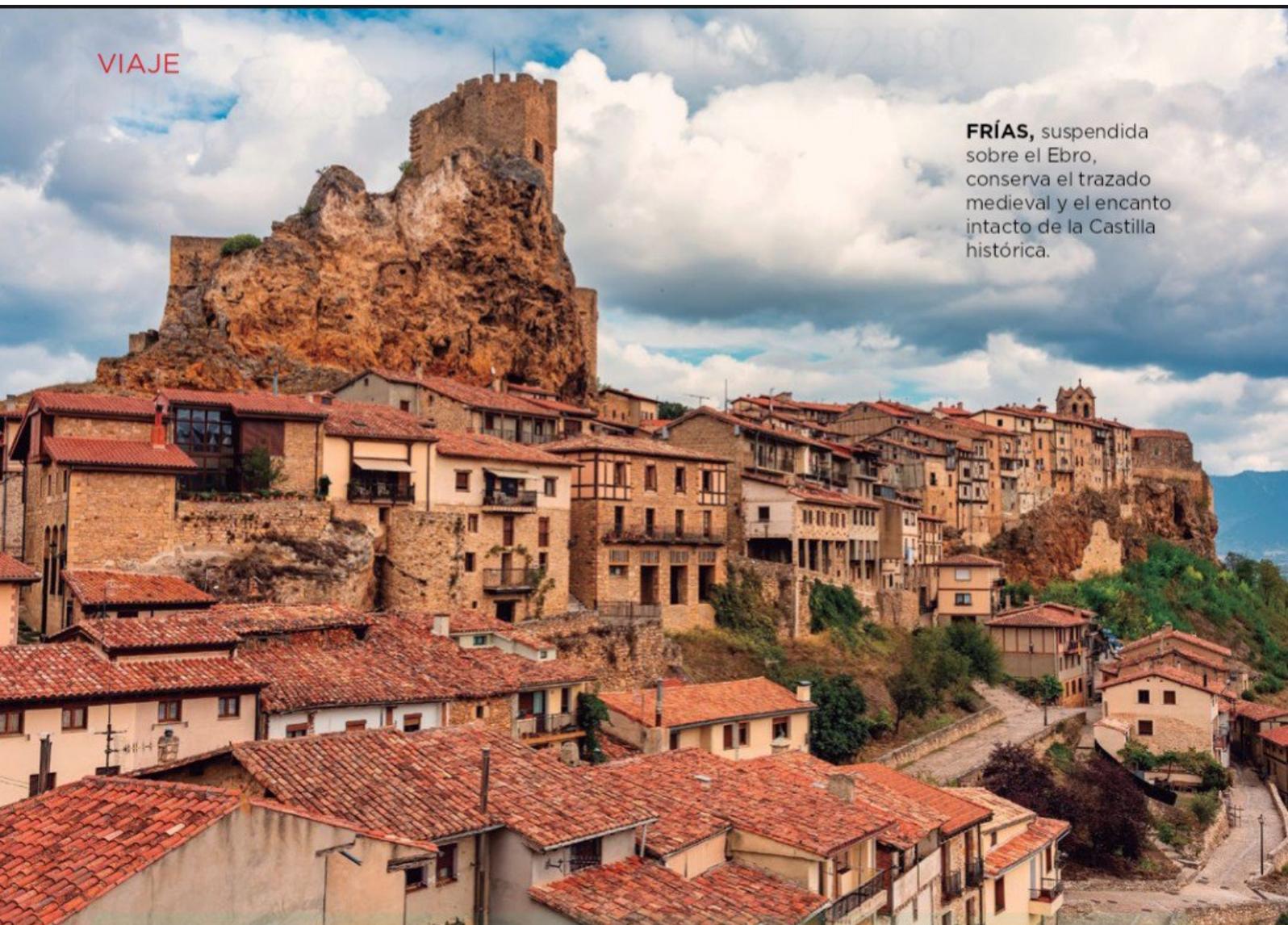
- Añadir el cilantro y el cebollino, incorporar el zumo de lima y los aceites y sazonar.



PARA EL TIRADITO

- 120 gr de lomo de atún fresco o pescado del día
 - Zumo de media lima
 - 1/2 aguacate en láminas
 - 2 cucharadas de la chalaquita
 - 50 ml de ponzu casero
 - 20 gr de cancha o kikos
 - 20 gr de choclo o maíz cocido
 - Cortar el aguacate en láminas y colocarlas sobre un plato.
 - Cortar el pescado en láminas finas tipo sashimi y colocarlos sobre el aguacate, sazonando ligeramente el pescado.
 - Añadir el ponzu casero mezclado con el zumo de media lima.
 - Colocar la chalaquita de pimientos y maíz sobre el pescado para darle frescor.
 - Terminar agregando unas gotas de aceite de sésamo y unas hojas de cilantro por encima.
- NOTA:** acompañar con tostadas o láminas de nori.

FRÍAS, suspendida sobre el Ebro, conserva el trazado medieval y el encanto intacto de la Castilla histórica.



NORTE DE BURGOS

CUATRO PUEBLOS PARA PERDERSE EN OTOÑO

Entre montañas, castillos y calles empedradas, **el norte de Burgos conserva pueblos medievales de postal. Un recorrido por Medina de Pomar, Frías, Oña y Santa Gadea del Cid** revela el encanto de una Castilla serena, auténtica y llena de historias.

POR EVA CARRASCO

En el norte de Burgos, el Territorio Obarenes invita a un viaje donde la historia se funde con el paisaje. El viaje comienza en Medina de Pomar, antigua capital de las

Merindades, donde el Alcázar de los Velasco, familia noble vinculada a los Reyes Católicos, se alza como símbolo de poder medieval y memoria de su historia en el museo que alberga.

Tradición y fusión en Oña

La siguiente parada es Oña, centro monástico desde el siglo XI. El monasterio de San Salvador impresiona por su historia y los



CÓMO LLEGAR

A dos horas y media de Madrid por la A-1. En tren hasta Miranda de Ebro y conexión por carretera.



DÓNDE DORMIR

El Priorato de Trespaderne: antigua casona castellana del siglo XVI con una atrevida rehabilitación y trato familiar. Desde 90 €/noche. www.elpriorato.es

FRÍAS, CON APENAS 300 HABITANTES, CONSERVA EL TÍTULO DE LA CIUDAD MÁS PEQUEÑA DE ESPAÑA



Fotografías: Eva Carrasco

tesoros que guarda en su interior y por el sosiego que transmite su Jardín Secreto, ideal para una ruta circular en otoño. Oña late con su vida cultural: el Cronicón de Oña revive su pasado cada verano.

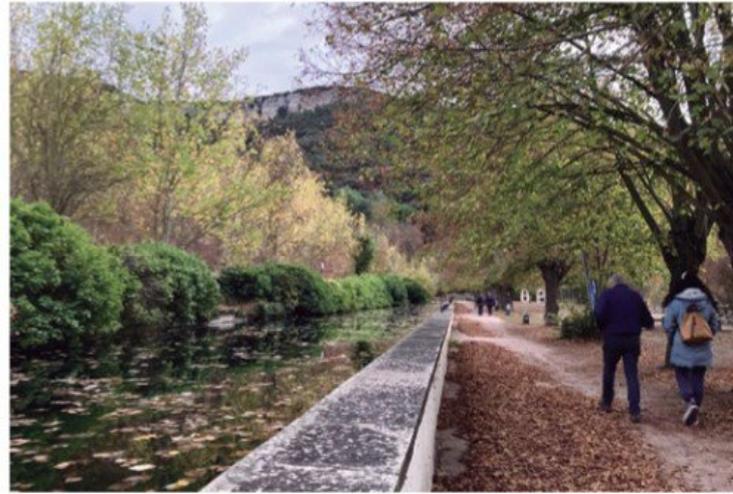
Frías y Santa Gadea, alma medieval

La carretera conduce a Frías, una joya suspendida sobre el Ebro. Las casas colgadas y el castillo explican por qué es uno de los destinos más fotografiados de Castilla. Frías conserva el título de la ciudad más pequeña de España. Hoy, con apenas 300 habitantes, conserva su espíritu medieval y ofrece experiencias que conectan con la tierra: la visita a una granja ecológica de ovejas churra o el taller de apiturismo, donde se aprende el arte de la miel entre trajes blancos y zumbidos de abejas.

El viaje termina en Santa Gadea del Cid, protegida por murallas. La entrada por su puerta fortificada evoca la vida de frontera. Aquí se elabora la cerveza artesana Gadea, con notas de calabaza o endrina, y muy cerca, en el monasterio del Espino, se puede comer entre arcos góticos.

Así es el norte de Burgos: discreto, acogedor y lleno de historias que merecen ser contadas.

ALCÁZAR DE LOS VELASCO (Medina de Pomar), sobre estas líneas. Arriba derecha, el Jardín Secreto de Oña; a la derecha, Calles porticadas de Santa Gadea del Cid.



NAVEGAR EL SILENCIO



A bordo de un barco solar por el embalse de Sobrón, en el Parque Natural Montes Obarenes-San Zadornil, se descubre una Castilla inesperada. El rumor del agua, los cortados reflejados en la superficie y los cormoranes que extienden sus alas al sol crean una escena de calma absoluta. Una experiencia sostenible y contemplativa por los fiordos de Burgos.



DÓNDE COMER

Restaurante Blanco y Negro: cocina castellana con toques africanos de su chef senegalés. Un solete Repsol. Calle Barruso 8, Oña. **Restaurante Monasterio del Espino:** platos de autor en un entorno monumental, abierto al público los domingos a mediodía. Santa Gadea del Cid.



MÁS INFO:

<https://turismoburgos.org>

SARA DOMÍNGUEZ

“ORGANIZAR SIN DEPURAR ES COMO METER EL DESORDEN EN CAJAS BONITAS”

La creadora de *'Vida en Orden'* publica *'Del caos a la calma'*, un **método pensado para construir un orden que se sostenga cuando la vida se complica**. Muchos consejos y trucos para recuperar el control de tu hogar y el bienestar.

POR INMA COCA



EN SU CANAL, 'Sara y un café', ofrece una serie de consejos desde un punto de vista muy práctico y empático.

¿Cuánto influye lo que nos rodea en nuestro bienestar?

Mucho más de lo que pensamos. Nuestro entorno no es neutro: influye directamente en cómo nos sentimos, cómo pensamos y hasta en cómo respiramos. El desorden que vemos a nuestro alrededor se traduce en ruido mental, y ese ruido acaba agotando. Cada objeto fuera de sitio es una pequeña tarea pendiente, que el cerebro registra como “algo que deberías hacer”, y esa acumulación pesa más de lo que parece. Y está comprobado —estudios de la UCLA lo confirman— que los espacios caóticos elevan el cortisol, la hormona del estrés, lo que hace que nos cueste más descansar y desconectar. El orden, en cambio, actúa justo al revés: baja el ruido mental, recupera energía y devuelve sensación de control.

¿Cuáles son los errores frecuentes a los que no damos importancia, pero lo cambian todo y nos hacen mucho daño?

A menudo no son las grandes decisiones las que nos hacen sentir agotadas, sino esos pequeños errores del día a día, que parecen inofensivos, pero que, poco a poco, van llenando la cabeza de ruido.

Uno de los más comunes es pensar que el caos es culpa de las circunstancias: “no tengo ayuda”, “no tengo tiempo”, “no puedo con todo”. Esa forma de pensar nos deja sin poder de acción. También es habitual caer en el perfeccionismo: si no pue-

Ordenar una casa no es solo poner cada cosa en su sitio. Se trata de darle un sentido a todo lo que tenemos y eliminar el ruido que tanto daño nos hace. A Sara, autora de la guía práctica que promete ayudarte a recuperar el control de tu casa y de tu bienestar, le suenan todas las excusas que te pasan por la cabeza al pensar en casa y orden. Ella misma lo vivió

en primera persona y sabe lo que es la pereza, el dejarlo para otro día y el agotamiento que no te permite ni abrir un cajón. Por eso, este no es un libro de autoayuda y organización más, es uno en el que la autora ha volcado toda su experiencia y en que se incluyen factores como el trabajo, la familia y el agotamiento diario, los mismo que vemos como grandes enemigos incluso de nuestro bienestar.



“EL MÉTODO DEL CAOS A LA CALMA está pensado precisamente para eso: para adaptarse a la vida real, no para que la vida tenga que adaptarse a él”.

do hacerlo perfecto, no lo hago. Y claro, el resultado es la parálisis. El orden no necesita perfección, solo constancia y decisiones pequeñas repetidas cada día.

En lo práctico, hay dos errores que lo cambian todo. El primero, organizar sin depurar. Es como meter el desorden en cajas bonitas: parece que mejora, pero vuelve enseguida. Y el segundo, acumular “por si acaso”. Ese “por si acaso” es el responsable de la mayoría de los armarios saturados y de la sensación de no poder con todo.

¿Qué pesa más, la culpa o el desorden?

La culpa, sin duda. El desorden es lo visible, lo que se ve y se toca; pero la culpa es lo que se siente, y pesa mucho más. El desorden puede resolverse con método y constancia, pero la culpa se cuela en la cabeza y se queda dando vueltas, impidiendo avanzar. Romper ese ciclo no tiene que ver con limpiar más, sino con cambiar la perspectiva: pasar del reproche a la acción pequeña y constante. El bienestar empieza cuando se sustituye la culpa por compromiso, y el “debería hacerlo” por “quiero sentirme mejor”.

¿Cuál es el primer paso para empezar a poner orden?

El primer paso no tiene que ver con ordenar un cajón, sino con algo mucho más profundo: entender para qué quieres hacerlo. Antes de mover una sola cosa, hace falta una brújula, y esa brújula es la ‘Visión de Hogar’. Preguntarte “¿cómo quiero sentirme en mi casa?” cambia por completo el enfoque. El objetivo no es tener una casa perfecta, sino una casa que te devuelva calma, energía y claridad. Sin esa intención clara, cualquier método acaba cayendo con el primer imprevisto.

Una vez tienes esa visión, llega el momento de pasar a la acción, pero de forma estratégica. No se trata de lanzarse a vaciar armarios o trasteros, sino de empezar por lo visible: la entrada, la cocina o el salón. Ordenar lo que ves te da un impulso inmediato, una sensación de alivio y control que te anima a continuar. Es lo contrario a lo que solemos hacer, que es empezar por lo más difícil y rendirnos enseguida.

El verdadero primer paso es la claridad. Sin saber para qué lo haces, no hay constancia que dure.

LAS 3 COSAS NO NEGOCIABLES

Los ‘Tres No Negociables’ son la base mínima del orden en casa: tres acciones sencillas que, aunque parezcan pequeñas, marcan la diferencia entre sentir control o vivir apagando fuegos.

El primero es **recoger la pila del fregadero**. No se trata de limpiar toda la cocina, sino de dejar la pila vacía al menos una vez al día. Es un gesto simple, pero muy simbólico: ver la encimera despejada transmite orden al instante y evita que la suciedad se acumule.

El segundo es **mantener en marcha el ciclo de la ropa**. La ropa tiene un poder multiplicador del caos increíble. Por eso, la regla es sencilla: cada día, completa al menos un paso del ciclo —lavar, secar, doblar o guardar—. Así, la colada deja de ser una montaña imposible.

Y el tercero, **los cinco minutos del orden**. Cronómetro en mano, dedicar unos minutos al final del día para devolver las cosas a su sitio: mantas, mandos, papeles, juguetes. No es perfección, es mantenimiento. Cinco minutos bastan para que la casa no se te vaya de las manos.

Estos tres hábitos son el anclaje del sistema. Cuando fallan, el desorden crece; cuando se cumplen, todo fluye mejor.



“ El desorden que vemos a nuestro alrededor se traduce en ruido mental, y ese ruido acaba agotando ”

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

PRIMO, un museo de la gastronomía mestiza

Una taquería con estilo *street food*. Una curiosa mezcla entre la cocina mexicana y californiana.



→ Este restaurante se encuentra en la carrera de San Jerónimo, 32, en pleno centro de Madrid, entre la Puerta del Sol y el Congreso de los Diputados. Atravesar sus puertas es una auténtica delicia, no sólo gustativa, sino también visual. Parece un museo con diferentes salas, que te van sorprendiendo a cada paso. La decoración es impresionante, convirtiéndose en parte protagonista de esta experiencia culinaria. El servicio es impecable. A pesar de la apetecible carta, si no

sabes que pedir, el equipo de servicio te aconsejará sobre sus mejores propuestas y platos del día. Por supuesto, no pueden faltar los tradicionales nachos, las tostadas de atún rojo con guacamole y mayonesa de chipotle y sésamo, las quesadillas o tacos al pastor, o las de pato, entraña o lengua. No te asustes si no eres mucho de productos de casquería porque están espectaculares. No te quedes sin probarlos. Y deja hueco para los churros o la tarta de tres leches para el postre.



Besta

Fruto de la conexión emocional de sus cocineros, Manu Núñez y Carles Ramon, este restaurante en la carrer d'Àribau, 106, en Barcelona, es la mezcla perfecta de lo mejor de Galicia y Cataluña. Su propuesta gastronómica queda reflejada en dos menús degustación, uno de 9 pases y el otro de 12. Una experiencia sublime que explora la riqueza de sabores marinos y terrestres, con productos como la gamba blanca de Barcelona, las navajas gallegas y los pescados de lonja.



Botànic

Es el primer restaurante *plant forward* (que el 75% de tu plato sean vegetales) de Mallorca. Liderado por el chef Andrés Benitez, ha convertido a los vegetales en protagonistas de la alta cocina. Su propuesta combina técnica, sabor, sostenibilidad y una gran dosis de creatividad, en un entorno incomparable: el jardín privado más grande del casco antiguo de Palma.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Mitología grecorromana

RUBEN BURÉN

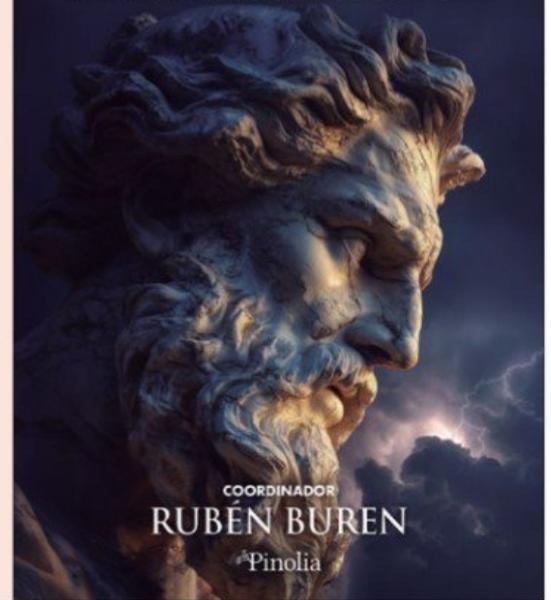
Dioses, héroes y leyendas: **un recorrido por los mitos fundacionales de Grecia y Roma.**

→ Es un viaje fascinante, a través de los relatos que dieron forma a la cultura occidental. Desde los mitos anteriores al Olimpo. Este libro explora cómo nacen, se transforman y perduran las grandes historias, que a día de hoy nos siguen cautivando. Con un lenguaje claro y apasionante, es la puerta perfecta para lectores curiosos, estudiantes y amantes de las buenas historias. Porque entender los mitos es entendernos a

nosotros mismos. La mitología no queda estancada en el pasado, está viva, sobre todo en cómics, películas, e incluso en nuestros sueños. Adéntrate en el panteón de los dioses, descubre sus pasiones y poderes. Explora la frontera entre lo humano y lo monstruoso; revive las hazañas de los héroes, narrados por Homero, y siente el pulso trágico de los escenarios griegos. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,95 €.**

MITOLOGÍA GRECORROMANA

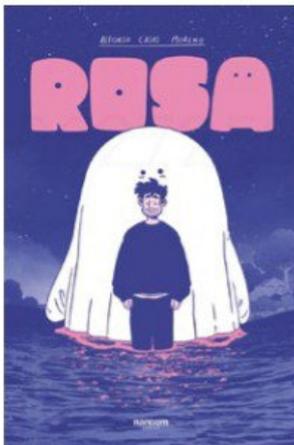
Dioses, héroes y leyendas: un recorrido por los mitos fundacionales de Grecia y Roma



COORDINADOR

RUBÉN BUREN

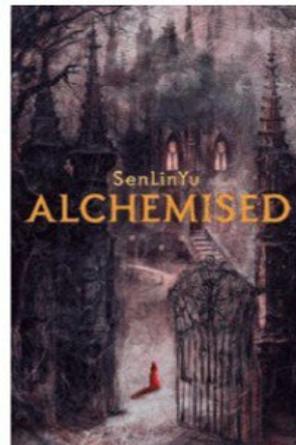
Pinolia



Rosa

ALFONSO CASAS

Esta historia habla de aprender a convivir con la ausencia de aquellas personas a las que amamos, a la vez que sirve como una celebración del tiempo que compartimos. Porque este no es un libro sobre la muerte, sino un libro sobre la vida. Una bonita manera de afrontar el duelo. **Editorial RandomHouse. Edición impresa: 22,95 €.**



Alchemised

SENLIN YU

La autora superventas ha vuelto a generar expectación con este nuevo libro. Aunque en el pasado Helena era una alquimista con futuro, ahora es prisionera de guerra y de su propia mente. Sus amigos han sido asesinados y sus habilidades, reprimidas. **Editorial Montena. Edición impresa: 24,65 €.**

MÚSICA

Cuando te quieras marchar

LEIRE MARTÍNEZ & POLE

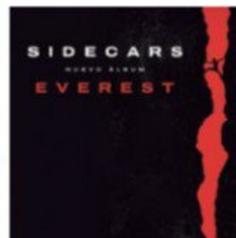
La ex integrante de 'La oreja de Van Gogh' acaba de colaborar con Pole., referente generacional del pop español, cantando junto a él uno de los temas más emotivos y maduros de su carrera: 'Cuando te quieras marchar'. Es toda una declaración de intenciones, una especie de rendición serena, donde el amor no es exigencia ni posesión, sino compromiso con lo que fue, incluso si eso significa acompañar al otro hasta su adiós.



Ritorno a vía Dalma

SERGIO DALMA

Quince años después de la publicación de 'Vía Dalma', un álbum que fue un éxito de ventas, regresa con un nuevo repertorio de lo mejor de artistas italianos. **18,99 €.**



Everest

SIDECARS

La banda madrileña presenta su nuevo álbum con 13 nuevas canciones, para regocijo de sus fans, que disfrutarán de esta nueva etapa musical del grupo. **Precio: 14,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



Las hijas de la criada

Esta serie, protagonizada por la actriz Verónica Sánchez, es la adaptación de la última novela de la periodista Sonsoles Ónega, con la que consiguió el Premio Planeta. Ambientada en Galicia, cuenta la historia de dos familias, una venganza, que sacudirá a todos, y luchas de poder para que una mujer lidere un imperio. **Estreno el 30 de noviembre en Atresplayer.**



Silencio

Esta es una mini serie original de Movistar+, escrita y dirigida por el actor y director Eduardo Casanova ('Aída'), que supone su debut en televisión, tras dirigir varios largometrajes. Ana Polvorosa, María León, Mariola Fuentes, Leticia Dolera, Omar Ayuso, son algunos de los protagonistas de esta serie que expone el miedo que hay del amor entre "sanos" y "enfermos". **Estreno el 1 de diciembre en Movistar+.**



CINE

Playa de lobos

Un thriller psicológico dirigido por Javier Veiga y protagonizado por Dani Rovira y Guillermo Francella, dos de los actores más populares de España y Argentina. Estreno el 5 de diciembre.

→ La película, que está producida por la actriz Marta Hazas, ha sido rodada íntegramente en la isla canaria de Fuerteventura. Se trata de una inquietante combinación entre thriller psicológico y comedia de suspense, en la que seguramente nada es lo que parece, y quizás nadie es lo que pretende parecer. Aparte de sus protagonistas, cuenta con varias colaboraciones especiales como la de Antonia San Juan o la propia Marta Hazas. La historia presenta a Manu, que

trabaja en un chiringuito de playa. Klaus es un turista que no quiere levantarse de la última tumbona que falta por recoger. Aparentemente parece sólo el encuentro casual de dos tipos totalmente opuestos y condenados a no entenderse. Pero Manu empieza a sospechar que Klaus no está en esa playa por casualidad, ni es quien dice ser. La tensión va subiendo entre ellos, hasta que Klaus le hace a Manu una desconcertante y perturbadora propuesta.

MÁS CINE



Me has robado el corazón

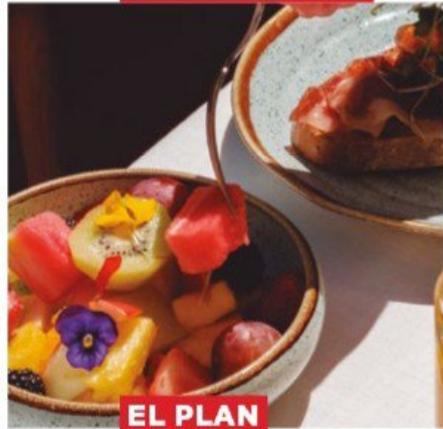
Óscar Casas protagoniza esta comedia en la que también participan Luis Zahera, Antonio Pagudo o Ana Milán, entre otros. Cuenta la historia de Eric y Vera (Ana Jara), que tras conocerse en una app de citas, huyen a Galicia, tras robar un banco, en Madrid, mientras la policía les persigue. **Estreno 5 de diciembre.**

La tierra de Amira

Justino es viudo y vive aislado en su finca. Una noche atropella a Amira, una de las temporeras ilegales marroquíes, que buscan un futuro en España. Obligado por su hermana, le ofrece quedarse en casa hasta que se recupere. Esto supone un conflicto entre dos mundos opuestos. **Estreno 5 de diciembre.**



OCIO



EL PLAN



Desayunos de ensueño

Un auténtico planazo organizado por hoteles-palacio CoolRooms. Este otoño presentan "Reset Your Rhythm", una colección de exclusivas experiencias, diseñadas para encontrar el equilibrio personal desde el prisma del lujo consciente. **Rituales de bienestar en el asturiano Palacio de Luces** entre el mar y la montaña; **sesiones de yoga privado, desayunos saludables o talleres de cerámica, en Palacio de Atocha en Madrid**; y **escapadas sensoriales con aroma andaluz, en Palacio de Villapanés, en Sevilla**. Una invitación a pausar, reconectar y, sobre todo, a disfrutar.

EN ESCENA

Cenicienta

Madrid. Llega al Teatro Coliseum una heroína contemporánea, valiente y dueña de sus decisiones, que además de encontrar el amor, nos inspira a tomar las riendas de nuestro destino. Más que un cuento de hadas, vivirás una historia que nos recuerda que la verdadera magia está en creer en nosotras.



MÁS ARTE



Mujeres prehispanicas

Madrid. Bajo el título 'La mitad del mundo. La mujer en el México indígena' se expone en cuatro sedes: Instituto Cervantes, Museo Thyssen, Museo Arqueológico y en Casa México (entrada gratuita). Se inauguró el pasado 31 de octubre y estará abierta hasta marzo de 2026.



La ruta

Valencia. Es una exposición inmersiva, bajo el título 'La Ruta: modernidad, cultura y descontrol', que recorre la famosa y ya mítica 'ruta del bakalao' de los años 90, con sus códigos estéticos y musicales. Bombas Gens ha apostado por ello, y, sobre todo, para acercar a los interesados a este movimiento, que marcó a toda una generación.

CONCIERTO

Alex Fernández

El cantante mexicano, hijo del afamado Alejandro Fernández, ha seguido los pasos artísticos de su progenitor. Ahora se encuentra de visita en nuestro país y estará ofreciendo uno de sus shows, dentro de su gira "Estoy a un trago más". **Será el 1 de diciembre en el Teatro Apolo de Barcelona.**



TEATRO

Género de dudas

Pastora Vega y Pablo Carbonell protagonizan la historia de Julia, una mujer elegante y dinámica, que brinda un apoyo incondicional a su esposo, Francisco, un político en plena campaña electoral. Llevan juntos 30 años, pero la estabilidad de la pareja se ve sacudida cuando Julia recibe una noticia, que saca a la luz su verdadera cara. **Se estrena el 3 de diciembre en el teatro Infanta Isabel de Madrid.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

RELACIONADO CON LA ESCRITURA

- PICTOGRÁFICA
- CUNEIFORME
- JEROGLÍFICA
- NUMÉRICA
- ALFABÉTICA
- LOGOGRÁFICA
- BRAILE
- CIRÍLICO
- ÁRABE
- CHINO
- LATINO
- INUKTITUT
- HANGUL
- GEORGIANO
- THAANA
- TIBETANO
- BIRMANO

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

SUDOKU

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

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

SOLUCIONES

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

SUBOKU

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

SOPA DE LETRAS



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

REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad: **Gema Bolza**, **Miriam Herrera** y **Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach: **Inma Coca**, **Ana Sánchez** y **María García**; redactora de Cocina: **Magda Olmedo**; redactoras de Belleza: **Tamara Vitón** y **Anna Pardo**; redactora de Moda: **Annie Tomás**; redactora de Soluciona tus dudas: **Natalia Guzmán** (expertos@miarevista.es); redactoras de En forma: **Montse F. Frías** y **Ainara Ortiz**; redactora de Decoración: **Annie Tomás**; redactora de Vida fácil: **Lola Ojeda**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**;

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

Corrección y Edición: **Sonia Murillo**;

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Jullá** (ajulla@zinetmedia.es)

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

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.



DEL 26 DE NOVIEMBRE AL 2 DE DICIEMBRE

La semana de **GÉMINIS**

Mercurio, tu regente, está especialmente activo y conecta con la Luna en tu eje emocional, lo que te convierte en una auténtica antena: captas lo que pasa sin que nadie lo diga. Tu intuición se afina, tu ingenio se enciende y tus palabras llegan justo donde deben. Esta semana te sentirás más elocuente, creativa y capaz de darle la vuelta a cualquier situación, con una buena frase o una mirada distinta. En lo emocional, hablar desde la verdad, aunque duela, te liberará. En lo laboral, atreverte a proponer lo que nadie se atreve será más valorado de lo que imaginas. Y sí, es buen momento para escribir, leer o dejarte llevar por una historia que te inspire. Quizá 'Mujeres que corren con los lobos'.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Esta vez no se trata de tener razón, sino de entenderse. Deja hablar al otro sin preparar la respuesta.

Salud: El cuerpo pide ritmo. Una clase de baile, aunque sea en casa, puede subirte más que el café.

Trabajo: No dejes que la prisa te haga olvidar los detalles. Un pequeño error puede hacerse grande.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: No estás pidiendo demasiado. Solo que alguien se quede cuando todo se apaga. Exprésalo sin miedo.

Salud: Tu piel refleja más de lo que piensas. Mímala con descanso, no solo con crema.

Trabajo: Una situación que parecía estable se mueve. Intenta adaptarte sin perder tu centro.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Lo nuevo te atrae, pero esta semana valorarás más lo que ya tiene raíces. Vuelve a mirar con otros ojos.

Salud: Te sentirás más activa y conectada. Las ideas fluyen mejor si respiras y no corres tanto.

Trabajo: Mercurio afila tu mente. Tu capacidad para encontrar soluciones sorprenderá a más de uno.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Lo que parecía confuso empieza a aclararse. La ternura será tu mejor argumento.

Salud: Ver una buena película puede ser más terapéutico que cualquier charla. Prueba con 'Tomates verdes fritos'.

Trabajo: Tu constancia será premiada, aunque nadie lo diga. Alguien que parecía distante te apoyará.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: El deseo se activa con pequeños gestos: un mensaje a tiempo, una mirada, un plan improvisado.

Salud: El cuerpo te da señales. No las tapes con actividad. Baja el ritmo un par de días.

Trabajo: Podrás brillar sin eclipsar a nadie. Deja espacio a los demás y ganarás aliados.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: No analices tanto lo que sientes. Esta semana, solo sentir será más que suficiente.

Salud: Bienestar en aumento, aunque deberías escuchar esa queja leve de tu espalda.

Trabajo: Evita dar consejos si no te los piden. Esta vez, observar será tu mejor jugada.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Una conversación pendiente puede volverse más fácil de lo esperado. Di lo que callas con calma.

Salud: Notarás más equilibrio si organizas tu semana sin llenar cada hueco. Menos es más.

Trabajo: Algo que parecía caerse, se sostiene. No fue suerte: fuiste tú. Otra muestra más de que debes confiar más.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: La intensidad es tu lenguaje, pero esta vez bastará con un susurro. La magia está en lo sutil.

Salud: Tienes la cabeza llena, y eso pesa. Suelta lo que no puedas resolver hoy.

Trabajo: Un proyecto dormido podría despertarse con fuerza. No dudes de lo que vales.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Venus sigue en tu signo y eso se nota. Irradias un magnetismo que nace de tu alegría.

Salud: Andar sin rumbo puede darte más respuestas que una lista de pros y contras.

Trabajo: Un cambio en el equipo te beneficia, aunque al principio te cueste verlo.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Es momento de aflojar un poco la exigencia. Amar también es dejarse cuidar.

Salud: Marte te da energía, pero podrías volcarla mal. Mejor canalízala en algo que te saque del control.

Trabajo: Un reto grande se acerca. No te asustes: estás más preparada de lo que crees.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Alguien podría sorprenderte con un gesto que no esperabas. No huyas antes de mirar bien.

Salud: Tu descanso es más mental que físico. Lee algo ligero: 'El Principito' también es para adultas.

Trabajo: Una idea que parecía loca empieza a gustar más de lo previsto. Sigue por ahí.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Si sigues fingiendo que no te afecta, lo único que lograrás es enfriarlo. Atrévete a decirlo.

Salud: Agua, música y algo de silencio. Con eso basta para volver a ti y reencontrarte.

Trabajo: Recuperas concentración. Ideal para terminar lo que llevas semanas dejando a medias.

SUSCRÍBETE A *mia*

LOS MEJORES
CONTENIDOS DE RECETAS,
ALIMENTACIÓN, BIENESTAR,
BELLEZA Y OCIO

1,99 € Nº 2.042

2 REVISTAS
MIA + MIA COCINA
1,99€
CANARRAS 2,09 €

#MIACHRISTMAS 2025
PARTICIPA EN
NUESTRO
sorteo

SALUD
Audífonos para
**ESCUCHAR
Y VER MEJOR**

NUTRICIÓN
CHÍA
Como introducir esta
semilla en tu menú

COCINA
**MÁS
PATATAS,**
pero sin aburrir

MODA
Tartán
el estampado
que siempre
vuelve

BELLEZA
Empieza la
batalla contra las
**manchas
en la piel**

DIETA
La regla del
**PLATO
ÚNICO**

Llega la Navidad
**LAS MEJORES IDEAS PARA
DECORAR TU HOGAR**

Sandra Bamedea
"Me gusta
reinventarme
cada día y
sentirme
salvaje en cada
momento
de mi vida"

DIETA
La regla del
**PLATO
ÚNICO**

Sandra Bamedea
"Me gusta
reinventarme
cada día y
sentirme
salvaje en cada
momento
de mi vida"

1,99 € Nº 2.042

2 REVISTAS
MIA + MIA COCINA
1,99€
CANARRAS 2,09 €

#MIACHRISTMAS 2025
PARTICIPA EN
NUESTRO
sorteo

SALUD
Audífonos para
**ESCUCHAR
Y VER MEJOR**

NUTRICIÓN
CHÍA
Como introducir esta
semilla en tu menú

COCINA
**MÁS
PATATAS,**
pero sin aburrir

MODA
Tartán
el estampado
que siempre
vuelve

BELLEZA
Empieza la
batalla contra las
**manchas
en la piel**

DIETA
La regla del
**PLATO
ÚNICO**

Llega la Navidad
**LAS MEJORES IDEAS PARA
DECORAR TU HOGAR**

Sandra Bamedea
"Me gusta
reinventarme
cada día y
sentirme
salvaje en cada
momento
de mi vida"

DIETA
La regla del
**PLATO
ÚNICO**

Sandra Bamedea
"Me gusta
reinventarme
cada día y
sentirme
salvaje en cada
momento
de mi vida"



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FACILMENTE

Por Internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/mia/mia-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>

Kate Winslet

La rebelde de Hollywood que redefinió la gloria lejos de 'Titanic'.

POR MIRIAM HERRERA

Pocas actrices en la industria del cine pueden presumir de haber alcanzado el estrellato global con una película como *Titanic* (1997) y, acto seguido, haber dado la espalda a la fórmula fácil de Hollywood. Kate Winslet es una de ellas. La británica, ganadora de un Óscar, cinco Globos de Oro y múltiples BAFTA, ha forjado una carrera marcada por una decidida búsqueda de personajes complejos y dramas independientes, un camino que la ha definido como la antítesis de la típica superstar de taquilla.

EJEMPLO DE INTEGRIDAD

Tras la marea mediática, que supuso encarnar a Rose DeWitt Bukater, Winslet tomó una decisión radical: huir de los grandes estudios. En lugar de capitalizar su fama con taquillazos superficiales, se dedicó a proyectos más íntimos y aclamados por la crítica, como *Quills* (2000) o *Iris* (2001), consolidando su reputación como una artista de gran calibre, a menudo ligada al drama de época y a narrativas profundas. Su habilidad para elegir roles, que desafían su rango actoral, se demostró con creces en la ciencia ficción de *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* (2004), un giro que evitó cualquier encasillamiento. En los últimos años, Kate Winslet ha

LEJOS DE ESTANCARSE, NO DEJA DE SORPRENDER AL PÚBLICO. AHORA EN SU NUEVA FACETA COMO DIRECTORA, PROBABLEMENTE, SEA EL INICIO DE UNA NUEVA Y PROMETEDORA ETAPA



POR QUÉ AHORA

Debuta como directora, además de actuar como protagonista, de su última película que se estrenará en diciembre en Netflix.

SU CARRERA

La carrera de Kate Winslet despegó con el éxito de 'Titanic' (1997), un hito que usó para forjar una trayectoria marcada por la independencia y los roles dramáticos complejos. Destacó en filmes aclamados como 'Sense and Sensibility', 'Eternal Sunshine of the Spotless Mind' y 'Little Children', culminando en el Óscar a Mejor Actriz por 'The Reader' (2008). Winslet ha evitado la maquinaria de Hollywood, prefiriendo proyectos de prestigio como la miniserie 'Mildred Pierce' (Emmy y Globo de Oro) y, más recientemente, la aclamadísima 'Mare of Easttown' (2021) y 'I Am Ruth' (2022), reforzando su estatus como una de las actrices más condecoradas y auténticas de su generación.

experimentado un resurgimiento en la televisión de prestigio, probando que su instinto para elegir grandes historias sigue intacto. Su papel en la miniserie policíaca *Mare of Easttown* (2021) fue un rotundo éxito. Interpretando a una detective hastiada y con un acento regional marcado, Winslet ofreció una de sus actuaciones más elogiadas, que le valió

premios Emmy y Globos de Oro, demostrando que su compromiso va más allá del glamour de Hollywood. Más recientemente, ha continuado desafiando las convenciones. En 2022, no solo participó en la taquillera *Avatar: The Way of Water*, confirmando su capacidad para moverse entre géneros, sino que también protagonizó y produjo *I Am Ruth* junto a su hija, Mia Threapleton, un drama íntimo sobre la salud mental que le valió dos premios BAFTA (Mejor Actriz y Mejor Drama). Y por si todo ello fuera poco, en su último trabajo la veremos debutar como directora, además de actuar como protagonista, de la película *Goodbye June*, que se estrenará en Netflix justo para Navidad. A sus 50 años, es un ejemplo de integridad. Ha utilizado su posición para promover causas sociales, como la concienciación sobre el autismo, y ha mantenido su compromiso con la verdad en un sector obsesionado con la perfección superficial. Su trayectoria es el testimonio de que en Hollywood se puede triunfar no siguiendo las reglas, sino marcando un camino propio, basado en el talento, la autenticidad y el desafío constante.

4_106272580

CALENDARIO *mia* 2026

¡Tu año empieza aquí!



YA A LA VENTA POR SOLO 4,99 €*

4_106272580

4_106272580

4_106272580

4_106272580

MUJERES, AUTÉNTICAS



PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA
DESDE 1961

Nueva colección en tu zapatería más cercana y en www.calzadospitillos.com