

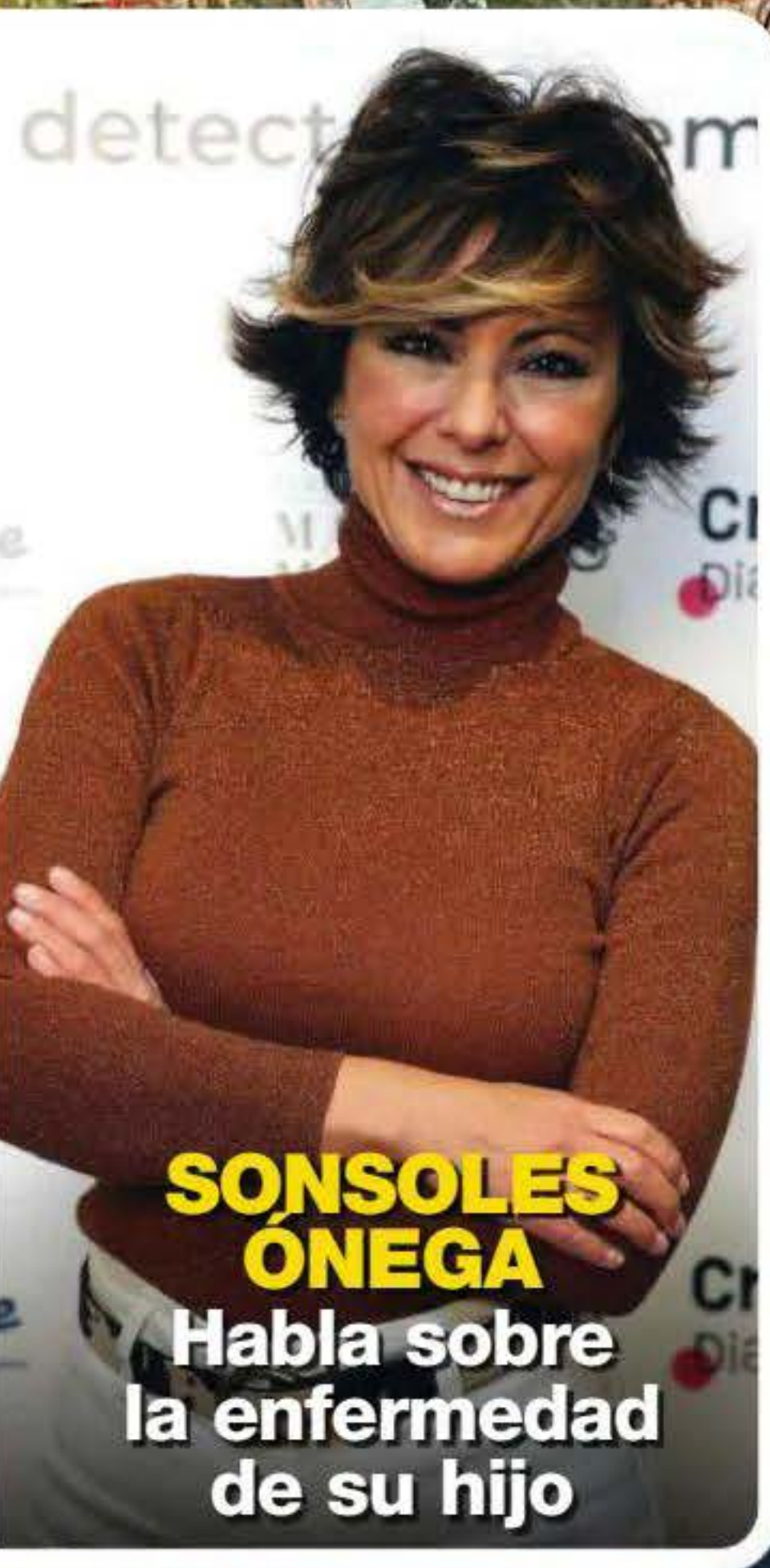
# DIEZ MINUTOS

3 DICIEMBRE 2025 • NÚM. 3876

SOLO  
**2,50€**  
Canarias 2,65€



GERM 7.0€ FR, BEL, IT 4.8€, UK 5.5€ PT Cont 2.8€, CHF 9.5, Andorra 2.5€



**SON SOLES  
ÓNEGA**

Habla sobre  
la enfermedad  
de su hijo



**EXCLUSIVA**

## AITANA Y PLEX

### un paso más en su relación

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



**TAMARA FALCÓ**

Celebra  
con Íñigo su 44  
cumpleaños



**EXCLUSIVA**

**MARÍA  
TOLEDO**

El emocionante  
bautizo de su  
pequeña María





CORIOLISS





## KATE MIDDLETON Habla de su pelo rubio

El pasado mes de agosto, la princesa de Gales lució una melena mucho más clara de lo que nos tenía acostumbrados, un detalle que no pasó desapercibido. Ahora, Kate Middleton ha hablado por primera vez de su cambio capilar, y lo ha hecho durante su presencia en la gala Royal Variety Performance. “Mi pelo solía ser castaño, pero se ha aclarado con el sol”, le confesó a la actriz Su Pollard, según ha publicado “Page Six”. Lo cierto es que siempre es una buena noticia comprobar que Kate Middleton continúa con su agenda, que tuvo que suspender cuando anunció que padecía cáncer (marzo de 2024).

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





**Ponte al día**



## **Maluma posa con su chica en los premios GQ**

Felices y muy sonrientes, así posaron el cantante y su novia, la arquitecta colombiana Susana Gómez, en la gala “GQ Men of the Year 2025”, celebrada hace unos días en México. La pareja sale desde 2021 y tiene una hija en común, París, que nació en marzo de 2024.



## **La princesa Amalia sustituye a su madre**

Cada vez tiene más presencia en actos institucionales. Por eso, el 20 de noviembre, la princesa Amalia acompañó a su padre, el rey Guillermo de Holanda, a una sesión especial del Senado y de la Cámara de Representantes, con el 80º aniversario del fin de la II Guerra Mundial como telón de fondo.



## **Joan Collins, en una gala solidaria**

La actriz, de 92 años, encabezó la lista de estrellas que acudieron a un baile celebrado en Londres en beneficio de “Shooting Star Children’s Hospices”.

Lo hizo junto a su marido, Percy Gibson, con quien se casó en 2002.





**JENNIFER ANISTON**

## **deslumbra en la gala “Elle Women in Hollywood”**

El pasado 17 de noviembre, la revista Elle celebró en el Hotel Four Seasons de Los Ángeles una de sus galas anuales más importantes: “Elle Women in Hollywood”. Y Jennifer Aniston fue una de las homenajeadas. La actriz, que ha confirmado su romance con Jim Curtis, lució para la ocasión un vestido vintage de Ralph Lauren, recuperando su icónico estilo de los 90 de Friends. Recogió su premio de manos de Adam Sandler. “Eres la mejor en muchos sentidos”, le dijo él.



Aitana y Plex se muestran así de naturales en redes. Nada que ver con lo que hacían con parejas anteriores.

**EXCLUSIVA**

# AITANA Y PLEX

## un paso más en su relación

Su amor está más que consolidado y su entorno nos confirma que el youtuber y la cantante tienen una gran ilusión de cara a 2026: vivir juntos.





### Su última **ESCAPADA**

Después de pasar por Toro, Zamora, la pareja cogió un avión hace tan solo unos días para plantarse en Maldivas.

**Q**ueda poco más de un mes para decir adiós a 2025, el año en el que Plex y Aitana se enamoraron locamente. A día de hoy, la pareja vive una relación totalmente consolidada y ya se plantea dar un paso más de cara a 2026, un año que promete ser de lo más ilusionante para ambos. Según nos confirma su entorno, el youtuber y la cantante quieren irse a vivir juntos, pero todavía estarían decidiendo dónde instalarse. Plex

tiene un chalet con piscina y parcela en la sierra de Madrid, un hogar que se compró en 2020. Aitana, por su parte, reside en una vivienda unifamiliar de tres plantas situada en una exclusiva urbanización a las afueras de la capital.

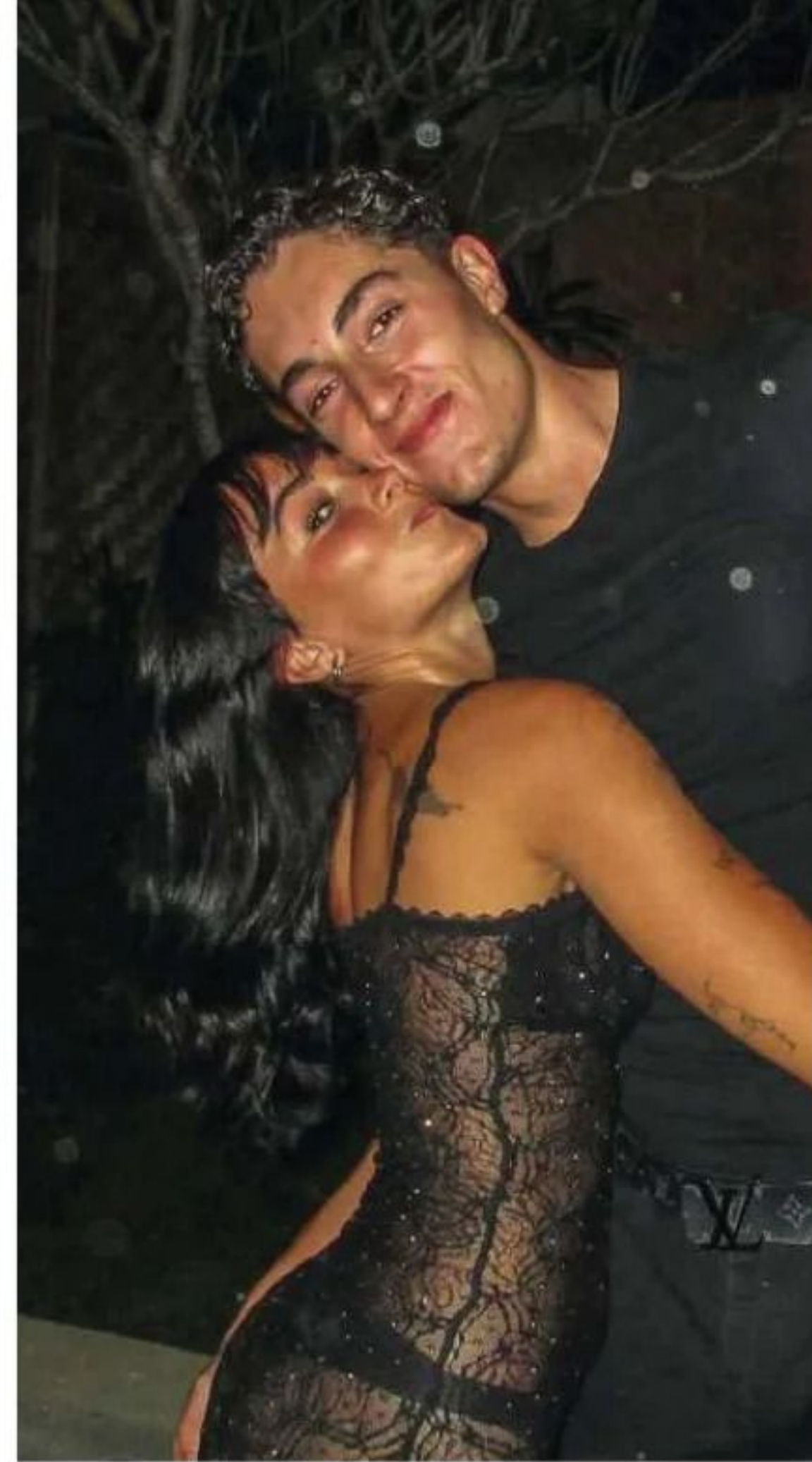
Nos cuentan que la pareja no ha tomado esta decisión a la ligera. Los dos viajan sin parar debido a sus compromisos laborales y, cuando aterrizan en Madrid, no se quieren separar y ya sueñan con crear su propio hogar.



### **DIEZ MINUTOS** DESCUBRIÓ SU AMOR

El pasado mes de abril, nuestra revista desveló que Aitana y Plex estaban juntos. Ahora la cantante ha confirmado que fue ella quien le escribió por primera vez por Instagram para invitarle al estreno de su documental, en el mes de febrero.





Aitana viajó a Japón y publicó este selfie junto a Plex. En ese momento ella aseguró que solo eran amigos, pero ya habían empezado con su historia de amor.





### Posado con **LOS 'SUEGROS'**

Aitana se llevó su primer Grammy y Plex no dudó en posar con el equipo y los padres de su chica (justo a la derecha del youtuber).

## AITANA HABLA COMO NUNCA DE SU NOVIO PLEX: "ME HE ENAMORADO DE VERDAD. ESTA PERSONA ME LO DA TODO"

► Además, también han influido sus familias, que están encantadas con su relación. De hecho, hace unos días, Aitana viajó a Toro, Zamora, la tierra de su amor, para pasar tiempo con los padres y la hermana de su chico. Plex también se lleva de maravilla con sus 'suegros', y ya lo demostró en la pasada gala de los Grammy Latinos, al viajar y posar con ellos para apoyar a la catalana.

### "Es el amor de mi vida"

La propia Aitana reconoce que su amor por Plex es diferente al que vivió con Sebastián Yatra y Miguel Bernardeau. Así lo explicó ella misma en un podcast hace tan solo unos días. "Con el tiempo me he dado cuenta de que antes no estaba enamorada bien, era otro tipo de enamoramiento, quizás más adolescente. Cuando cono-

cí a Dani fue diferente. Él me elige y yo le elijo porque nos hacemos bien. Ya no es porque no quiera estar sola sino porque me he enamorado de verdad, esta persona me lo da todo", confesó. Cuando recibió su primer Grammy tampoco dudó en gritar a los cuatro vientos su amor por el youtuber: "Se lo dedico a Dani, que le quiero con todo mi corazón".

Plex también se mostró muy romántico en la gala de los premios "GQ", donde recibió un galardón. "La quiero y ya está", dijo sonriendo a la prensa que se agolpaba en la alfombra roja. Un reportero fue más allá y le preguntó si Aitana era el amor de su vida. Él no lo dudó: "Sí", dijo sin titubear. Su entorno, de hecho, nos asegura que una futura boda también entraría en sus planes.

Agencias/Instagram



Plex recogió un premio en los "GQ Men of the Year". Aitana le acompañó, pero no posaron juntos.



# TAMARA E ÍÑIGO

su plan más  
romántico  
en el 44  
cumpleaños  
de ella

El empresario acompañó a su mujer al trabajo y después, los dos solos, se marcharon a una discoteca de Madrid. "Estoy muy feliz. Solo puedo pedir quedarme como estoy", dijo ella.

Cogidos de la mano y derrochando complicidad. Así celebró la pareja el cumpleaños de Tamara, el 20 de noviembre.







### Irradia **FELICIDAD**

Tamara compartió en redes una imagen soplando las velas. ¡No se la puede ver más feliz!



**E**stá viviendo uno de los mejores momentos de su vida, tanto a nivel personal, junto a Íñigo, como a nivel profesional. Por eso, Tamara Falcó no pudo ocultar su felicidad el pasado 20 de noviembre al cumplir 44 primaveras.

La jornada comenzaba de la manera más dulce: una reparadora llegaba a su domicilio con un gran ramo de flores, globos y una tarta, un detalle con el que Íñigo Onieva quiso

sorprender a su mujer desde primera hora. Tamara, emocionada, confesó que su marido había querido mantener en secreto el resto de regalos, aunque dejó claro que “no se puede quejar”.

#### **Comieron con Isabel**

A mediodía, la pareja se desplazó hasta la casa de Isabel Preysler para soplar las velas junto a ella. Ninguno de los hermanos de la influencer les pudo acompañar porque to-

dos viven fuera. Ana Boyer es la única que pasa más tiempo en Madrid, pero en esta ocasión se encontraba en Doha junto a Fernando Verdasco y sus tres hijos. Al parecer, no regresarán a Madrid hasta Navidad.

Tras la comida, la pareja regresó a su domicilio para descansar un rato. Era jueves y a Tamara le tocaba trabajar en El Hormiguero. Allí, obsequió a sus compañeros con unos pastelitos y ellos, en pleno

directo –Pablo Motos, Nuria Roca, Juan del Val y Cristina Pardo– la sorprendieron cantándole el “Cumpleaños Feliz”. Tamara entonces se puso al borde de la lágrima...

Entre el público, un invitado muy especial: Íñigo, siempre pendiente de ella, con quien abandonó el plató derrochando complicidad. Ya en el coche, Tamara agradeció las felicitaciones de la prensa: “Estoy muy feliz. Solo pido quedarme como estoy”.





Tamara no podía estar más guapa y sexy. Eligió para la ocasión un vestido satinado de Mango que cuesta 49,99 €.

**AL DÍA SIGUIENTE, LA MARQUESA DE GRIÑÓN ORGANIZÓ UNA CENA EN SU CASA CON UNA MESA DE ENSUEÑO. NO FALTABA DETALLE**

► Lejos de volver a casa, Tamara e Íñigo pusieron rumbo a un conocido local madrileño, donde lo dieron todo hasta prácticamente la hora del cierre. Salieron de allí paseando de la mano y tan cómplices como el primer día, demostrando que, dos años después de su boda, están

más enamorados que nunca.

Un día después, continuó la celebración, pero esta vez en su casa. Tamara organizó una cena para seis y preparó una mesa de ensueño, iluminada con velas y decorada con un espectacular arreglo floral firmado por Brumalis. Lo acompañó de la vajilla artesanal

de El Atelier Pottery. Un ambiente cálido, cuidado y muy sofisticado que dio paso a la gran tarta de dos pisos de Balbisiana, con la que celebró este año tan especial. ¿Qué deseo pediría al soplar las velas? ¿Un bebé? Tanto ella como Íñigo están deseando ser padres...

DM/Fotos: Agencias/IG



# APOYA TU CUERPO

– con solo un comprimido al día

 **CABELLO<sup>1,4</sup>**

 **UÑAS<sup>1,4</sup>**

 **PIEL<sup>1</sup>**

 **METABOLISMO<sup>4</sup>**

 **SISTEMA INMUNITARIO<sup>1,2,3,4</sup>**

 **ENERGÍA<sup>2,3</sup>**

ActiveComplex Selenio+Zinc es uno de los complementos de selenio más rigurosamente probados del mercado. En los últimos 25 años ha cambiado la vida de millones de consumidores en más de 45 países en todo el mundo.

Contiene la levadura patentada SelenoPrecise (**selenio orgánico**), que es ampliamente conocida por su biodisponibilidad superior (89% de absorción) y su seguridad documentada.

*Contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales<sup>1,4</sup>. Ayuda a mantener la piel en condiciones normales<sup>1</sup>. Contribuye al mantenimiento de las uñas en condiciones normales<sup>1,4</sup>. Apoya el funcionamiento normal de la tiroides<sup>4</sup>. Apoya el funcionamiento normal del sistema inmunitario<sup>1,2,3,4</sup>. Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga<sup>2,3</sup>.*

*1: Zinc / 2: Vitamina C / 3: Vitamina B6 / 4: Selenio*



Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.



¡Descubre las novedades del mundo de la salud! Suscríbete a nuestro boletín en [www.pharmanord.es](http://www.pharmanord.es)

Síguenos en nuestro nuevo  y  para conocer más sobre nuestros nutrientes. Además podrás participar en nuestros concursos para ganar puntos de nuestro programa de puntos (Pointshop)



**Pharma Nord**



# SIBI MONTES Y MATEO IBÁÑEZ

## bautizan a su hijo en Sevilla

A la ceremonia, que se celebró en la iglesia de San Nicolás de Bari, no faltaron Lourdes Montes y Fran Rivera, que se mostraron muy emocionados.

**E**l 22 de noviembre de 2025 será una fecha que se quedará grabada para siempre en la memoria de Sibi Montes y su marido, el exfutbolista Mateo Ibáñez. Su primer hijo en común, Mateo, de tres meses, recibía las aguas bautismales en la iglesia de San Nicolás de Bari, en pleno corazón de Sevilla. Hasta allí fueron llegando los invitados para estar presentes en un día tan especial. Entre ellos no podían faltar Lourdes Montes, hermana de Sibi, y, por supuesto, Francisco Rivera.

**La psicóloga y el deportista se conocieron en 2021. Su hijo nació el pasado mes de agosto**

La diseñadora, muy elegante, eligió para la ocasión un diseño de dos piezas de la firma Panambi, con el que acertó de lleno. Se trata de un traje de chaqueta de cuadros en color burdeos y rosa, valorado en 475 euros.

La madre del bebé tampoco se quedó atrás. Sibi estaba ideal con un traje de terciopelo azul. La recién estrenada mamá ha recuperado la silueta en tiempo récord y presumió de estilo con un dos piezas compuesto por una blazer y pantalón. ▶

Sibi y su marido, Mateo Ibáñez, con su hijo en brazos, que lució el típico faldón de cristianar.





COLOR Y SABOR EN TU MESA

# Frutas en invierno, sí



Kakis y kiwis se suman estos días al resto de frutas europeas, aportando sabor y frescura a las celebraciones navideñas.

El invierno es la estación perfecta para redescubrir el sabor de las frutas europeas de temporada, como el kaki y el kiwi. Ambas se encuentran en su mejor momento y son ideales para tomar solas o en originales recetas de cara a las fiestas navideñas.

Cultivadas en huertos mediterráneos, se cosechan justo ahora, conservando así toda su frescura y su sabor. Además, recorren una corta distancia del campo a la mesa y siguen

estrictas normas europeas, que garantizan altos estándares de calidad, seguridad y sostenibilidad. Cada pieza de fruta refleja no solo el trabajo de productores experimentados, sino también la larga tradición agrícola de Europa y su respeto por la naturaleza. Desde melocotones y nectarinas de verano, a kakis y kiwis en invierno, los huertos europeos ofrecen muchas opciones durante todo el año. Llena tus comidas de sabor, variedad e inspiración.



## Ensalada de invierno con kiwi, kaki, nueces y granada

### INGREDIENTES

#### Ensalada

- 4-5 tazas de hojas verdes variadas (rúcula, espinacas o canónigos)
- 2 kiwis, en rodajas
- 2 kakis maduros, en rodajas finas
- ½ taza de nueces crudas, picadas gruesamente
- ½ taza de granos de granada

#### Vinagreta de nuez

- 3 cucharaditas de aceite de oliva (o 2 de oliva y una de aceite de nuez)
- 1½ cucharaditas de vinagre de manzana o balsámico blanco
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de miel o sirope de arce
- Sal y pimienta negra recién molida

### PREPARACIÓN

Coloca las hojas verdes, las rodajas de kiwi y de kaki en un bol grande.

Añade las nueces y los granos de granada.

Mezcla bien todos los ingredientes de la vinagreta hasta que quede homogénea.

Justo antes de servir, vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente.

#### Consejos

Sustituye las nueces por avellanas o pipas de calabaza para variar.

Añade un poco de queso blanco suave para más cremosidad y equilibrio.

Esta ensalada es perfecta como almuerzo ligero, entrante o acompañamiento refrescante durante los meses de invierno.

PARAMÁS INFORMACIÓN



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



@eufruitbasket\_es







### Súper UNIDAS

Lourdes y Sibi se llevan de maravilla. Por eso el bautizo de Mateo ha sido tan especial para ellas.

## A LOURDES SE LE CAE LA BABA

CON SU SOBRINO, AL QUE LLAMA CARIÑOSAMENTE "MATEÍTO"

► Nada más finalizar la ceremonia, en la que ejercieron de padrinos Eduardo Talegón y Macarena Landa, amigos de Sibi y Mateo, –y antes de marcharse a comer una paella–, las hermanas posaron para los fotógrafos. Fue entonces cuando pudimos ver cómo a Lourdes se le cae la baba con "Mateíto", como le llama cariñosamente.

### Cuatro años de amor

La historia de amor de Sibi y Mateo empezó en 2021 cuando ella ejercía de coach deportiva en el Club Atlético Central y él era futbolista. Su flechazo acabó en boda en junio de 2024. Su primer hijo llegó al mundo el pasado 17 de agosto.

Agencias



Lourdes, que fue de las más elegantes con un dos piezas de Panambi, junto a su marido, Fran Rivera.





## MENOPAUSIA

# Fuera preocupaciones

Minimizar los síntomas de esta etapa crucial en nuestra vida es posible con una dieta equilibrada, ejercicio regular y estrategias que refuercen nuestro cuidado diario.

Cuando nos referimos a la menopausia solemos reducirla a los meses en los que no se tiene ciclo menstrual pero, en realidad, el proceso es mucho más largo. Empieza con sutiles cambios hormonales en la premenopausia; sigue con la perimenopausia, una fase de transición de varios años con fluctuaciones hormonales; la menopausia en sí, que supone doce meses sin regla; y, finalmente, la postmenopausia, que dura el resto de la vida, con molestias menos pronunciadas, pero importantes, como son la pérdida de densidad ósea, el aumento de riesgo cardiovascular y cambios metabólicos. Según

datos del Barómetro de la Menopausia 2025, presentado por STADA en colaboración con la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), 8 de cada 10 mujeres están preocupadas por la llegada de este periodo, que suele situarse en torno a los 51 años.

El control de los síntomas relacionados con la menopausia debe abordarse de forma holística, combinando una alimentación correcta con una rutina de ejercicio físico. Por otra parte, se recomienda usar ropa cómoda y lubricantes para evitar la sequedad vaginal. Y otro básico para ayudarnos es Lactoflora® Menopausia Día & Noche,

### RECUPERA EL EQUILIBRIO NATURAL

Minimizar los síntomas de la menopausia es posible siguiendo una dieta equilibrada, rica en calcio, vitamina D y fitoestrógenos (presentes en la soja, semillas de lino o en los frutos secos), pero añadiendo, además, un complemento alimenticio específico como es Lactoflora® Menopausia Día&Noche. Gracias

a su exclusiva fórmula patentada –con probióticos, extractos de origen vegetal, vitaminas y minerales– ofrece un enfoque completo que actúa sobre los síntomas más comunes. Dos cápsulas al día alivian los principales síntomas de la menopausia: sofocos, fatiga, irritabilidad y trastornos del sueño.

que ayuda a controlar los síntomas asociados a la menopausia. Así nos explica la Dra. Silvia P. González: “Durante la menopausia, la disminución de estas hormonas altera la microbiota intestinal

que afecta a todo el cuerpo, por eso es fundamental restaurar el equilibrio del estroboloma y mantener la salud en esta etapa”. Una buena manera de ayudar a nuestro organismo a estar mejor.





Precioso plano  
de madre e  
hija durante la  
ceremonia.

**EXCLUSIVA**

# MARÍA TOLEDO celebra el bautizo de su hija María

“La Flamenca del piano” y el torero Esaú Fernández celebraron el bautizo de su hija en Toledo. La cantante está feliz por haberle dado una hermanita a su pequeño Vicente. Hablamos con ella.

La cantante está viviendo uno de los mejores momentos de su vida y está disfrutando de sus dos hijos, Vicente y María. La pequeña, que nació el pasado 19 de julio, fue bautizada en Villamiel de Toledo, pueblo de Ascensión, la madre de María Toledo. “Fue un día muy bonito. En esta ocasión, quería un bautizo íntimo y familiar.





No quería fuegos artificiales como hicimos con Vicente, que lo celebramos en una finca en Sevilla. Esta vez quería que fuese en el pueblo de mi madre, donde hay una pila bautismal histórica. El cura era mexicano, Salvador, que acaba de llegar al pueblo”, nos comentó la cantante. La pequeña lució el faldón bautismal, que ya lució su hermano. ►



### **Ceremonia FAMILIAR**

En esta ocasión María quería “un bautizo íntimo y familiar. No quería fuegos artificiales como hicimos con Vicente”, nos dijo. La niña se bautizó en Villamiel de Toledo.





**“Estuvimos pensando en llamarla Julia, pero al final elegimos María porque así me llamo yo”**





## TRAS LA CEREMONIA, LOS INVITADOS SE TRASLADARON A LA FINCA LAS NIEVES BY ESSENTIA

► El padrino fue un primo de la cantante, y la madrina Patricia, una íntima amiga de María y su marido, Esaú Fernández.

María, que lució un traje de chaqueta de Lola Casademunt, cantó durante el bautizo “Prometo”, una nana compuesta por ella e incluida en su disco “Vicente”.

Después de la ceremonia religiosa, los invitados se trasladaron a la Finca Las Nieves by Essentia, ubicada a las afueras de Toledo. Allí, todos los invitados comieron en la misma mesa y luego hubo hasta un castillo hinchable para los más pequeños.

### “Estuvimos pensando en llamarla Julia”

Respecto al nombre elegido para la pequeña, la cantante nos desveló: “Estuvimos pensando en llamarla Julia, pero al final nos descantamos por María porque así me llamo yo. Vicente lo elegí yo, porque así se llama mi padre”. ►



María y su madre Ascensión, felices en el bautizo.

María, abrazando a su pequeña, cantó “Prometo” en el bautizo, una nana incluida en su disco “Vicente”.







Los padres y los padrinos durante la ceremonia.

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



**“YO TENGO UNA HERMANA Y QUERÍA QUE VICENTE** VIVIERA LO QUE YO HE VIVIDO CON ELLA”

► Para “La flamenca del piano”, como se conoce a María, era muy importante darle un hermanito a su hijo: “Soy muy familiar. Creo que un hermano es un compañero de vida. Yo tengo una hermana y quería que Vicente viviera lo que yo he vivido con mi hermana. Ahora es muy bonito porque vas viendo que cada día la va queriendo un poco más. La protege mucho”. Es tanto el amor que María



**Momento del bautizo en el que Esaú Fernández y María Toledo miran embelesados a la pequeña María.**



## **Mamá ORGULLOSA**

Para María Toledo era muy importante darle una hermanita a su hijo Vicente porque “yo soy muy familiar”.

y Esaú tienen hacia sus hijos, que los cuatro duermen en la misma cama de una de las tres habitaciones que tiene su casa. “Dormimos los cuatro juntos y yo no les pienso echar. Estoy haciendo todo lo contrario de lo que dicen los manuales”, confiesa la cantante.

## **“Es muy importante conservar la pareja”**

María dice que su marido también está volcado en su papel de padre, pero ella es la que más tiempo está con ellos, porque él tiene que viajar mucho por su profesión taurina. “Aunque durmamos los cuatro juntos tenemos momentos de intimidad y sa-

limos a comer. Esos momentos son cuando Vicente –que el 31 de diciembre cumplirá tres años– se va al colegio. Es muy importante conservar la pareja”, nos confiesa. María ya se ha incorporado al trabajo, después de recuperarse del parto, que tuvo que ser inducido. El 28 de diciembre ofrecerá un concierto en el Palacio de Congresos de Toledo, donde contará con muchos artistas invitados. Y ya está preparando los conciertos del año que viene: “En septiembre me voy a cantar a Toronto y ya he mirado los vuelos para los niños”.

Daniel I. Carande  
Fotos: Cuco Cuervo



**La celebración fue en la Finca Las Nieves by Essentia, ubicada a las afueras de Toledo.**



La presentadora se sinceró en un acto organizado hace unos días en Madrid.



## **SONSOLES ÓNEGA** habla de la enfermedad de su hijo: “Es vivir en alerta”

La periodista ha querido dar visibilidad a la diabetes tipo 1 que padece su hijo Gonzalo. “Antes de que se la detectaran llegué a pensar que tenía un tumor en la vejiga”, confesó.

**T**iene la sonrisa permanentemente dibujada en su rostro pero, como suele decirse, Sonsoles Ónega lleva la procesión por dentro. Durante su intervención en un encuentro organizado por el Club de Malasmadres, junto a la Federación Española de diabetes (FEDE) y el movimiento Crecer Sin Diabetes, la presentadora habló de la enfermedad que sufre uno de sus hijos: Diabetes tipo 1.

**“Es un problema del que nadie es muy consciente hasta que no lo vive o lo sufre”**

Al niño se la diagnosticaron en 2016, cuando apenas tenía 4 años, y desde entonces le cambió la vida a toda la familia. “Desde ese momento es vivir en alerta”, dijo. “Estás casi obsesivamente mirando el teléfono móvil”, debido a los aparatos de monitorización que permiten saber en cada momento cómo se encuentra la persona afectada. “Este seguimiento continuo genera una tensión adicional, porque te hace, no diré vivir con más miedo del que una madre ya tiene, pero sí con una nueva alerta que cada minuto te está saltando”, confesó.

**“Te adentras en un mundo de tinieblas”**

Pero esto no es lo peor. Según contó la periodista, los momentos de peor angustia los vivió cuando llegó el diagnóstico. “Yo llegué a la consulta de la pediatra sin saber nada. Fui porque el niño hacía mucho pis y, desde la ignorancia, incluso llegué a pensar que tenía un tumor en la vejiga... Claro





### Una mamá **TODOTERRENO**

Sonsoles presenta cada tarde con mucho éxito “Y ahora Sonsoles”, en A3, pero su papel preferido es el de madre.



que cuando me dijo que era diabetes tipo 1, le dije: ‘¿Pero qué me estás contando? ¿Esto qué es?’ Yo no tenía ni idea y, sin antecedentes familiares ni nada”, comentó. “Es entonces cuando te adentras en un mundo de tinieblas muy difícil, pero es solo una cuestión de tiempo. Es un bache, no un socavón”, contó.

Además, durante su intervención, Sonsoles insistió en que el tratamiento es un aprendizaje diario: “Lo compli-

ca todo, sobre todo hasta comprender el impacto de la alimentación y del ritmo de vida en la enfermedad”. Y añadió que “es un problema del que nadie es muy consciente hasta que no lo vive o lo sufre”. “Nadie me lo dijo. Nadie me dijo: cuidado, que el pan de molde está adulterado, la pasta sin gluten está adulterada... Busca alternativas... Nadie me lo dijo. Me produce rabia y ganas de llorar. ¡Nadie me lo dijo!”.

Europa Press





Alma disfrutó de la fiesta y sopló la vela en una tarta decorada con sirenas y estrellas de mar.

## ANABEL PANTOJA feliz en el primer cumpleaños de Alma

Familiares y amigos acudieron a la celebración que la influencer y David organizaron para su hija.

El pasado domingo, 23 de noviembre, Anabel Pantoja y David Rodríguez vivieron uno de los días más felices de su vida. Su pequeña Alma cumplía un año y lo celebraron con una gran fiesta en un local de Madrid que Anabel alquiló y decoró con temática de mar y sirenas, como ella llama cariñosamente a la pequeña.

Momentos antes de comenzar la fiesta vimos a la pareja llegando al lugar del cumpleaños. Anabel con la

niña en brazos, y David, cargando con un buen número de bolsas de regalos.

### Isa Pantoja no faltó

A la cita acudieron familiares y amigos como Belén Esteban, junto a su marido Miguel; la creadora de contenido Madame de Rosa, Nagore Robles, o Amor Romeira, entre otros. Aunque la invitada más esperada fue su prima Isa Pantoja, que llegó con Asraf y disfrutó de la fiesta durante varias horas.

Agencias



### Cargado DE REGALOS

David llegó al local empujando el carrito y cargado de bolsas. Anabel llevaba a Alma en brazos.



**DIEZ  
MINUTOS**

# CUIDA DE TU MASCOTA

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

**AHORA SÓLO 35 €**

**VALOR REAL: 225 €**



**ESCANEA Y  
LLÉVATELA**

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



La modelo, que fue homenajeadada en la gala, lució un diseño de Elisabetta Franchi.



# NIEVES ÁLVAREZ

## homenajeadada unos meses antes de casarse

La modelo lleva cuatro años de relación con el empresario libanés Bill Saad, y ya está inmersa en los preparativos del enlace que tendrá lugar en 2026.





Tras su ruptura con Sheila Casas, Álvaro Muñoz Escassi va a casi todos los eventos con su hija Anna Barrachina.



Isabelle Junot, que está esperando su segundo hijo, otra niña, lució un vestido de Daniela Linares.

**E**l Casino de Madrid abrió el pasado 18 de noviembre sus puertas para acoger la IX edición de los Premios Madame Figaro 2025. Por su alfombra blanca desfilaron decenas de personalidades de diferentes ámbitos de la moda, el arte, la cultura o el deporte, entre los que destacaron los premiados: Aitana Sánchez-Gijón, Sara García, Carolina Marín, Pablo Alborán o Maite Casademunt. Pero si hubo alguien que este año destacó por encima del resto, fue Nieves Álvarez. La modelo, que se casa en 2026

con el empresario libanés Bill Saad, no solo ejerció de presentadora de la ceremonia, sino que además recibió un homenaje junto a sus compañeras Laura Sánchez, Verónica Blume y Helen Svedin. Las cuatro fueron ganadoras con el Premio Especial nº 400, el galardón más importante de la velada.

#### Desfile de famosos

Siguieron muy atentos la gala Mónica Cruz, que diseñó su propio vestido; Álvaro Muñoz Escassi, junto a su hija Anna Barrachina; Isabel Junot...



Mónica Cruz acudió a los premios con un vestido diseñado por ella misma.





### Como **HERMANAS**

Mónica Hoyos acudió con su hija Luna, con la que mantiene una relación preciosa. Ella estudia Políticas y Relaciones Internacionales en Londres.

► También estuvieron Eduardo Navarrete; Mónica Hoyos y su hija, Luna. La joven estudia en Londres un doble grado de Políticas y Relaciones Internacionales, pero viaja mucho a España para ver a sus padres. Durante la fiesta habló de sus ganas de acercar la política a la gente: "Las mujeres también tenemos algo en la

cabeza, y hay que demostrarlo", comentó ante la emocionada mirada de su madre.

También muy elegante vimos a Eugenia Osborne, que evitó hablar de Gabriela Guillén. Lo que sí nos confirmó es que pasará las navidades con sus hermanas y su padre en la finca de Jerez.

Agencias



Eugenia Osborne, elegantísima con un traje en color negro.



Ana Cristina Portillo eligió un dos piezas en rojo.



Marina Rivers con pantalón blanco y top de pedrería.



Aitana Sánchez Gijón recibió el Premio Woman en la categoría de Cine.





Verónica Blume, Helene Svedin y Laura Sánchez también fueron premiadas.



Soraya, que acaba de sacar single, "Fénix", fue con un diseño de Miaohé.



Eduardo Navarrete acudió de negro.



Antonia Dell'Atte apostó por un conjunto que mezcla texturas metalizadas y lentejuelas.



Pablo Alborán fue premiado en la categoría de "Música".



**DIEZ  
MINUTOS**

**¡NUEVO PRECIO ESPECIAL BLACK FRIDAY!**

# BOLSA CUIDA DE TI

## SIEMPRE HIDRATADO

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



## BRILLA COMO NUNCA

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



## MIRADA DESCANSADA

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



## TU COMPLEMENTO PERFECTO

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



## LABIOS DIEZ

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



## SIÉNTETE BIEN

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



## PREPÁRATE PARA EL SOL

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



## 100% ECO

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





POR SÓLO  
**49€**

VALORADA EN MÁS DE:  
**320€**



**ESCANEA Y  
LLÉVATELA**

### TODO AL ROJO

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



### UNA GRAN ALIADA

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



### ADIÓS A LAS PICADURAS

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



### FUERA CANSANCIO

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



### LA MÁS CHIC

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



### BRILLO Y NUTRICIÓN

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



### MÁS JOVEN Y TERSA

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



### LIMPIA Y FRESCA

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



### MENTE EN CALMA

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





DISEÑADORA, FOTÓGRAFA Y EMPRESARIA

## ANA LOCKING

# “Si me preguntan por la monarquía: yo soy Letizista”

Por Valeria Vegas Fotos: Pablo Sarabia. Ayudante: Sara Guillén



Ana y Valeria en el Restaurante Memories C/ Princesa 18, Madrid.

### ¿QUIÉN ES ELLA?

**Nació** en Toledo, en 1970.

**Trayectoria** En 1996 funda la firma Locking Shocking, que se disuelve en 2007, y dos años después es galardonada como mejor diseñadora por “Cosmopolitan”. Su obra se ha expuesto en museos e instituciones culturales. Ha diseñado el vestuario de la película “Luna” y más recientemente de la serie “La vida breve”. Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes, actualmente ejerce de jurado en “Drag Race España” y prepara una exposición retrospectiva de su trayectoria, que celebra sus tres décadas en la moda.

**Familia** Hija de Juan Antonio y Mari Carmen. Enamorada de Alberto desde hace 20 años.

*Ana Locking*

**L**os días de Ana Locking parece que tengan más de veinticuatro horas, es un sin parar constante.

La diseñadora se encuentra inmersa en la preparación de una gran exposición retrospectiva, que podrá visitarse en la Sala Canal de Isabel II de Madrid, con un libro que recoge su ya amplia trayectoria, y consigue además sacar tiempo para su labor como jurado del programa de Atresplayer, “Drag Race España”. Con todo eso, ha sacado un hueco para una charla entre amigas y poder hablar de inquietudes, sueños y de algunas de esas celebrities a las que ha vestido.

**-Te encuentras preparando una exposición retrospectiva de tu trayectoria, un libro que lo acompaña y ahora con la quinta temporada de Drag Race. ¿Está Ana Locking en un buen momento?**

-Diría que sí, pero no por la acumulación de proyectos, sino porque siento que todo eso tiene sentido ahora, en este punto de mi vida. Hay algo muy hermoso en ver cómo las piezas del pasado empiezan a encajar con las del presente. Estoy en un momento en el que miro mi trayectoria con cariño, incluso las partes más duras, porque todas han construido esta voz que ahora se escucha más clara. No es un momento fá-

cil, pero sí es un momento verdadero.

**-¿Qué es lo más vertiginoso de echar la vista atrás? Supongo que los comienzos fueron duros**

-Cuando miro mis comienzos siento ternura y vértigo. Los inicios fueron duros. No tenía un camino despejado ni un colchón económico ni un apellido que me abriera puertas. Tenía a mis padres como ejemplo de sacrificio, y una intuición terca que me empujaba hacia un lugar que yo creía que era el que debía tomar. Hoy reconozco que, sin esa mezcla de ingenuidad y obstinación y sin la compañía de Alberto Gonper, mi brand manager, no habría llegado aquí. ►



**“Si me hubieran  
dicho que un día  
vestiría a la Reina,  
habría pensado  
que se estarían  
confundiendo  
de persona.  
Es una mujer  
impresionante”.**





**“Soy una chica rara. Nunca he querido tener hijos, me deprimen las bodas, tengo un concepto de la familia muy diferente”**

► **-¿Siempre tuviste claro que lo tuyo era la moda y el diseño?**

-Que va, cuando era una “teenager” miraba la moda de manera equivocada, veía lo sacrificada que era para mi madre, que fue modista y trabajaba durante todo el día y a veces hasta muy entrada la noche. Estudié Bellas Artes y posteriormente un master de fotografía, y fui fotógrafa durante unos años antes de dedicarme a la moda. Entendí entonces que la moda estaba a nuestro servicio para expresar no sólo la identidad de uno mismo, sino que podía ser el vehículo de reflexión o crítica sobre cualquier motivación, ya fuera personal, social o política.

**“La parte más snob del lujo me incomoda, y esto en el mundo de la moda es una constante”**

**-Tus looks en “Drag Race” son casi una obra de ingeniería. ¿Tardas en arreglarte...?**

-Realmente no me arreglan, me restauran: Eva Gamero en makeup, Crisanto Blanco en peluquería y Alberto junto a mí en vestuario, uñas, joyería, zapatos... etc. Vamos que unas tres horas de ejecución final no nos las quita nadie. Pero esta fantasía de programa lo merece, y mucho, y me permite jugar con mi identidad de una manera libre y sin prejuicios

**-¿Dónde hay más peligro, en la pasarela del programa o en Cibeles?**

-¡Me encanta que tú también llames Cibeles a la Ma-



drid Fashion Week! Somos dos nostálgicas, amiga. Donde realmente hay peligro es en la pasarela de los Influencer Awards Spain o en la alfombra de entrada del congreso de los diputados.

**-¿Qué te gusta del medio televisivo? No sé si tuviste que pensártelo mucho.**

-No me lo pensé nada por que "Drag Race" es un formato deseado por mí desde hacía años. Que lo pusieran en mi camino fue una de las mejores noticias que me han dado. La tele es por momentos una auténtica Caja de Pandora y otras el Arca de la Alianza, tenemos la suerte de que actualmente podemos utilizarla a nuestra imagen y semejanza, y eso es maravilloso. Es el electrodoméstico estrella de la casa y junto a la rumba son el dinero hogareño mejor gastado.

**-Has realizado el vestuario de época para la serie "La vida breve". ¿No hay nada que se te resista?**

-¡La tortilla de patata! Fue un gran reto hacer esos trajes, le estoy infinitamente agradecida a sus directores Adolfo Valor y Cristóbal Garrido, a Movistar y a Z producciones, me dieron una gran oportunidad para lucirme. Trabajar en ficción me ha parecido una experiencia fantástica y un reto apasionante.

**-Desde hace muchos años participas activamente en la lucha contra el cáncer de mama. ¿Hemos mejorado en visibilidad o todavía queda una mayor concienciación?**

-Hemos mejorado muchísimo en avances científicos. El cáncer es una enfermedad que cuando te extirpan el mal, empieza realmente el proceso más duro y duradero con el que tendrás que aprender a convivir por años.



**“Donde realmente hay peligro es en la alfombra de entrada del Congreso de los diputados”**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





► Hemos avanzado en concienciación por parte de los medios y de las mujeres con respecto a las revisiones periódicas, por eso me duele lo que ocurrió con la situación de tantas mujeres afectadas por los cribados en Andalucía. Más de dos mil mujeres no son una cifra: son historias, familias, cuerpos que merecen respeto.

**-El verbalizarlo ayuda a otras muchas mujeres. ¿Te ayudó a ti el hacerlo?**

-¡Muchísimo! Desde el primer momento decidí que compartirlo era una forma de salvación espiritual y por lo tanto me daría fuerza para la voluntad de sanación, tal y como lo definía Susan Sontag respecto a su cáncer de pecho, ella hablaba sobre "la aventura de enfermar y la voluntad de sanar". Verbalizarlo, pedir ayuda, llorar, recibir amor e incluso bromear sobre ello me dio una gran parte de esa voluntad necesaria para salir adelante.

**-Maluma, Madonna, Penélope Cruz... son algunas de las estrellas que han lucido diseños tuyos. ¿Alguna te ha emocionado especialmente?**

-Más que elegir un nombre, lo que me emociona es que artistas que tanto admiro y con trayectorias tan distintas, decidan elegirme a mí. Cada vez que eligen una prenda mía que les ayude a expresar su identidad es como un pequeño momento de intimidad entre su mundo y el mío.

**-Supongo que aquella chavala de Toledo no podía imaginar que un día, en un futuro no muy lejano, la Reina de España llevaría algo suyo...**

-Aquella chavala bastante tenía con sobrevivir a los 90's, descubrir que el arte y la moda podían darse la mano y soñar con todo ello. Si me hubieran dicho que un día vestiría a la Reina, habría pensado que se estarían confundiendo de persona. Pero la vida tiene estos giros inesperados... Me parece muy poético.

**-¿Qué te parece el vínculo de Letizia con la moda?**

-Es una mujer impresionante, la verdad, en el trato cercano se nota que es inteligente tanto de pensamiento como emocionalmente. Ella siempre se

**“Verbalizarlo (el cáncer de mama), pedir ayuda, llorar y bromear sobre ello me dio voluntad para salir adelante”**

preocupa de preguntar sobre los últimos proyectos realizados, es cariñosa y generosa con su tiempo y amabilidad. Nuestra Reina entiende muy bien el poder de su cargo para apoyar la cultura de la moda. Además, tiene un equipo fantástico, Eva Fernández, su estilista, lo ejecuta a la perfección. Si me preguntan por la monarquía: "yo soy Letizista".

**-¿Y cómo es la cliente perfecta?**

-Aquella que sabe lo que quiere y se deja aconsejar y también sorprender.

**¿Sería la misma Ana Locking sin su otra mitad?**

-No, sería más infeliz, seguro. Cuando tienes la suerte de encontrar el amor de tu vida, sabes que nunca serías la misma sin esa persona. En lo profesional también han sido logros compartidos. Alberto es mi otra mitad en lo personal y lo profesional.

**-Eres leal, divertida, culta y curranta. ¿Pero cuál sería tu defecto confesable?**

-Soy muy perezosa para el esfuerzo físico, me cuesta una barbaridad coger rutina en el gym. Una vez que lo consigo me da mucha gratificación, pero eso solo ocurre... ¡cada año bisiesto!

**-¿En qué aspectos te consideras más transgresora?**

-Soy una chica rara, no suelo encajar mucho en los perfiles de las tradiciones. Nunca he querido tener hijos, me deprimen las bodas, tengo un concepto de la familia muy diferente a cómo se considera y soy un desastre cocinando.

**-¿Hay algo de la moda que te incomoda?**

-La parte más snob del lujo me incomoda bastante, y esto en el mundo de la moda lamentablemente es una constante. Yo no soy capaz siquiera de ver la parte sarcástica a ese tipo de cinismo, prefiero obviarlo. Al igual que no me interesan las personas que a menudo tienen una mirada prejuiciosa sobre la moda como algo superficial o elitista.

**-¿Es Ana Locking mujer de sueños cumplidos?**

-He cumplido muchos, pero he de decir que siempre me he arriesgado cuando mi interior me decía "a por ello" y la vida me ha devuelto muchas satisfacciones a tanto sacrificio casi de voluntad inconsciente.

Agradecimientos: Restaurante Memories. C/ Princesa, 18 Madrid

**“Cuando tienes la suerte de encontrar el amor de tu vida, sabes que nunca serías la misma sin esa persona”**







## EN CLAVE PERSONAL

### UN PERFUME

Uno de los 10 perfumes que hicimos para el proyecto artístico “Los doscientos”, de Rafa Doctor

### EL LIBRO QUE TE MARCÓ

“La mala costumbre”, estoy enamorada de Alana Portero

### EL COLOR QUE SIEMPRE TE ACOMPAÑARÁ

El negro, cierta juventud siniestro-gótica marcó mucho

### LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

El monólogo final de Rutger Hauer en “Blade Runner”

### UN VIAJE INOLVIDABLE

Road Trip por el Oeste de EE UU y otro por el paisaje toscano

### TU COMPLEMENTO PERFECTO

El “Motorcycle” de Balenciaga, es mi bolso favorito ever

### CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

“Blue Monday”, de New Order

### ÍDOLO DE JUVENTUD

En mi infancia me enamoré de Sylvester Stallone



### MI FOTO FAVORITA

“El Parque de Atracciones de Madrid siempre me dio momentos felices en mi infancia. Había un pequeño plató fotográfico con escenas que cambiaban cada temporada y aquí estoy con mis primos, de izq a dcha: Yo, Sonia, Raquel y Javi a la guitarra”.



# ELLE

## CALENDARIO DE ADVIENTO

EL REGALO BEAUTY PERFECTO

TODO  
POR SÓLO  
**159 €**

VALOR REAL: 725 €



**CONSÍGUELO AQUÍ**

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



# DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



## Las proteínas están de moda

Un estilo de vida saludable requiere estos nutrientes. Hay que tomarlas en su justa medida. Descubre cuántas se deben ingerir y cuáles son las más adecuadas.

Producto  
**estrella**



Crema facial rejuvenecedora con propiedades calmantes, hidratantes y antioxidantes

**SESCACAY,**  
de Sesderma  
**52,95 €**



**GREEN FRIDAY** Esta iniciativa propone combatir las compras impulsivas adquiriendo menos, eligiendo mejor y priorizando.



**NAVIDADES MÁGICAS** Un año más, el Parque de Torrejón de Ardoz, en Madrid, abre sus puertas para toda la familia.



**SHOPPING**

# Todo al gris

URBANO, VERSÁTIL, ELEGANTE Y MINIMALISTA. ASÍ ES EL COLOR DE MODA QUE ATERRIZA ESTA TEMPORADA EN NUESTROS ARMARIOS.



**CHALECO**  
de Zara, 35,95 €



**CAMISA**  
de H&M, 24,99 €



**FALDA**  
larga de tubo,  
de Boss para  
Zalando, 137,95 €



**GAFAS**  
de Prada, 370 €



**BOLSO**  
personalizable  
de Zara, 25,95 €

**BANDA**  
de pelo, de  
Toteme, 140 €



**SALONES**  
de Mango,  
35,99 €







**VESTIDO**  
de Benetton,  
99,95 €



**CHAQUETA**  
de Lefties,  
15,99 €



**BLUSA**  
de Massimo  
Dutti, 99,99 €



**TRENCH**  
de Sfera,  
89,99 €



**ABRIGO**  
de Bershka,  
29,99 €



**FALDA**  
midi de Vila para  
Zalando, 37,65 €



**ZAPATOS**  
de Lodi, 139 €



**COLLAR**  
de Majorica,  
185 €

**CALCETINES**  
con strass de  
Sandro, 40 €



**ZAPATILLAS**  
de New Balance,  
119,95 €



**MINIFALDA**  
de Pull & Bear,  
19,99 €



**ABRIGO**  
de Zara,  
79,95 €



**POLO**  
de Benetton,  
69,95 €



**PANTALÓN**  
de Massimo  
Dutti, 99,99 €



producto  
**estrella**

**Bolso de piel**  
de Glamira

**245,65 €**



# Parches: adiós a la mirada cansada

EL CONTORNO ES UNA DE LAS ZONAS MÁS DELICADAS DEL ROSTRO. AHÍ APARECEN LAS PATAS DE GALLO, LAS OJERAS Y LAS BOLSAS. TE CONTAMOS CÓMO CUIDARLO.

**S**e han convertido en muy poco tiempo en un “must-have” de belleza entre celebrities e influencers porque los parches oculares ofrecen resultados visibles en poco tiempo. Su formulación con diferentes ingredientes activos ayuda a hidratar, desinflamar y rejuvenecer la piel del contorno de los ojos. Y, además, son perfectos para usar antes del maquillaje o como ritual de autocuidado. Si todavía no los has probado, te contamos sus beneficios:

**1. Patas de gallo:** Gracias a activos reafirmantes y antiarrugas que contienen, como el colágeno o el retinol, consiguen minimizarlas.

**2. Ojeras:** Muchos de los parches contienen ingredientes iluminadores como la vitami-

na C, la cafeína y el extracto de pepino, que favorecen la desaparición de las ojeras.

**3. Bolsas:** El ácido hialurónico, la niacinamida o el aloe vera actúan como agentes calmantes y eso favorece que las bolsas que se forman en los ojos se vayan rebajando o desaparezcan.

## ¿Sabes cómo usarlos?

Lo primero que debes saber es que se pueden usar en cualquier sitio: en un taxi, en casa, antes de llegar a la oficina, pero es importante que limpies y seques la zona antes de aplicarlos, así te aseguras de que se peguen correctamente. Mantenlos entre 10 y 20 minutos. Para finalizar, retira suavemente y da un ligero masaje en la zona para que se absorba el sérum restante.

**Antes de utilizarlos  
asegúrate  
de limpiar correctamente  
la zona y secarla bien**

## CONTORNO DE OJOS

Además de los parches, es recomendable utilizar un buen contorno de ojos.



**Revitalift Filler,**  
de L'Oréal  
Paris, 16 €.



**Doble Sérum**  
ojos, de Clarins,  
83,50 €.



**Crema**  
Reparadora, de  
CeraVe, 12,39 €.



**Hydrating Hydrogel**  
Eye Mask, de Foreo,  
33 €/60 ud.



**Parches**  
descongionantes,  
de Pixi, 26 €/60 ud.

## PARCHES

Aquí tienes una selección de los parches mejor posicionados en el mercado.



**Hydra Bomb**  
Mask Tissu  
Ojos, de Garnier  
2 €/2 ud.



**Eye Therapy**  
Patch, de  
Talika, 35,75  
€/6 ud.



Hay todo tipo de parches en el mercado, pero es importante mirar los ingredientes.

#### LA EXPERTA TE ACONSEJA...

### Doctora, ¿qué puedo hacer para tener buena cara?

**Doctora, me cuido, pero últimamente no consigo tener la piel como me gusta, ¿qué puedo hacer?**

Los especialistas en Medicina Estética tenemos, en nuestro arsenal terapéutico, las armas perfectas para ser los mejores cómplices de vuestra luminosidad, belleza y efecto buena cara. Se trata de conseguir ese aspecto saludable y bonito que todas buscamos en nuestro rostro, y que se suele caracterizar por parecer algo innato de la piel. Un sueño reparador o una sesión beauty pueden lograr esa deseada tez radiante, pero lo que buscáis al acudir a mi consulta es que no sólo sea por unas horas, sino que se mantenga en el tiempo. Esta es mi propuesta sin rastro ni huella.

**1. Los mejores resultados** se obtienen con un adecuado cuidado domiciliario: por eso el primer paso en nuestras consultas es daros pautas de consejo cosmético con gran potencial terapéutico que repercutirá en una transformación de la piel.

**2. Combate el inflammaging** o envejecimiento acelerado con nuestra cabina de oxigenoterapia con luz led y sueroterapia. 3-5 sesiones bastan para reparar la piel de la inflamación inducida por el ambiente. La piel se nota más tersa y luminosa desde la primera sesión.

**3. Minimizaremos el uso** de agujas y las cambiaremos por cánulas. En manos experimentadas hay multitud de técnicas que pueden realizarse accediendo por un único punto y con



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

técnica multicapas, una de ellas es el countouring o definición de ciertos rasgos faciales. Vamos a conseguir un aspecto más armonizado y ultradefinido, sin necesidad de usar maquillaje. El aspecto final es sutil, sin cambios en la expresión, proyectando un aspecto más descansado y saludable. También podemos hacer una estimulación subcutánea gaseosa: libera oxígeno por parte de la hemoglobina y mejorar la microcirculación en la zona aplicada, lo cual repercute en una mejor elasticidad y un aumento en la capacidad de producir colágeno.

Los especialistas en Medicina Estética tenemos las armas perfectas para ser los mejores cómplices de vuestra luminosidad, belleza y efecto buena cara

**4. También es el momento** de usar peelings químicos para un rostro radiante.

**5. Y la luz pulsada y el láser**, que son dispositivos que utilizan la energía lumínica y el calor para mejorar la calidad de la piel.

Es importante que sepas que al minimizarse completamente los efectos secundarios, todos los tratamientos pueden realizarse en cualquier época del año porque sólo te verán más guapa.

Producto estrella



Crema facial rejuvenecedora con propiedades calmantes, hidratantes y antioxidantes

**SESCACAY,**  
de Sesderma  
**52,95 €**

Sabías que..?

#### DEBES GUARDARLOS EN LA NEVERA

Así potenciarás su efecto descongestionante al mejorar la circulación de la zona. Si además los combinas con un suave masaje o con herramientas como gua sha o rollers, el efecto será mucho mayor.

52%

#### DE LOS CONSUMIDORES

de belleza afirma usar "skincare patches", según un estudio reciente.

Además, de esos usuarios, un 83% dice que compra más productos tipo parche que hace dos años.

El 78% usa parches de forma regular, es decir, mensualmente, y el 35%, al menos, los utiliza una vez a la semana.





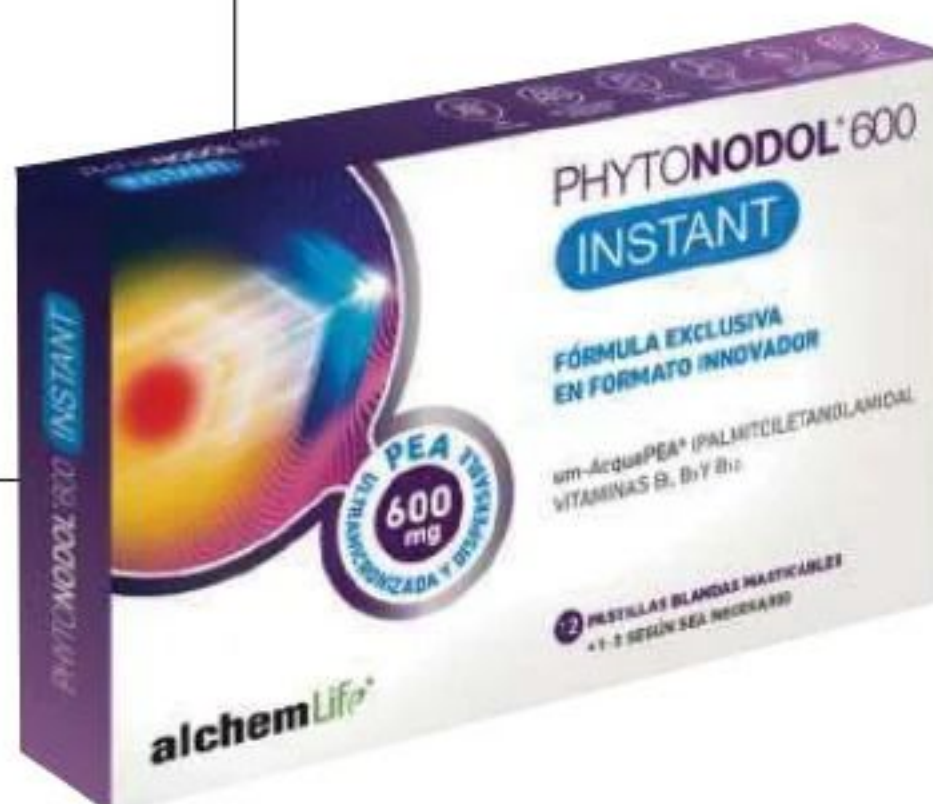
## BRITA Cube: Filtra y calienta

Las amantes de las infusiones tienen su regalo ideal: BRITA Cube es el nuevo lanzamiento de la marca alemana. Filtra y calienta el agua alcanzando la temperatura ideal al instante (hasta 95 °C) solo pulsando un botón. Temperatura y cantidad de agua ajustable para el mejor sabor en cada bebida. Incluye el filtro Maxtra Pro Expert Cal. [brita.es](http://brita.es)



## Escaleras sin preocupaciones

Con las sillas salvaescaleras de VALIDA subir y bajar será seguro y sencillo. Olvídate de las caídas y gana tranquilidad. Solicita asesoramiento gratuito llamando al 900 414 000 o visitando [valida.es](http://valida.es)



## Bienestar musculoesquelético

Phytonodol 600 Instant y Phytonodol 600 Arthroqule son dos formatos diseñados para abordar de forma eficaz y natural, tanto el malestar agudo como el crónico provocado por la inflamación. [alchemlife.es](http://alchemlife.es)



## Joyas cosméticas

Estas fiestas ya tienes el regalo perfecto: Selvert Thermal presenta su colección exclusiva de cinco joyeros que reúnen los tratamientos más emblemáticos de la firma, seleccionados para responder a cada tipo de piel y transformar la rutina diaria en un momento de lujo personal. [selvertthermal.com](http://selvertthermal.com)



## Colección de Jordi Dalmau

El diseñador barcelonés Jordi Dalmau by SEDKA NOVIAS firma una colección muy cuidada de vestidos de novia, su nombre: Snow White, una apuesta muy personal con largas colas, pedrerías, largos asimétricos... descúbrellos en [sedkanovias.es](http://sedkanovias.es)



## Suplemento diario

Tener energía constante sin picos ni bajones es posible con DAY Fast Track, una fórmula en polvo (con sabor limón y granada) que se toma por la mañana para empezar el día con más vitalidad. Y para que puedas dormir profundamente y recuperar energía: NIGHT Fast Track, cápsulas nocturnas elaboradas con ingredientes naturales que relajan sin generar dependencia. [rovevital.com](http://rovevital.com)



# TU NAVIDAD MÁS BRILLANTE



**REGALO: SÉRUM FACIAL ANTIEDAD  
CELLULAR RECOVERY**

**Valorado en 32 €**

**Alma Secret®**

NATURAL & THERMAL COSMETICS

**+ TARJETA ALMA SECRET\***

\*5 € de descuento en compras superiores a 25 € en toda la web

**TODO 5,95 €**

**PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA**



Los jóvenes se han visto seducidos por la amplia oferta de productos protéicos en forma de barritas, batidos...

# Las proteínas están de moda

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE REQUIERE DEL CONSUMO DE ESTOS NUTRIENTES, REDESCUBIERTOS POR QUIENES HACEN DEPORTE O INCLUSO PRETENDEN ADELGAZAR.

**S**on un componente vital para nuestro cuerpo, cuyo función es crear y reparar los músculos, la piel, las uñas... y son fundamentales en muchas funciones metabólicas como la producción de enzimas, hormonas y defensas del organismo. La cuestión es que el cuerpo no las almacena, y hay que consumirlas a diario. Sí, hablamos de las proteínas. La médica nutricionista María José Crispín, de Clínica Menorca, explica que las fuentes para obtenerlas están en productos animales y algunos vegetales. Por lo general consu-

mimos más proteínas de las necesarias, por lo que es importante controlar lo que comemos.

## ¿Proteínas animales o vegetales?

Es recomendable limitar la ingesta de carnes y embutidos a un máximo de dos veces por semana, y priorizar los pescados (con grasas poliinsaturadas del tipo omega 3, más abundantes en el pescado azul), mariscos, legumbres, huevos, lácteos... Lo ideal es volver a la dieta mediterránea tradicional, con una mayor presencia de la proteína vegetal, aconseja el Ministerio de Sanidad:

**-Consumir legumbres.** (en verano, ideales en ensalada), que mejoran de calidad cuando se comen asociadas a cereales (arroz, pan), pues contienen aminoácidos que se complementan. Y frutos secos, pero con moderación, debido a su alto contenido calórico. Todo distribuyendo el aporte proteico entre el desayuno, la comida y la cena.

**-Hacer músculo.** En los últimos tiempos ha crecido el interés por las proteínas: cada vez hay más conciencia sobre la importancia de mantener y fortalecer la masa muscular, especialmente cuando se llega a la madurez. Y más para la mujer en menopausia. Pero su consumo debe ir asociado con ejercicio, para ganar fuerza y funcionalidad.





### LA SOLUCIÓN, EN LA MESA

Podemos obtener proteína con lo que comemos. Hay proteínas animales y vegetales, y ambas son saludables, con moderación. Los expertos apuestan en su mayoría por las segundas, presentes en legumbres, verduras, frutas, frutos secos... Pero sin desechar el consumo de carne y pescado, preferiblemente azul.

# 3

VECES AL DÍA

Es importante distribuir el aporte protéico a lo largo de la jornada. Lo ideal es repartirlo entre las comidas principales. Y hay que tener en cuenta, además, que por la noche ayudan a la regeneración de los tejidos, sobre todo tras el ejercicio físico o en personas mayores que buscan preservar la masa muscular.

**-Una tendencia a vigilar.** Los jóvenes, sobre todo, suelen verse atraídos por los productos protéicos, que se ven como más saludables, y el mercado de los suplementos alimenticios ha crecido, ofreciendo barritas, batidos... Pero deberían tomarse bajo indicación médica, en caso de déficit confirmado. Porque claro que ayudan a hacer músculo, lo que muchos pretenden yendo, o no, al gimnasio. Las proteínas también ayudan a adelgazar, por el efecto saciante y porque nuestro cuerpo necesita un esfuerzo extra para digerirlas. Es decir: quemas más calorías, te notas saciado y comes menos. Y atención: un aporte extra, sin necesidad, puede derivar en un problema renal.

## ÚLTIMAS NOTICIAS



### LAURA SÁNCHEZ, EN LA LUCHA CONTRA LA DIABETES

El 14 de noviembre se celebró el Día Mundial de la Diabetes, y la Fundación DiabetesCERO ha lanzado junto a Laura Sánchez una campaña que, bajo el lema #TePuedeTocarATi, trata de concienciar sobre la importancia de la investigación para curar la diabetes tipo 1. La modelo y empresaria sufre esta enfermedad autoinmune, que le fue diagnosticada hace dos años.



### EL CÁNCER DE PULMÓN AUMENTA EN MUJERES Y MENORES DE 50

La incidencia de los tumores de pulmón, los que más matan en España, sube en mujeres y menores de 50 años. Aunque el tabaco sigue estando detrás de la mayoría de los casos, crece el número de enfermos que nunca han fumado. El Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECP) informa, además, de que más de la mitad de los cánceres se diagnostican en estadios avanzados o metastásicos, con nulas esperanzas.

## Sabías que..?

### ESPAÑA HA SUFRIDO UN BROTE DE GRIPE AVIAR

El contagio humano no es posible a través de los alimentos y muy improbable por el contacto directo con las aves o animales infectados. Se han confinado todas las aves de corral para evitar el contacto con otras aves salvajes. De ahí se deriva el alto precio de los huevos.

# 20%

### DE LOS ALIMENTOS INFANTILES EN ESPAÑA CUMPLE LOS CRITERIOS DE LA OMS

Un estudio publicado en la revista científica "European Journal of Pediatrics" fija también que el 60% contiene cantidades excesivas de azúcar y que el 99% de los purés de fruta requerirían un sello de advertencia de "alto en azúcar".



# ¿Conoces el Green Friday?

FRENTE A LAS COMPRAS IMPULSIVAS, ESTA INICIATIVA PROPONE UN GESTO SENCILLO: COMPRAR MENOS, ELEGIR MEJOR Y PRIORIZAR AQUELLO QUE GENERA UN IMPACTO POSITIVO.

**E**l próximo 26 de noviembre se celebra el famoso Black Friday, un día donde las compras suelen ser masivas y compulsivas. Hace justo una década, representantes de la Comisión Europea y organizaciones como Ecodes, WWF y Ecoservis lanzaron el Green Friday, una iniciativa que aboga por ejercer un consumo meditado y responsable, animando al consumidor hacia una apuesta sostenible. Este movimiento no pretende que no compres, sino que lo hagas con cabeza. Aquí te proponemos una lista de consejos para cuidar tu bolsillo y el planeta.

SI VAS A COMPRAR,  
APUESTA POR EL  
COMERCIO LOCAL,  
MUCHOS OFRECEN  
DESCUENTOS  
MODERADOS  
O REGALOS

**-Haz una lista honesta antes de comprar.** Apunta lo que realmente necesitas y si algo no está en la lista, no lo compres ese día.

**-Repara antes de sustituir.** Ese día puedes proponerte arreglar una prenda

para volver a ponértela o cambiar la batería de un dispositivo electrónico en vez de comprar uno nuevo. Si quieres adquirir este tipo de productos, también puedes mirar en el mercado de los reacondicionados.

**-Compra pocas cosas, pero buenas.** Si tienes que comprar algo, que sea reemplazable por piezas, reparable, con buena garantía y con materiales de calidad.

**-Apoya el comercio local.** Elige librerías pequeñas, tiendas de barrio, artesanos... Muchos comercios locales se apuntan al Green Friday con descuentos moderados o regalos simbólicos.

**-Prioriza marcas con compromiso real.** Mira si la firma que quieres adquirir repara sus productos, usa materiales reciclados o tiene certificaciones como B Corp, FSC o GOTS.

**-Compra de segunda mano.** Hay cientos de plataformas que ofrecen productos en muy buen estado como Wallapop, Vinted o Back Market.





# 1,2

**MILLONES DE  
TONELADAS DE CO2**

Muchas de las compras del Black Friday se hacen online. ¿Sabías que sólo los transportes de entrega en Europa generarán aproximadamente 1,2 millones de toneladas de CO2? También se estima que el 80% de los productos comprados en el Black Friday acaban en vertederos, incinerados o reciclados de mala manera.

Ikea se ha apuntado de nuevo al Green Friday y te permite dar una segunda vida a tus muebles.

## ESTÁ PASANDO



### **GREENPEACE, UNA ACCIÓN DE ALTURA**

Horas antes del comienzo de la Cumbre del Clima en Brasil (COP30), una activista de Greenpeace recorrió una cinta de "highline" a 30 metros de altura sobre el centro de Madrid junto a una pancarta con el lema "El planeta, en la cuerda floja". Con esta acción inédita, la organización ecologista busca exigir a los gobiernos reunidos en la COP que pongan fin a los combustibles fósiles y acaben con la deforestación antes de 2030.

### **EL GOBIERNO CANARIO DECLARA EL PLAN DE EMERGENCIA POR CONTAMINACIÓN MARINA EN EL SUR DE LA COSTA DE GRAN CANARIA**

### **MÁS DIÓXIDO DE CARBONO A LA ATMÓSFERA**

Según pronostica el informe "Global Carbon Budget", las emisiones de dióxido de carbono generadas por los combustibles fósiles y la fabricación de cemento en el mundo, principales responsables del calentamiento global, volverán a crecer en este 2025. En concreto, un 1,1% respecto a las de 2024.



Oferta  
**estrella**

# 50.000

### **LEONES MARINOS DESAPARECIDOS**

El Servicio Antártico Británico calcula que faltan más de 50.000 ejemplares en las playas, tras el repentino salto de la gripe aviar a esta especie.



Navaris tiene este reciclador de cápsulas que separa el aluminio de la materia orgánica. Fácil de limpiar. En Amazon

**11,99 €**



**CINE**



Judy y Nick tendrán que vérselas con una serpiente que siembra el caos en la ciudad.

# Zootrópolis 2

LA CIUDAD ANIMAL MÁS DIVERTIDA REGRESA A LA GRAN PANTALLA CON OTRA CANCIÓN PEGADIZA DE SHAKIRA.

**28 noviembre** Director: Jared Bush, Byron Howard.  
**Animación.**

**H**emos tenido que esperar ocho años para poder ver en cines la segunda parte de "Zootrópolis", una de las películas familiares más divertidas de Disney+. En la primera parte, conocimos a Judy Hopps, una pequeña pero valiente conejita que luchaba por hacerse un hueco en la policía entre animales mucho más grandes. En esta nueva aventura, Judy ya es una de las policías más prestigiosas de la ciudad y junto a su amigo Nick tendrá que seguir el rastro de un reptil que llega a Zootrópolis y pone patas arriba la ciudad animal.

Para resolver el caso, deberán infiltrarse en barrios desconocidos, donde su colaboración se pondrá a prueba como nunca antes. Detrás de esta secuela están los oscarizados Jared Bush y Byron Howard, como directores, e Yvett Merino, productora de la cinta.

Shakira vuelve a componer el tema central de la película y da voz a Gazelle, uno de los personajes. "Lo único que les pedí a los directores es que le pusieran caderas más grandes. Gazelle estaba demasiado delgada para mí. Fue una sugerencia, pero me hicieron caso", confesó entre risas.



## TAMBIÉN EN CINES

### "COARTADAS"

Jaime Lorente y Adriana Torrebejano protagonizan la nueva comedia de Martín Cuervo. Miguel es dueño de la empresa Coartadas, dedicada a crear mentiras para gente que quiere engañar a sus parejas. A la salida de uno de los encargos, que involucraba conducir un coche fúnebre, atropella sin querer a una chica, de la que se enamora.



## OCIO



### MÁGICAS NAVIDADES EN TORREJÓN

De la mano de Productores de Sonrisas, vuelve la magia a Madrid con la apertura del emblemático parque de Torrejón. Este año acoge 15 experiencias navideñas para todas las edades, incluyendo una pista de hielo sobre un lago, zona de atracciones, animales luminosos, un belén a tamaño real, un mercado navideño y muchas sorpresas más. Coge tu entrada en [magicasnavidades.es](http://magicasnavidades.es)



### UNA NAVIDAD DE DIEZ

Wellington Hotel & Spa Madrid te invita a sumergirte en una experiencia única. Disfruta de cenas exclusivas, música en vivo y menús especialmente diseñados para celebrar la Navidad en un ambiente de lujo y sofisticación. Una oportunidad perfecta para compartir momentos inolvidables rodeados de una exquisita gastronomía y el bienestar que solo Wellington puede ofrecer. ¡Celebra la magia de la Navidad en el corazón de Madrid! [hotel-wellington.com/es/](http://hotel-wellington.com/es/)

## NO TE PIERDAS



### "VERA, UNA HISTORIA DE AMOR"

Ya está en librerías la nueva novela de Juan del Val, flamante (y bastante criticado) ganador del último premio Planeta. Vera es una rica hacendada sevillana casada con un aristócrata adinerado del que se va a divorciar. La joven emprende un camino hacia el autoconocimiento tras empezar una nueva relación con un joven de clase obrera. Editorial Planeta.

### "EL PERFUME"

Jean-Baptiste Grenouille tiene su marca de nacimiento: no despiden ningún olor. Al mismo tiempo posee un don excepcional: un olfato prodigioso que le permite percibir todos los olores del mundo. Se reedita este clásico de Patrick Süskind, un texto publicado en 1985 y que se mantuvo más de nueve años en las listas de ventas. Editorial Seix Barral.



## OFERTAS DE LA SEMANA

### PATINA SOBRE HIELO

Desde el 28 de noviembre, Alcalá de Henares se iluminará y tendrá su decoración navideña preparada para todos los visitantes. Además, la gran Plaza de Cervantes acoge la pista de hielo natural más grande de España. Son 1.000 m2 para deslizarte sin descanso ni aglomeraciones. Un planazo a media hora de Madrid.



7 €



Gratis a ciertas horas

### CARAVAGGIO REGRESA A MADRID

El italiano Caravaggio vuelve al Prado: su Ecce Homo, considerada una joya de la historia del arte, podrá contemplarse de nuevo en la Sala 7 del Edificio Villanueva hasta abril de 2027. Una visita que ofrece una oportunidad excepcional para admirar la intensidad y el realismo característicos del genio barroco. [museodelprado.es](http://museodelprado.es)

### NADAL AL PORT, EN BARCELONA

Esta feria navideña vuelve por séptimo año consecutivo al Puerto de Barcelona, del 28 de noviembre al 6 de enero. Más de 24.000 m2 que se llenarán de actividades totalmente renovadas, pensadas para acercar la realidad marítima y portuaria a la ciudadanía, con el énfasis puesto en la sostenibilidad y el medioambiente. [portdebarcelona.cat](http://portdebarcelona.cat)

Gratis



Desde 34,89 €

### "LOS MISERABLES", EL CLÁSICO DE LOS MUSICALES

Este increíble musical se estrena en el Teatro Apolo de Madrid el 28 de noviembre, regresando al mismo escenario en el que conquistó España por primera vez en 1992. Basado en la clásica novela de Víctor Hugo, "Los Miserables" es una historia conmovedora de sueños rotos, amor no correspondido, pasión, sacrificio y redención. [miserableselmusical.es](http://miserableselmusical.es)



## TELEVISIÓN



### EN “EL LABERINTO DE LAS MARIPOSAS” CON CAN YAMAN

**Andrea Duro, María de Nati y Félix Gómez arropan al galán turco en esta serie**

Un agente secreto es traicionado y se convierte en el hombre más buscado de España. Mientras lucha por limpiar su nombre y desenmascarar a quienes pretenden perpetrar un robo millonario al Estado, descubrirá que el amor puede ser su mayor debilidad... o su única salvación. Este es el argumento de la primera serie de Can Yaman en España, un thriller romántico de 8 capítulos que cuenta en su reparto con Andrea Duro, María de Nati y Félix Gómez, entre otros. Alberto Ruiz Rojo les dirige en “El laberinto de las mariposas”.



### TODO LISTO PARA “LAS HIJAS DE LA CRIADA”

**Verónica Sánchez encabeza la serie de Antena 3**

Este domingo 30 de noviembre se estrena la adaptación televisiva de la novela homónima de Sonsoles Ónega, la más vendida de 2023, y ganadora del Premio Planeta. Verónica Sánchez protagoniza este drama ambientado entre Galicia y Cuba a principios del siglo XX. Un relato repleto de intrigas, amores prohibidos, lucha de clases, traiciones y envidias. Completan el reparto Carlota Baró, Judith Fernández, Martina Cariddi y Alain Hernández, entre otros.

### “MUERTOS S.L. 4”

**Netflix graba los nuevos capítulos**

Con esta foto de la directora Laura Caballero y el actor Carlos Areces (Dámaso), Netflix ha anunciado el inicio de la grabación de los seis nuevos capítulos de “Muertos S. L.”, cuyas dos primeras temporadas también pueden verse en Movistar Plus+. En esta cuarta temporada, la llegada de un nuevo director a la funeraria Torregrosa desata una nueva oleada de situaciones surrealistas que ponen a prueba el ingenio de la plantilla. Y siguen los personajes interpretados por Amaia Salamanca, Salva Reina...







### **SILVIA ABRIL Y ANDREU BUENAFUENTE** **el humor vuelve a las Campanadas en RTVE**

Forman una de las parejas más queridas y la Corporación les ha encargado despedir 2025 y recibir 2026 desde la Puerta del Sol de Madrid. El matrimonio, que presentó los Goya en 2019 y 2020, tiene una trayectoria incuestionable. En la actualidad, Andreu presenta y dirige el programa "Futuro imperfecto" (La 1); codirige y copresenta "Nadie sabe nada", junto a Berto Romero; hace teatro... Y ella colabora de manera habitual en "Futuro imperfecto" y presenta el programa de La 2 en Cataluña "La receta perdida". Por otra parte, los cantantes NIA y st. Pedro presentarán las Campanadas desde Canarias.

## **MÚSICA**

### **MALÚ**

**nueva cabecera de "Sueños de libertad"**

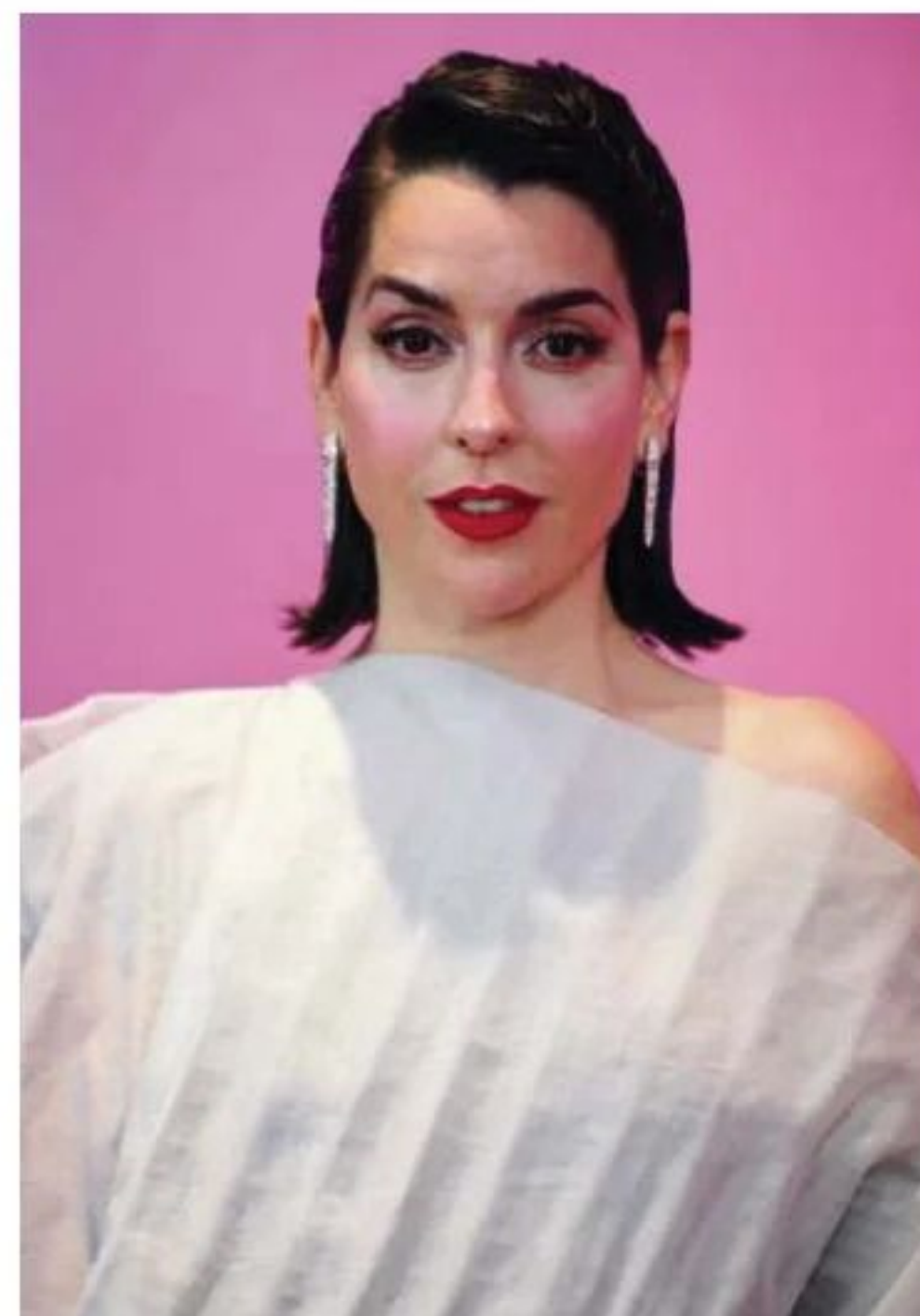
La cantante interpretará la sintonía del exitoso serial de Antena 3. El tema introductorio de la ficción diaria es una canción escrita por Alejandro Martínez, Luis Ramiro y Marwán. Esta cabecera, que también estará acompañada de un videoclip, refleja la esencia de "Sueños de libertad": la lucha por encontrar la propia voz y romper con las ataduras del pasado. A Malú también la vemos como jurado de "La Voz", los viernes por la noche.



### **RUTH LORENZO**

**presentará el talent lírico "ARIA, locos por la ópera" en La 1**

Todavía alucinando con "Berghain", el tema operístico con el que conocimos el nuevo disco de Rosalía, TVE quiere acercar este género musical a los más jóvenes con el talent "ARIA, locos por la ópera", que se emitirá en La 1. Estará presentado por los cantantes Ruth Lorenzo y Juanjo Bona, al que acabamos de ver en "MasterChef Celebrity". Isabel Rey, Tenor Zapata y Virginia Martínez formarán el jurado.







ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Las variedades integrales son las que contienen mayor cantidad de fibra y antioxidantes.

## Arroz: fuente de energía

LAS PROPIEDADES DEL ARROZ SON MUCHAS: ES MUY NUTRITIVO, CUIDA LA SALUD INTESTINAL, ES CARDIOSALUDABLE, TIENE UN BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO Y EQUILIBRA EL ÁNIMO.

**P**ocos alimentos son tan completos como el arroz. Por un lado, por su versatilidad gastronómica: en diferentes variedades, pero en la mayoría de las culturas gastronómicas del mundo el arroz hay recetas completísimas donde se puede emplear en preparaciones saladas, dulces, caldosas, al horno... siendo sus posibilidades casi infinitas. En cuanto a su composición nutricional, son muchas; tanto es así que el arroz es el alimento principal de la mitad de la población mundial. Entre sus beneficios podemos destacar:

**Contiene un bajo índice glucémico** Sobre todo el arroz integral, pero también el resto de variedades. Esto es debido a que del alto porcentaje de hidratos de carbono que contiene, la mayoría están compuestos por almidón, que va suministrando

al organismo una energía gradual, lo que previene los picos glucémicos en sangre; algo muy beneficioso para todos, especialmente para personas con diabetes.

**ARROCES CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA: ARROZ DE CALASPARRA, ARROZ DEL DELTA DEL EBRO Y ARROZ DE VALENCIA**

**Sin gluten** Aunque el trigo aporta más proteínas que el arroz, la ventaja de este último es que las proteínas que contiene están libres de gluten.

**Fibras saludables** El tránsito intestinal es regulado por la fibra que contiene. Además, en el caso de la variedad inte-

gral, el mucílago que contiene es beneficioso para reparar la mucosa dañada del intestino. También ayuda a reducir los niveles de colesterol malo (el LDL).

**Tiene un efecto relajante** Principalmente por su contenido en triptófano, pero también por su aporte en magnesio y vitaminas del grupo B; por todo ello potencia el buen ánimo, regulando su equilibrio.

Aunque hay muchas variedades, las más comunes son el arroz redondo (blanco, integral o semiintegral), de grano largo, vaporizado, basmati, salvaje (que realmente no es arroz, sino la semilla de una planta acuática), nerone (alargado y de color negro, se cultiva en cantidades pequeñas) o rojo (es una variedad de arroz integral que tiene este color por el salvado que contiene).



### Preguntamos a...

#### JAVI HOYOS

¿Qué te gusta más para comer en otoño?

Es mi época favorita del año, porque soy súper fan de la sopa, podría comer sopa cada día del año y me encanta el cocido.

¿Sueles cocinar, cuál es tu plato estrella?

Cocino casi todo en freidora de aire y mi especialidad es el cachopo.

¿Sigues alguna dieta?

Cuido mi alimentación, tengo un entrenador personal y él cree que tengo que comer en base a lo que mi cuerpo requiere, pero sin pasar hambre. Me da unas pautas con verduras, carne, frutos secos como pistachos y almendras...

### La experta responde

#### ¿ES RECOMENDABLE COMER MIENTRAS TRABAJAS?

El espacio de tiempo dedicado a la comida debería ser un momento placentero y relajante, de lo contrario puedes ingerir la comida de forma más rápida, masticar más deprisa, tener más apetito, ingerir más calorías y tener peores digestiones. Se ha asociado también la comida frente al ordenador a mayor posibilidad de sobrepeso por estos motivos.

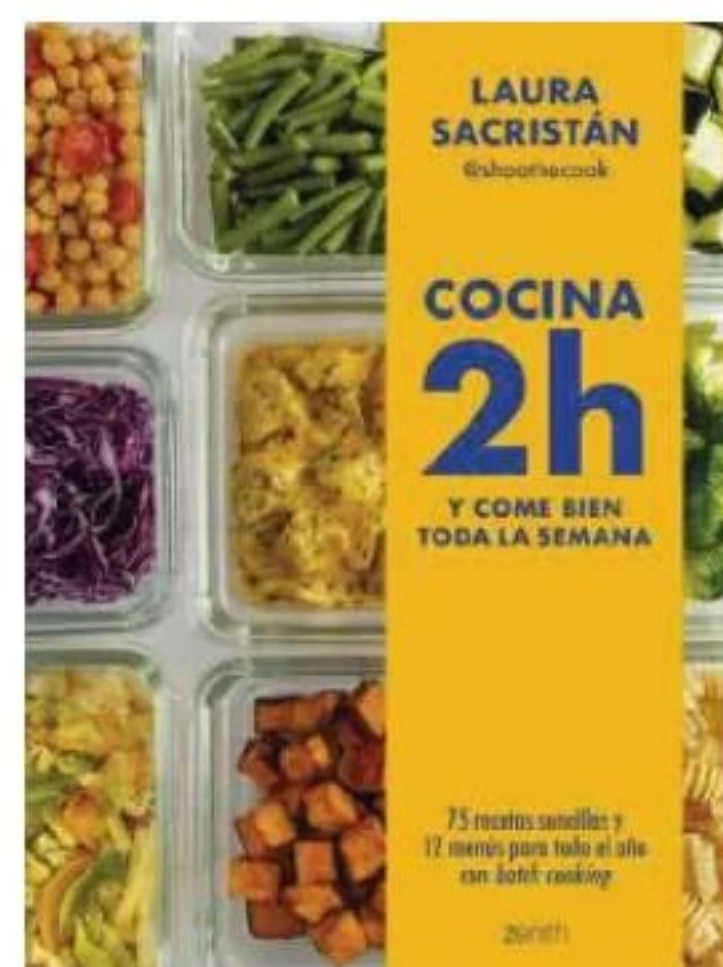


**Dra. Amaya Jiménez Baños**  
Especialista en medicina estética, antienvjecimiento y nutrición.

### COCINA 2 HORAS Y COME TODA LA SEMANA

Laura Sacristán es una cocinera y bloguera riojana que se caracteriza por sus recetas nutritivas, originales y sabrosas. En este libro encontrarás todos los secretos del batch cooking con 75 recetas sencillas y 12 menús para todo el año.

[planetadelibros.com](http://planetadelibros.com)



**CODILLO**  
a la cerveza rubia,  
400 g, 4,49 €



**ROCAS**  
de chocolate con leche  
y speculoos, 3,49 €



**QUESO**  
Madurado con  
Cerveza Special, 3,99 €

### CAPRICHOS GOURMET DE ALDI POR MENOS DE 5 EUROS

Esta Navidad llena tu mesa de la gama Special al mejor precio: por menos de 5 € encontrarás: variedad de gildas a 2,99 €, cuñas de queso de oveja en aceite extra arbequina, al Pedro Ximénez o a la cerveza, a 3,99 €, burrata al horno por 4,99 €. Prueba la Pizza Carbone Stracciatella a 3,99 €, croquetas Special: gambas, gorgonzola y pera, boletus... por 3,49 €. Codillo Special a la cerveza o teriyaki, por 4,49 €. De postre: rocas de chocolate por 2,99 € o los Lava cakes con corazón fundente por solo 2,59 €.

Además, ALDI presenta 10 tarjetas doradas que podrás encontrar entre todos los productos de la gama Special. Cada uno incluye premios de hasta 1.400 € y un viaje a Laponia.



DE PRIMERO

# Quiche de calabaza, membrillo y queso azul

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 lámina de masa quebrada
- 700 g de calabaza
- 150 g de queso azul
- 3 huevos
- 3 dl de nata para montar
- tomillo fresco
- nuez moscada
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,70 € aprox. CALORÍAS: 260 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min



### PASO 1

Precalentar el horno a 200 °C. Pelar y cortar la calabaza en dados. Salpimentar, embadurnar con aceite de oliva y poner en la bandeja de horno. Hornear entre 20 y 30 minutos hasta que la calabaza esté blanda y empiece a tomar color.



### PASO 2

Forrar un molde circular de horno con la masa quebrada previamente extendida. Pinchar todo el fondo con un tenedor para que no suba y hornear 10 minutos.



### PASO 3

En un bol batir los huevos y la nata. Añadir un poco de nuez moscada recién rallada y salpimentar. Desmenuzar el queso azul. Repartir en el molde la calabaza y el queso azul y verter encima la mezcla de huevos y nata. Meter al horno precalentado y mantener de 20 a 30 minutos. Retirar y servir.





## Sabores

Las quiches admiten muchos rellenos distintos, se emplean en ocasiones también como una fórmula de cocina de aprovechamiento. En esta ocasión combinamos el sabor dulce de calabaza y el sabor más fuerte del queso azul





## DE SEGUNDO

# Pollo asado marinado

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 pollo entero con piel
- 1 naranja
- 1 dl de cerveza negra
- salsa de soja
- 40 g de azúcar moreno
- jengibre fresco
- ajo en polvo
- romero
- crema de ají panca
- aceite de oliva
- sal y pimienta negra en grano

PRECIO POR PERSONA: 2,80 € aprox. CALORÍAS: 220 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 60-80 min + reposo

**PASO 1**

Poner en el vaso de la batidora el zumo de la naranja, la cerveza negra, sal y pimienta negra recién molida, 20 g de azúcar, 1 cucharadita de jengibre rallado, el ajo, una cucharadita de romero y una cucharadita de crema de ají panca. Triturar todo con la batidora. Impregnar el pollo por dentro y por fuera y dejar marinar en la nevera toda la noche.

**PASO 2**

Precalentar el horno a 200 °C. Mezclar en un bol el resto del azúcar moreno y 4 cucharadas de salsa de soja. Frotar con la mezcla toda la piel del pollo.

**PASO 3**

Meter el pollo en el horno sobre bandeja con la pechuga hacia abajo. Regar bien con la salsa en que se ha marinado. Mantener 15 minutos y bajar la temperatura del horno a 180°. Dejar en el horno 10 minutos más antes de dar la vuelta al pollo y dejarlo con la pechuga hacia arriba. Regar de nuevo con la marinada y dejar 20 o 25 minutos hasta que se dore el pollo. Recuperar los jugos y servir el pollo con los jugos.







## Plus de sabor

Esta técnica de cocina se emplea para ablandar ingredientes y también para dar al plato un plus de sabor. En este caso el pollo queda tierno, aromático y sabroso. Además de doradito







## DE POSTRE

# Tarta de arándanos

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 tazas de arándanos
- 2 manzanas golden
- una taza de azúcar
- 1 limón
- 2 cucharadas de Maizena
- 2 láminas de masa quebrada
- 1 huevo + una yema
- azúcar glas

**PRECIO POR PERSONA:** 2,20 € aprox. **CALORÍAS:** 360 **DIFICULTAD:** baja  
**TIEMPO:** 40-60 min



### PASO 1

Poner en un cazo las manzanas previamente ralladas, el azúcar, el zumo de limón y los arándanos. Dejar cocer a fuego lento 10 minutos. Añadir la Maizena disuelta en un poco de agua y mantener al fuego hasta que la mezcla empiece a hervir y espesar. Retirar y reservar.



### PASO 2

Forrar un molde con una lámina de la masa. Verter en el molde la mezcla preparada de arándanos. Cortar en tiras del grosor preferido la otra lámina y cubrir intercalando las tiras para formar una rejilla.



### PASO 3

Batir la yema de huevo y pintar el enrejado de tiras. Espolvorear por encima azúcar glas y meter al horno precalentado 25 a 30 minutos o hasta que el enrejado de masa esté dorado.



# VIVE LA MAGIA



Este mes, ocho portadas  
en tu kiosco con nuestras  
WOMEN OF THE YEAR



**REGALO: TU CLUTCH MÁS CHIC**  
En dos estampados de moda. ¡Elige el tuyo!

**SÓLO 5,95 €**



AUTODEFINIDO



|                                   |                       |                    |                        |                        |                                     |                              |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
|                                   | PIRÉTICO              | GRAN BRETAÑA       |                        | PREF., DOS             |                                     |                              |
|                                   |                       | CHAL FRANCÉS       |                        | DESTROZO DEFINITIVO    |                                     | TELA IMPERMEABLE             |
|                                   |                       |                    |                        |                        |                                     |                              |
|                                   | HECHICERO SANADOR     |                    | ANTIGUO TESTAMENTO     |                        | GESTO QUE INDICA UN ESTADO DE ÁNIMO |                              |
|                                   |                       |                    |                        |                        |                                     |                              |
|                                   | LIGADA                |                    |                        |                        |                                     |                              |
| COL., OFENDER O ENFADAR           | AUSENCIA DE ACTIVIDAD | TOMOGRFIA          | SUFUJO DE COMER        | INFUSIÓN DE HOJAS      |                                     | NATIVO DE UN PAÍS EUROPEO    |
|                                   |                       | SUSPEN- DERSE ALGO | REPARADO, RENOVADO     | RELATIVO A LA BOCA     |                                     |                              |
|                                   |                       |                    | COMPOSI- CIÓN RIMADA   |                        |                                     |                              |
|                                   |                       |                    | HABITACIÓN AMPLIA      |                        |                                     |                              |
| ESTUCHE DE TOCADOR                |                       |                    |                        |                        | CONTRAC- CIÓN                       |                              |
| IGUALDAD, NIVEL                   |                       |                    |                        |                        | PATRIARCA BÍBLICO                   |                              |
|                                   |                       |                    | ADJETIVO POSESIVO      | SU NOMBRE              |                                     |                              |
|                                   |                       |                    | COL., DUERME           | ISLA CANARIA           |                                     |                              |
| CONS- TRUCCIÓN CON FOSO DEFENSIVO |                       |                    |                        |                        |                                     | DETECTIVE DE AGATHA CHRISTIE |
| EXYU- GOSLAVO                     |                       |                    |                        | EN SUDAMÉ- RICA, ANIMA |                                     |                              |
| NOTA MUSICAL                      |                       |                    |                        | APTITUD MUSICAL        |                                     |                              |
|                                   |                       | BENE- FICIOSO      |                        |                        | TECLA DE ENCENDIDO                  |                              |
|                                   |                       | PRIMATES           |                        |                        | SIGUE A LA O                        |                              |
| ARRIES- GARSE                     |                       |                    | FAMILIAR DE ZAPE       |                        |                                     | HIBERNAN 3 MESES             |
| FUSIONÉ                           |                       |                    | EL QUE COR- TA MIESES  |                        |                                     |                              |
|                                   |                       |                    |                        |                        |                                     |                              |
|                                   |                       | LUGAR MUY CALUROSO |                        |                        |                                     |                              |
|                                   |                       | APLANAR            |                        |                        |                                     |                              |
| ÚLTIMA PARTE DE UNA OBRA          | COL., POLICÍA         |                    |                        |                        | FORMA DE VOSOTROS                   |                              |
|                                   | GRATIFI- CACIÓN       |                    |                        |                        | DOCUMENTO IMPORTANTE                |                              |
|                                   |                       |                    |                        | DESCUENTO              |                                     |                              |
|                                   |                       |                    |                        | MUNICIPIO DE JAÉN      |                                     |                              |
| LICENCIA NÁUTICA                  |                       |                    | PEZ MARINO DE 2 A 3 M  |                        |                                     | PAPEL PARA PULIR             |
| TIENE GRAVEDAD                    |                       |                    |                        |                        |                                     |                              |
|                                   |                       |                    | DE POCA FUERZA         |                        |                                     | CONTEM- PLAS                 |
|                                   |                       |                    |                        |                        |                                     |                              |
| CUMBRE, CULMI- NACIÓN             |                       | POÉT., BARCO       |                        | EXPRESA DESILUSIÓN     | DESPUÉS DEL III                     |                              |
|                                   |                       | MILIGRAMO          |                        |                        | RECEPTOR UNIVERSAL                  |                              |
|                                   |                       |                    | CONJUNTO DE RUEDAS     |                        |                                     |                              |
|                                   |                       |                    |                        |                        |                                     |                              |
| HOMBRE HURAÑO O DE MAL CARÁCTER   |                       |                    | SEMILLAS COMES- TIBLES |                        |                                     |                              |

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 |   | 1 |   | 0 | 0 |   | 0 |
|   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 1 | 1 |   |   |   |
|   |   |   |   |   | 1 |   |   | 1 |
|   |   |   |   | 0 |   |   | 1 | 1 |
|   | 0 | 0 |   |   | 1 |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 0 |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 0 |
|   | 1 |   | 0 |   |   | 1 |   |   |
|   |   |   | 0 | 0 |   |   | 1 |   |



*Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.*

[illegible]

|            |             |            |             |           |          |
|------------|-------------|------------|-------------|-----------|----------|
| ABANQUERO  | CABEZA      | DEFINICIÓN | JUNIO       | OPRESIVO  | RÓBALO   |
| ACAUDALADA | CAPRINO     | DISFRAZADO | LABRANZA    | OSMÓTICO  | TIFÓN    |
| ACRECENTAR | CASCO       | DÍSONO     | LAXO        | PITÓN     | TOCA     |
| ALACRÁN    | COLLADO     | ENCRIPTADO | LITIGAR     | PLACEBO   | TONKINÉS |
| BOCINA     | CORPORACIÓN | ENDIOSAR   | LOCALIZADOR | PORFOLIO  | TOSCANO  |
| BOSTONIANO | COSTOSA     | GESTIÓN    | MACEDONIO   | RABANILLO | TURBO    |
| BRONCA     | CULÓN       | HONGO      | MÍSTER      | RIAD      | ZOLOCHO  |

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

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

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>1</b> Aptitud, disposición   | <b>6</b> Imagen impresa          |
| <b>2</b> Cantante crítico       | <b>7</b> Hecho de contagiar      |
| <b>3</b> Sentirse ofendido      | <b>8</b> Taller donde se imprime |
| <b>4</b> Componen el calendario | <b>9</b> Atado, amarrado         |
| <b>5</b> Aplazado, inacabado    | <b>10</b> No respetar una ley    |

|           |          |          |    |    |    |  |    |    |    |    |
|-----------|----------|----------|----|----|----|--|----|----|----|----|
|           | <b>1</b> | 1        | 5  | 8  |    |  | 11 |    | 5  | 7  |
| <b>2</b>  | 1        | 5        | 2  | 6  | 5  |  | 6  |    | 12 |    |
|           | <b>3</b> | 10       |    | 1  | 9  |  | 10 | 12 | 4  | 10 |
|           |          | <b>4</b> |    | 10 | 1  |  | 5  | 4  |    |    |
|           | <b>5</b> | 8        | 10 | 2  | 7  |  | 10 |    |    | 10 |
| <b>6</b>  |          | 4        | 6  | 5  | 3  |  | 5  |    |    |    |
|           | <b>7</b> | 1        | 9  | 2  | 6  |  |    | 11 | 9  |    |
| <b>8</b>  | 11       | 3        | 8  | 12 | 10 |  | 6  |    |    |    |
|           | <b>9</b> | 10       |    |    | 5  |  | 10 | 2  | 5  | 7  |
| <b>10</b> | 7        |          | 4  |    | 1  |  | 6  | 5  | 12 |    |

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

A 9x11 grid with columns numbered 1 to 11 and rows numbered 1 to 9. Eight black squares are placed at the following coordinates (column, row): (1, 9), (2, 6), (3, 5), (4, 4), (5, 2), (6, 1), (7, 7), and (8, 8).

**Horizontal** 1 Suenan gracias al badajo. Associated Press. 2 Cierta constelación. Apodo del club culé. 3 Azabaches (f.). Consonantes nasales. 4 Piscina termal. Reserva con que se procede. 5 Expresión para animar. Barcelona. Ejemplo. 6 Barro, fango. Me dirigiré a un lugar. 7 Con valor legal (f.). Causa desconocida de un hecho. 8 Que actúa sin reflexionar. 9 Dinastía familiar, en especial de artistas. Los del polvo son microscópicos.

**Vertical** 1 Guardas con cuidado. 2 Pan de maíz típico de Colombia y Venezuela. Une con cuerdas. 3 Pizca. Cuaderno de bitácora en internet. 4 Signo de la multiplicación. Danza, se mueve. 5 Fruto parecido al maní. 6 Danza en corro. 7 Antigua matrícula de Albacete. Número impar. 600, en números romanos. 8 Copla procesional. Remueve la tierra. 9 Radio Nacional. Antónimo de arriar. 10 Nervioso, ansioso. 11 Fugaces.



## CRUZADA

### 4 LETRAS:

AJAR  
ALTA  
AMAR  
ARIA  
BABA  
BICI  
BOCA  
BREA  
EJEM  
ENEA  
ERRE  
IOTA  
ÍTEM  
LEVE  
OJAL  
OJEO  
RAPE

REPS

ROER

SIMA

SOLO

TITÍ

TRIS

YOYÓ

### 5 LETRAS:

ÁTOMO

AZADA

CLIMA

ILOTA

MAORÍ

RALLY

SALIR

TAROT

### 6 LETRAS:

ABOLIR

ADUSTO

ESCAMA

GARITA

IDIOMA

LÍPIDO

ORILLA

RAMITO

TIERRA

### 7 LETRAS:

ASERRAR

ROMERAL

### 8 LETRAS:

BAGATELA

ENCIERRO

SALEROSA

TABLILLA

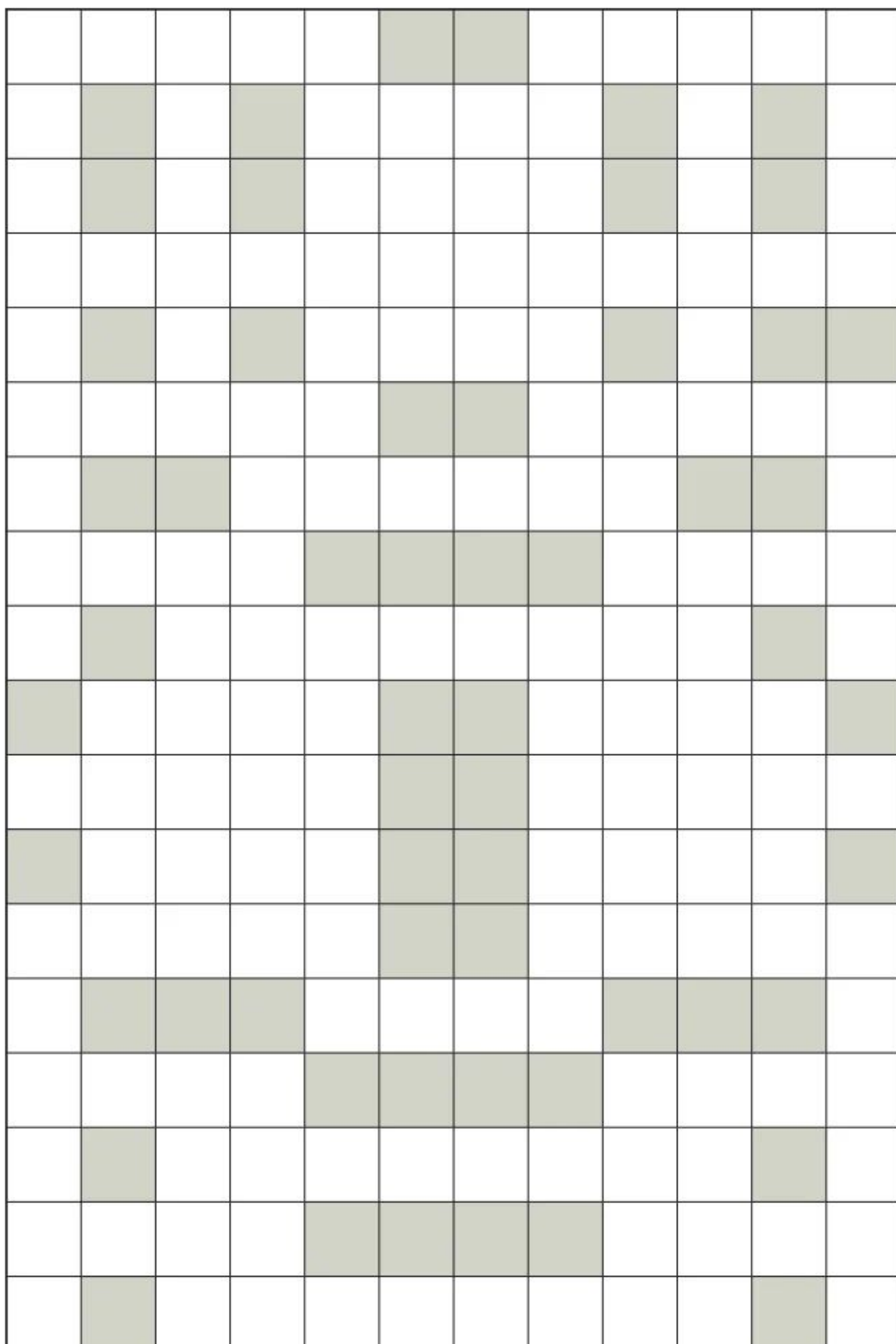
TORÁCICO

### 9 LETRAS:

APADRINAR

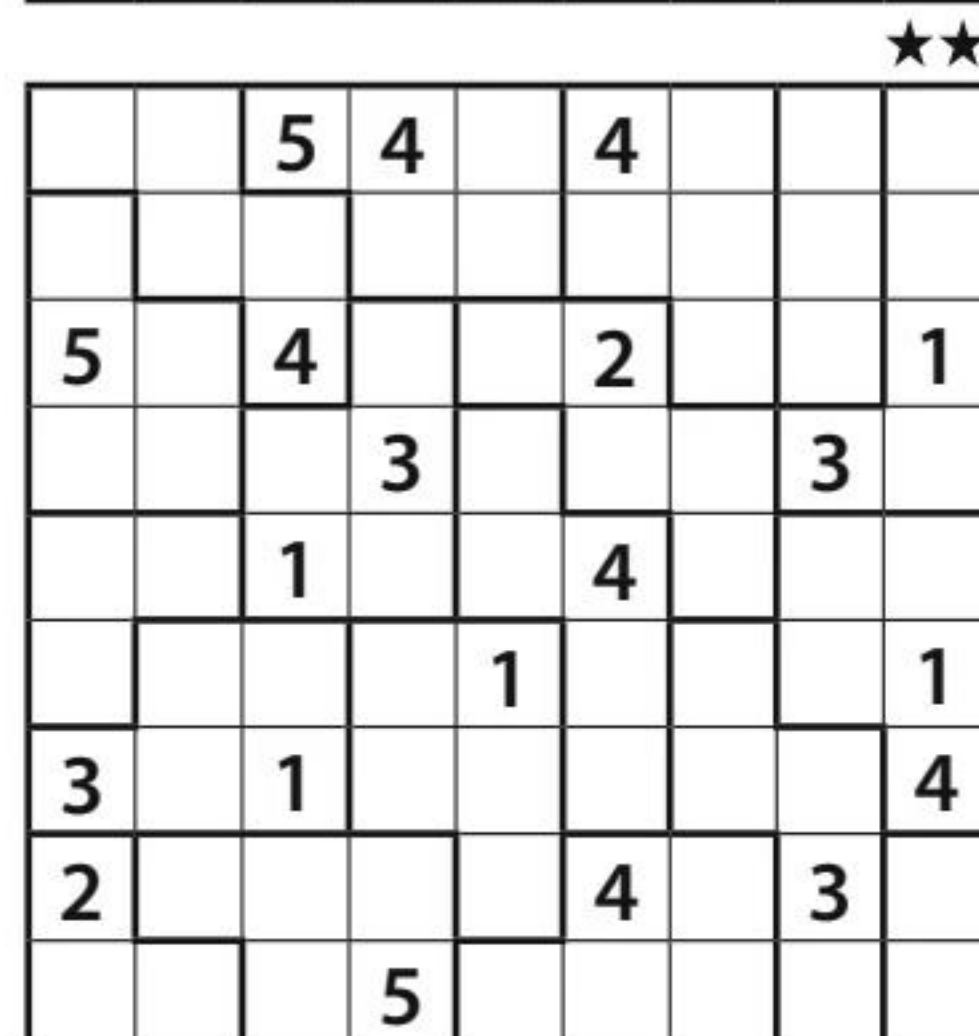
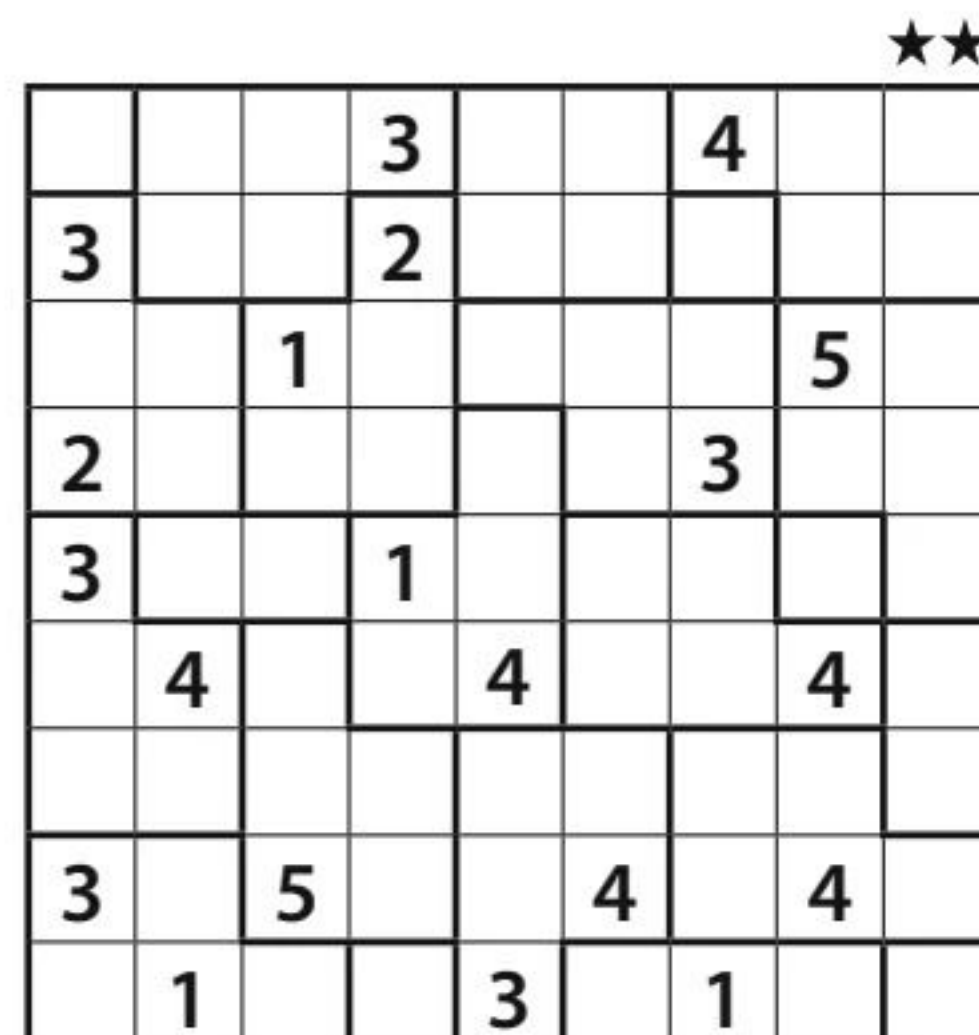
### 12 LETRAS:

DESPREVENIDO



## TECTONIC

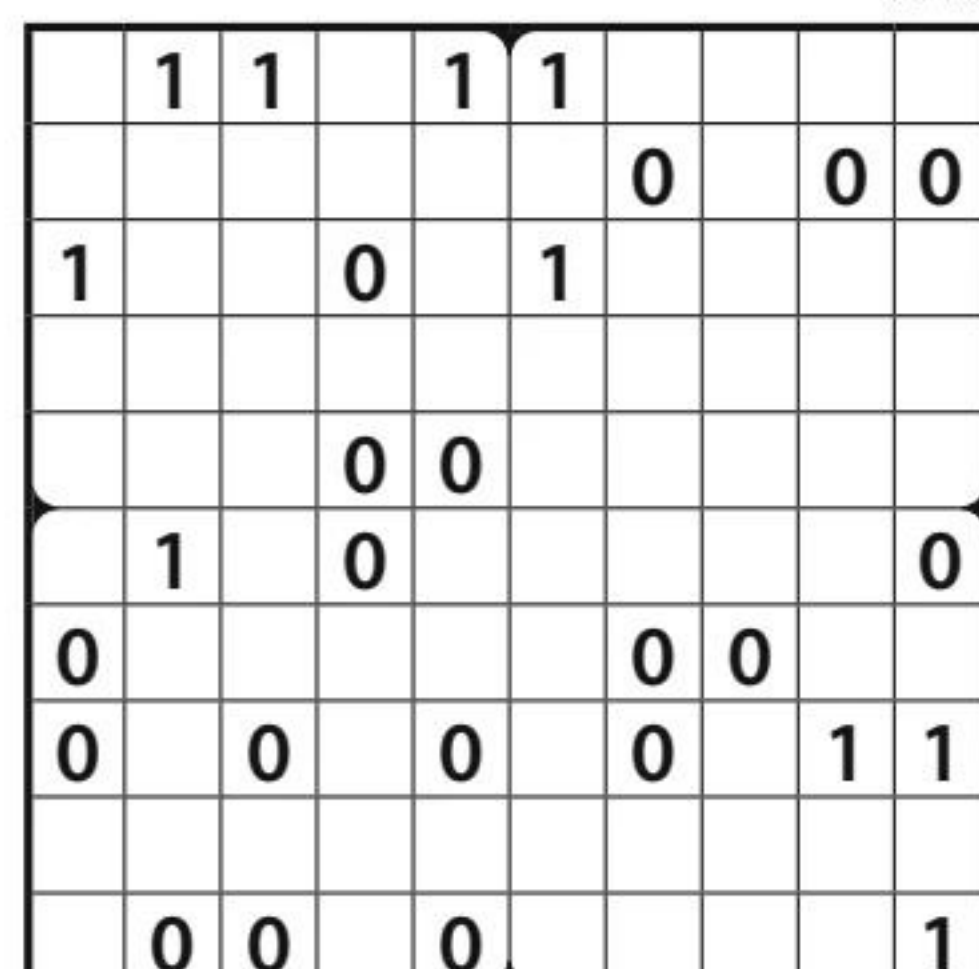
Los bloques se rellenan del 1 a 5. Los de dos casillas con 1 y 2, los de tres con 1, 2 y 3, etc. No se repiten números en casillas colindantes ni en diagonal.



## BINARIO

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

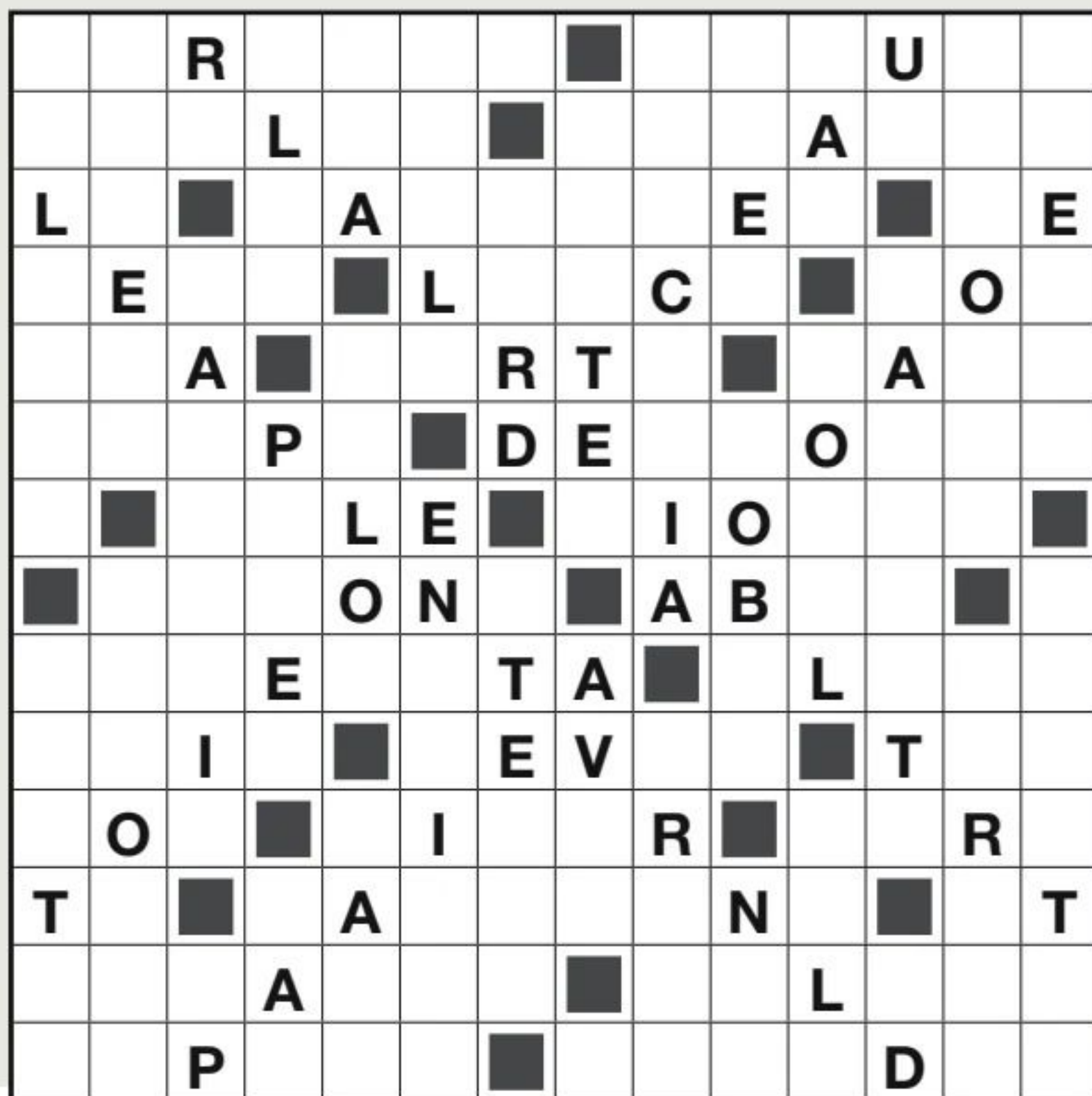
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.





## COMPLETAGRAMA

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



**Horizontal** 1 Pabellón cercado en un jardín (7). 2 Nombre del músico Cooper (5). 3 Bosque perennifolio (5). 4 De Gerona o Lérida (f.) (8). 5 Sonido agradable (3). 6 Música para cortejar (8). 7 Hermana (3). 8 Caer copos (5). 9 Hijo de Eva (4). 10 Determina el valor de algo (4). 11 Cuentos breves (7). 12 Expresa comparación (3). 13 La caja tonta (2). 14 Tema de un discurso (4). 15 Voz para dar prisa (4). 16 Planta umbelífera (4). 17 Capital de Venezuela (7). 18 Postre de bodas (5). 19 Extremidad del ave (3). 20 Saborea platos o bebidas (7). 21 Origen del taipeiano (8). 22 Existirá, sucederá (4). 23 Pronombre (2). 24 Ciudad del nordeste español (6). 25 Poeta de la generación del 27 (5). 26 Canción antillana lenta (6). 27 Vencer al enemigo (8). 28 Nombre de Messi (6). 29 Lanzagranadas portátil (6). 30 Impacto (5). 31 Dominio de Luxemburgo (2). 32 Amigo de Astérix (6). 33 Y en francés (2). 34 007 y Mata Hari (6).

**Vertical** 1 Parte de una mesa (4). 2 De gran estatura (f.) (4). 3 Antónimo de encubridor (7). 4 Ciudad griega (6). 5 2.ª nota (2). 6 Financiera, económica (8). 7 Col., me di cuenta (3). 8 Cuerpo celeste opaco (8). 9 Expresión que indica sorpresa (3). 10 Sin religión (f.) (4). 11 Procesador de textos (4). 12 Indivisible por dos (3). 13 Interrumpas una acción (5). 14 Gentilicio de Cristóbal Colón (7). 15 Región bajo el brazo (5). 16 Se dedica a la costura (6). 17 Lengua que se habla en Egipto (5). 18 El n.º 90 del bingo (6). 19 Técnica mixta (7). 20 Edgar o Edward (2). 21 Hacerse con lo ajeno (5). 22 Tipo de cortina (5). 23 Amigos de Blancanieves (8). 24 Lesionar gravemente (8). 25 Formato musical (2). 26 Firma que obliga (4). 27 Barril de gran tamaño (5). 28 Usted (2). 29 Comerciante especulador (6). 30 De dimensiones extraordinarias (7). 31 Rótulo (6). 32 Agencia de espionaje (3). 33 Habitación grande (4). 34 Echar partículas de piedra (6).

## CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

## SOLUCIONES

### AUTODEFINIDO



### SUDOKU

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

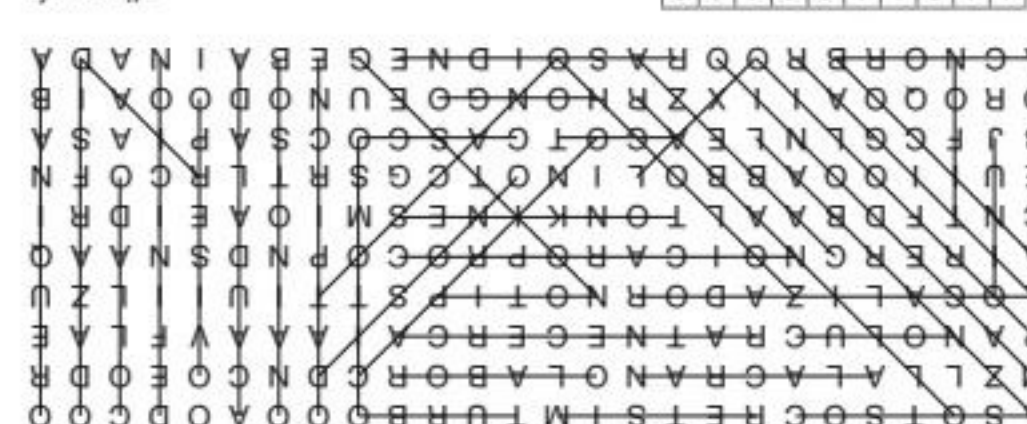
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 7 | 5 | 9 | 1 | 8 | 4 | 2 | 3 |
| 9 | 1 | 3 | 2 | 6 | 4 | 5 | 7 | 8 |
| 8 | 2 | 4 | 5 | 7 | 3 | 1 | 6 | 9 |
| 1 | 8 | 2 | 6 | 4 | 7 | 3 | 9 | 5 |
| 3 | 4 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 1 | 2 |
| 5 | 9 | 6 | 3 | 2 | 1 | 8 | 4 | 7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

### BINARIO

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |

### SOPA DE LETRAS

anagrama



### HORIZONTAL

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | D | E | S | A | C | A | T | A | R |
| 9  | E | N | C | A | D | E | N | A | D |
| 8  | I | M | P | R | E | N | T | A |   |
| 7  | C | O | N | T | A | G | I | O |   |
| 6  | E | S | T | A | M | P | A |   |   |
| 5  | P | E | N | D | I | E | N | T | E |
| 4  | F | E | C | H | A | S |   |   |   |
| 3  | E | S | C | O | E | R | S |   |   |
| 2  | C | A | N | T | A | T | O | R |   |
| 1  | C | A | P | A | C | I | D | A | D |

### CRUCIGRAMA

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | A | G | A |   |   |   |   |   |   |
| O | S |   |   |   |   |   |   |   |   |
| A | C | A |   |   |   |   |   |   |   |
| O |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| A | T | O |   |   |   |   |   |   |   |
| D | A |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V | A | L | I | D | A |   |   |   |   |
| R | B | A | R | D | O |   |   |   |   |
| E | A | B | A | R | N | A |   |   |   |
| E | J |   |   |   |   |   |   |   |   |
| S | P | A | C | A | U | T | E | L | A |
| N | E | G | R | A | S |   |   |   |   |
| E | N | E | S |   |   |   |   |   |   |
| O | R | I | O | N |   |   |   |   |   |
| A | P |   |   |   |   |   |   |   |   |

### CRUZADA

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| A | S | A | L | E | R | O | S | A |  |
| M |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| O |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| I |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| D |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| T |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| R |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| B |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| L |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| B |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| J |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| N |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| O |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| I |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| D |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| O |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| D |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| D |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| O |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| O |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |  |

### TECTONIC

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  | 3 | 1 | 5 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 2  | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 1 |
| 3  | 5 | 1 | 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| 4  | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| 5  | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 5 |
| 6  | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 | 3 | 5 | 3 |
| 7  | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8  | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 5 | 3 |
| 9  | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 |
| 10 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 |
| 11 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 12 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 13 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 14 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 15 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 16 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 17 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 18 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 19 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 20 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |

### COMPLETAGRAMA

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| H | O | D | E | N | C | E | N | T | A | G | I | O |  |  |  |  |  |  |  |  |
| O | R | O |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| E | T |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| S | E | R | A |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A | N | I |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C | E |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| D |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L | E | N | O |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| T |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| S |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| O |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| L |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| O |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| C |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |

### BINARIO

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |

### CAJA DE LETRAS

pluaj

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



**Gente con estilo**

El cantante con pantalón de AD, 129 €; cazadora de AD, 179 €; y camiseta de Springfield, 19,99 €.

CANTANTE

**ROI**

**“He creado mi alter ego porque me da libertad”**

Ocho años después de salir de La Academia, el cantante prueba suerte con otro disco, y un nuevo nombre, R01. ¡Y por si fuera poco, va a concursar en “Top Chef”!





**D**esde niño supo que quería dedicarse a la música. Y, durante años, tocó con su banda, hasta que su paso por “Operación Triunfo” le dio la oportunidad de lanzarse en solitario. Ahora Roi Méndez da paso a R01, su alter ego, con el que ha lanzado tres singles y prepara el lanzamiento de un nuevo disco. Y, además, va a participar en “Top Chef”. Él nos lo cuenta.

**-¿Cómo surge este nuevo proyecto?**

-Salió del caos. Sabíamos que queríamos hacer algo nuevo y, dándole vueltas, se nos ocurrió crear un alter ego: R01. Es como otro cantante que hay dentro de mí y que tiene su propia paleta de colores. Es una persona que se irá descubriendo. Y la idea es sacar un disco bajo este alter ego.

**“Siempre escuché de pequeño que era un perfecto desastre, y eso se queda”**

**-¿Y harás gira?**

-Sí, empezaré en mayo. Tengo cerradas algunas fechas. Será por diferentes salas de España. Y ojalá también pueda hacer festivales.

**-Uno de los singles es “Perfecto desastre”. ¿Así eres tú?**

-De pequeño creo que lo era aún más (risas). Siempre escuché eso de mí y, al final, a uno se le queda. Era desordenado, volátil, inquieto... Así que en esta canción tomo a ese niño desastre como punto de partida y le digo al mundo: “Mira, en esto soy bueno”. ▶



Roi viste con pantalón chino beige de Adolfo Domínguez, 109 €; jersey mostaza de Springfield, 36,99 €; camisa de Springfield, 39,99 €; y zapatillas Millennial black Morrison, 79 €.



Roi con pantalón de Springfield, 29,99 €; mocasines negros de piel de Springfield, 62,99 €; camiseta de Adolfo Domínguez, 59 €; y cazadora bomber de Morrison, 109 €. A la dcha., el cantante con camisa manga corta de Morrison 55 €, y pantalón chino de Adolfo Domínguez, 109 €.

► **-¿Y cómo te ven tus padres ahora que has triunfado?**

-Ahora ya me ven mucho más centrado.

**-¿Te arrepientes de “OT”?**

-No, no, qué va. Para mí es un regalo de la vida. Yo he pertenecido a una generación tan guay, de la que ha salido tanta gente buena como Aitana, Lola Índigo, Amaia, que es un orgullo para mí. Yo veo con mis primos pequeños a Aitana y flipan con que la conozca (risas).

**-¿Harías un dúo con ella?**

-No, estamos en puntos muy distintos. Pero si surgiera, encantado.

**“Si surgiera hacer un dúo con Aitana, yo encantado, pero estamos en puntos muy distintos”**

**-¿Volverías a participar en “OT”, ahora?**

-En este momento no, pero porque a mí el programa ya me dio la oportunidad de creer en mí. Antes me daba pánico ponerme delante de una cámara y después he visto que es posible hacer música sin necesidad de esa plataforma. Yo antes estaba tan a gusto en mi orquesta, pero sin atreverme a hacer ni una canción... Así que claro que volvería a ir a “Operación Triunfo”, aunque sólo fuera por ese empuje y por la presencia que me dio.

**-Esa seguridad ante la cámara te ha dado la posibilidad de hacer hoy tele.**

-¡Claro! Yo veía un plató y sudaba, y ahora estoy a gusto.

**-Tanto que incluso ahora vas a ir a “Top Chef: dulces**



y famosos". ¿Cómo gestionas la presión en la cocina? ¿Se parece a la presión del escenario?

-Creo que esa va a ser la parte que peor lleve del concurso. Soy bastante nervioso cuando no tengo todo bajo control y aquí cocinando, como soy un poco torpe, pues voy a tener que ser muy ordenado para no agobiarme. Y con respecto a la presión, es que no se parece en nada a la del escenario. Ahí arriba está todo más preparado y siento que tengo más control, aunque, curiosamente, ahí me pongo más nervioso. Cocinando, como no es mi trabajo principal, voy más tranquilo.

-¿Sabes cocinar?

-Qué va... Se me da muy, muy mal (risas).

-¿Qué compañero te impone más respeto: Belén Esteban, Ivana Rodríguez, Marina Castaño...?

-No me da miedo ninguno. Me hace ilusión ver tantas caras conocidas. Es un placer.

-¿Cuál es el capricho gastronómico del que no te privas?

-El arroz con leche. Me encanta desde pequeño.

-¿Qué queda de ese chico que empezó en "La Academia"?

-La inocencia y la ilusión. Es verdad que han pasado ocho años y he bajado las expectativas, pero cualquier cosa positiva me alegra: una entrevista, que te pidan una foto... Antes era de continuo.

-El choque de la popularidad es brutal, ¿verdad?

-Es muy de repente. Entonces ahora que no estoy en el foco, que alguien te diga que le gusta tu trabajo, pues te hace mucha ilusión. Ahora que no estoy de moda. ►

**"De aquel chico que entró en "OT" queda la inocencia y la ilusión"**





► **-¿Cuál ha sido el momento más bonito de este viaje que es para ti la música?**

-Lo más bonito ha sido entender quién soy, tener claras las cosas y dejar de pensar en lo que piensan los demás. Eso es liberador. Y algo también precioso ha sido la gira de casas que he hecho este verano. He reconectado con la gente.

**“Soy muy simple. Para mí el éxito es estar tranquilo”**

**-¿Se puede vivir de la música hoy en día?**

-Sí, porque hay muchas maneras: puedes vivir como compositor, artista, hacer eventos, tocar versiones, hacer bodas... Yo tengo la suerte de que también toco. Y también de que puedo elegir lo que quiero hacer en cada momento. Estoy en un momento muy guay.

**-¿Qué significa para ti subirte ahora a un escenario?**

-Pues mira, llevo dos años sin tocar, así que necesito hacer 50 conciertos mínimo para sentirme en casa (risas).

**-¿Cuándo compones, cuando estás feliz o triste?**

-Cuando algo me emociona. A veces pienso en gente o personas importantes y eso me inspira. También me ha pasado que tengo un sentimiento, pero no entro en él porque sé que me va a hacer daño y no lo hago.

**-¿Qué es para ti el éxito?**

-Soy muy simple, para mí es estar tranquilo. Esto no quiere decir que no acepte retos, me encanta salir de mi zona de confort, pero hay

cosas que me estresan tanto que no las hago.

**-Eso es muy inteligente.**

-Es lo que busco. A lo mejor cuando tenía 24 años iba a por todo, pero ahora estoy tan bien, en paz, que hay cosas que de verdad no me merecen la pena.

**-¿Tu vida es compatible con tener una pareja?**

-Sí, claro. Sólo he tenido dos parejas y ya siendo cantante, así que no sé cómo es de la otra forma, pero tengo la suerte de que mi chica es psicóloga y es fácil hablar de todo. Me cuesta muy poco expresarme con ella porque me entiende perfectamente.

**-Fuera de los escenarios, ¿cómo vive Roi?**

-Trabajo mucho, pero mis amigos se ríen cuando digo esto porque, claro, yo soy autónomo y gestiono mi tiempo. Para mí trabajar es leer, ir al gimnasio, hacer meditación... Soy muy disciplinado. Y si no tengo trabajo, me lo invento. Me cuesta mucho estar sin hacer nada.

**-¿Qué te gusta hacer cuando estás libre?**

-Me gusta mucho hacer deporte, crear, intentar materializar las cosas. Y también estar con mis amigos y jugar a juegos de mesa. Me encanta el rol y todo lo friki. La oportunidad de crear un mundo a mi antojo me divierte muchísimo. También me gusta el fútbol. Soy súper fan del Real Madrid. Y eso que de pequeño no podía ni verlo.

Susana Jurado

Fotos: Guillermo Jiménez

Ayudante de foto: Asun Penalva

Estilismo: María Pulido

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes

Agradecimientos: Hotel Emperador. Calle Gran Vía, 53 (Madrid)

Teléfono: 915472800

www.emperadorhotel.com

Roi con pantalón vaquero de Adolfo Domínguez, 129 €; sudadera de Morrison, 69 €; zapatillas Millennial black de Morrison, 79 €; y cascos Energy Sistem, 49,99 €.





## Mis secretos al descubierto

### Nada más levantarme...

Me tomo mi Omega 3 y  
demás complementos  
con un café

### Antes de acostarme...

Me suelo lavar la cara  
y echar mis cremitas.

Después me pongo  
podcasts para dormir

### ¿Cuál es tu mejor despertador?

Un pajarillo cantando.

Lástima que vivo en la  
ciudad (Risas)

### El último plan que me ha dado subidón...

Ayer mismo, que fui  
a ver un concierto de

"Ultraligera".

### Me gusta cuidarme...

Si, intento hacer deporte  
todos los días.

### ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://x.com/byneontelegram)

O escanea el código QR:



## Los favoritos del maquillador Javier Reyes



Champú  
seco suave,  
de Beauterra  
10,25 €.



Gel de  
ducha Coco,  
de Beauterra,  
8,99 €.

Leche Ultra-  
Hidratante Corporal,  
de Topicrem,  
18,95 €.



Loción  
Anticaída,  
de Kaidax  
Forte,  
44,95.



## CITA EN...

Quedamos con Roi en el Hotel Emperador, situado  
en plena Gran Vía, de Madrid. Un establecimiento  
único y de lujo con un exquisito restaurante y  
piscina en su azotea. Nosotros precisamente  
hicimos allí esta producción de fotos que quedó  
fantástica. ¡Gracias, Roi!







Durante el partido, la infanta no pudo reprimir la emoción e incluso se levantó a animar al equipo entusiasmada.



### Su **TALISMÁN**

Joana se ha convertido en el talismán de Pablo. Y a él le encanta verla en la grada. Al acabar el partido fue a besarla.

## INFANTA CRISTINA fan número uno de su hijo Pablo

La infanta, que está trabajando en Barcelona estos días, acudió al estadio a ver el partido que enfrentaba al Granollers contra el Slovan. Lo dio todo en la grada.

**E**s una fiel seguidora de su hijo. Por eso, hace unos días, pudimos ver a Cristina disfrutando del partido que enfrentaba al Granollers, donde juega Pablo, contra el Slovan, de Eslovenia. La infanta animó al equipo y arrojó a su hijo junto a dos amigas. La derrota no empañó la brillante actuación de Pablo, que marcó 8 goles y fue nombrado MVP (jugador más valioso del partido), galardón que

le entregó cariñosamente a su madre. Y eso que en las gradas también estaba su novia Joana junto a sus padres, con los que Cristina se lleva muy bien.

La hija de los eméritos llevaba toda la semana en Barcelona, donde acude a trabajar a La Caixa. Por las noches se aloja en un hotel de Pedralbes mientras ultima la reforma de la casa que adquirió en la misma zona.

Agencias



Pablo fue nombrado jugador más valioso del partido, a pesar de la derrota.



# CARMEN CERVERA

## “¡Claro que me gustaría estar enamorada! No me cierro a nada”



La baronesa quiso darle el pésame a su nuera, que acaba de perder a su hermano. “Era encantador”, dijo.

La baronesa, que acudió a recoger un premio en Madrid, aseguró que se ha acostumbrado a estar sin amor, pero que lo echa de menos.

**E**s una de las mujeres que más ha hecho por la cultura de nuestro país y, por eso, el pasado 18 de noviembre fue premiada en Madrid. Carmen Cervera acudió al Real Teatro Retiro para recibir el Premio al “Compromiso” otorgado por la revista “Mujer Hoy”. Allí, además de darle el pésame a su nuera Blanca, que acaba de perder a su hermano a los 56 años, aseguró estar muy agradecida porque se reconozca su labor. “Todavía no me acostumbro a que me den premios”, nos dijo. La baronesa le dedicó el galardón a todos sus hijos, con los que no sabemos si pasará la Navidad: “Solo espero pasarlas con paz, salud y felicidad. No pido nada más. Solo quedarme como estoy”.

**“Espero pasar la Navidad con paz, salud y felicidad. Sólo pido quedarme como estoy”**

Pero lo cierto es que Carmen sí pide algo y tiene que ver con el amor... “A estar sin amor te acostumbras, pero a mí me gusta estar en pareja. El amor es lo más maravilloso que hay, pero si no estás enamorada, no puedes forzarlo. Y ahora ya no me enamoro. ¿Que si me gustaría? ¡Claro! No me cierro a nada”, nos confesó.

DM/Fotos:Agencias





# FAMOSOS SOLIDARIOS

## en la cena benéfica de la Fundación Iván Mañero

Gemma Mengual, Elsa Anka o Lidia Torrent asistieron a una gala cuyos fondos irán destinados a mejorar la vida de madres y bebés en Guinea Bissau.

El doctor Iván Mañero y Gemma Mengual, con un diseño en terciopelo azul.



Mireia Canalda lució un original vestido con cordón en la cintura.

**E**s un clásico. La cena benéfica de la Fundación Iván Mañero se ha convertido en una cita imprescindible con la solidaridad, y acaba de celebrar su XV edición en Can Magí, Sant Cugat del Vallès. Congregó a unos 400 invitados, muchos de ellos famosos, que apoyaron los nuevos proyectos de salud materno-infantil de la citada entidad en Guinea Bissau. Una bonita iniciativa que recaudó más de 53.000 euros, que se des-





### ELSA ANKA, con su pareja

La presentadora, espectacular con su estilismo, ejerció de maestra de ceremonias. Acudió con su pareja, el financiero catalán Víctor Prat.



Lidia Torrent, que optó por un vestido en color chocolate, junto a su pareja, Jaime Astrain.

tinarán a mejorar la vida de madres y bebés en uno de los países más vulnerables.

### Rostros habituales

Arropando al doctor Iván Mañero estaban la medallista olímpica en natación sincronizada Gemma Mengual; la modelo Mireia Canalda; la presentadora Lidia Torrent, que fue con su pareja, el modelo Jaime Astrain, con el que tiene una hija; y el torero y actor Óscar Higares, entre otros.

Y repitió la presentadora Elsa Anka, madre de Lidia Torrent, que ejerció de maestra de ceremonias y madrina de honor, quien compartió su viaje a Guinea Bissau para ver los proyectos realizados con la recaudación de 2024.

Elsa, que cumplirá 60 años el próximo 16 de diciembre, fue con su pareja, el financiero catalán Víctor Prat, con el que canceló su boda en 2023 y con el que se ha reconciliado.

DM/Fotos: Cedidas



El torero y actor Óscar Higares, muy elegante con traje gris de chaqueta cruzada.



Psicóloga de  
profesión,  
sexóloga en la  
tele... y ahora  
conocida por  
muchos como  
La dama del  
arte. Esa es  
Elena Ochoa,  
nacida en  
Orense hace  
67 años.





# ELENA OCHOA arropa a Norman Foster, doctor “honoris causa”

La española, una de las mujeres más respetadas del arte contemporáneo, no faltó a la ceremonia de investidura de su marido por la Universidad Autónoma de Madrid.

Su historia de amor dura ya tres décadas, y siguen siendo inseparables. Elena Ochoa y Norman Foster son un matrimonio consolidado que se apoya mutuamente, y la psicóloga española, reconvertida en editora de libros de arte y promotora de proyectos artísticos, acompañó al reconocido arquitecto británico en su investidura como doctor “honoris causa” por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM).

Un reconocimiento más para una trayectoria brillante e imparable, pues lord Norman Foster sigue trabajando a sus 90 años. Dos de sus trabajos más reconocidos son la Torre Hearst o el metro de Bilbao, y proyecta la ampliación del Museo del Prado... Aunque tal vez sus mejores obras son sus seis hijos; los dos pequeños, Paola y Eduardo, de 25 y 22 años, son fruto de su relación con la doctora Ochoa.

Agencias



## ORGULLO universitario

La rectora de la UAM, Amaya Mendikoetxea, le puso el birrete a lord Foster. A la ceremonia le acompañó su mujer, Elena Ochoa.



air day

**“David  
y mis hijos  
formamos  
una familia  
totalmente  
normal”**

# **ROSANNA ZANETTI**

**“Mis hijos  
empiezan a ser  
conscientes de  
quién es su padre”**

La venezolana nos habló de sus propósitos para el año que viene y de lo mucho que echa de menos su país, donde no va desde 2015.



**L**a mujer de David Bisbal fue una de las invitadas estrellas a la fiesta de ghd con motivo de las próximas navidades. Rosanna Zanetti fue fiel a la obligación de ir vestida de color cereza. La venezolana llevó un conjunto que pesaba casi 17 kilos, “voy a acabar agotada, pero me parece fantástico”.

Recién llegada de Miami, estuvo con su marido en los Grammys Latinos, donde Bisbal homenajeó a Rapahel. “Fue un momento emocionante. Además, ellos son una familia increíble y muy unida. Son un ejemplo para nosotros”.

**“Deseo llevar a mis hijos a mi país. Ellos tienen más acento venezolano que español”**

Rosanna y David tienen dos hijos en común Matteo y Bianca, que cada vez son más conscientes de que su padre es una estrella, “aunque nosotros somos una familia muy normal”.

La modelo nos comentó que echa mucho de menos su tierra, Venezuela, donde no va desde 2015. “Sueño con llevar algún día a mis hijos a que conozcan mi país. Yo lo he hecho mucho de menos, pero la situación política es muy complicada. Yo les intento contar cosas de allí. Me alucina porque mis hijos tienen más acento venezolano que español”, nos comentó.

Rosanna se ha marcado los nuevos propósitos para el año que viene, y nos confesó que algunos que hizo para 2025 los ha cumplido, “aunque me sigue costando ir al gimnasio”.

**Rosanna llevó un conjunto que pesaba cerca de 17 kilos diseñado por Remi Kadi Maison de Couture.**





## En la recta **FINAL**

María Pombo pronto dará a luz a su tercer bebé, una niña. La influencer lució un vestido de Dilara Findikoglu.



**Violeta Mangrián** nos comentó que ya había pagado los 10.000 euros de multas de tráfico.



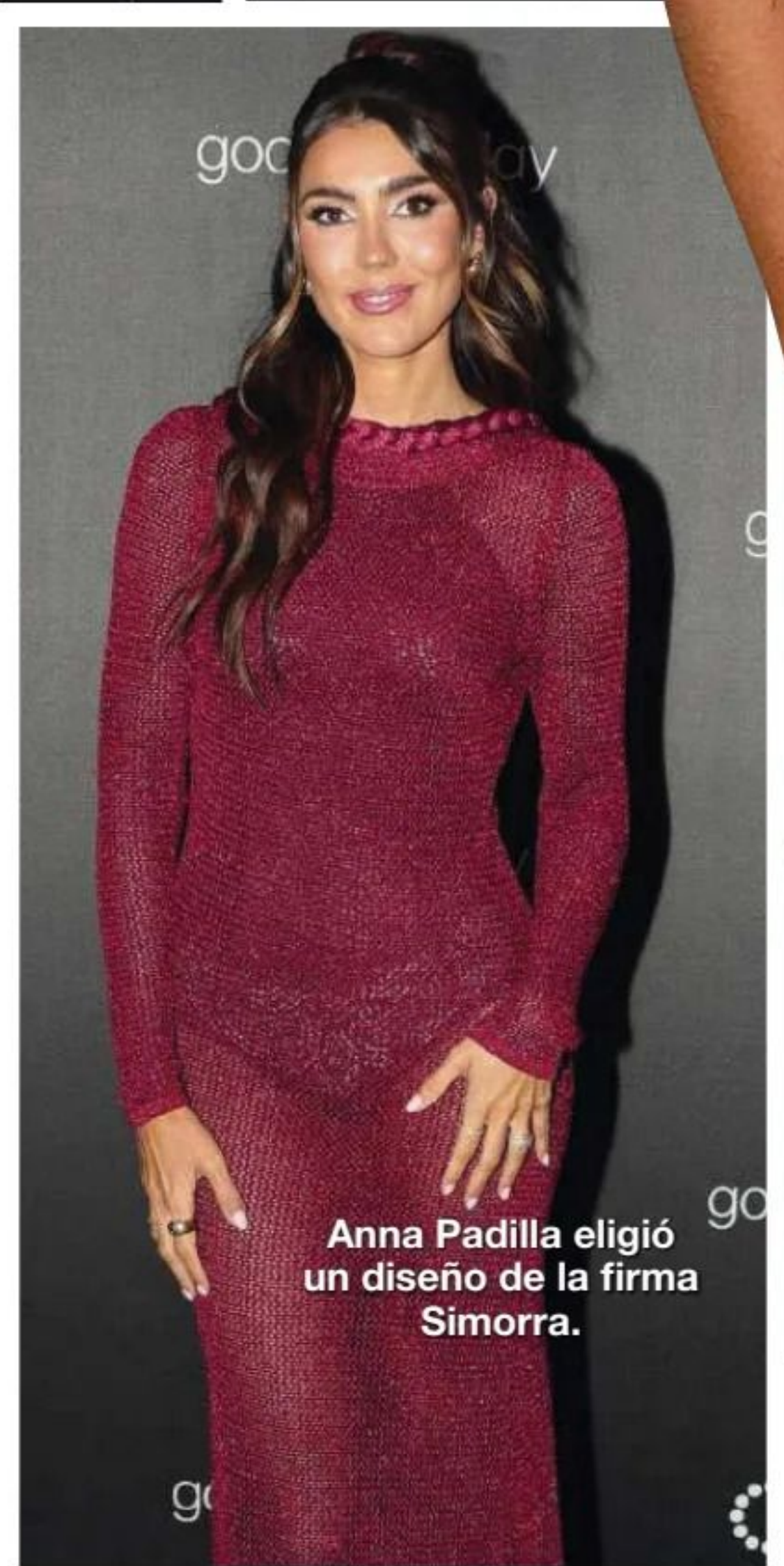
**Anita Matamoros** coincidió con su hermana Laura, que lució un conjunto de The Frankie Shop.

## **LAURA MATAMOROS,** RECIÉN LLEGADA DE ORLANDO CON SUS HIJOS: “DE MOMENTO, ESTOY SOLTERA”

► La mujer de Bisbal es una fan de las planchas de pelo de ghd, “se me da muy bien hacerme peinados. Hasta los peluqueros alucinan”. Pero no solo ella es fanática de las planchas de pelo de esta marca. Otras muchas como Dulceida, Lola Lolita, María Pombo o Laura Matamoros también estuvieron en la fiesta. Laura estaba recién llegada de Orlando, donde ha estado con sus hijos, y nos dijo que su corazón no está ocupado de momento.

Daniel I. Carande/Agencias





Anna Padilla eligió un diseño de la firma Simorra.



Dulceida, que lució un vestido de Meshki, se lo pasó bomba con Lola Lolita en la fiesta. Acaba de anunciar que va a tener su segundo hijo con su pareja Alba Paul.



El intercambio de miradas y gestos cómplices entre la reina emérita Doña Sofía y el rey Felipe VI eran los de una madre y un hijo que no dudaron en mostrar cuánto se quieren.







Además de Doña Sofía, recibieron el Toisón de Oro Miguel Herrero y Rodríguez de Miñón y Miquel Roca i Junyent, los únicos "padres" vivos de la Constitución, y el expresidente Felipe González. Aquí posan todos con los Reyes, la princesa Leonor y la infanta Sofía.

# DOÑA SOFÍA recibe emocionada el Toisón de Oro de manos de su hijo, el rey Felipe VI

Orgullosa y agradecida, la Reina emérita fue homenajeada con la más alta distinción de la Corona, cuando se celebraba el 50 aniversario de la restauración de la monarquía en España.

**S**i la figura de Don Juan Carlos ha estado ausente en los homenajes institucionales por el 50 aniversario de la monarquía parlamentaria, la de Doña Sofía se ha agigantado. El viernes 21 de noviembre por la mañana, nuestra monarquía, y España en general vivió un momento histórico con el homenaje a la reina emérita en el Palacio Real de Madrid. La madre de Felipe VI recibió el Toisón de Oro, la más alta distinción que otorga nuestra Corona, de manos de su hijo. Un acto cargado de emoción, patente en los gestos de madre e hijo, más allá de ser la Reina emérita y el Rey. Las muestras de respeto, cariño y orgullo también se produjeron entre ella, su nuera, la reina Letizia, y sus nietas, la princesa Leonor y la infanta Sofía. Llamó la atención hasta la coincidencia de color, el rosa, en los looks de ambas soberanas.





### **Máxima CORDIALIDAD**

Doña Letizia, la princesa de Asturias y la infanta Sofía se volcaron con la reina emérita, a la que sonreían y abrazaban.

**FELIPE VI:**  
“A MI MADRE,  
LA REINA SOFÍA,  
POR UNA  
VIDA ENTERA  
DE SERVICIO  
EJEMPLAR  
Y DE LEALTAD  
A ESPAÑA  
Y A LA CORONA”

► La madre del Rey volvió a confiar en Alejandro de Miguel, que le confeccionó un vestido largo y chaqueta a juego ribeteada con lentejuelas. Doña Letizia, por su parte, rescató un conjunto de dos piezas de Carolina Herrera que llevó para su visita oficial a Italia, el año pasado.

La princesa Leonor y la infanta Sofía, conscientes de su papel en la Casa Real y que

tocaba dar protagonismo a su abuela materna, se decantaron por looks más discretos. Así, la princesa de Asturias llevó un traje sastre rojo de Bleiss Madrid, que ya le habíamos visto, y la infanta Sofía estrenó un top asimétrico y pantalones de Vogana.

### **Amor y respeto**

Más allá de los estilismos, y volviendo a la solemne ce-

remonia, hay que destacar el sentido discurso de Felipe VI, al que se le llegó a quebrar la voz. “A mi madre, la reina Sofía, por una vida entera de servicio ejemplar y de lealtad a España y a la Corona”, “Gracias por tu compromiso sostenido durante décadas, todavía hoy” o “Forma parte de la memoria afectiva de la España democrática”, fueron algunas de sus frases más recordadas. ►





Momento de la imposición del Toisón de Oro a la reina Sofía por parte de su hijo, el Rey.



La Familia Real vivió con emoción la ceremonia en el Palacio Real. Solo faltaba Don Juan Carlos.





**Sofía y Leonor  
a las puertas  
del Congreso,  
festejaron los  
50 años de la  
monarquía.**

## **DON JUAN CARLOS** HIZO ESTE COMENTARIO EN EL ALMUERZO FAMILIAR: “ES RIDÍCULO QUE EN UN BAUTISMO NO APAREZCA EL NIÑO”

► Finalizado el acto de ingreso en la Insigne Orden del Toisón de Oro de Doña Sofía, además de Felipe González, Miguel Herrero y Rodríguez de Miñón y Miquel Roca i Junyent, la Familia Real presidió el coloquio “50 años después: la Corona en el tránsito a la democracia”, moderado por Fernando Ónega e Iñaki Gabilondo. El primero, figura clave de la Transición y padre de Sonsoles Ónega, gran amiga de Doña Letizia, se atrevió a bromear: “Hasta Jaime Peñafiel muestra su admiración y su respeto hacia usted, hacia la Reina”. Ella se tomó el comentario impertérrita, mientras el Rey esbozó una sonrisa.

Ya el sábado 22 de noviembre, hubo un almuerzo familiar en el Palacio de El Pardo.

Aquí sí estaba invitado Don Juan Carlos, apartado de todos los actos institucionales, que llegó el primero, recién aterrizado de Abu Dabi. Una reunión en la que estuvieron los Reyes y sus hijas; Doña Sofía; las infanta Elena y Cristina con sus respectivos hijos, y hasta las parejas de Pablo y Miguel Urdangarín; parte de la familia real griega y búlgara; la princesa Margarita de Borbón, con su esposo Carlos Zurita y sus hijos... Un encuentro en el que comieron boletus y mero, no hubo foto, y se desconoce si hablaron el emérito y Doña Letizia, a la que critica en sus memorias... Aunque se ha filtrado este comentario de Juan Carlos I: “Es ridículo que en un bautismo no aparezca el niño”.

Belén Alonso/Agencias



**Los Reyes, seguidos  
de sus hijas y María  
Jesús Montero,  
vicepresidenta y  
ministra de Hacienda.**





Leonor, Felipe, Letizia y Sofía, en el coloquio “50 años después: la Corona en el tránsito a la democracia”.



### **DON JUAN CARLOS, AL FIN EN FAMILIA**

El almuerzo familiar en El Pardo fue el único acto al que acudió el rey emérito, molesto por haber sido ninguneado. Llegó el primero, nada más aterrizar de Abu Dabi, y se marchó el primero. “He venido por mis nietas”, dicen que dijo. Se refiere a la princesa Leonor y a la infanta Sofía, que llegaron a la reunión con sus padres los Reyes. En sus memorias, que se publican en España el próximo 3 de diciembre, culpa a Doña Letizia de alejarlas de él.





**MADRE E HIJA,  
en sintonía**

Charlene y Gabrielle  
optaron por ir  
de blanco y rojo,  
los colores de la  
bandera monegasca.



# LA FAMILIA GRIMALDI imagen de unión en el Día Nacional de Mónaco

Misa, posado en la explanada del Palacio y saludos desde los balcones. Los actos se repiten en la jornada más festiva del Principado, pero con aparente menos tensión entre Charlene, Carolina y Estefanía...

**E**l 19 de noviembre es una fecha clave para los Grimaldi. Se celebra el Día Nacional de Mónaco, y toda la familia, con los príncipes Alberto, Charlene y sus dos hijos a la cabeza,

participan en las diferentes actividades que tienen lugar en el Principado. Este año, todos han demostrado algo más de sintonía. Una imagen de unión y concordia que llama la atención, pues ha habido





Los príncipes soberanos Alberto y Charlene con sus hijos Jacques, el heredero, y Gabriella. Detrás, las princesas Carolina y Estefanía.

años en los que la distancia entre Charlene y sus cuñadas resultaba más que evidente.

### Looks especiales

En este 2025, la buena relación familiar parece la tónica

general, cobrando protagonismo las nuevas generaciones, desde los hijos de los soberanos a los de las princesas Carolina y Estefanía, jóvenes que acudieron con sus respectivas parejas e hijos. El primer acto

de la jornada fue una misa en la Catedral de Mónaco, donde ya vimos los estilismos elegidos por las mujeres principales de la familia: Charlene, con un traje de chaqueta y pantalón blanco y casquete

con redecilla; Carolina, con un conjunto en color burdeos y diadema a juego; la princesa Estefanía, con abrigo rosa pastel; y la pequeña Gabriella, con un vestido rojo de mangas transparentes y tocado a tono. ►



Alexandra de Hannover, muy sobria de negro; Carolina de Mónaco; y dos de los hijos de la princesa: Carlota, con un traje de Chanel, y Andrea Casiraghi.



Alberto y Charlene de Mónaco con sus gemelos, Jacques y Gabriella, que el próximo 10 de diciembre cumplirán once años.



Pierre Casiraghi y su mujer Beatrice Borromeo, de Dior, tras dar a luz a su hija Bianca Carolina Marta. Aquí posan con sus hijos Stefano y Francesco, y su sobrino Maximilian.

## JACQUES Y GABRIELLA, MÁS MAYORES, Y LAS NUEVAS GENERACIONES, GANAN PESO EN LAS BALCONADAS DE PALACIO

► Charlene y Gabrielle, madre e hija, eligieron para sus looks el blanco y el rojo, los colores de la bandera monegasca. Por su parte, Alberto y su heredero Jacques fueron de uniforme, el pequeño de carabinieri. Finalizada la misa, todos se dirigieron a Palacio para presenciar el desfile militar, prólogo de uno de los momentos más

esperados: el saludo desde el balcón.

### Más que numerosos

Los príncipes soberanos con sus hijos saludaron al público mientras seguían la música de la banda militar. Lo mismo hicieron Carolina y Estefanía. La primera estuvo con sus hijos Alexandra de Hannover,

Carlota y Andrea Casiraghi. En otro balcón estaban Pierre Casiraghi, su esposa Beatrice Borromeo y algunos niños de la familia. Andrea también estuvo con su mujer, Tatiana Santo Domingo, y su hija India. A la princesa Estefanía la arroparon sus hijos Louis Ducruet y Camille Gottlieb.

DM/Fotos: Agencias





**Louis Ducruet y su mujer, Marie, y Camille Gottlieb arroparon a la princesa Estefanía.**



**Andrea Casiraghi, el mayor de los hijos de Carolina, fue con su mujer, Tatiana Santo Domingo. Tampoco se perdió el saludo desde el balcón su hija India.**



## Esta semana

### **NACHO MONTES PRESENTA SU SEXTO LIBRO**

“Flores bajo la nieve” es el título del último trabajo del escritor y colaborador de televisión; aunque no es una autobiografía, sí que en esta historia Nacho se abre para compartir algunos de los episodios más difíciles de su vida y también desvela secretos como este: “mi familia se ha enterado con este libro que he tenido novios clandestinos antes de mi mujer”.



### **MARTA ORTEGA ANFITRIONA DE LA FOTÓGRAFA ANNIE LEIBOVITZ**

Annie Leibovitz es una de las referentes mundiales de la fotografía (recordemos que fue la encargada de hacer los retratos oficiales de los reyes Felipe y Letizia el año pasado) y ahora expone su trabajo “Wonderland”, su mayor exposición sobre moda, en A Coruña, en concreto en la sede de MOP (Fundación Marta Ortega Pérez). Y fue Marta Ortega la encargada de hacer de anfitriona en la inauguración a la que asistieron personalidades como C. Tangana, Pedro Almodóvar o Linda Evangelista.

### **JEANETTE**

### **CELEBRA SUS 50 AÑOS EN LA MÚSICA CON UNA GIRA**

Sus canciones “Soy rebelde” o “¿Por qué te vas?” forman parte de la banda sonora de varias generaciones; ahora Jeanette comienza su gira con la que recorrerá multitud de ciudades españolas para celebrar su medio siglo en la música.





### **ALMUDENA CID**

## **“IR EN CHÁNDAL Y ZAPATILLAS ES COOL”**

La exgimnasta olímpica y presentadora es embajadora de la marca Comfeet y recientemente ha presentado su nueva colección en Madrid. Almudena considera que los deportistas de alto nivel que se retiran deberían tener un trato especial por parte de las administraciones e incluir la carrera deportiva en la vida laboral”, de este modo Cid cree que los jóvenes verían la opción de verlo como una profesión.



### **DIANA NAVARRO**

## **INAUGURA LA NAVIDAD**

La cantante fue la encargada del encendido navideño en Intu Xanadú (Arroyomolinos. Madrid) y además brindó un concierto a todos los visitantes. Diana eligió una capa roja de terciopelo, muy acertada para la ocasión e interpretó varios villancicos, entre ellos el tradicional “Burrito sabanero”, junto a Zapata Tenor.



### **FRANCISCO**

## **“DE COBARDES NO HABLARÁN”**

El pasado 19 de Noviembre el cantante de Alcoyano presentó en el Museo de Chicote, en Madrid, su nueva canción “De cobardes no hablarán”. Francisco, que padeció problemas respiratorios hace meses, se encuentra recuperado y muy ilusionado con su nuevo proyecto musical.





**MEJOR**  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

**Úrsula Corberó**

**LEO**

**23-7 al 23-8**

**Salud:** Te sientes en forma y con muchas ganas de disfrutar de la vida. Por fin has conseguido salir de la rutina y esto te ayuda a estar bien y sentirte optimista.

Comparte los momentos de ocio con tu familia y tus amigos más cercanos. Lo pasarás muy bien.

**Amor:** Si hace tiempo que no tienes pareja estable, estos días vas a recibir una propuesta de amistad para salir. Debes empezar a abrirte más, lo pasarás genial y tendrás la opción de conocer a gente nueva.

**Fortuna:** Es un buen momento para organizar algún negocio pequeño con un familiar. Los astros te favorecen para que salga perfecto. El número ocho y el color verde te darán suerte.

# HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

## TAURO

**21-4 al 20-5**

**Salud:** Tienes que cuidar tu cutis porque el viento te perjudica. Los tratamientos naturales te darán buenos resultados. Te recomiendo que lleves una vida más saludable y no te excedas con el alcohol. Debes proponerte hacer un poco de ejercicio cada día.

**Amor:** Si no tienes pareja, la confluencia de Júpiter con Marte en tu signo va a hacer que te vuelvas a enamorar de una persona del pasado. Sin darte apenas cuenta, esta persona volverá a entrar en tu vida y recuperaréis el tiempo perdido.

**Fortuna:** Tienes que confiar en tu capacidad de trabajo, ya que tienes muy buena preparación y ahora es el momento de demostrarlo.

## GÉMINIS

**21-5 al 21-6**

**Salud:** Te recomiendo que hagas una terapia para ponerte en forma física y mental, aunque tu salud es buena y te sientes optimista, pero una buena alimentación y un poco más de ejercicio no te vendrían nada mal. Apúntate a una clase de prueba de yoga o pilates, es lo que necesitas.

**Amor:** Desde hace algún tiempo os falta espontaneidad en las relaciones de pareja, mi consejo es que dejéis a un lado la timidez, que en muchas ocasiones os frena, y os atreváis a vivir el amor con más pasión.

**Fortuna:** Si tienes entre manos alguna venta o negocio, debes armarte de paciencia, porque surgirán problemas que haga que todo se retrase un poco.

## LIBRA

**24-9 al 23-10**

**Salud:** Últimamente sientes molestias en las piernas y en especial las rodillas. Consulta a tu médico por si necesitas algún tratamiento para aliviarlo. Intenta mejorar tu alimentación y controlar los excesos de las próximas fiestas.

**Amor:** Si tu corazón no está ocupado, lo mejor es que pongas un poco de tu parte para salir de la rutina. Debes buscarte alguna emoción para divertirte. Si tienes pareja, os vendría bien encontrar algún hobby o entretenimiento que podáis compartir para pasar tiempo juntos y disfrutarlo.

**Fortuna:** Si tienes un trabajo independiente deberás realizar un viaje inesperado que te servirá para mejorar y seguir evolucionando en tu negocio.

## ESCORPIO

**24-10 al 22-11**

**Salud:** Un inoportuno y molesto dolor de muelas te puede fastidiar la semana. Ve al dentista cuanto antes y empieza a cuidar más tu boca. Tu estado de ánimo es bastante bueno.

**Amor:** Durante estos días Saturno te favorece y hará que tu pareja te mime como nunca. Vas a vivir este momento con mucha ilusión y apostando por el amor. De todas formas, la carta del Tres de Espadas me dice que no te dejes llevar por los amigos, ten precaución con lo que les cuentas.

**Fortuna:** No te agobies con problemas en el trabajo, que, de momento, no tienes. Tus superiores te valoran y respetan. La fuerza de Mercurio te da mucha suerte, aprovecha esta buena racha para pedir un ascenso.

## SAGITARIO

**23-11 al 21-12**

**Salud:** El Dos de Bastos me indica que debes cuidarte. Vas a estar muy pendiente de tu físico y quieres hacerte un tratamiento de estética; consulta con el especialista cuál es el adecuado para ti, quedarás genial y te subirá la autoestima.

**Amor:** Llevas un tiempo que no valoras lo que te quiere tu pareja, pero la verdad es que no te puedes quejar, ya que tienes a tu lado a una persona muy especial que está en todo momento a la altura. Esta semana, tus amigos te darán alegría y sentirás lo mucho que te quieren y cuentan contigo.

**Fortuna:** Según la carta del Seis de Oros, tu economía esta semana mejorará gracias a una inversión que hiciste hace tiempo. El uno y el marrón te darán suerte.

## CAPRICORNIO

**22-12 al 20-1**

**Salud:** Tienes que tener cuidado con las malas posturas al dormir, ya que tus cervicales se pueden resentir y podrías tener algún pequeño mareo o dolor de cabeza.

**Amor:** Venus te favorece y hará que los enfados con tu pareja se superen con facilidad. Haréis las paces rápidamente, pero esto no quiere decir que no afecte a tu equilibrio sentimental. No debes dejar que esto continúe. Si no tienes pareja, esta semana recibirás la llamada de una persona que no deja de pensar en ti. Quizás deberías darle una oportunidad.

**Fortuna:** Si hace tiempo que no tienes trabajo, la carta del Uno de Oros me indica que la suerte está de tu lado y te vendrá de manos de un familiar.



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

## CÁNCER

22-6 al 22-7

**Salud:** Tus vías respiratorias merecen más atención de lo habitual. A consecuencia de los cambios de temperatura, podrías coger un catarro, cúralo bien y así evitarás posibles complicaciones.

**Amor:** Lleváis un tiempo que os enfadáis por cualquier motivo, a veces por tonterías. Tenéis que cambiar de actitud y relajar la tensión existente; un viaje de fin de semana podría ayudar a que vuestra relación no se vaya al traste.

**Fortuna:** Los negocios personales te irán bastante bien, pero eso no quiere decir que no controles tu economía, ya que según me indican las cartas, se acercan gastos inesperados. Procura tenerlo todo al día para evitar sobresaltos.

## VIRGO

24-8 al 23-9

**Salud:** Tienes que procurar llevar más orden en las comidas y así podrás controlar las digestiones. Si notas la espalda pesada, lo mejor será que hagas un buen masaje. Tu estado de ánimo será bastante bueno.

**Amor:** Los astros me muestran que entras en una etapa donde va a reinar la tranquilidad con tu pareja. Va a ser una relación en la que te sentirás muy protagonista. Una situación que hacía mucho tiempo que no vivías. Además, vas a poner tu imaginación en marcha y esto hará que haya mucha pasión.

**Fortuna:** Si estás esperando un traslado o cambio de trabajo puedes tener mucha suerte y se podrá realizar en muy pocos días.

## ACUARIO

21-1 al 18-2

**Salud:** Si notas picores o enrojecimiento en los ojos, debes consultarlo con tu oftalmólogo. La contaminación y el humo también te perjudican. Tu estado de ánimo será muy bueno y querrás hacer muchos planes con tus amigos.

**Amor:** Desde hace algún tiempo tu pareja tiene dudas sobre los sentimientos que tiene hacia ti. Solo debéis hablar y plantearos qué queréis hacer con vuestra relación. Sea la que sea la decisión que toméis, que sea consensuada y respetada por los dos.

**Fortuna:** Aunque todo te va bien en el trabajo, debes buscar huecos para hacer algo que realmente te apasione y tener hobbies. Tu creatividad hará que incluso puedas amortizarlos.

## PISCIS

19-2 al 20-3

**Salud:** Los esfuerzos afectan a tus articulaciones y esto te puede provocar un molesto dolor. Si haces una tabla de ejercicio adaptada, podrías mejorar los síntomas. Tu estado de ánimo es bastante positivo y tienes ganas de divertirte.

**Amor:** En ocasiones es bueno hacer un paréntesis en tu agitada vida y dedicarle más tiempo a la persona que tienes a tu lado, que ha dejado muchas cosas para estar junto a ti. Últimamente la has descuidado y esto hace que se sienta insegura con respecto a tus sentimientos.

**Fortuna:** Tus cuentas bancarias no están muy bien. Tienes muchos gastos y necesitas ayuda económica. Si estás sin empleo, procura seguir una estrategia de búsqueda.



## Arturo Valls

### ARIES

21-3 al 20-4

PEOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

**Salud:** Te vas a asustar debido a un dolor en el del pecho. No te agobies y consúltalo con tu médico, te dará tranquilidad. Esta semana vas a sentir apatía, probablemente es por el frío; intenta salir más.

**Amor:** Desde hace tiempo te falta ilusión y aparentas frialdad cuando en el fondo necesitas mucho amor. Tienes que dejarte llevar y vivir con tu pareja momentos de pasión. Intenta no discutir con tu familia política.

**Fortuna:** Te has empeñado en que quieres cambiar de empleo, pero Marte y la carta del Cuatro de Bastos me indica que no es el momento adecuado. Es mejor esperar, pero no pierdas la ilusión, ten paciencia porque todo llegará.

## Numerología

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

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

1

Debes poner tus cuentas en orden.

Confía más en la persona que está a tu lado.

2

3

Adquirirás algo que deseabas desde hace tiempo.

En tu trabajo habrá buenas noticias.

4

5

Ten cuidado en un viaje que vas a hacer.

Vas a recuperar algo que habías perdido.

6

7

Si estás con la moral baja, apóyate en tus amigos.

Tu economía va a recuperarse.

8

9

Recibirás una buena noticia familiar.



# YO opino

por **ángel antonio herrera**

**H**a cumplido medio siglo la monarquía, y ha venido **Juan Carlos I** para una comida privada con la familia, porque para lo público nadie ha contado con él, según era previsible. Ahí se ha visto con las hijas, y con la **reina Sofía**, y con su hijo, y con **Letizia Ortiz**, a la que no ha piroleado en las memorias desmemoriadas de anteaer mismo. Me cuentan que la mesa de celebración familiar incluyó una distribución de asientos que atendiera a “las afinidades”, que es como decir sin decir que tres horas de menú solo iban a obligar a un saludo. O sea, que no estamos poniendo mucha imaginación si pensamos que todo fue arbitrado al detalle para que nadie pasara un mal rato. Otra cosa distinta es que más de uno, o de una, no pasara un rato bueno. **Don Juan Carlos** se fue como llegó: más solo que la luna. Aseguran que al aeropuerto, rumbo a Abu Dabi, le acompañó la **infanta Elena** y el nieto **Froilán**. También previsible. Esta comida de palacio me parece a mí una comida familiar común, donde los citados ejercen el oficio del disimulo. Y enseguida, cada uno a lo suyo. Como en Navidad, pero un poco antes.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



**Don Juan Carlos (aquí en una anterior visita a Madrid) fue al almuerzo privado en El Pardo, el 22 de noviembre.**

DIEZ  
MINUTOS

DIRECTOR  
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN  
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO  
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

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

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

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

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

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

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

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

DISTRIBUCIÓN: SGEL

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

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

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain  
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013de



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





**ESTÁ  
ESCU  
CHANDO  
CADENA DIAL**



DESCUBRE QUÉ TEMA ES

**dial**

LO MEJOR DE  
NUESTRA MÚSICA





GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR



CONDUCES  
DESPUÉS DE  
TOMARTE UNA  
Y ERES  
RESPONSABLE  
DE DOS VIDAS  
MENOS.

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