

DIEZ MINUTOS

13 MAYO 2026 • NÚM. 3899

SOLO
2,70€
Canarias 2,85€

GER,ND 7,40€ FR,BEL,IT 5,00€,UK 5,80€ PT,Cant 2,95€,CHF 9,80,Andorra 2,70€



EXCLUSIVA

PAZ VEGA

Hace la mudanza
y se instala en casa
de su hermana



MIGUEL URDANGARIN

Celebra sus 24
años con su novia
y su familia



Siguiendo
los pasos de sus
padres, Jesulín
y María José,
ha fichado por
un concurso
de Antena 3

JULIA JANEIRO

nueva estrella de la tele



ENTREVISTA DIEZ

SORAYA

“No he sido lo
suficientemente
ambiciosa”



Aldelís

EMPANADOS DE POLLO

★ EXTRACRUJIENTES ★

TAMBIÉN PARA
AIRFRYER

★★★★★

**SIN
GLUTEN**

Sugerencia de presentación



iVisítanos!

¡DESCUBRE NUESTRA
GAMA COMPLETA!

WWW.ALDELIS.COM



GEORGINA RODRÍGUEZ **Con uno de los bolsos más caros del mundo**

La prometida de Cristiano Ronaldo ha sido una de las pocas españolas invitadas a una exclusiva velada organizada por el dueño de Amazon, Jeff Bezos, y su esposa Lauren Sánchez en un lujoso apartamento de Nueva York. Se trata de la fiesta previa a la MET Gala que tuvo lugar el domingo 3 por la noche.

Para esta ocasión, Georgina apostó por un conjunto en color negro compuesto por una camisa satinada y una falda midi con transparencias. Completó su look con unas sandalias negras de tacón y, por supuesto, un bolsazo: uno de los más caros del mundo, el Birkin Himalaya de Hermès que supera los 300.000 euros. Es de piel de cocodrilo, tiene hebilla de oro y diamantes.





George Clooney recoge premio en Nueva York

De la mano de su mujer, la prestigiosa abogada Amal Clooney, el actor aterrizó en la gran manzana para asistir a los Premios Chaplin, donde fue homenajeado por su contribución al cine. La pareja ya no suele prodigarse mucho porque vive en el campo, en el sur de Francia, junto a sus dos hijos, Alexander y Ella, de ocho años. Amal impactó con un minivestido de Balenciaga.

Naomi Watts y el papel de su vida

La actriz asistió en Nueva York a un estreno especial de la serie "Love Story", una ficción que recoge la historia de amor entre John Kennedy Jr. y Carolyn Bessette (disponible en Disney +). Naomi, vestida de Balenciaga, interpreta a Jackie Kennedy, un papel con el que ha conquistado a la crítica. La actriz confesó que canceló su luna de miel cuando le ofrecieron interpretarlo.





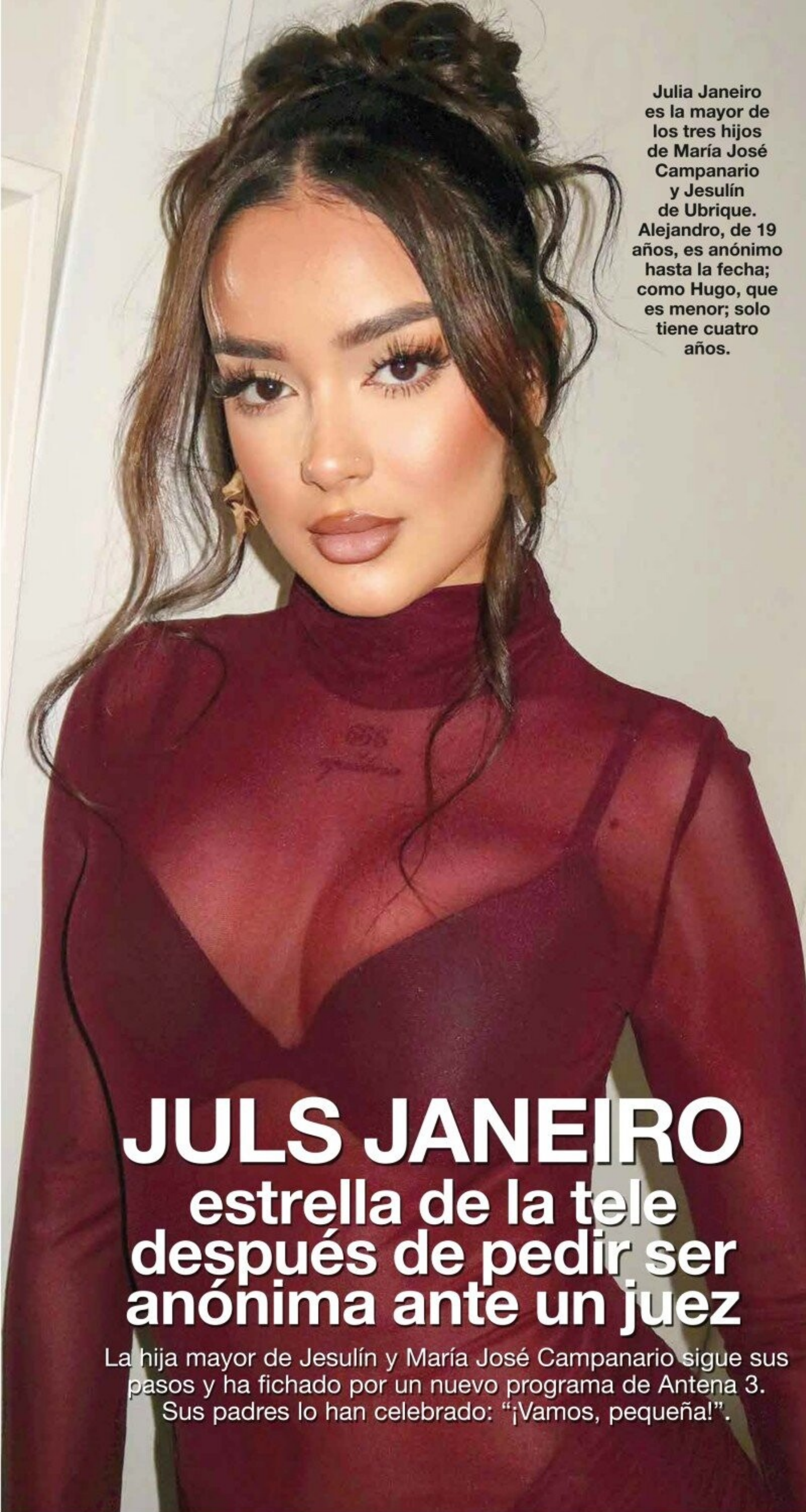
Carlota Casiraghi se decantó por una resolutiva camisa blanca.

NICOLE KIDMAN Y CARLOTA CASIRAGHI Incondicionales de Chanel

Biarritz fue la ciudad elegida por Chanel para presentar su colección Crucero 2026, una cita que se celebró en el casino y que contó con muchas de las incondicionales de la firma francesa. Nicole Kidman brilló con un diseño negro con plumas, mientras que Carlota Casiraghi optó por un estilismo más informal.

Laura Ponte, imparable en su madurez, fue una de las modelos que desfilan.



A close-up portrait of a young woman with long, dark, wavy hair styled in an updo. She is wearing a dark red, high-necked, long-sleeved top. She has a soft smile and is looking directly at the camera. The background is a plain, light-colored wall.

Julia Janeiro es la mayor de los tres hijos de María José Campanario y Jesulín de Ubrique. Alejandro, de 19 años, es anónimo hasta la fecha; como Hugo, que es menor; solo tiene cuatro años.

JULS JANEIRO

estrella de la tele después de pedir ser anónima ante un juez

La hija mayor de Jesulín y María José Campanario sigue sus pasos y ha fichado por un nuevo programa de Antena 3. Sus padres lo han celebrado: "¡Vamos, pequeña!".

Era marzo de 2025 cuando Julia Janeiro logró que un juez protegiera su derecho al anonimato. Su popularidad se había disparado cuando cumplió 18 años, en 2021, y Juls (así se hace llamar en Instagram, donde tiene más de 200.000 seguidores), empezaba a despuntar gracias a sus contenidos, sobre todo con sus fotos. Pues un año después, ya con 23 años, ha fichado para un programa de Antena 3. Al poco de saberse la noticia, sus famosos padres reaccionaron en redes. Mientras María José Campanario escribía: "¡Vamos, pequeña!", Jesulín de Ubrique le envió los emoticonos de un corazón y un aplauso.

Buenos maestros

El fichaje de Juls coincide con la buena relación que sus progenitores mantienen con Atresmedia. A la odontóloga la hemos visto detrás de Oveja en "Mask Singer", hace un par de años, y ha participado en la última edición de "El Desafío". El extorero también ha competido en dicho concurso, y en la actualidad es uno de los concursantes estrella de "Tu cara me suena 14".

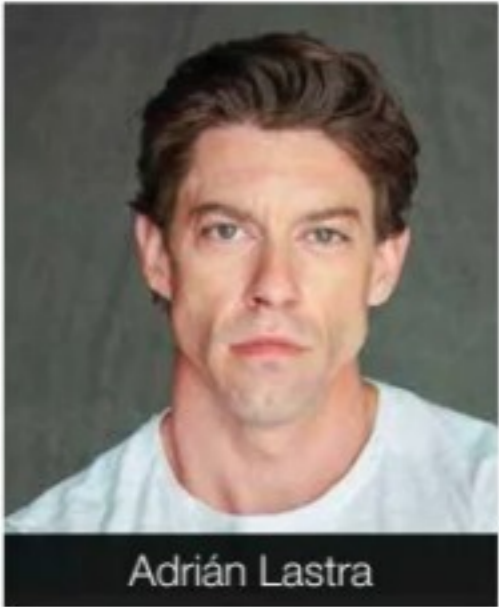
Ya tiene 23 años y es muy activa en redes sociales, donde triunfa con sus fotos

Andrea Janeiro, hermana de Juls y la hija que Jesulín tuvo con Belén Esteban, también se acogió al anonimato cuando cumplió 18 años. Actualmente tiene 26 y continúa apartada de los focos por voluntad propia.

Fotos: Atresmedia



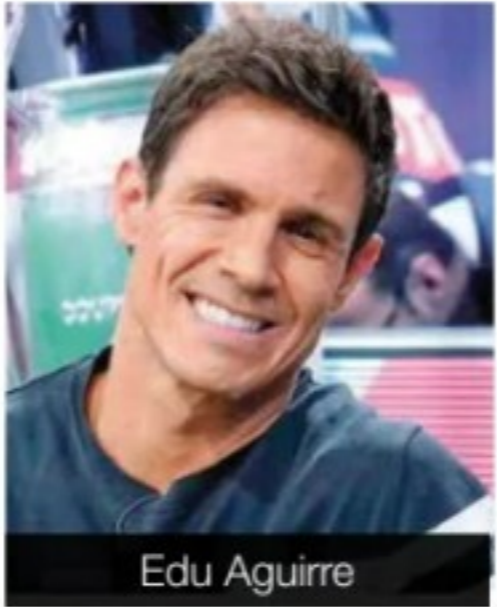
PADRES muy televisivos
 A Jesulín le vemos ahora en "Tu cara me suena", y ha participado en "El Desafío", donde también estuvo María José.



Adrián Lastra



Ana Guerra



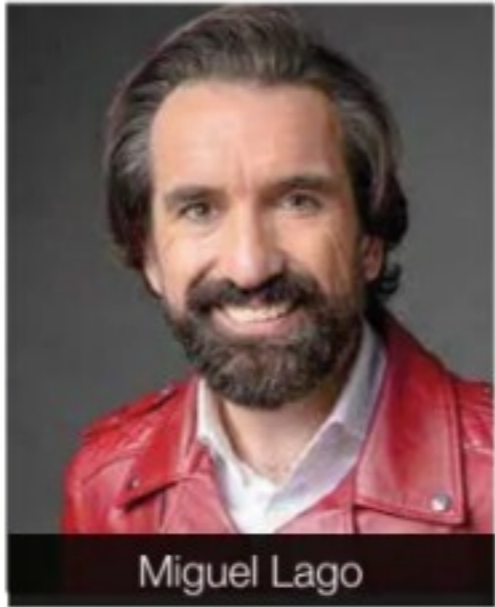
Edu Aguirre



Tamara Gorro



Gemma Mengual



Miguel Lago



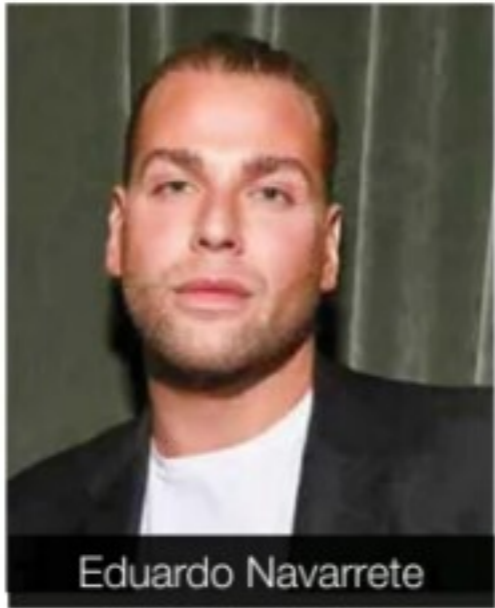
Ricky Merino



Marta Pombo



Colate Vallejo-Nágera



Eduardo Navarrete

SUS COMPAÑEROS DE "LA CAJA AMARILLA"

Juls Janeiro tendrá de compañeras y compañeros a Norma Duval, Marta Pombo, Ana Guerra, Tamara Gorro, Gemma Mengual, Adrián Lastra, Edu Aguirre, Miguel Lago, Ricky Merino, Colate Vallejo-Nágera y Eduardo Navarrete. Ya están grabando la adaptación española de "The Box", el formato estrenado en 2025 que cuenta con más versiones internacionales en marcha de todo el mundo. Manel Fuentes presentará este reality de competición que ya ha arrasado en países como Noruega, Dinamarca o Finlandia.



Norma Duval

PENÉLOPE CRUZ disfruta del fútbol en París con su marido

La actriz acudió con Javier Bardem y su hijo mayor al partido del PSG y FC Lorient en París.

Penélope Cruz y Javier Bardem sorprendieron a todos en las gradas del Parque de los Príncipes de París, donde disfrutaron del partido entre el PSG y el FC Lorient, que empataron 2-2. El matrimonio se llevó al partido a su hijo mayor, Leo, de 14 años. Su hija, Luna, de 11 años, no les acompañó en esta ocasión.

El matrimonio, que se llevó a su hijo mayor al partido, lució las gorras del PSG que les regalaron

Javier llegó con una camiseta azul, que al comenzar el partido se quitó para lucir una del PSG. Ella lo hizo con un look básico de vaquero, camiseta negra y boina estructurada negra que luego se cambió por una del PSG. El actor madrileño también lució otra del equipo. Poco dados a dejarse ver en público, en esta ocasión se mostraron de lo más cómplices y relajados.

La familia Bardem-Cruz vive a las afueras de Madrid. Y cuando su agenda se lo permite, Penélope lleva a entrenar a su hijo Leo al fútbol. Por este motivo, no es de extrañar que lo llevaran a disfrutar del partido en el Parque de los Príncipes de la capital francesa.

Agencias



Aficionados al FÚTBOL

Javier y Penélope animaron desde las gradas al PSG, que no consiguió ganar.



Con buena fibra

FAKE NEWS

“El melocotón estríñe...”

- El melocotón es **fuentes de fibra**, que favorece un adecuado funcionamiento del tránsito intestinal.
- Para evitar el estreñimiento se recomienda ingerir todos los días alrededor de 25 g de fibra y para ello **se aconseja comer diariamente 5 porciones de frutas u hortalizas**.
- Las recomendaciones nutricionales en caso de estreñimiento publicadas por la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), incluyen frutas de hueso como la ciruela, el melocotón o el albaricoque.

“... y la nectarina produce gases”

- En algunos foros se ha difundido la idea de que el **consumo de nectarina puede ocasionar flatulencias e hinchazón abdominal**, siendo imprescindible restringir esta fruta en la dieta para evitar estos síntomas digestivos.
- En personas sanas y que no presentan patologías digestivas concretas, el consumo de la nectarina es muy recomendable **puesto que esta fruta aporta numerosos beneficios para la salud**.


Consejo


Si la fruta presenta algún golpe, no es perjudicial para la salud. Es suficiente con eliminar bien la zona golpeada y/o dañada. Y con la parte intacta – o te la comes tal cual – o puedes hacer zumos, licuados, macedonias, mermeladas...

Consumiendo frutas de temporada APOYAS AL PRODUCTO NACIONAL

Más consejos nutricionales sobre frutas y verduras en:

 BouquetYSi

 Bouquet_Ysi

 Bouquet_Ysi

bouquet.es

ADEMAS...

Es fundamental mantener una buena **hidratación** – especialmente en la época estival por el cambio de rutina - y consumir alimentos con alto contenido de agua, como las frutas de hueso: melocotones, nectarinas, paraguayos, platerinas, cerezas, ciruelas, albaricoques...

**Información revisada por: Grupo de investigación ALIMNOVA. Dpto. Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.

CARLOS SAINZ triunfa en Miami de la mano de su chica



El piloto y su chica llegando al paddock en el Gran Premio de Miami.

Rebecca Donaldson está siendo el gran apoyo del piloto madrileño, que por fin, firmó su mejor carrera de 2026.

Ha vivido un inicio de Mundial complicado, pero parece que Carlos Sainz Jr., poco a poco va remontando. De hecho, el pasado fin de semana, en el Gran Premio de Miami, el piloto madrileño, de 31 años, por fin firmó su mejor carrera de 2006. Logró un dignísimo 9º puesto. A su lado, su novia, la modelo escocesa Rebecca Donaldson, que se ha convertido en su indiscutible apoyo. Junto a ella vimos al hijo de Carlos Sainz llegar al paddock en el Sprint Day. Lucía impresionante con una minifalda de color marrón, que combinó con una camiseta básica blanca y una chaqueta de punto, con cuello tipo camisa, manga corta y botones frontales, también en tono marrón.

Una relación sólida

Carlos y Rebecca empezaron a salir a mediados de 2023. Se conocieron gracias a amigos comunes relacionados con la Fórmula 1 y, desde entonces, se hicieron inseparables. Unas fotos tomadas en Córcega ese mismo verano confirmaron su historia y, desde entonces, ella le ha acompañado en los circuitos siempre que su profesión se lo ha permitido. Y tiene una excelente relación con la familia de él.

DM/Foto:Agencias



HOTEL LA ZENIA
(Orihuela)

HOTELES SERVIGROUP

Acierto seguro

Alojarse en uno de los 18 establecimientos de Hoteles Servigroup en nuestras costas es sinónimo de calidad, diversión y buena gastronomía a un precio inmejorable.

Se acerca el momento de elegir destino para tus vacaciones de verano y, si buscas mar y relax, Hoteles Servigroup (la cadena decana de la Comunidad Valenciana) es una apuesta segura para que la estancia sea perfecta. Escoge entre sus 18 hoteles en Peñíscola, Alcocéber, Oropesa del Mar y Benicasim (Castellón), Benidorm, Villajoyosa y Ori-

huela Costa (Alicante), La Manga del Mar Menor (Murcia) y Mojácar (Almería), todos en ubicaciones privilegiadas.

Una desconexión real

Además, si algo marca la diferencia en estos hoteles es el cuidado que ponen en la gastronomía. Su variada oferta se basa en productos frescos, de proximidad y hasta cultivados en sus propias instalaciones, garantizando calidad, sabor en cada plato y sostenibilidad. "Somos capaces de poner sobre la mesa tomates, naranjas u hortalizas que acabamos de recoger. Lo que parecería un lujo reservado a pequeños hoteles boutique o restaurantes con estrella, nosotros hemos conseguido extenderlo en toda nuestra cadena para



HOTEL MARINA PLAYA
(Mojácar)



Alejandro Benito nos muestra la Finca El Clot (Villajoyosa, Alicante) que nutre los buffets del grupo.



HOTEL PAPA LUNA
(Peñíscola)

el deleite de nuestros clientes", nos cuenta Alejandro Benito, director de comunicación del grupo.

Y si viajas con niños, te recomendamos especialmente los establecimientos de Mojácar, que acaban de estrenar parques acuáticos, perfectos para que los más pequeños se lo pasen en grande mientras tú desconectas frente al mar. Una opción pensada para disfrutar con buena ubicación, servicio completo y una experiencia que combina descanso, ocio y sabor.

Teresa y José Luis se casaron en 2024 y tienen un hijo, Lucas, de diez meses.



TERESA URQUIJO todo amor con Martínez-Almeida

La mujer del alcalde de Madrid se mostró de lo más romántica con su marido. Ambos disfrutaron de una tarde en el tenis.

El pasado 6 de abril celebraron su segundo aniversario de boda y, como demuestran estas imágenes, José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo continúan tan felices como el primer día. El alcalde de Madrid y su mujer dejaron a su pequeño Lucas en casa para disfrutar del partido entre Janik Sinner y Arthur Fils, que se enfrentaron en las semifinales masculinas del Mutua Madrid Open. Se sentaron en el palco VIP y coincidieron

con Iker Casillas, Marta Harzán o Mar Flores, entre otros, pero Teresa solo tenía ojos para su marido. De hecho, sin importarle las miradas ajenas, le plantó un tierno beso en la mejilla durante el descanso. Almeida, que cumplió 51 años en abril ha encontrado en Teresa, de 29, a su compañera de vida. "Tengo muchísima suerte de tenerla a mi lado. Estoy muy enamorado, es lo mejor que me ha pasado en la vida", dijo después del enlace.

Agencias



Un FLECHAZO

Teresa y José Luis empezaron a salir en 2022, después de conocerse gracias a unos amigos comunes.

RIVIERA REVIVAL

VIAJE A LA COSTA

En su nueva colección, Bijou Brigitte recupera los motivos marinos y el lujo del estilo 'Riviera' para crear looks de auténtica diva: mucho oro, piedras preciosas, tonos pastel y formas fluidas.

Desde Italia hasta Francia, el estilo Riviera –ese que huele a brisa marina y a terrazas con vistas al Mediterráneo–, está más vigente que nunca. No importa si aún te quedan unos meses para disfrutar las vacaciones: la nueva colección de Bijou Brigitte es el atajo perfecto para sentirte diva un martes cualquiera. Las formas fluidas y el acabado martillado de sus joyas tienen ese "algo" que transforma cualquier conjunto. Los aros XXL, los grandes brazaletes y los collares cortos adelantan el verano en plena primavera, y el cinturón de cadena dorada es de esos accesorios que roban todas las miradas.

JOYAS BAJO EL MAR

La temática marina es otra de las grandes protagonistas de la temporada: conchas, peces y estrellas de mar cuelgan de cadenas y pendientes en una paleta que combina mucho oro con tonos pastel y bisutería llena de piedras preciosas. ¡Imposible resistirse!

Como colofón, las bolsas de playa con aplicaciones en color limón o con estampado de rayas azules son ideales para ir de compras, ya sea por la ciudad o por un pueblecito costero.

Y si a eso le sumas unas gafas de sol en color malva, lo tendrás todo a tu favor para convertirte en la *influencer* del lugar. ¿Lista para brillar a lo grande?




MÁS INFORMACIÓN





Paz estuvo en todo momento coordinando la mudanza en compañía de su hermana.



La mudanza, que comenzó a las 9 de la mañana del 2 de mayo, se hizo en dos camiones y no se llevaron ningún mueble de la vivienda.

EXCLUSIVA

PAZ VEGA

hace la mudanza y se instala en casa de su hermana

La actriz supervisó la mudanza de los enseres del que hasta ahora ha sido el piso conyugal. Ahora, la sevillana vive en casa de su hermana Sara, en una de las zonas más exclusivas de la capital.

Coincidiendo con el 19 cumpleaños de su hijo mayor, Paz Vega decidió abandonar la casa familiar, ubicada en el madrileño barrio de Justicia, una de las zonas más caras de la capital.

Hace unas semanas se confirmaba la ruptura entre Paz y Orson Salazar después de 25 años de matrimonio. Al parecer "la crisis venía de lejos".

El pasado 2 de mayo Paz

acompañada por su fiel hermana, Sara, empaquetaba todos sus enseres y los de sus hijos del piso, que durante años ha sido la casa familiar cuando estaban en España.

La actriz supervisó y coordinó la mudanza, que se realizó en dos grandes camiones y comenzó a las 9 de la mañana. Entre los enseres pudimos ver esquís y tablas de surf. Entre todas las cajas y objetos no

se subió a los camiones ninguno de los muebles que han decorado la vivienda familiar durante tanto tiempo.

La protagonista de "Lucía y el sexo" se tuvo que proteger de la lluvia en un día que seguro que fue uno de los más tristes de su vida, como el momento que está viviendo en la actualidad. Pero la lluvia no impidió que la mudanza se realizara.

Después de empaquetar todo, los dos camiones pusieron rumbo a casa de Sara Vega, en una de las urbanizaciones más exclusivas de la capital.

Sara se ha convertido en el principal apoyo de su hermana en estos momentos tan duros que vive por su separación. Además de su hermana, sus grandes apoyos ahora son sus tres hijos: Orson, de 19 años; Ava, de 16; y Lenon, de 15. ▶



Paz Vega junto a su hermana, Sara, durante la mudanza.



La actriz, transportando una gigantesca maleta con cosas suyas y de sus hijos.

PAZ CONTÓ CON EL APOYO DE SU HERMANA EN LA MUDANZA DE SU PISO DEL BARRIO DE JUSTICIA

► Este piso que abandona Paz y sus hijos es propiedad únicamente de la sevillana.

De hecho, esta vivienda en el barrio de Justicia de Madrid y un dúplex que tiene en Se-

villa estarían embargados por motivos de varias reclamaciones por impagos de IRPF. Según publicaba LOC, Orson y Paz, que los últimos años tenían su residencia en Repú-

blica Dominicana, no comparten en España la propiedad de ningún inmueble. Lo único que tendrían en común serían dos sociedades, de las que ambos son administradores solidarios.

Según este periódico estas sociedades son: "Orpasa Patrimonio S.L y Max Club 69, que

Paz fundó en 1998 y a la que Orson se incorporó en 2003. Esta es la sociedad mediante la que tributa la intérprete".

Además de ese embargo de los dos inmuebles de la sevillana, Paz mantiene una deuda con la Agencia Tributaria de 2, 3 millones de euros. ►



Tablas de surf y esquís eran algunos de los enseres que se metieron en los camiones.

EL PISO QUE HA ABANDONADO PAZ VEGA ES UNO DE LOS DOS INMUEBLES QUE SON PROPIEDAD ÚNICA DE LA ACTRIZ

► Hace unas semanas se hacía pública la ruptura del matrimonio, que se casó en 2002 en Caracas (Venezuela), ciudad natal de Orson Salazar. Desde entonces, la pareja se convertía en inseparable y él era su representante.

La pareja tiene tres hijos y los dos mayores están siguiendo los pasos de su madre. Y tal como ella misma ha reconocido, son su mayor pilar: "Mis

hijos son lo más importante, y mi hermana también. Es un momento muy difícil y lo estamos pasando regular". De momento han sido las únicas declaraciones que ha hecho la actriz sevillana. Fue hace unas semanas y curiosamente a las puertas de la vivienda de la que el día 2 de mayo sacaba todos los enseres para comenzar una nueva vida.

Agencias



VUELTA A LOS FOGONES

Paz tiene que seguir trabajando y será uno de los rostros de la nueva edición de "MasterChef Celebrity", que reúne a lo mejor de las anteriores ediciones, como David Bustamante o Bibiana Fernández. En esta ocasión, Paz no estará representada por Orson Salazar. Lo hará su nueva agencia de representación, Meraki Agents.

FANBOOK BAD BUNNY

MÁS DE 130 PÁGINAS SOBRE EL FENÓMENO QUE LO HA CAMBIADO TODO

¡CONSÍGUELO YA!



LA EDICIÓN DE COLECCIONISTA DEFINITIVA

ORÍGENES · MÚSICA · ÉXITO · ICONO

Ya en kioscos: **Madrid, Barcelona y Valencia.** O cómpralo **online aquí**



SARA CARBONERO

vive su Día de la Madre más triste

La periodista, que despidió a su madre el pasado 12 de abril, quiso recordarla el 3 de mayo con un precioso mensaje en redes sociales.



Está viviendo uno de los episodios más dramáticos de su vida tras la muerte de su madre. Goyi Arévalo falleció el pasado 12 de abril tras una larga enfermedad. Por eso, Sara Carbonero, quiso recordarla en el Día de la Madre con un precioso mensaje en redes sociales. Lo hizo con una canción de Rosario Flores, compuesta tras la muerte de su hermano Antonio en 1995, que dice: "Qué

bonito sentir que estás aquí. Junto a mí, ¡ay! Qué bonito sería poder volar. Y a tu lado ponerme yo a cantar. Como siempre lo hacíamos los dos".

Sara la puso sobre una imagen de unas flores blancas y una galería de fotos con ella del álbum de su infancia. "Mami, te quiero, guerrera. Te quiero guerrera. Todos los días son tu día", escribe al lado. Y es que no está siendo fácil. Es cierto que Goyi llevaba un

tiempo enferma e incluso se había trasladado a Madrid a vivir con Sara en su casa de la Finca, en Pozuelo de Alarcón.

"Sé que lo que tú querías es vernos bien... Por eso aquí abajo somos más piña que nunca"

Allí la cuidaban Sara y también su hermana Irene. Juntas sortean ahora los momentos más delicados en compañía

de sus hijos y sus respectivas parejas. De hecho, Jota Cabrera no se ha separado del lado de la periodista desde

que sucedió todo. Y también está muy pendiente su amiga Isabel Jiménez. "Yo la apoyo siempre, ya lo sabéis. Ella aho-

La periodista tenía una relación muy especial con su madre. Con su padre apenas habla.



¡Cómo te echo

DE MENOS!

Sara ha publicado unas imágenes de su infancia junto a su madre. “¡Cómo te echo de menos! ¡Cómo duele!”, ha escrito junto a ellas.



ra está pasando el duelo”, dijo hace unos días en un estreno al que asistió.

Sólo unos días antes, Sara compartía su dolor en una preciosa carta dedicada a su progenitora: “Cuánto te echo de menos, cómo duele... No encuentro sentido ni rumbo, mamá... Escribo temblando las líneas más difíciles de toda mi vida. Y lo hago por ti, porque siempre me decías que escribiese más, que te encantaba

leerme, siempre animándome. En realidad todo lo hacía por ti, mamá. Para que estuvieses orgullosa, para verte feliz. Creo que lo que peor llevo es que la vida siga como si nada porque para mí es como si el mundo se hubiese parado. Sé que lo que tú querrías es vernos bien... Por eso aquí abajo somos más piña que nunca, Irene, los niños... Nos cuidamos como a ti te gustaría.

DM/Fotos:Agencia e IG.






Besos a SU SUEGRA

La infanta Cristina demostró tener una relación muy cómplice con Olympia, su nuera.

**MIGUEL
URDANGARIN**
celebra su 24
cumpleaños
en familia y con
su novia

La venezolana Olympia Beracasa demostró mantener una relación envidiable con su suegra, la infanta Cristina. Iñaki fue uno de los ausentes.



Miguel y Olympia se conocen desde que iban al colegio, en Suiza, pero su amor surgió años después en Madrid.

Miguel, el quinto nieto de los reyes eméritos, cumplió 24 años el pasado 30 de abril, y quiso celebrarlo con su círculo más íntimo. El chico citó a los suyos en un restaurante de Madrid, donde llegó acompañado de su novia, Olympia Beracasa, con la que ya comparte domicilio en la capital. La

pareja se reencontró con la infanta Cristina, que viajó desde Barcelona para celebrar el cumpleaños de su hijo, y con la infanta Elena, con la que Miguel mantiene una relación muy estrecha desde siempre. Sus hermanos mayores, Juan y Pablo, no pudieron acudir, tampoco su padre Iñaki, pero sí lo hizo su hermana Irene y su

prima, Victoria Federica, que llegó con su novio, el empresario de ocio nocturno Jorge Navalpotro.

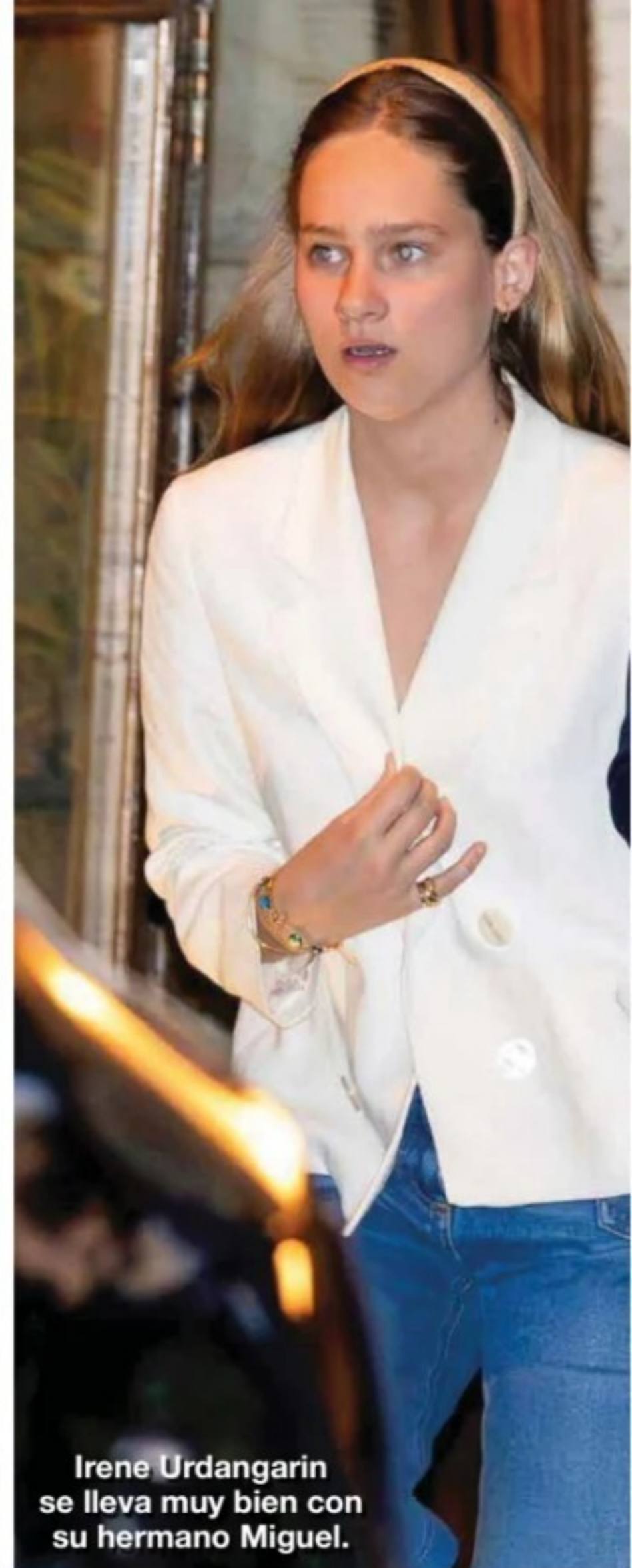
Desde el colegio

Durante la celebración llamó la atención la buena relación que existe entre nuera y suegra: la infanta Cristina estuvo muy cariñosa con Olympia, una joven venezolana que

conoció a Miguel mientras ambos estudiaban en el colegio, en Suiza. El amor surgió entre ellos años después, cuando el hijo de Cristina se reencontró con Olympia en Madrid, después de que él terminara sus estudios universitarios en Londres. El joven estudió Ciencias del Mar y ahora trabaja en un fondo de inversión. ▶



La infanta Elena se marchó sola en el coche después de la celebración.



Irene Urdangarin se lleva muy bien con su hermano Miguel.

SEGÚN EXPLICÓ IÑAKI URDANGARIN, "MIGUEL LO ANALIZA TODO, SE EXPLICA DE MARAVILLA Y SIEMPRE DA EN LA DIANA"

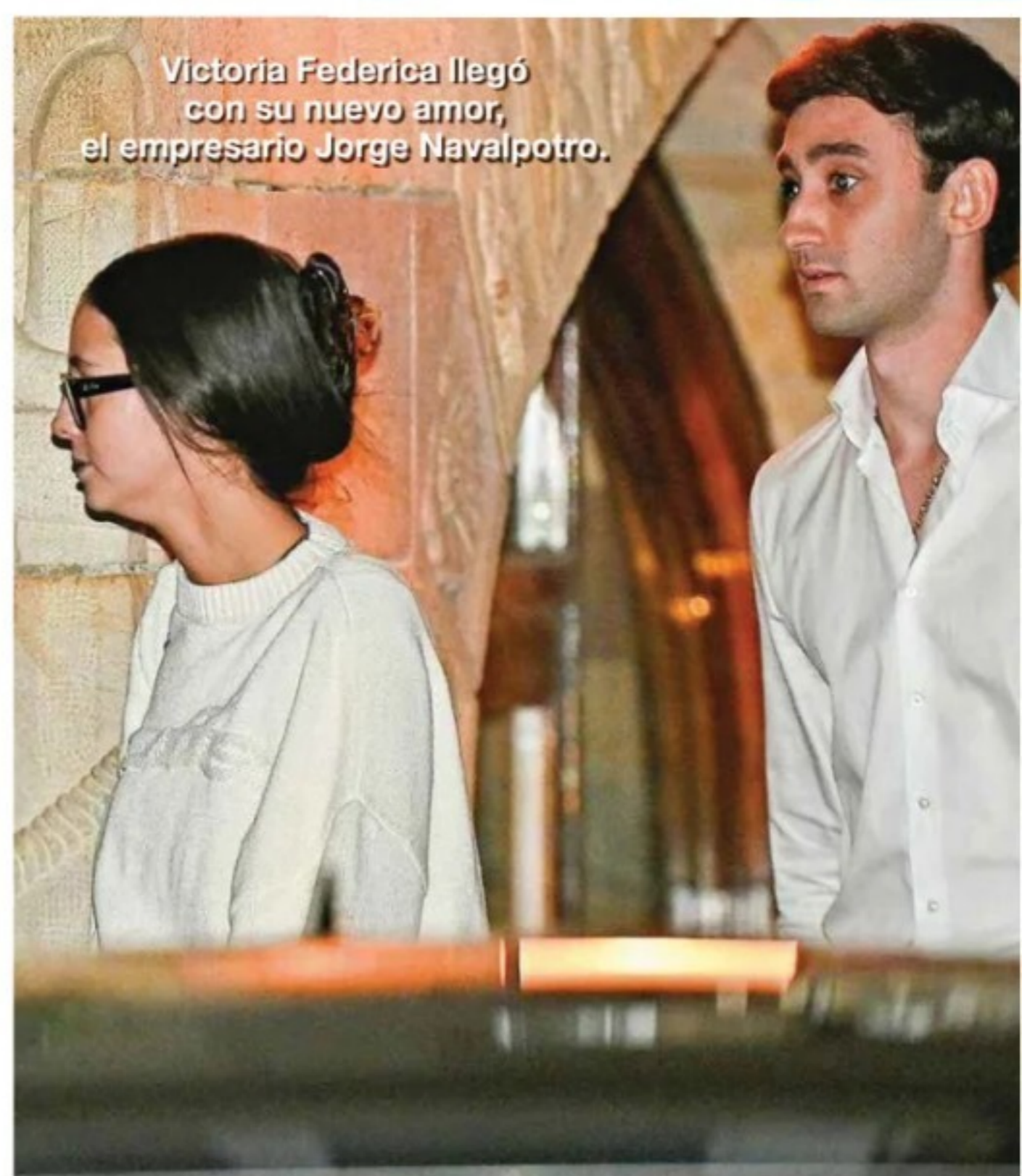
► Gracias a las entrevistas que ofreció su padre Iñaki Urdangarin a raíz del lanzamiento de su biografía, podemos conocer algo más de este chico, que hasta 2025 vivió en La Zarzuela junto a su abuela Sofía. Hace tan solo unos meses decidió independizarse y alquilar un piso junto a su novia.

Intuitivo y aventurero

Según explicó Iñaki, Miguel fue el que más le animó a escribir el libro. "Me dijo 'Papá,

tu historia tiene que ser contada. Tienes que escribir un libro. Todo el mundo te lo dice, cuando se te conoce, todo es diferente", contó. También dio detalles de su personalidad. "Tiene un superpoder, el de la intuición, y un don, la comunicación. Lo analiza todo, se explica de maravilla, siempre da en la diana. Tiene pasión por la naturaleza y un alma aventurera, casi guerrera", confesó Urdangarin.

Agencias



Victoria Federica llegó con su nuevo amor, el empresario Jorge Navalpotro.

Miguel, feliz de compartir su cumpleaños con su hermana y su pareja, la venezolana Olympia Beracasa.



La madre de Felipe VI, móvil en mano, iba espectacular.



DOÑA SOFÍA la invitada “royal” que más destacó en Estocolmo

La emérita representó a nuestra Familia Real en el 80º cumpleaños del rey Carlos Gustavo de Suecia, en el banquete celebrado en el Palacio de Estocolmo.

No fueron Felipe y Letizia, pero nuestra Casa Real no pudo tener mejor representante que Doña Sofía. La reina emérita fue la enviada a Estocolmo para el 80º cumpleaños del rey Carlos Gustavo de Suecia, el 30 de abril. Y en el Palacio de Estocolmo, donde acudieron unos cuatrocientos invitados, fue la más elegante, con un vestido en azul turquesa firmado por Alejandro de Miguel, su diseñador de cabecera. En la inauguración de una exposición taurina en Madrid, la periodista Paloma Barrientos le mostró una foto a su primogénita, la infanta Elena, que dijo: “Le voy a escribir ahora mismo para decirle lo radiante que está”.

**“Le voy a escribir ahora mismo para decirle lo radiante que está”
(Infanta Elena)**

La madre de Felipe VI entró al banquete del brazo de Guillermo de Luxemburgo, y desde su llegada destacó entre las “royals”. Asistieron representantes de varias casas reales reinantes, tres casas principescas, los jefes de Estado de Finlandia e Islandia... y acudió por sorpresa Suthida de Tailandia. Doña Sofía completó su outfit con la emblemática tiara de la Chata, perteneciente a la infanta Isabel, conocida también como la tiara de conchas o tiara Mellerio. También lució un collar de diamantes con una piedra central amarilla y pendientes a juego. Además, llevaba la banda de la Orden de los Serafines, la más importante de Suecia, y el Toisón de Oro. ▶



**SILVIA Y CARLOS GUSTAVO
siempre juntos**

Además de festejar el 80º cumpleaños del rey sueco, el 30 de abril, el próximo 19 de junio, Carlos Gustavo y la reina Silvia celebrarán sus bodas de oro.



EL RELEVO SUECO

La princesa Victoria de Suecia, la heredera, con la tiara Connaught de diamantes. Fue con su marido, Daniel Westling, y su primogénita y heredera, la princesa Estelle.

DESPLIEGUE DE TIARAS ENTRE LAS CASAS REALES REINANTES Y LAS CASAS PRINCIPESCAS

► La esposa de Don Juan Carlos tiene 87 años, pero sigue imparable y este fue uno de los muchos actos en los que participa como miembro de la Familia Real. Porque antes de ser la invitada perfecta en

el cumpleaños de Carlos Felipe de Suecia, estuvo en Londres, en la inauguración de la exposición "Zurbarán", y ya de vuelta en Madrid, finalizados los fastos en Estocolmo, presidió el congreso "La monarquía española y la independencia de los Estados Unidos". Y todo con una sonrisa, recuperada después del mal trago que supuso la muerte de su inseparable hermana Irene de Grecia, a principios de año.

Agencias



Los reyes Felipe y Matilde de Bélgica. Ella llevó la tiara de corona de laurel.



Magdalena de Suecia, con la tiara Modern Fringe, entre el anterior Gran Duque de Luxemburgo y su marido, Christopher O'Neill (dcha).



Los príncipes Carlos Felipe y Sofía de Suecia (con su tiara nupcial), que son padres de tres niños y una niña.



El príncipe Haakon de Noruega, que fue sin Mette-Marit.



Los reyes Federico y Mary de Dinamarca. Ella llevaba nueva tiara hecha a partir de la pulsera floral de la reina Luisa de Suecia.

A full-page photograph of Shakira performing on stage. She has long, wavy, reddish-brown hair and is wearing a vibrant, sequined green and blue dress. She is holding a silver, sparkling microphone to her mouth and has her right hand raised near her head. The background is a soft, out-of-focus blue.

SHAKIRA

arrasa en Río de Janeiro con su show más reivindicativo

La cantante dedicó el concierto a las madres solteras. "Yo soy una de ellas", aseguró en un claro zasca a Piqué.

El tour de la colombiana aterrizará en Madrid en septiembre con 11 fechas.

Mientras cumplir años suele penalizar en el mundo de la música, Shakira ha conseguido lo impensable. A sus 49 años, la artista colombiana es la reina de los escenarios, tan sólo en 2025 facturó más de 100 millones de euros. El pasado 2 de mayo consiguió otro nuevo hito: tocar en la playa de Copacabana, en Río de Janeiro, ante dos millones de personas. Salió con una hora de retraso, pero su público no se lo tomó demasiado en cuenta. Shakira se mostró exultante y protagonizó uno de los shows más reivindicativos de su carrera. "Las mujeres ya no lloran. Por eso, este concierto va a estar dedicado a todas nosotras. Las mujeres solas son más vulnerables, pero juntas somos invencibles", dijo y añadió: "En Brasil, más

de 20 millones de madres son solteras y no cuentan con ningún tipo de apoyo... ¡Yo soy una de ellas!". La cantante también habló sobre su proceso de superación, aunque en ningún momento nombró a Piqué. "Mi vida no ha sido fácil últimamente, en los últimos años, pero nadie se libra de los tropiezos. Sin embargo nosotras, las mujeres, cada vez que caemos nos levantamos un poco más sabias, un poco más fuertes y un poco más resilientes", dijo.

Cifras de escándalo

Su concierto ha logrado un éxito sin precedentes. La alcaldía estima una inyección de 160 millones de dólares en la economía local, 40 veces más de lo invertido en el show. El tour de la colombiana ya ha entrado en el libro Guinness de los

Récords como el más lucrativo de la historia para un artista latino, superando el récord anterior de Luis Miguel. A finales de septiembre cerrará su gira "Las mujeres ya no lloran, las mujeres facturan" en Madrid, con 11 fechas que ya se han agotado.

"La vida no da tregua a las mujeres cuando de pronto se encuentran solas, con todo sobre sus hombros"

Días antes del concierto, la artista escribió una carta al diario brasileño "O Globo", donde volvió a tocar el tema de su separación. "Hay una pregunta que me persigue desde el día

en que recibí la invitación. Por qué yo. Por qué Copacabana. Por qué Río de Janeiro. Por qué ahora. Para contestarla tengo que volver atrás, a un día en que todo lo que había construido se vino abajo al mismo tiempo. No fue un proceso largo, no hubo señales graduales: fue una sola mañana en la que me desperté siendo una mujer diferente, con una vida diferente. Al día siguiente, tuve que levantarme, preparar el desayuno, llevar a los niños a la escuela, contestar al teléfono y seguir con mi carrera. La vida no da tregua a las mujeres cuando de pronto se encuentran solas, con todo sobre sus hombros", reveló. Piqué y Shakira anunciaron su separación en junio de 2022, después de doce años de relación y dos hijos, Sasha y Milan.

Agencias



VIDA EN MIAMI JUNTO A SUS DOS HIJOS

Un año después de separarse de Gerard Piqué, Shakira consiguió mudarse a Miami junto a sus dos hijos, Sasha (11) y Milan (13), a los que está muy unida. El exfutbolista continúa viviendo en Barcelona junto a Clara Chía y arrasa en los negocios con su Kings League. ¿Cómo le sentará que su ex se identifique como "madre soltera" ante su público?

Ortega Cano disfrutó de la goyesca del 2 de mayo en la Plaza de Las Ventas de Madrid.

ORTEGA CANO defiende a Gloria Camila

El torero acudió a la Plaza de Las Ventas, donde se posicionó al lado de su hija en la disputa que ésta mantiene con Pelayo Díaz, quien dijo que a los toreros se les puede llamar "asesinos".



Amigos y PRIMOS

La infanta Elena y Luis Alfonso son primos segundos, pero sobre todo, son amigos. Los dos comparten su afición por los toros y los caballos.



Ortega Cano no quiere polémicas, pero no ha tenido más remedio que contestar a Pelayo Díaz. El estilista opinó sobre la tauromaquia en "El tiempo justo", afirmando: "Si matas animales, es normal que te llamen asesino". Palabras que molestaron a Gloria Camila, lo que provocó el enfrentamiento con el estilista. Días más tarde, era Ortega en la corrida goyesca del 2 de mayo en Las Ventas, quien aconsejó a Pelayo "que se mejorase" y añadió: "Son gente que quieren nada más que hacer daño a los demás. Para mí, esa persona (Pe-

layo) no tiene ningún valor". El maestro no quiso hacer más declaraciones, porque quería disfrutar de la corrida madrileña.

Un año más la goyesca estuvo presidida por la Presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso. La política madrileña coincidió con la infanta Elena, con quien estuvo charlando.

La hermana mayor de Felipe VI, también saludó a Luis Alfonso de Borbón en la plaza, donde Uceda Leal, El Cid y Javier Cortés se enfrentaron a toros de El Pilar.

Diez Minutos/Agencias

Isabel Díaz Ayuso, a la entrada a la plaza. La Presidenta de la Comunidad de Madrid lució una chaqueta de la diseñadora madrileña Juani Delfris.

GABRIELA GUILLÉN: “Bertín lleva ejerciendo de padre mucho tiempo”



La paraguaya dio a luz a su hijo David el 31 de diciembre de 2023.

Tras saberse que el niño ha pasado unos días con su padre en Sevilla, Gabriela afirma: “Padre e hijo se adoran”.

Han vivido una auténtica guerra pública, pero Gabriela Guillén y Bertín Osborne han enterrado el hacha de guerra. Según ha confirmado la paraguaya, hace unos días, en “El tiempo justo”, ella y su hijo viajaron hace unas semanas a Sevilla para que el niño pasara unos días con su padre. “Le dije que quería ir a la Feria y me invitó a su casa. La finca es grande pero así podía estar más tiempo con su hijo”, dijo.

“Está muy pendiente del niño”

¿Pero cuándo se ha producido la reconciliación? “Bertín lleva ejerciendo de padre mucho tiempo. Todo ha sido poco a poco. Yo nunca le he cerrado las puertas. Él ya vino a ver al niño antes de marcharme a “Supervivientes” y durante el tiempo que yo he estado en Honduras también”, dijo. Y añadió: “Ahora está muy pendiente y a mí, como madre, me hace muy feliz. Padre e hijo se adoran”.

DM/Fotos:Agencias



UN CAMBIO RADICAL

Fue el propio Bertín el que le confesó a María Eugenia Yagüe, durante la Feria de Abril, que su hijo David había pasado unos días con él: “Ha estado conmigo unos días en casa. Es una monada. Me he bañado con él”. Y Gabriela lo ha confirmado: “Nos invitó él a la finca. Yo quería ir a la Feria y me dijo: ‘Quedaos en casa’”.



CINCO PAÍSES, NUEVE CASAS Y UN JARDÍN DE ENSUEÑO
QUE DESPERTARÁN **TU INSPIRACIÓN**

EL LIBRO DE LAS **CASAS**
DE LAS **MEDITERRÁNEAS**

Ya en tu quiosco



+ INFO.

Antes de
empezar las
celebraciones,
los reyes
posaron con sus
tres hijas.



MÁXIMA DE HOLANDA y sus hijas deslumbran en el 59 cumpleaños del rey Guillermo

Amalia, Alexia y Ariane brillaron en el "Día del Rey",
acompañando a sus padres en una celebración multitudinaria
en la localidad de Dokkum.



Las 'reinas' del **SELFIE**

Todo el pueblo se volcó con la familia real, que ha ido ganando popularidad gracias a la heredera, Amalia. A ella y a su hermana Alexia (foto arriba) les pidieron numerosos selfies. Amalia también se llevó sus propias fotos para el recuerdo, que hizo con su cámara.

Amalia, Alexia, Ariane, y su madre, la reina Máxima, se han convertido en las grandes protagonistas del 59 cumpleaños del rey Guillermo, una celebración que ha reunido a la Familia Real neerlandesa en la ciudad de Dokkum. El monarca, acompañado por la reina, sus tres hijas, su hermano el príncipe Constantin y su cu-

ñada la princesa Laurentien, ha festejado este día tan señalado en un ambiente marcado por la cercanía con los ciudadanos.

Como cada año, Países Bajos se vuelca con su monarca en el conocido "Día del Rey", una jornada que se transforma en un auténtico baño de masas. La tradición dicta que la Familia Real visite una

ciudad distinta, recorriendo sus calles y participando en actividades locales. En esta ocasión, la elegida ha sido Dokkum, situada en la provincia de Frisia.

Posaron todos juntos

Esta histórica ciudad, con orígenes que se remontan al siglo XIII, conserva aún su sistema de fortificaciones del siglo

XVI, uno de sus principales atractivos. Antes del inicio del desfile, la Casa Real compartió una imagen de los reyes junto a sus hijas.

Máxima ha estrenado un vestido de la firma Natan en un amarillo ocre, un tono que, según los expertos, camina entre el mostaza y el dorado, rindiendo un sutil homenaje al color nacional de los Orange. ▶



Guillermo y Máxima en una imagen llena de complicidad. La reina estaba elegantísima con un vestido mostaza y una pamea XL. Abajo haciendo galletas.





Ariane participó en actividades deportivas. Detrás la animaba su hermana Alexia.

LA FAMILIA REAL PARTICIPÓ EN VARIOS DE LOS DEPORTES TRADICIONALES

► Llevaba también pamea XL de rafia. Sus hijas Amalia y Alexia apostaron por el rojo mientras que la princesa Ariane eligió un conjunto blanco de la firma italiana Twin Set.

La jornada comenzó en la Capilla de Bonifacio, desde donde caballos frisonos escoltaron a la comitiva real. La cantante Elske DeWall puso música a la entrada con el himno frisón, dando paso a un recorrido de actividades. La familia participó en deportes tradicionales como el kaatsen, y disfrutó de exhibiciones culturales y encuentros con ciudadanos. La celebración concluyó con un brindis en honor al rey, poniendo el broche final a una tradicional jornada marcada por la cercanía con el pueblo.

DM/Fotos: Agencias



Máxima y su marido, el rey Guillermo, también participaron con entusiasmo.

Men's Health NEXT generation

Roberto Leal entregó el premio a la presentadora de la gala, Eva Soriano, que lució un vestido de Pronovias y joyas de Swarovski. El presentador de "Pasapalabra" llevó un traje de Suitsupply.



EVA SORIANO

“No quiero saber nada de los hombres”

La cómica fue la encargada de presentar los premios de la revista "Men's Health", que reunió en Madrid a lo mejor del deporte, la comunicación y la cultura.



Gabriel Guevara, que recogió premio, vistió de la firma italiana Dolce&Gabbana.



Ana Peleteiro lució conjunto de JC Pajares y joyas de Rabat.



Lydia Valentín entregó uno de los premios de la velada.



Helena Resano con un traje de la firma Pinko.

La II Edición de los Premios Men's Health Next Generation volvió a reunir a lo mejor del deporte, la comunicación y la cultura. Unos premios cuyo objetivo es dar voz a una nueva generación de talentos que recogen el testigo de las figuras que han marcado las últimas décadas.

Eva Soriano fue la encargada de dirigir la velada en el Teatro Príncipe Pío de Madrid. La cómica se sorprendió cuando se enteró de que el vestido que llevaba era de la firma Pronovias: "Uy, no lo sabía. Es muy bonito, pero desde luego a mí no me vais a ver vestida de novia, porque no quiero saber nada de los hom-

bres", nos dijo bromeando y siempre con una sonrisa en la cara. Eva, además de presentar la gala, recogió el premio Altavoz, que se lo entregó su amigo Roberto Leal, que ha protagonizado varias portadas de la revista.

Uno de los protagonistas de la velada fue el hijo de Marlene Murreau. El joven actor

está triunfando dentro y fuera de nuestras fronteras. Gabriel Guevara recogió el premio Proyección de la mano de su compañero Miguel Ángel Muñoz.

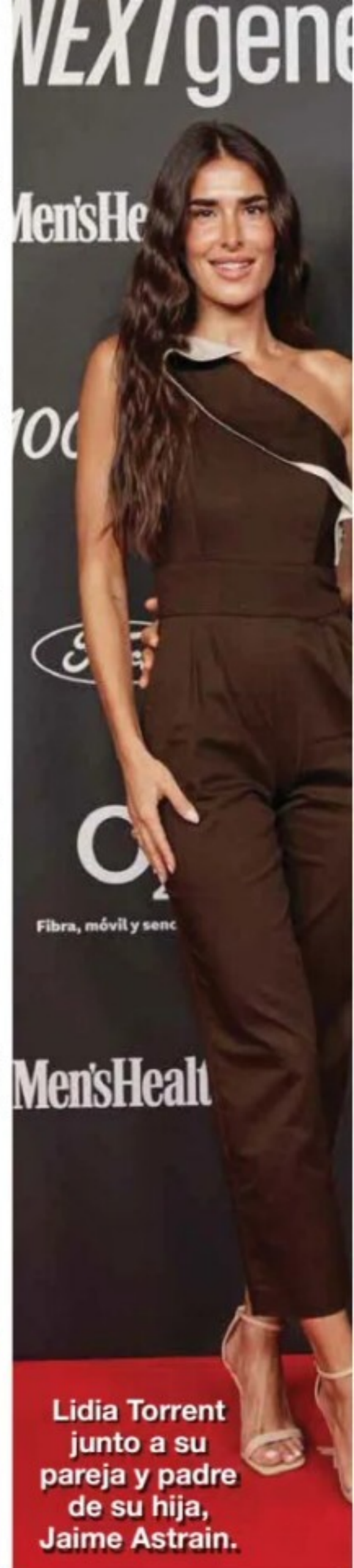
Jesús Vázquez fue otro de los premiados, con el premio ICONO, que se lo entregó Jordi Martínez, director de la revista Men's Health. ▶



Dulceida lució un vestido de Seen Users y joyas de Swarovski.



Miguel Ángel Muñoz vistió de la firma americana Ralph Lauren.



Lidia Torrent junto a su pareja y padre de su hija, Jaime Astrain.

ANA PELETEIRO: "MI HIJO SE VA A LLAMAR LEÓN. ME GUSTARÍA QUE FUERA JUGADOR DEL REAL MADRID. SE GANA MÁS DINERO"

► La deportista Ana Peleteiro no se quiso perder la velada. La atleta dará a luz dentro de dos meses a su segundo hijo: "Todavía es pronto, pero estoy empezando a tener contracciones. Va a ser niño y le vamos a llamar León". Sobre si le gustaría que siguiera sus pasos como deportista, nos dijo: "La verdad es que me gustaría, pero prefiero que sea jugador del Real Madrid, porque se gana más

dinero". Ana entregó el premio Motivación a Oriol Cardona.

Jaime Astrain, recién llegado de "Supervivientes", no se quiso perder la fiesta. El exjugador de fútbol acudió con Lidia Torrent. "Esperaba que iba a durar más en "Supervivientes", pero qué se le va a hacer. Mirándole, parece que estoy yo más morena que él", bromeó la modelo.

Daniel I. Carande
Fotos: Fernando Roi



El presentador José Yelamo llevó un traje de Suitsupply.



Jesús Vázquez recogió el premio ICONO. A la izquierda, Xuso Jones, que llevó un traje de Cooper & Troy.

CANTANTE

SORAYA ARNELAS

“A veces pienso que no he sido lo suficientemente ambiciosa”

Por Valeria Vegas Fotos: Guillermo Jiménez. Ayudante: Idoia Vitas



Soraya y Valeria, en Victoria by Rosi la Loca, en Madrid.

¿QUIÉN ES ELLA?

Nació en Cáceres, en 1982.

Trayectoria En 2005 lanzó su álbum debut, “Corazón de fuego”, tras su paso por “Operación Triunfo”. Después siguieron los discos “Ochenta’s”, “Dolce Vita”, “Sin miedo” y “Dreamer”. Representó a España en Eurovisión en 2009 con el tema “La noche es para mí”. Tiene en su haber 2 discos de platino y uno de oro, y ha concursado en programas como “Tu cara me suena”, “Bake Off” y “MasterChef Celebrity”. Actualmente se encuentra con el espectáculo “Flashback” y acaba de lanzar su octavo álbum de estudio, “Ilúmina”

Familia Tiene 2 hijas junto a Miguel Herrera.

Aquella niña que sentía que había límites a la hora de soñar, tiene nuevo álbum de estudio, “Ilúmina”, el octavo de una exitosa carrera que ya ha cumplido las dos décadas. Soraya es tenaz, sincera y siempre con una sonrisa por delante. También se ha embarcado en el espectáculo “Flashback” y pronto emprende una gira en la que tendrá a dos acompañantes muy especiales.

-Acabas de lanzar nuevo álbum, “Ilúmina”, cuidado al detalle por dentro, por fuera y en todo su proceso. ¿Eres muy perfeccionista?

-Soy muy perfeccionista y tengo una lucha diaria con

los horóscopos. Te cuento, todos los días sigo unas cuentas sobre el tema y siempre me recuerdan que deje ya de autoflagelarme y que los virgos somos perfeccionistas al límite. ¡Y yo estoy muy relajada! No soy la misma de antes. Pero he de reconocer que lo de la perfección va intrínseco.

-Y actualmente te encuentras con el espectáculo “Flashback”, con esas canciones que nos han hecho bailar sin fin. ¿Qué es lo maravilloso de mirar atrás?

-Me gusta cómo la música me sitúa y me trae recuerdos. No recuerdo un momento en mi vida en el que no haya habido música. En el musical hacemos canciones de los 80, 90

y 2000, y claro, una ya tiene 43 años y ha vivido todo eso. Es muy bonito la capacidad que tiene la música de hacernos sentir y viajar en el tiempo.

-A veces eso son dos caras de una misma moneda, puede estar muy bien y a la vez puede ir en contra...

-Pero mi perfeccionismo de ahora es mucho más saludable y en otros momentos podía llegar a causarme algunos estragos. Desde el principio de mi carrera sentí que me dieron la oportunidad de dedicarme al sueño de mi vida y siempre tengo la sensación de que le debo algo a la industria y a mi público. Pero no me perturba y es un tira y afloja en el que siempre quiero dar más.



**“Desde que
tuve la pérdida
de mi bebé,
me guardé en
una protección
divina. Para
algunos es el
universo, para
mí es Dios”**



Soraya tiene nuevo álbum de estudio, "Ilúmina", el octavo de una exitosa carrera.

► -He sido consciente de tu lado creativo, cogiendo ideas y dándole vueltas a la cabeza. ¿Cuántas horas de esas que no vemos dedicas al trabajo?

-¡Todo el día! Soy afortunada porque me dedico a algo que me gusta, y siempre digo que no hay nada más bonito en la vida que tener proyectos ilusionantes. Pero no me pesa estar trabajando horas y horas alrededor de un álbum.

“Llevo dos años llevando a mis hijas de gira. Se divierten, aunque pasan de mí, van a ver a los bailarines”

-Y haciendo referencia al nuevo disco, "Ilúmina". ¿Quién te da luz?

-Me ha pasado con este álbum una conexión con Rosalía, marcando las diferencias porque ella lo vive de otra manera. El estar volviendo a la luz, a la fe. Hay canciones que hablan de eso y yo siempre he creído en los ángeles. Llevo 3 años, desde que tuve la pérdida de mi bebé, en los que me guardé en una protección divina. Para algunos es el universo y para mí es Dios. Y qué coincidencia que tantas cantantes hablemos de Dios tan abiertamente.

-¿Y no se puede encontrar en las cosas más sencillas?

-Sí, pero no siempre es tan fácil ni todo el mundo tiene la capacidad de apreciar debido a la dificultad que vive, esos pequeños detalles. Parece fácil y a la vez es tan difícil, porque depende de cómo estés tú en ese momento. A veces me ha

costado mucho disfrutar de los pequeños detalles, por todo el ruido que había fuera.

-Pronto emprendes gira. ¿Te cuidas especialmente para ello?

-Sí, y como me dedico a la música de baile y tengo que bailar, el deporte siempre es el fondo. Es cierto que cada año voy bajando el nivel de entrega de baile, que no de calidad. Siempre he abogado por la voz y el bailar es un complemento. Y a nivel de alimentación me cuido, porque voy a llevar una ropa sexy y exigente, y me apetece que se me vea sana y fuerte. Y me preparo también psicológicamente para separarme de mi familia.

-Y tú que eres tan familiar, lo debes de notar mucho...

-Pero llevo dos años que me las estoy llevando conmigo. He descubierto que se lo pasan muy bien, se divierten mucho, pero pasan completamente de mí y van a ver a los bailarines. La pretensión de mis hijas en gira es a qué hotel vamos a ir, porque les encantan los buffets. Si están ellas descanso menos, pero me encanta verlas en primera fila.

-¿Te imaginaste de pequeña todo lo bueno que podía venir?

-A las niñas de antes, y sobre todo si veníamos de un pueblo, no se nos permitía soñar tan a lo grande. Recuerdo las palabras de mi abuela Manuela: "Cariño, lo que tienes que hacer es casarte con tu novio y meterte a cajera del supermercado". Era la protección para no salir del pueblo.

-¿Te gustaría que tus hijas siguieran tus pasos?

-Es inevitable, porque cuando una siente el arte dentro, es imparable. Yo lo sentí cuando era pequeña y no hubo manera de sacármelo de la cabeza. ▶

“Siempre tengo ganas de ilusionarme, incluso en los peores momentos”



► Ellas son artistas y he trabajado mucho porque perciban su entorno como algo natural. Manuela pinta desde los 3 años y Olivia es muy pequeña, pero apunta maneras. Las ayudaré con lo que hagan, si quieren ser artistas, van a tener a la mejor manager, ¡que soy yo!

-¿Qué sueños has cumplido?

-En la cúspide está mi familia. Si algún día se termina la música, voy a seguir siendo feliz porque tengo una familia increíble. Yo quería ser madre desde pequeña y lo he conseguido. Y luego poder vivir de algo tan maravilloso como es el arte de la música y llegar al corazón de los demás.

-¿A qué cosas sientes que has renunciado por tu profesión?

-Mi trabajo nunca me ha hecho perder comba de mi vida personal, pero he ido adaptando mis tiempos. Cuando me quedé embarazada de Manuela tenía una canción que se estaba haciendo muy grande en Latinoamérica, ahora con más de 30 millones de reproducciones, y podía haberme ido a abrir mercado y decidí quedarme. He decidido anteponer mi familia a mi profesión y a veces pienso que no he sido suficientemente ambiciosa.

“A la sociedad no le gusta la mujer que marca sus límites, dice las cosas claras o pega un puñetazo encima de la mesa”

-De adolescente, tuviste artistas que admirabas...

-He sido de grandes voces. Me gustaba Whitney Houston, Celine Dion, George Michael... Y delante del espejo me ponía los vinilos de mi padre y cantaba por Diana Ross.

-“Fénix” es otro de tus nuevos temas. ¿Has sentido algu-

na vez eso de resurgir de tus propias cenizas?

-Constantemente y no me da miedo caer, porque eso es ir cerrando etapas. He aprendido que cuando uno cae tiene que sentir la necesidad de dejar esa piel. Pero esa canción la escribí más por el cambio generacional, porque hubo un momento en el que me planteé que no tenía 20 años y sentía la necesidad de situarme y plantearme hacia dónde voy.

“Cuando tuve a mi primera hija era una madre muy neurótica. Ahora estoy más relajada”

-Poca gente sabe que estás escribiendo un libro...

-Es una historia de las mujeres de mi familia y no quería que nadie me escribiera el libro. Sé que va a remover y es terapéutico. La historia central es algo que hemos vivido muchas familias, de esos patrones que se repiten. Salpica a gente de mi familia y voy con mucho cuidado de no hacer daño

a nadie, pero sin dejar de contar la historia de mi abuela, que fue triste.

-Lo de adentrarte en otros terrenos no es nuevo para ti, escribiste la canción de la película “Hora y veinte”.

-Se estrenó en el Festival de Málaga, pero no pude ir porque ya estaba con “Flashback”.

Es mi primera incursión en el cine español, pero el tema es en inglés porque me lo pidieron así. Es una canción de Navidad dentro de una trama en la que se pierde un niño, con momentos de tensión, y el director quería que hiciese el villancico más alegre del mundo, para ese contraste dramático.

-El artista se va haciendo por el camino. ¿Pasa lo mismo con la maternidad?

-¡Totalmente! Quería ser madre, pero no me había planteado nada sobre la maternidad. Luego te vas adaptando a las necesidades de tus hijos. Yo me he transformado. Cuando tuve a mi primera hija era una madre muy neurótica, tenía muchos miedos y la protegía demasiado. Ahora estoy más relajada, pero sigo siendo una madre muy protectora.

-Alguna vez te escuché decir que te habían tildado de “tener carácter”. ¿Nos pasa factura a las mujeres?

-Sí, y a la sociedad no le gusta la mujer que marca sus límites, dice las cosas bien claras o pega un puñetazo encima de la mesa. Vamos de modernos, pero la sociedad sigue descartando a ese tipo de mujeres. Yo nunca he estado calladita, a mucha honra, y no lo puedo evitar, es mi sello de la casa.

-Si haces un “Flashback” a tu vida. ¿En qué sientes que sigues siendo la misma?

-Sigo llevando por bandera el trabajo y sé que el éxito llega cuando se trabaja. Siempre tengo ganas de ilusionarme, incluso en los peores momentos. Me voy a tatuar lo de los “proyectos ilusionantes”, porque creo que debería ser una receta médica.

Agradecimientos: Victoria by Rosi la loca. Calle de la Victoria, 14. Madrid





“A las niñas de antes no se nos permitía soñar tan a lo grande”

EN CLAVE PERSONAL

UN VIAJE INOLVIDABLE

El último en familia, a Cabo Verde

LA ÚLTIMA VEZ QUE LLORASTE

Me cuesta mucho llorar.
No recuerdo la última vez.

LA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

“Ritmo de la noche”

EL LIBRO QUE TE MARCÓ

“Como agua para chocolate”

TU PLATO ESTRELLA

Paletilla de cordero con patatas panaderas

LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

“Pretty Woman”

UN REFERENTE

No he mitificado nunca

UN RECUERDO DE INFANCIA

En la calle Medina jugando con mis amigos



MI FOTO FAVORITA

“Esta foto es de cuando fuimos de viaje con las niñas a Cabo Verde. Estábamos deseando sacarle el pasaporte a Olivia para poder salir y hacer un viaje al extranjero con ella. ¡Disfrutamos mucho!”

RITMO Y ESTILO



REGALO 3 EN 1

PAÑUELO, BOLSO O CINTURÓN



TU ACCESORIO MÁS VERSÁTIL CON TRES ESTAMPADOS DISEÑADOS POR LAS ARTISTAS LULU FIGUEROA DOMEQ, ANILA SUÁREZ DE LEZO Y ANDREA ZARRALUQUI.

ELLE + REGALO + NUEVO ELLE TRAVEL 6,99 €

YA EN TU QUIOSCO

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

Retinol en verano

Es fundamental aplicarlo por las noches y obligatoria la protección solar. La clave está en cómo se utiliza y cuál se elige.



Producto estrella



MITOS DEL METABOLISMO A partir de los 40 años se ralentiza, el peso es el mejor indicador de salud, el metabolismo no se puede cambiar... Una experta nos desmonta los cinco mitos más extendidos.



Blazer de H&M
48 €



PATIOS CORDOBESES Es un auténtico espectáculo para la vista. La fiesta de los Patios de Córdoba llena la ciudad de flores hasta el 17 de mayo. Aprovecha para planear una escapada inolvidable.

SHOPPING

Lazos

EN ROPA Y COMPLEMENTOS, Y EN TODAS SUS VERSIONES, ESTA TENDENCIA "COQUETTE" DA UN PLUS DE DISTINCIÓN A CUALQUIER LOOK.



GAFAS
de Ray-Ban,
163 €



PENDIENTES
de porcelana,
de Andrés
Gallardo, 120 €



ANILLO
de Andrés
Gallardo, 136,50 €



CAMISA
de Mon & Pou,
220 €



PANTALÓN
de Mon & Pou,
250 €



BOLSO
de Andrés
Gallardo, 395 €



ZAPATOS
de Zara,
29,95 €



AMAIA SALAMANCA



CHAQUETA
de H&M, 22,40 €



MINIVESTIDO
de Sister Jane, 99,99 €



VESTIDO
de Sandro,
137,5 €



BAÑADOR
de Sfera,
25,99 €



VAQUERO
de Next para
Zalando, 44 €



ZAPATOS
de Steve Madden,
129,99 €



CAMISA
de Essentiel
Antwerp, 145 €



COLLAR
de Swarovski,
66,50 €



BOLSO
de Desigual,
59,95 €



PENDIENTES
de Orelia para
Zalando, 34,95 €

Producto
estrella



BOLSO
de Malababa,
380 €



BOMBACHO
de Mango, 39,99 €



FALDA
de Zara, 49,95 €



BAILARINAS
de BalletTe,
159 €



Blazer
de H&M
48 €

El problema no es el retinol sino cómo lo usas y cuál usas.

Retinol en verano

EL MOMENTO DE LA APLICACIÓN ES FUNDAMENTAL, MEJOR POR LA NOCHE, Y LA FOTOPROTECCIÓN ES OBLIGATORIA.

Producto estrella



DAVID FERNÁNDEZ
Director general en España y Portugal de Roc

Cada año, con la llegada del buen tiempo, el sol, los paseos, las terracitas... resurge la misma duda: ¿Debemos dejar de usar retinol? "La respuesta corta es no. La larga requiere matices", nos dice David Fernández, director general en España y Portugal de Roc. Dejar de usar retinol en verano es un mito. El origen es real, pero está mal interpretado. El retinol es fotosensible: se degrada con la luz UV. Pero esto es un problema de estabilidad, no de uso en la piel. Puede aumentar la sensibilidad cutánea, ya que acelera la

renovación celular y, por ello, disminuye temporalmente la función barrera, haciendo que la piel esté más reactiva. Pero no es fotosensibilizante: no capta más radiación UV directamente, matiza David Fernández.

-La clave está en cómo lo utilizamos

-Sí, se puede usar retinol en verano, incluso si hay exposición solar, siempre que lo hagamos realmente bien. El momento de aplicación es fundamental -preferiblemente por la noche, especialmente en fases iniciales- y la fotoprotección es obligatoria. No es opcional: un SPF alto cada mañana forma parte del proceso. Una exposición excesiva al sol será siempre perjudicial, con o sin retinol. Sin embargo, en una piel en proceso de renovación, el riesgo

de irritación puede ser mayor si no se siguen las pautas adecuadas.

-¿Lo usamos con protección solar?

-Retinol y protección solar no solo son compatibles, sino complementarios: uno actúa sobre la biología de la piel y el otro protege frente a su principal acelerador externo, la radiación UV. De hecho, hoy existen formulaciones que combinan retinol y protección solar, aunque aquí la formulación importa -y mucho-. No todos los retinoles son iguales: uno inestable se degrada, irrita más y es menos eficaz; uno estabilizado mejora la tolerancia, la eficacia y reduce riesgos, también en verano.

"El problema no es el retinol, es cómo lo usas... y qué retinol usas", dice Fernández.



Retinol Correxion crema hidratante correctora con SPF30 de Roc

44,70 €



Contorno de ojos con retinol, de Elizabeth Arden, 33,93 €.



Blue Therapy Crema Pro-Retinol, de Biotherm, 39,34 €.



Crema Antiarrugas Retinol, de Byphasse 2,98 €.



Sérum Antiarrugas B3, de La Roche-Posay, 35,46 €.

Isdinceutics Retinal Intense, de Isdin, 59,94 €.



Tratamiento Reparador con Retinol, de Clinique, 57,94 €.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Primera consulta: donde empieza de verdad la medicina estética



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

Cuando un paciente me visita en la clínica, la primera consulta no es un trámite: es el pilar sobre el que se construye todo el tratamiento posterior. Estas citas, que duran entre 30 y 60 minutos, están pensadas para escuchar, observar y planificar. Aquí no hay prisas. De hecho, muchas personas que se inician en la medicina estética llegan con dudas y cierto respeto, y encuentran en esta primera visita la tranquilidad que necesitaban para dar el paso con confianza.

El objetivo inicial no es "hacer", sino comprender. Durante la valoración realizamos un diagnóstico facial completo que analiza la textura de la piel, la presencia de manchas, la pérdida de volumen en determinadas zonas y los signos propios del envejecimiento. Con esta información se diseña una hoja de ruta personalizada, con tiempos realistas y una mejora progresiva. Este plan suele combinar una rutina cosmética adecuada con el uso estratégico de inyectables y tecnologías, siempre desde un enfoque sutil que respete la esencia de cada paciente.

La comunicación es otro de los pilares de esta primera consulta. Como médicos no solo debemos conocer los deseos del paciente, sino también detectar sus expectativas y explicar con claridad qué se puede conseguir y qué no. Es fundamental que sea el propio profesional quien informe del procedimiento, de las contraindicaciones y de los posibles riesgos asociados a cada técnica. La

transparencia genera seguridad y refuerza la confianza mutua. A veces, parte del buen hacer médico consiste en decir "no". Cuando una petición no es adecuada o el resultado no sería favorecedor, es responsabilidad del profesional marcar límites y explicarlos con argumentos. Esta honestidad forma parte del cuidado.

Como médicos no sólo debemos conocer los deseos del paciente, sino también detectar sus expectativas y explicar qué se puede conseguir y qué no

La atención no termina tras el tratamiento. En nuestra consulta se informa de los recursos disponibles ante cualquier efecto adverso y se garantiza un seguimiento posterior. Además, el paciente recibe un "pasaporte de belleza" donde quedan registrados los productos utilizados, algo clave para la trazabilidad y la seguridad a largo plazo. Por último, la filosofía de la clínica de la Dra. Trasmonte es clara: aquí no hay clientes, hay pacientes. Frente a la tendencia de la medicina estética low cost, se apuesta por un abordaje multidisciplinar, personalizado y centrado en la salud y el bienestar. Porque una buena primera consulta no solo inicia un tratamiento, sino una relación de confianza.

Sabías que..?

DEBES USARLO POR LA NOCHE

Durante los meses más cálidos, es recomendable aplicar el retinol por la noche para evitar la exposición directa al sol. Esto permite que el producto actúe en tu piel mientras duermes, sin el riesgo de sensibilidad adicional a los rayos UV

25

AÑOS

Este es el momento en el que se recomienda empezar a usar el retinol. Es entonces cuando la degradación del colágeno empieza a ser más notoria. Las usuarias suelen empezar con concentraciones bajas (0.01% a 0.03%) y aumentan (0.3%) a medida que su piel desarrolla tolerancia.

Desmontando 5 mitos sobre el metabolismo

QUE SI A PARTIR DE UNA EDAD VA MÁS LENTO, QUE SI LA BÁSCULA ES DETERMINANTE... SON ALGUNAS DE LAS LEYENDAS QUE CIRCULAN SOBRE LOS PROCESOS QUE SIGUE NUESTRO ORGANISMO.



ISABEL RAYA, bióloga especializada en nutrición y salud integrativa.

El término metabolismo se ha simplificado, convirtiéndose en una especie de interruptor: rápido o lento, bueno o malo. La bióloga especializada en nutrición y salud integrativa Isabel Raya explica: "Es un sistema complejo que responde constantemente a cómo vivimos". Hablar de metabolismo es referirnos al conjunto de procesos que permiten que el cuerpo produzca y utilice energía para mantenerse en funcionamiento, incluso al dormir. No es solo una cuestión de peso, ya que está directamente vinculado con la regulación de la glucosa, la función hormonal, la energía diaria y la capacidad de recuperación del organismo. "Comprender cómo funciona es clave, especialmente a partir de los 40 años, cuando el contexto hormonal y la composición corporal cambian". Y quiere

desmontar 5 mitos muy extendidos.

-Mito 1: El metabolismo se ralentiza inevitablemente a partir de los 40. "El problema no es cumplir años, sino dejar de estimular el músculo. Su pérdida tiene un impacto directo en la regulación de la glucosa y el gasto energético. A partir de los 40 años, el cuerpo necesita una estrategia para que funcione mejor".

-Mito 2: El peso es el mejor indicador de la salud metabólica. "Dos personas con el mismo peso pueden tener perfiles completamente distintos. La diferencia está en la composición corporal. El músculo es más denso y metabólicamente activo que la grasa. Regula la glucosa, mejora la sensibilidad a la insulina y sostiene el gasto energético en reposo. La grasa visceral, por el contrario, se asocia a inflamación y disfunción metabólica. La báscula no lo cuenta. La composición corporal, sí".

-Mito 3: Comer menos es la mejor forma de activar el metabolismo. "Cuando la restricción se mantiene en el tiempo, el cuerpo activa mecanismos adaptativos para sobrevivir: reduce el gasto energético, optimiza recursos y prioriza funciones

esenciales".

A eso se suma que una ingesta insuficiente, especialmente en proteína, puede llevar al cuerpo a comprometer masa muscular para obtener energía. "Esto explica por qué muchas personas, pese a comer cada vez menos, dejan de ver resultados y empiezan a sentir más cansancio y hambre".

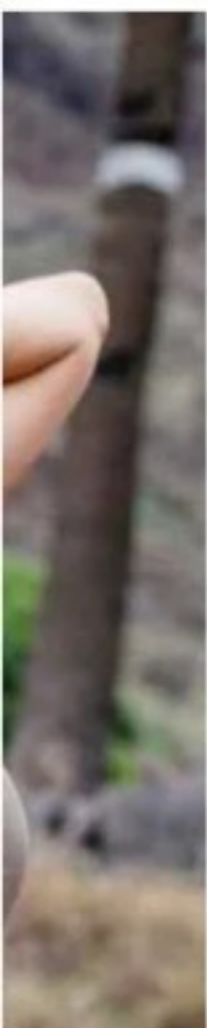
-Mito 4: El metabolismo no se puede cambiar. "Puedes nacer con un motor potente y maltratarlo con años de malos hábitos, o partir de una base más modesta y mantenerla en perfectas condiciones durante décadas. Lo que ocurre en el medio (cómo duermes, cómo te mueves, cómo comes...) tiene un impacto real y medible en cómo el cuerpo produce y utiliza la energía".

-Mito 5: Hay que comer con frecuencia para activar el metabolismo. La evidencia no respalda esta idea. La frecuencia de las comidas no acelera el metabolismo; lo que importa es la calidad de la alimentación y el contexto metabólico global. Porque "el cuerpo no solo necesita energía, también necesita pausas".





La calidad de la alimentación es más importante que la frecuencia con la que comemos para acelerar el trabajo de nuestro organismo



A PARTIR DE LOS 40...

Muchas mujeres ven que su cuerpo ya no responde igual, con más facilidad para acumular grasa, más dificultad para perderla y menor energía. Durante mucho tiempo se atribuyó al metabolismo, como si se hubiera ralentizado. Pero en la mayoría de los casos son variaciones hormonales, pérdida progresiva de masa muscular... Hay un descenso de estrógenos, sensibilidad a la insulina... "No es que el cuerpo falle, es que ha cambiado el contexto en el que funciona", concluye la experta.

ÚLTIMAS NOTICIAS



LEO Y SU MEDICAMENTO PARA LA PIEL DE MARIPOSA

El niño sevillano de doce años con piel de mariposa que llevó su caso al Parlamento Europeo, ya ha comenzado a recibir el tratamiento pionero denominado Vyjuvek. Es una terapia génica tópica que busca cicatrizar sus heridas crónicas y mejorar significativamente su calidad de vida tras años de lucha. Adrián, un joven de 22 años, de Málaga, también ha recibido el tratamiento.



RETIRADO EL ESTUDIO DE BARBACID

La revista de la Academia de Ciencias de EE. UU. ha retirado el estudio liderado por el químico español Mariano Barbacid que anunciaba un tratamiento experimental efectivo contra el cáncer de páncreas en ratones. El motivo es que ni el científico ni dos de sus colegas informaron que poseen parte de la compañía Vega Oncotargets, fundada para desarrollar nuevas terapias contra el cáncer de páncreas. "Un conflicto de intereses relevante", declaran.

Sabías que..?

DETECTAN INDICIOS DE ALZHEIMER EN UNA CHARLA DE 4 MINUTOS

Investigadores de Alicante han creado una plataforma para detectar indicios de esta enfermedad con una breve conversación. La app escucha qué dice un paciente y cómo lo dice y así ver síntomas y hacer una evaluación preliminar.

10

DE JUNIO

Es la fecha propuesta por los pacientes a la Organización Mundial de la Salud (OMS) para que sea declarada como el Día Mundial del Cáncer Metastásico. La idea es aumentar la visibilidad de lo que supone convivir con estos tumores en estadios avanzados.

Moda que deja menos huella

EL CAMBIO DE ESTACIÓN INVITA A MIRAR DE OTRA FORMA LO QUE YA TIENES. AJUSTAR HÁBITOS ES EL PRIMER PASO PARA VESTIR CON MÁS RESPONSABILIDAD.



Con la llegada del calor, nuestro armario se convierte en terreno de decisiones. Qué se queda, qué se va y qué entra de nuevo. Sabemos que el cambio de armario suele ser una tarea tediosa y desagradecida, pero también puedes verlo como una oportunidad de repensar qué relación tenemos con la ropa. La industria textil es una de las más conta-

minantes del planeta, pero también una de las más fáciles de transformar desde nuestro hogar. No hace falta renunciar al estilo ni caer en extremos: basta con tomar decisiones más conscientes. ¿Y si te apuntas estos tips antes de meter mano a tus prendas?

-Haz inventario de verdad. Antes de comprar nada, revisa lo que ya tienes. Saber exactamente qué hay evita

duplicar. ¿Sabías que de media nos ponemos una prenda tan solo unas siete veces?

-¿Conoces la regla de los tres usos? Si no puedes imaginar

LOS EXPERTOS
ASEGURAN QUE UN
ARMARIO "SUFICIENTE"
DEBERÍA ESTAR
COMPUESTO POR UNAS
74 PRENDAS EN TOTAL.

al menos tres formas distintas de llevar una prenda, probablemente no la necesitas. Es un filtro rápido que reduce compras impulsivas.

-Apuesta por tejidos que respiran. Lino, algodón orgánico o viscosa sostenible no solo son más respetuosos con el medio ambiente, también funcionan mejor con el calor. Más confort, menos impacto. **-Menos cantidad, más intención.** Un armario de ve-

Cambiar la ropa de temporada nos puede servir para ser más sostenibles con nuestro armario.

La ONU estima que esta industria es la responsable de entre un 2% y un 8% de las emisiones de gases de efecto invernadero y que, solo para cumplir con su demanda anual, utiliza unos 215 trillones de litros de agua

ESTÁ PASANDO



¿ECOPOSTUREO EN LAS EMPRESAS?

Un estudio publicado en la revista científica "Plos Climate" estima que el 98 por ciento de las declaraciones y compromisos ambientales recientes de las mayores compañías del mundo del sector cárnico y lácteo, pueden catalogarse como greenwashing (ecopostureo). Los investigadores, pertenecientes a las universidades de Miami y Nueva York, aseguran que son muchas las promesas, pero pocas las pruebas científicas que las sostienen.



CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Cáritas y la fundación Formació i Treball, dedicada a programas de reinserción laboral, trabajan con una quincena de empresas agroalimentarias para reducir los residuos alimentarios. Tan solo en 2025 lograron dar salida a más de 250.000 kilos de alimentos en forma de menús de comedores sociales, comida para cáterings o para restaurantes. Alimentos que, de otra forma, irían a la basura.

rano no necesita ser infinito. De hecho, las prendas más versátiles –un vestido fluido, una camisa blanca amplia, unas sandalias de calidad– suelen ser las que más se usan.

-Arreglar antes de reemplazar. Un botón, un bajo, una costura... pequeños arreglos pueden alargar mucho la vida de una prenda. Y cada prenda que no compras, cuenta.

-Da salida a lo que no usas. Vender, donar o intercambiar ropa es una forma sencilla de cerrar el ciclo. Además, libera espacio.

-Lava menos y mejor. Con el calor tendemos a lavar más, pero muchas prendas no lo necesitan tras un solo uso. Airear, usar ciclos cortos y agua fría reduce consumo y alarga la vida del tejido.

Oferta estrella

12 millones

PARA FORMACIÓN

España impulsa el empleo verde con 12 millones para formación en transición ecológica a través del Programa Empleaverde+, una iniciativa clave para adaptar el mercado laboral a los desafíos del cambio climático.



Amazon tiene estas dos bolsas de lona de algodón 100% natural, suave y transpirable, para guardar ropa.

25,99 €

CINE



Hugh Jackman interpreta a un pastor adicto a las novelas de misterio.

Las ovejas detectives

ESTA COMEDIA LO TIENE TODO: TIERNA, ABSURDA Y CON UN REPARTO DE LUJO. HUGH JACKMAN Y EMMA THOMPSON LA PROTAGONIZAN.

8 mayo Director: Kyle Balda. Intérpretes: Hugh Jackman, Emma Thompson, Nicholas Braun, Nicholas Galitzine, Molly Gordon. **Comedia/thriller.**

Esta película es una delicia, una cinta familiar muy original que ha conquistado a la crítica. El actor Hugh Jackman interpreta a George Glenn, un pastor adicto a las novelas policiacas que se pasa las tardes leyendo en voz alta ante su rebaño de ovejas. Un día aparece muerto con una pala en el pecho y sus ovejas, lideradas por la astuta Miss Marple, decidirán investigar su asesinato. “Esta película es divertida, emocionante y un poco excéntrica. Cuando llevaba 25 páginas del guión llamé a mi agente para decirle que quería hacerla”, explica Jackman,

que comparte cartel con la gran Emma Thompson. La actriz aseguró estar muy orgullosa de haber participado en esta locura de película: “Es una historia completamente inesperada: tierna y absurda a la vez, con un humor muy británico. Me encantó esa mezcla entre misterio clásico y fantasía. No se toma demasiado en serio, pero tampoco trata al espectador como tonto.”

La cinta está dirigida por Kyle Balda (“Gru 3. Mi villano favorito”), que asegura ser un amante “de las historias de personas inadaptadas que intentan superar las adversidades”.



TAMBIÉN EN CARTEL

“YO NO MORIRÉ DE AMOR”

Marta Matute dirige este drama que presentó en el Festival de Málaga y que pone el foco en una chica adolescente. A sus 18 años, Claudia (Júlia Mascort) no quiere ser una heroína. La enfermedad de su madre irrumpe como una tormenta que obliga a redefinir los roles en una familia que lleva tiempo desconectada.

OCIO



PATIOS DE CÓRDOBA, ¡QUÉ PRECIOSIDAD!

Su encanto es tal que en 2012 fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. La Fiesta de los Patios de Córdoba llenará la ciudad andaluza de flores hasta el próximo 17 de mayo. Planea una escapada y recorre sus barrios más icónicos: el Alcázar Viejo, Santa Marina o la Judería. 53 espacios dentro del concurso, más otros 11 fuera del certamen. Toda la información en turismodecordoba.org



FERIA DE JEREZ, UN DISFRUTE DE TODOS

Alegría, diversión y animales de pura raza. Del 9 al 16 de mayo, la Feria del Caballo, declarada de Interés Turístico Internacional, regresa a Jerez, Cádiz. Esta feria está compuesta por casetas abiertas a todos los visitantes para que cualquiera puede disfrutar de la música y de la magnífica gastronomía de la zona. Los concursos de sevillanas o los fuegos artificiales son otros festejos que completan el programa. jerez.es

NO TE PIERDAS

libros/ música



“UNA NIÑA BUENA”

Elisabet Benavent ha despachado más de 5 millones de libros y regresa con otra adictiva novela que reivindica el tan necesario amor propio. Júlia trabaja en un bar de tapas de Barcelona. Hace ya una década fue una actriz, pero su naturaleza complaciente la llevó a aceptar un papel que hizo añicos su amor por la interpretación. Todo cambia cuando un desconocido entra en el local pidiendo ayuda. Editorial Suma de letras.

“VUELTA ATRÁS”

Harlan Coben demuestra con esta novela que sigue siendo uno de los reyes del thriller. Myron trabaja como detective y dos agentes federales le exigen información sobre el paradero de Greg

Downing, un exjugador de la NBA y antiguo cliente suyo. Myron le daba por muerto y ahora tendrá que empezar una carrera contrareloj para encontrarle. Editorial RBA.



OFERTAS DE LA SEMANA

BCN EN LAS ALTURAS

Del 15 al 17 de mayo se celebra otra edición de este festival que se emplaza en la Torre Bellesguard de Gaudí, en Barcelona. Moda, decoración, música y gastronomía conforman esta cita para disfrutar de un enclave único. Los menores de 12 años entran gratis.



6 €



Gratis

ARTE EN LA CALLE

El barrio de Lavapiés, en Madrid, celebra del 7 al 31 de mayo una nueva edición de CALLE, festival de intervenciones artísticas con la participación de cerca de 50 artistas. Una iniciativa que permite disfrutar del arte sobre fachadas, escaparates y otros espacios exteriores de los comercios del barrio. Una manera de redescubrir este lugar único. esmadrid.com

DOCSBARCELONA

Del 7 al 17 de mayo la Ciudad Condal acoge su Festival Internacional de Cine Documental: DocsBarcelona. El certamen pondrá el foco en Irán con la película inaugural “A Fox Under en Pink Moon”, que relata la resistencia de Soraya Akhlaghi. Además, cuentan con un montón de actividades paralelas. docsbarcelona.com



Desde 9€



20 €

RIVAS SE LLENA DE CONCIERTOS

El municipio madrileño de Rivas celebra sus populares fiestas con la música como protagonista y con entradas a precios asequibles. El Auditorio Miguel Ríos acogerá los conciertos de Barry B (en la imagen), Delaossa y Zahara, entre otros muchos artistas. enterticket.es

No pases hambre y haz ejercicio físico adaptado a diario.



¿Menopausia? Adapta tu dieta

EN ESTA ETAPA DE CAMBIOS HORMONALES ES IMPORTANTE CONOCER CÓMO NOS AFECTA Y CÓMO PODEMOS SENTIRNOS MEJOR GRACIAS A LA ALIMENTACIÓN.

La ausencia de menstruación se debe, normalmente, a una fase más de la vida de las mujeres en la que la producción de hormonas disminuye y comienza la menopausia, el funcionamiento de nuestro cuerpo varía y tenemos que prestar especial atención a la **salud ósea**, donde las proteínas, el calcio –presente principalmente en los lácteos– y la vitamina D son fundamentales.

La **salud cardiovascular** también puede verse afectada por la mayor acumulación de grasa y por la fragilidad de los vasos sanguíneos. Para cuidar del corazón apunta en tu lista de la compra aceite de oliva, aguacates, nueces, soja en cualquiera de sus variedades... También alimentos ricos en vitaminas del grupo B como carnes, pescados azules, verduras de hoja verde... Uno de los aspectos que tampoco hay que descui-

dar es la **salud de la piel y las mucosas**, es común que estén menos hidratadas y esto provoque, por ejemplo, dolor en las relaciones sexuales. Para mejorar los síntomas es importante tomar agua, proteínas y antioxidantes como verduras de hoja verde, col, lombarda, frutos rojos, cítricos... La bajada hormonal también provoca **alteraciones en el ánimo**; los alimentos ricos en serotonina nos ayudarán a mantener el equilibrio.

OFERTAS DEL SÚPER

Hemos visto que las proteínas son muy importantes en esta etapa de la vida de las mujeres. Hemos recorrido los supermercados para traerte las mejores ofertas en alimentos proteicos.



Queso fresco, pack de 3 x 72 g cada uno,

3,40€



Pudding de chocolate rico en proteínas, formato XXL, 400 g

1,79€



Pechuga de pavo asada al horno, al corte, 100 g

1,79€

El Corte Inglés



Preguntamos a...

MIQUEL VALLS

¿Te consideras buen cocinero?

La verdad es que me defiendo muy bien.

¿Te gusta probar preparaciones nuevas?

No mucho porque me sientan mal.

¿Cómo cuidas tu alimentación?

Desayuno cada mañana dos huevos duros con lomo, pavo y kiwi. A media mañana un yogur y después intento combinar hidratos y proteína.

¿Hay alguna receta que hagas normalmente y que te salve de los apuros?

La pizza de jamón y queso.

superalimento



ALGA NORI

Recubre algunas piezas de sushi como makis y oniguiris. Tiene un alto contenido en proteínas, vitaminas A, B12 y C y diversos minerales entre los que destacan yodo, hierro y zinc. Su consumo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y es una buena aliada para la apariencia de la piel y el cabello. No se aconseja su consumo si hay disfunción tiroidea.

GILDA DE CODORNIZ CON ESCABECHE

La chef Marian Reguera presentó una apuesta muy original y sabrosa en la última edición del Salón Gourmets de la mano de Aves de España: una gilda de codorniz en escabeche de



verduras. Su gilda fue elegida como ganadora por el público presente en el evento por su sabor y su carácter novedoso. avianza.org

LAS RECETAS DE LA TRADICIÓN

Angelita Alfaro es una riojana que ha escrito más de una veintena de libros y en ellos comparte su pasión por la cocina. Su concepción culinaria pasa por la tradición y la cocina familiar, esos sabores que se cocinan y degustan con el corazón. En su nuevo libro reúne más de 1.000 recetas para compartir en buena compañía. planetadelibros.com



Receta económica

Hamburguesa con guarnición

- 4 hamburguesas de carne de pollo
- 4 hamburguesas vegetales
- 150 g de tofu
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 2 aguacates
- 4 hojas de lechuga
- 1 pepino
- tomates cherry
- orejones
- semillas variadas
- aceite de oliva virgen
- sal y pimienta



1. Escurrir los garbanzos. Lavar la lechuga, los tomates y el pepino. Cortar este último en láminas finas.
2. Pasar las hamburguesas vegetales por la parrilla caliente con un poco de aceite. Repetir la operación con las hamburguesas de pollo; estas últimas hay que dejar que se hagan bien por dentro. Cortar el tofu en taquitos regulares. Cortar los aguacates por la mitad.
3. Montar el plato con una base de lechuga, las hamburguesas y los vegetales alrededor. Añadir el tofu, el aguacate y los orejones. Aliñar con aceite, sal y pimienta, y las semillas.

El precio es de 4 €/ración

TELEVISIÓN

lola lolita
pyjamada



LA "PYJAMADA" DE LOLA LOLITA, A PARTIR DEL 7 DE MAYO

El docurreality se emitirá en el canal Flooxer de Atresmedia

Dulceida, Marina Rivers, Laura Escanes, Omar Montes o Javi Hoyos son algunos de los amigos de la influencer que participarán en su docurreality, en el que abre las puertas de su casa para mostrar su lado más personal. Son seis episodios en los que la creadora de contenido celebrará diferentes fiestas de pijamas en las que descubriremos quién es realmente Lola Moreno.

GORKA RODRÍGUEZ, AL "GRAND PRIX DEL VERANO"

Se suma a Ramón García y Lalachus, en La 1 de TVE

El periodista, que cuenta con dos décadas de experiencia en televisión y radio, copresentará el programa de Ramón García, en el que Lalachus repite por segundo año consecutivo. La nueva edición de este mítico concurso ha iniciado ya las grabaciones y llegará este verano a La 1 con más emoción.





BERTÍN ESTRENARÁ PROGRAMA EN ANTENA 3

Ejercerá de maestro de ceremonias junto a su hija Eugenia

El showman se pondrá al frente de la adaptación española del formato "Parent's Evening" (algo así como "Noche de padres") acompañado por su hija Eugenia Ortiz Domecq. Aquí, varios famosos deberán responder preguntas de cultura general relacionadas con sus hijas o hijos.

RAQUEL SÁNCHEZ-SILVA VUELVE A TELECINCO

Presentará un nuevo reality de parejas

Once años después de presentar "Supervivientes", Raquel Sánchez-Silva volverá a Telecinco para conducir la versión española de "Honesty Box", un reality en el que un grupo de solteras y solteros buscarán el amor con la ayuda de una coach emocional y enfrentándose a una avanzada tecnología que detectará si dicen la verdad o mienten. Tiene pendiente de estrenar "Maestros de la Costura Celebrity 2", en La 1 de TVE.



SE GRABA "UNA NOVIA POR VACACIONES"

Marina Baeza y Carla Flila, de nuevo protagonistas

"Una novia por Navidad", el primer microdrama vertical de Flooxer, ya graba su segunda temporada tras haber superado los 20 millones de reproducciones en atresplayer y redes sociales. Marina Baeza y Carla Flila vuelven a encabezar el reparto, que continúa la historia de Sofía y Marina.



Nuevos rituales capilares de la línea Terra, de Lendan Cosmetics

Lendan Cosmetics amplía su línea Terra con dos nuevas gamas: Smooth & Repair; con fórmulas veganas de origen natural que ofrecen un viaje sensorial para dominar el encrespamiento, lograr un pelo liso y brillante y revitalizar el cabello en profundidad. La línea Smooth fusiona la precisión de la ciencia cosmética con la filosofía japonesa del cuidado delicado y consciente. Mientras que Repair se basa en la riqueza vegetal de República Dominicana y su combinación vegetal que restauran el cabello. Conoce las dos gamas de producto en lendan.com



Gama blanqueadora con fórmula dermatológica

Esta línea de productos de Ziaja está especialmente recomendada para aquellas pieles que presentan manchas de pigmentación a causa de diferentes factores como la exposición al sol, cambios hormonales, envejecimiento prematuro de la piel... Se pueden tratar las manchas en el rostro, cuello y manos. La gama consta de crema de día, crema de noche y gel-crema corrector de manchas.

ortrade.es/ziaja-med



Vitalidad para todo el día

Cada cápsula de ActiveComplex Q10 Gold contiene coenzima Q10 natural (del mismo tipo que produce el cuerpo) y vitamina B2 que contribuyen a la reducción del cansancio y la fatiga y a un metabolismo energético normal. Este producto está documentado en más de 100 estudios publicados. pharmanord.es



Con VALIDA, escaleras sin problema

Hay épocas en que las escaleras de casa suponen una dificultad, pero si instalas una silla salvaescaleras de VALIDA podrás subir y bajar de forma cómoda, segura y sin esfuerzo, reduciendo el riesgo de caídas. Solicita información gratuita llamando al 900 41 40 00 o visitando la web valida.es



Viteba: colágeno de alta calidad

La marca Viteba está especializada en colágeno de alta calidad y cuenta con diferentes productos para distintas necesidades: Colágeno Beauty, formulado para el cuidado de la piel, el cabello y las uñas; Colágeno Essential, diseñado para el apoyo estructural de las articulaciones; y Colágeno Puro para huesos y músculos. viteba.com

EL ARTE DE VIAJAR CON ESTILO



**DESCUBRE EL NUEVO
ELLE TRAVEL**

**YA EN TU QUIOSCO
JUNTO CON LA REVISTA ELLE**

AUTODEFINIDO



		SISTEMA DE COMUNICACIÓN	ARTÍCULO TREPAN A UNA CIMA		DOMINIO DE AUSTRALIA SUJETAR PAPELES		DUEÑAS, PROPIETARIAS
		ESTROFA DE 8 VERSOS		SIGLA DE TRIBUNAL SUPREMO		CON VALOR LEGAL (F.)	
		BRAZOS DE LOS MOLINOS DE VIENTO					
CIERTOS CETÁCEOS	SITIO ESCONDIDO, RINCÓN	TOMOGRFIA TRANSPARENTE, TERSO	DECILITRO MARQUÉS DE ..., AUTOR		CONTRACCIÓN COMO CIERTA SOPA		EROSIÓN SUPERFICIAL DE LA PIEL
				HACER UNA GRIETA HAGO RUIDO AL DORMIR			
LA OSA MAYOR						PROPORCIONA TIPO DE SAUCE	
JUEGO DE MESA							
			1.ª NOTA MUSICAL SU NOMBRE		VIVE CON EPI INDICA EXTRAÑEZA		
							VENDER A BAJO PRECIO UNA MERCANCÍA
RELATIVO AL ESTE							
PRONOMBRE PERSONAL			COBALTO INTERJ. DE ENFADO		ME AVENTURO MEDIDA DE SUPERFICIE		
DOMINIO DE SUECIA							
		LO TEME EL VAMPIRO INVALIDAR ALGO		REMUEVEN LA TIERRA PICO, CÚSPIDE			
ACCIDENTE COSTERO				ESTILO DE NATACIÓN 501, EN ROMANOS			RUMORES
INSTALA, SITÚA							
			ESPÍRITU FANTÁSTICO ASTILLA RESINOSA				
EXPRESA COMPARACIÓN	SITUADA AL FINAL ACCESO REPENTINO				.../DC, GRUPO SONIDO SUAVE DE LA R		
		TRABAJO AGRÍCOLA		MUJER NOBLE O DISTINGUIDA	SUF. DE OFICIOS LENGUAJE COLOQUIAL		
AGUJEREAR, PERFORAR							ESCOGE
QUE NO ES BARATA							
				RELATIVO A LA AVIACIÓN			CONJUNCIÓN ADVERSATIVA
PARA UNCIR LOS BUEYES		RUIDO DE UN GOLPE GIGABYTE		DOMINIO DE INTERNET PARA PANAMÁ	POR LA TARDE FORMA DE EMPRESA		
			EX PROFESO				
GRAN RÍO DE ESPAÑA				MANUAL DE GEOGRAFÍA			

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.

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

★★

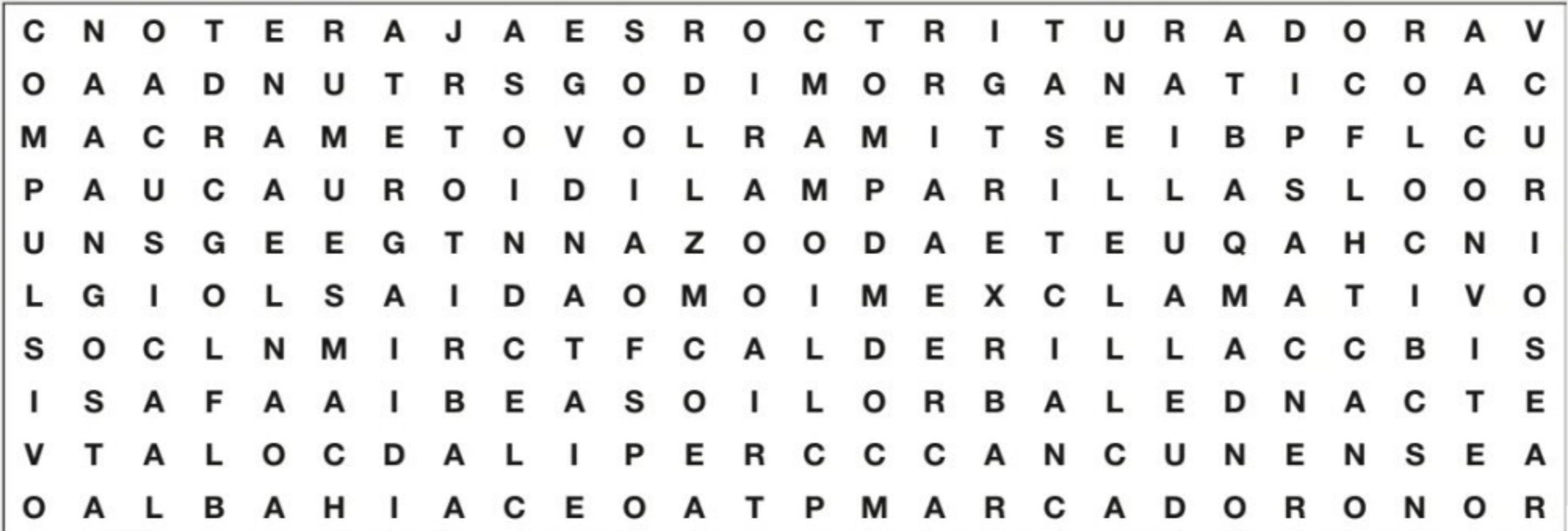
	0			1			0
		1	1			1	1
1	1						
	1				1		1
		0			0		
			1				0 0
	1						0
						1	
		1		0			
0	0		1				0

SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



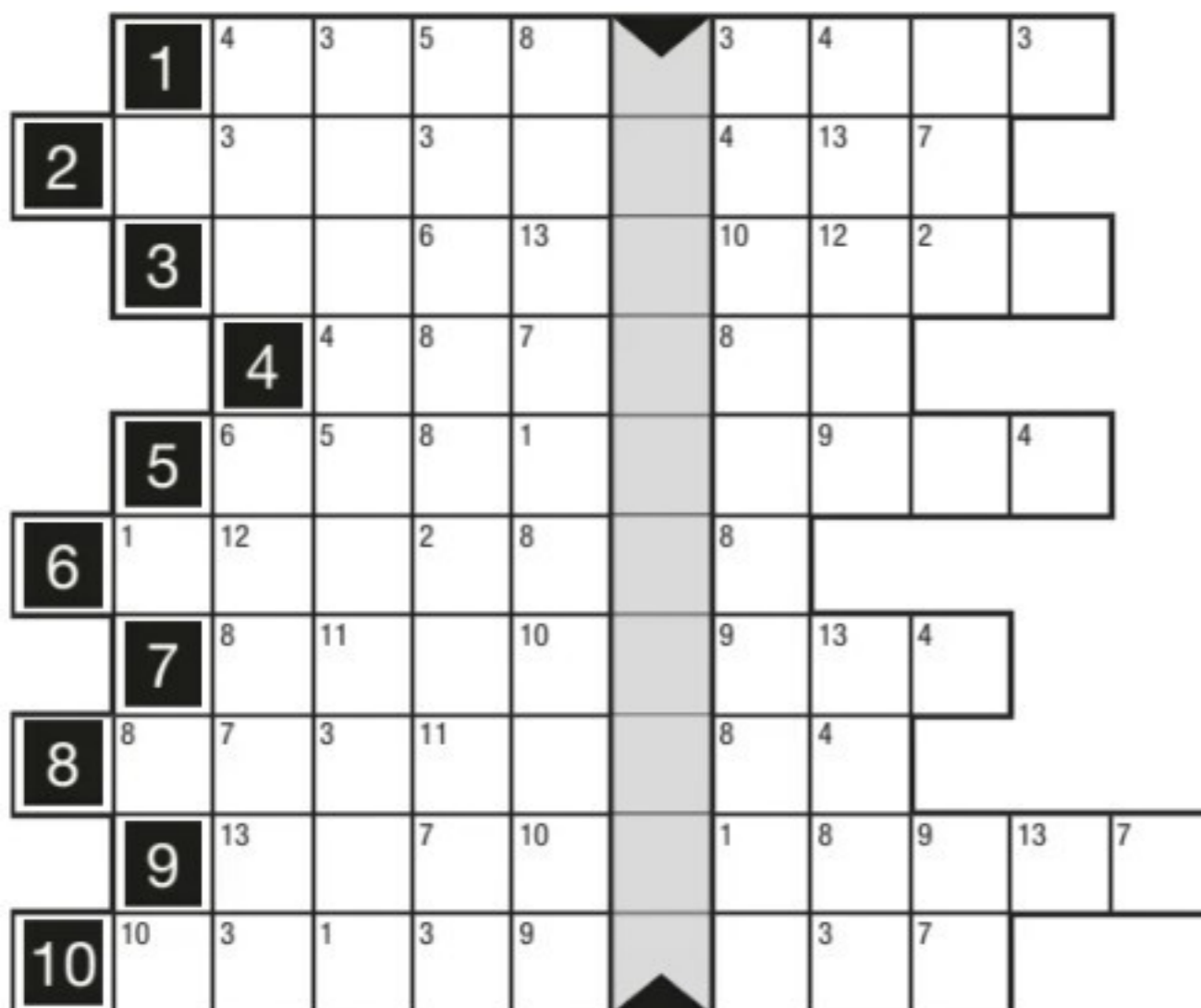
- | | | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ACCESIBLE | BICOLOR | CHAQUETEADO | ESTIMAR | LLAMATIVO | TEST |
| ACLAMADORA | CALDERILLA | CILÍNDRICA | ESTRELLATO | MACRAMÉ | TRÍA |
| ACUSICA | CANCUNENSE | CISCO | EXCLAMATIVO | MARCADOR | TRITURADORA |
| ANGOSTA | CANDELABRO | COMPULSIVO | GOLF | MORGANÁTICO | TUNDA |
| APACIGUADO | CANO | CONVITE | HABLA | OÍBLE | VALLA |
| ASONADA | CARDIÓLOGA | CORSÉ | JARETÓN | PROFANO | ZOTE |
| ÁSPID | CASO | CURIOSEAR | LAMPARILLA | TALO | |



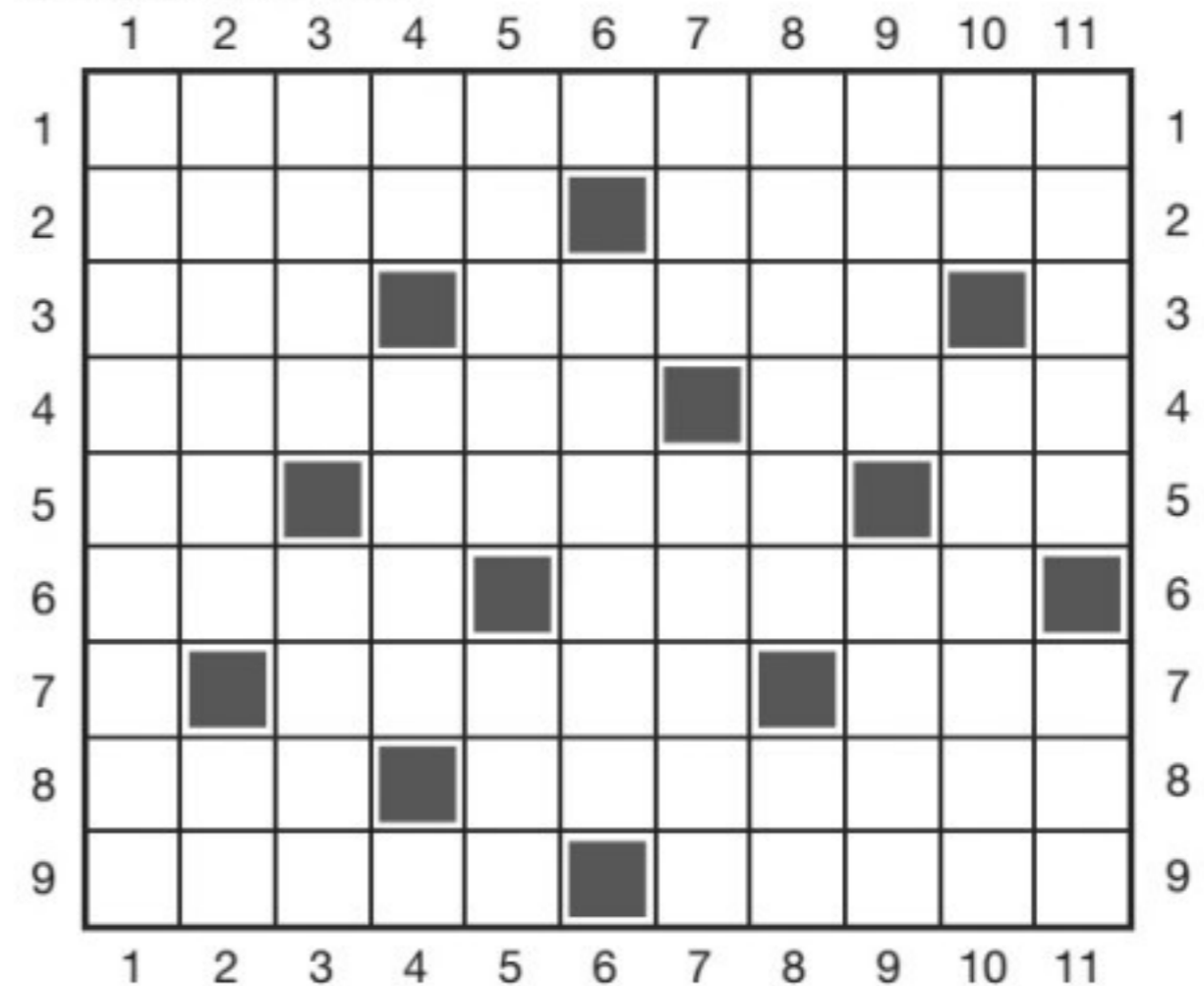
HORIZONTAL

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

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1 Chuparse los labios | 6 Grupo de Kurt Cobain |
| 2 Legatarios, sucesores | 7 Que extenua |
| 3 Zapatilla para entrenar | 8 Afirmar, aseverar |
| 4 Frotar con las uñas | 9 Muy tenaces |
| 5 Tipo de aeronave | 10 Ciertos cubiertos |



CRUCIGRAMA



- Horizontal 1** Viaje en romería a un santuario. **2** Unir unas cosas con otras. Descanso. **3** Animal acuático. Parte de una calle. **4** Mes del año. Sacar provecho de. **5** Nota musical. Obra vertical de albañilería. Segunda letra del alfabeto árabe. **6** En el norte de Europa. Arreglo para salir del apuro. **7** Procedimiento rápido. La hace el público. **8** Inspección del vehículo. Volver a ajustar. **9** Después, más tarde. Hace poco tiempo.
- Vertical 1** Vehículo del sumo pontífice. **2** Preferís. Usted, en confianza. **3** Tirabuzón capilar. Limpié, purifiqué. **4** Interjección de ánimo. Anuncio televisivo. **5** Placentera. *Hula hoop*. **6** Valor. **7** Me dirigiré a un lugar. Período histórico. **8** Poeta chileno ganador del Nobel de Literatura. Para llamar la atención. **9** Los pájaros tienen dos. Col., inseguro, apocado. **10** Indica burla. Derogar, cancelar. **11** Figurante en el cine. Remueve la tierra.

DE PRIMERO

Almejas a la marinera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 800 g de almejas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 dl de vino blanco
- 1 manojo de perejil fresco
- 1 dl de caldo de pescado
- aceite de oliva
- sal fina

PRECIO POR PERSONA: 4,50 € aprox. CALORÍAS: 180 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Poner las almejas en un bol grande cubiertas con agua fría y una cucharada de sal. Dejar en remojo 30 minutos para limpiarlas y que eliminen la arena, si la tuvieran. Escurrir y volver a lavar con agua fría.



PASO 2

Mientras, pelar y picar la cebolla. Pelar el ajo y aplastarlo. Poner una cazuela al fuego con un poco de aceite de oliva, la cebolla y el ajo. Mantener hasta que la cebolla quede transparente, sin coger color. Añadir a continuación el vino blanco y dejar un par de minutos a fuego medio.



PASO 3

Picar el perejil. Añadir a la cazuela el caldo de pescado y mantener al fuego diez minutos. Añadir entonces un poco de sal, el perejil picado y las almejas. Mantener al fuego hasta que las almejas se abran. Quitar del fuego y servir, retirando las almejas que no se hubieran abierto.



Truco

La clave para que queden perfectas es retirarlas del fuego en cuanto se abran; si se dejan mucho tiempo al fuego, las almejas pierden su textura y adquieren una consistencia gomosa



DE SEGUNDO

Bacalao dorado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 g de migas de bacalao desaladas
- 4 huevos
- 400 g de patatas
- 1 cebolleta
- aceite de oliva
- sal y pimienta
- perejil fresco o aceitunas negras (opcional)

PRECIO POR PERSONA: 3 € aprox. CALORÍAS: 300 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Pelar las patatas y cortarlas en pajita. Ponerlas en un bol cubiertas de agua fría durante 10 minutos. Escurrir, secar y freír en una sartén con aceite de oliva. Retirar a papel absorbente y reservar.



PASO 2

Mientras se fríen, poner un cazo al fuego con las migas de bacalao y cocer dos minutos. Retirar y escurrir. Pelar y cortar la cebolleta en juliana. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y la cebolleta. Mantener cinco minutos hasta que quede pochada y añadir las migas de bacalao.



PASO 3

Batir los huevos y salpimentar. Añadir a la sartén las patatas reservadas y los huevos batidos, removiendo suavemente hasta que los huevos empiecen a cuajar. Retirar del fuego y terminar removiendo para que quede jugoso. Servir con perejil o aceitunas negras, al gusto.



Recetario

Se dice que en Portugal hay, al menos, una receta para cada día del año en las que el "bacalhau" es el ingrediente principal. Esta receta de "bacalhau a bras" es una de las más tradicionales y sabrosas





DE POSTRE

Tarta appleberry

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 lámina de masa de hojaldre
- 2 manzanas Granny Smith
- 200 g de frutos rojos variados
- 1 naranja
- 4 cucharadas de azúcar glas

PRECIO POR PERSONA: 1,30 € aprox. CALORÍAS: 290 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 40-60 min



PASO 1

Precalentar el horno a 180 °C. Forrar un molde circular con papel de hornear y la lámina de hojaldre, meter al horno precalentado hasta que empiece a tomar color. Retirar y reservar.



PASO 2

Exprimir la naranja y rallar la piel. Lavar y cortar las manzanas en gajos. Poner una cazuela al fuego con las manzanas, 3 cucharadas de azúcar glas y el zumo de naranja y su ralladura. Dejar cocer a fuego lento hasta que se consuma el zumo.



PASO 3

Colocar las manzanas en el molde sobre la masa horneada y encima los frutos rojos con una cucharada de azúcar glas. Mantener en el horno otros cinco minutos y retirar.

MODA, BELLEZA Y PLANES
PARA TRIUNFAR



Este mes, tu accesorio perfecto o tu capricho beauty

PROMOCIÓN VÁLIDA EN ESPAÑA



LOQI



Lolita Lempicka

REVISTA + REGALO: SÓLO 6,50 € ¡YA EN TU QUIOSCO!

DE PRADA VISTE PRADA

Mar Saura, con un vestido corsé de la firma londinense AADNEVIK.



EVES 3
SOLO



Nona Sobo lució un floreado vestido de Silvia Fernández.

EL DIABLO SE VISTE DE PRADA 2

Coca-Cola light

NUESTRAS FAMOSAS todo glamour en el estreno de "El diablo se viste de Prada 2"

Es una de las películas de la temporada y las celebrities llegaron a la alfombra roja impecables. Mar Saura, Carmen Lomana e Ivana Rodríguez sorprendieron con sus estilismos.

Ni Meryl Streep ni Anne Hathaway aterrizaron en España para el estreno de la película, pero sus ausencias no restaron ni un ápice de glamour a la premiere en Madrid de "El diablo se viste de Prada 2", una cinta imprescindible para cualquier amante de la moda. Nuestras famosas estuvieron súper acertadas con sus estilismos y pisaron la alfombra roja con modelazos de los que se suelen ver en la gala de los Goya. Mar Saura optó por un escotado modelo corsé, y María José Suárez por un original diseño en blanco y negro.



Rocío Osorno llegó con joyas de Pandora y este vestido ceñido en blanco.



Del plató de "Y ahora Sonsoles", María José Suárez se fue de estreno.



Rocío Martín Berrocal llevó un palabra de honor de Antonio del Canto.



Carmen Lomana, súper elegante con un diseño de Valentino.



Anita Matamoros, de Vivienne Westwood.



LARA DIBILDOS SIGUE FELIZ JUNTO AL MODELO CARLOS MATURANA, CON EL QUE SALE DESDE 2024

► Ivana Rodríguez, cuñada de Cristiano Ronaldo y flamante ganadora de "Top Chef", eligió un estilismo de Karl Lagerfeld, mientras Carmen Lomana desempolvó un Valentino de la colección 2022. Esta última reconoció ante la prensa ser "un poco diabla a veces" y aseguró tener un montón de prendas de Prada en su arma-

rio. Le preguntaron por la Pantoja y por su gira en Latinoamérica, pero no quiso entrar al trapo. "Es una familia que me produce dolor de cabeza", dijo.

Pinitos como actriz

Anita Matamoros, con nuevo peinado, tampoco se mojó cuando le preguntaron por la polémica entrevista de su



Ojo al tacón tan original que llevó Lara Dibildos con estos zapatos de Loewe.



Cruce de DECLARACIONES
Pelayo es antitaurino y Gloria Camila piensa que no fue respetuoso cuando opinó que sí se puede llamar "asesinos" a los toreros. En el estreno, él no se quedó callado: "Afortunadamente pensamos y vivimos diferente". Ella también arremetió: "Que no coma jamón".



madre, Makoke, donde cargó contra su padre, Kiko. "Quiero mantenerme al margen", dijo. La influencer está estudiando Interpretación y confesó que ya está presentándose a sus primeros castings. Como nombre artístico se ha quitado el Matamoros y firma como Ana Giaever.

Agencias ▶



Marta Flich se atrevió con el fucsia y el amarillo.



Cecilia Gómez, ideal con un mini vestido negro.



Miguel Ángel Herrera y Soraya, muy original con diseño blanco con flor XXL de tul.



La cantante Natalia Vizioli vistió de Silvia Fernández.



La diseñadora Ana Locking, con una americana vestido y medias de leopardo.



Ivana Rodríguez, con look de Karl Lagerfeld, gafas de Bottega Veneta y zapatos de Kurt Geiger.

MARÍA ISABEL

“Mi hija canta y baila todas las canciones de mi nuevo álbum”

Tras una temporada retirada, la cantante vuelve con un nuevo trabajo súper personal y compuesto por ella, “Hora mágica”. Con él estará de gira todo el verano.

Espectacular con blusa cropped de Relish, 106 €; vaqueros estampados de L'Agence, 295 € y collar de varias vueltas, desmontables, de Swarovski, 1.500 €. A la derecha, la cantante con vestido de seda y encaje tipo lencero de L'Agence, 725 €; y zapatos de Exé Shoes, 89,95 €.

Está viviendo uno de los momentos más especiales de su vida. Convertida en una mujer segura, madre y con las ideas claras, presenta "Hora mágica", su disco más íntimo y espiritual. Charlamos con María Isabel sobre este nuevo trabajo, su evolución, la maternidad y ese equilibrio que por fin ha encontrado dentro y fuera de los escenarios.

-Acabas de lanzar "Hora mágica", ¿qué significa para ti este disco?

-Es el álbum más conceptual y personal que he sacado hasta la fecha. Cuenta lo que soy hoy y eso es muy bonito, porque hay una evolución no solo en lo musical, sino también en lo personal. Es como una gran formación y estoy feliz con todo el trabajo que se ha hecho.

-¿Has compuesto tú también los temas?

-El álbum es un recorrido a través del tiempo. Cada canción es una hora mágica, pertenece a un momento de mi vida o a personas que han formado o forman parte de ella. Así que es como conocerme un poco más a través del disco.

-¿Y cómo eres?

-Soy muy espiritual, me dejo guiar por las señales, la numerología... Y me gusta hablarle al amor, a la sensualidad, a todo lo que forma parte de mi universo.

-Hablas de todo eso, pero con mucho ritmo, porque las canciones son súper bailables.

-Sí, eso sí. Es un álbum para el directo, para que podamos todos vivirlo y bailarlo. He fusionado diferentes sonidos y eso es lo que me ha llevado a hacer esta mezcla bomba. A mí me mola mucho. ▶

"Soy muy espiritual. Me dejo guiar por las señales, la numerología..."



La cantante con cazadora denim oversize de Alba Conde, 249 €; top vaquero con arandelas de Palm Angels, 395 €; pantalón vaquero de arandelas de Palm Angels, 595 €; anillos de Miramira desde 30 €; pendientes de aro de Cxc, 64,95 €. A la derecha, María Isabel con cazadora perforada de Relish 187 € y minifalda pantalón de Karl Lagerfeld Studio, 349 €.

► -¿Hay alguna canción que te haya costado escribir?

-La de mi hija. Me costó mucho porque saca mi lado más sensible. Su llegada me ha mostrado muchas cosas a la vez. Me emocioné muchísimo escribiéndola.

-¿Y qué dijo al escucharla?

-Al principio no quería escucharla porque decía que le daba penita (risas). Ahora le encanta y me dice: "Mami, ponme mi canción". Con ella se siente súper especial.

-Es súper artista, ¿no?

-Totalmente. Me da veinte vueltas a mí cuando era pequeña. Apunta maneras. Le gusta mucho el baile. Dice que va a ser cantante y bailarina.

"Mi hija Daliana ha cantado mil veces 'Antes muerta que sencilla'"

-¿Cuántas veces ha cantado "Antes muerta...?"

-Muchísimas, aunque ya se le ha pasado la fiebre (risas). Ahora está en bucle con mi álbum. Y yo le digo: "A ver, Daliana, vamos a escuchar otra cosa..." (risas).

-¿Tiene preferidas?

-"Adicta a ti" le encanta, que es la bachata que tengo con Román, y "Agua salá"... bueno, no sé cuántas veces la canta.

-¿Por qué "Hora mágica"?

-Porque cada canción es una hora espejo. Yo cada vez que miraba el reloj veía muchas veces las 11:11 h. Y, como soy muy curiosa, empecé a buscar información sobre esto. Se dice que son los arcángeles los que mandan mensajes a través de la numerología, en el momento

en el que más lo necesitas. Y yo tenía que hablar de esto en un álbum. Forma parte de mi universo y seguramente también del de mucha gente.

-¿Y cuál es tu hora mágica?

-Las 11:11, quizá. Esa es la canción dedicada a mi chico. Habla de nuestra historia. Me apetecía mucho escribirle.

-¿Cuándo compones?

-Mi inspiración suele llegar de madrugada, aunque en cualquier momento del día surge una idea y me pongo. Lo apunto en el móvil, hago una melodía... pero la magia surge en el estudio. A veces estoy durmiendo, aparece una melodía o una letra y tengo que levantarme para apuntarla, porque si no, al día siguiente la he olvidado (risas).

-Todas las canciones han gustado mucho, porque ya tienes un montón de fechas de conciertos cerradas.

-Sí, la verdad, y estoy muy agradecida. Lo bonito que me está pasando es que la gente está deseando ver este disco en directo, además de escuchar las canciones con las que se me conoció. Que le pase eso a un artista después de tantos años es una pasada.

-¿Cómo es crecer bajo el foco mediático? Porque tienes 31 años, pero llevas toda la vida cantando.

-Lo más importante y lo más difícil en esta profesión es mantenerse. Tienes que manejar la presión y tener herramientas mentales para evitar las caídas, porque es un mundo de altos y bajos. Para mí ha sido bonito, porque siempre vuelvo al lugar donde soy feliz, que es el escenario, pero también complicado, porque a nivel emocional es una profesión muy inestable. ▶

“Hay una canción dedicada a mi chico. Cuenta nuestra historia. Me apetecía mucho escribirle a él.”



► **-Imagino que no es fácil después de un éxito como "Antes muerta..."**

-Pues mira, eso es lo que he conseguido: quitarme la presión de la expectativa que la gente pueda tener de mí. Por eso este disco es tan importante.

-Llegó un momento en el que necesitabas parar.

-Sí, el cuerpo es sabio y te dice en todo momento lo que necesita. Yo necesitaba parar, necesitaba mucho ser madre... y llegó Daliana.

-¿Y el segundo?

-(Risas) Espera, que ahora tengo la gira... Y ya veremos después. No me pongo expectativas ni presión. Si pasa, es porque tenía que pasar, y si no, hay que fluir.

"Estoy muy enfocada en fluir y ser más yo que nunca"

-¿En qué momento personal te encuentras?

-Estoy enfocada en fluir y ser más yo que nunca. Siempre me ha dado igual lo que pudieran pensar de mí. Solo me importan las personas que me conocen de verdad, porque son las que tengo que cuidar y ellas a mí.

-Vives una historia de amor muy bonita con el influencer Jesús Marchena.

-Sí, en todos los sentidos. Me siento muy querida, muy cuidada y estoy en un momento muy pleno.

-Tus fans han tenido un papel importantísimo en toda tu carrera.

-Para mí son fundamentales. Siempre están ahí, siempre hay un mensaje, un apoyo... Estoy en contacto a diario con ellos por redes.

Me quieren y eso es muy bonito. A veces pienso: ¿cómo me pueden querer si no me conocen? Es el poder de la música.

-A día de hoy, ¿qué sueño te queda por cumplir?

-Me he vuelto muy sencilla en ese sentido. Con que mis padres me duren mucho tiempo y mi hija crezca sana... lo demás me da un poco igual.

-¿Te gustaría que tu hija siguiera tus pasos?

-Quiero que sea buena persona y que haga lo que le haga feliz, sin hacer daño a nadie. Si es la música, genial, y si no, lo que ella quiera. Daliana es muy espabilada, así que seguro que sabrá lo que quiere.

-¿Te la vas a llevar de gira?

-Probablemente vendrá a muchos conciertos. El problema es que quiere subir al escenario y eso está un poco reñido con mantener su privacidad.

-¿Sigues siendo tan coqueta?

-Sí, me gusta mucho la moda, aunque ahora, con la niña, miro más para ella que para mí... También me gusta el maquillaje. Me gusta no sentirme abandonada.

-¿Cómo te has preparado para volver al escenario?

-Hay un problema con las mujeres artistas, porque se les exige un canon en el escenario... A mí me gusta cuidarme, pero no estar perfecta. Hago deporte para sentirme bien y tener fondo al bailar y cantar, pero también lo hago por mí.

Susana Jurado

Fotos: Fernando Roi

Ayd. de foto: Idoia Vitas

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Pablo Cerdán

Agradecimientos: La Masía de José Luis (Tlf., 914 79 86 15)

"En lo personal estoy en un momento muy pleno. Me siento muy querida y muy cuidada"

Mis secretos al descubierto

Nada más levantarme...

A parte de poner los pies en el suelo, voy al baño a lavarme la cara, los dientes y a desayunar

Antes de acostarme...

Un besito a mi niña y a mi chico. Y de belleza, una vez a la semana mi sérum, y a diario hidratante

En mi armario nunca falta...

Un chándal

Producto de belleza que no puede faltar...

Mis polvos traslúcidos de Fenty beauty

El perfume que me trae recuerdos bonitos...

No es un perfume. Es la ropa de mi abuela, que falleció hace muchos años



María Isabel con blusa troquelada, de Alba Conde, 222 €; short de punto, de Pinko, 130 €; brazalete, de Swarovski, 380 € y sandalias con plataforma, de Kurt Geiger, 198 €.

Los favoritos del maquillador Pablo Cerdán

Gel para ojos hydra desfatigante, de Patyka Paris, 20,90 €.

Crema perfeccionadora con color, de Patyka Paris, 36,90 €.

Cuidado de ojos corrector de luminosidad, de Patyka Paris, 26,90 €.

Sérum azul hydra booster, de Patyka Paris, 31,90 €.

Rellenador de arrugas instantáneo, de Patyka Paris, 41,90 €.



CITA EN...
 Quedamos con María Isabel en La Masía de José Luis, un restaurante y espacio para eventos situado a escasos kilómetros del Palacio Real de Madrid. Además de su exquisita gastronomía y el trato de su personal, La Masía cuenta con amplios espacios y jardines en los que hicimos este precioso reportaje.



Esta semana

PRÍNCIPES DE GALES CELEBRAN SUS 15 AÑOS DE MATRIMONIO

Guillermo y Kate se casaron por todo lo alto en la abadía de Westminster hace 15 años y han querido celebrar su aniversario con un posado totalmente distinto al boato de su boda. La foto del matrimonio con sus tres hijos, tumbados en la hierba y descalzos, fue tomada en Cornualles durante la Semana Santa. Destaca el cambio de Charlotte, que el pasado 2 de mayo cumplió 11 años.



REINA LETIZIA

APOYA A LAS MUJERES GITANAS

La reina Letizia viajó hasta el popular barrio madrileño de Vallecas para reunirse con una representación de mujeres de la Fundación Secretariado Gitano, donde le transmitieron las dificultades que aún persisten para ellas. La Reina lució un look en color blanco, símbolo del respeto en el pueblo gitano.

MATILDE Y FELIPE DE BÉLGICA

UNA PAREJA REAL RODEADA DE FLORES

Los Reyes de Bélgica asistieron al Festival de Flores Floralien de la ciudad belga de Gante. Para la ocasión, Matilde eligió un vestido rosa con flores bordadas. La reina bautizó con su nombre la nueva azalea presentada en el Festival.



EUGENIA DE YORK

EMBARAZADA DE SU TERCER HIJO

Últimamente ha habido pocas alegrías para el ex príncipe Andrés y Sarah Ferguson por su implicación en el caso Epstein. De hecho, sus hijas también están sufriendo, en sus agendas, las repercusiones del escandaloso caso. Ahora, la familia tiene un motivo de celebración: su hija pequeña, Eugenia, será madre por tercera vez junto a su marido Jack Brooksbank.



ALBERTO Y CHARLÈNE DE MÓNACO

JUNTOS EN EL RUGBY

La pareja estuvo presente en la cita deportiva donde se celebraron distintos encuentros y la posterior entrega de trofeos. Charlène eligió un look muy primaveral con camiseta y pantalón blanco y una chaqueta de piel de color camel.



LOS REYES DE INGLATERRA INVITADOS A LA CASA BLANCA

Donald Trump y su mujer, Melania, han sido los anfitriones de los reyes Carlos III y Camila en la Casa Blanca. Para agasajarles se celebró una cena de gala en la que la reina lució las joyas que su suegra, la reina Isabel II, llevó en su viaje a Estados Unidos en el año 1991.

**MAR Y CARLO
DONAN SU
PREMIO**

Según Mar Flores, compartir "DecoMasters" con su hijo, Carlo Costanza, ha sido una de las cosas más bonitas que ha vivido. Y está feliz con la llegada de su segundo nieto, que será una niña. Madre e hijo entregaron el cheque que ganaron a la Fundación Semillas para la inserción social de jóvenes. El pasado Día de la Madre Carlo empezó felicitando a su abuela y a Alejandra Rubio, y finalmente también a su madre.



**GLORIA CAMILA
SE LLEVA AL CINE
A SU NOVIO**

Gloria Camila y Álvaro García no se separan desde que se dieron una segunda oportunidad. El cantante y la colaboradora de Telecinco acudieron al estreno de "Star Wars: The Mandalorian and Grogu", que tuvo lugar en el Cine Callao. En su caso parece que lo de segundas partes "sí" fueron buenas.

**IMANOL ARIAS
CELEBRA SU 70
CUMPLEAÑOS**

El actor Imanol Arias ha cumplido 70 años, y lo ha celebrado junto a su cuarta esposa, Nérida Inés Grajales, en uno de los restaurantes de moda del madrileño barrio de Chueca. Imanol ha sido abuelo por primera vez ya que su hijo Jon ha sido padre con Alba Rivas.





**BÁRBARA LENNIE
Y DIEGO POSTIGO
PONEN FIN A SU
HISTORIA DE AMOR**

La actriz y el productor han puesto fin a su relación sentimental después de diez años juntos. La pareja tiene una hija en común, Roma, de 3 años. Además, Diego Postigo aportaba dos hijas fruto de su relación con Bimba Bosé, Dora, de 22, y June, de 14, con las que Bárbara Lennie se lleva muy bien.

**MELYSSA PINTO
DE FIESTA EN MADRID
SIN MARIO CASAS**

Melyssa Pinto acudió a la presentación de "Les dones", una comunidad de apoyo para mujeres que se han enfrentado a la soledad y los desafíos de la vida. La influencer asistió a la fiesta sin su novio, Mario Casas.



**ALEJANDRA
CORTINA
DEBUTA
COMO
ESCRITORA**

Alejandra Cortina, la única hija de Elena Cué y Alberto Cortina, presentó su primer libro en el madrileño Hotel Santo Mauro. "Siete maneras de arder" es una obra donde entrelaza arte, teología e intimidad. Alejandra, que en marzo cumplió 20 años, contó con el apoyo de sus orgullosos padres en su debut literario.



BILLIE EILISH y JAMES CAMERON presentan documental

La cantante y el director de cine se han unido –como directores y productores ambos– en el documental “Billie Eilish-Hit me hard and soft: the tour en 3D”, una experiencia de concierto en la gran pantalla grabado durante su gira mundial, con todas las entradas vendidas. El estreno se celebró en Londres.



MEL C nuevo disco de la Spice deportista

Mel C ha presentado su disco “Sweat”, el noveno en solitario que está repleto de temas bailables. La intérprete y bailarina asistió a un acto promocional en la radio de Londres con esta maxi camiseta que dejaba al descubierto sus atléticas piernas.



TAYLOR SWIFT se blindará ante la IA

La cantante ha registrado su voz y su imagen para protegerse de los peligros de la Inteligencia Artificial. Ha registrado dos marcas sonoras y una visual para evitar plagios. Y es que la imagen de Taylor ha sido usada y modificada en varias ocasiones.



EMILY BLUNT y su marido, pareja de guapos

Ella es una de las actrices del momento por su participación en "El diablo viste de Prada" y su marido, John Krasinski, apareció en la revista "People" como "el hombre vivo más sexy". La pareja, junta desde 2008, asistió a los premios The Lucille Lortel en New York, donde John estaba nominado.



GLENN CLOSE deja huella en el Teatro Chino

La popular actriz estadounidense dejó las huellas de sus manos y sus pies en el Teatro Chino de Hollywood. En un tierno gesto, Glenn quiso que también su perrito Pip dejara la huella de su pata junto a las de su dueña.

CAMERON DIAZ anuncia la llegada de su tercer hijo

La actriz (53) se ha convertido en madre de familia numerosa junto a su marido, Benji Madden (47). La pareja ha revelado el nacimiento de su tercer hijo, Nautas. El pequeño se une así a Raddix (6) y Cardinal (2), ambos nacidos por vientre de alquiler. "Estamos muy agradecidos", aseguran sus padres.





**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Pedro Piqueras

TAURO

21-4 al 20-5

Salud: Estás pasando unas semanas con mucha carga de trabajo, pero con tu constancia lo superarás. De todas formas, intenta descansar un poco más. Tu buena energía la contagias a la gente de tu alrededor.

Amor: Estos días, gracias a la influencia positiva del Sol vas a dar un paso muy importante en tu relación, aunque en ocasiones tienes dudas, sobre todo en temas de amor. Ya es hora de que deis un paso más y formalizar lo vuestro. Tu familia te apoyará.

Fortuna: Por fin ha llegado el momento de tener estabilidad económica gracias a la influencia de Mercurio. Ya puedes pensar en cambiar de casa. El número cinco y el color verde te darán mucha suerte.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Esta semana la salud es tu punto débil. Vas a sentir nerviosismo, tensión y podrían aparecer contracturas en las cervicales. Intenta descansar más y hacer estiramientos.

Amor: No crees en los cuentos de príncipes azules, y haces bien. Pero una persona entrará en tu vida que podría ser definitiva. Disfrutas de tu libertad pero echas de menos tener a alguien a tu lado.

Fortuna: Gracias a la influencia de Urano, la estabilidad va a reinar en tu trabajo, aunque puede que haya una mudanza de oficina. Aunque te afecte, es una decisión de la empresa y la tienes que aceptar. El número ocho y el color amarillo te darán suerte.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Necesitas dormir mejor, porque estos días vas a sentir mucho cansancio. El trabajo y tus compromisos sociales no te permiten descansar lo suficiente. Cuidate mucho.

Amor: El Uno de Copas me indica que no habrá cambios en tu situación sentimental. Si tienes pareja, tu relación puede que caiga en la rutina. Y si tu corazón no está ocupado, seguirás así durante un tiempo, esto no quiere decir que no vayas a tener relaciones esporádicas.

Fortuna: Una reestructuración en la empresa donde trabajas te va a quitar el sueño. No debes preocuparte, porque según me indica la carta del Tres de Bastos, no te afectará directamente.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Esta semana gozarás de buena salud y tendrás mucha energía. Te estás viendo muy blanca y estás empezando a tomar el sol siempre que puedes. Cuidate y utiliza siempre protector solar.

Amor: Según el Cuatro de Bastos, algún familiar puede que te dé algún disgusto y te hará estar muy pendiente. Vas a intentar desconectar junto a tu pareja. Si tu corazón no está ocupado, esta semana vas a tener muchas ganas de seducir, pero sin intención de atarte a nadie.

Fortuna: Tu economía no pasa por buen momento y tienes mucha preocupación por pagar las facturas, que no paran de llegar. Tranquilidad, porque todo tiene solución.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Hace algún tiempo que has reparado en unos lunares en tu piel. No dudes en ir al médico y así podrás salir de dudas. Por lo demás, esta semana te vas a sentir muy bien de ánimo y físicamente.

Amor: Te estás aferrando a esa relación que sabes que no va a ninguna parte. Debes tomar una decisión. Estar por estar no es bueno para ninguno de los dos. Si no tienes pareja, según me indica el Uno de Copas conocerás a alguien muy interesante.

Fortuna: Ha llegado la hora de hacer ese viaje que llevas tanto tiempo soñando. Lo puedes ir planeando. En tu trabajo no vas a tener ningún tipo de problema. El número nueve y el color azul te van a dar suerte.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

Salud: Estás sintiendo la necesidad de mimarte. Irás a un centro estético para cambiar algo que no te gusta de tu cuerpo y te está afectando ya psicológicamente. Va a ser un éxito. Por lo demás, no vas a tener ningún tipo de alteración en tu salud.

Amor: No te planteabas que te ibas a enamorar de esa persona que llegó a tu vida hace unos meses, pero ha llegado para quedarse. Vais a dar un paso importante en vuestra relación, según el Cuatro de Copas os vais a ir a vivir juntos, aunque tu familia no lo vea con buenos ojos.

Fortuna: Gracias a la influencia positiva de Marte, el éxito va a reinar en el terreno laboral. Recibirás una oferta de la competencia.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Ya no tienes tanto agobio como días atrás. Tus problemas musculares han desaparecido, pero tienes que seguir cuidándote. Si te has planteado comenzar una dieta, te irá bastante bien, pero no debes obsesionarte.

Amor: Si has decidido dar una segunda oportunidad a tu expareja, irá bien. Gracias a la influencia positiva de la Luna vais a entrar en una etapa pletórica, donde reinará la comunicación y la pasión. Si no tienes pareja, debes ser prudente y no engancharte de la primera persona que aparezca.

Fortuna: Los proyectos que tienes en mente van a seguir estancados durante un tiempo. Esto no quiere decir que sean malos, solo que tienes que elaborarlos más.

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: Últimamente te vuelcas en el deporte para ponerte en forma. Vas a comenzar una dieta para sentirte más ligera. Calienta y estira antes de hacer ejercicio. Tu estado de ánimo será positivo.

Amor: Vas a tener una conversación importante con la persona que decidiste que saliera de tu vida sentimental. Sientes nostalgia y sabes que sigue teniendo sentimientos hacia ti. Te vas a plantear que no fue una buena idea terminar lo vuestro.

Fortuna: Empezarás a trabajar con otro ritmo porque ya estás pensando en cogerte unas vacaciones profesionales. El número dos y el color verde te van a dar bastante suerte.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Estos días te sentirás con mucho cansancio físico y es que probablemente estás incubando algo. Es un buen momento para hacer una dieta depurativa y limpiar el organismo.

Amor: Llevas tiempo que solamente te apetece estar con tus amistades y no tienes ningún interés en conocer gente nueva ni empezar una relación sentimental. Si tienes pareja, la estabilidad está garantizada y no habrá ningún conflicto.

Fortuna: Te vas a ver en la obligación de hacer cambios en tu contabilidad próximamente. Estudia tus necesidades, nadie mejor que tú para establecer las prioridades.



Ana García Obregón

PISCIS

19-2 al 20-3

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Te has descuidado y no has seguido los consejos que te he ido dando semanas atrás. Has dejado de hacer ejercicio y te encuentras baja de forma. Además, esto está influyendo negativamente en tu estado de ánimo..

Amor: Tu relación está pasando por una crisis. Debes coger el toro por los cuernos, nunca mejor dicho. Las infidelidades duelen demasiado. Está en tu mano perdonar o poner punto y final a vuestra relación. Si perdonas, lo más probable es que se convierta en un lastre para el futuro. Debes pensártelo muy bien.

Fortuna: Un problema en la empresa donde trabajas te podría afectar directamente. La decisión no depende de ti ni de tu valía, protege tu autoestima.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Sientes preocupación por un asunto sentimental y esto te afecta anímicamente. Te hará dormir mal, tendrás dolores de estómago y tensión en el cuello. Debes relajarte e intentar desconectar. Recurre a la meditación.

Amor: Ese problema que te preocupa está relacionado con tu pareja, con la que estás pasando una crisis. Según me indican los Astros todo se va a solucionar, pero debes tener paciencia y no obsesionarte. Intentad daros espacio y hacer planes con tus amigos para distraerte.

Fortuna: Tienes ganas de coger unas vacaciones porque tienes bastante cansancio acumulado por el volumen de trabajo que tienes desde hace meses. Recargarás las pilas.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Hacer ejercicio te va a venir bien para tu estado de ánimo y para descansar mejor, ya que últimamente te cuesta dormir. Debes tener cuidado con los cambios de temperatura porque te puede afectar a la garganta.

Amor: Llevas tiempo arrastrando una crisis con tu pareja y a mediados de semana vais a tomar la decisión de daros un tiempo. Aprovecha para poner tus ideas en orden y, sobre todo, tus sentimientos. Contarás con el apoyo de tu familia y tu grupo más íntimo de amistades.

Fortuna: Es el momento perfecto para marcarte nuevos objetivos. Llevas tiempo sin motivación y tú siempre has sido una persona muy activa y luchadora en el trabajo.

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

Tu economía se empieza a sanear.

Es hora de cogerte unos días de vacaciones.

2

3

Procura no enfadarte por tonterías con tu pareja.

Debes reflexionar sobre tu relación sentimental.

4

5

Refúgiate en tus amistades si tienes algún problema.

Tómate tu tiempo. No tengas prisa por terminar tus tareas.

6

7

Buena semana en lo relacionado con el trabajo.

Buen momento para hacer obras en tu casa.

8

9

Tu dieta va a tener resultados positivos.

YO opino

por ángel antonio herrera

Julia Janeiro, hoy hija de popularísimos, se ganó hace un tiempo la condición de "personaje anónimo", vía judicial, pero ahora brinca alegremente sobre su logro, y se nos va directa a la tele, de concursanta nocturna. Esto de pasar de particular a famosa, contra el propio criterio sostenido, se entiende poco o nada. O quizá sí se entiende, porque un plató es una tentación, y la billetería es la billetería. La mejor manera de librarse de la tentación es caer en ella, dijo el gran escritor mundano, y Julia ha seguido está máxima, aunque no sé yo si ha leído a algún clásico, mundano o no. Yo en Julia Janeiro veo un buen nombre de novela para enredar en la página de gentes, que es la página en la que ya va a entrar ella, una página de la que un día huyó para ir ahora a instalarse en la copa, pero en la mismísima copa. Las hijas veinteañeras de las madres famosas que quisimos tanto, o no tanto, van empleándose ya con éxito y obstinación en el oficio de influencer, o en los platós de trajín. Ellas sabrán. Y nosotros también. Se acabó el anonimato. Por voluntad propia.



La hija mayor de Jesulín y M^a José Campanario, Julia Janeiro o Juls en Instagram, hará televisión tras pedir judicialmente ser anónima.

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:
diezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Directora Digital) mprieto@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 ncamara@hearst.es

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
Loreto Fernández lfernandez@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.
CEO
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES
Juan Manuel Martín Moreno
DIRECTOR DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES
José Ángel Morales
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz Cortés
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán
DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTORA DE DESARROLLO DE NUEVO NEGOCIO
Paloma González Blanch
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato
DIRECTORA DE MARKETING
Ana Prieto
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperí
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: Amparo Bastit
DIRECTORA COMERCIAL: Nora Recio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Sofia Julá
COORDINADORA: Silvia García
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Foca de Viñals
COORDINADORA: 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 : Rotocobri
Edición Pocket : Montreina
DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATTAL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es

Canaries 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, RPP.

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



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.





Hora 25

por **Aimar Bretos**

Un programa que analiza
la actualidad con mirada propia.

De lunes a viernes,
de 20:00 a 23:30 h.

SER2
El Poder de la Conversación

BOUQUET

bouquet.es

Comprando BOUQUET das más

RACIONES DE VIDA PARA EL CAMPO

Y más valor a lo nuestro. A lo tuyo.



Afianzas la POBLACIÓN al MEDIO RURAL

Limitas el ABANDONO de CAMPOS

Facilitas el RELEVO GENERACIONAL



5 al día aconseja el consumo diario de 5 raciones entre frutas y verduras