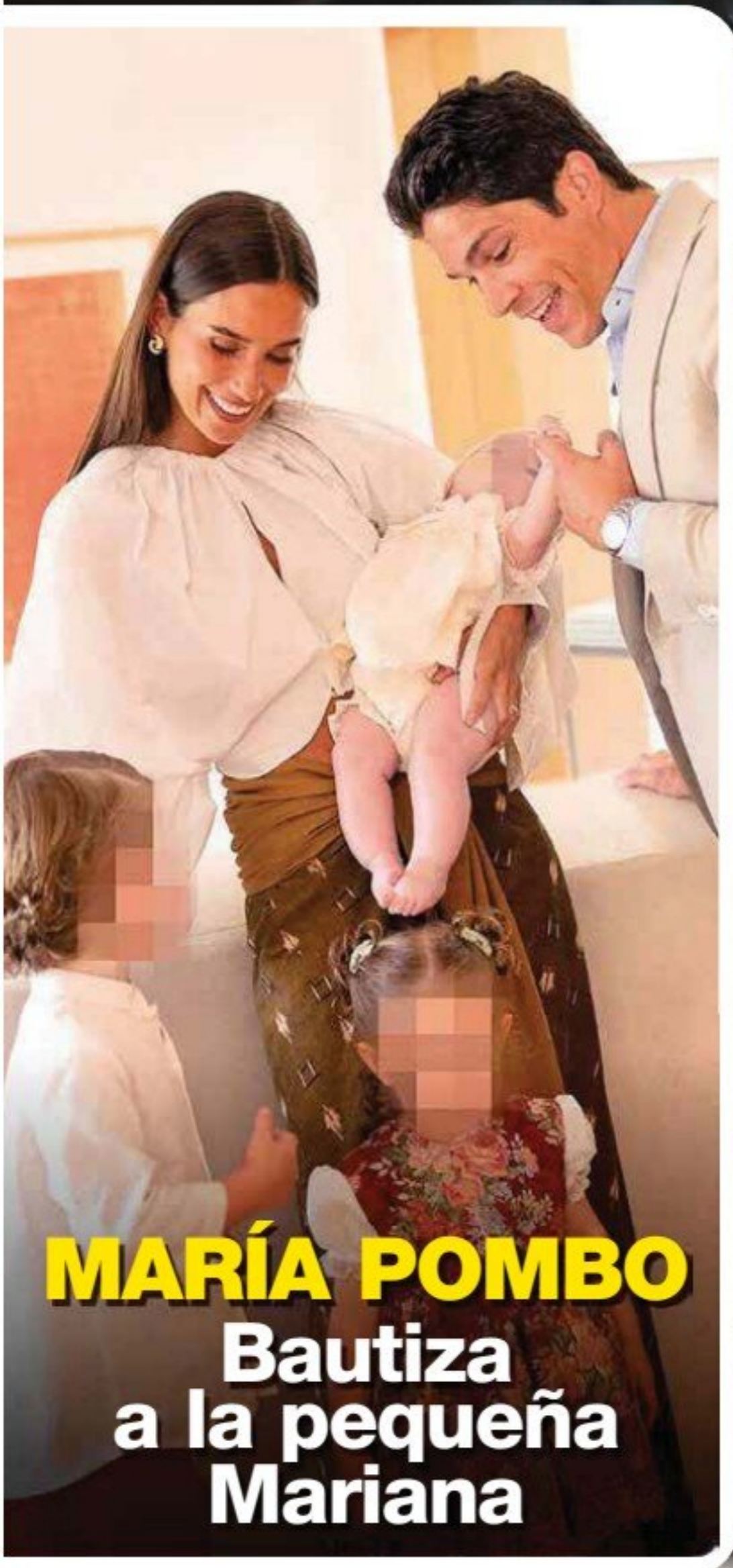


# DIEZ MINUTOS

17 JUNIO 2026 • NÚM. 3904

SOLO  
**2,70€**  
Canarias 2,85€

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



**MARÍA POMBO**  
Bautiza  
a la pequeña  
Mariana



**MANU TENORIO**  
"Soy menos fuerte  
de lo que pensaba"



# TANA RIVERA Y ROCA REY consolidan su relación



**PAPA LEÓN XIV**  
No se olvida de  
los desfavorecidos  
en su visita a Madrid





Llega la tercera revista mensual de **Diez Minutos y Quiz** con recetas fáciles y pasatiempos para poner a prueba tu mente.

# ¿Ganas de cocinar y divertirte?

**23 recetas** saludables y de temporada

**38 pasatiempos:** crucigramas, sopas de letras y mucho más

**Trucos** de cocina y consejos útiles

**¡Con concurso incluido!**



**YA EN TU QUIOSCO**



**MARIO CASAS**  
**sobre dirigir**  
**a su chica: “Lo podría**  
**hacer muy bien”**

El 6 de junio, el actor asistió a un combate de artes marciales en Madrid para rodar allí la última secuencia de su próxima película como director, “A puño descubierto”, que también protagoniza junto a su hermano Óscar. “Rodar con la familia es a veces más difícil porque entre nosotros hay demasiada confianza”, explicó. La prensa le preguntó si se atrevería a dirigir a su novia, Melyssa Pinto, y Mario sonrió sin esquivar la pregunta: “Esperemos, esperemos...” El próximo 12 de junio el actor cumple 40 años. ¿Se puede estar más guapo?

## Mary Donaldson juega al basket

A la reina de los daneses no le importó no ir vestida para la ocasión y estuvo probando fortuna en la cancha de baloncesto. Aunque no encestró, Mary conquistó a todos los presentes en el pabellón de la ciudad de Holbaek. Los reyes Federico y Mary llegaron a bordo del buque real Dannebrog, en su crucero anual por el país. En esta ocasión la reina lució un vestido de lunares azul y blanco, un abrigo azul marino, y un bonito tocado de hojas que comparte con su hija Isabella.



## Día Nacional de Suecia

Como es habitual, la familia real al completo posó en el Palacio Real de Estocolmo el 6 de Junio, Día Nacional de Suecia. El rey Gustavo, que celebró hace un mes su 80 cumpleaños, centró el posado. Tras este acto oficial se les pudo ver junto a los pequeños de la familia en los jardines de palacio.



**CARLOTA DE MÓNACO**  
**Marcando estilo**  
**en la Fórmula 1**

La princesa Carlota eligió un total look de Chanel con un vestido corto morado efecto piel y unas bailarinas bicolor para asistir a las carreras de Montecarlo en compañía de la cantante Khadija Nin, con quien saludó a los competidores, deseándoles suerte.

Tana, de 26 años, y Andrés, de 29, compartían la misma pandilla de amigos y así surgió su amor.

# TANA RIVERA Y ROCA REY exprimen al máximo su amor

Tras la grave cogida que sufrió el diestro el pasado mes de abril, la pareja ha decidido aprovechar cada momento juntos. ¡Y no pueden ser más felices!

**E**l comienzo de su relación no fue fácil –él sufrió una cogida que estuvo a punto de costarle la vida el pasado 23 de abril en La Maestranza de Sevilla–, pero parece que Cayetana Rivera y Andrés Roca Rey van recuperando poco a poco la calma. Así de cómplices y enamorados les vimos el pasado 2 de junio, disfrutando

de un agradable paseo por las calles de Madrid. Cogidos de la mano y entre carcajadas la pareja demostró su complicidad.

El peruano ya ha vuelto a los ruedos pese a que todavía se encuentra recuperándose de la terrible cornada que sufrió en el muslo derecho y por la que tuvo que ser operado de inmediato. Pasó cinco días

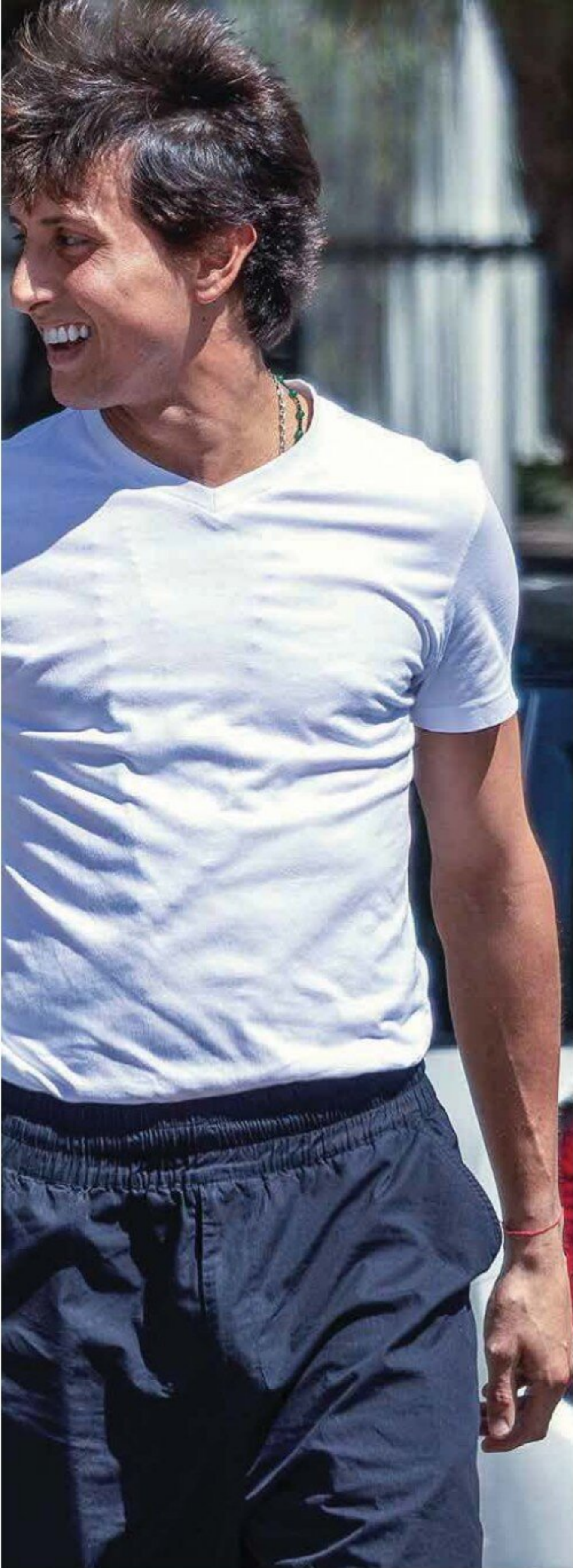
en el hospital, dos de ellos en la UCI. Y después se sometió a una dura rehabilitación en su finca, “La Consentida”, situada en Gerena, Sevilla.

## También en Sevilla

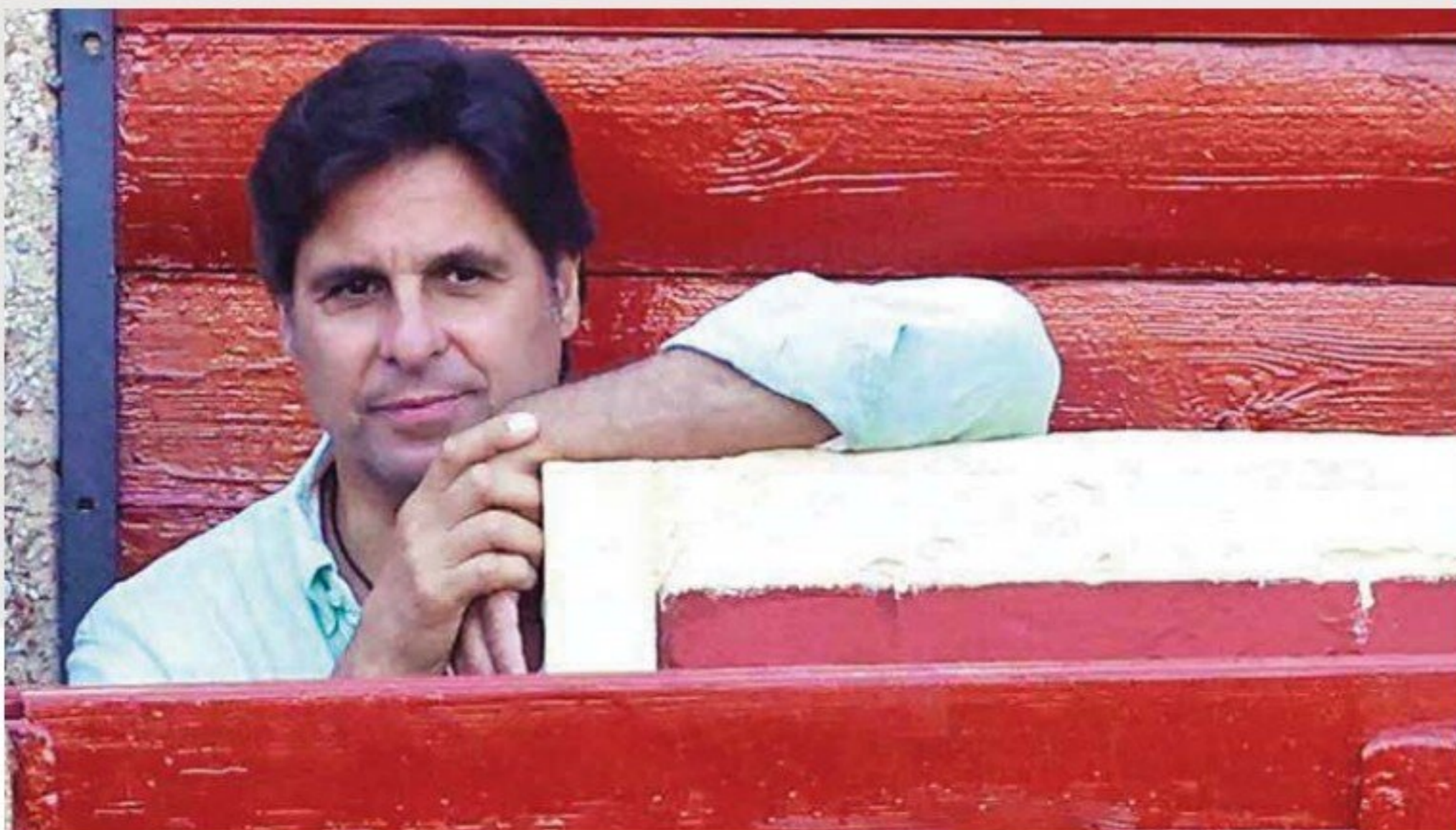
Pero si hay alguien que ha tenido mucho que ver en su recuperación, esa es su chica. La hija de Fran Rivera y Eugenia Martínez de Irujo no se ha se-

parado de su novio en ningún momento convirtiéndose así en su principal apoyo. De la misma manera que ha hecho su padre, Fran Rivera.

El torero no sólo fue de los primeros en acudir a la enfermería para conocer de primera mano la gravedad de la cogida sino que no deja de seguirle y apoyarle en los ruedos. ▶



Sus miradas delatan lo enamorados que están.



### **SU SUEGRO, FRAN RIVERA, UN PILAR FUNDAMENTAL**

Pero si Tana ha sido el gran apoyo de Roca Rey, su padre, Francisco Rivera, no se ha quedado atrás. El torero fue uno de los primeros en bajar a la enfermería el día que sufrió la cogida y, desde entonces, ha estado pendiente de su recuperación. De hecho, el pasado 4 de junio también acudió a La Maestranza junto a su hija y su yerno para ver torear a Juan Ortega, Pablo Aguado y Morante de la Puebla, que reaparecía en la plaza tras la lesión sufrida el 20 de abril.



### De **ESPECTADORES**

Dos días después, la pareja se dejó ver en La Maestranza, en la corrida del Corpus. Allí, Tana se deshizo en atenciones con su chico.



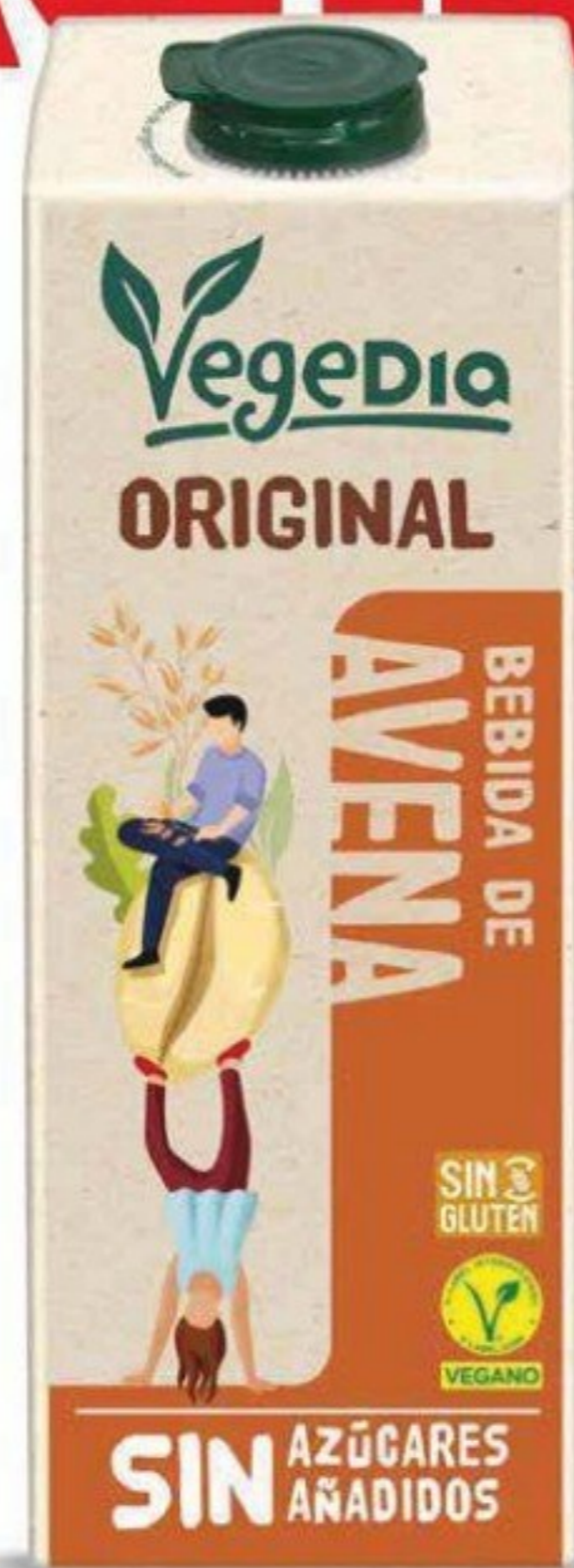
### **TANA, SÚPER PENDIENTE DE SU NOVIO EN EL TENDIDO**

► De hecho, solo dos días después de las imágenes de la pareja en Madrid, pudimos ver a Tana y a Andrés pero esta vez en Sevilla, en La Maestranza –donde él sufrió la cogida. Se celebraba la tradicional corrida del Corpus y no quisieron perderse-la. Tampoco Fran Rivera.

Allí, Tana se quedó atónita al ver cómo decenas de aficionados rodeaban a su chico para hacerse fotos con él. Ya en el tendido, la joven no dejó de hacerle carantoñas.

Agencias

**DALE LA  
VUELTA  
A TU  
IDEA DE  
CALIDAD**



**EN SERIO. MUY BIEN.  
10% AVENA. SIN AZÚCARES.**



# DALE LA VUELTA A TU IDEA DE CALIDAD



**16% AVENA. SIN AZÚCARES.  
EN SERIO. MUY BIEN.**

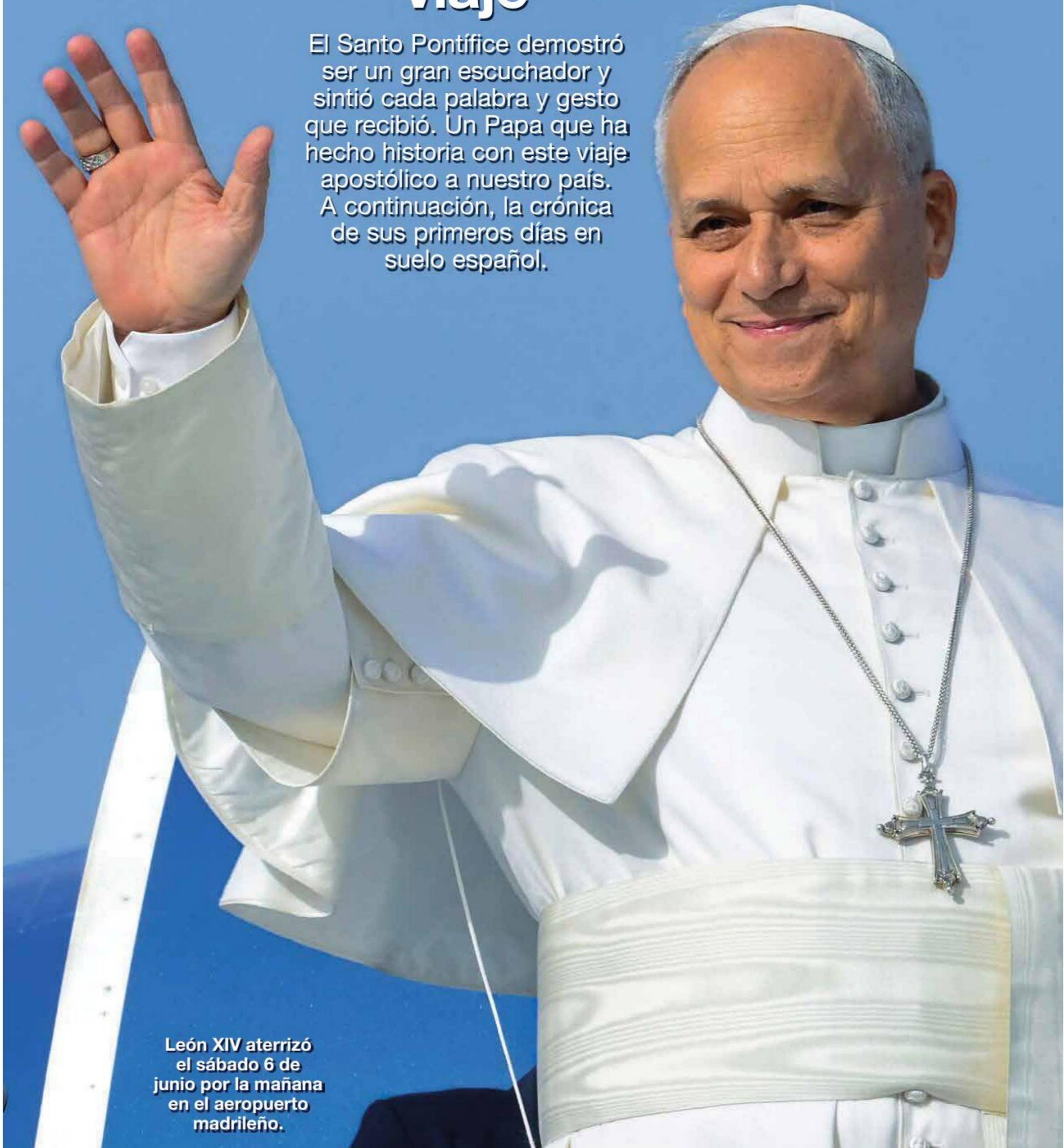


# PAPA LEÓN XIV

## conquista España en un emocionante viaje

El Santo Pontífice demostró ser un gran escuchador y sintió cada palabra y gesto que recibió. Un Papa que ha hecho historia con este viaje apostólico a nuestro país. A continuación, la crónica de sus primeros días en suelo español.

León XIV aterrizó el sábado 6 de junio por la mañana en el aeropuerto madrileño.



El Papa estaba  
agradecido del  
baño de multitudes  
que se dio en las  
calles de Madrid.





**U**n viaje histórico que, sin duda, ha rebasado todas las expectativas que había por parte de la organización. León XIV ponía sus pies en Madrid, concretamente en el Aeropuerto de Barajas-Adolfo Suárez, y todas las campanas de las iglesias y las parroquias de la capital empezaron a repicar para darle la bienvenida. Era la petición que había hecho el cardenal José Cobo.

Durante el viaje desde Roma, León XIV habló con los periodistas españoles en el avión. Allí le preguntaron de qué equipo era y fue políticamente correcto: "El Papa es de todos los equipos, pero Prevost es del Real Madrid".

En el aeropuerto le esperaban a pie de escalerilla los Reyes de España. Luego saludaba a las autoridades y empezaba su contacto con la gente. Veinte familias con hijos con discapacidades le esperaban en el Pabellón de Autoridades del aeropuerto. Saludó y bendijo a cada uno de ellos. El primer regalo que recibía en nuestro país, de los cientos que le han dado, era un bastón lazarillo de una niña ciega.

## **Las campanas de las iglesias y parroquias de la capital repicaron cuando León XIV pisó suelo español**

Luego se dirigió al Palacio Real. Su viaje empezaba siendo institucional. 21 cañonazos, la salva de honor, recibían al Papa en calidad de Jefe del Estado Vaticano. Allí, se encontró con los Reyes, y era la primera vez que conocía a la Princesa de Asturias y a la Infanta Leonor. ▶



## LOS REYES EXPLICARON LAS OBRAS DE ARTE DEL PALACIO REAL AL **SANTO PADRE**

► Al ser un acto institucional, el protocolo mandaba: las señoras tenían que ir de oscuro, salvo la Reina, que al ser católica puede ir de blanco.

Tras un encuentro privado, donde Felipe y Letizia explicaron las obras de arte del Palacio Real al Papa. Alrededor de veinte minutos duró el encuentro privado en uno de los salones. Después el Rey pronunció un discurso ante las autoridades y el Papa pronunció su primer discurso, donde habló de la discrepancia política, de la inmigración, y de los abusos cometidos por miembros de la Iglesia.

Más tarde, León XIV se subía por primera vez al Papamóvil para recorrer las calles de la capital, donde no solo los madrileños ya le estaban esperando, sino personas que habían llegado de otras zonas de España y muchos turistas extranjeros. Tras descansar en la Nunciatura –donde ha estrenado habitación con baño–, el Papa visitaba el centro CEDIA, en el barrio de Lucero. Un cen-

tro de acogida, donde cientos de personas le esperaban. El Papa había puesto mucho interés en tener este encuentro con los más desfavorecidos. Allí escuchamos los testimonios de estas personas que emocionaron al Santo Pontífice y a todos los que le vieron por televisión. Niña Pastori puso la nota musical al encuentro. Era la segunda vez que la gaditana cantaba ante un Papa.



La Reina Letizia lució un vestido de The 2nd Skin co. en blanco, mientras sus hijas vistieron de negro.

## “El Papa es de todos los equipos. Prevost del Real Madrid”

Ya lo hizo en la visita de Juan Pablo II entonando el “Ave María”, en esta ocasión adaptó un tema suyo, “Incomparable”. A León XIV le encantó. ▶



### Encuentro **PRIVADO**

Durante veinte minutos León XIV se reunió con la Familia Real. Era la primera vez que conocía a la heredera.





El Pontífice saludó a los voluntarios del Centro de Caritas 24 horas .



**Segunda vez  
CON UN PAPA**

Era la segunda vez que Niña Pastori cantaba ante un Papa. Lo hizo con Juan Pablo II.

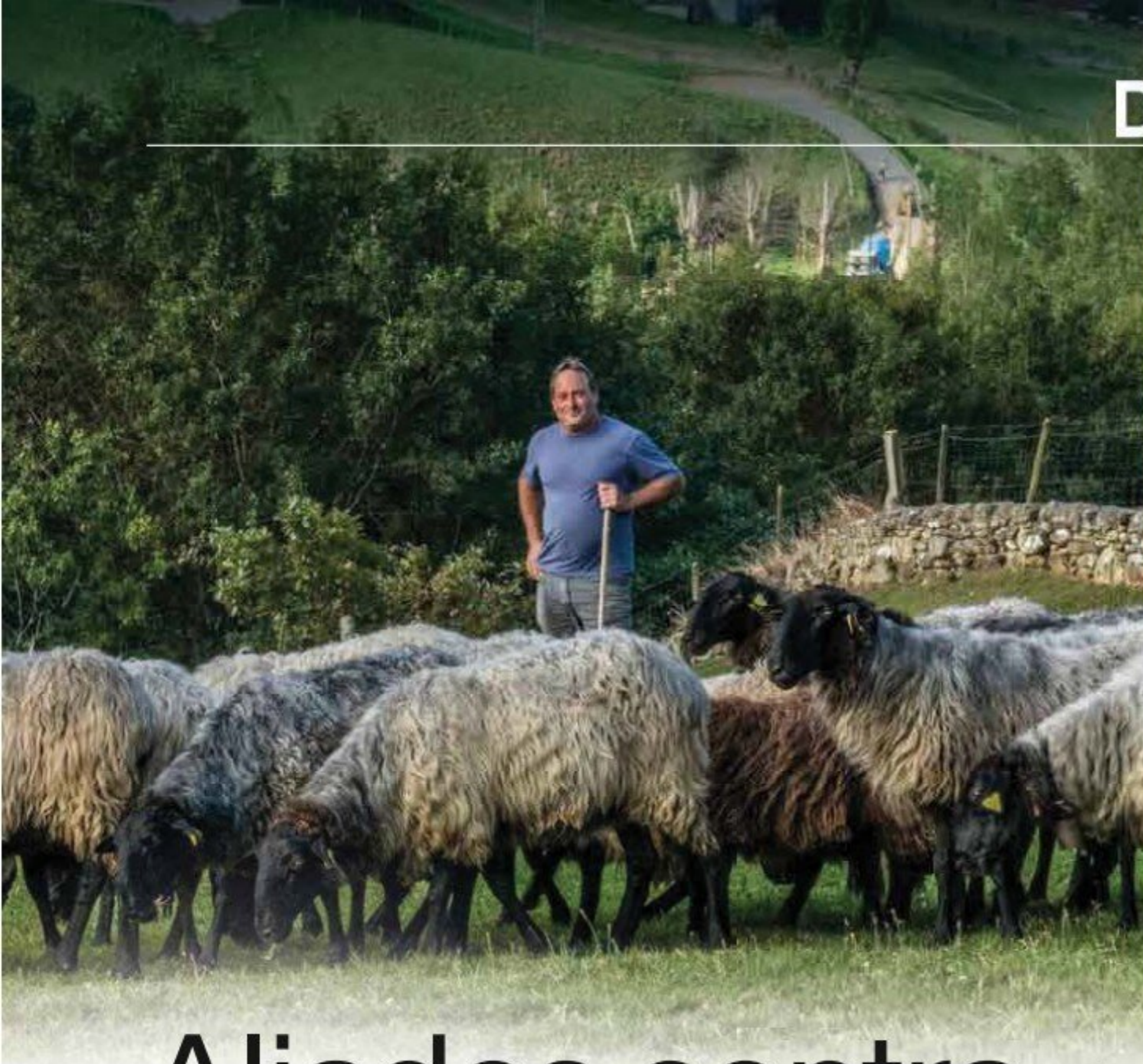


**Khadry llegó a España en 2020 y en el Centro de Caritas encontró ayuda. El joven le regaló al Papa su permiso de residencia.**

**LEÓN XIV**  
QUISO  
COMENZAR  
SU VIAJE CON  
LOS MÁS  
DESAVORECIDOS  
DE LA CAPITAL

► CEDIA es uno de los lugares donde llegan las personas que vienen a nuestro país para encontrar una vida mejor. “Aquí la alegría y el dolor de cada uno, son la alegría y el dolor de todos”. Además confesó: “Quien está en Madrid, es de Madrid. Y por tanto yo también estoy entre vosotros como un madrileño más”, y es que el Papa no imaginaba el baño de multitudes que iba a vivir a continuación en la capital.

Desde allí puso rumbo a la Plaza de Lima para su Vigilia con los jóvenes. Hizo su llegada en el Papamóvil. Todo Madrid se echó al Paseo de la Castellana para verle. ►



# Aliados contra incendios

Con el verano, se evidencia la importancia del pastoreo de ovejas y cabras como guardianes silenciosos para reducir el riesgo de la propagación de las llamas.

El consumo de carne de cordero va mucho más allá de la gastronomía. Gracias al pastoreo, los rebaños ayudan a limpiar los montes, contribuyen a prevenir incendios y favorecen la conservación del paisaje. Además, la ganadería extensiva y la trashumancia mantienen viva la biodiversidad y sostienen la economía de numerosas familias rurales que llevan generaciones dedicadas a este oficio. Como afirma Raúl Muñiz, presidente de INTEROVIC (Organización Interprofesional Agroalimentaria del Ovino y el

Caprino), "consumir carne de cordero es mucho más que una elección gastronómica: es una forma directa de apoyar al sector. Sin consumo, no hay ganaderos; y sin ganaderos, perdemos una herramienta esencial para cuidar nuestros paisajes y nuestro futuro".

Por eso es tan importante incluir carne de cordero en nuestros menús, porque además de elegir una carne de calidad y con un sabor único, se ayuda a conservar nuestros campos.

Descubre  
más recetas:



## Mollejas de cordero salteadas con crema de ajos asados y rösti de patata

Raciones: 4. Tiempo: 40 min. Dificultad: media

### INGREDIENTES:

- 300 g de mollejas de cordero
- 2 cabezas de ajos
- 150 g de nata
- Sal y pimienta
- AOVE
- Tomate:**
- 500 g de tomate pelado en conserva
- Una ramita de tomillo
- Sal
- 2 c/s de azúcar

### PREPARACIÓN:

Lavar las mollejas en agua muy fría y dejarlas en remojo durante 1 hora. Colocar las cabezas de ajo en una bandeja con un poco de aceite de oliva virgen extra y envolverlas en papel de aluminio. Hornear a 180 °C hasta que estén tiernas y doradas. Retirar la pulpa de los ajos asados y ponerla en un cazo cubierta con la nata. Llevar a ebullición, rectificar de sal y triturar hasta obtener una crema fina. Escurrir el tomate, retirar las semillas y cortarlo en dados. Sofreírlo con un poco de AOVE y el tomillo. Añadir sal y azúcar al gusto y reservar.

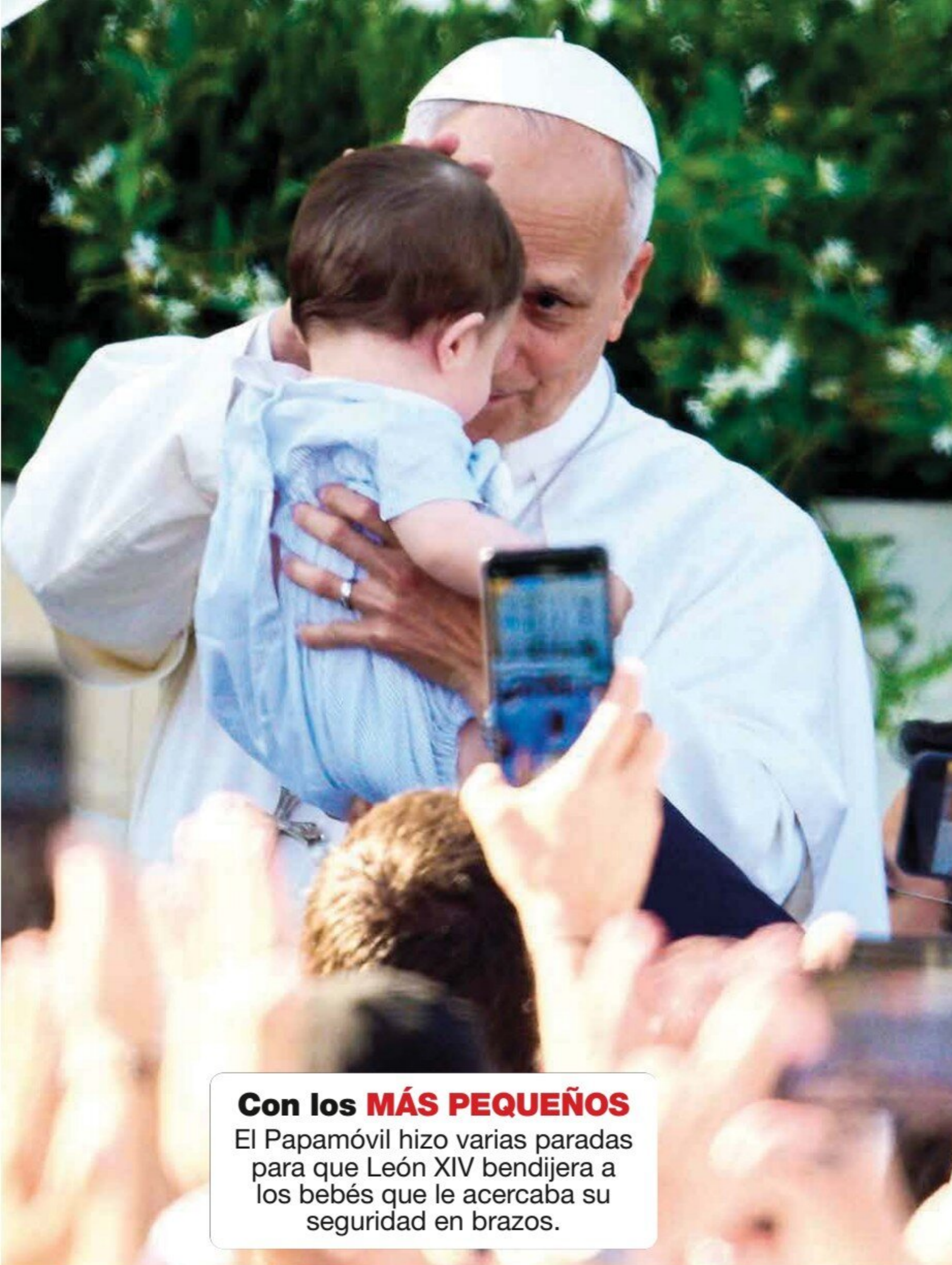
Pelar y rallar las patatas. Salpimentarlas y eliminar la mayor parte del agua. En una sartén con un poco de aceite, extender una capa fina de patata. Cocinar a fuego suave y darle la vuelta. Debe quedar dorada por fuera y cocida por dentro. Reservar. Escurrir bien las mollejas y saltearlas en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén doradas, añadir el ajo picado e incorporar el perejil. Dejar reposar y servir las mollejas con la crema de ajo asado, el tomate y la patata.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Cofinanciado por  
la Unión Europea

interovic



### Con los **MÁS PEQUEÑOS**

El Papamóvil hizo varias paradas para que León XIV bendijera a los bebés que le acercaba su seguridad en brazos.



El Papa fue recibido en el altar de la Plaza de Lima con el himno del viaje, "Alza la mirada".

## **LEÓN XIV:** "QUIEN ESTÁ EN MADRID ES DE MADRID. ESTOY ENTRE VOSOTROS COMO UN MADRILEÑO MÁS"

► Durante el trayecto, el vehículo se paró en varias ocasiones para que el Papa bendijera a algunos bebés.

La reunión con los jóvenes fue emocionante. Más de 500.000 personas estuvieron en la Plaza de Lima, donde antes de que empezara la Vigilia, actuaron cantantes como Beret, Hakuna o Antonio José.

Se emocionó al ver a todos

esos miles de jóvenes juntos, que no paraban de cantar el himno de este viaje: "Alza la mirada". El Pontífice aprovechó para bendecir a esas jóvenes parejas que se iban a casar. Y habló de las nuevas tecnologías y de lo importante que es también el silencio: "En el silencio comprenderemos que las ideologías pasan, mientras la verdad permanece".

Después de una jornada frenética, el Papa se iba a descansar. Al día siguiente, le esperaba también un día importante.

El domingo, 7 de junio, coincidiendo con la Festividad del Corpus Christi, el Papa oficiaba una misa para cerca de 1.500.000 de personas. La más grande nunca celebrada en las calles de la capital. La Plaza de Cibeles se convertía en un altar de cerca de 600 metros cuadrados. Allí, le esperaban los Reyes con sus hijas, esta

vez vestidas de color pastel. Una misa que fue acompañada con una procesión del Corpus.

## **La Vigilia con los Jóvenes concentró a medio millón de personas**

Tres kilómetros recorrió León XIV bajo palio. Una veintena de niños también hicieron la Primera Comunión. ►



En la Plaza de Cibeles se construyó un altar de 600 metros cuadrados para la misa.



## 1.500.000 DE PERSONAS ESTUVIERON EN LA MISA MÁS MULTITUDINARIA CELEBRADA EN MADRID

▶ Aprovechando que estaba a las puertas del Ayuntamiento de Madrid, el alcalde Martínez-Almeida le entregó las Llaves de Oro de la Ciudad. “Que Madrid siga siendo una ciudad acogedora e integradora, donde la vida en sociedad se inspire en los auténticos valores humanos”.

Ya por la tarde, el Papa llegaba al Movistar Arena para el encuentro “Tejer redes con el mundo de la Cultura, del Arte,

de la Economía y del Deporte”. Más de diez minutos de ovación de 12.000 personas. Entre aplausos, vítores y una emoción difícil de describir, el Santo Padre recorría el pabellón conmovido. Conteniendo las lágrimas entre el cariño de la gente. A muchos asistentes se le saltaron las lágrimas como a Tamar Falcó, que estaba entre el público como Ana Rosa Quintana, Sonsoles Ónega, Susanna Griso, o Mario Vaquerizo. ▶





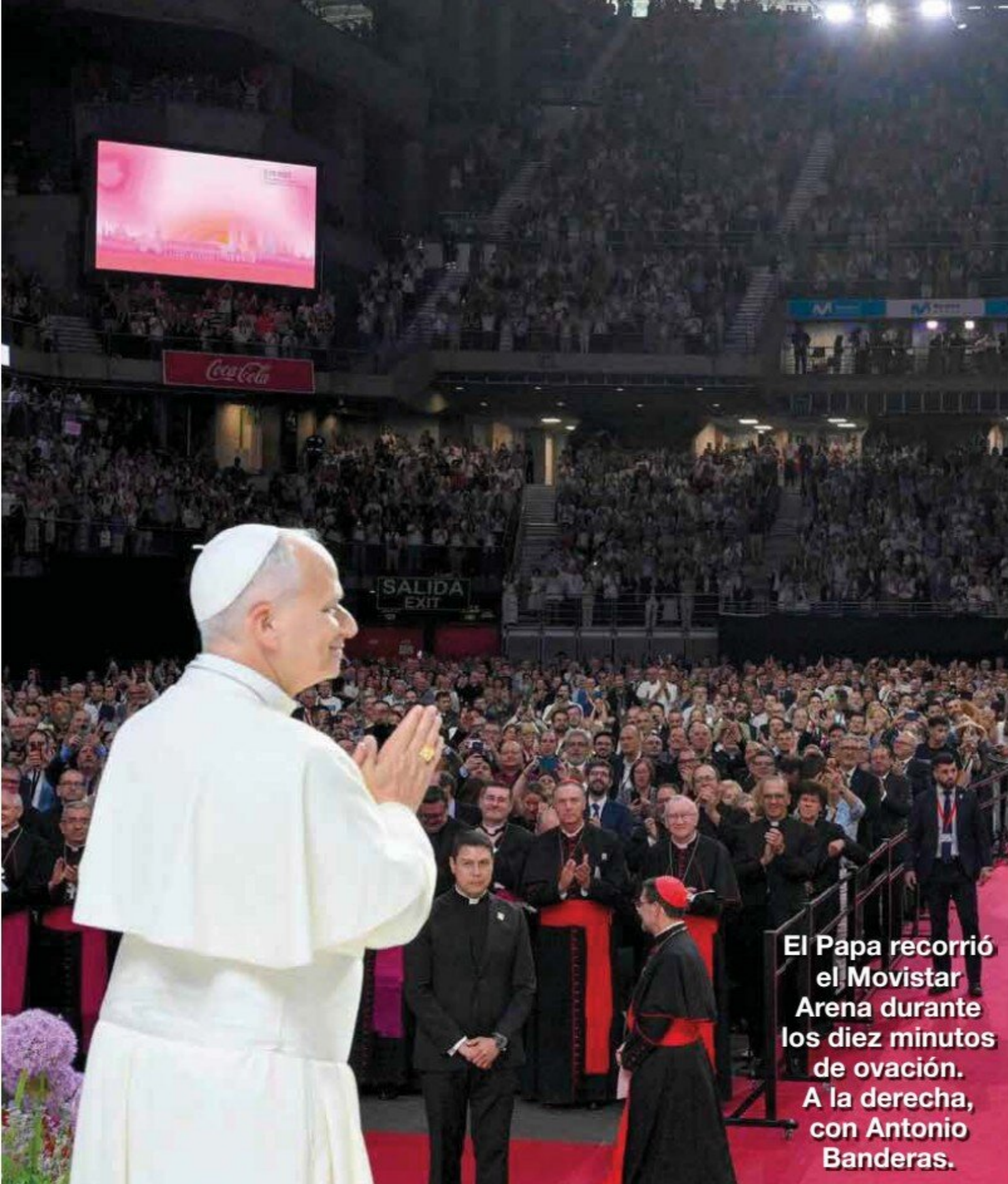
León XIV charló distendidamente con Letizia, Felipe, Leonor y Sofía.



Para la misa del domingo, Letizia lució un diseño de Self-Portrait; Leonor un vestido de Hannibal Laguna, y Sofía un traje de Mirto.



León XIV procesionó bajo palio tres kilómetros con el Corpus Christi.



El Papa recorrió el Movistar Arena durante los diez minutos de ovación. A la derecha, con Antonio Banderas.



**TAMARA FALCÓ, SUSANNA GRISO, ANA ROSA O SONSOLES ESTUVIERON EN EL MOVISTAR ARENA**

► Emocionó el discurso de Antonio Banderas, que recordó cómo en su infancia las cofradías de Málaga significaron su acercamiento a Cristo. Sara Baras y Rozalén amenizaron la velada. A todos los participantes en el acto el Papa les obsequió con una cajita que contenía un rosario.

Después del encuentro cultural, el León XIV cenó en la residencia del cardenal Cobo, donde le pusieron uno de sus platos favoritos: tortilla de patata. También comió jamón ibérico. ►



Sara Baras recibió un rosario de las manos del Papa tras su actuación.

DESCUBRE LA NUEVA LÍNEA DE CUIDADO PERSONAL DE DIA

# Piel de seda y con aroma a verano

Texturas ligeras, fragancias ricas y exóticas y fórmulas que limpian, protegen e hidratan la piel. Los nuevos productos Caribbean Secret de Dia llegan para protagonizar tus rutinas de autocuidado más veraniegas.



## Caribbean Secret

Una gama de productos pensados para el disfrute: perfuman y aportan suavidad.

**E**l suave olor a salitre de la brisa marina, el del protector solar, el de las frutas tropicales... Hay aromas que nos transportan directamente a un paraíso estival. En ocasiones nos acompañan toda la vida, recordándonos aquellos veranos de nuestra infancia, en los que solo nos preocupaba jugar y disfrutar sin parar. Ahora, con el objetivo de explorar este universo olfativo propio de la estación, Dia ha lanzado una línea de cuidado personal muy especial, dentro de su marca Image:

se trata de Caribbean Secret, compuesta por gel de ducha, jabón de manos, crema de manos y *body mist*.

### Cuidado para tu piel

Todos estos productos, además de tener una fragancia rica y muy veraniega, están formulados para cuidar y suavizar la piel. El gel de ducha Caribbean Secret Dia Image 750 ml lleva glicerina hidratante y extracto de vainilla antioxidante. El jabón de manos Caribbean Secret Dia Image 500 ml comparte el

mismo perfume con notas frutales y *gourmand*, y convierte el acto cotidiano de lavarse las manos en todo un placer sensorial. La crema de manos SPF 20 Caribbean Secret Dia Image 50 ml las cuida con su composición especial: lleva SPF 20, niacinamida y extracto de centella asiática. ¿El resultado? Unas manos suaves, protegidas del sol y reparadas. Para terminar, el *body mist* Caribbean Secret Dia Image 200 ml te envolverá con su fragancia y te acompañará durante todo el día.



**A punto de LLORAR**

Después de su discurso en el Congreso, al Papa casi se le cayeron las lágrimas durante la larga ovación de los presentes.

LA OVACIÓN QUE RECIBIÓ EN EL **CONGRESO** FUE LA MÁS LARGA DE LA HISTORIA DEL HEMICICLO: **SIETE MINUTOS**

▶ Al día siguiente, el Papa iba a escribir también un capítulo de la Historia de España. Era el primer obispo de Roma que intervenía en el Congreso de los Diputados. Tras su discurso, en el que enfatizó que la rivalidad política no puede ser sinónimo de insulto, los presentes en el hemiciclo le dieron una ovación de siete minutos. La más larga en la historia del Congreso de los Diputados.

El viaje del Papa continuó en Barcelona y Canarias.

Daniel I. Carande/ Fotos: Agencias



Sin filtros y sin iluminadores. El verdadero 'glow' de la piel se consigue con productos hidratantes que la cuidan de forma natural.



## Cuida, hidrata y equilibra Ilumina tu piel

**D**espertar, mirarte al espejo y verte tan bien que ni siquiera sientas la necesidad de maquillarte. Un lujo. Como mucho, un poco de máscara y lista para afrontar el día. Sin embargo, ese efecto buena cara no aparece por sí solo, aunque ahora se puede potenciar. La Leche Hidratante Iluminadora Glow Effect de Byphasse lo consigue gracias a su fórmula ligera sin siliconas pesadas. Además de nutrir, este Milky Toner ayuda a reforzar la barrera cutánea, dejando la piel más nutrida, más hidratada, y por lo tanto,

más luminosa, convirtiéndose en el complemento ideal para las pieles más secas. Y, si lo prefieres, también puedes combinarla con tu base de maquillaje para protegerla a la vez que la iluminas.

### Una formulación única

El famoso efecto *glow* que consigue esta leche hidratante no tiene nada que ver con aplicar iluminador, sino con que la piel se vea saludable y jugosa. La clave está en su formulación a base de prebióticos (que equilibran el microbioma), la vitamina C (con

acción antioxidante) y el aceite de semilla de uva (que nutre y repara la barrera natural de la epidermis), ayudando a mantener su elasticidad y suavidad. De rápida absorción, hidrata sin dejar sensación grasa. Porque cuando la piel está bien cuidada, su aspecto cambia y el *glow* se nota.



**LECHE  
HIDRATANTE  
ILUMINADORA  
GLOW EFFECT**  
El Milky Toner  
que deja tu  
piel luminosa.



La pareja posó feliz con Mariana en brazos y sus dos hermanos, Martín y Vega.

# **MARÍA POMBO Y PABLO CASTELLANO** **bautizan a su hija Mariana**

“Ha sido un día muy especial y lleno de amor”, ha dicho la influencer. La pequeña Mariana, que tiene cinco meses, tuvo dos madrinas: sus tías Blanca y Gabi.



La influencer subió a IG esta imagen ante la Virgen y puso: "Amor infinito para Mariana".



**E**l 17 de junio de 2026 será para siempre una fecha muy especial para María Pombo y su marido, Pablo Castellano. Ese día, su pequeña Mariana, de cinco meses, recibió las aguas bautismales. María y Pablo acudieron con la pequeña y sus otros dos hijos, Martín, de 5 años, y Vega, de 2, a la iglesia de San Pablo de la Cruz, donde les esperaba el resto de la familia.

### Celebración en casa

A la salida de la iglesia, María, que lucía un conjunto de dos piezas compuesto por una blusa blanca de mangas abullonadas y una falda larga tipo pareo en tonos tierra y verdes con bordados dorados, compartió un detalle muy especial: "Mariana ha tenido dos madrinas: mi cuñada Blanca y mi hermana Gabi".

A continuación, todos juntos se trasladaron a su casa, donde habían preparado una preciosa mesa junto a la piscina, escenario de la celebración.

DM/Fotos: IG



La celebración tuvo lugar en el domicilio de la pareja, en el jardín, junto a la piscina.




# MARTIÑO RIVAS

se confirma  
su romance  
con Mylesha

Su relación salió a la luz durante un concierto de Bad Bunny en Madrid. Así de cómplices y enamorados paseaban hace unos días por las calles de la capital.

Antes de la modelo, el actor salió con la actriz Irene Escolar, la bailarina Kayoko Everhart y la modelo Lily Fofana.



El actor y la modelo estuvieron muy pendientes de sus móviles.

**N**o le vemos con pareja desde que rompió su relación, a finales de 2023, con la modelo Lily Fofana. Pero Martiño Rivas tiene el corazón ocupado, y muy ocupado. Y, si no, atención a estas imágenes en las que le vemos paseando por las calles de Madrid junto a su nuevo amor, la modelo Mileska M. Cortes Bernard.

Fue Laura Escanes quien destapó su romance en redes sociales. La influencer subió un vídeo a su perfil durante uno de los conciertos de Bad Bunny y, al fondo, se podía ver al actor besándose con su chica. Y ahora en estas imágenes les vemos saliendo tranquilamente del gimnasio, cogidos de la mano y de camino a casa. Parece que la pareja tiene una relación cada día más

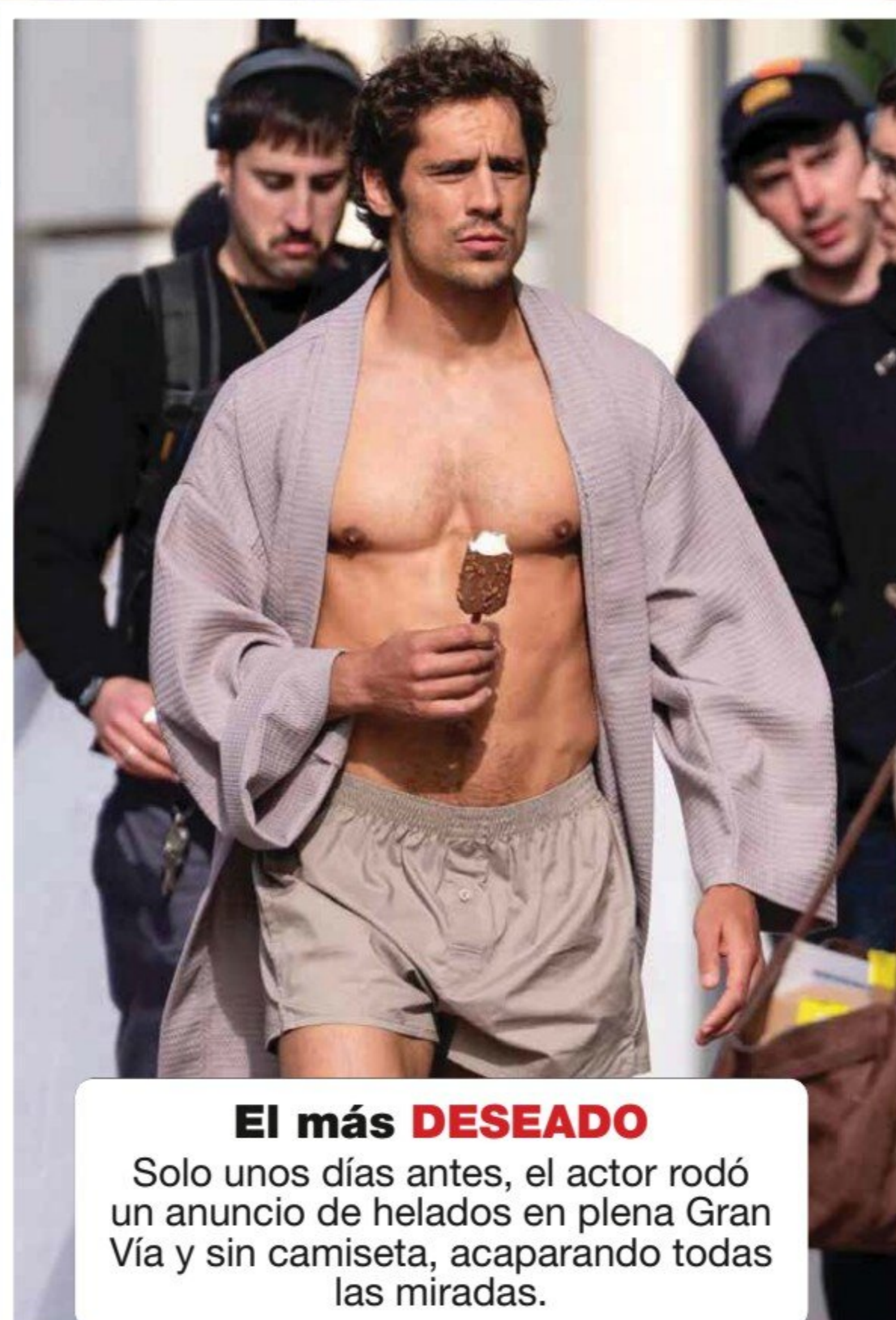
consolidada. De hecho, ya en diciembre pasado la modelo compartía en sus redes una foto con Martiño en Nueva York. Ahora ha borrado las instantáneas con él.

### Conoce a su hija

Parece que lo suyo va tan en serio que Mileska ya conoce a la hija que Martiño tuvo con la bailarina Kayoko Everhart.

Pero ¿quién es Mileska? nació en Corozal, Puerto Rico, hace 27 años, y es modelo y deportista. Cuando tenía 17 años fue descubierta por el modelo Jetzel Padilla y, desde entonces, no ha parado de trabajar: ha desfilado en Nueva York y París y, además, ha participado en campañas para marcas tan importantes como Nike o The North Face.

Agencias



### El más DESEADO

Solo unos días antes, el actor rodó un anuncio de helados en plena Gran Vía y sin camiseta, acaparando todas las miradas.

Además de nuevas canciones y gira veraniega, Manu ha lanzado su propio perfume: Tenorio, con un aroma que le recuerda a su infancia.

**M**anu Tenorio es de los pocos artistas que no intentan maquillar su realidad. Habla con total honestidad sobre su salud mental, reconoce haber atravesado años difíciles a causa de una depresión y admite también que no puede permitirse bajar la guardia. El sevillano (51) asegura ahora sentirse muy motivado con su próxima gira veraniega, un tour que continuará por teatros hasta 2027. Su nuevo single es toda una declaración de intenciones.

**-Cuéntame cómo nació el tema que presentas, “¿Cómo te pido perdón?”**

-Esta canción habla mucho de mí, está basada en hechos reales. No me costó componerla porque tenía muy claro lo que quería sacarme de dentro. No buscaba metáforas enrevesadas, sino la maravilla de lo simple. Pedir perdón a los míos por no haber estado a la altura de las circunstancias.

**-¿Te cuesta pedir perdón?**

-Para nada, me parece una palabra mágica. Es una herramienta que no solo sirve para quitarnos la mochila, sino para unirnos más entre las personas.

**-¿Qué sintió Silvia cuando escuchó la canción?**

-Se emocionó enormemente. Hay mucho malpensado que piensa que el tema solo está dirigido a mi mujer, como si le hubiera hecho alguna faena, pero no es así. Quería disculparme con todos los que han estado a mi alrededor en los malos momentos, es la frustración de saber que no has estado bien.

**-Y ahora, ¿en qué etapa te encuentras?**

-Estoy bien, me noto con una energía que me gusta, después de haber pasado unos años difíciles. De todas maneras esto no ha terminado, uno necesita un mantenimiento. Sigo con mis pautas y con mi terapia para que este buen estado anímico se mantenga.

# MANU TENORIO

## “Soy menos fuerte de lo que pensaba”

El artista regresa con “¿Cómo te pido perdón?”, un nuevo single en el que reflexiona sobre la culpa de no haber estado a la altura en los malos momentos.



**“Ahora todo el mundo tiene que tener abdominales, pelo y desayunar aguacate. La vida es mucho más simple”**

Ahora mismo estamos en un mundo que ejerce una presión brutal: todo el mundo tiene que tener abdominales, pelo, estar delgado, tomarse sus vitaminas y desayunar aguacate. La vida tiene que ser mucho más simple.

**-¿Qué herramientas te ayudan a mantener este equilibrio del que hablas?**

-El deporte es un complemento indispensable a la terapia. Ahora también está muy de moda el tema de dejar el alcohol, y tampoco está de más. Es un neurodepresor y ayuda. Y ya lo ves, estoy aquí con el agua con gas.

**-¿Y que has aprendido so-**

**bre ti mismo de toda esta etapa complicada?**

-Que no soy invencible, que soy menos fuerte de lo que yo pensaba. Eso de guardar la basura debajo de la alfombra no sirve de nada. Hay que sentarse y afrontar las cosas. Solo así he sido capaz de encontrar las herramientas para salir.

**-Después de tantos años, ¿qué es lo que te motiva para seguir en la música?**

-Realmente lo que me motiva es saber que a estas alturas de la vida ya no me puedo dedicar a otra cosa (risas). Ya es demasiado tarde para cambiar de profesión. Ahora en serio, yo sigo pensando que

emocionar a la gente cantando es un lujo, es una sensación maravillosa.

**“Mi hijo es un tío fantástico. Estoy muy orgulloso de él y de su actitud”**

**-Para ti, ¿qué es el éxito?**

-Tener salud. A partir de ahí, todo es posible. Si mi hijo está sano, si mi mujer todavía me aguanta y tengo un puñado de conciertos por delante... Es un buen balance, ¿no? ¿Que

no estoy a la altura de otros artistas? Sí, y no pasa nada, no lo necesito. Llevo 25 años siendo un artista independiente y eso es una auténtica heroicidad. Creo que hay que ponerlo en valor, la importancia de la constancia y del esfuerzo.

**-Y en casa, ¿cómo se convive con un adolescente? Tu hijo Pedro ya tiene 13 años.**

-Es complicado convivir con alguien que le encanta Bad Bunny. Pero bueno, también le gusta Bisbal (risas). Mi hijo es un tío fantástico. Es súper trabajador. Estoy muy orgulloso de él y de su actitud ante la vida.

**María Larrocha**

**Fotos: Alberto Bernárdez**

El actor tiene 42 años y antes fue novio de Ana Guerra y Mónica Cruz.

# MIGUEL ÁNGEL MUÑOZ

cada día más enamorado  
de Ariadna Guerra

La pareja, que lleva un año de relación, disfrutó de un tranquilo paseo por el centro de Madrid. Unas imágenes que demuestran que lo suyo no fue un amor de verano.



La pareja no se soltó de la mano en todo el recorrido.

## “DIEZ MINUTOS” LES DESCUBRIÓ EN IBIZA

Fue precisamente esta revista quien destapó el romance, el pasado verano, entre Miguel Ángel Muñoz y la actriz canaria Ariadna Guerra. La pareja disfrutaba de su relación en Ibiza y las fotos no dejaban lugar a dudas. Ahora sabemos que su amor no se quedó en ese idílico verano...



**T**engo el corazón contento y lleno de alegría”, dijo hace unos meses Miguel Ángel Muñoz. Y no mentía. Aquí le vemos disfrutando de un agradable paseo romántico junto a su amor, la también actriz Ariadna Guerra. La pareja sale desde principios de 2025, pero su historia de amor se hizo pública el pasado verano, cuando precisamente “Diez Minutos” les pilló en Ibiza muy acaramelados.

Ahora les hemos visto pasando la tarde por el centro de Madrid. Iban muy informales: la actriz canaria lucía una falda blanca de volantes y un top sin mangas para hacer frente a las altas temperaturas que estamos viviendo; y él, un pantalón amplio y una camiseta. Pero sus gestos no dejan lugar a dudas: su historia de amor continúa y parece que con más fuerza que nunca. No se soltaron de la mano en ningún momento. Ariadna

se está empezando a hacer un hueco en el mundo de la interpretación. De hecho, se dio a conocer gracias a la serie “Manual para señoritas”, una de las producciones de mayor éxito de Netflix.

### Famoso desde niño

Miguel Ángel, sin embargo, es conocido desde niño. Debutó en la gran pantalla con la película “El Palomo Cojo” cuando tan solo tenía 10 años y, desde entonces, no ha parado

de trabajar en cine, teatro y televisión.

Su popularidad se disparó gracias a “Un paso adelante” y, a raíz de ese éxito, también se dedicó a la música. El pasado mes de marzo estrenó su segundo documental, “La última vuelta”. El primero fue “Cien días con la Tata”, centrado en su relación con su tía bisabuela, Luisa Cantero, la mujer que le crió mientras sus padres trabajaban.

# MORATA Y ALICE CAMPELLO felices en su tercera oportunidad

La influencer acudió a un evento en Madrid y el futbolista fue a recogerla. “Estamos muy felices”, dijo ella saliendo del brazo de su chico.

**D**icen que no hay dos sin tres, y Álvaro Morata y Alice Campello lo están demostrando. Han decidido darle una nueva oportunidad a su amor, la tercera, y están “muy felices”. Al menos eso dijo ella el pa-

sado 4 de junio, en el primer evento al que acudió tras confirmarse su reconciliación. Y como los hechos siempre son mejores que las palabras, al acabar la fiesta fue el propio futbolista quien acudió a recogerla.

Cogidos del brazo y con una gran sonrisa, salieron del evento demostrando, una vez más, que no pueden estar el uno sin el otro. “Alice es la mujer de mi vida. No puedo vivir sin ella. Y tenemos una familia tan bonita que me-

rece la pena intentarlo”, dijo hace unos días. Y es cierto. La pareja, que se casó en 2017 en Venecia, tiene cuatro hijos: los mellizos Alessandro y Leonardo, de 7 años; Edoardo, de 5; y Bella, de 3.

Agencias



## Guapa y FELIZ

Alice eligió un vestido negro, de tirantes y cut out, que completó con un espectacular collar.



Una vez que finalizó el evento, Morata fue a recoger a Alice y salieron sin soltarse del brazo.



Ernesto, su hija Lola y su hermana Malena emocionados al descubrir la placa. A la izda., David Pérez, concejal de Hortaleza.

## MALENA Y ERNESTO ALTERIO homenaje a su padre, en familia

No faltó nadie: su esposa, Ángela Bacaicoa, su nieta Lola, Juana Acosta y la actual pareja de Ernesto, Ella Jazz.

Los hermanos Alterio vivieron el pasado 3 de junio uno de los días más emocionantes de sus vidas. ¿El motivo? El homenaje que el madrileño barrio de Hortaleza rindió a su padre, Héctor Alterio, al dar su nombre a un parque del distrito. Malena y Ernesto estuvieron arropados por sus seres queridos, entre ellos su madre, Ángela Bacaicoa; Lola Alterio, hija de Ernesto y Juana Acosta; y la actual pareja del intérprete, Ella Jazz.

El acto sirvió para rendir tributo al patriarca de la saga y celebrar su legado artístico y personal. Muy unidos, los hermanos recordaron la figura de su padre, a quien siempre han definido como un referente dentro y fuera de los escenarios. "Llegó al corazón de muchísima gente", destacó Ernesto, mientras que Malena dijo: "Además de ser buen marido, buen padre y buen abuelo, siempre fue un hombre de barrio".

Agencias



### Buen ROLLO

Juana Acosta, ex de Ernesto y la actual pareja del actor, Ella Jazz, se abrazaron al verse.

Sharon Stone  
lució un diseño  
de Johanna Ortiz;  
pendientes de  
Dolce&Gabbana, y  
collar de Bvlgari.

2026

# ELLE STYLE una noche mágica

Sharon Stone, Esther Cañadas y Ashley Graham,  
entre otros, brillan en la noche de los premios  
anuales de la revista ELLE en Madrid.

ELLE  
STYLE  
AWARDS  
2026



Esther Cañadas llevó un impresionante vestido de Raquel Diniz. La modelo Ashley Graham eligió un diseño de Diotima y sandalias de Gianvito Rossi



Rosanna Zanetti lució un vestido de Zuhair Murad, y joyas de Tiffany & Co.



Antonio Banderas llevó un traje de Hugo Boss. Amaia Romero lució un vestido de Ernesto Naranjo y zapatos de Lodi.



**E**ra una de las noches más esperadas del año y como siempre no defraudó. La revista "ELLE" entregaba sus Style Awards 2026. En el Casino de Madrid se reunieron muchos rostros conocidos, pero los que realmente brillaron fueron los premiados: Sharon Stone, Christian Louboutin, Ashley Graham, Amaia Romero, Esther Cañadas, Marisa Berenson, Pablo Alborán, Lux Pascal y Bárbara Lennie.

En palabras de la directora de "ELLE", Benedetta Poletti: "En estos cuarenta años de la revista, hoy celebramos a las mujeres valientes y pioneras que han cambiado la cultura y el arte".

Sin duda, estas palabras describían a la perfección a Sharon Stone. La actriz estaba radiante y nos confesó que estaba enamorada de nuestro país, donde rodó "Sangre y arena" en 1989 y donde conoció en 1992 a su gran amigo Antonio Banderas grabando el anuncio de Freixenet.

El malagueño y nuestro actor más internacional nos contó que desde aquel momento, hubo química entre ellos: "Años después me invitó a su boda en Hollywood, yo fui con la que era mi esposa, Melanie Griffith. Nunca olvidaré esa noche porque cantó mi admirado Ray Charles. Fue como un concierto privado. ¡Alucinante!".



Hiba Abouk eligió un diseño de Carolina Herrera y joyas de Bvlgari.



La actriz premiada Bárbara Lennie lució un diseño de Valentino.



Nieves Álvarez con un vestido de Isabel Sanchís; zapatos de Louboutin, y joyas de Bvlgari. Manzanares, con esmoquin de Bow.



**Buenos AMIGOS**  
Manzanares coincidió con Nieves Álvarez. Los dos son muy buenos amigos.



Paula Echevarría eligió un diseño de Sedka y joyas de De Páramo Vintage.



Jessica Goicoechea con un vestido de la firma Bonet.



Gabriela Andrada lució un diseño de María Goraf y joyas de Cartier.



Pablo Alborán vistió un esmoquin de Hackett.

## NIÑA PASTORI NOS DIJO QUE SU HIJA MAYOR EMPIEZA LA UNIVERSIDAD Y QUIERE SER MÉDICO

► La velada comenzó con la voz de Niña Pastori, que nos comentó que su hija mayor comienza la universidad y quiere estudiar Medicina.

Hablando de hijos, a Manzanares se le iluminó la mirada cuando le preguntamos si su hijo iba a continuar con la saga taurina: "No sé lo que decidirá, pero tiene 14 años y los toros le gustan mucho".



**Paco León llevó americana y pantalones de la firma Fursac.**



**Lucía Rivera con un impresionante diseño de Sybilla.**



**Raquel Sánchez Silva lució un diseño de Palomo, y joyas de Bárcena.**



**Eugenia Ortiz lució un vestido vintage de Sita Murt.**

Paula Echevarría entregó el Premio Top Model a su amiga Esther Cañadas. La modelo estaba emocionada con su trofeo y recordó los inicios de su carrera cuando tenía 15 años y salió de su casa: "ahora agradezco el privilegio de vivir cada día como si fuera el primero".

La escena más divertida de la noche la protagonizó Paco León, que entregó el Premio Trailblazer a Lux Pascal. El sevillano no pudo leer el texto que le habían preparado por culpa de la presbicia y tuvo que improvisar.

Inma Cuesta entregó el Premio Best Actress a Bárbara Lennie, que no quiso hablar de su ruptura con Diego Postigo. ▶



**Marisa Jara con vestido de Dolce & Gabbana y joyas de su firma, fue con su novio, Miguel Almansa.**

**LUCÍA RIVERA**  
DICE NO TENER  
TIEMPO PARA  
DEPRIMIRSE TRAS  
SU RUPTURA, Y  
**MELODY** SIGUE  
CON SU PAREJA

► Quien parece que está llevando bien la ruptura es Lucía Rivera. La modelo ha roto con Fernando Wagner: “Estoy bien y la verdad es que no me da tiempo a deprimirme porque tengo mucho trabajo”.

Melody, que estaba recién llegada de Nueva York, donde ha grabado con David Bisbal una gala para el Mundial de fútbol, nos comentó que no ha roto con el padre de su hijo, Ignacio Batallán. La cantante nos dijo que tenía mucho trabajo para este verano y que se lo había pasado a lo grande en “El desafío”, que ya ha terminado de grabar.

Quien también ha terminado de grabar con su padre es Eugenia Ortiz, que nos habló de la salud de Bertín: “Está mejor. Ahora afónico. Es muy buen enfermo. Tan bueno que ni nos dijo que estaba malo”.

**Eugenia:  
“Bertín, mi  
padre, es muy  
buen enfermo.  
Tan bueno que  
no nos dijo que  
estaba malo”**

Eugenia está contenta con el resultado de su primer programa televisivo y además ilusionada con su nueva faceta de agente inmobiliario.

Sin duda, fue una gran noche, donde, por cierto, no vimos a Isabel Preysler que estaba invitada, pero que no pudo asistir porque por lo visto tenía médico.

Daniel I. Carande/Fotos: Ana Ruiz



Jon Kortajarena  
vistió un diseño  
de su amigo  
Tom Ford.



Laura Sánchez  
eligió un vestido  
de Baro Lucas.



Candela Peña  
llevo un diseño de  
Sybilla; sandalias de  
Louboutin, y joyas  
de Joaquín Berao.



La cantante Ona Mafalda con un diseño escotado y largo en negro.



Niña Pastori lució un vestido de la firma Philippa 1970.



Melody con un diseño de Candelas y Felipa y joyas de Swarovski.



Arón Piper llevó un diseño de la firma italiana Armani. Carmen Lomana lució un vestido de Tot-Hom.



Sara Gago con un diseño de Zimmerman y joyas de Rabat.



Iván Sánchez fue uno de los hombres más atractivos de la noche.

HUMORISTA Y REPORTERA

## SUSI CARAMELO

# “Me entretiene muchísimo la telebasura. Lo digo sin vergüenza”

Por Valeria Vegas Fotos: Guillermo Jiménez. Ayudante: Sara Guillén



Susi y Valeria, en el Restaurante Chic by Rosi la Loca, en Madrid.

**S**usi Caramelo siempre es garantía de risas sin parar. Ahora se encuentra sobre los escenarios y es la ocasión perfecta para disfrutarla en estado puro, para reafirmar por qué es una de las cómicas más genuinas del panorama nacional. Cualquier encuentro con ella es estupendo y esta vez no iba a ser menos, con esa naturalidad y buen humor que le caracteriza.

**-Estás de gira con nuevo show. ¿Eres de las que se crece con el escenario y el directo?**

-Es lo que más me gusta y yo nazco del stand up puro y duro. Vengo de comer mierda toda la vida en bares, de ir

gratis a todos los sitios, mandar callar a la peña y aguantar borrachos. He llegado a actuar en bares con la máquina tragaperras funcionando al lado del escenario. Y me hace gracia porque la gente, con el empujón televisivo, se piensa que he llegado de un día para otro.

**-Pues nunca está de más reivindicar que una tiene muchas tablas.**

-A los veintipocos años ya estaba actuando en Barcelona, me profesionalizo con 28 y la fama me llega a los 39. Desde entonces me he comido mucho escenario. Cuando yo pego la petada es a finales de 2019 y poco después llega la pandemia y cierran los teatros, así que imagínate, toda la vida

luchando para que llegue ese momento y perdí dinero por un tubo.

**-Entonces este nuevo show sirve no sólo para que el público te disfrute, sino para resarcirte tú también.**

-He estado 3 años con mucho proyecto de tele, y cuando descansaba, lo único que quería hacer era estar en mi casa. Y ahora lo estoy recuperando y cualquiera que me conozca te dirá que lo mío es el directo y el teatro, donde me siento infinitamente más cómoda, porque no tengo a nadie por encima que me diga este chiste sí o este chiste no. En el teatro soy 100% Susi Caramelo.

**-¿Aplicas el humor siempre en tu vida diaria?**

### ¿QUIÉN ES ELLA?

**Nació** en Barcelona, en 1980.

**Trayectoria** Tras estudiar interpretación, en 2019 le llega la popularidad con el programa “Las que faltaban”, colaborando a su vez en “Cero en Historia”. Dos años después presentó sus propios programas “Caramelo” y “Susi Free”, para Movistar. Realizó una gira teatral con el espectáculo “Pibonéxica”. Ha concursado en “Tu cara me suena” y desde 2024 colabora en “El Hormiguero”. En cine ha participado en “Poliamor para principiantes” y más recientemente en “Torrente Presidente”. Actualmente se encuentra de gira con su nuevo espectáculo.

**Familia** Hija de César y Paqui, es la pequeña de dos hermanos.





**“He llegado a actuar en bares con la máquina tragaperras funcionando al lado del escenario”**

**“Cuando llegué a Madrid pasé mucha miseria, semanas con 40 euros, y supe administrar lo poco que tenía”**

► -Siempre. Es básico reírte de todo en la vida, empezando por uno mismo. En mi vida, con inconvenientes y dificultades como cualquier persona, siempre he tirado mucho del humor. El humor es la medicina universal y hoy en día la gente está muy ofendida por prácticamente todo. Incluso las nuevas generaciones son muy sensibles a todo y en nuestra época no era así.

**“Le saco chicha a todo y me río hasta de mi sombra, empezando por el físico. Por eso acuñé “Pibonexia”**

-Eres una gran practicanta a la hora de reírte de ti misma.

-Le saco chicha a todo y me río hasta de mi sombra, empezando por el físico. La gente me conocía mucho por el término de la Pibonexia, que es algo que acuñé para decir que me creía que estaba más buena de lo que sé que estoy, y si fuera por mí me ahorraría el proceso de maquillaje en televisión, porque me da lo mismo aparecer guapa, fea o regular.

-“Pibonéxica” fue una de tus tantas invenciones maravillosas. ¿Que no falte nunca el amor propio?

-Es básico, creo que la gente que tiene tanto reparo en lo que opinen los demás es porque no es al 100% feliz. Hay gente demasiado preocupada por su imagen y sus palabras y a mí lo que me gusta es ser libre, y más con la edad que tengo, que ya no me callo nada. Bueno, todavía me callo mucho. Mi versión plena será

cuando alcance la vejez, que te da todo absolutamente igual. La gente piensa que no tengo filtro, pero sí lo tengo, así que mi mejor versión será cuando tenga 80 años y siga en el escenario.

**-¿Y qué es lo que te pone de mala leche?**

-Me pone muy de mala leche las injusticias en general y los que se aprovechan de la gente vulnerable. Y la gente que se oculta detrás de un seudónimo para lanzar odio.

**-¿Siempre tuviste claro que lo tuyo era el show business?**

-Lo he tenido clarísimo de toda la vida y es algo que agradezco mucho a mi familia, porque siempre me apoyaron. Tenía muy clara mi vocación y sabía que me iba a ir bien, lo tenía interiorizado.

**-¿Tienes placeres culpables?**

-Me gustan las chorradas y me entretiene muchísimo la telebasura y lo digo sin ninguna vergüenza. Creo que han hecho una gran labor social a gente que está triste en su casa.

**-¿Cuál es el público más agradecido?**

-Es verdad que tengo un target muy amplio. Noto mucho el público que me sigue de hace muchísimos años, antes de ser famosa. Me encanta sobre todo la gente que viene y me dice que me sigue hace 8 años, cuando empezaba en redes, y que ya estaban ahí.

**-¿Qué tal has lidiado con la popularidad?**

-Lo viví con naturalidad, fue de un día para otro y me hizo mucha ilusión, después de estar cobrando dos duros y comiendo mierda por un tubo. No tenía la edad de los chavales de "OT", que no tenían una vida anterior ni han tenido que sacrificar nada e igual en el caso de ellos la fama es más abrumadora. ▶

**“La fama me pilló con 39 años y los pies en el suelo, sabiendo el valor del esfuerzo”**



► A mí me pilló con 39 años y los pies en el suelo, sabiendo el valor del esfuerzo.

**-¿Volverías atrás para algo o ni para coger impulso?**

-¡Volvería atrás para un millón de cosas! No sabes la de cosas que me arrepiento y no entiendo a esa gente que dice que no se arrepiente de nada. Me arrepiento de mogollón de gente con la que me he enrollado y de favores que he hecho a quien no lo merecía.

**-¿Cuándo descubres tu don para la comedia?**

-Desde muy pequeña mi hobby era buscar chistes que no se supiera nadie y me pasaba horas buscándolos en libros. Y en cuanto me ponía a contarlos se formaba un corrillo.

**-De dónde viene lo de Caramelo.**

-Cuando empecé en Madrid, mi grupo de amigos eran todos gays y uno de ellos, Luis, me empezó a llamar Caramelo y ya todo el mundo me llamaba así. Cuando tuve que ponerme nombre artístico, ya el nombre artístico me había elegido a mí. Y al principio era un nombre que sonaba muy a Only Fans, y tenía que aclarar para qué me iban a contratar.

**-¿Y te gustaría que te ofreciesen un papel dramático y sacar tu lado de actriz?**

### **“Mi chico es un actor de la hostia, que ha currado mucho en el País Vasco. Este año creo que va a empezar a sonar”**

-Tengo mucho respeto a la profesión del actor, y más ahora que salgo con un actor. Mi chico es un actor de la hostia, que ha currado mucho en el País Vasco y el salto todavía no lo ha dado, pero este año creo que va a empezar a sonar. Y lo veo a él currar y pienso que no

podría ser actriz, aunque no me veo incapaz tampoco.

**-¿A quién admirabas en el mundo del espectáculo?**

-Millán Salcedo es el cómico que más he admirado desde niña y a día de hoy somos amigos y quedamos a menudo. Él no lo sabe, pero siempre que lo tengo al lado hay un momento en el que lo miro y casi no me lo puedo creer. ¡Y pagaría por ver a Millán haciendo de Rosalía! Y luego me ha encantado Pepa Flores, Marisol, porque creo que es lo más talentoso que hemos tenido.

### **“Mi ilusión era comprarle una casa a mi madre. Es un piso pequeñito, se pasa el día en el balcón”**

**-¿De qué te ha servido el reporterismo y echarle morro?**

-Pues ha servido para que me ofrezcan impartir ponencias en las universidades y siempre he dicho que no. Ha venido gente a decirme que estudia Periodismo por mí y se me cae la cara de vergüenza. Lo de reportera nunca me lo

había planteado hasta que di yo la idea para la segunda temporada de “Las que faltaban”.

**-Cuando una viene de mucho pico y pala, ¿le hace valorar más las cosas?**

-Lo que me ha venido muy bien es la fama de catalana, que igual es verdad, porque

soy muy hormiguita y me he dedicado a ahorrar todo lo que he podido. Cuando llegué a Madrid pasé mucha miseria, semanas con 40 euros y supe administrar lo poco que tenía. Estoy a favor de comprarte un bolso bueno, pero cuando tienes un colchoncito.

**-Algo que te hace muy feliz es que has podido comprarle una casa a tu madre. ¿Era un objetivo?**

-Era el objetivo, el único que tenía. Mis padres nunca tuvieron una casa en propiedad, con tres hijos siendo una familia muy humilde. Nunca nos faltó un plato de comida en la mesa, pero tampoco nos dimos lujos, no tuve una bicicleta ni una Barbie. Padre ya no tengo, pero mi ilusión era comprarle una casa a mi madre. Es un piso pequeñito, se pasa el día en el balcón y la tengo cerca de mi casa.

**-El humor parece algo improvisado, pero tú te pegas un curro tremendo con tus vídeos, demostrando que eres una guionista sublime.**

-Es un trabajo que requiere de mucho trabajo. Yo he tenido la suerte de contar con Luis Álvaro, uno de los mejores cómicos de España, es mi amigo y con él escribía los reportajes. Para poder improvisar bien tiene que haber una base de guión muy fuerte detrás.

**-¿Qué le pides a la vida para dentro de 10 años?**

-Salud y no descolgarme, yo que nunca he pensado en cirugías estéticas, ya me noto papada y empiezo a mirar las mejores clínicas de Madrid. ¡Cuando terminemos la entrevista te voy a preguntar si vas a algún sitio porque te veo muy bien!

**Agradecimientos:**  
Restaurante Chic by Rosi la Loca.  
Calle Cádiz, 7A, Madrid

Para Susi, el humor “es la medicina universal y hoy en día la gente está muy ofendida por prácticamente todo”.



## **EN CLAVE PERSONAL**

### **UN VIAJE INOLVIDABLE**

En Maldivas, con el equipo de "El Hormiguero"

### **LA PELÍCULA QUE SIEMPRE VUELVES A VER**

"Grease"

### **TU PLATO ESTRELLA**

Lasaña de calabacín y langostino, es lo único que me sale bien

### **LA CANCIÓN QUE TE ALEGRA EL DÍA**

Cualquiera de la época de la Motown

### **LA ÚLTIMA VEZ QUE LLORASTE**

Todos los días. Soy muy llorona

### **LA SERIE QUE NO TE PERDÍAS**

"Cosas de casa"

### **UNA PESADILLA QUE SE REPITE**

El perder aviones.

### **UN RECUERDO DE INFANCIA**

Cuando veía aparecer a mi madre en cualquier momento



### **MI FOTO FAVORITA**

"Aquí estoy junto a Barry Pearl, el actor que hizo de Doody en "Grease". Estoy a las puertas del instituto real de la película. Él fue encantador, yo no podía estar más emocionada y me recorrí todos los escenarios reales de la película. Ese día acababa de morir su primo, que era alguien muy cercano a él y aun así vino a la entrevista y fue tan emotiva que terminamos los dos llorando como críos".

# ELLE

## THE ELLECTION BAG

VALOR REAL: 750€

TODO  
POR SÓLO  
**189€**



**CONSÍGUELA AQUÍ**

Además de estos 19 productos 'premium', recibirás tres números de la revista ELLE.

Promoción válida sólo para Península y Baleares.

# DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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

## Cómo hacer más verde tu barbacoa

Del combustible al menú. Te contamos cuáles son las mejores opciones para una parrilla sostenible y respetuosa con el medioambiente.



Oferta estrella



**VIAJE AL PASADO** Del 12 al 14 de junio se celebra el Mercado Medieval de Manzanares El Real (Madrid), con actividades como entrenamiento de caballeros, clases de esgrima, oficios artesanos, gastronomía, etc



**Carbón vegetal ecológico de encina para barbacoas, procedente de la poda de dehesas. En Amazon**

**14,90 €**



**TAPAS SALUDABLES** Tapear sin remordimientos es posible. Te damos opciones muy apetecibles: surtidos vegetales, untables de legumbres, ensaladilla especial, tapas calientes...

**SHOPPING**

# Azul claro

SI QUIERES UN LOOK QUE TE ILUMINE  
Y TE ENVUELVA EN DULZURA, ESTE ES TU TONO.



**PULSERA**  
de Tous, 199 €



**ANILLO**  
de Cainté,  
100 €



**CHAQUETA**  
de Anna Field  
para Zalando,  
64,99 €



**TOP**  
de popelina, de  
Max Mara, 125 €



**MINIFALDA**  
de Marc Jacobs para  
Farfetch, 250 €



**BOLSO**  
de Stradivarius, 12,95 €

**MERCEDITAS**  
de Balagan,  
139,95 €



**CARLOTA CASIRAGHI**



**GAFAS DE SOL**  
de Celine, 380 €



**PENDIENTES**  
de Zalando,  
79,95 €



**CAMISA**  
de Primark, 10 €



**AMERICANA**  
de Pinko,  
465 €



**COLLAR**  
de H&M, 7,99 €



**BAÑADOR**  
de Hunza G,  
215 €



**SANDALIAS**  
de Camper, 99 €



**BERMUDA**  
de Pinko, 235 €



**CAMISERO**  
de Hugo Boss,  
199,95 €



**CARDIGAN**  
de Mango, 29,99 €



**VESTIDO**  
de  
Other&Stories,  
129 €



**PANTALÓN**  
de Primark, 20 €



**BOLSO**  
de Tommy Hilfiger, 129,90 €



**ZAPATOS**  
de Clarks, 90 €



**Producto  
estrella**

**Falda  
de vuelo  
de Lefties  
17,99 €**

# Los tratamientos más top de cabina

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS, CELULITIS, MANCHAS...  
PARA CADA PROBLEMA HAY UNA SOLUCIÓN.  
LE PREGUNTAMOS A UNA EXPERTA.

**E**l calor, la exposición solar, la humedad... afectan a la calidad de la piel, una preocupación frecuente en consulta. Pero hay un cambio positivo: ya no se persigue la perfección sino una piel cuidada, sana y natural, nos dice Lorena Suárez, directora de Mimathé y formadora estética internacional. Pero, ¿cuáles son los tratamientos que sí funcionan en cabina?

**1. Retención de líquidos:** Los tratamientos drenantes y remodelantes son algunos de los más demandados antes y durante el verano. Técnicas como el drenaje linfático, la presoterapia o los tratamientos circulatorios ayudan a estimular el sistema linfático, mejorar la oxigenación de los tejidos y aliviar esa sensación de pesadez tan típica del calor.

**2. Celulitis:** La vacumterapia, el lipomassage (LPG) y la radiofrecuencia (INDIBA) son aliados perfectos para esta problemática. Pero hay que acompañarlos de hábitos saludables: buena hidratación, alimentación equilibrada, descanso y movimiento diario.

**3. Pigmentación y manchas:** El sol intensifica problemas como el melasma o las hiperpigmentaciones postinflamatorias. Es importante adaptar los tratamientos y evitar

procedimientos demasiado agresivos. En consulta se apuesta por protocolos despigmentantes suaves y seguros para esta época del año, utilizando activos como la niacinamida, el ácido tranexámico o la vitamina C estabilizada, que ayudan a regular la pigmentación y mejoran la luminosidad sin sensibilizar la piel.

**4. Deshidratación:** Los tratamientos hidratantes y reparadores son esenciales en esta época. El ácido hialurónico, los antioxidantes y los activos calmantes ayudan a recuperar la elasticidad, mejorar la luminosidad y mantener una piel fresca y confortable.

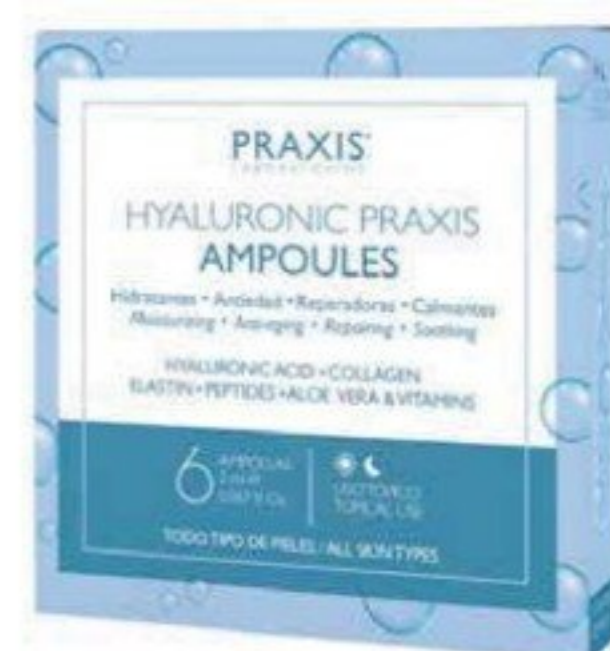
**5. Dermatitis y rosácea** El calor, la radiación solar y el sudor pueden desencadenar brotes, irritación, enrojecimiento o sensación de ardor. En estos casos, menos es más. Es fundamental evitar tratamientos agresivos y centrarse en calmar, reparar y fortalecer la barrera cutánea. También es fundamental elegir correctamente el protector solar y utilizar fórmulas adaptadas a pieles reactivas, ya que muchos brotes empeoran precisamente por el uso de productos inadecuados.



Un dúo intensivo de hidratación y rescate facial compuesto por Ampollas SOS + Concentrado Hydra6. Caja Dúo Hydra, 120 €.



Kit Bioslimming. Tratamiento reductor, remodelante y reafirmante, de Bioslimming, 180 €.



Ampollas de Ácido hialurónico, de Praxis, 18,60 €/6 ud.

“El objetivo no es transformar el cuerpo ni esconder la piel, sino acompañarla y mantenerla sana en cada etapa y en cada estación del año”, dice Lorena Suárez

## EL EXPERTO TE ACONSEJA...

### Tratamientos y redes sociales, ¿qué puedo esperar de verdad?

Llevo utilizando filtros en redes un montón de años, y al ver fotos mías sin ellos, me veo mal. Sé que no hay que abusar, pero me gustaría saber si existen tratamientos naturales que me dejen la piel más unificada y suave, como si fueran un filtro muy sutil.

Me encanta tu pregunta porque das en el clavo de lo que vivo cada día en la consulta. Hoy en día, abrir IG o TikTok es asomarse a un mundo de pieles de porcelana y cero arrugas. El problema llega cuando venís a la clínica buscando el “efecto filtro”. Es vital entender qué podemos esperar realmente de la medicina estética moderna y qué pertenece al reino de la fantasía digital. La medicina estética de verdad no busca transformarte en otra persona ni congelar tu rostro; su objetivo es mejorar la calidad de tu piel, aportar luz y retrasar el envejecimiento con elegancia. Si podemos lograr una piel radiante, jugosa y firme, pero no una superficie de plástico. Para aterrizar las expectativas y conseguir una belleza real, saludable y sostenible, aquí tienes mis tratamientos de cabecera:

- **Polinucleótidos:** Son lo último en regeneración celular. No rellenan, sino que regeneran la piel desde el interior, mejorando la elasticidad y la textura de forma natural.
- **Skinboosters** (como Prophilos): Un auténtico chute de hidratación profunda. Este ácido hialurónico actúa hidratando, tensando y devolviendo la elasticidad sin añadir volúmenes.
- **Mesoterapia revitalizante:** El clásico cóctel de vitaminas, aminoácidos y minerales que aporta una luminosidad inmediata, ideal para combatir la piel apagada por el estrés diario.
- **Microneedling y peelings médicos:** Tus mejores aliados para renovar la superficie



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

cutánea. El microneedling estimula el colágeno mediante microagujas, mientras que los peelings químicos eliminan células muertas, afinan el poro y unifican el tono. Yo combino el último con una mascarilla personalizada.

• **Láser epidérmico no invasivo:** Perfecto para borrar manchas, rojeces y pequeñas imperfecciones, unificando la textura de la piel. Lo incluyo en un procedimiento a la carta.

Abrir las redes es asomarse a un mundo de pieles de porcelana y cero arrugas. La medicina estética de verdad no busca transformarte

• **Neuromoduladores para las arrugas:** Su fin es suavizar las líneas de expresión dinámicas, las que se marcan en movimiento, como las de la frente, entrecejo y patas de gallo. Me gusta hacerlo de manera suave, sin paralizar la arruga al completo y manteniendo la expresividad.

**En casa,** limpia bien el rostro, utiliza antioxidantes como la vitamina C para combatir la oxidación, máxima fotoprotección y retinol o alfa-hidroxiácidos de noche para renovar la piel.

**Mi consejo:** La próxima vez que te mires al espejo, hazlo con cariño. Busca la mejor versión de ti misma, no la de un avatar digital. Invierte en tratamientos que estimulen tu propia biología y ponte siempre en manos de profesionales médicos que prioricen la salud y la naturalidad.

Producto estrella



**Plan Detox 20 Días.**  
Incluye: Drena Spa (500 ml) y Café Verde (500 ml)  
**39,95 €**

Sabías que..?

### LA CELULITIS

“continúa siendo otra de las consultas más frecuentes, aunque la manera de abordarla ha evolucionado. Hoy se entiende que forma parte de la realidad corporal de muchísimas mujeres y que el objetivo no debe ser eliminarla desde la obsesión estética, sino mejorar la calidad de la piel y favorecer tejidos más sanos y firmes”, dice la experta

46%

### DE LA POBLACIÓN

se ha realizado algún tratamiento estético, con una clara mayoría femenina. Son mayoritariamente mujeres de entre 30 y 64 años, con mayor nivel de estudios y rentas medias-altas.

# Pautas deportivas para proteger nuestro cerebro

EL EJERCICIO ES MEDICINA PARA EL CUERPO Y LA MENTE. LA FRECUENCIA, LA INTENSIDAD, EL TIEMPO Y EL TIPO SON VITALES. ANOTA ALGUNAS CLAVES.

**E**l ejercicio es una de las herramientas más eficaces para proteger la salud cerebral a lo largo de los años, pero no basta con mantenerse activo. La plataforma digital NeuronUP explica por qué nuestro cerebro envejece sin actividad física y cómo prescribirla. “El envejecimiento y el aumento de enfermedades como el Alzheimer convierten la prevención en una prioridad sanitaria. La inactividad física, de hecho, se considera uno de los factores de riesgo modificables más relevantes en el deterioro cognitivo”, cuenta Marta Arbizu Gómez, Doctoranda Industrial en la plataforma digital NeuronUP. La frecuencia, la intensidad, el tiempo semanal y el tipo de actividad física, lo que se conoce como modelo FITT, influyen en su impacto sobre la cognición. Anota las claves según la experta.

**1. Frecuencia.** “Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna. Siempre merece la pena empezar y ser capaces de adquirir



**MARTA ARBIZU GÓMEZ**  
Doctoranda Industrial en NeuronUP

el hábito de movernos, ya que es fundamental para mantener los efectos positivos sobre el cerebro”.  
**2. Intensidad.** “Es crucial porque activa procesos como el aumento del Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF por sus siglas en inglés) o la mejora del flujo sanguíneo cerebral, fundamentales para la función cognitiva”. Herramientas como el test de habla, la capacidad de hablar mientras se entrena, permiten ajustar la intensidad en la práctica diaria. “Si te supone un reto

hablar mientras practicas un deporte, es un indicador de que estás alcanzando la intensidad adecuada para considerarse un esfuerzo”.  
**3. Tiempo.** “Entre 70 y 140 minutos semanales de ejercicio moderado o entre 35 y 75 minutos semanales de actividad vigorosa serían suficientes para proteger la salud cerebral. Como con otros tratamientos cognitivos, el ejercicio necesita una dosis mínima para generar cambios medibles en la cognición”.  
**4. Tipo.** Se recomienda combinar ejercicio aeróbico

(caminar, nadar, ciclismo), que estimula la producción de BDNF, una proteína clave para la supervivencia de las neuronas, y mejora el flujo sanguíneo; entrenamiento de fuerza (con pesas, bandas elásticas...), que fortalece la comunicación neuronal; y actividades de coordinación y equilibrio (pilates, baile), que retan al cerebro a procesar información compleja y rápida, ya que “cada tipo estimula mecanismos distintos y la combinación permite un abordaje más completo de la salud cerebral”.





Andar o correr son actividades aeróbicas que estimulan la producción de una proteína vital para la supervivencia de las neuronas.



### ¿QUÉ PASA SI NO NOS MOVEMOS?

Tendríamos déficit de proteína BDNF, que ayuda a reparar las neuronas y crear nuevas conexiones entre ellas, algo vital para aprender cosas nuevas y mantener la agilidad mental.

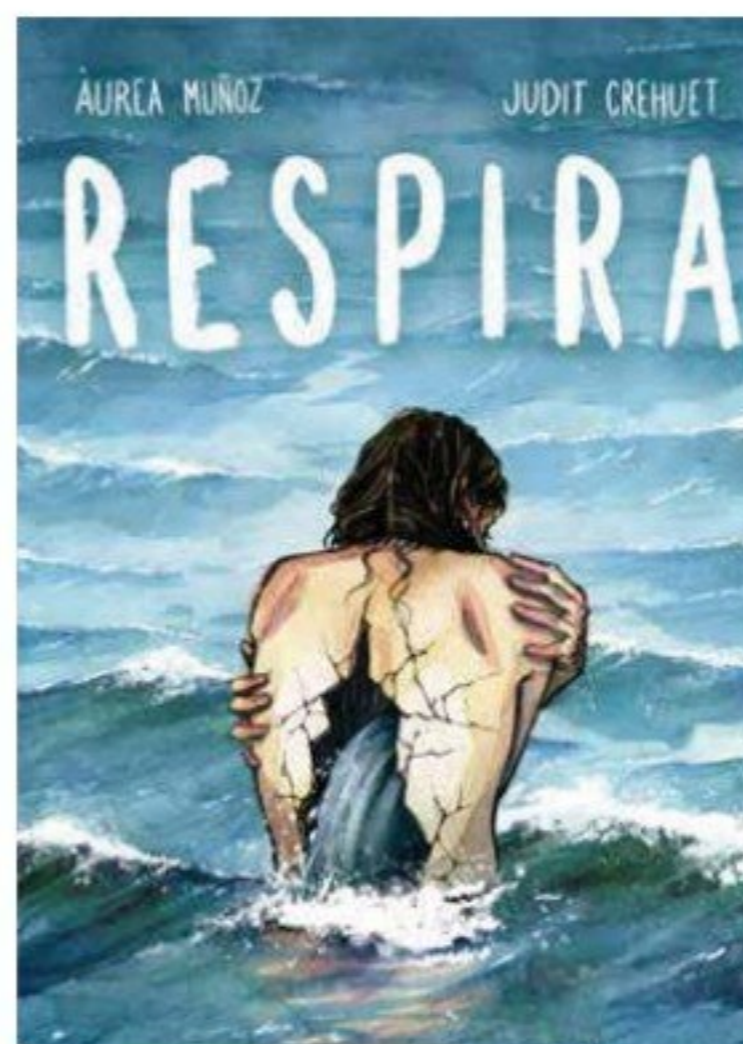
Es el alimento del cerebro y actúa sobre el hipocampo.

## ÚLTIMAS NOTICIAS



### EL RETO DE LA PRESIÓN ARTERIAL

La hipertensión puede pasar desapercibida durante años, pero sus consecuencias son muy graves. Para concienciar a la población de la importancia de conocer sus cifras de presión arterial (por encima de 140/90 mmHg se considera hipertensión) y que, a partir de los 40 años, debemos medirla con frecuencia, la Fundación Española del Corazón y la Sociedad Española de Cardiología han lanzado la campaña "Hay peligros que no te ves venir".



### LA ANSIEDAD, EN UNA NOVELA GRÁFICA

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 350 millones de personas en el mundo sufren trastornos de ansiedad, y para visibilizar este problema, Planeta Cómic acaba de publicar "Respira", una novela gráfica escrita por Àurea Muñoz e ilustrada por Judit Crehuet. Sobre la vivencia íntima de la ansiedad a través de Lis, una joven que, incapaz de seguir el ritmo de los demás y de reconocerse a sí misma, busca refugio en casa de su abuela, en un pueblo pesquero.

Sabías que...?

### LOS MIGRANTES ESTÁN MÁS SANOS Y CONSUMEN MENOS RECURSOS SANITARIOS QUE LOS ESPAÑOLES

Según se desprende de un estudio de Sanidad, la población autóctona presenta mayor prevalencia en 16 de las 21 patologías con mayor impacto en gasto y presión asistencial, detalla este informe

13

### MESES DE SUPERVIVENCIA AL CÁNCER DE PÁNCREAS

Eso es más o menos lo que consigue una nueva terapia dirigida a pacientes con metástasis; el doble que con la quimioterapia convencional. El cáncer de páncreas es el más letal, con una supervivencia a 5 años inferior al 10%.

# Cómo hacer más verde tu barbacoa

DEL COMBUSTIBLE AL MENÚ. UNA PARRILLA SOSTENIBLE EMPIEZA CON ELECCIONES EFICIENTES Y RESPETUOSAS CON EL MEDIOAMBIENTE.



**L**as barbacoas son sinónimo de verano, reuniones en familia, amigos y tiempo al aire libre. Pero detrás del inconfundible aroma de la parrilla hay un impacto ambiental que muchas veces pasa desapercibido: emisiones contaminantes y generación de residuos. La buena noticia es que disfrutar de una barbacoa no tiene por qué estar reñido

con cuidar el planeta. Aquí te contamos cómo ser más “eco” a la hora de ponerte manos a la obra.

**-Elige combustibles más ecológicos.** Las barbacoas eléctricas y las de gas son las que menos dañan el entorno, pero si la tuya es de carbón, intenta buscar productos certificados que procedan de bosques gestionados de forma sostenible. Considera las

LA HUELLA DE CARBONO DE UNA PARRILLA DE CARBÓN PUEDE SER CASI 3 VECES SUPERIOR A LA DE UNA PARRILLA DE GAS

barbacoas de pellets de madera como alternativa al carbón convencional y evita combustibles

de origen desconocido o maderas tratadas químicamente.

**-Enciende la barbacoa de forma responsable.**

Evita acelerantes químicos que generan emisiones adicionales y pueden afectar al sabor y aprovecha el combustible de forma más eficiente.

**-No te centres solo en la carne.** Las barbacoas pueden ser deliciosas con



Las barbacoas eléctricas o de gas son las opciones más sostenibles.

Una sesión típica de barbacoa de carbón genera alrededor de 6,7 kg de CO<sub>2</sub>, comparable a recorrer unos 35 km en coche

verduras, setas, maíz o hamburguesas vegetales. Recuerda que la huella ecológica de muchas barbacoas no solo viene del fuego, sino también de lo que se cocina. La producción de carne roja, especialmente vacuno, requiere enormes cantidades de agua, tierra y alimento para el ganado, además de generar altas emisiones de metano.

**-Ojo a las cantidades.** Planifica bien antes de comprar y reutiliza las sobras para evitar el desperdicio alimentario, otro de los grandes problemas medioambientales.  
**-Ahorra agua durante la limpieza.** Retira los restos de comida antes de lavar. Utiliza cubos o recipientes en lugar de dejar correr el agua continuamente.

## ESTÁ PASANDO

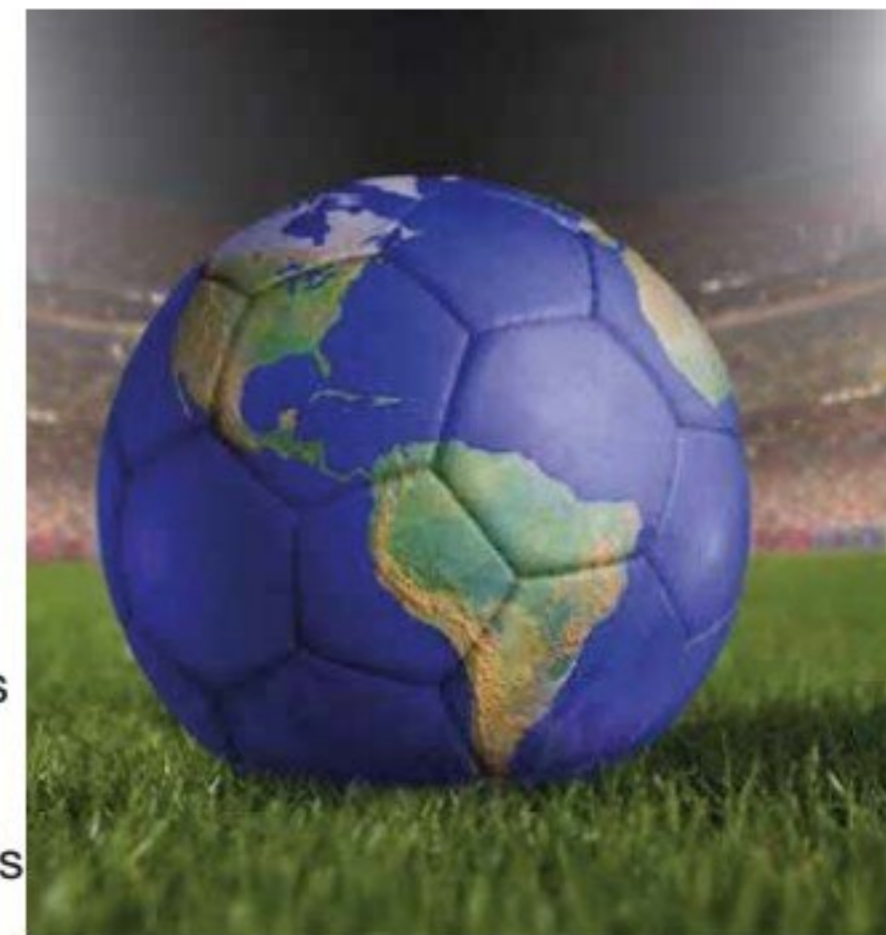


### UN GRAN REFUGIO CLIMÁTICO EN MADRID

A partir del 11 de julio, el Círculo de Bellas Artes de Madrid recoge una propuesta para escapar de las altas temperaturas. Todo el que quiera puede acercarse a su refugio para trabajar (wifi gratis), disfrutar de sus actividades o dejar las plantas si te vas de vacaciones. Esta propuesta tan necesaria estará vigente hasta el próximo 6 de septiembre. Toda la información en [circulobellasartes.com](http://circulobellasartes.com)

### ¿CUÁNTO CONTAMINARÁ EL PRÓXIMO MUNDIAL?

El Mundial de Estados Unidos, México y Canadá podría llegar a generar más de nueve millones de toneladas de dióxido de carbono, convirtiéndose en la competición más contaminante de la historia. Así lo estima un estudio del New Weather Institute, que apunta que las emisiones derivadas del transporte aéreo aumentarán entre un 160% y un 325% en el torneo, respecto a anteriores ediciones. Sobre todo porque en este Mundial las distancias entre las sedes es enorme, algunas separadas por más de 5.000 kilómetros de distancia.



Oferta estrella

# 80

**METROS**

Un estudio advierte que las playas españolas perderán una media de 80 metros de superficie para el año 2100 por la subida del nivel del mar. También porque presas, puertos y otras construcciones refuerzan la erosión de la costa.



**Carbón vegetal ecológico de encina, para barbacoas, procedente de la poda de dehesas. En Amazon**  
**14,90 €**

CINE



La actriz Emily Blunt interpreta a Margaret, una meteoróloga que conecta con los extraterrestres.

# El día de la revelación

EL GRAN STEVEN SPIELBERG REGRESA AL CINE CON UNA AVENTURA SOBRE VIDA EXTRATERRESTRE PROTAGONIZADA POR EMILY BLUNT.

**12 junio** Director: Steven Spielberg. Intérpretes: Emily Blunt, Josh O'Connor, Colin Firth, Eve Hewson, Colman Domingo. **Ciencia ficción**

**N**adie puede negar que Steven Spielberg es uno de los cineastas más grandes de la historia. Su fascinación por la vida extraterrestre siempre ha estado presente en su filmografía, como en la mítica "ET" o en "Encuentros en la tercera fase", una pasión que le viene desde que era niño. "Recuerdo que un verano mi padre me llevó a ver las Perseidas, esa lluvia de meteoritos anual, cuando vivíamos en Nueva Jersey. De la noche a la mañana desarrollé una inmensa curiosidad por todo lo que pasa en las estrellas, en esos planetas que orbitan en cualquiera de

los innumerables sistemas solares, y me preguntaba si en alguno de ellos habría una civilización suficientemente avanzada como para cruzar el universo", asegura. Ahora, con 79 años, regresa con "El día de la revelación", una nueva aventura que se intuye será un bombazo en taquilla. La película recoge el momento en que la humanidad descubre la verdad irrefutable sobre la existencia de vida extraterrestre, un secreto militar y gubernamental que ha permanecido oculto durante décadas. ¿Cómo reaccionarán 7 mil millones de personas ante esta realidad?



## ¿SABÍAS QUE...?

### "PIONERAS, SOLO QUERÍAN JUGAR"

La directora Marta Díaz de Lope Díaz cuenta la historia del primer equipo de fútbol femenino español que, a principios de los años 70, se atrevió a jugar a pesar de que fueron ninguneadas, cuestionadas y perseguidas. Debutan como actrices Sofía de Iznájar y Bruna Lucadamo, hija de Aitana Sánchez Gijón.

## OCIO



### DISFRUTA DEL CINE DE VERANO

Fescinal es el festival de cine al aire libre con más tradición en la ciudad de Madrid, que este año celebra su 42ª edición del 26 de junio al 6 de septiembre. Podrás disfrutar de una mirada especial al cine español con coloquios de directores y actores, cine en V.O., el mejor cine de animación para los más pequeños y de los mejores títulos estrenados a lo largo del año. Un plan barato, fresco y estimulante. [fescinal.es](http://fescinal.es)

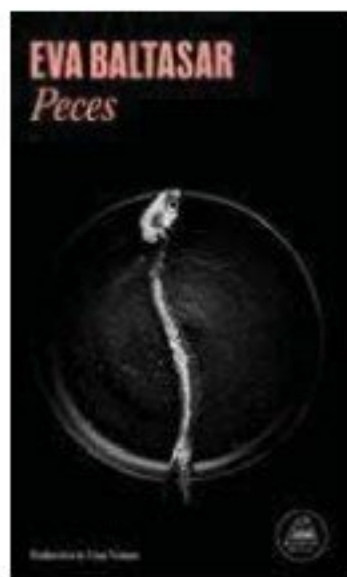


### ABRE SUS PUERTAS EL PARQUE WARNER BEACH

Parque Warner Beach se anticipa al verano y arranca su temporada hasta el 6 de septiembre. Un año más, este parque acuático colindante a Parque Warner, se convierte en el escape perfecto para huir de las altas temperaturas de la ciudad, ofreciendo una experiencia inmersiva protagonizada por los universos de Hanna-Barbera y DC. Más de 13 atracciones diseñadas para garantizar la diversión de todos. [parquewarnerbeach.parquewarner.com](http://parquewarnerbeach.parquewarner.com)

## NO TE PIERDAS

libros/ música



### “PECES”

La quinta novela de Eva Baltasar es una historia de amor narrada en primera persona. La autora catalana explora una relación obsesiva entre una escritora y su amante, Victoria, analizando los límites del deseo, la toxicidad, el sometimiento y la pérdida de la propia identidad. Un libro escrito con una crudeza que engancha.

**Random House.**

### “HYDRA”

Irene Nortes decidió autopublicarse, y esta novela se convirtió en la más vendida de Amazon. Ahora, Suma de Letras, publica su libro, una historia que habla sobre la necesidad de parar. Helena viaja a la pequeña isla griega de Hydra buscando escapar de su ansiedad. Allí se enfrentará a un viaje de autodescubrimiento que cambiará su vida. **Suma de letras.**



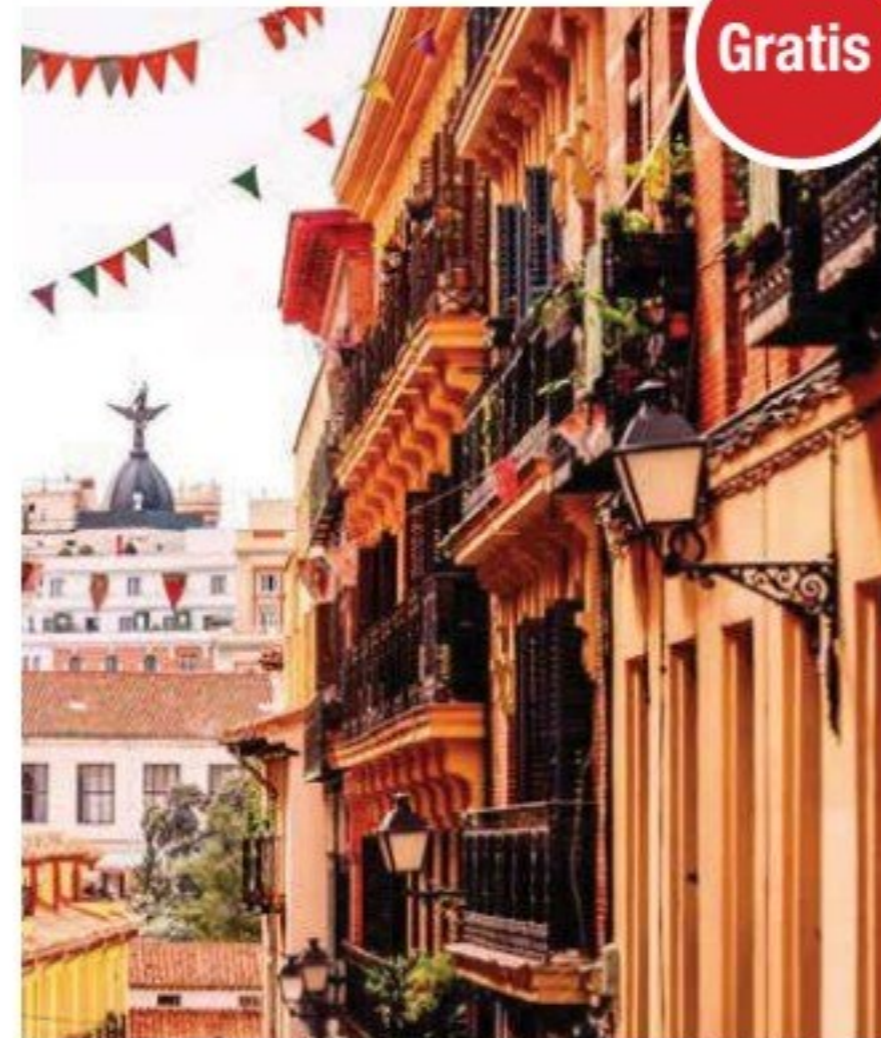
## OFERTAS DE LA SEMANA

### AZKENA ROCK

El festival celebra su nueva edición los días 18, 19 y 20 de junio en Mendizabala, Vitoria-Gasteiz. Una vez más, el Azkena acogerá a grandes nombres del rock and roll como The Hives, Alice Cooper o los españoles Alcalá Norte (en la imagen). Este año, el acceso será gratuito para los menores de 14 años.



Desde  
60 €



Gratis

### FIESTAS DE SAN ANTONIO DE LA FLORIDA

Empieza la primera gran verbena de la capital. Del 11 al 14 de junio se celebra la festividad de San Antonio de la Florida, que tiene su principal escenario en el Parque de la Bombilla y en las cercanías de la ermita de San Antonio. Habrá actividades para todas las edades: conciertos, espectáculos, talleres y muchas sorpresas. [madrid.es](http://madrid.es)

### VIAJE AL PASADO

El mercado medieval de Manzanares El Real (Madrid) recrea una villa histórica con actividades como entrenamientos de caballeros, clases de esgrima y charlas demostrativas (sobre disparos de cañón, por ejemplo), además de ofrecer una amplia zona para los oficios artesanos y un área gastronómica. Del 12 al 14 de junio.

Gratis



Desde  
44 €

### SÓNAR, UN CLÁSICO DE LA ELECTRÓNICA

Los días 18, 19 y 20 de junio se celebra la 33ª edición de Sónar 2026, el festival que convierte Barcelona en la capital mundial de la música electrónica, la innovación, la creatividad y la tecnología. Sónar mezcla lenguajes, disciplinas y generaciones, con más de 100 actuaciones y un nuevo formato fiel a su esencia. [sonar.es](http://sonar.es)



En la variedad está el gusto; preparaciones sencillas para apuestas seguras.

# Tapas, saborea sin remordimientos

EL 16 DE JUNIO SE CELEBRA UN DÍA SINGULAR: EL DÍA DE LA TAPA. NO PODEMOS DEJAR PASAR ALGO TAN NUESTRO, PERO TE OFRECEMOS LAS MÁS SALUDABLES Y APETECIBLES.

**P**atatas bravas, calamares a la romana, gambas en gabardina... Las tapas de bar se caracterizan por ser preparaciones que requieren una elaboración previa, que está muy bien, pero también suelen ser frituras. Para preparar una reunión en casa con tapas te damos unos consejos para que triunfes y sean saludables.

- Conocer si tus invitados tienen algún tipo de **alergia o enfermedad** que les impida tomar algún alimento.

- Surtido vegetal:** no olvides las tapas vegetales con huevo cocido o quesos.
- Distintas bases:** juega con pan, galletas saladas o barquetas.
- Sí a los untables:** prepara hummus de diversas legumbres y acompaña de bastones de zanahoria y apio.
- Personaliza los clásicos:** la ensaladilla rusa es una opción fantástica que puedes preparar el día anterior; añade cebolleta, pepinillos agri dulces y alcaparras picadas y sustituye el atún

- por arenques ahumados picados.
- Las tablas, siempre un acierto:** de quesos y embutidos variados con regañás y frutos secos.
- Tapas calientes:** los cestillos con gulitas al ajillo y piquillos triunfan, prepáralas en el último minuto para que no se enfríen.
- Gildas de moda:** prepáralas alternando aceitunas, piparras y anchoas.
- Abraza lo fácil:** mejillones escabechados sobre patatas fritas.

## OFERTAS DEL SÚPER

Las propuestas son muchas, pero hemos recorrido los supermercados para buscar los mejores precios para tus tapas: mini barquitas para mil rellenos posibles, queso mozzarella y un buen chorizo Ibérico.



Mozzarella Cucina, 125 g  
**0,79 €**



Chorizo ibérico Orolano, 1 kilo

**14,95 €**



12 Mini barquitas de trigo para rellenar Old El Paso

**3,13 €**





### Preguntamos a...

#### LETICIA REQUEJO

**Alcachofas, espárragos..., ¿te fijas en la temporada?**

Sí, aprovecho para comprar y comer productos de temporada. Soy fan de los guisantes, sobre todo los que hace mi madre. Así que hasta principios de junio, estoy de suerte.

**Con el calorcito y las terrazas, ¿qué te apetece tapear?**

Donde esté una buena gilda o unos torreznos con una cervecita fría, ¡que me quiten lo demás!

**Para una cita romántica eliges un cava con fresas o prefieres...**

Me gusta mucho el vino blanco Fante (de Brasil), me parece perfecto: espumoso, fresco, alegre... como debería de ser una primera cita.

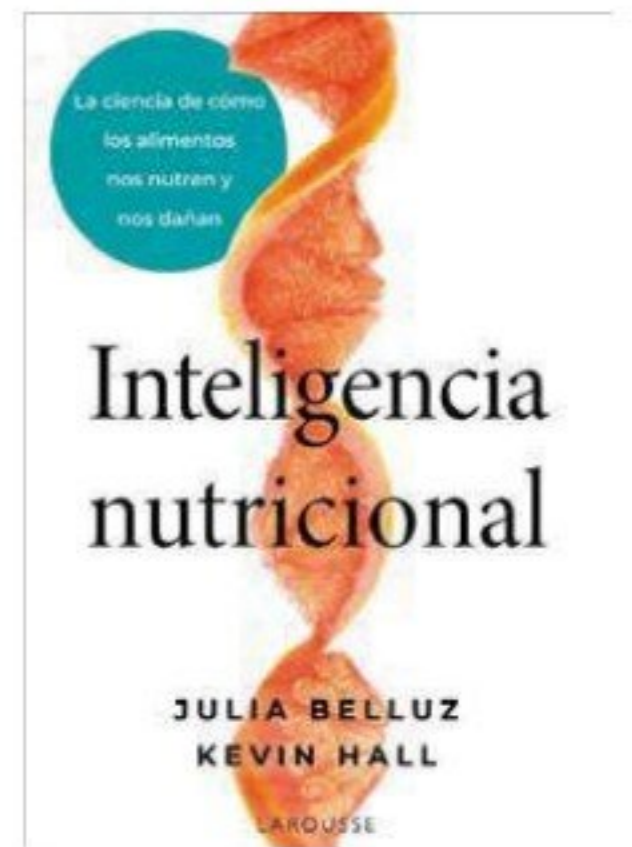


### GRUPO DIA RECIBE EL SELLO DE CALIDAD "MADRID EXCELENTE"

Elena Mantilla, directora general de "Madrid Excelente" entregó a Martín Tolcachir, CEO de Grupo Dia, el distintivo por la contribución de la compañía al desarrollo económico y social de la región, así como a su papel en la consolidación de un modelo de proximidad pensado para facilitar las decisiones del día a día de sus clientes. [dia.es](http://dia.es)

### ALIMENTARNOS CON INTELIGENCIA

Ni dietas milagro ni gurús. En este libro encontrarás respuestas científicas que desmontan los mitos sobre nutrición y perder peso. En Inteligencia Nutricional Julia Belluz y Kevin Hall nos ayudarán a entender qué alimentos nutren y cuáles dañan para tener una buena salud. [larousse.es](http://larousse.es)



## Superalimento



#### KALE

Esta variedad de col rizada se puso muy de moda y motivos hay para que sigas consumiéndola: por su alta concentración en vitamina C (más de 100 mg por 100 g), vitamina A, hierro y fibra (beneficiosa para el sistema digestivo e inmunológico). Además es muy ligera, solo 49 calorías por 100 g, lo que la hace una aliada de regímenes de adelgazamiento.



#### Receta económica

### Barquetas de caprese

- 200 g de tomates cherry ■ 200 g de mozzarella de búfala en bolitas ■ 8 barquetas de maíz ■ albahaca fresca
- aceite de oliva ■ sal y pimienta negra

1. Cortar los tomates por la mitad y reservar. Mezclar unas hojas de albahaca con aceite de oliva y triturar con la batidora para formar un aliño en tonos verdes.
2. Forrar el fondo de la barqueta con unas hojas de albahaca, poner encima los tomates y las perlas de mozzarella.
3. Sazonar con sal y pimienta recién molida y el aliño del paso 1.

**El precio es de 2€/ración**

## TELEVISIÓN

### MANU SÁNCHEZ DEBUTA CON EL MUNDIAL

**“El perro andaluz...”, en La 1 el jueves 11**

El día del partido inaugural del Mundial 2026 de fútbol, que enfrentará a México y Sudáfrica, TVE estrena una de sus grandes apuestas de entretenimiento para el verano: “El perro andaluz by Manu Sánchez”. Con el lema “Desde Andalucía al mundo”, el late night combinará humor, actualidad, música en directo, etc. Y tendrá una “junta de gobierno” con figuras como María Galiana.



### GRISON JUGARÁ A “EL ESCONDITE”

**Será el anfitrión del nuevo programa familiar de TVE**

Marcos Martínez, “Grison”, músico, beatboxer y ahora en “La Revuelta”, sumará a su curriculum “El escondite”. Aquí ejercerá de anfitrión de un espectáculo de entretenimiento familiar a gran escala inspirado en uno de los juegos más universales y reconocidos del mundo.



### “OLIVIA”: RISAS EN DISNEY+ Con Pablo Chiapella, Nancho Novo, Lalachus...

El próximo 1 de julio se estrena en la plataforma esta nueva serie que narra la historia de Mario Rey (Pablo Chiapella), el hombre del tiempo más famoso del país, que se ve obligado a refugiarse junto a su hija Olivia (María Schwinning) en el olivar de su padre Tomás (Nancho Novo), con el que lleva 30 años sin hablarse. También forman parte del reparto Lalachus, Fernando Tejero, Kira Miró y María Barranco, entre otros.

## EL RETORNO DE "LAS BERROCAL"

**Movistar Plus+ termina de grabar la segunda temporada**

En los nuevos episodios del docureality sobre este matriarcado, Vicky se enfrenta a grandes cambios en su vida, y su hija Alba da el paso de comprarse una casa para independizarse. Para Rocío, esta nueva etapa supone mayor visibilidad pública y retos profesionales que conviven con un desafío más íntimo: enfrentarse a sus propios miedos. Mientras, Victoria madre continúa con sus ganas de vivir y cuidar de las mujeres de su vida.



## ION ARAMENDI Y "EL VERANO SE MUEVE"

**Sustituirá a "El tiempo justo" de Joaquín Prat**

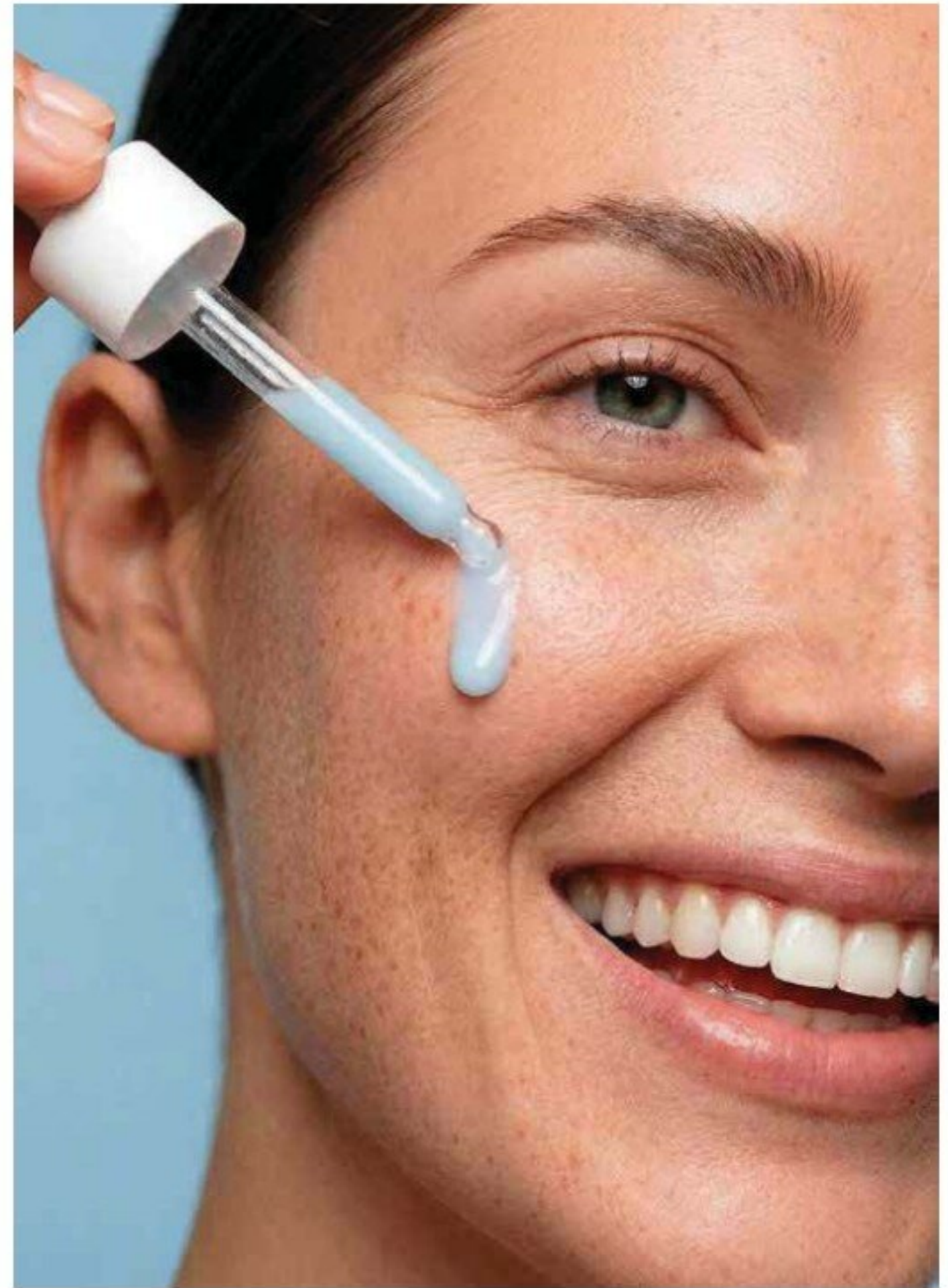
Llegadas estas fechas, los titulares se van de vacaciones, y Telecinco ya ha elegido el relevo veraniego de "El tiempo justo" de Joaquín Prat. Ion Aramendi será quien se ponga al frente del magazine "El verano se mueve", que una vez por semana se emitirá desde un punto distinto del país, al que se desplazarán el propio Ion y su equipo de colaboradores.





## Combate la pérdida de firmeza de la piel durante la menopausia

Los niveles de estrógenos caen durante la menopausia y estas hormonas son claves para la homeostasis cutánea. Esto se traduce en una menor síntesis de colágeno y elastina y, en consecuencia, la piel queda más flácida. Para remediarlo tenemos Trofolastín Aceite Reafirmante, conoce sus propiedades en [trofolastin.es/aceite-reafirmante](http://trofolastin.es/aceite-reafirmante)



## LaCabine lanza Hydranad, la hidratación que dura 120 horas

La gama Hydranad es revolucionaria porque no solo hidrata, sino que activa la energía de la piel desde el interior. La rutina está formada por agua micelar, bifásico para eliminar el maquillaje, gel limpiador, sérum, gel crema facial y crema facial para una hidratación profunda y confort duradero. [lacabine.es](http://lacabine.es)



## Vive en casa con tranquilidad

Las sillas salvaescaleras de VALIDA se adaptan a tu escalera y ocupan muy poco espacio. Ofrecen seguridad y confort en cada desplazamiento dentro del hogar. Consigue proyecto y presupuesto gratuito en el teléfono 900 41 40 00 o en [valida.es](http://valida.es)



## Nuevas brumas anti-frizz de efecto inmediato para el cabello

Olistic presenta su colección de tres brumas que combinan la labor del perfumista Jimmy Boyd con una fórmula avanzada de acabado impecable y control del encrespamiento. Cada una tiene una fragancia, ideal para personalizar la rutina capilar a través de experiencias olfativas. [olisticscience.com](http://olisticscience.com)



## Tu nuevo aliado para combatir la grasa capilar

American Crew Oil Control Shampoo es un nuevo producto creado específicamente para ayudar a absorber el exceso de sebo en el cuero cabelludo y mantener el cabello con un aspecto fresco y limpio durante más tiempo, gracias al pH respetuoso con la piel y una fórmula vegana y dermatológicamente testada. [americancrew.com](http://americancrew.com)



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

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

**Ya en tu quiosco**



**+ INFO.**

## AUTODEFINIDO



	CANAL DE ... VÍA DE NAVEGACIÓN	TECLA DE ENCENDIDO		BANCO MUNDIAL		FIRMA QUE OBLIGA
		SIN ÁNIMO		IDOLATRAR, VENERAR		
	RACIONALISTA, FILÁNTROPA		ADVERBIO DESPECTIVO		... KIDMAN, ACTRIZ	
	LUGAR PARA LAS RESES ANTES DE LA CORRIDA					
HECHIZO O SORTILEGIO	MIEMBRO DE UNA COMPAÑÍA	DIMINUTIVO DE KIMBERLEY	PERCIBÍ	SÍMBOLO DEL ACTINIO		HIPOCRÍTICO DE MARÍA LUISA
		ABRIGO	LEVANTA A ALGUIEN	CANTANTE CANADIENSE		
			SUSTITUYÓ AL CASETE			
			REVERSO			
GUERRERO JAPONÉS					CIUDAD CALIFORNIANA	
ESPONJA DE DIBUJOS					DIVIDIR UN TERRENO	
		PRECEDE A LA CU		DESPEDIR AROMA		
		FRUTO ROJO BRILLANTE		NUEVE EN ROMANOS		
COPA PARA PROBAR EL MOSTO						PRUEBA DE UN ESPECTÁCULO
SUFIJO DIMINUTIVO			PREF. MÁS ALLÁ	INFUSIONES DE HOJAS		
4.ª NOTA			ARTÍCULO	ENLACE ADVERSATIVO		
		JUEGO DE CARTAS		CASTIGO		
		VIGILAR EN SECRETO		CON EXPERIENCIA		
PROTAGONIZÓ GIGANTE				VIVAS		ÁRBOL DE MADERA FUERTE
DESPUÉS DE				PERMISO, APROBACIÓN		
			CANTA PENÉLOPE			
			DIENTE DE UN CEPILLO			
COL., ME PERCATÉ	HORTALIZA VERDE				NOMBRE DE LA LETRA Y	
	MOJADO				REGALAD	
		PORCIÓN DE TERRENO EDIFICABLE		EXPLORA EL ESPACIO	DOCUMENTO	
					VENA DILATADA	
SU APELLIDO						DIRIGIR REZOS A UNA DIVINIDAD
DIFÍCIL						
			UTENSILIO PARA LABRAR EL CAMPO			SU SÍMBOLO ES AU
SUS ALTEZAS	PRON. PLURAL			SE ENCAMINA, SE DIRIGE	REAL ORDEN	
	ALBACETE				VERSIÓN ORIGINAL	
			CONFORTAR, ANIMAR			
TRABAJO DE ALBAÑILERÍA				SOBRESALTO		

## 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.

★★

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

★★

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

## 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.

★★

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

# SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.



- |             |            |             |             |            |            |
|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| AEROBÚS     | AVELLANO   | ENTONADA    | MADRÁS      | SIAMÉS     | VERO       |
| ALTISONANTE | CALORÍFICA | EXISTENCIAL | MARSOPA     | TORNIQUETE | VERSAR     |
| ANESTESISTA | CAREL      | EXPERIMENTO | MORRA       | TOSTADORA  | VIOLINISTA |
| ANTITÉRMICO | CORCHEA    | FOSCO       | NATURALIZAR | TRAVESÍA   | VIRA       |
| ÁREA        | CORRETEO   | INEXPRESIVA | NOCTURNIDAD | TRÓCLEA    | VITORIANO  |
| ARREDAJO    | CREDO      | JAMÁS       | ORINA       | TROPA      | VOLATINERO |
| ARTÍSTICO   | CURRO      | LETANÍA     | RAPE        | VARIAR     |            |

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

## 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 Cordón de tejido fibroso | 6 Tendencia instintiva      |
| 2 Impulsar una actividad   | 7 Altura y finura de figura |
| 3 Colocar en un lugar      | 8 Ansiosa, ávida            |
| 4 Fase parlamentaria       | 9 Aficionado a las fiestas  |
| 5 Deseada con ansia        | 10 Parroquia asturiana      |

## CRUCIGRAMA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1												1
2					■							2
3				■					■			3
4		■								■		4
5							■					5
6				■							■	6
7							■					7
8			■					■				8
9					■							9
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

- Horizontal 1** Susceptible de ser examinado y apreciado. **2** Indica lugar alejado. Apellido de la actriz de *Memorias de África*. **3** Raspe. Viaje por distintos lugares. Pronombre personal. **4** Antónimo de espiritual. **5** Que sujeta con ligaduras. Comida tras la merienda. **6** Impulso primario. De piel tostada. **7** Espacio para programas de TV. Utensilio de buceo. **8** Expresión para animar. Emprender algo con audacia. Butano o propano. **9** Mamíferos plantígrados. Endemoniada.
- Vertical 1** Especie de tos. **2** Voz al teléfono. Lienzos, paños. **3** Comunicación telefónica. **4** 2, en números romanos. Usted. Uno de los síntomas del resfriado. **5** Enanitos de cuento. **6** Santo patrón de Madrid. Associated Press. **7** Abreviatura de carretera. Poco frecuente. **8** Tarifa oficial. **9** Onomatopeya del balido. Organización no lucrativa. **10** Precepto dictado por la autoridad. Apuntes que se hacen para recordar algo. **11** Temporada de considerable duración. Asidero de una vasija.

## CRUZADA

### 4 LETRAS:

ABAD  
ANÍS  
AOJO  
APEO  
ARAR  
ATÚN  
FLOR  
HORA  
HUMO  
IOTA  
ÍTEM  
LOAR  
LONA  
MIAR  
NAÍF  
NEÓN  
NETA

OBÚS  
OPAL  
RAMA  
ROBO  
SETA  
SITO  
TATO

### 5 LETRAS:

CLEMA  
LIBRE  
MARCO  
ÓPERA  
PITAR  
RENCO  
RUANO  
SAUDÍ

### 6 LETRAS:

ADULAR  
CORREA  
DÍRHAM  
ETÉREO  
MONEAR  
REBECA  
RONCHA  
TALIÓN  
URRACA

### 7 LETRAS:

APRESAR  
DIÁBOLO

### 8 LETRAS:

CERACATE  
CORTEIDAD

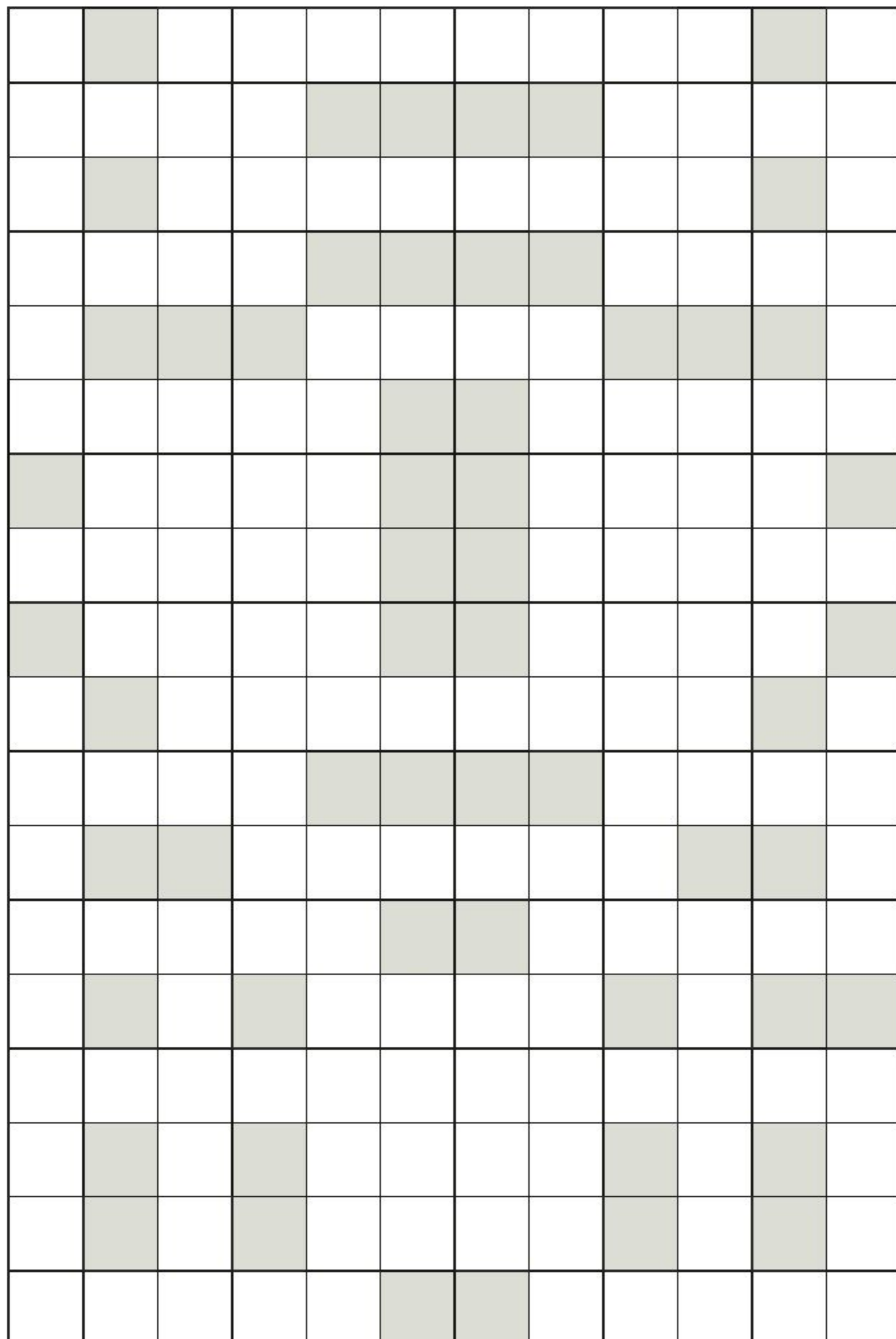
ETOLOGÍA  
ITALIANO  
PELOTARI

### 9 LETRAS:

FALSEADOR

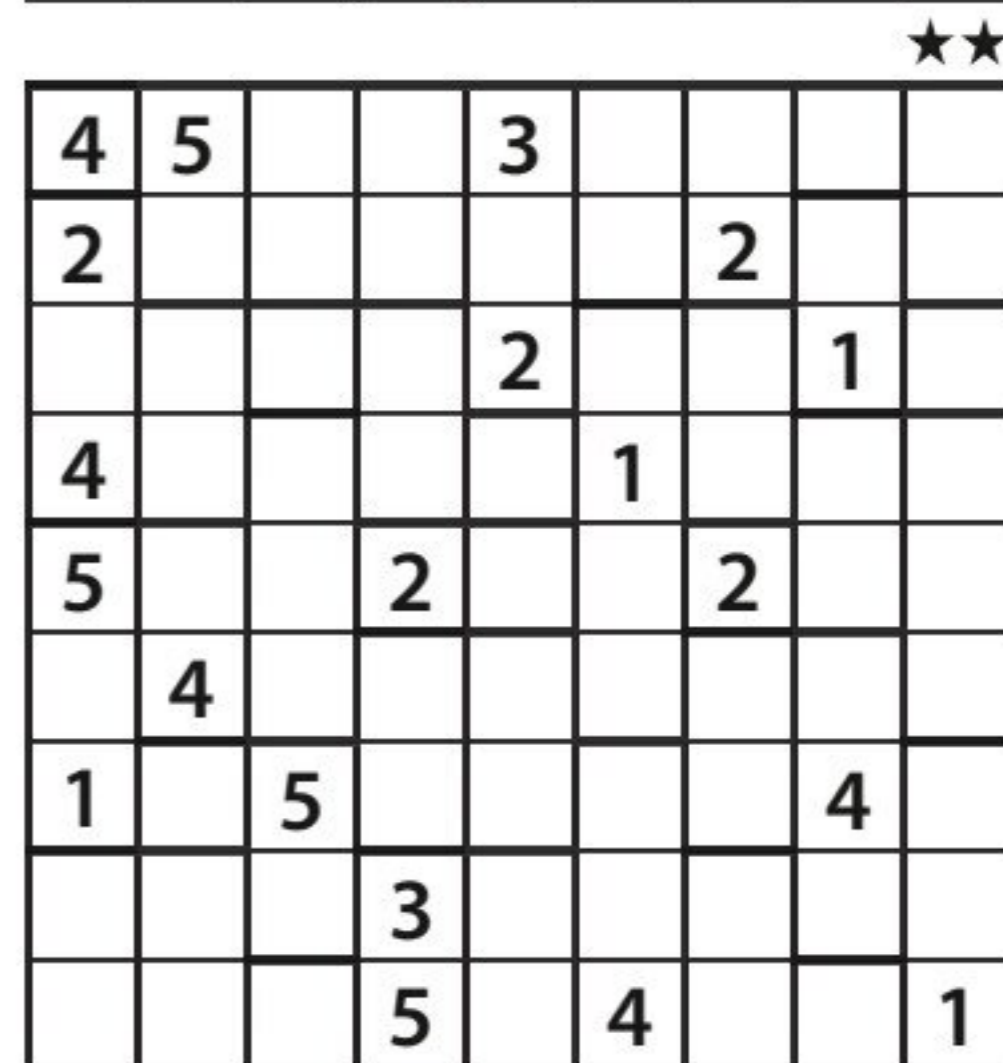
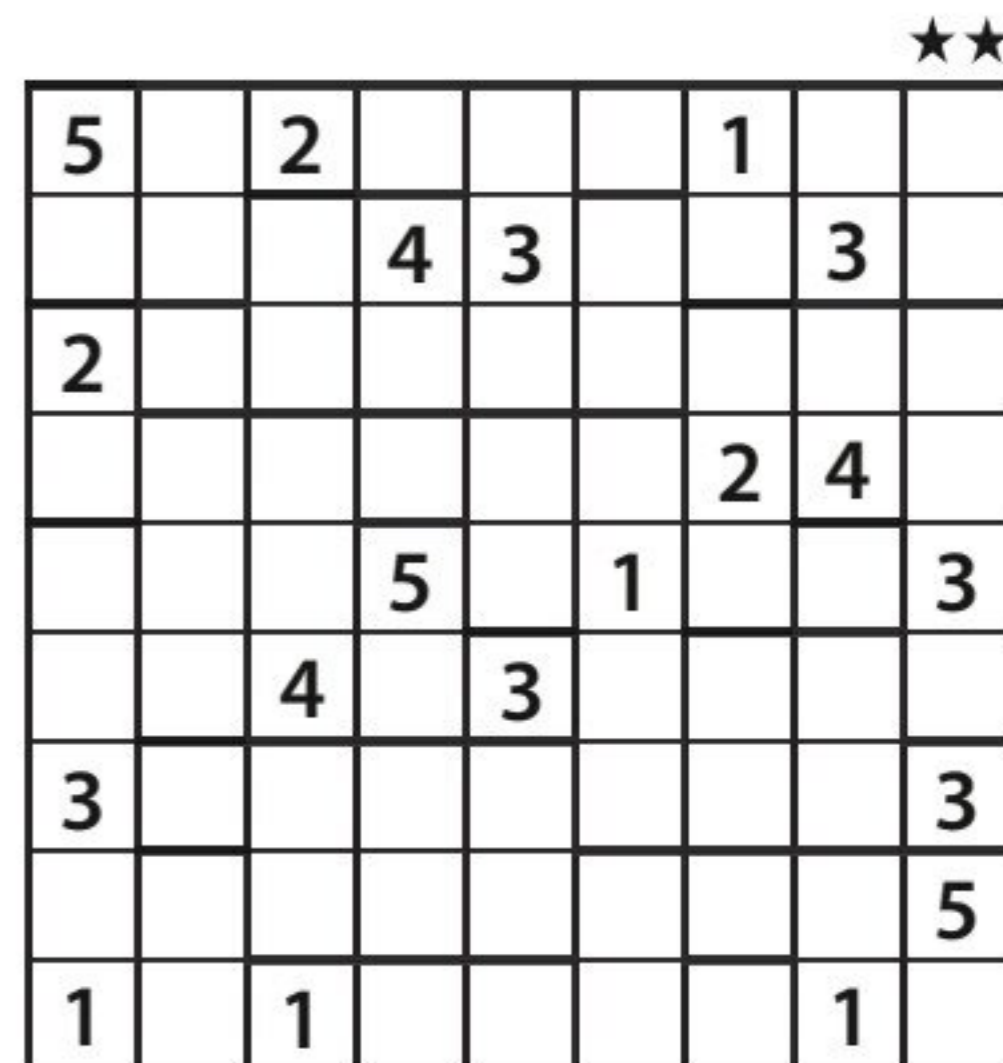
### 12 LETRAS:

ABREBOTELLAS



## TECTONIC

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

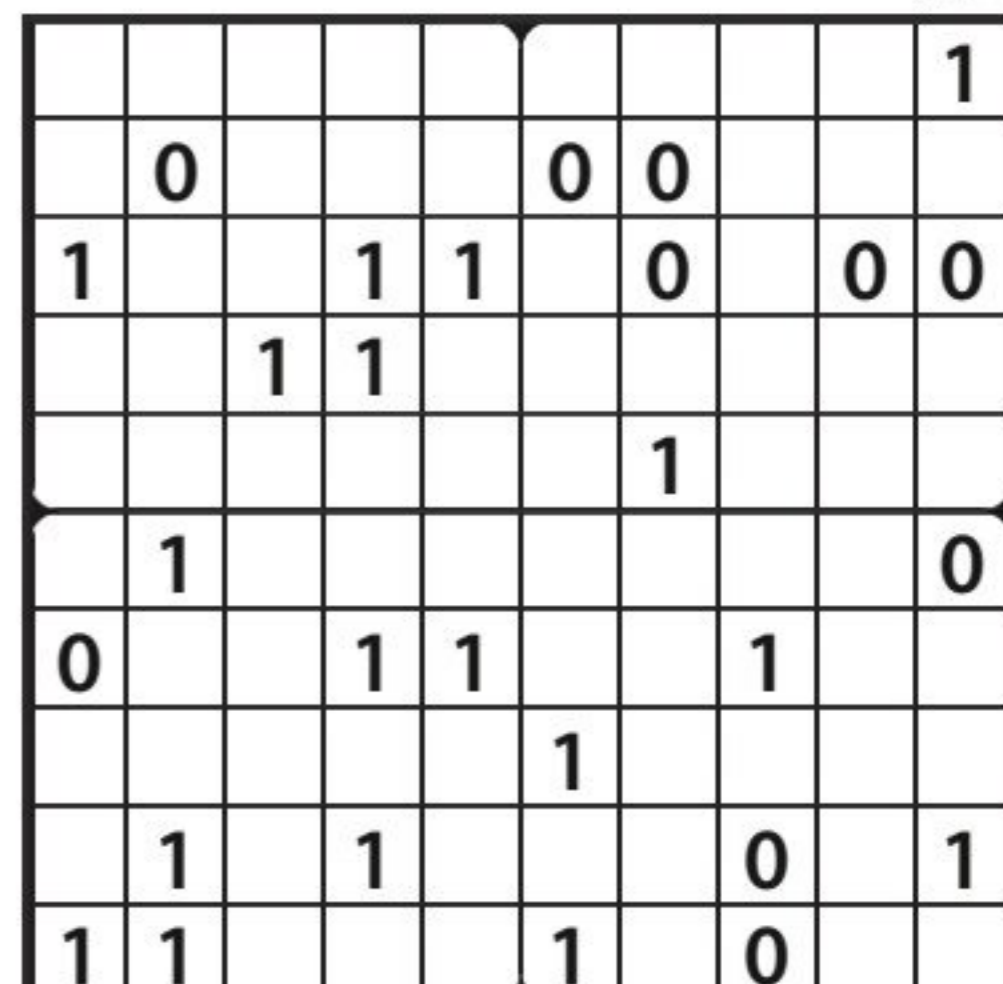


## BINARIO

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

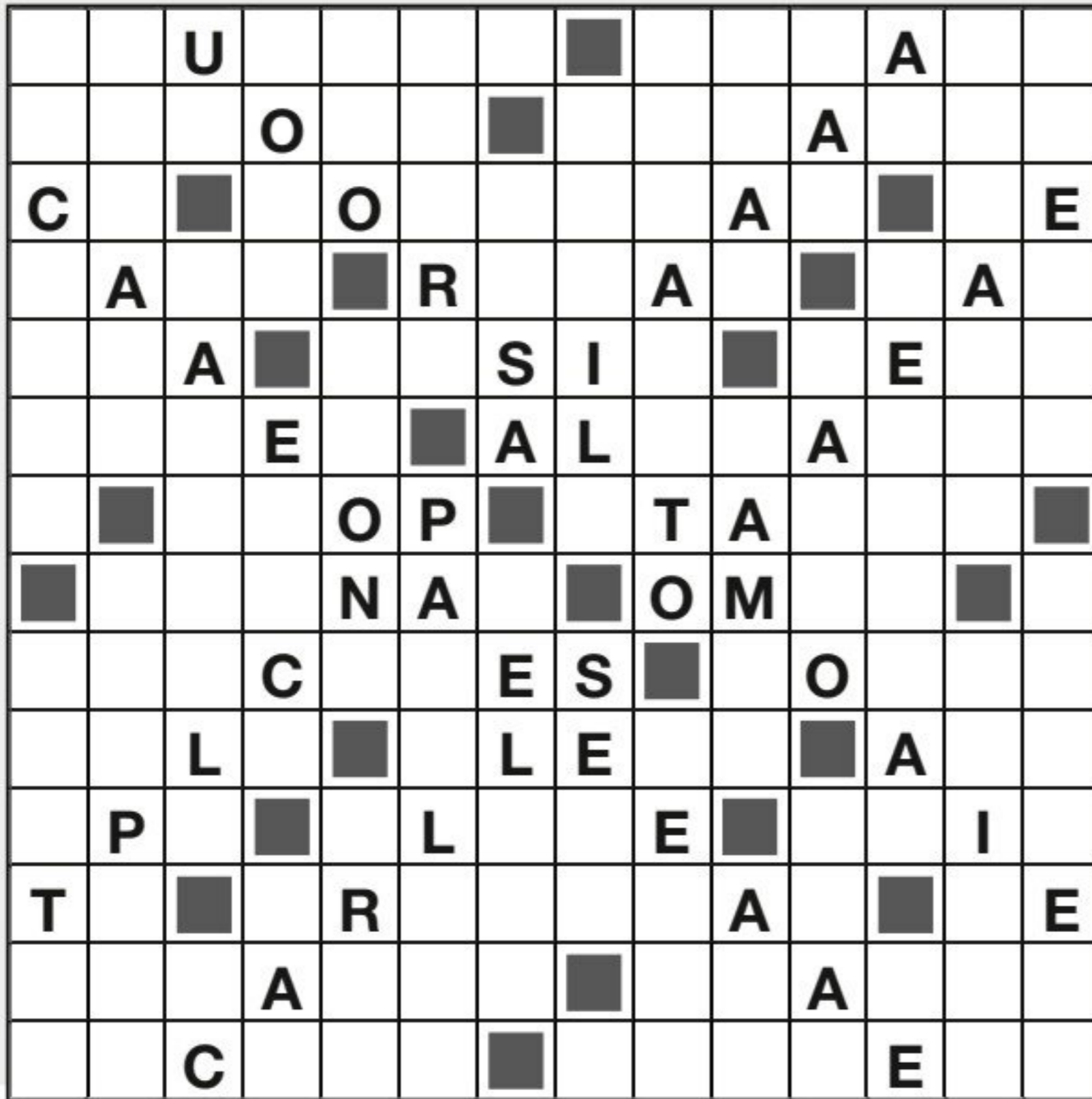
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.
3. Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.

★★



## COMPLETAGRAMA

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



- Horizontal** 1 Embaldosar (8). 2 Cinta adhesiva (4). 3 Registro con las manos (6). 4 Pronombre personal 2.ª persona (2). 5 Concisión al hablar (8). 6 Parada en el camino (4). 7 Nombre árabe de varón (4). 8 Miradores (8). 9 Terreno rodeado de agua (4). 10 Cortar el pelo (5). 11 Roza con la lengua (4). 12 Parte inferior del sombrero (3). 13 Disco digital (2). 14 Ciudad gaditana (5). 15 Disco de larga duración (5). 16 Fuente de calor en casas (7). 17 Indica extrañeza (2). 18 Se ve en espejismos (5). 19 Mortificar (8). 20 Detenidas (7). 21 Nativa de Varsovia (6). 22 Estoy informado (2). 23 Nombre palíndromo de mujer (3). 24 Adorno colgante (5). 25 Piscina termal (3). 26 Derivar, tener su origen (6). 27 Gentilicio de una *geisha* (6). 28 Ópalo noble, mineral (4). 29 Recortar una planta (5). 30 Embisten (6). 31 Ladrillo vidriado de colores (7). 32 Material para hacer sogas (7). 33 Igualdad en la superficie (3). 34 Tener predominio sobre algo (6). **Vertical** 1 Protege de radiaciones (5). 2 Determina el valor de algo (4). 3 Aspera al tacto (7). 4 Ordenador personal (2). 5 Diferir o dilatar (8). 6 Neón (2). 7 Natural del nordeste de España (7). 8 Patrona (3). 9 Interjección de desdén (3). 10 Recipiente de barro (5). 11 En inglés, arriba (2). 12 Faltas de juicio (4). 13 Pedir algo (4). 14 Apellido de Zinedine (6). 15 Conjunto de cosas (4). 16 Asistente de dirección (2). 17 Cambio, reemplazo (6). 18 Polvo usado en repostería (5). 19 Amarre, fondeo (7). 20 Pulimentar, pulir (6). 21 Abertura del iris (6). 22 Consultor (6). 23 Parte posterior de algo (7). 24 Sufijo de valor ordinal (3). 25 Cometí una equivocación (4). 26 Antes INEM (4). 27 Loncha de carne (6). 28 Que vive a costa de otro (8). 29 Dejar de oponerse (5). 30 Parte de la cocina (3). 31 Rama de la filosofía (5). 32 Zona no urbana (5). 33 Folleto de propaganda política (8). 34 Ciudad de la Provenza (8).

## CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

## SOLUCIONES

### AUTODEFINIDO



### SUDOKU

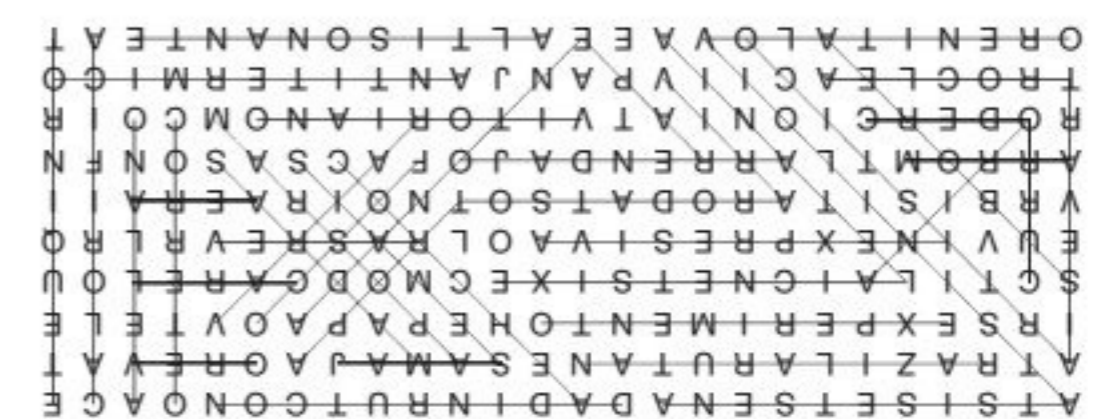


### BINARIO

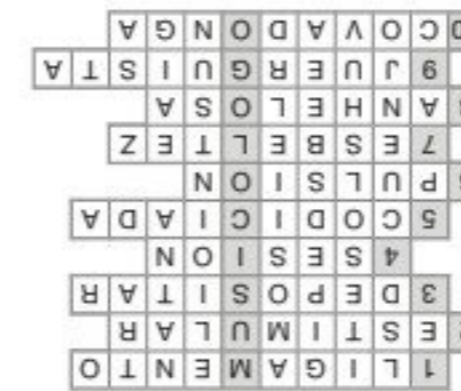


### SOPA DE LETRAS

voltaje



### HORIZONTAL



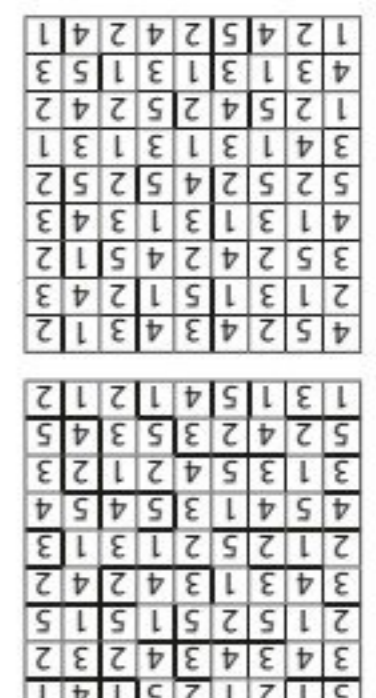
### CRUCIGRAMA



### CRUZADA



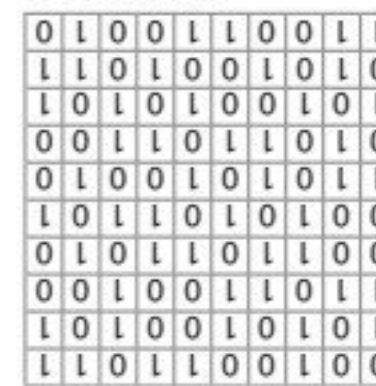
### TECTONIC



### COMPLETAGRAMA



### BINARIO



### CAJA DE LETRAS

voltaje

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

MEGASTAR



Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

DE PRIMERO

# Ensalada de verano

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de tomates cherry • 1 pepino • 250 g de lombarda • 2 cebolletas chinas
- 120 g de maíz dulce en grano • 1 cucharada de mostaza • 1 limón
- hierbas aromáticas • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,70 € aprox. CALORÍAS: 140 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



### PASO 1

Lavar y cortar los tomates por la mitad. Lavar y cortar en ruedas el pepino. Cortar la col en juliana. Cortar la cebolleta en rodajas.



### PASO 2

En una olla al fuego calentar 2 l de agua. Cuando el agua esté hirviendo, escaldar la col durante 20 segundos. Retirar y enfriar en agua con hielo. Escurrir y reservar.



### PASO 3

Poner en un bol grande el zumo del limón, un poco de sal y la ralladura de la cáscara del limón. Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva y la mostaza. Mezclar bien y añadir el maíz en grano y el resto de los ingredientes de la ensalada. Remover hasta que quede bien aliñada. Servir con hierbas aromáticas al gusto.





## Color

En esta ensalada hay un montón de vitaminas y antioxidantes muy saludables. Además, al estar llena de verduras de distintos colores resulta muy atractiva a la vista. Resérvala en la nevera antes de servir



DE SEGUNDO

# Hamburguesas de cordero y bulgur

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de carne picada de cordero
- 150 g de bulgur
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla morada
- 2 huevos
- 90 g de harina de trigo
- 2 yogures griegos
- canela molida
- perejil y menta frescos
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 4,10 € aprox. CALORÍAS: 300 DIFICULTAD: baja TIEMPO: 20-40 min



### PASO 1

Pelar y picar los ajos y la cebolla blanca muy finos. Picar la menta y el perejil. Poner en un cuenco la carne de cordero y aliñar con los ajos y la cebolla picados, un toque de canela, perejil y menta picados, y salpimentar.



### PASO 2

Poner el bulgur en un cuenco con agua fría. Dejar remojando durante 10 minutos. Retirar y escurrir bien. Mezclar el bulgur con la carne picada y salpimentar, añadir los huevos batidos y formar las hamburguesas pasándolas por harina.



### PASO 3

Poner una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y freír las hamburguesas hasta que estén doradas. Batir los yogures. Pelar y cortar la cebolla roja en aros. Picar un poco de perejil. Mezclar en un cuenco el yogur, el perejil, una pizca de sal y la cebolla. Servir las hamburguesas con la salsa de yogur.



## **Guarnición**

Si acompañamos estas hamburguesas con la ensalada anterior, o una ensalada verde o una parrillada de verduras a la plancha, estaremos ante un menú completo nutricionalmente



DE POSTRE

## Tiramisú de frutos rojos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de queso mascarpone
- 50 g de azúcar blanquilla
- 6 yemas de huevo
- 150 g de azúcar glas
- 3 cucharadas de vino de Marsala
- 300 g de bizcochos de soletilla
- 150 g de frutos rojos
- 30 g de frutos rojos deshidratados

PRECIO POR PERSONA: 3,20 € aprox. CALORÍAS: 300 DIFICULTAD: baja  
TIEMPO: 20-40 min + tiempo de enfriado



### PASO 1

Poner las yemas en un bol con 100 g de azúcar glas. Batir con varillas hasta que blanqueen las yemas. Batir el mascarpone con el azúcar blanquilla y las yemas.



### PASO 2

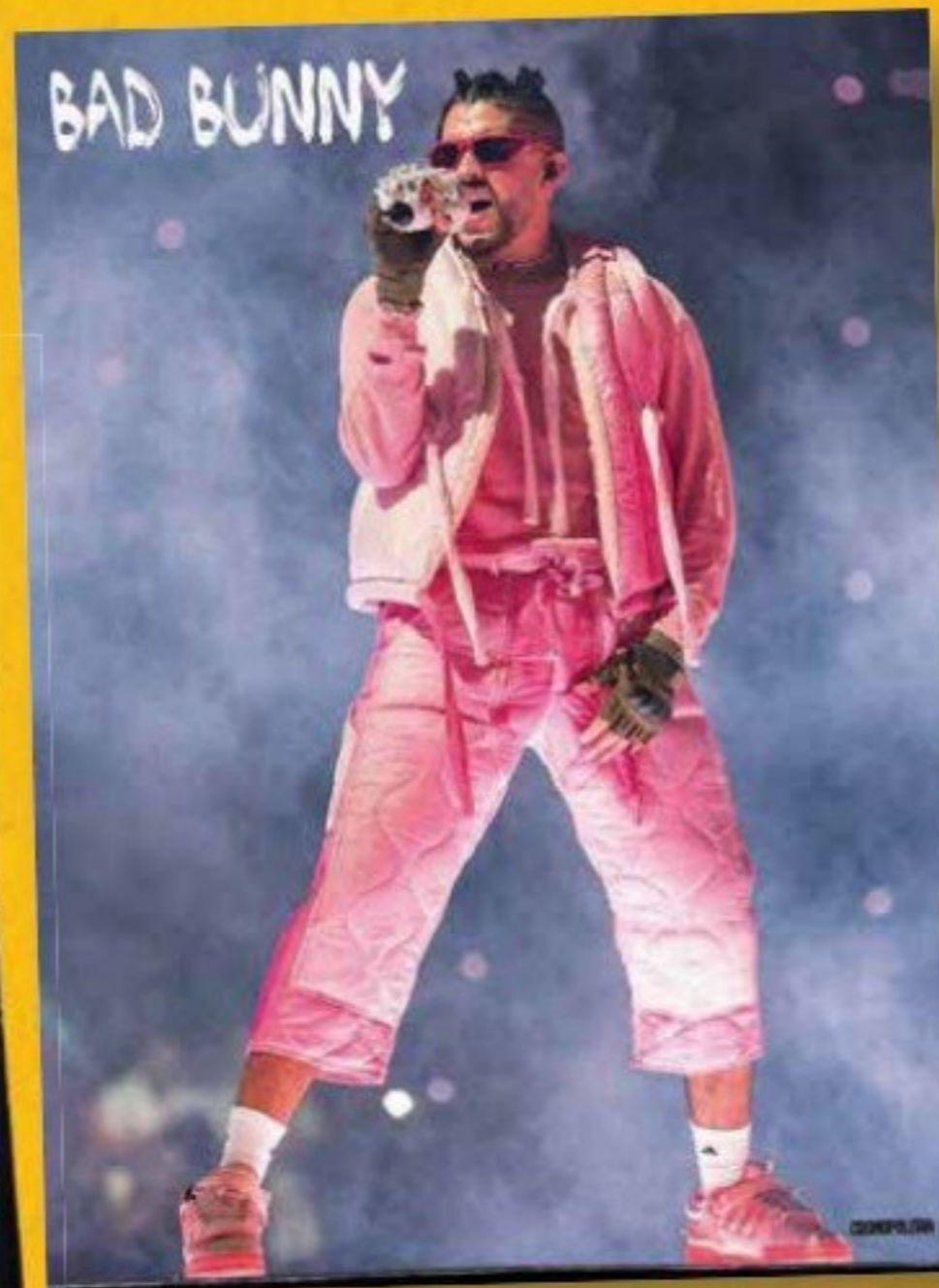
Poner el bol al baño María, sin que llegue a hervir el agua. Batir y, cuando la mezcla espese y aumente de volumen, añadir cucharada a cucharada el vino. Reservar. Calentar los frutos rojos en cuatro cucharadas de agua cinco minutos.



### PASO 3

Desmenuzar los bizcochos y cubrir con ellos el fondo del molde. Añadir una capa de frutos rojos, cubrir con la mezcla de queso. Espolvorear con los frutos rojos deshidratados. Enfriar 2 horas antes de servir.

FANBOOK  
**BAD BUNNY**  
ORÍGENES · MÚSICA · ÉXITO · ICONO



**INCLUYE  
UN PÓSTER  
DOBLE  
DE GRAN  
FORMATO**



**LA EDICIÓN DE COLECCIONISTA DEFINITIVA  
¡NO TE QUEDES SIN ÉL!**

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



Ha publicado cinco libros y numerosos guiones de cine y teatro.

# MARI CIELO PAJARES

## “Siempre he sido exhibicionista y gamberra”

La actriz y escritora ha cumplido los 50 y lo celebra con “Diez Minutos” abriendo su corazón. Está feliz y pletórica: “No comulgo con la edad cronológica sino con la biológica”, nos dice.

**M**ari Cielo ha cumplido 50, un momento ideal para reflexionar y hacer un repaso por su vida personal y profesional. Sus trabajos, sus éxitos, su vida amorosa... La hija de Andrés Pajares, cuya última novela es "Sí, muerdo", se muestra más sincera que nunca con "Diez Minutos".

### **"Adoro mi cuerpo"**

**-Mari Cielo, llegas a los 50. ¿Qué sientes al mirar atrás?**

-No soy de mirar atrás, sino de mirar al presente y mantener la perspectiva de construir para el futuro. No llevo mochilas, sí un aprendizaje sano.

**-¿Qué consejo te darías a ti misma a los 20 o 30 años?**

-¡Ninguno! Creo que es necesario equivocarse, no me hubiera convertido en la mujer que soy hoy sin un aprendizaje. Desafortunadamente, aprendemos al tropezar y me encanta quién soy hoy por hoy.

**-¿Cómo celebras este medio siglo? ¿Algún capricho que te hayas regalado?**

-Me satisface más regalar a los demás que a mí misma. Y no soy mucho de comulgar con la edad cronológica, sino con la biológica, así que no le doy demasiada importancia.

**-Eres actriz, guionista, directora, escritora... ¿En qué momento sentiste que habías encontrado tu camino?**

-Tenía claro lo que quería hacer desde los cuatro años. Aunque también he sido camarera, telemarketer, especialista en marketing, y todo lo necesario para comprar tiempo para escribir y realizar mis sueños.

**-¿Qué proyectos te ilusionan ahora mismo?**

-Siempre pones tu ilusión en el actual, en mi caso es "The Awake", un proyecto cinematográfico con Yovialyeti, y en hacer llegar al público mi última novela de vampiros, "Sí, muerdo".

**-Has hablado abiertamente de tu perfil en OnlyFans como una forma de libertad artística. ¿Cómo ha cambiado tu visión sobre el cuerpo a los 50?**

-No ha cambiado en nada. Adoro mi cuerpo en cualquier edad, como todos deberíamos hacer. Lo cuido, lo mimo y lo trato con respeto. Siempre he sido una exhibicionista, y bastante gamberra. Siempre me ha gustado expresarme en todas mis versiones, incluida en mi desnudez. Sé que el nombre "OnlyFans" puede acarrear una "mala reputación", yo no hago pornografía, nunca lo he hecho, aunque respeto a quien quiera hacerlo, pero no es un secreto que siempre he disfrutado de exhibirme libremente en portadas como "Interviú" o "Playboy". Hoy en día todo es más digital, la plataforma es una continuidad de lo que he hecho siempre, quien lo entienda de otra forma es su problema. Además, yo no utilizo agencias, me gusta tener trato directo con la gente que me sigue. Y seguirme es una temeridad (ríe).

**"Sé que 'OnlyFans' puede acarrear una mala reputación, yo no hago pornografía"**

**-Eres muy activa en fitness. ¿Cuál es tu rutina actual?**

-Tengo una disciplina brutal. Hago 4 días semanales de ejercicio de peso y 10.000 pasos. Lo hago por salud, pero tiene un efecto secundario que se materializa en un cuerpo atlético.

**-Hace cuatro años que compartes tu vida con Heidar Arnason y sus dos hijos. ¿Qué te ha enseñado esa familia? ▶**



Mari Cielo no quiere hablar de su relación con su padre, Andrés Pajares: "Sólo diré que estamos todos bien".

**“Adoro mi cuerpo en cualquier edad, como todos deberíamos hacer. Lo cuido, lo mimo y lo trato con respeto”**



**“HEIDAR VENÍA CON DOS HIJOS MARAVILLOSOS ESO FRENÓ EN SECO MI VIDA PIRATA Y NO ME ARREPIENTO”**

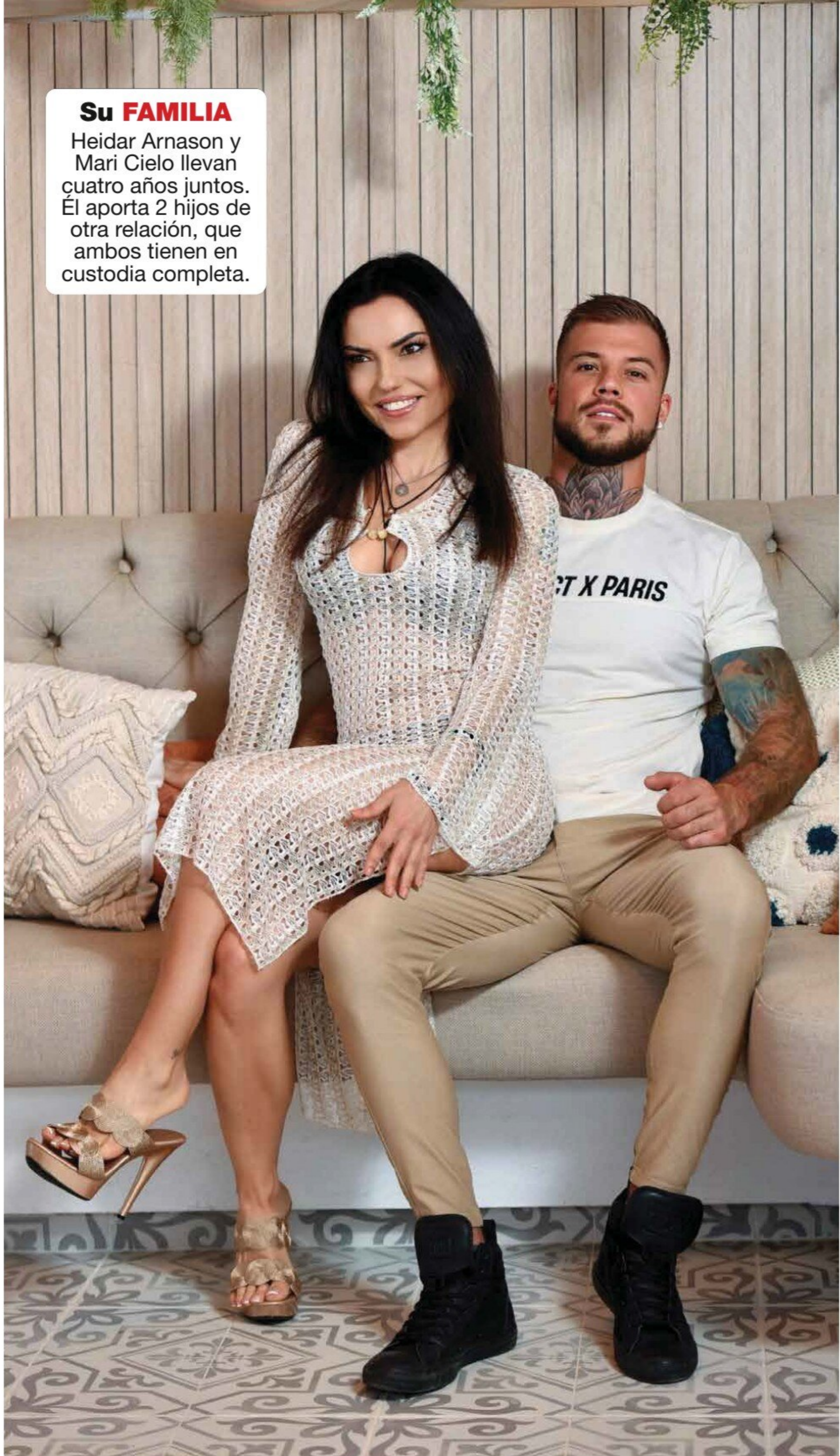
► -Paciencia, (ríe), no, en serio, nunca sentí la llamada de ser madre. Siempre he sido feliz siendo nómada, me parecía imprudente tener hijos y exponerlos a una vida itinerante. Al conocer a Heidar no tuve opción, venía con dos hijos maravillosos y los tenemos en custodia completa. Eso frenó en seco mi vida ‘pirata’, y no me arrepiento de lo que he sacrificado para darles una crianza sana y estar presente, me llenan de amor.

**-¿Cómo es tu relación actual con tu padre, Andrés Pajares?**



## Su **FAMILIA**

Heidar Arnason y Mari Cielo llevan cuatro años juntos. Él aporta 2 hijos de otra relación, que ambos tienen en custodia completa.



-No hablo de mi familia. Te diré que todos estamos bien.

**-¿Qué valoras hoy en una pareja que antes no valorabas?**

-La paz.

**-¿Las mujeres siguen siendo juzgadas de forma distinta al llegar a cierta edad?**

-Creo que somos mayorcitas para que nos importe un carajo.

**-El título "Sí, muerdo" es toda una declaración. ¿A quién o a qué muerdes hoy?**

-A los intolerantes, a los ladrones de libertades, a los que vienen a hacer daño a los míos, a los que abusan de los débiles y a los manipuladores.

**-¿Qué es lo más loco que has hecho por amor?**

-No tendría espacio en una entrevista para explicarte las barbaridades que he hecho por amor, y no me arrepiento de ninguna.

Fotos: Jorge Ogalla

Inés tiene 33 años y Brad 62, pero la edad no parece ser un problema en su relación.

# BRAD PITT más cómplice que nunca con Inés de Ramón

Es la primera vez que les vemos así. El actor y su chica se mostraron súper enamorados en París, donde acudieron al torneo de tenis Roland Garros.

Inés de Ramón llegó a la vida de Brad Pitt hace cuatro años, cuando la estrella de Hollywood todavía seguía inmerso en su complicado y tortuoso divorcio con Angelina Jolie. Desde entonces, la pareja optó por vivir su amor de una manera bastante poco efusiva, pero su actitud parece haber cambiado. El pasado sábado 6 de junio, en el torneo de tenis de Roland Garros, Brad Pitt y su novia se mostraron así de cómplices, sin importarles la presencia de las cámaras. Miradas, abrazos, arrumacos... todo un arsenal de gestos de cariño que desplegaron en la pista central, donde se disputaba la final femenina del torneo francés. La pareja fue testigo del triunfo de la joven tenista rusa Mirra Andreeva, que tiene como entrenadora a la inolvidable Conchita Martínez.

## “Inés ha traído mucha paz a la vida de Brad”, asegura la prensa de Estados Unidos

Según publica la prensa de Estados Unidos, Inés, que tiene raíces madrileñas, “ha traído mucha paz a la vida de Brad”, y ya viven juntos en Los Ángeles. La joven, de 33 años, es vicepresidenta de la firma de joyas Anita Ko, pero también es profesora certificada de yoga y pilates, y le encanta llevar una vida saludable. Brad (62) afronta este año sin el apoyo de ninguno de sus seis hijos y totalmente volcado en el trabajo. Ahora rueda “The Riders”, un thriller donde también ejerce como productor.

Agencias



### Fans DEL TENIS

Con gafas de sol y con un estilismo a juego, Inés y Brad disfrutaron del triunfo de Mirra Andreeva.

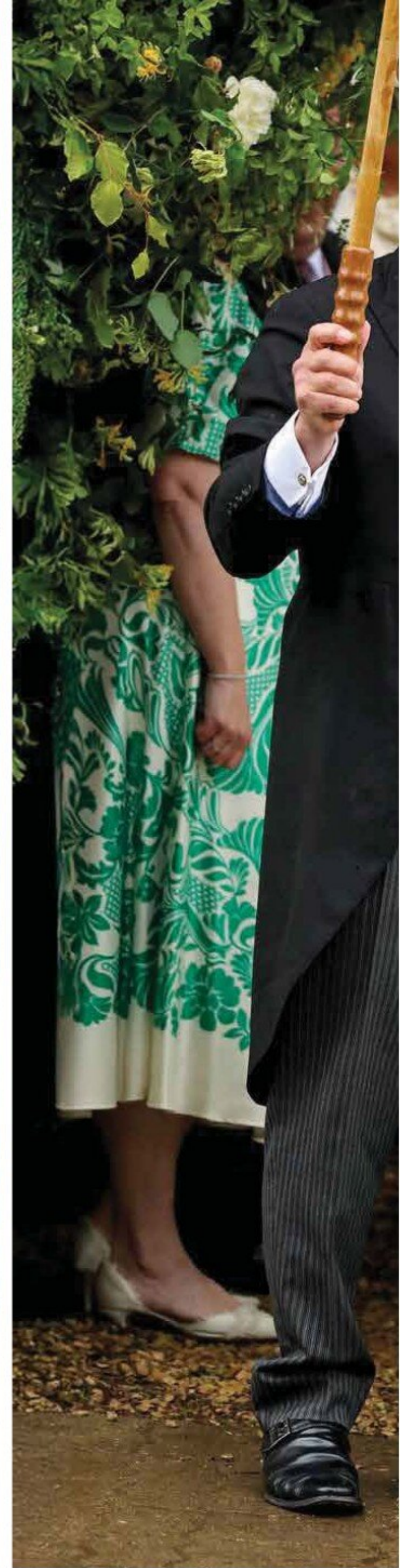




# KATE MIDDLETON deslumbra en la boda de Peter Phillips

La mujer del príncipe Guillermo, ideal con un vestido de la firma Roland Mouret, saludó a los curiosos.

La princesa de Gales fue la invitada perfecta en un enlace que reunió a la familia Windsor casi al completo.



**H**acía mucho tiempo que la casa real británica no se reunía, y por algo bueno para la familia. En los últimos tiempos, los escándalos del expríncipe Andrés y la vida casi artística del príncipe Harry y Meghan Markle monopolizaron la



Los novios, Peter y Harriet, bajo la lluvia. El vestido de ella estaba firmado por Emilia Wickstead.

atención, pero la boda de Peter Phillips, hijo de la princesa Ana, y Harriet Sperling, ha supuesto un soplo de aire fresco. Los Windsor volvieron a hacer piña por uno de sus miembros más discretos y desconocidos para el gran público. De ahí el valor de su enlace, que tuvo

lugar en la iglesia de All Saints, en Kemble, Cirencester, en la región de Los Cotswolds, el sábado 6 de junio.

### Reunión de "royals"

Los reyes Carlos y Camilla; la citada princesa Ana; los duques de Edimburgo; las prin-



### LA SOLEDAD DE BEATRIZ Y EUGENIA

Cuesta verlas, pero no podían faltar a la boda de su primo Peter. Las princesas Beatriz y Eugenia (embarazada de su tercer hijo) asistieron con sus respectivos maridos, Edoardo Mapelli Mozzi y Jack Brooksbanke. No asistieron sus padres: el expríncipe Andrés y Sarah Ferguson. Hace unas semanas se supo de la "facción anti-York", liderada por la reina Camilla y el príncipe Guillermo, para excluirlas de la línea sucesoria.



cesas Beatriz y Eugenia y sus respectivos maridos; Zara Phillips, hermana del novio, o el príncipe Guillermo y Kate Middleton no se perdieron esta ceremonia privada.

La princesa de Gales volvió a deslumbrar con su estilismo y se decantó por un diseño de

la firma Roland Mouret, con cintura marcada, falda con volumen, manga corta y escote en "V" con solapa. Como accesorios, un bolso tipo clutch de Forever New, unos salones de tacón en nude a tono con el vestido y sombrero de ala ancha de Jane Taylor London. ▶



La princesa Ana, madre del novio y hermana del rey Carlos.



Sofía de Edimburgo, esposa del príncipe Eduardo.

## **EMILIA WICKSTEAD,** UNA DE LAS DISEÑADORAS FAVORITAS DE KATE, FIRMÓ EL VESTIDO DE LA NOVIA

► Un look de invitada bonito y discreto, que no competía con el vestido de novia, de Emilia Wickstead, cuyos diseños adora la princesa de Gales. El traje de Harriet, que es enfermera pediátrica, estaba compuesto por un vestido interior de corte recto, y sobre él, un corpiño extraíble de encaje con cuello elevado y manga larga transparente.



Los reyes Carlos y Camilla de Reino Unido, los invitados más ilustres a esta ceremonia privada.

Destacaba, además, la tiara con perlas, de la familia Pragnell, dedicada a la joyería de lujo y con vínculos históricos con la realeza.

### Unidos por sus hijas

Este es el segundo matrimonio para los recién casados. El nieto mayor de Isabel II, de 44 años, estuvo casado con la actriz Autumn Kelly, con la que tiene dos hijas, Savannah e Isla Elizabeth; y Harriet, de 45, con el instructor de fitness Antonio St. John Sperling, con el que tiene una niña, Georgina. Peter y Harriet se conocieron en un evento deportivo en el que participaban sus respectivas hijas.

Agencias



Zara Tindall, hija de la princesa Ana y hermana del novio, fue con su marido, Mike.

Aquí lleva un vestido de punto con adornos de metal, de Maje, 295 €; cazadora de Relish, 251 €. El anillo con baño de oro, de P de Paola, 99 €; pulsera rígida con baño de oro, de Aristocrazy, 299 €; y reloj de Versace, 1.410 €.

CREADORA DE CONTENIDO

# IVANA RODRÍGUEZ

**“Mi hermana Georgina es todo. Ella y Cristiano son mis referentes”**

Ganadora de “Top Chef: Dulces y famosos”, busca su lugar en el mundo de la tele, las redes o la moda, más allá de la familia, de la que se enorgullece. La bondad, la creatividad y la fuerza son sus armas.

**E**l panorama social tiene una nueva estrella. Se llama Ivana Rodríguez y sí, es la hermana de Georgina Rodríguez, y mucho más. El gran público la ha descubierto en "Top Chef: Dulces y famosos" (en la docuserie de Gio solo se la entrevistó). Y del concurso de repostería de TVE cuya primera edición ganó, y al que entró "animada por mi hermana", y de su vida hablamos con ella.

**-Tus inicios tienen que ver con las marcas de lujo, creo, como Georgina...**

-Yo salí de Jaca con la intención de estudiar en la universidad, Traducción e Interpretación en la Autónoma de Madrid, pero aunque es pública, pagaba matrícula, había gastos y tenía que trabajar. Hice una entrevista en Inditex, empecé en niños de Massimo Dutti y un día sin saber quién era, atendí a una mujer del grupo Prada que me quiso para su equipo.

**-Así entraste en el mundo de la moda.**

-Me apasiona desde niña. Coleccionaba revistas de moda desde los catorce años. Tenía un baúl entero, en una casita, pero por problemas económicos mi madre la tuvo que vender para mudarnos a un estudio. Fue un trauma deshacerme de las cosas. Tenía hasta mis diseños, era mi sueño. Hasta estuve a punto de entrar en el Instituto Mangoni, en Milán, pero llegó la pandemia...

**-La prueba de que te gusta la moda es tu look en la tele.**

-Quise ir de ama de casa, de pastelera de los años 50. Y me centré en cocinar, formándome en un obrador, y estando pendiente de mis niñas, viajando a Gijón cada poco para estar con ellas.

**-¿Entonces tu estilo?**

-Soy una mujer superpráctica, al menos en esta etapa de la vida en la que soy mamá de dos bebés, de cuatro añitos y casi dos respectivamente. Gracias a que está Carlos. Tengo un marido que vale... Yo estoy en modo supervivencia, muchas madres me entenderán.

**-Háblame de las niñas.**

-Son pequeñas y están enmadradas. Se llaman Daphne, de la mitología griega, y Deva, que es la mayor. En todas las Comunidades del norte hay una montaña o río Deva o Deba. Como mi marido (que es de Gijón, donde hay una montaña Deva) tiene un hijo adolescente, esta fue su oportunidad. Aparte, me dijo mi hermana que tenía que elegir un nombre que empezara por "d", como las Kardashian, que tienen nombres que empiezan por "k".

**"Soy una mujer superpráctica y estoy en modo supervivencia, muchas madres me entenderán"**

**-Dos niñas, como Gio y tú, y con nombres inusuales. ¿Por qué te llamaron Ivana?**

-Yo nací en Palamós en 1992, cuando Donald Trump se separó de Ivana, su primera mujer. A mi madre le pareció un hecho tan valiente verla a ella, fuerte e independiente, que no tenía miedo de divorciarse en aquella época... La veía elegante, buena, y se dijo: "Voy a llamar a mi hija Ivana, que me gusta". ▶



Con un total look de Roberto Verino: chaqueta, 395 €; y pantalón, 195 €. Las joyas son de Swarovski: pendientes, 280 €; y collar, 300 €. Los zapatos destalonados de vinilo, de Magrit, 400 €.

## Gente con estilo

Luce una blusa con lazo y pantalón de pinzas de seda, de Javier Delafuente (c. p. v.) y zapatos de encaje, de Magrit, 370 €.

“Un día, sin saber quién era, atendí a una mujer del grupo Prada que me quiso para su equipo”

► **-Mujeres empoderadas. Tienes dos niñas, como tu hermana (además de Eva, la hija de Cristiano Ronaldo), y las Rodríguez también sois dos. ¿Repetirás maternidad?**

-Me hubiera gustado tener otro hijo, pero tengo un problema circulatorio, y creo que con dos niñas el tema se va a acabar. No está mal. No puedo forzar al cuerpo. Además, mi marido tiene un hijo adolescente.

**-Entre los niños de Gio y Cristiano, tus niñas... las fiestas de cumpleaños...**

-Son una locura.

**-No te cansas de hablar de tu hermana.**

-Mi hermana Georgina es todo. Es que hemos estado superunidas, en lo bueno y en lo malo, como en todas las familias. Siempre he hablado de ella, ¿por qué ahora va a ser menos? ¿por qué no la voy a mencionar?

**-¿Cómo se vive teniéndola lejos, en Arabia Saudí?**

-Pues ya no nos vemos tanto. Seguro que hay momentos en los que ella me necesita, claro. Y yo también la he podido necesitar, con los embarazos, los pospartos... Nadie te prepara para esto último. Puedes con todo pero con la maternidad pierdes algo de identidad. En esas situaciones es importante tener a tu gente cerca. Pero bueno, he viajado mucho con ella, me he recorrido el mundo... Y llegó la pandemia, yo con los embarazos de dos niñas muy seguiditas. Estoy volviendo a salir del cascarón otra vez, a retomarlo todo; las niñas ya no son tan bebés.

**-¿Y el que se encuentre en medio del conflicto en Oriente Medio?**

-Mi hermana, mis sobrinas... obviamente si digo que

no me preocupa, mentiría. Pero están bien, allí no ha pasado nada.

**-¿Cómo se desarrolla tu existencia en Gijón?**

-Tengo calidad de vida. En el norte se vive muy bien, para criar a mis hijas no hay lugar mejor. En Madrid yo tengo más posibilidades, pero con ellas sería más complicado, entre el tráfico, los desplazamientos...

**-De allí es tu pareja, Carlos García.**

-Yo lo llamo marido, aunque no estamos casados. Él es de Gijón, asturiano, es artista multidisciplinar: escultor, pintor... Muy creativo. Yo le animé a abrir la galería.

**“Siempre he hablado de Georgina, ¿por qué ahora menos? ¿por qué no la voy a mencionar?”**

**-¿Cómo le conociste?**

-Mi hermana me encargó un cuadro, me puse a investigar a ver a qué artista se le daba bien el realismo. Él ya había hecho una escultura de Cristiano en Madeira, que sustituyó a otra que había antes. La suya es la buena, está en el aeropuerto. Y pensé que podía hacer el cuadro de Georgina y Cristiano que me pedía ella. Y ahí empezó todo. Le encargué la obra y lo nuestro fue fraguándose poco a poco. Nos escribíamos por WhatsApp, porque yo estaba en Argentina. Mi papá estaba enfermo y yo lo estaba cuidando. En ese momento yo estaba perdiendo a los dos hombres de mi vida: a mi anterior pareja, que no me supo esperar, y a mi padre. ▶

**Muy sofisticada con trench con botones joya y hebilla dorada, de Relish (c.p.v.) y pulsera, de Swarovski, 650 €.**



► **-¿Cuánto tiempo lleváis?**

-No tenemos un aniversario como tal. Nos conocimos en diciembre de 2018, en enero de 2019 falleció mi padre y en el verano de ese año decidimos empezar.

**“No sé mucho de la boda, ni cuándo ni cómo va a ser. Que elijan lo que se sientan cómodos, lo que les apetezca”**

-Tu padre ha estado muy presente en “Top Chef...”. El último programa, el de tu victoria, se lo dedicaste a él.

-Sí. Mi padre tenía una relación muy diferente con Georgina y conmigo. Yo era la mayor y me trataba como tal, teníamos conversaciones largas. Convivimos poco con mi padre (Jorge Eduardo Rodríguez nació en Argentina, se trasladó a España, donde conoció a Ana María Hernández, la madre de Ivana y Georgina, volvió a su país, y allí sufrió un derrame cerebral), pero el tiempo que lo hicimos... Era una persona muy inteligente, me gustaba preguntarle cosas y hablar con él hasta la madrugada, viendo el fútbol o la Fórmula Uno. Ese tiempo que estuve con mi padre fue muy intenso. Y con mi hermana, se reía mucho con ella, la veía como su chiquitita. Con su enfermedad me di cuenta de que soy superfuerte.

**-Cristiano Ronaldo es una figura masculina potente en vuestras vidas. ¿Qué tal te llevas con tu cuñado?**

-Muy bien. Mi hermana y él son un referente para mí.

Cristiano es un gurú, casi un hermano ya. Qué afortunada mi hermana de haber conocido a alguien como él, de que con 30 años tenga una familia tan grande y tan bonita. Y yo también me siento superafortunada por ellos. ¿A cuánta gente le gustaría conocer a Cristiano? He aprendido muchísimo de él, de alimentación, de deporte, me da consejos. Sabe mucho de salud, de recuperación física...

**-¿Todo listo para su boda?**

-He visto muchos diseños, y si pudiera ser español, mejor. Pero vamos, no sé mucho de la boda, ni cuándo ni cómo va a ser. Que elijan lo que se sientan cómodos, lo que les apetezca.

**-¿Tú te animas a casarte?**

-No entra dentro de mis planes ahora mismo. Como te he dicho estoy en modo maternidad, supervivencia, saliendo del cascarón y empezando un poquito con el tema profesional.

**-Siendo tan maternal no podía ser de otro modo que donases los 100.000 euros de “Top Chef...” a un niño.**

-Sí, para El Ángel de Javi (una causa benéfica destinada a un niño de Oviedo con una enfermedad rara). Mi hermana donó los 120.000 euros que faltaban para importar una terapia experimental desde EE UU.

**-¿Qué más te llevas del talent de repostería?**

-Gente maravillosa que me ha sabido valorar, y descubrir que la tele es un medio difícil que lleva mucho trabajo.

Belén Alonso

Fotos: Sergio Rodríguez Moreno

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes.

Agradecimientos:

Hyatt Madrid Residences. Pº de la

Castellana, 62. 28046 Madrid.

Teléfono.: 910 10 23 00



## Los favoritos del maquillador Javier Reyes

### Mis secretos al descubierto

#### Quando salgo de la ducha...

Mi piel está sedienta, deshidratada e irriada, y necesito ponerme una buena hidratante, en cara y cuerpo.

#### Mi tratamiento ideal...

Voy a un centro donde me hacen masajes. Tengo un problema circulatorio después de los embarazos.

#### El ejercicio que me falta...

Juego al pádel y mi tarea pendiente es hacer pilates reformer.

#### Ese libro que recomiendo...

“El amor en los tiempos del cólera”, de Gabriel García Márquez. Me da paz saber que lo verdaderamente genuino o real termina sucediendo.



SUN PROTECT  
Stick Invisible  
SPF50+ 15 gr,  
de Topicrem,  
13,95 €.



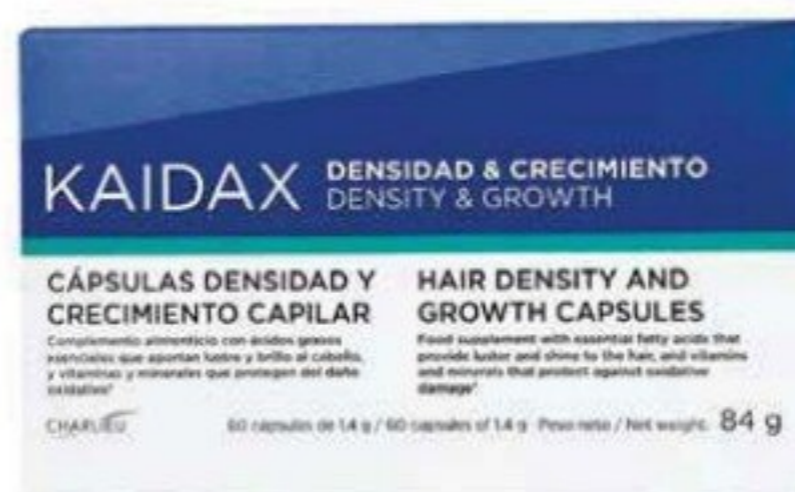
SUN PROTECT  
Mousse-Crema  
Acabado Mate  
SPF50 50 ml,  
de Topicrem,  
17,95 € €.



Mascarilla Reparadora 250 ml,  
de BeauTerra, 17,95 €.



Champú  
Reparador 750  
ml, de BeauTerra,  
14,95 €.



Densidad & Crecimiento  
capilar, 60 Caps, de  
KAIDAX MELCAPIL,  
38,95 €.



### CITA EN...

Quedamos con Ivana en Hyatt Madrid Residences, en pleno Paseo de la Castellana. Justo enfrente, está el hotel del mismo grupo: Hyatt Regency Hesperia Madrid, y allí acaban de reinventar uno de sus clásicos y ahora ofrecen sus famosos arroces por encargo también los sábados y domingos. El hotel propone disfrutar de distintas variedades, desde marisco hasta arroz negro o carrillera, en un entorno de cinco estrellas. El plan perfecto para una comida en pareja, en familia o con amigos.

Ivana viste aquí una chaqueta de punto con ribete, de Extreme Collection, 380 €; pantalón de pernera ancha, de Alba Conde, 149 €; sandalias metalizadas, de Magrit, 350 €; y anillo de plata, de Luxenter,



**Esta semana**

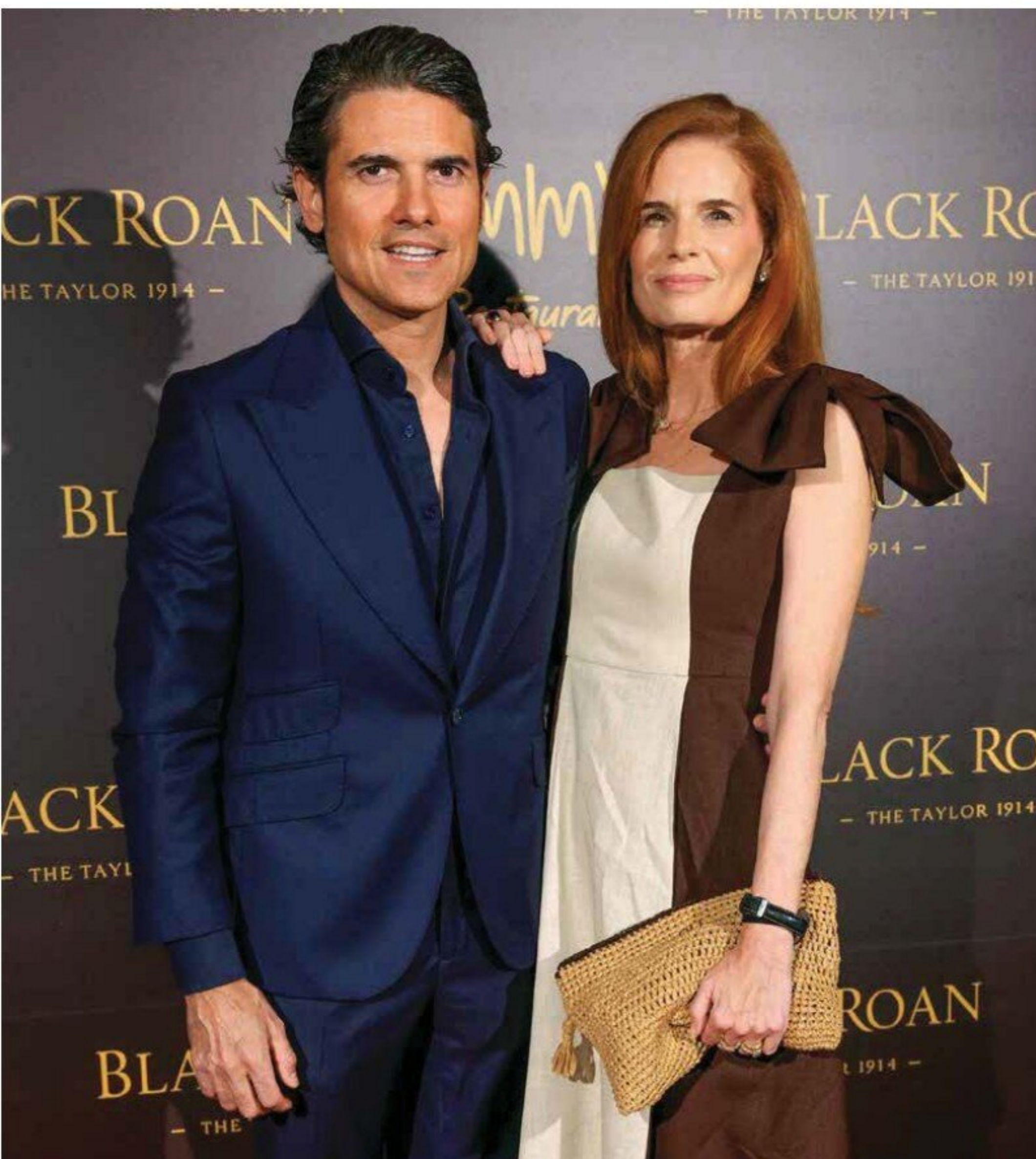
**MELISSA JIMÉNEZ**  
**VUELVE AL TRABAJO**  
**TRAS SER MADRE CON**  
**FERNANDO ALONSO**

La periodista ha vuelto a ponerse delante de las cámaras dos meses después de dar a luz a su cuarto hijo, el primero junto a Fernando Alonso. Su regreso se produjo en el Gran Premio de Mónaco, al que llegó acompañada por el piloto asturiano. “¡Qué ganas tenía!”, dijo nada más volver a coger el micrófono.



**YVONNE REYES**  
**SE RECUPERA EN CASA**  
**TRAS SU OPERACIÓN**

La presentadora se vio obligada a abandonar “Supervivientes” tras sufrir una fractura de tibia y peroné. Ya en España, fue operada con éxito. A su salida del hospital declaró: “Ahora toca seguir recuperándome en casa con paciencia. Ha sido durísimo”.



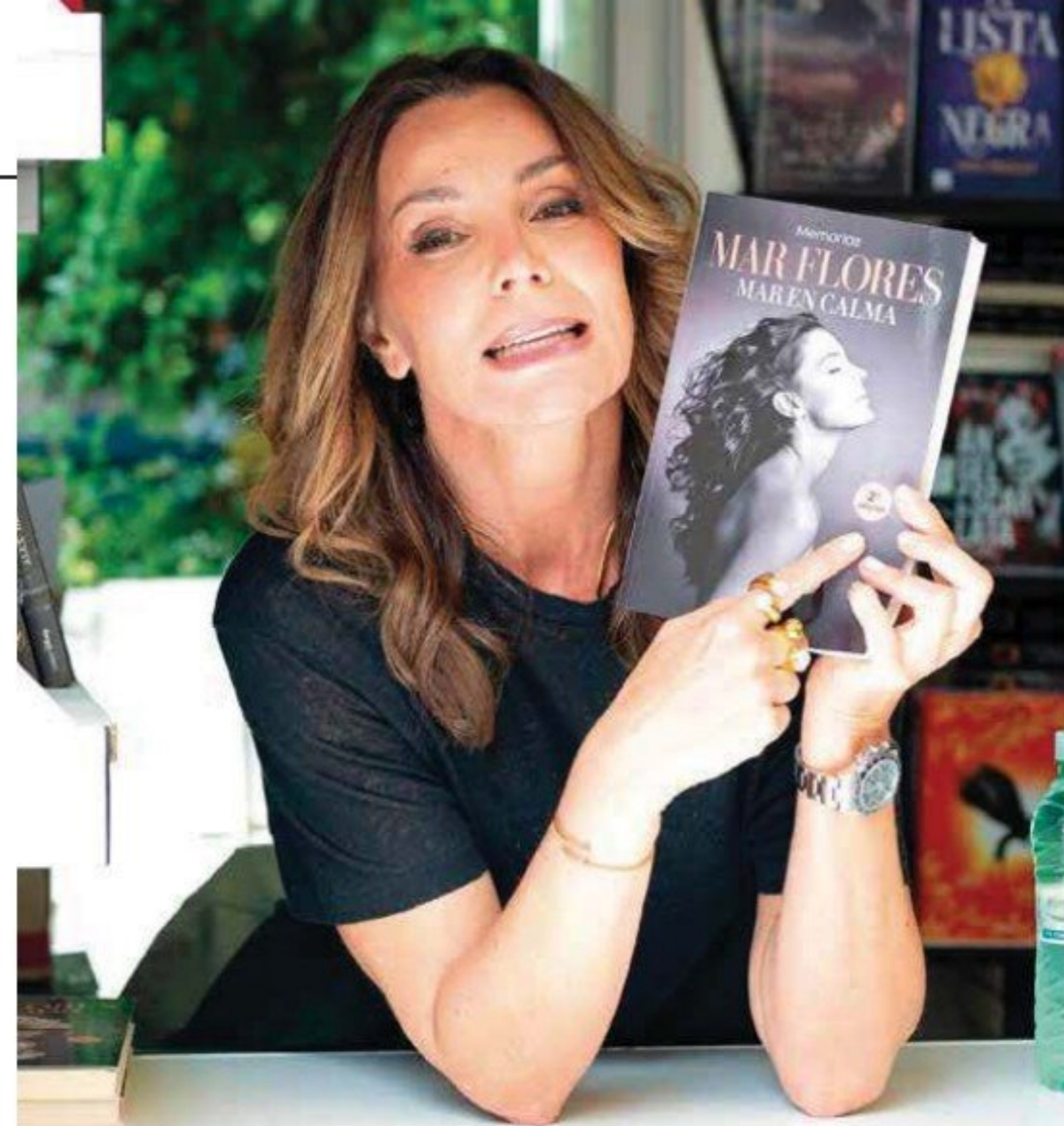
**JULIÁN PORRAS**  
**DEFIENDE A SU ESPOSA:**  
**“OLIVIA ES UNA MUJER EXCEPCIONAL”**

Acaba de cumplir un año al frente de “Black Roan”, su firma de ropa. Para celebrarlo, Julián Porrás organizó un evento en Madrid al que asistió acompañado de su esposa, Olivia de Borbón. Ella mantiene un conflicto con su hermano por el reparto de los bienes de su padre y la sucesión del título nobiliario. “Se están diciendo muchas mentiras. Olivia es una mujer excepcional”, afirmó Julián.



## **MAXI IGLESIAS Y MARGARIDA CORCEIRO** **ENAMORADOS**

...pero solo en la ficción. El actor madrileño, relacionado con Aitana Sánchez-Gijón, y la portuguesa, protagonizan "Todo lo que nunca fuimos", una película basada en el best-seller homónimo de la escritora Alice Kellen y que se estrenó el pasado 5 de junio. "Cuando te ponen la etiqueta de guapo es difícil que te vean defendiendo otro tipo de personajes", dijo él.



## **MAR FLORES** **SOLA, EN LA FERIA DEL LIBRO DE MADRID**

Ni su hijo Carlo ni su nuera Alejandra Rubio acudieron a apoyar a Mar Flores en la Feria del Libro de Madrid, donde la modelo firmó ejemplares de su libro, "Mar en calma", el pasado sábado 6 de junio. "Alejandra me invitó y yo también la invité a ella y a mi hijo, pero tienen que cuidar de su hijo", los justificó.



## **LA REINA SOFÍA** **APOYA LA RECOGIDA DEL BANCO DE ALIMENTOS**

La madre de Felipe VI revolucionó el pasado 5 de junio un supermercado de Alcobendas con su presencia. La reina acudió al establecimiento para apoyar la Campaña de Primavera de la Federación Española de Bancos de Alimentos.

# HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**



**MEJOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA**

**David Bisbal**  
**GÉMINIS**  
21-5 al 21-6

**Salud:** Si sientes irritación o picores en la piel, no te preocupes, con una buena crema hidratante lo puedes solucionar. Recientemente te has sometido a una intervención quirúrgica y te estás recuperando muy bien.

**Amor:** Gracias a la influencia positiva del Sol en tu signo vas a tener una vida sexual muy activa y placentera. La vida te sonríe en el terreno amoroso porque este amor es correspondido. Por fin has encontrado a tu media naranja.

**Fortuna:** Según me indica el Dos de Oros, si tienes entre manos un negocio importante o una venta, lo vas a llevar a cabo con mucho éxito. Esta semana el número cuatro y el color azul te darán mucha suerte.

## ARIES

21-3 al 20-4

**Salud:** Los cambios de temperatura de los últimos días te van a afectar y puede que tengas un fuerte resfriado que haga anular tus planes. Debes cuidarte. Además, procura no abusar del alcohol.

**Amor:** Esta semana los astros no te acompañan en el terreno sentimental. Van a surgir discusiones con una expareja, quizás porque en algún momento le has dado esperanzas para una reconciliación. Con tu familia se va a solucionar un problema que viene de atrás.

**Fortuna:** Gracias a la influencia de Marte, los problemas que tenías en el trabajo van a quedar atrás. Debes recuperar la seguridad.

## TAURO

21-4 al 20-5

**Salud:** Si estás pensando en hacer un viaje a la playa debes tener mucho cuidado con el sol, ya que puedes tener problemas en la piel. Además, si te has hecho una depilación láser hace poco, no tomes nada el sol.

**Amor:** Gracias a la influencia de Júpiter vas a tener mucha complicidad con tu pareja durante esta semana. Querréis hacer planes de futuro. Si llevas tiempo sin pareja, solo tienes que poner un poco de interés por tu parte y abrirte para encontrar a una persona que te llene.

**Fortuna:** Si te vas a comprar un vehículo nuevo estudia todas las ofertas y no te fíes de las gangas. El número cero y el color blanco te darán suerte.

## VIRGO

24-8 al 23-9

**Salud:** Debes cuidar tu corazón y la tensión arterial. Controla tu peso, porque te sentirás mejor. Para conseguirlo haz dieta sana y ejercicio. Respecto a tu estado anímico, va a ser bastante bueno.

**Amor:** Según me indican los astros te surgirán muchas dudas sobre tu pareja. El tiempo y la rutina han hecho que lo vuestro se estanque, y esta situación ha provocado que aparezcan esas dudas. Si tu corazón no está ocupado, la influencia negativa de Marte hará que sigas igual de momento.

**Fortuna:** No te debes agobiar si tienes que dar un giro a tu vida laboral. Cuentas con mucha preparación para lograr lo que te propongas.

## LIBRA

24-9 al 23-10

**Salud:** Debes tener cuidado con el agua si haces natación, porque puedes tener problemas en los oídos. Además, la alergia te puede dar algún problema respiratorio y los ojos te van a llover mucho. Acude al médico para aliviar los síntomas.

**Amor:** Los planetas se han alineado y te favorecen esta semana; si has comenzado una relación hace poco, no te agobies si sientes que las cosas van demasiado rápido, porque no habrá ningún problema. Vas a recibir el cariño de tu pareja, y tendrás mucha protección.

**Fortuna:** Un pequeño negocio o inversión será la principal fuente de preocupación. Es mejor que te asesores bien antes de tomar una decisión.

## ESCORPIO

24-10 al 22-11

**Salud:** Tienes los nervios a flor de piel en las últimas semanas y no puedes dormir bien. No caigas en el error de tomar pastillas para solucionar el problema. Prueba a hacer ejercicio por las tardes para llegar a la cama con cansancio y descansarás mejor.

**Amor:** Hablar con tu pareja y compartir tus problemas va a hacer que tengáis más confianza. Debes compartir todo lo que te pasa por la cabeza, y siempre encontrarás su apoyo. Es muy posible que esta semana tengas que cuidar a un familiar cercano, que te va a necesitar.

**Fortuna:** Según me indica la carta del Seis de Oros te van a ofrecer un trabajo o negocio en una reunión social.

## SAGITARIO

23-11 al 21-12

**Salud:** Últimamente sientes más cansancio de lo habitual. Sientes apatía y no tienes ganas de hacer nada. Debes cambiar de mentalidad y todo empezará a ir mejor. Una escapada te sentaría muy bien.

**Amor:** Esta semana el Sol te favorece para hacer nuevos amigos y despertar pasiones en el sexo opuesto. Según me indica la carta del Tres de Bastos es un buen momento para comenzar una historia de amor. Olvídate de las personas del pasado, ya que no van a volver a llamar a tu puerta.

**Fortuna:** Aunque puede que sientas un poco de estrés en tu trabajo, no te agobies porque vas a conseguir llevar a cabo todas tus tareas.

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:** Llevas algún tiempo con problemas digestivos, pero se debe a los nervios que tienes. Debes intentar relajarte. Por lo demás, vas a tener muy buena salud y sufrirás el mínimo problema.

**Amor:** Si llevas tiempo con una relación a distancia o has iniciado una, debes tener mucha cautela para no equivocarte. Según me indica la carta del Tres de Espadas puedes encontrarte con una realidad que no te va a gustar, guárdate un as debajo de la manga para sentirte con protección.

**Fortuna:** Si hace tiempo que estás sin trabajo, gracias a la influencia del Sol recibirás una oferta interesante. No dudes en aceptarla.

## LEO

23-7 al 23-8

**Salud:** Esta semana podrías sufrir pequeños calambres en las piernas que te están avisando de una mala circulación. Sería aconsejable que se lo consultaras al especialista. No es importante, solo son "goteras" de la edad.

**Amor:** Debido a un problema familiar habrá un ligero alejamiento con tu pareja. Es mejor que pongas de tu parte para solucionarlo. De esta manera, todo volverá a ser como antes. Si no tienes pareja, esta semana gracias a la Luna vivirás una relación esporádica que te va a gustar mucho.

**Fortuna:** Gracias a la influencia positiva de Marte vas a tener mucha suerte en los estudios.

## CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

**Salud:** Debes vigilar muy bien lo que comes y más si lo haces fuera de casa. Evita las comidas picantes y saladas, porque puedes tener problemas. Si estás pensando en hacerte alguna operación estética, es mejor que consultes con diferentes médicos.

**Amor:** No te montes historias en la cabeza, porque los sentimientos que tiene esa persona que está a tu lado son sinceros. Debes confiar más. Los Astros me dicen que si no lo haces, lo más probable es que la relación se rompa muy pronto.

**Fortuna:** Eres una persona que te caracterizas por tu creatividad y las ideas que tienes en la cabeza con un negocio debes ponerlas en marcha. El Uno de Oros me indica que vas a tener éxito.

## PISCIS

19-2 al 20-3

**Salud:** Tomar bebidas frías o helados te puede afectar a la garganta. Además, puedes tener problemas estomacales, así que es mejor que lleves una dieta blanda. Tu estado de ánimo será bueno y vas a querer divertirte.

**Amor:** Vuestra relación está estancada y le falta espontaneidad. La persona que tienes a tu lado espera que le demuestres más por tu parte. Si crees que la relación no tiene futuro, es mejor que pongas el cartel de "The End", ya que no tienes el beneplácito de los Astros.

**Fortuna:** No dejes de atender tus pagos porque te puedes llevar una sorpresa bastante desagradable. Si te piden prestado dinero, será mejor que no lo hagas.



## Isabel Preysler

# ACUARIO

21-1 al 18-2

PEOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

**Salud:** Te sientes mal de ánimo, pero tienes que ser fuerte y enfrentarte con entereza a los problemas que te han surgido. Procura tranquilizarte y relajarte porque según me indica el Cuatro de Bastos vas a salir pronto de esta mala situación.

**Amor:** Estás entre dos aguas y no sabes por quién decidirte. No debes jugar con las personas y sí tener sinceridad contigo. De esta manera encontrarás la felicidad en el terreno sentimental. Habrá tensión con tu familia pero recibirás su apoyo.

**Fortuna:** En el terreno laboral te va a ir mucho mejor e incluso puedes recibir una oferta de trabajo. Podrías tener que hacer frente a una multa.

## Numerología

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

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

1

Debes prestar atención a tus finanzas.

Harás un viaje que te hará recargar las pilas.

2

3

Es el momento de darte un capricho de belleza.

Te reencontrarás con un familiar o expareja.

4

5

Tu pareja te pedirá que tengas confianza en la relación.

Preocúpate por tu familia.

6

7

Los resultados médicos serán positivos.

Vas a encontrar el amor verdadero.

8

9

En el trabajo habrá sorpresas agradables.

# YO opinó

por ángel antonio herrera

**E**ster Expósito es el esplendor con veintipocos años, y naturalmente la chavala del momento, porque igual asoma en la "casita" de **Bud Bunny** que se va un rato a Ibiza con su novio –el de ella, no el de Bud Bunny–, que se llama **Kylian Mbappé**. Hay momentos, en la vida de una joven actriz, en que regresas al pueblo, después de cien fracasos homicidas, o bien das el gran estirón de la fama total, y acaso definitiva. Es el caso de **Ester Expósito**, que se da en muy pocos casos, por cierto. No quisiera yo que la popularidad apabullante que ahora la envuelve sepultara los méritos en su biografía joven pero nutridísima, porque ha hecho cine en condiciones y publicidad en condiciones, y no va por ahí soltando las cuatro bobadas de tópico de las instagramers, o creadoras de contenido, que no sé yo si es lo mismo, y más bien me da igual. Yo me entiendo, y ustedes seguro que también. Está **Ester**, hoy, en todos los papeles, pero ella siempre tuvo claro cuál es su papel, desde hace tiempo. Está en el éxito porque ella misma fue el éxito. No a otra cosa se debe.

**DIEZ MINUTOS** SOLO 2,70€ (antes 2,95€)

**EXCLUSIVA**

**MBAPPÉ Y ESTER EXPÓSITO**  
pasión en Ibiza

La pareja derrochó amor en la isla días antes de que el futbolista se concentrara con su Selección

**ESPECIAL**  
Guía completa para seguir con detalle la agenda del Papa  
**LEÓN XIV VISITA ESPAÑA**

“Diez Minutos” ha publicado las imágenes exclusivas de unos enamorados Ester Expósito y Kylian Mbappé disfrutando de una escapada en Ibiza.

**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) rmprieto@hearst.es  
Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es  
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es  
Daniel Reyes dreyes@hearst.es  
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es  
Nora Cámara 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 Proserpi  
**DIRECTOR HEARSTMADE:** Luis Quintana  
**DIRECTORA HEARST LIVE:** Inés Pérez  
**DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT:** María Moruno  
**MADRID:** C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.  
Tel.: 91 728 70 00.  
**DIRECTORA COMERCIAL:** Amparo Bastit  
**DIRECTORA COMERCIAL:** Nora Recio  
**DIRECTORA DE PUBLICIDAD:** Sofía Juliá  
**COORDINADORA:** Silvia García  
**BARCELONA:** C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,  
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.  
**DIRECTORA COMERCIAL:** Luz Roca 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 : Monterreina

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

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

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



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.



▶ ¿TIENES 30 MINUTOS?

# ¡YA NO TIENES EXCUSAS!



LA GUÍA DEFINITIVA DE **ENTRENAMIENTO** EN MÁS DE 130 PÁGINAS  
EL CUERPO QUE QUIERES, EN UN **TIEMPO RÉCORD**

¡Ya en tu quiosco!



# futuroscope

## XPERIENCES

**DOS PARQUES,  
MÁS EXPERIENCIAS  
POR VIVIR.**

Este verano, descubre las novedades de Futuroscope y sumérgete en la experiencia acuática de Aquascope.

**Telf 93 481 36 40**  
**reservas@futuroscope.fr**  
**futuroscope.com**



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes acceder a nuestro GRUPO GENERAL en TELEGRAM a través del Grupo de paso donde debes esperar lugar

@PurgatorioJarochos  
<https://t.me/purgatoriojarochos>

O puedes realizar un Donativo y pasar directo a los Grupos Privados. Info en <https://jarochos.org> o mánda mensaje directo en Telegram a @deusgog

En Jarochos NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.  
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado ) solicitando la retirada del material.