

Nº 2.070

mia

VIENTRE FIRME EN 2 semanas

Objetivo:
cintura definida

3 MOMENTOS CLAVE PARA ACUDIR A TERAPIA DE PAREJA

EL DESAYUNO IDEAL DESPUÉS DE LOS 50

Pilar de Arce

“Las mujeres de nuestra generación no somos tontas. Hemos aprendido muchísimas cosas a lo largo de la vida y podemos seguir haciéndolo”

7 CONSEJOS PARA PREPARAR MALETAS

Lista para salir en pocos minutos

TRUCOS PARA AFINAR LA SILUETA

Los 5 secretos de estilista que sí funcionan

CONOCE TUS DERECHOS LABORALES EN VACACIONES

RECETAS CON MENOS DE 500 CALORÍAS PARA CUIDARTE A TI Y A LOS TUYOS

SOLUCIONES PARA SACARLE MÁS PARTIDO A UN SALÓN PEQUEÑO



SUSCRÍBETE A **mía**

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

1,99 € Nº 2.070

mía

2 REVISTAS
MÍA + MÍA DIETAS
1,99€
CANARIAS: 2,09 €

VIENTRE FIRME EN 2 semanas

Objetivo:
cintura definida

3 MOMENTOS CLAVE PARA ACUDIR A TERAPIA DE PAREJA

EL DESAYUNO IDEAL DESPUÉS DE LOS 50

Pilar de Arce
"Las mujeres de nuestra generación no somos tontas. Hemos aprendido muchísimas cosas a lo largo de la vida y podemos seguir haciéndolo"

7 CONSEJOS PARA PREPARAR MALETAS
Lista para salir en pocos minutos

TRUCOS PARA AFINAR LA SILUETA
Los 5 secretos de estilista que sí funcionan

CONOCE TUS DERECHOS LABORALES EN VACACIONES

RECETAS CON MENOS DE 500 CALORÍAS PARA CUIDARTE A TI Y A LOS TUYOS

SOLUCIONES PARA SACARLE MÁS PARTIDO A UN SALÓN PEQUEÑO



Nº 2.070

mía

VIENTRE FIRME EN 2 semanas

Objetivo:
cintura definida

3 MOMENTOS CLAVE PARA ACUDIR A TERAPIA DE PAREJA

EL DESAYUNO IDEAL DESPUÉS DE LOS 50

Pilar de Arce
"Las mujeres de nuestra generación no somos tontas. Hemos aprendido muchísimas cosas a lo largo de la vida y podemos seguir haciéndolo"

7 CONSEJOS PARA PREPARAR MALETAS
Lista para salir en pocos minutos

TRUCOS PARA AFINAR LA SILUETA
Los 5 secretos de estilista que sí funcionan

CONOCE TUS DERECHOS LABORALES EN VACACIONES

RECETAS CON MENOS DE 500 CALORÍAS PARA CUIDARTE A TI Y A LOS TUYOS

SOLUCIONES PARA SACARLE MÁS PARTIDO A UN SALÓN PEQUEÑO



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FACILMENTE

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

Por teléfono: 91 060 44 82

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



PLANTARLE CARA AL COMPLEJO

La "tripita" es una de las zonas que más complejos genera, especialmente a partir de cierta edad, cuando la hinchazón, los cambios hormonales o la pérdida de tono pueden hacer que nos sintamos menos cómodas con la ropa de verano. Sin obsesionarse ni buscar cambios imposibles, este plan de dos semanas combina un menú ligero y saciante con ejercicios sencillos para activar el abdomen, mejorar la postura y notar la cintura más definida. Justo lo que necesitamos ahora que el ombligo empieza a asomarse.

También traemos los trucos de las estilistas para saber elegir las mejores prendas en función de nuestras curvas y hablamos de belleza, de los casos en los que la terapia de pareja puede ayudarnos y de lo fácil que puede ser preparar una maleta.

INMA COCA

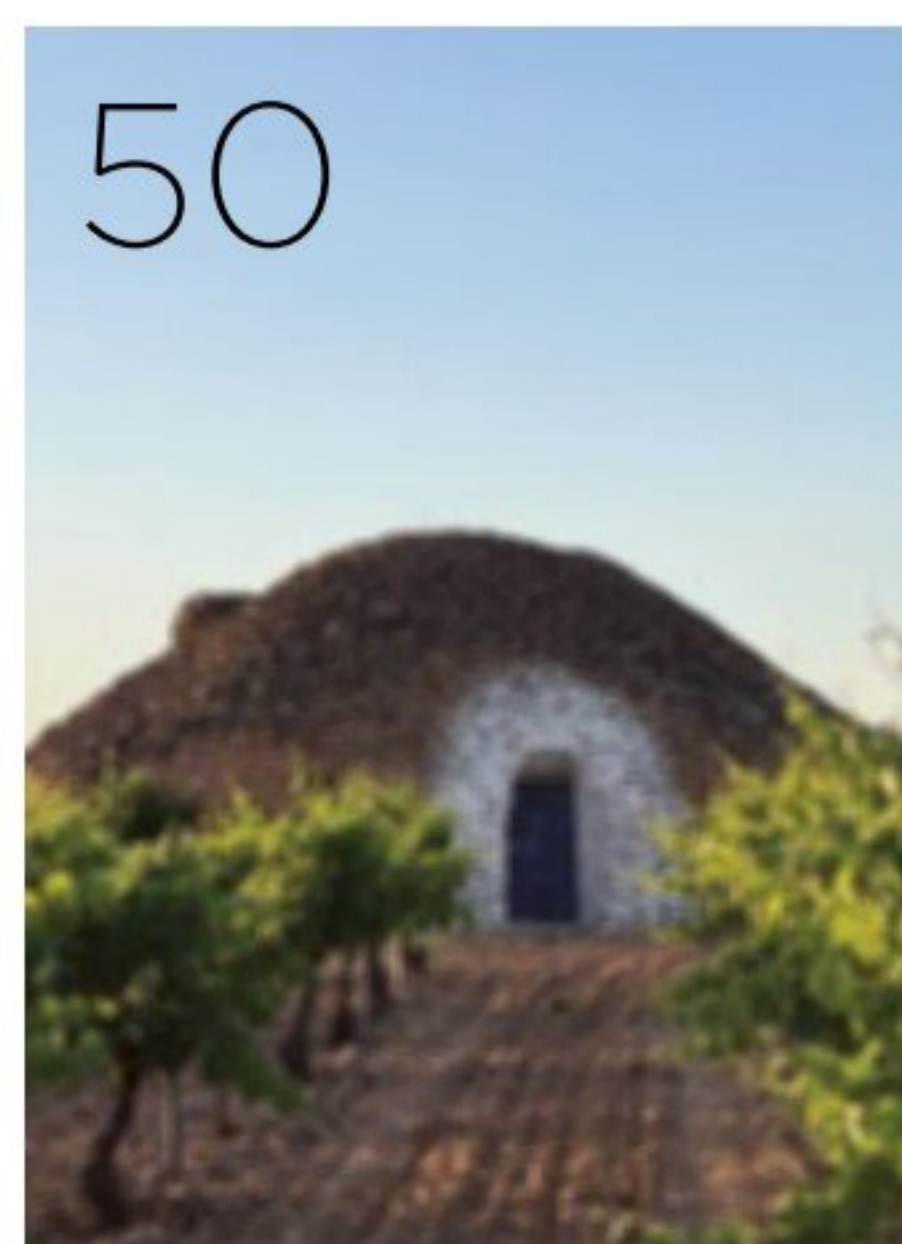
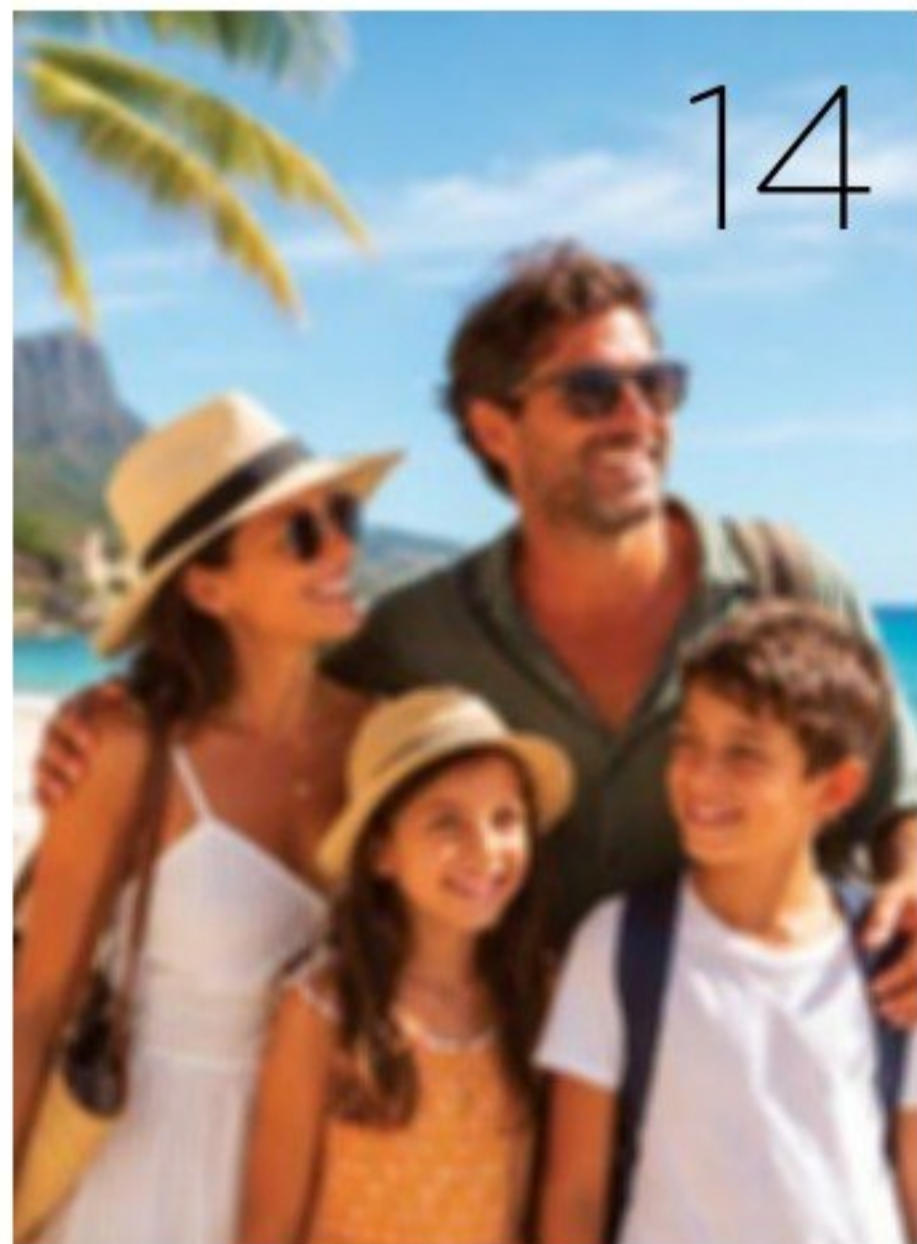
COORDINADORA EDITORIAL

En portada:

Pilar de Arce

Fotografía:

Cedidas por Pilar de Arce



ESTA SEMANA

DEL 10 AL 16 DE JUNIO DE 2026

EN PORTADA

8 MODA

Secretos de estilista para marcar cintura.

12 EN PORTADA

Pilar de Arce

26 NUTRICIÓN

Requisitos del desayuno ideal para mujeres +50.

31 DOSSIER

Plan para presumir de un abdomen firme.

38 DECORACIÓN

Claves para decorar un salón pequeño y que parezca mucho más espacioso.

ACTUALIDAD

14 TRABAJO

Antes de irte de vacaciones revisa cuáles son tus derechos laborales.

SALUD

28 PSICOLOGÍA

Tres casos en los que te puede ayudar la terapia de pareja.

BELLEZA

36 BELLEZA

Cómo cuidar la piel en menopausia.

HOGAR

42 COCINA

Recetas fresquitas con menos de 500 calorías.

50 VIDA FÁCIL

Trucos para preparar maletas rápidamente y estar lista en pocos minutos.

OCIO

50 VIAJE

Tomelloso, ese lugar de La Mancha que tienes que visitar.

54 AGENDA

62 ICONO

Antoni Gaudí

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





Shakira

VUELVE A SER LA REINA MUSICAL DEL MUNDIAL CON DAI DAI

Una nueva canción devuelve el pulso festivo al fútbol mientras su intérprete atraviesa otro capítulo clave entre escenarios, familia y tribunales.

Cuando arranque la Copa Mundial de la FIFA 2026, la música volverá a tener acento colombiano. Shakira firma junto a Burna Boy *Dai Dai*, la canción oficial del torneo, y confirma una relación casi única con el imaginario futbolístico global. El videoclip reúne a figuras como Lionel Messi, Kylian Mbappé, Harry Kane, Vinicius Junior, Luis Díaz, Jamal Musiala o Erling Haaland, además de pequeños bailarines de la fundación ugandesa Triplets Ghetto Kids. La pieza también mira a Brasil, África y México, con imágenes que conectan estadios, memoria deportiva y celebración popular.

UNA VIDA EN MOVIMIENTO

Shakira Isabel Mebarak Ripoll nació en Barranquilla en 1977 y creció entre

raíces colombianas, libanesas y una vocación artística muy temprana. Su carrera empezó antes de la mayoría de edad, pero el salto internacional llegó con *Pies descalzos*, ¿Dónde están los ladrones? y, más tarde, *Laundry Service*, el disco que la convirtió en una estrella internacional. Desde entonces ha alternado pop, rock latino, electrónica, sonidos urbanos y colaboraciones capaces de cruzar idiomas, mercados y generaciones. Su vida personal también ha estado bajo una observación constante. Su relación con Gerard Piqué, el nacimiento de sus hijos, la separación y su traslado a Miami en 2023 han formado parte de una etapa especialmente expuesta. Ella ha convertido parte de esa presión en relato musical, desde canciones de ruptura hasta una nueva narrativa de inde-

LA AUDIENCIA NACIONAL LE HA DADO LA RAZÓN EN EL LITIGIO FISCAL DE 2011 Y HACIENDA DEBERÁ DEVOLVERLE MÁS DE 60 MILLONES DE EUROS, AUNQUE EL FALLO NO AFECTA A LA CONDENA PACTADA EN 2023

pendencia que el público ha leído como gesto de fuerza.

ENTRE ESCENARIOS Y TITULARES

Este nuevo capítulo futbolero llega en plena actualidad judicial. En mayo de 2026, la Audiencia Nacional dio la razón a la cantante en el litigio fiscal correspondiente a 2011 y ordenó a Hacienda devolverle más de 60 millones de euros, al considerar que no quedó acreditado que fuera residente fiscal en España ese año. La resolución no afecta a la condena pactada en 2023 por los ejercicios de 2012 a 2014, una diferencia importante para entender el caso completo.

Ese cruce entre éxito profesional y pulso legal define bien su presente. Shakira vuelve a ocupar el centro de la conversación internacional con una canción pensada para estadios, pantallas y coreografías virales, pero también con la imagen de una mujer que ha tenido que defender su nombre en más de un frente.



Su vínculo con el fútbol empezó mucho antes de este himno gracias al fenómeno *Waka Waka* del Mundial 2010

COMER EN FAMILIA MEJORA LA SALUD DE NIÑOS Y MAYORES

Macrosad, Nestlé y la Universidad de Granada han presentado los primeros resultados de Comidas llenas de vida, un proyecto piloto que demuestra los beneficios de compartir mesa entre generaciones. Durante cuatro meses, 22 mayores de entre 74 y 94 años y 22 niños de 2 y 3 años almorzaron juntos en el centro Cinter de Albolote, en Granada. La experiencia redujo el desperdicio alimentario entre los mayores y aumentó su consumo de pescado. En los pequeños, el aprendizaje también fue claro: al finalizar, distinguían mejor los alimentos saludables y habían interiorizado pautas básicas de nutrición equilibrada.



LAS SIESTAS LARGAS PODRÍAN ALERTAR DE PROBLEMAS DE SALUD

Un estudio del Mass General Brigham y el Rush University Medical Center asocia las siestas excesivas durante el día, especialmente por la mañana, con mayores tasas de mortalidad en adultos mayores. La investigación, realizada con 1.338 personas seguidas durante hasta 19 años, no concluye que dormir la siesta sea perjudicial, sino que un descanso diurno demasiado largo o frecuente podría indicar problemas de salud no diagnosticados. Según los datos, cada hora adicional de siesta diaria se vinculó con un 13% más de riesgo de mortalidad en adultos mayores, mientras que las siestas matinales mostraron una asociación aún mayor.

ÁFRICA, EL DESTINO MÁS DESEADO POR LOS ESPAÑOLES

El continente africano se consolida como uno de los destinos de moda. De acuerdo con datos de Kiwi.com, las reservas desde España hacia África aumentaron un 109,4% entre enero y mediados de mayo de 2026 respecto al mismo periodo del año anterior, mientras que el número de pasajeros creció un 86,7%. Marruecos lidera esta tendencia y concentra alrededor del 71% de los viajeros, con Marrakech como ciudad más demandada, seguida de Tánger, Fez, El Cairo y Rabat. Además, crece el interés por viajes de larga distancia: Sudáfrica dispara sus pasajeros un 698,6%, mientras Tanzania, Kenia y Cabo Verde también ganan atractivo.



ABUELOS INFLUENCERS ACTUALIZAN LAS RECETAS CON CARNE DE CONEJO

La carne de conejo busca recuperar espacio en la mesa con una imagen más actual y adaptada a nuevos hábitos de consumo. El proyecto Abuelos influencers, impulsado por INTERCUN y el Consejo Húngaro de Productos Cunícolas, con cofinanciación de la UE, apuesta por unir tradición familiar y redes sociales para modernizar este clásico de la gastronomía. La campaña propone recetas como cazuela de carne de conejo en freidora de aire, pasta con tomates cherry asados y albahaca o hamburguesas. Como apunta una encuesta del proyecto, el 62% de los mayores de 55 años probaría nuevos formatos, como deshuesados o fileteados, y el 44% optaría por opciones listas para cocinar.



CAMBIAR DE TARIFA ENERGÉTICA PUEDE AHORRAR UN 27% DE MEDIA

En un contexto de subidas generalizadas, revisar la tarifa de luz y gas puede marcar una diferencia importante en el bolsillo. Conforme un análisis de Camby realizado sobre 2.982 facturas de clientes en España, existe un ahorro medio potencial del 27,3% al cambiar a una tarifa más ajustada al perfil de consumo. El informe señala que el 97,5% de los usuarios analizados vio aumentar su factura, pero el 73,6% consiguió ahorrar tras optimizar su contrato. El ahorro medio fue de 49,41 euros por factura, con un total potencial de más de 140.000 euros. El estudio recuerda que no basta con mirar el precio del kWh, también influyen la potencia, los horarios y los servicios añadidos.



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

Cristina Gutiérrez

LA PRIMERA PILOTO DE COCHES ESPAÑOLA QUE LOGRÓ TERMINAR EL RALLY DAKAR



La burgalesa sabe lo que significa avanzar cuando el camino no estaba pensado para ti. Su nombre quedó asociado al Rally Dakar por un hito que abrió conversación hace casi 10 años, pero su historia va mucho más allá de cruzar una meta extrema. Habla de velocidad, resistencia, oficio y de una forma muy concreta de romper prejuicios en un territorio donde las mujeres todavía tienen que explicar demasiado. Ahora, como embajadora de #EllasConducen de Midas, convierte esa experiencia en altavoz para otras profesionales del motor.

UNA VOCACIÓN FUERA DE RUTA Gutiérrez nació en Burgos y antes de convertirse en un nombre imprescindible del motor estudió Odontología. Ese dato dice mucho de una trayectoria poco previsible, hecha de disciplina, ambición y una doble vida entre consulta y desierto. Desde pequeña sintió fascinación por la velocidad, aunque su camino nunca tuvo el aspecto de una autopista despejada. En su caso, cada logro ha venido acompañado de una pedagogía involuntaria. Había que competir, ganar credibilidad y desmontar una idea antigua sobre quién podía ocupar ciertos espacios. Ella lo explica con una claridad que

resume años de presión añadida. “Muchas veces he sentido que tenía que rendir el doble para recibir el mismo reconocimiento”. La frase no suena a queja, más bien a diagnóstico. En el motor, como en tantos territorios profesionales, la igualdad no siempre empieza en la línea de salida. También se juega en el modo en que se escucha una opinión técnica, se concede autoridad o se acepta el liderazgo de una mujer.

DEL DESIERTO AL REFERENTE

Su carrera deportiva está llena de hitos. En 2017 se convirtió en la primera mujer española en completar el Rally Dakar en categoría de coches. En 2021 fue la segunda mujer en la historia en ganar una etapa de la prueba, además de lograr la Copa Mundial de Rally Cross-Country de la FIA en T3. En 2022 subió al podio del Dakar y ganó la Extreme E junto a Sébastien Loeb. En 2024 hizo historia de nuevo al imponerse en la categoría Challenger, un triunfo que la situó entre las grandes figuras del rally raid internacional.

Lo interesante es que Gutiérrez no habla solo de resultados. Habla de niñas que escriben, familias que se emocionan, mujeres adultas que se atreven a probar algo nuevo después de verla correr. “Ahí entendí que el impacto va mucho más allá de una carrera o de un resultado deportivo”, cuenta. Por eso #EllasConducen encaja tan bien con su historia. La iniciativa amplía el foco hacia camioneras, mecánicas, ingenieras, técnicas o directoras de equipo, figuras esenciales que muchas veces trabajan lejos del reconocimiento público.

Su mirada es directa. “El liderazgo no tiene género”. Y añade otra idea que podría funcionar como lema de una generación que ya no acepta pedir permiso. “El talento no entiende de género, entiende de pasión, preparación y compromiso”. En Cristina Gutiérrez, la grandeza no está solo en cruzar dunas. También está en abrir camino para que algún día una mujer al volante deje de ser noticia excepcional y pase a ser, simplemente, normal.

“He competido en un mundo donde durante muchos años parecía que las mujeres teníamos que demostrar constantemente que merecíamos estar ahí. Y no solo una vez, sino cada día”



Las benzodiazepinas, un reto de salud pública

El consumo elevado de benzodiazepinas se ha convertido en uno de los principales retos de salud pública en España, según se ha expuesto en las XIX Jornadas de Género y Patología Dual, organizadas por la SEPD y la Fundación Patología Dual. Más del 7% de la población las toma a diario y el 67% de los envases se receta a mujeres, especialmente para tratar insomnio y ansiedad. La doctora María del Mar Sánchez Fernández advierte de que es la única sustancia con capacidad adictiva cuyo consumo es superior en mujeres. La experta relaciona este aumento con la ansiedad, la sobrecarga emocional, las desigualdades de género y la medicalización del malestar psicológico.

Por qué a las mujeres nos cuesta más dejar de fumar

Aunque en Euskadi cada vez se fuma menos, la tendencia se invierte entre las mujeres de mediana edad. Según la última encuesta de adicciones del País Vasco, el consumo diario en mujeres de 55 a 74 años ha pasado del 3,8% al 15% en dos décadas. El Departamento de Salud vincula este aumento a factores emocionales, sociales y culturales, como el estrés, la carga de cuidados o una gestión del consumo más privada y solitaria. Además, las mujeres presentan menores tasas de éxito en los programas para abandonar el tabaco. Para reforzar el apoyo, Osakidetza ha lanzado una campaña dirigida a ellas y recuerda que ofrece atención individual, grupal y tratamientos farmacológicos financiados.



Ningún país del mundo ha alcanzado la plena igualdad jurídica para las mujeres y las niñas

Fuente: ONU Mujeres



Aumentan las residencias concedidas a víctimas de violencia de género

Las autorizaciones de residencia temporal concedidas a mujeres extranjeras víctimas de violencia de género han crecido con fuerza en los últimos años en España. Según una resolución de Transparencia del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones citada por The Objective, pasaron de 628 en 2017 a 3.758 en 2024, lo que supone un aumento del 498,4%. Colombianas y marroquíes concentran más del 60% de las concesiones entre 2017 y 2024, seguidas de peruanas, hondureñas y bolivianas. La normativa permite solicitar residencia y trabajo por circunstancias excepcionales a mujeres extranjeras víctimas de violencia de género en España, así como a algunos familiares, por razones humanitarias.

5 TRUCOS DE ESTILISTA

PARA AFINAR LA CINTURA AL INSTANTE

Vestir bien también consiste en saber dirigir la mirada. **Estos recursos fáciles elevan los looks de verano y favorecen al instante.**



@FRANCESCALOUISE.COONEY

A la hora de vestir, no siempre buscamos transformar el cuerpo, sino acompañarlo mejor. Para Carme Pagans, estilista y experta en imagen, la clave está en entender el equilibrio visual y saber qué zona queremos realzar. Ella lo explica así: “A partir de los 40 las mujeres tendemos a esconder las partes del cuerpo que no nos convencen y realzamos nuestros puntos fuertes, un buen escote, unos hombros anchos, una cintura estrecha... Todo para dirigir la mirada de los demás a donde realmente queremos”. Con esa idea, reunimos cinco recursos fáciles, actuales y muy favorecedores.



@MALGOSIA_BARABACH



@EMILYTIERNEYOFFICIAL

VESTIDO CRUZADO

Entre todos los cortes de verano, este diseño sigue siendo uno de los más agradecidos porque envuelve el cuerpo con suavidad y dibuja una línea central muy armónica. Funciona en algodón, lino, viscosa o satén ligero. Pagans subraya que “marcan la cintura” y “equilibran proporciones”.

H&M
(34,99 €)



Kalk (49,99 €)



Singularu
(29,99 €)



C&A
(17,99 €)



miMaO
(65 €)



RAYAS VERTICALES DISCRETAS

En camisas amplias, vestidos camiseros o pantalones fluidos, este recurso estiliza porque guía el ojo en sentido vertical y aporta un aire fresco muy fácil de llevar. Conviene elegir versiones finas, poco contrastadas y elegantes. En palabras de la estilista, “ayudan a dirigir la mirada hacia arriba y abajo, generando sensación de altura”.



Parfois
(27,99 €)



Kypers
(49 €)

Sfera
(27,99 €)



Zahati
(145 €)



Nube Jewels
(27,90 €)



Toni Pons (75 €)

LAS PRENDAS SUPERIORES LIGERAMENTE METIDAS POR DENTRO ORDENAN EL LOOK Y HACEN QUE LA CINTURA GANE PRESENCIA



C&A
(9,99 €)

FALDAS CON MOVIMIENTO PARA DESTACAR PIERNAS

Cuando el tejido acompaña el paso, todo el look parece más ligero. Las siluetas evasé, tipo pareo o con abertura suave estilizan al caminar y favorecen especialmente con sandalias planas o alpargatas. La especialista explica que “los tejidos fluidos o con abertura sutil generan dinamismo al caminar y hacen que las piernas ganen protagonismo”.

Primark
(16 €)



Tiwi
(139 €)

**NKN
Nekane**
(75 €)



Pitillos
(69,95 €)



MANGAS AL CODO O TRES CUARTOS

Para equilibrar la zona superior, este largo resulta muy eficaz porque deja visible la muñeca y suaviza el contorno del brazo. Eleva camisetas, blusas y vestidos sencillos con un gesto discreto, de modo que el conjunto se percibe más ligero. Carme apunta que “dejan visible la parte más fina del brazo y aportan ligereza visual”.



Scalpers
(69,90 €)



Salsa Jeans (89,95 €)



Misako
(28,99 €)

Fossil
(129 €)



Pull&Bear
(29,99 €)



@CLAUDIA.DFCE

UN PAÑUELO FINO USADO COMO CINTURÓN APORTA COLOR, MARCA LA SILUETA Y RESULTA MÁS VERANIEGO QUE UNA CORREA CLÁSICA



@DBCERAMIC



Woman
El Corte Inglés
(59,99 €)

CINTURÓN PARA MARCAR CINTURA

Un gesto tan sencillo como ajustar un vestido fluido con un cinturón puede ordenar todo el conjunto. La clave está en sugerir, no apretar. Como recuerda Pagans, “definir ligeramente esta zona ayuda a equilibrar proporciones y crea una silueta más armónica”.



Kiabi
(10 €)



Parfois
(25,99 €)



Agatha Paris
(90 €)

Castañer
(165 €)



AMERICANAS LIGERAS Y BONITAS

MODELOS DE LINO PARA DÍAS FRESCOS

Diseños cómodos, tejidos ligeros y colores luminosos se convierten en aliados clave para renovar el vestuario con elegancia.

El lino —y sus mezclas— es uno de los grandes protagonistas cuando se trata de elegir una americana ligera para el verano. Su capacidad para transpirar, su textura natural y ese acabado ligeramente arrugado lo convierten en un tejido ideal para los días más cálidos. Además, aporta un aire desenfadado, pero sofisticado, que encaja perfectamente con looks tanto informales como más pulidos. A la hora de elegir, los tonos neutros como el beige, el arena o el blanco roto siguen siendo apuesta segura por su versatilidad y sofisticación atemporal. Esta temporada hay un nuevo protagonista, el azul cielo, que se posiciona como un color rejuvenecedor, luminoso y muy favorecedor, perfecto para dar un toque fresco a nuestra imagen.

EN CUANTO A DISEÑO, SE IMPONEN LAS SILUETAS LIMPIAS Y PRÁCTICAS



C&A (59,99 €)



Zara (39,95 €)



Woman El Corte Inglés (89,99 €)



Sfera (59,99 €)

Mango (89,99 €)



Salsa Jeans (84 €)



H&M (49,99 €)

Benetton (129 €)

PILAR DE ARCE

“LAS MUJERES ADULTAS TENEMOS UN SITIO EN LAS REDES SOCIALES; ADEMÁS, NOS LO HEMOS GANADO”

Esta influencer ha convertido su pasión por la moda en una reivindicación de que se puede ser elegante con ropa accesible; y que las mujeres de cierta edad no tienen por qué dejar de ser visibles ante los ojos de la sociedad.

“Cuando llevo prendas masculinas, busco que se vea todavía más mi lado femenino”.

Se convirtió en creadora de contenido de moda, por casualidad y hoy comparte sus estilismos elegantes y demuestra que el estilo no tiene edad ante más de un millón de seguidores.

Eres un referente de la moda para muchas mujeres. ¿Cómo surgió la idea de crear una red social y compartir tus looks?

La idea surgió gracias a mi hija. En aquel momento yo vendía parte de mi ropa en una plataforma porque quería comprarme un abrigo y no tenía dinero para hacerlo. Empecé poniéndome yo misma la ropa y enseñándola desde el balcón de casa para que las prendas se vieran mejor en las fotos... y funcionó: prenda que enseñaba, prenda que vendía. Entonces mi hija Carmen me dijo: “Mamá, esto se te daría muy bien”. Y allá que me lancé.

¿Has tenido que renunciar a algo?

Yo ya conciliaba la vida laboral con la familiar cuando casi nadie hablaba de ello. Llevaba a mis mellizos a todas partes porque era la única manera de trabajar y criarlos. Más de una vez fui a un ayuntamiento o al Colegio de Arquitectos con ellos de la mano. Literalmente, se han criado en el estudio.

Y estudiaste Historia Medieval e Historia del Arte.

Sí, y me ha venido fenomenal para trabajar en el estudio. Además,



Fotografía: @pilardearce



“Sentirnos guapas no es un ejercicio de vanidad sino de actitud, porque cuando te ves bien afrontas el día con más fuerza”.

Fotografía: @pilardearce

aprendí a manejar programas técnicos como AutoCAD o Presto. Aunque, cuando terminé la carrera, mi intención era preparar oposiciones para ser profesora en un instituto. Pero la vida te lleva por caminos distintos... y hoy puedo decir que estoy feliz de que haya sido así.

¿Cómo definirías tu estilo personal en tres palabras?

Femenino, cotidiano y elegante. Incluso cuando llevo prendas masculinas, busco que se vea todavía más mi lado femenino. Me interesa encontrar estilo en lo diario, en la vida real. Apuesto por una elegancia sencilla y accesible, por una moda auténtica que la mayoría podamos llevar: combinar prendas más audaces con otras más sobrias, pero siempre con personalidad. Al final, cada mujer es la protagonista de su propia historia cada mañana.

¿Recuerdas el momento en el que la moda pasó de ser una afición a convertirse en parte de tu identidad profesional?

Sí. El momento en que la gente empezó a pararme por la calle para decirme que me seguía, que le gustaban mis propuestas y que se sentía reflejada en ellas.

Ahí entendí que no solo estaba enseñando ropa, sino representando a muchas mujeres.

¿Qué prenda nunca falta en tu armario?

En invierno, un buen abrigo. En primavera, una blazer. Y en verano, un vestido.

¿Cómo ha cambiado Instagram la forma de comunicar la moda?

La ha hecho más directa, más real y más accesible. También más inmediata.

Antes todo era más editorial, más posado. Yo enseñé la moda desde la calle, no desde una mansión ni un estudio. Mis medios son un teléfono

“Yo enseñé la moda desde la calle, no desde una mansión o un estudio. Mis medios son el teléfono móvil y ganas de comunicar”

móvil y ganas de comunicar. Y creo que precisamente ahí muchas mujeres conectan conmigo: en la naturalidad.

¿Qué intentas transmitir a tus seguidores más allá de los looks?

Que las mujeres adultas tenemos un sitio en las redes sociales. Y además, nos lo hemos ganado.

Voy mucho más allá del conjunto que pueda enseñar. Intento transmitir que la edad puede ser un plus, no un obstáculo. Que sentirnos guapas no es un ejercicio de vanidad, sino de actitud. Siempre digo “nosotras, siempre guapas”, guiñando un ojo. Porque cuando te ves bien, afrontas el día con más fuerza, más alegría y más garbo.

¿Qué consejo darías para vestir con elegancia y estilo sin gastar demasiado?

Primero, mírate al espejo con cariño, no con un criterio destructivo. Hay muchas mujeres que directamente han dejado de mirarse. Después, revisa tu armario. A veces seguimos guardando prendas que ya no nos representan o no nos favorecen igual que hace años. Es importante aceptar cómo somos hoy. Y luego, apuesta por prendas clave que te hagan sentir segura: una buena camisa, unos vaqueros que sienten bien, una falda especial... A partir de ahí puedes añadir alguna pieza de tendencia. La ropa tiene que acompañarte, no disfrazarte de nadie.

¿Qué les dirías a las mujeres que tienen miedo de los avances tecnológicos?

¿Miedo? Ninguno. Los avances forman parte de la vida. Si no existieran, todavía estaríamos intentando hacer fuego. Quizá nos cuesten más esfuerzo, pero miedo no. Las mujeres de nuestra generación no somos tontas. Hemos aprendido muchí-

simas cosas a lo largo de la vida y podemos seguir haciéndolo. Como me dijo uno de mis hijos una vez: “Hay que espabilar”. Y yo me espabilo.

¿Crees que los influencers tienen responsabilidad a la hora de promover un consumo más consciente?

A nivel general, sí. Pero en mi caso hablo para mujeres adultas, con criterio y experiencia.

No hemos nacido ayer. Tenemos muchos kilómetros recorridos, hemos acertado y también nos hemos equivocado. Por eso creo que somos bastante conscientes de lo que necesitamos, de lo que nos compensa comprar y de lo que no.

¿Cuál ha sido tu mayor inseguridad relacionada con la imagen y cómo la superaste?

La inseguridad sigue ahí, porque todas la tenemos. Pero ya no me castigo por ello. Con el tiempo he entendido que muchas cosas que una considera defectos, los demás ni siquiera las ven, o incluso las valoran. Y en eso, hacerse mayor también tiene algo maravilloso: aprendes

a tratarte con más calma y menos crueldad.

¿Qué has aprendido sobre ti misma gracias al mundo de la moda?

He aprendido que soy mucho más valiente de lo que pensaba.

Este mundo te pone constantemente ante retos, exposición y situaciones nuevas. Y descubrir que tienes capacidad para superarlos da mucha fuerza.

¿Qué mensaje te gustaría dejar a quienes quieren dedicarse al contenido de moda?

Que adelante, sin ninguna duda. ¿Por qué no? Hay espacio para voces diferentes, para estilos distintos y para mujeres reales. Lo importante es ser una misma.

¿Somos invisibles las mujeres a cierta edad?

Sí, a veces sucede. A los hombres también les pasa, aunque a nosotras suele ocurrirnos antes. Pero también creo que depende mucho de nosotras: de seguir ocupando espacio, de mantener nuestra voz y nuestro lugar. La visibilidad también se conquista.

“He entendido que muchas cosas que una considera defectos, los demás ni siquiera las ven o, incluso, los valoran”



Fotografía: @pilardearce

4

DATOS SOBRE... PILAR

● **Su pasión por la arquitectura.** Ha trabajado muchos años en un estudio de arquitectura y tanto su marido como su hijo Jorge lo son. Por eso, al final, es un entorno que ha vivido muy de cerca y que forma parte de su vida.



● **Abuela entregada.** En la foto la vemos con su nieto en brazos. La familia es, como su nombre, el pilar fundamental de su vida.

● **Estudió Historia Medieval e Historia del Arte.** Con el paso de los años la vida la llevó por otros derroteros profesionales.



● **Junto a su hija.** Pilar ha confesado en esta entrevista que fue su hija quien la animó a iniciarse en el mundo de las redes sociales, lo que la ha convertido en una influencer como es hoy en día. Ella le dijo que hiciera lo que sabía hacer, mostrar su estilismo y ahora son millares de mujeres las que la tienen como un referente de elegancia.

CAMAS, ESTRELLAS Y NOCHES DE ENSUEÑO

Hoteles con siglos de historia, habitaciones imposibles, suites al alcance de muy pocos bolsillos y alojamientos capaces de convertirse por sí solos en el motivo del viaje. **El mundo hotelero también se mide en cifras sorprendentes.**

EL MÁS ANTIGUO DE ESPAÑA

El Parador de Santiago de Compostela ocupa un edificio que comenzó a funcionar como hospital de peregrinos en 1499 y está considerado uno de los hoteles más antiguos del mundo todavía en activo.

EL MÁS AISLADO

El Arctic Bath, en la Laponia sueca, se encuentra a unos 50 kilómetros del aeropuerto más cercano y rodeado de bosques y nieve durante buena parte del año. Ideal cuando necesitas silencio y no ver a nadie en un tiempo.

EL PAÍS CON MÁS HOTELES

España cuenta con más de 12.000 hoteles abiertos, una cifra que explica el peso del turismo en su economía y la enorme variedad de alojamientos, desde grandes resorts de costa hasta pequeños hoteles con encanto.

EL MÁS GRANDE

El The Venetian Resort, en Las Vegas, supera las 7.000 habitaciones entre sus distintos edificios y sigue siendo uno de los complejos hoteleros más grandes del planeta.



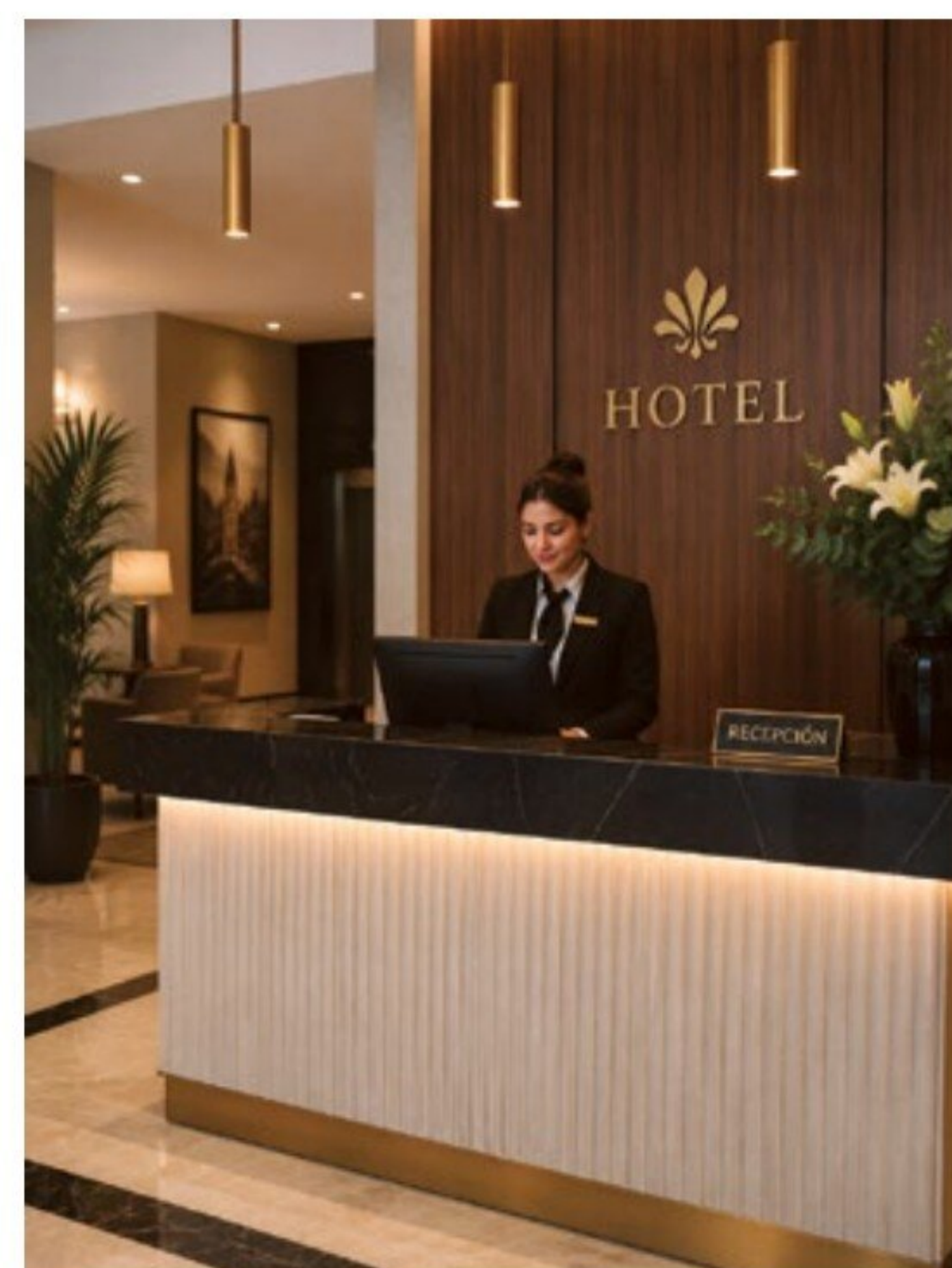
EL MÁS FOTOGRAFIADO

La fama del Burj Al Arab va unida al tirón turístico de la ciudad: Dubái recibió 18,72 millones de visitantes internacionales en 2024 y la inmensa mayoría volvió a casa con una foto de este gigante que tan bien sabe posar.

MADRID CONTABA CON 839 HOTELES Y 94.316 PLAZAS HOTELERAS EN JUNIO DE 2025

LA NOCHE MÁS CARA

Algunas suites de lujo en hoteles como el Atlantis The Royal (Dubái) o el The Mark Hotel (Nueva York) superan los 20.000 euros por noche en temporada alta. El desayuno suele estar incluido en esta tarifa.



EL MÁS PEQUEÑO

El Eh'häusl Hotel apenas tiene 53 metros cuadrados y una sola habitación. Aun así, cuenta con recepción, chimenea y hasta jacuzzi.

EL MÁS ALTO

El Gevora Hotel, en Dubái, alcanza los 356 metros de altura y 75 plantas, una cifra que lo ha convertido en el hotel más alto del mundo.

CONOCE TUS DERECHOS EN VACACIONES

LO QUE DEBES SABER ANTES DE DESCONECTAR EN VERANO

Las vacaciones están pensadas para descansar, pero también generan muchas dudas laborales. **Saber qué derechos tienes ayuda a evitar problemas y disfrutar realmente del tiempo libre.**



Algunas empresas priorizan determinados turnos de vacaciones para facilitar la conciliación familiar.

CUÁNTOS DÍAS TE CORRESPONDEN

La ley establece un mínimo de 30 días naturales de vacaciones al año, aunque algunos convenios mejoren esta cifra. En muchos casos, las empresas organizan el calendario vacacional con antelación para repartir mejor los turnos y garantizar el funcionamiento durante los meses de verano.

También es importante recordar que las vacaciones no pueden sustituirse por dinero salvo cuando finaliza la relación laboral y quedan días pendientes sin disfrutar.

QUIÉN DECIDE LAS FECHAS

Las fechas de vacaciones suelen acordarse entre empresa y traba-

LAS VACACIONES RETRIBUIDAS FORMAN PARTE DE LOS DERECHOS BÁSICOS DE CUALQUIER TRABAJADOR

jador, teniendo en cuenta tanto las necesidades del negocio como la conciliación personal o familiar. Muchas compañías establecen periodos concretos en verano o

El periodo de vacaciones es uno de los momentos más esperados del año, pero también una de las épocas en las que más dudas laborales aparecen. Qué ocurre si la empresa cambia las fechas, si pueden llamarte mientras descansas o qué pasa cuando coinciden con

una baja médica son algunas de las situaciones más frecuentes. Aunque muchas cuestiones dependen del convenio colectivo o de los acuerdos internos de cada empresa, existen derechos básicos que todos los trabajadores deben conocer para evitar problemas y saber cómo actuar en determinadas circunstancias.

durante determinadas fechas del año. En caso de desacuerdo, la situación puede llegar incluso a resolverse judicialmente mediante procedimientos rápidos específicos para este tipo de conflictos.

Por eso, conviene revisar siempre el convenio colectivo y conocer las normas internas antes de organizar viajes o hacer reservas importantes.

¿PUEDEN CONTACTARTE DURANTE LAS VACACIONES?

Uno de los temas que más dudas genera es el uso del móvil o del correo electrónico fuera del horario laboral. Aunque muchas personas siguen pendientes del trabajo incluso durante las vacaciones, el derecho a la desconexión digital protege el descanso y limita determinadas

LOS CONTRATOS TEMPORALES TAMBIÉN GENERAN DERECHO A VACACIONES PROPORCIONALES AL TIEMPO TRABAJADO

comunicaciones profesionales fuera de la jornada.

Eso no significa que la empresa no pueda contactar en casos puntuales, pero las vacaciones deben respetarse como tiempo real de descanso y desconexión.

QUÉ PASA SI COINCIDEN CON UNA BAJA

Si las vacaciones coinciden con una incapacidad temporal, como una baja médica, el trabajador puede tener derecho a disfrutarlas en otro momento distinto.

Esto ocurre especialmente cuando la baja impide realmente disfrutar

del periodo vacacional. En esos casos, las vacaciones no se pierden automáticamente y pueden recuperarse más adelante según lo establecido legalmente.

IMPORTANCIA DE REVISAR EL CONVENIO

Muchos aspectos relacionados con las vacaciones pueden variar dependiendo del convenio colectivo. Días adicionales, normas para elegir fechas, prioridades familiares o condiciones especiales suelen aparecer reguladas en estos acuerdos.

Por eso, antes de dar por hecho determinadas condiciones, lo más recomendable es consultar siempre la información específica aplicable a cada trabajo.

LOS CONFLICTOS RELACIONADOS CON LAS VACACIONES SUELEN AUMENTAR ANTES DE LOS MESES DE VERANO

LO QUE TAMBIÉN INFLUYE EN TUS VACACIONES

ANTIGÜEDAD EN LA EMPRESA

En algunos trabajos, los empleados con más antigüedad tienen prioridad para elegir determinadas fechas.

VACACIONES FRACCIONADAS

Muchas empresas permiten dividir las vacaciones en distintos periodos a lo largo del año, aunque depende del convenio y de la organización interna.

TRABAJADORES QUE SE INCORPORAN A MITAD DE AÑO

Las vacaciones se generan proporcionalmente al tiempo trabajado, por lo que no siempre corresponden los 30 días completos.

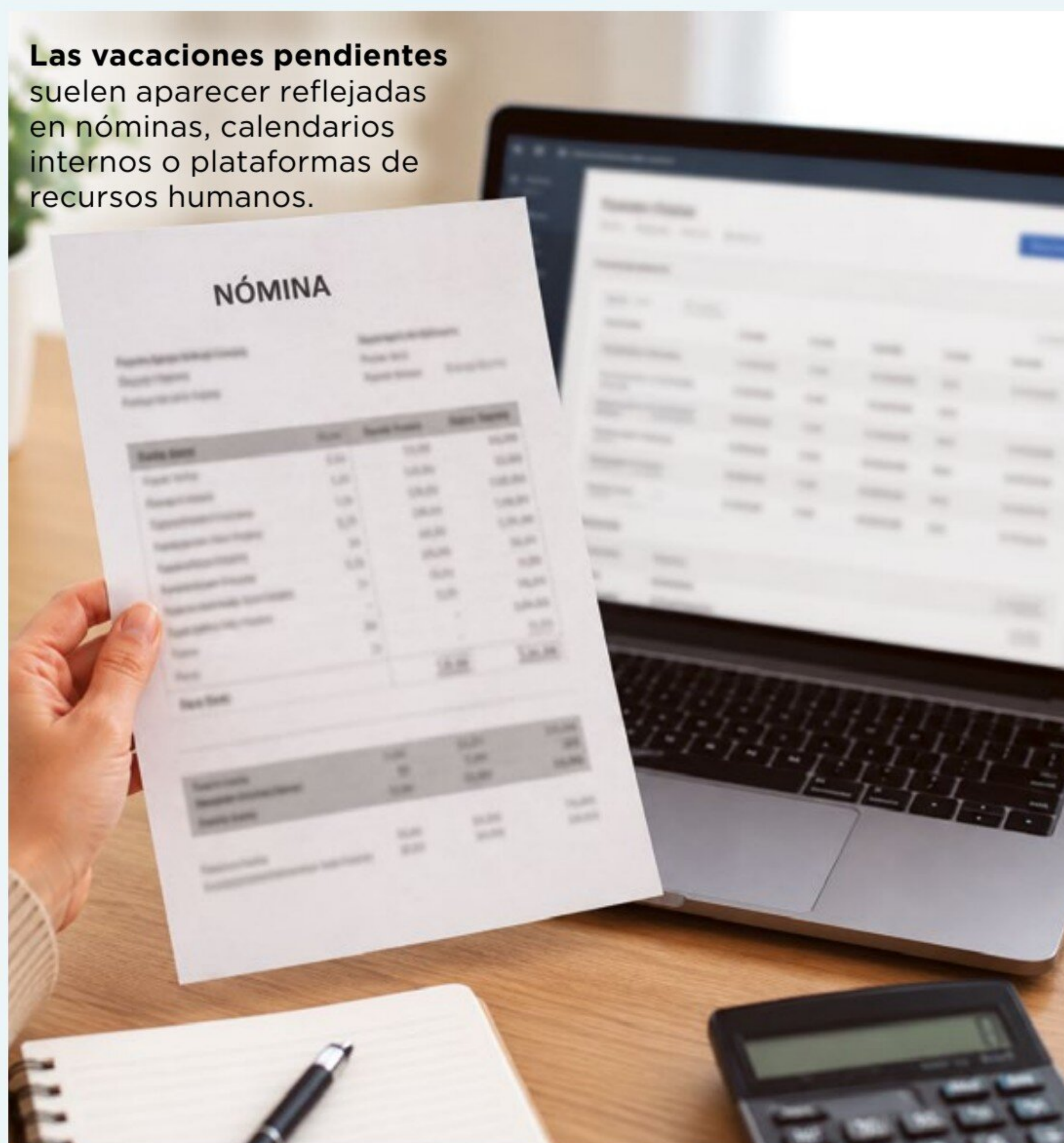
CAMBIOS DE TURNO EN VERANO

En sectores con alta actividad durante los meses vacacionales, pueden organizarse rotaciones especiales para cubrir el servicio.

VACACIONES Y TELETRABAJO

Trabajar desde otro lugar no significa estar de vacaciones. El descanso vacacional debe diferenciarse claramente de cualquier actividad laboral.

Las vacaciones pendientes suelen aparecer reflejadas en nóminas, calendarios internos o plataformas de recursos humanos.



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

¿CÓMO IMPACTA EL **HÁBITO DE LA LECTURA** EN NUESTRA **SALUD CEREBRAL Y EMOCIONAL**?



La lectura diaria incrementa la reserva cognitiva y estimula la actividad cerebral, actuando como un escudo protector frente al deterioro asociado a la edad. De hecho, contamos con evidencias de que la lectura, junto con otras actividades cognitivas (juegos de mesa, baile, instrumentos musicales) se asocia con un riesgo reducido de deterioro cognitivo y demencia.

En cuanto al soporte, solemos aconsejar el papel frente a los dispositivos electrónicos. Aunque los ebooks aportan beneficios, observamos que el papel ofrece mejores resultados en comprensión lectora y memoria de la historia, evitando la fatiga visual y las distracciones que generan las pantallas, cuya luz puede alterar nuestro descanso. Para obtener estos beneficios, **sugerimos dedicar entre 30 y 60 minutos diarios a una lectura prolongada**; los textos cortos de redes sociales no ofrecen el mismo estímulo. En definitiva, promovemos la lectura como una herramienta integral: mejora el estado de ánimo, aumenta la empatía y es, sencillamente, un acto esencial para cuidar nuestro cerebro y fortalecer nuestro bienestar emocional.



DRA. ACEITUNO
Especialista en
neurología

RESPUESTA: A menudo consideramos el acto de leer como una simple forma de entretenimiento o una vía para obtener información. Sin embargo, desde nuestra perspectiva profesional, **entendemos la lectura como un proceso de enorme complejidad que pone en marcha una maquinaria asombrosa en nuestro interior.** Cuando abrimos un libro, activamos múltiples estructuras cerebrales que trabajan en conjunto: desde las áreas visuales del lóbulo occipital hasta las zonas dedicadas al lenguaje y el cuerpo caloso. Si además optamos por leer en voz alta, activamos incluso las áreas motoras. En nuestra práctica diaria, obser-

vamos que mantener este hábito de forma sostenida genera beneficios en niveles muy diversos. Uno de los más inmediatos es la reducción del estrés. **Se ha demostrado que sumergirse en una narración disminuye la tensión corporal, la frecuencia cardíaca y los niveles de cortisol** de una manera más eficaz que otras actividades comunes, como pasear o escuchar música. Además, recomendamos la lectura como una herramienta clave para mejorar la higiene del sueño, ya que ayuda a establecer rutinas que favorecen un descanso de mayor calidad. A largo plazo, nuestra prioridad es el fortalecimiento cognitivo.

¿CÓMO SE ADAPTA MI SEGURO A MIS NECESIDADES AL CUMPLIR 55?



Cumplir años ya no significa bajar el ritmo. De hecho, suele entrañar mayor tiempo e independencia para disfrutar de viajes, escapadas, practicar deporte o apuntarse a actividades nuevas. Sin embargo, también es una etapa en la que se busca tranquilidad, la tranquilidad de sentirse protegido y seguro en el día a día.

Imagina una caída, una lesión haciendo ejercicio o situaciones

cotidianas que puedan suponer una incapacidad temporal... Durante estas circunstancias, el acompañamiento es esencial y marca la verdadera diferencia.

En el caso de Mapfre, la póliza de Hogar se complementa con una nueva cobertura que pone el foco en acompañar a nuestros asegurados de más de 55 años ante este tipo de imprevistos. Entre sus coberturas incluye

asistencia personal y ayuda a domicilio tras un accidente, así como limpieza general, planchado, cuidado de mascotas, pequeñas compras y acompañamiento a visitas hospitalarias, centros de salud y pruebas médicas. Todo ello lo hacemos con un enfoque muy claro: ayudar a mantener la autonomía y la calidad de vida de los asegurados.

Contamos asimismo con soluciones aseguradoras especialmente diseñadas para acompañar a nuestros clientes en cada etapa de la vida, como son los seguros de dependencia para personas mayores y los seguros de ahorro, que ofrecen un respaldo ante un futuro imprevisible.

La propuesta de Mapfre al segmento de mayores va más allá y plantea a través de Multimap (empresa filial del Grupo Mapfre especializada en reparaciones, mantenimientos y reformas) la prestación de servicios de adaptación a la vivienda con la instalación de pasamanos y rampas, optimización de la distribución del mobiliario o cambio de bañera por ducha, entre otras.

El objetivo en Mapfre es facilitar el día a día de nuestros clientes y sus familiares para ser verdaderos proveedores de bienestar.

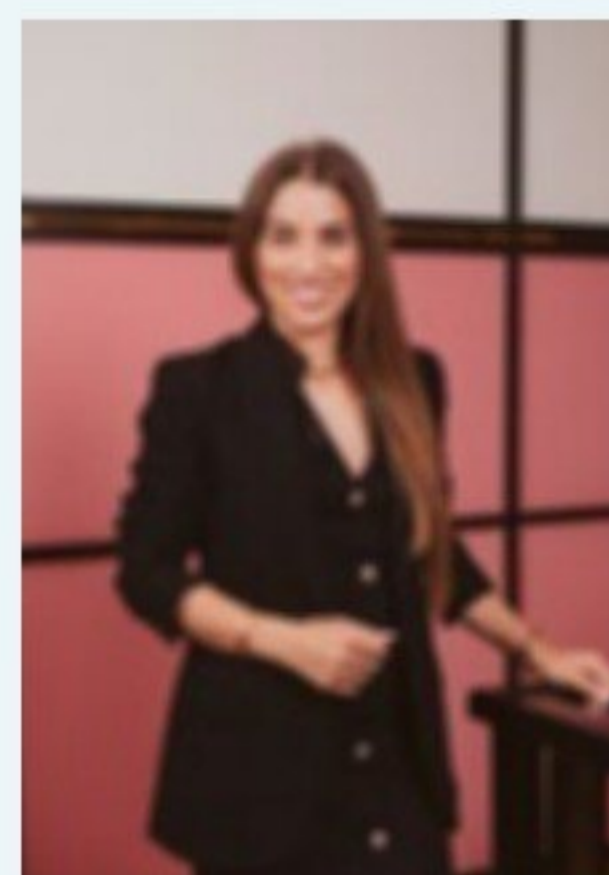


IRATXE SAN PEDRO
Directora de área técnica de patrimoniales de Mapfre España.

¿CADA CUÁNTO TIEMPO SE PUEDE REPETIR UN BLANQUEAMIENTO?



RESPUESTA: Esta es una de las preguntas que más me hacen, y la respuesta honesta es: depende. Depende del método, del estilo de vida del paciente y de la respuesta de cada boca. En términos generales, un blanqueamiento profesional bien hecho puede mantenerse entre uno y dos años si se cuidan los hábitos diarios. El café, el té, el vino tinto y el tabaco son los principales enemigos del resultado. Lo que sí tengo claro es que repetir el tratamiento de forma compulsiva no es recomendable. El esmalte dental no se regenera, y someterlo a ciclos continuos sin respetar los tiempos puede provocar sensibilidad crónica y debilitamiento dental. Mi consejo es hacer revisiones periódicas, mantener una higiene rigurosa y, cuando sea necesario, recurrir a sesiones de mantenimiento puntuales siempre supervisadas por un profesional con criterio clínico.



IRENE ESTEVE
Odontóloga
estética

¿QUÉ PAPEL JUEGA EL ENTORNO DE NUESTRA VIVIENDA EN NUESTRA CALIDAD DE VIDA?

RESPUESTA: La bioarquitectura, la luz natural y el entorno son los tres pilares que sostienen nuestra existencia biológica. **La luz natural no es solo un recurso estético;** es el metrónomo de nuestra salud, el que sincroniza nuestros ritmos circadianos y nos mantiene vitales. **La bioarquitectura, por su parte, nos permite rodearnos de materiales honestos que transpiran y no contaminan nuestro organismo.** Pero el factor diferencial es el entorno. El ser humano tiene una necesidad genética de conexión con la naturaleza, lo que llamamos biofilia. **Una vivienda**

que se abre al paisaje, que integra la naturaleza y que respeta la orografía del terreno, actúa como un bálsamo para la salud mental. No habitamos una caja, habitamos un lugar; y si ese lugar está en equilibrio con el entorno, nuestra calidad de vida se eleva de forma inmediata. **No se trata de vivir en una casa, sino de pertenecer a un ecosistema que nos cuida.**



MANUEL RUIZ MORICHE
Arquitecto
de la luz.



TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar?

Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

G A L A
E S E N T I A

LA GRAN NOCHE DE LA INFANCIA

Si las niñas y los niños
sueñan, el mundo cambia.

18 DE JUNIO · 20 H · GALERÍA DE CRISTAL. PALACIO CIBELES · MADRID

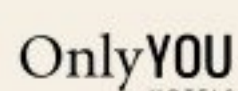


©Oliver de Ros

ORGANIZA



COLABORA



Entradas disponibles

esentia.fundacionvicenteferrer.org
900 111 300





PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

Puedes mandarnos tus
consultas o dudas a
redaccion@miarevista.es

DORMIR MAL CUANDO SUBE LA TEMPERATURA

POR QUÉ EL CALOR ALTERA EL DESCANSO

En verano, muchas noches empiezan con la misma escena: vueltas en la cama, sábanas que sobran, despertares a medianoche y una sensación de cansancio al día siguiente. **El calor no solo incomoda, también dificulta que el cuerpo entre en un sueño profundo.**

Para dormir bien, el organismo necesita bajar ligeramente su temperatura interna. Ese descenso forma parte del inicio natural del sueño y ayuda al cerebro a entrar en una fase de descanso más estable. Cuando el ambiente es demasiado cálido, el cuerpo tiene más dificultad para liberar calor y el sueño se vuelve más superficial.

Por eso, las noches calurosas no solo cuestan más al principio. También favorecen despertares frecuentes, sudoración, sed, irritabilidad y una sensación de descanso incompleto. Aunque se permanezca en la cama las mismas horas, la calidad del

sueño disminuye porque el cuerpo dedica parte de su esfuerzo a regular la temperatura.

UN TERMOSTATO SENSIBLE

El sistema de termorregulación trabaja constantemente para mantener el equilibrio. Cuando hace calor, la piel aumenta la circulación, se activa la sudoración y el organismo intenta enfriarse. Todo esto es normal, pero durante la noche puede interferir con el descanso. El sueño profundo necesita estabilidad, y el exceso de calor obliga al cuerpo a permanecer más activo de lo deseable.

La edad también influye. Con los años, la capacidad para adaptarse a

los cambios de temperatura puede ser menor. En mujeres en perimenopausia o menopausia, los sofocos y la sudoración nocturna pueden sumarse al calor ambiental y multiplicar los despertares. No siempre se trata de insomnio: a veces el problema está en que el cuerpo no consigue mantenerse cómodo durante la noche.

Las cenas tardías o copiosas empeoran la situación. La digestión eleva la actividad metabólica y puede aumentar la sensación de calor interno. El alcohol, aunque parezca relajante al principio, fragmenta el sueño y favorece los despertares. También la cafeína de la tarde o las siestas largas pueden retrasar el sueño justo cuando la noche ya resulta más difícil.

Dormir con ventilador o aire acondicionado no es malo si se usa con sentido común. Lo importante es evitar corrientes directas, temperaturas demasiado bajas o cambios bruscos que resequen las vías respiratorias. Ventilar la habitación cuando refresca, usar ropa ligera y mantener una hidratación adecuada durante el día ayuda más que beber mucha agua justo antes de acostarse.



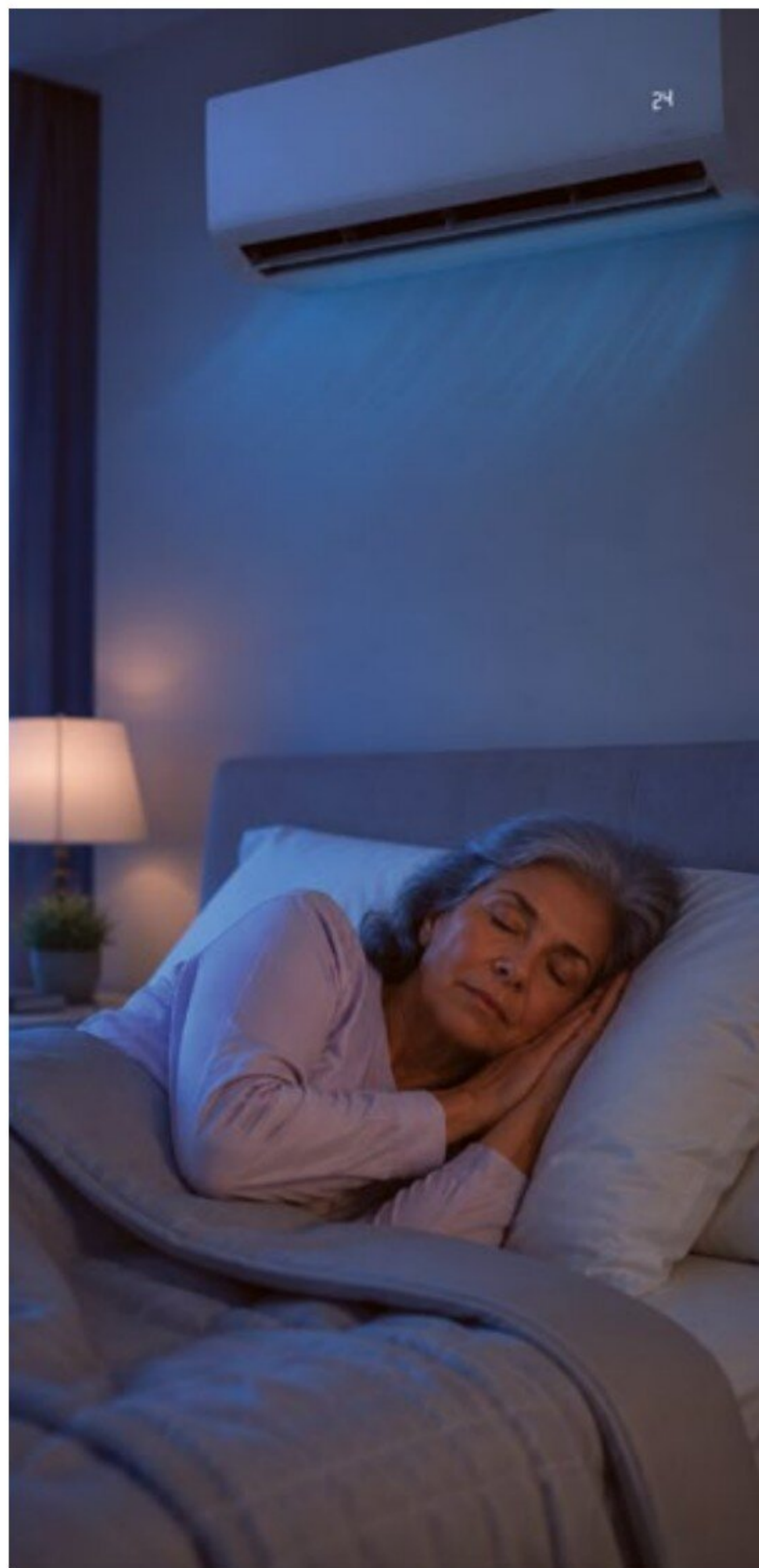
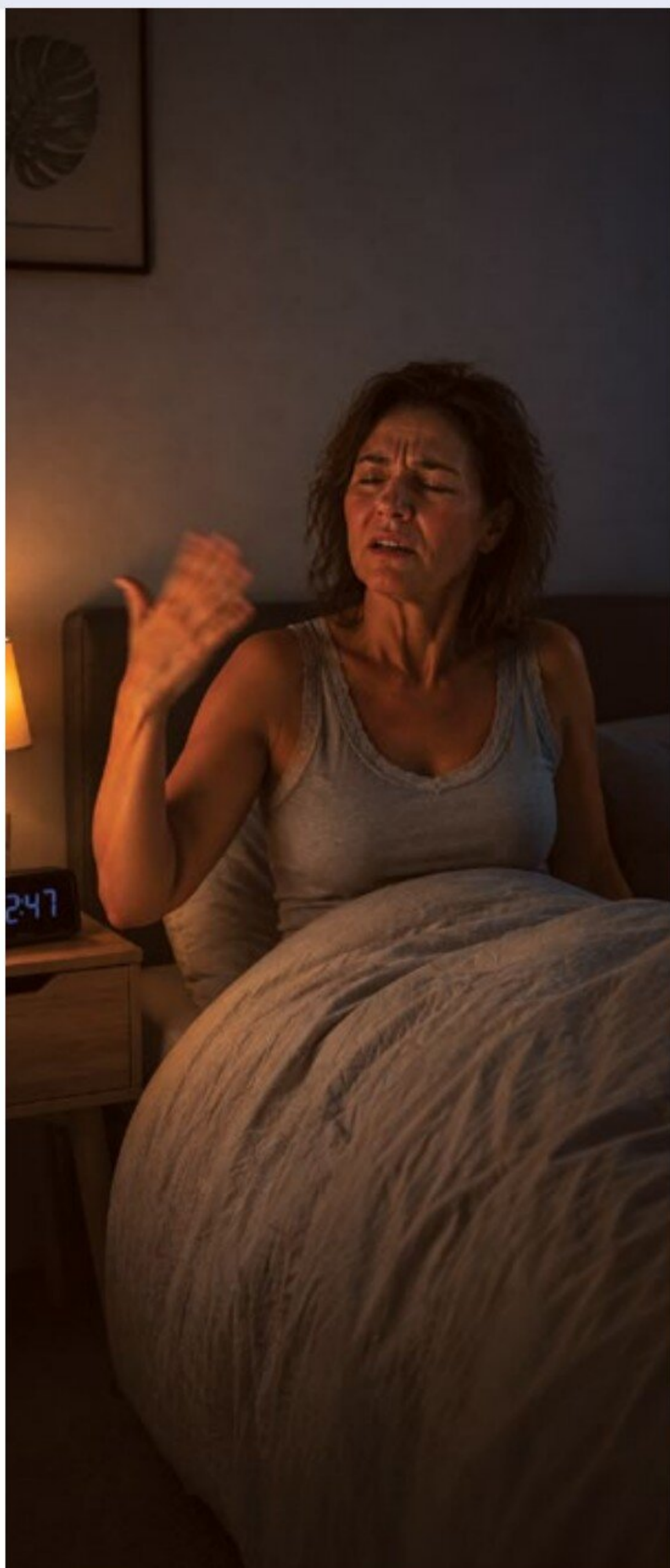
CONSULTA 1

DESPERTARES DE MADRUGADA

“Me duermo, pero me despierto varias veces con calor. ¿Por qué pasa?”

— Laura M., 53 años, Sevilla

El calor dificulta que el cuerpo mantenga una temperatura estable durante la noche. Aunque consigas dormirte, cualquier aumento de temperatura, sudoración o incomodidad puede provocar microdespertares. Intenta refrescar la habitación antes de acostarte, usar ropa ligera y evitar cenas pesadas. Si los despertares se acompañan de sofocos intensos, conviene valorar si hay un componente hormonal.



CONSULTA 2

AIRE ACONDICIONADO

“¿Es malo dormir con aire acondicionado?”

— Rosa P., 58 años, Murcia

No necesariamente. Puede ayudar si la temperatura exterior es alta, pero conviene evitar el aire directo y los cambios bruscos. Una temperatura moderada y estable es mejor que enfriar demasiado la habitación y luego dejar que asciendan los grados hasta que el ambiente vuelva a ser sofocante.

Si notas garganta seca, tos o congestión, revisa filtros, orientación del aire y humedad ambiental. El objetivo es refrescar, no convertir el dormitorio en una cámara fría en la que tampoco será cómodo dormir y puede acarrear otros problemas de salud graves.

CONSULTA 3

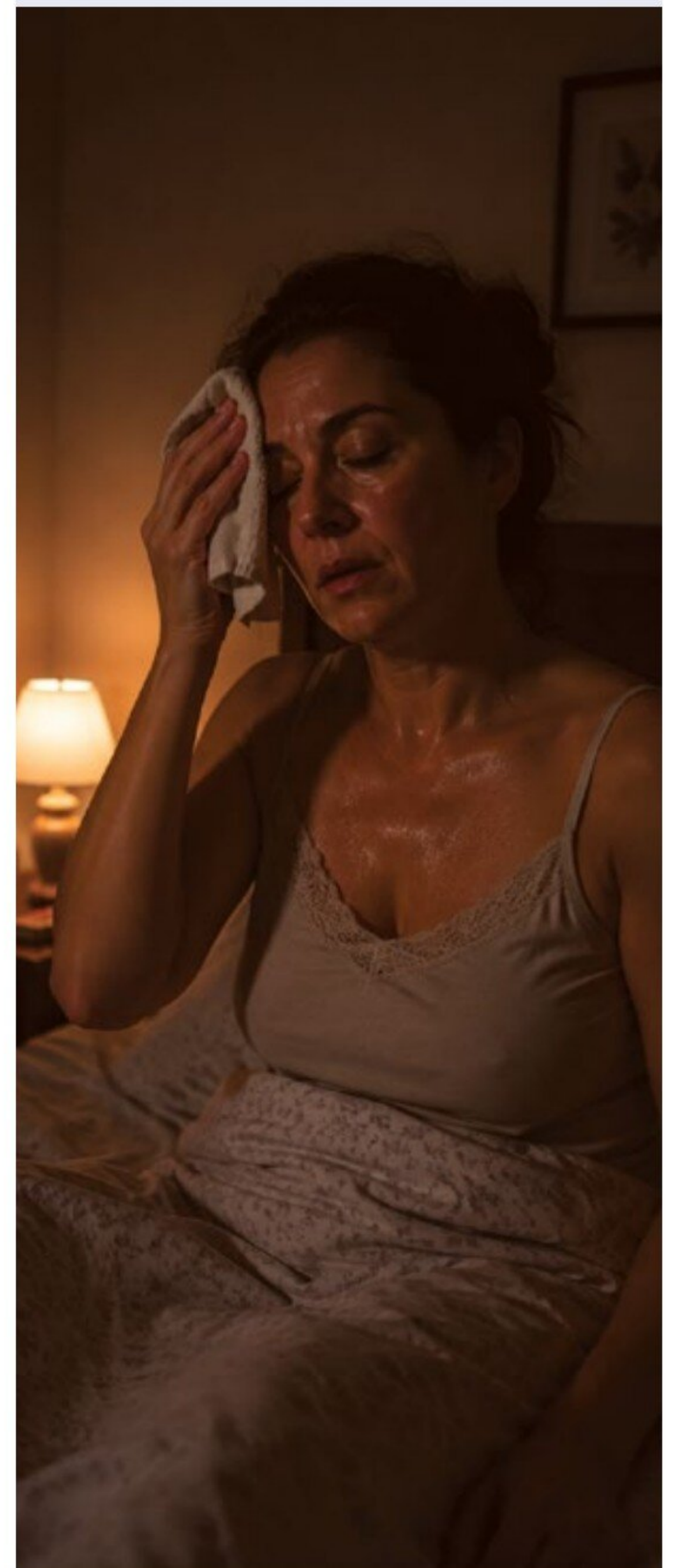
SUDAR POR LA NOCHE

“¿Es normal sudar mucho mientras duermo?”

— María V., 49 años, Cádiz

Con calor ambiental, sí puede ser normal. La sudoración es una forma de eliminar calor. También puede aumentar con cenas copiosas, alcohol, ciertos medicamentos o cambios hormonales.

Si la sudoración es muy intensa, empapa la ropa de cama sin relación con la temperatura o se acompaña de fiebre, pérdida de peso o cansancio marcado, conviene consultarlo.



DORMIR CON CALOR ES DIFÍCIL PORQUE EL CUERPO TRABAJA CUANDO DEBERÍA DESCANSAR. AYUDARLE A ENFRIARSE ES TAMBIÉN UNA FORMA DE CUIDAR EL SUEÑO

MAMOGRAFÍA

LA IMPORTANCIA DE LLEGAR ANTES

Detectar el cáncer de mama en fases iniciales puede cambiar el tratamiento y el pronóstico. Por eso, **acudir al cribado cuando llega la cita es una de las decisiones más importantes para cuidar la salud femenina**, incluso cuando no hay síntomas ni señales de alarma.

La Comisión de Salud Pública ha aprobado ampliar el cribado poblacional de cáncer de mama en el Sistema Nacional de Salud a las mujeres de 45 a 74 años. La medida supone un cambio importante respecto al programa actual, dirigido

de forma general a mujeres de entre 50 y 69 años, y permitirá adelantar cinco años la entrada al cribado y prolongar también el seguimiento en edades más avanzadas.

La implantación será progresiva y las comunidades autónomas dispondrán de hasta seis años para alcanzar

la cobertura prevista en los nuevos grupos de edad. Las mamografías se realizarán cada dos años, como ya ocurre en el programa actual, con el objetivo de detectar posibles tumores antes de que den síntomas.

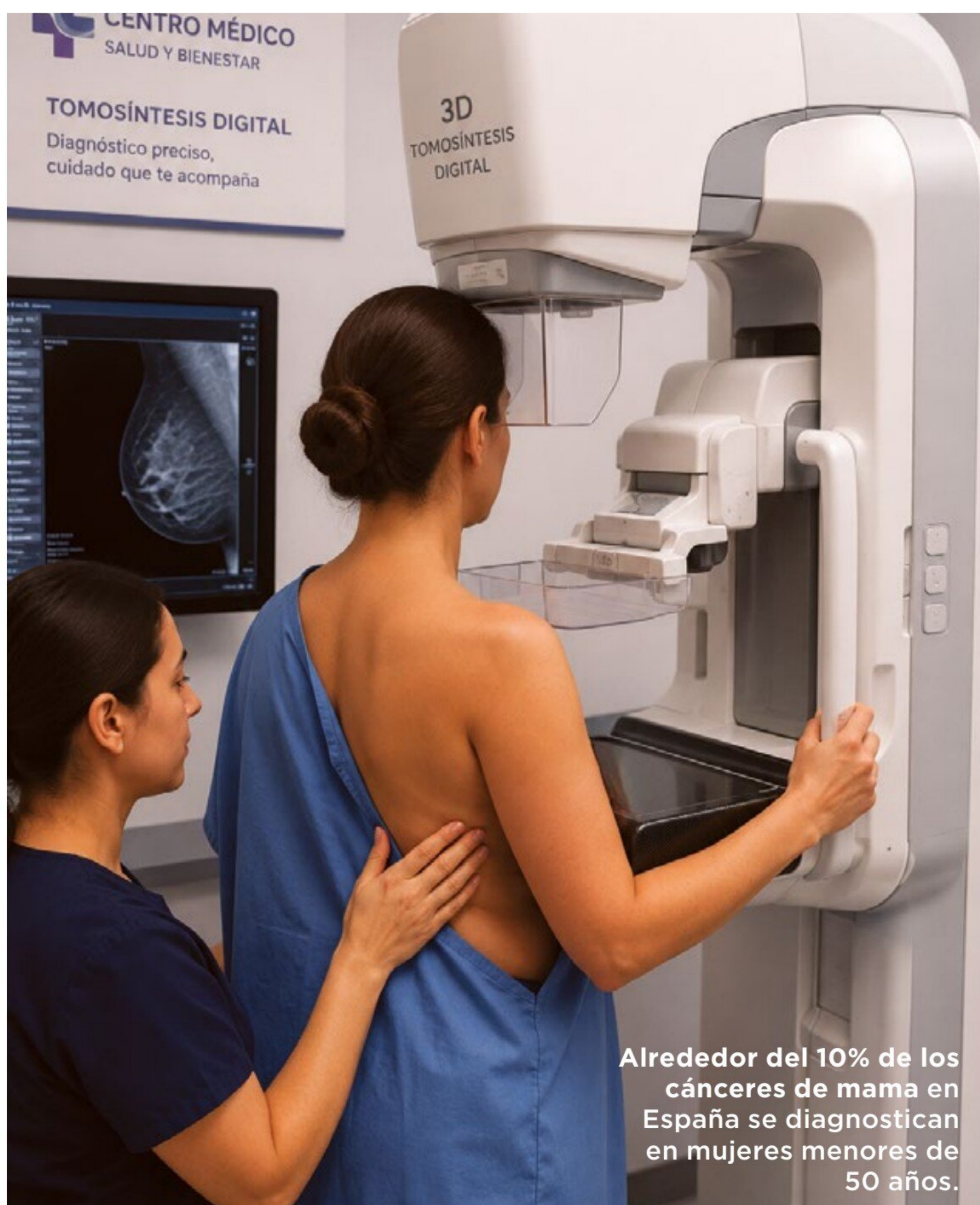
POR QUÉ ES IMPORTANTE

La ampliación tiene especial relevancia porque el cáncer de mama no siempre avisa en sus primeras fases. Según Sanidad, alrededor del 10% de los casos diagnosticados en España se detectan en mujeres menores de 50 años, un dato que ayuda a entender la incorporación del tramo de 45 a 49 años. En el otro extremo, extender el programa hasta los 74 permite mantener la vigilancia en edades en las que también pueden aparecer nuevos diagnósticos.

UNA PRUEBA QUE PUEDE SER VITAL

La mamografía no evita que aparezca un tumor, pero puede ayudar a detectarlo antes de que se palpe o provoque síntomas. Y ese “antes” es clave: cuando el cáncer de mama se diagnostica en fases iniciales, las opciones de tratamiento suelen ser más amplias y, en muchos casos, menos agresivas.

Por eso conviene no dejar pasar la cita por miedo, pereza o falta de tiempo. Es cierto que se trata de una prueba molesta que puede llegar a ser dolorosa, pero el beneficio que se puede obtener es enorme.



Alrededor del 10% de los cánceres de mama en España se diagnostican en mujeres menores de 50 años.

EL PEQUEÑO GESTO DE BIENESTAR PARA UNA BOCA SANA

PHB Time to Care propone convertir el cuidado bucal en una rutina de bienestar adaptado al momento o etapa vital en la que estés.

Cada vez cuidamos más nuestra piel, nuestro descanso o nuestra alimentación. Pero hay un gesto cotidiano que muchas veces seguimos haciendo en automático: el cuidado bucal.

En PHB Time to Care quieren cambiar esa forma de verlo y convertir ese momento en una pequeña pausa de autocuidado. Una gama pensada no solo para cuidar la boca, sino también para acompañar diferentes

momentos del día y necesidades emocionales.

Porque hay días en los que buscamos calma. Otros en los que necesitamos sentirnos seguras, recuperar el equilibrio o simplemente dedicarnos unos minutos para nosotros.

¿QUÉ GAMA ENCAJA MÁS CONTIGO?



PARA TENER UN EXTRA DE CONFIANZA: PHB SO-CONFIDENT

Para esos momentos en los que necesitas ofrecer tu mejor versión e iluminarlo todo con cada sonrisa.

SI QUIERES SEGUIR DISFRUTANDO AL MÁXIMO: PHB SO-YOUNG FOREVER

Con sistema antiox que elimina los excesos de radicales libres y así disfrutar de esos momentos que la vida te pide más.



SI BUSCAS EQUILIBRIO: PHB SO-BALANCED

Con Aloe Vera y regulador de pH, ayuda a mantener el equilibrio natural de la boca.



SI ADEMÁS QUIERES CUIDAR DEL PLANETA: PHB SO-ECO

Un cepillo desarrollado con filamentos de origen vegetal y materiales reciclados.



SI NECESITAS BAJAR EL RITMO: PHB SO-CALM

Con camomila y lavanda, transforma el cuidado bucal en un momento relajante y sensorial.



MÁS ALLÁ DEL CUIDADO DIARIO

Toda la gama PHB Time to Care está avalada por Dentaaid Research Center y apuesta por fórmulas con un alto porcentaje de ingredientes de origen natural, sin alcohol ni parabenos y con envases reciclables. Porque cuidarse también tiene que ver con encontrar pequeños momentos de bienestar en medio de la rutina.

DESAYUNO IDEAL

LA FÓRMULA QUE FUNCIONA DESPUÉS DE LOS 50

Cuando el cuerpo empieza a cambiar, la primera comida del día puede convertirse en una gran aliada para cuidar la energía, mantener la masa muscular y llegar a media mañana con menos hambre. La clave está en combinar bien los alimentos para que sumen y no resten.

Durante años, no siempre se le ha dado al desayuno la importancia que merece en el día a día. De hecho, se ha normalizado salir de casa con un café rápido y unas galletas, tomar una tostada sin nada más o pensar que cuanto más ligero sea, mejor. Sin embargo, a partir de cierta edad, esa primera comida puede ser una buena oportunidad para empezar a repartir mejor los nutrientes que el cuerpo necesita. No se trata de desayunar más por obligación, sino de desayunar mejor. Una combinación adecuada puede ayudar a mantener la energía, controlar el apetito y cuidar la masa muscular. Muchas mujeres llegan a media mañana con hambre, recurren a lo primero que tienen a mano o concentran casi toda la proteína en la comida y la cena, cuando al organismo le sienta mejor recibirla de forma más equilibrada a lo largo de la jornada.

COMBINACIONES QUE SUMAN

Más que buscar un desayuno perfecto, conviene pensar en una combinación sencilla: proteína, fibra, hidrato de calidad y grasa saludable. La proteína ayuda a mantener la saciedad y cuidar la masa muscular; la fibra favorece el tránsito y evita que el hambre vuelva demasiado pronto; los hidratos de calidad aportan energía sostenida, y las grasas saludables

completan el plato. Por eso, un café con galletas o una tostada sola puede quedarse corto, aunque parezca un desayuno ligero.

La proteína, la gran olvidada. En muchas casas, el desayuno sigue siendo la comida más pobre en proteína. Sin embargo, después de los 50 interesa especialmente cuidar la masa muscular, y para eso no basta con dejar toda la proteína para el filete de la comida o el pescado de la cena. Incluir huevo, yogur natural o griego, queso fresco, requesón, pavo, atún, salmón, tofu, hummus o bebida de soja enriquecida puede convertir un desayuno normal en

una opción mucho más completa y saciante.

PONER LÍMITES

No hace falta prohibir nada ni convertir el desayuno en una lista de normas, pero sí conviene revisar algunos hábitos que llenan poco y dan hambre pronto. La bollería, las galletas, los cereales azucarados, los zumos, el pan blanco con mermelada o los cafés muy azucarados pueden parecer soluciones rápidas, pero suelen aportar poca saciedad. Si se toman a diario, es fácil que a media mañana aparezca de nuevo el hambre o las ganas de picar algo dulce.



Proteína, fibra, hidratos de calidad y una pequeña dosis de grasa saludable, estos son los ingredientes de un desayuno perfecto.

4 IDEAS PARA EMPEZAR EL DÍA CON BUEN PIE

1. YOGUR NATURAL CON AVENA, KIVI Y NUECES

Es una opción sencilla, saciante y muy completa. El yogur aporta proteína y calcio, la avena suma fibra soluble, el kiwi favorece el tránsito intestinal y las nueces añaden grasas saludables. Es ideal si se busca un desayuno fresco, fácil de montar y con buena capacidad para mantener el hambre a raya durante la mañana.



2. TOSTADA INTEGRAL CON HUEVO Y TOMATE

La combinación de pan integral, huevo y tomate funciona muy bien porque une hidratos de absorción más lenta, proteína de calidad y un extra de antioxidantes. El huevo ayuda a cuidar la masa muscular y resulta muy saciante, mientras que el tomate aporta frescor sin cargar el desayuno. Puede completarse con un chorrito de aceite de oliva.



3. TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

Tienen ese punto de desayuno especial, pero siguen siendo una opción saludable si se preparan con ingredientes sencillos. Se pueden hacer mezclando plátano maduro, huevo y copos de avena, y acompañarlas con fruta fresca o una cucharada de yogur natural. Aportan hidratos de calidad, proteína y fibra, por lo que resultan más saciantes que unas tortitas convencionales y ayudan a evitar el picoteo a media mañana.



4. REQUESÓN CON MANZANA, CANELA Y ALMENDRAS

El requesón es rico en proteína y tiene una textura cremosa que permite preparar un desayuno dulce sin recurrir a bollería. La manzana aporta fibra, la canela da sabor sin necesidad de añadir demasiado azúcar y las almendras completan el plato con grasas saludables y un punto crujiente. Es una buena opción para quienes prefieren desayunos suaves pero consistentes.



TERAPIA DE PAREJA

3 CASOS EN LOS QUE AYUDA Y MUCHO

Todas las parejas atraviesan momentos difíciles, pero no siempre es fácil distinguir entre una mala etapa y un problema que se está enquistando. **La terapia de pareja no sirve solo para evitar una ruptura: también ayuda a mejorar la comunicación, entender qué está fallando y aprender herramientas** para gestionar conflictos que se repiten una y otra vez.



La terapia de pareja no siempre busca evitar una ruptura: también ayuda a entender si la relación puede continuar de una forma más sana.

Paseo de Gracia, en Barcelona, a veces la necesidad de pedir ayuda aparece después de un problema muy claro, como una infidelidad o un conflicto que la pareja identifica con facilidad. Pero no siempre hay un detonante tan evidente. En muchos casos, lo que lleva a consulta es una sensación más difusa: discusiones que vuelven una y otra vez, distancia emocional, dificultad para hablar sin herirse o la impresión de que algo no funciona, aunque cueste ponerle nombre. La realidad es que no hace falta esperar a estar al límite para acudir a terapia. De hecho, cuanto antes se detectan ciertas dinámicas, más fácil suele ser trabajarlas. Hay problemas que parecen pequeños o normales dentro de la convivencia, pero que con el tiempo generan desgaste, distancia y frustración. Estos son algunos de los casos en los que la terapia de pareja puede resultar especialmente útil antes de que la relación llegue a un punto crítico.

1 PATRONES RELACIONALES QUE SE REPITEN

Uno de los casos en los que la terapia de pareja puede ayudar mucho es cuando la relación entra una y otra vez en la misma mecánica.

Hablar de terapia de pareja todavía arrastra ciertos prejuicios. Hay quien piensa que acudir a consulta significa reconocer un fracaso, airear intimidades o confirmar que la relación está prácticamente acabada. Sin embargo, una sesión no

es un juicio con culpables, sino un espacio guiado para mirar la relación desde fuera, detectar patrones que se repiten y poner palabras a lo que en casa suele salir en forma de reproche, silencio o discusión. Como explica Gabriela Hernández, psicoterapeuta y directora de Iterias

“Muchas veces no hay un gran conflicto de fondo, sino una dinámica que se activa casi sola”, explica Gabriela Hernández.

Por ejemplo, una persona percibe a la otra como distante y lo interpreta como falta de interés o rechazo. Esa lectura le genera inseguridad y empieza a reclamar más atención, a preguntar, insistir o quejarse. La otra parte, en cambio, puede vivirlo como presión y responder retirándose aún más. “Cuanto más reclama una parte, más se retira la otra; y cuanto más se retira, más inseguridad aparece”, resume la experta.

Así se crea un círculo difícil de romper y cualquier gesto acaba interpretándose desde la frustración o el miedo al rechazo. La terapia ayuda a detectar ese patrón, entender qué necesita cada uno y buscar otra forma de relacionarse antes de que el desgaste sea mayor.

2 MOMENTOS DE CAMBIOS VITALES

Otro momento en el que la terapia puede ser muy útil es cuando la pareja atraviesa una etapa de cambio. Al principio de una relación suele tener mucho peso la atracción, la pasión y esa parte más espontánea del vínculo. Con el tiempo, además de amantes o compañeros de ocio, muchas parejas tienen que funcionar también como equipo. Y ahí pueden aparecer las tensiones.

La llegada de los hijos, el cuidado de una madre o un padre mayor, una mudanza, un cambio laboral o una nueva situación económica pueden alterar el equilibrio que la pareja tenía hasta entonces. De repente hay más responsabilidades, menos tiempo, más cansancio y roles que quizá no se han hablado lo suficiente. “La pareja no solo tiene que quererse: en algunos momentos también necesita reorganizarse”, explica Gabriela.

Cuando ese reajuste no se hace de forma equilibrada, uno puede sentir que carga con demasiado, que ha perdido espacio propio o que la relación ha quedado reducida a



A veces el conflicto no está en lo que se discute, sino en la forma en que la pareja entra una y otra vez en la misma conversación.

FINAL FELIZ

En terapia de pareja el “final feliz” no siempre consiste en salvar la relación a toda costa. A veces, el mejor resultado es confirmar que la pareja está demasiado desgastada y poder separarse de una forma más serena, sin tomar la decisión desde el enfado, el miedo o el dolor acumulado. “El final feliz puede ser separarse y que ambas personas sean felices”, resume Gabriela Hernández. Esto es especialmente importante cuando hay hijos o una familia que seguirá unida de alguna manera, aunque la relación de

pareja termine. Romper sin agresividad, sin reproches constantes y sin convertir la separación en una batalla ayuda a proteger a los niños y a conservar una relación más sana en el futuro. Pero también importa por uno mismo: cuanto menos daño se haga en el proceso, menos pesada será la mochila emocional después. Cerrar una relación en paz puede facilitar que, pasado el tiempo, sea posible volver a confiar, abrirse a nuevas relaciones y no vivir el amor desde el resentimiento.

resolver tareas. La terapia ayuda a poner sobre la mesa esos cambios, revisar cómo se están repartiendo las responsabilidades y recuperar la sensación de equipo antes de que el malestar se convierta en distancia.

3 DUDAS SOBRE SI SEGUIR O NO

La terapia de pareja también puede ayudar cuando aparece una duda legítima sobre la continuidad de la relación. No siempre surge después de una crisis evidente ni tiene por qué implicar que todo esté perdido. A veces esa ambivalencia aparece en una de las partes o en ambas como una sensación más difusa: sentirse más sola, notar distancia, echar de menos la conexión de antes o tener la impresión de que “ya no es lo mismo”. En estos casos, el espacio terapéutico no sirve para empujar a la pareja hacia una decisión concreta, sino

para entender qué está ocurriendo realmente. “A veces la duda no aparece de golpe, sino que se va formando poco a poco”, explica la psicoterapeuta. La terapia permite ordenar esas sensaciones, ponerles nombre y distinguir si el vínculo aún puede reconstruirse o si la relación necesita tomar otro camino.



LA EXPERTA

GABRIELA HERNÁNDEZ
Psicoterapeuta
Directora Iterias Paseo de Gracia
(Barcelona)

La próxima semana con la revista **mia** llévate las novelas románticas más cautivadoras.



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

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

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

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

CINTURA MÁS DEFINIDA EN DOS SEMANAS

MENÚ PARA DESHINCHAR Y EJERCICIOS PARA ACTIVAR EL ABDOMEN

Con la llegada del verano, cambiamos las capas de ropa por prendas más ligeras y es normal fijarnos más en zonas del cuerpo que durante el invierno pasan casi desapercibidas. La cintura y el abdomen suelen ser una de ellas, no solo por estética, también por esa sensación de hinchazón, pesadez o falta de tono que a veces se nota al abrochar un pantalón, ponerse un vestido o estrenar bañador. **Este plan de 15 días combina un menú ligero y saciante con ejercicios específicos para activar el abdomen profundo, mejorar la postura y ayudar a que la zona central del cuerpo se vea más firme, sujeta y definida, sin dietas extremas ni rutinas imposibles.**





MENÚ DE 15 DÍAS PARA DESHINCHAR SIN PASAR HAMBRE

La alimentación no puede definir la cintura por sí sola, pero sí ayuda mucho a que el abdomen se vea menos hinchado y la zona se note más ligera. Durante estas dos semanas, el objetivo es reducir algunos de los factores que más “abultan” en poco tiempo: digestiones pesadas, exceso de sal, retención de líquidos, estreñimiento, picoteo por falta de saciedad, cenas dema-

siado copiosas, bebidas con gas, alcohol y ultraprocesados. La clave no está en comer muy poco, sino en elegir mejor. Por eso, este menú combina proteínas saciantes, verduras digestivas, hidratos bien escogidos y cenas sencillas que no carguen el estómago. Así se evita llegar con hambre descontrolada al final del día y se favorece una sensación de abdomen más ligero sin recurrir a dietas extremas.

QUÉ DEBE INCLUIR CADA DÍA

Un desayuno saciante

Lo ideal es empezar con una combinación de proteína y fibra para evitar el hambre a media mañana. Algunas opciones fáciles son yogur natural con kiwi y avena, tostada integral con huevo, queso fresco con fruta, yogur griego con frutos rojos o pan integral con pavo y un poco de aguacate.

Una comida completa, pero ligera

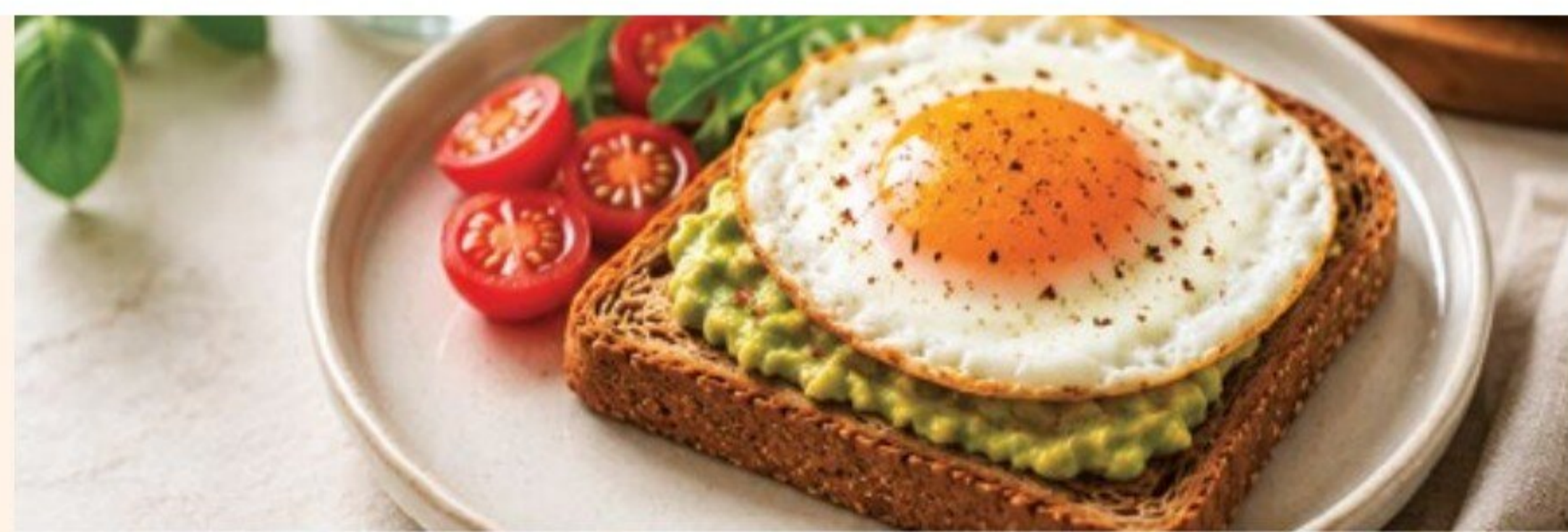
El plato principal debe unir proteína, verdura y un hidrato sencillo. Por ejemplo, pescado con patata cocida y judías verdes, pollo con arroz y calabacín, ensalada templada con huevo, legumbres en ración moderada con verduras o pavo con boniato y espinacas.

Una cena digestiva

Es uno de los momentos que más se nota al día siguiente. Conviene apostar por cremas de verduras, pescado blanco, tortilla francesa, pollo, calabacín, zanahoria, espárragos o yogur natural si se tolera bien. Mejor evitar cenas muy grasas, muy saladas o demasiado abundantes.

Un tentempié solo si hace falta

No es obligatorio comer entre horas, pero si aparece hambre real se puede elegir una fruta, un yogur natural, un puñado pequeño de frutos secos, queso fresco, una infusión o bastones de zanahoria.



LOGRAR EL EQUILIBRIO

Para que el menú funcione y no se convierta en catorce días comiendo siempre lo mismo, la clave está en alternar bien las proteínas y acompañarlas de alimentos que sienten bien. Una forma sencilla de organizarlo es pensar en la semana como un pequeño puzle: tres tomas de pescado blanco, más ligero y digestivo; dos de pescado azul, interesante por sus grasas saludables; dos o tres de carne magra, como pollo, pavo o conejo; tres o cuatro de huevo, muy versátil en cenas rápidas; y dos de legumbres, mejor en raciones moderadas y con verduras para que resulten más fáciles de digerir. A partir de ahí, el plato se completa con verduras cocinadas a diario, sobre todo por la noche si hay tendencia a hincharse, e hidratos sencillos en cantidades razonables, como arroz, patata cocida, boniato o pan integral si se tolera bien. La fruta también puede jugar a favor del abdomen: kiwi, papaya, piña o frutos rojos ayudan a cerrar comidas o desayunos sin cargar demasiado y, en algunos casos, favorecen el tránsito intestinal. Así el menú resulta más variado, saciante y fácil de seguir, sin sensación de dieta estricta.



ALIMENTOS CLAVE

- **Para saciar:** huevo, yogur natural o griego, pollo, pavo, pescado, legumbres en ración moderada y tofu.
- **Para notar menos volumen:** calabacín, espárragos, pepino, zanahoria, judía verde, calabaza, papaya, piña, kiwi e infusiones.
- **Para cuidar el tránsito:** avena, kiwi, semillas de chía o lino bien hidratadas, verduras cocinadas, fruta entera y legumbres bien cocidas.
- **Para evitar retención:** menos sal, más alimentos frescos, agua, hierbas aromáticas, limón y especias suaves.



8 EJERCICIOS PARA ACTIVAR EL ABDOMEN Y ESTILIZAR LA SILUETA

Una rutina sencilla, sin saltos ni movimientos bruscos, ayuda a trabajar la zona central del cuerpo, mejorar la postura y conseguir que la cintura se vea más firme y marcada.

Para notar el abdomen firme no hace falta hacer cientos de abdominales ni agotarse con planchas interminables. De hecho, la cintura se define cuando se trabaja el core profundo y se mejora la colocación de la pelvis y la espalda. Por eso, esta rutina combina ejercicios de abdomen, estabilidad y postura.

Antes de empezar, conviene tener en cuenta tres ideas: los movimientos deben hacerse despacio, sin contener la

respiración y sin empujar la tripa hacia fuera. Si aparece dolor lumbar, presión en el suelo pélvico o molestias en el cuello, es mejor reducir la intensidad o adaptar el ejercicio. Puedes realizar estos ejercicios 5 días por semana durante dos semanas, dejando algún día de descanso si notas cansancio. Empieza con una vuelta completa y, si te sientes cómoda, repite el circuito una segunda vez. La clave está en la constancia y en la calidad del movimiento, no en hacerlo más rápido.

PLAN "CINTURA DE AVISPA"

1. RESPIRACIÓN CON ABDOMEN ACTIVO

Túmbate boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre las costillas. Inspira por la nariz notando cómo se abren las costillas y, al soltar el aire, activa suavemente el abdomen como si quisieras abrochar un pantalón ajustado. No se trata de meter tripa con fuerza, sino de despertar la musculatura profunda.

Repite durante 1 minuto.



2. DEAD BUG

Desde la misma posición, eleva las piernas en ángulo de 90 grados y sube los brazos hacia el techo. Al soltar el aire, baja lentamente un brazo hacia atrás y la pierna contraria hacia delante, sin despegar la zona lumbar del suelo. Vuelve al centro y cambia de lado. El movimiento debe ser lento y controlado.

8 repeticiones por lado.

3. PUENTE DE GLÚTEOS

Tumbada boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies separados al ancho de las caderas, eleva la pelvis hasta formar una línea recta desde hombros hasta rodillas. Aprieta suavemente glúteos y abdomen, mantén un segundo arriba y baja despacio. Este ejercicio ayuda a colocar mejor la pelvis y evita que la barriga se proyecte hacia delante.

12 repeticiones.



4. BIRD-DOG

Colócate a cuatro apoyos, con las manos debajo de los hombros y las rodillas bajo las caderas. Estira al mismo tiempo el brazo derecho y la pierna izquierda, manteniendo la espalda larga y el abdomen activo. Vuelve al centro sin balancearte y cambia de lado. Es un ejercicio muy útil para trabajar abdomen, espalda y equilibrio.

8 repeticiones por lado.



5. PLANCHA LATERAL ADAPTADA

Túmbate de lado, apoya el antebrazo en el suelo y deja las rodillas flexionadas. Desde ahí, eleva la cadera manteniendo el cuerpo alineado desde hombros hasta rodillas. No subas el hombro hacia la oreja ni dejes caer la cintura. Este movimiento activa los oblicuos, claves para dar firmeza a los laterales del abdomen.

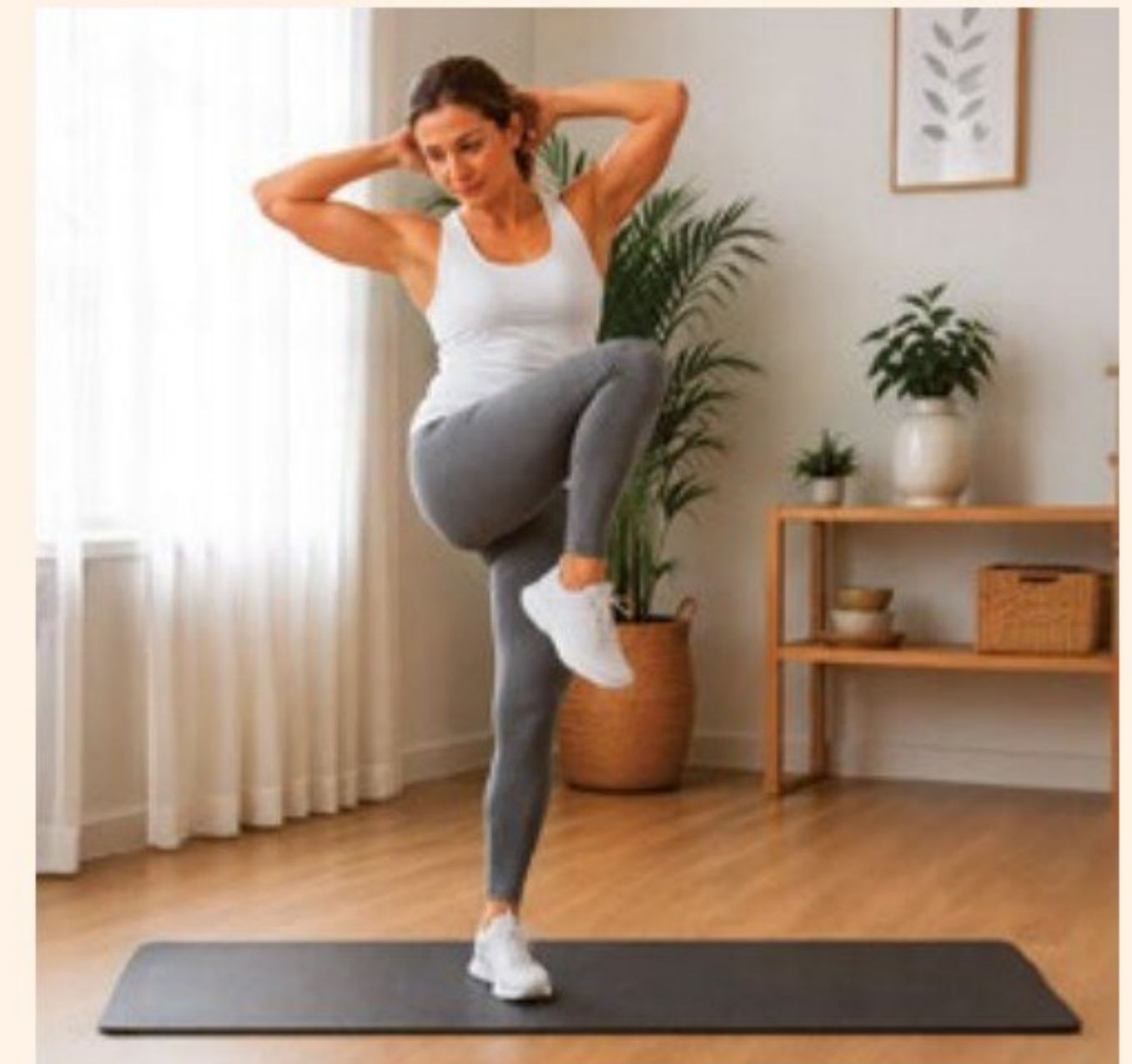
Mantén 15-20 segundos por lado.



6. ELEVACIÓN LATERAL DE RODILLA

De pie, con la espalda recta y las manos detrás de la cabeza o apoyadas en la cintura, eleva una rodilla hacia el lateral intentando acercarla al codo del mismo lado. Baja despacio y repite con la otra pierna. Evita inclinarte demasiado: lo importante es activar el costado, no hacer el movimiento rápido.

10 repeticiones por lado.



7. PLANCHA INCLINADA

Apoya las manos en una pared, una mesa firme o el respaldo de una silla estable. Da un paso atrás y coloca el cuerpo en diagonal, con abdomen activo y espalda larga. Mantén la posición sin hundir la zona lumbar ni bloquear la respiración. Es una alternativa más amable que la plancha en el suelo y permite trabajar el core con seguridad.

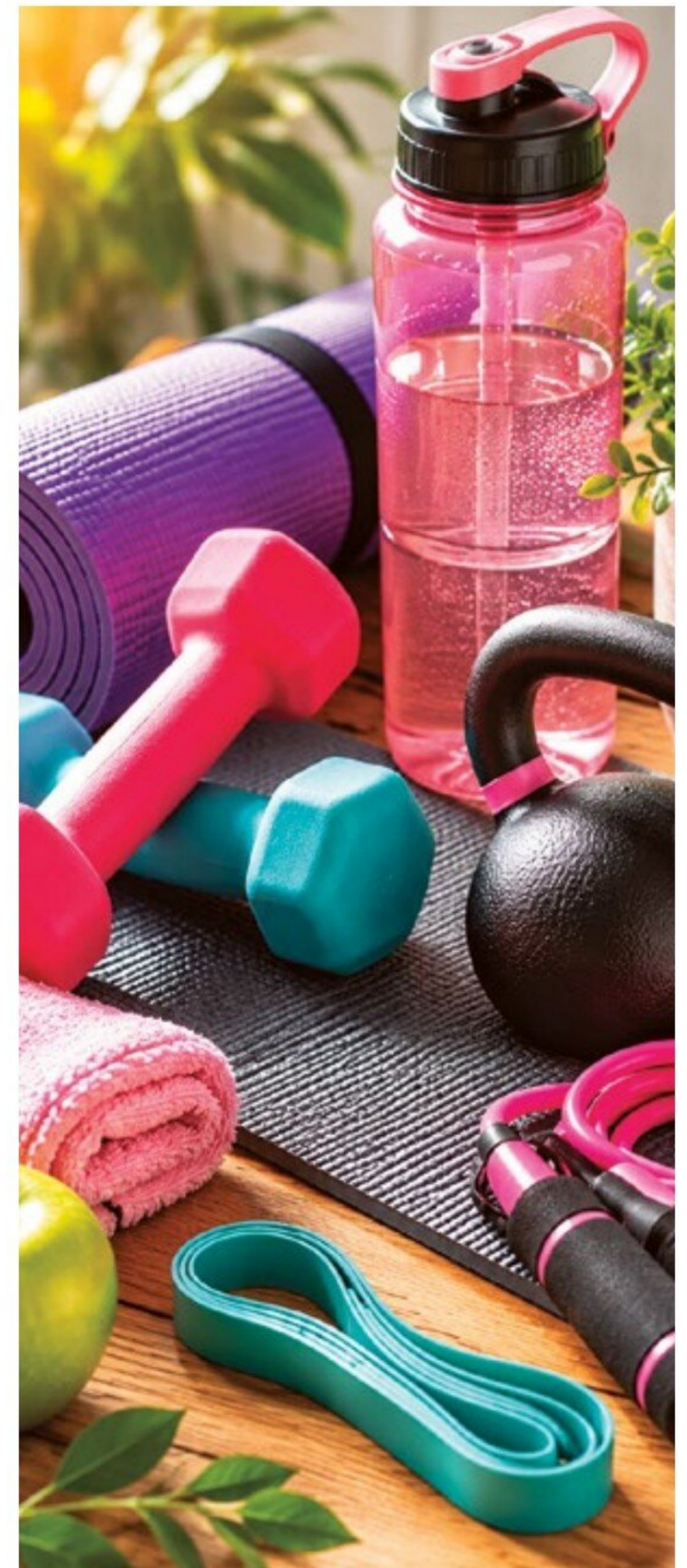
Mantén 20-30 segundos.



8. GIROS CONTROLADOS DE CINTURA

De pie, con los pies separados al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas, activa el abdomen y gira el tronco suavemente hacia un lado y hacia el otro. Mantén la pelvis estable y evita hacerlo con impulso. El objetivo no es retorcerse, sino movilizar la zona y activar los oblicuos de forma segura.

12 giros por lado.



MENOPAUSIA Y PIEL

CUIDADOS QUE AYUDAN A SENTIRTE MEJOR

Sofocos, sequedad, pérdida de firmeza o piel más sensible. **La menopausia también transforma la piel, pero algunos cosméticos ayudan** a aliviar estos cambios y mejorar el confort diario.

La menopausia no solo provoca cambios hormonales internos. También se refleja en la piel, que puede volverse más seca, sensible y menos firme con el paso del tiempo. Muchas mujeres notan pérdida de luminosidad, sensación de tirantez o incluso más rojeces y cambios en la textura cutánea.

Uno de los motivos principales es el descenso de estrógenos, una hormona relacionada con la producción de colágeno, elasticidad e hidratación natural de la piel. Por eso, durante esta etapa, muchas rutinas beauty empiezan a centrarse más en el confort, la nutrición y el cuidado calmante.

MÁS SEQUEDAD Y TIRANTEZ

La piel tiende a perder agua con más facilidad durante la menopausia. Esto hace que muchas mujeres noten el rostro más seco, áspero o con sensación de falta de confort incluso aunque antes tuviesen piel mixta o grasa.

Por eso suelen recomendarse fórmulas más nutritivas y texturas que ayuden a reforzar la barrera cutánea. Ingredientes como ceramidas, ácido hialurónico, escualano o aceites nutritivos aparecen frecuentemente en cremas y sérums orientados a piel madura.

También es habitual utilizar mascarillas hidratantes o bálsamos faciales que ayuden a aliviar la sensación de tirantez.

CUANDO APARECEN LOS SOFOCOS

Los sofocos son uno de los síntomas más comunes de la menopausia y también pueden afectar al bienestar de la piel. Algunas mujeres notan calor repentino, rojeces o sensación de incomodidad durante el día.

Por eso han empezado a popularizarse productos como brumas faciales refrescantes o sprays calmantes pensados para aportar sensación inmediata de frescor. Muchas fórmulas incluyen ingredientes como agua termal, aloe vera, menta o activos calmantes orientados a aliviar la sensación de calor.

Además de refrescar, algunas brumas ayudan a rehidratar la piel y aportar luminosidad durante el día sin alterar el maquillaje.

MENOS FIRMEZA Y LUMINOSIDAD

Con el paso de los años también disminuye la producción natural de colágeno, algo que puede hacer que la piel pierda elasticidad y firmeza. Es habitual notar cambios en el óvalo facial o una piel menos tersa.

En esta etapa suelen utilizarse cosméticos con péptidos, retinol, colágeno o antioxidantes pensados para mejorar la textura y aportar un aspecto más revitalizado al rostro. Las fórmulas glow y los sérums iluminadores también se convierten en aliados habituales para combatir el

aspecto apagado y recuperar sensación de buena cara.

CUIDAR TAMBIÉN EL CUELLO Y EL ESCOTE

El cuello y el escote son dos de las zonas que más reflejan el paso del tiempo y muchas veces se olvidan dentro de la rutina facial. Durante la menopausia, estas áreas también pueden perder firmeza y mostrar más sequedad.

Por eso existen tratamientos específicos con ingredientes reafirmantes e hidratantes pensados para mejorar el aspecto de la piel en estas zonas especialmente delicadas.



La piel durante la menopausia necesita más hidratación, nutrición y fórmulas calmantes

ERRORES BEAUTY MUY COMUNES EN MENOPAUSIA



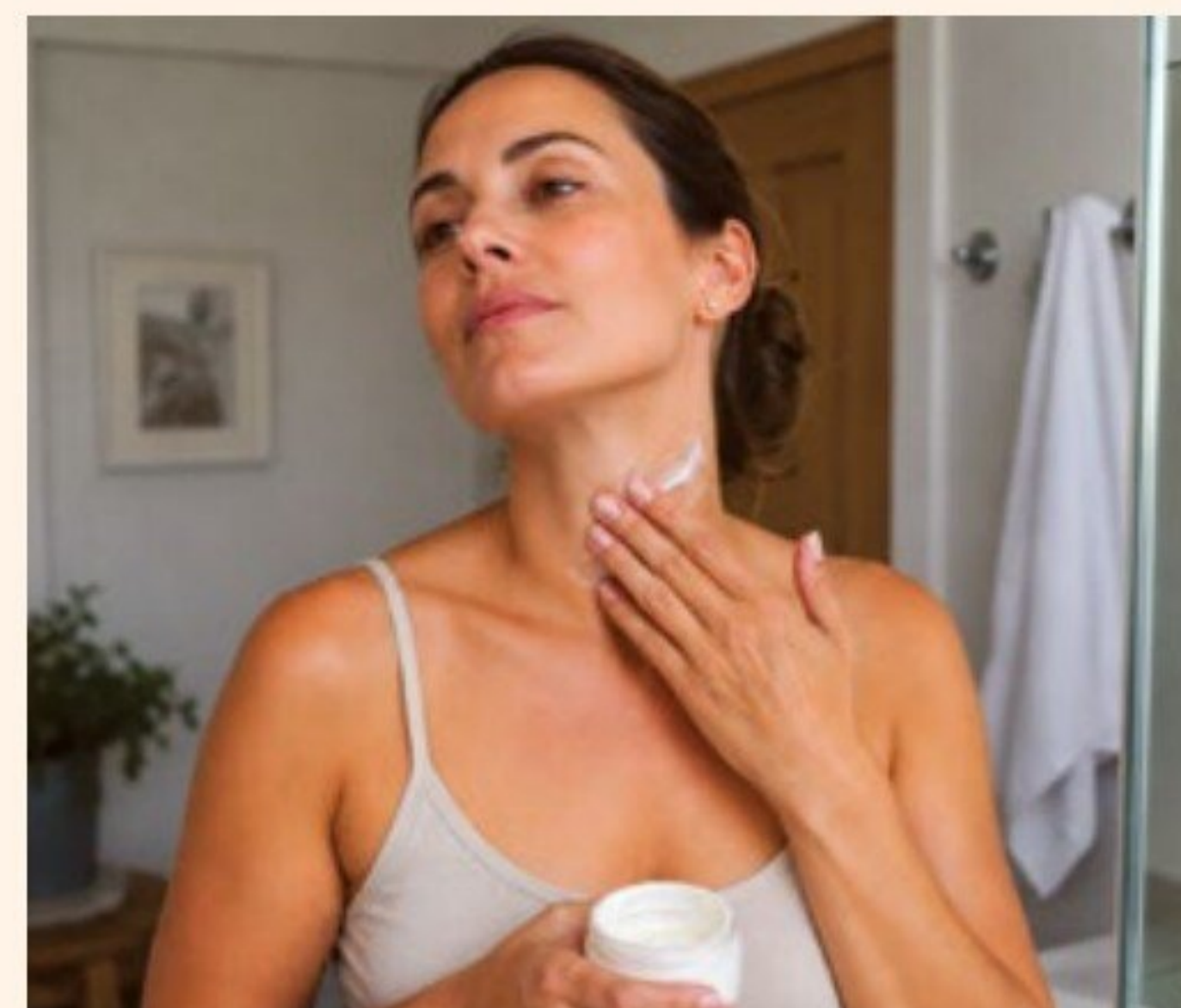
1. USAR LA MISMA CREMA DE SIEMPRE

La piel suele necesitar fórmulas más nutritivas y confortables durante esta etapa.



2. EXFOLIAR EN EXCESO

Los productos demasiado agresivos pueden aumentar sensibilidad y rojeces.



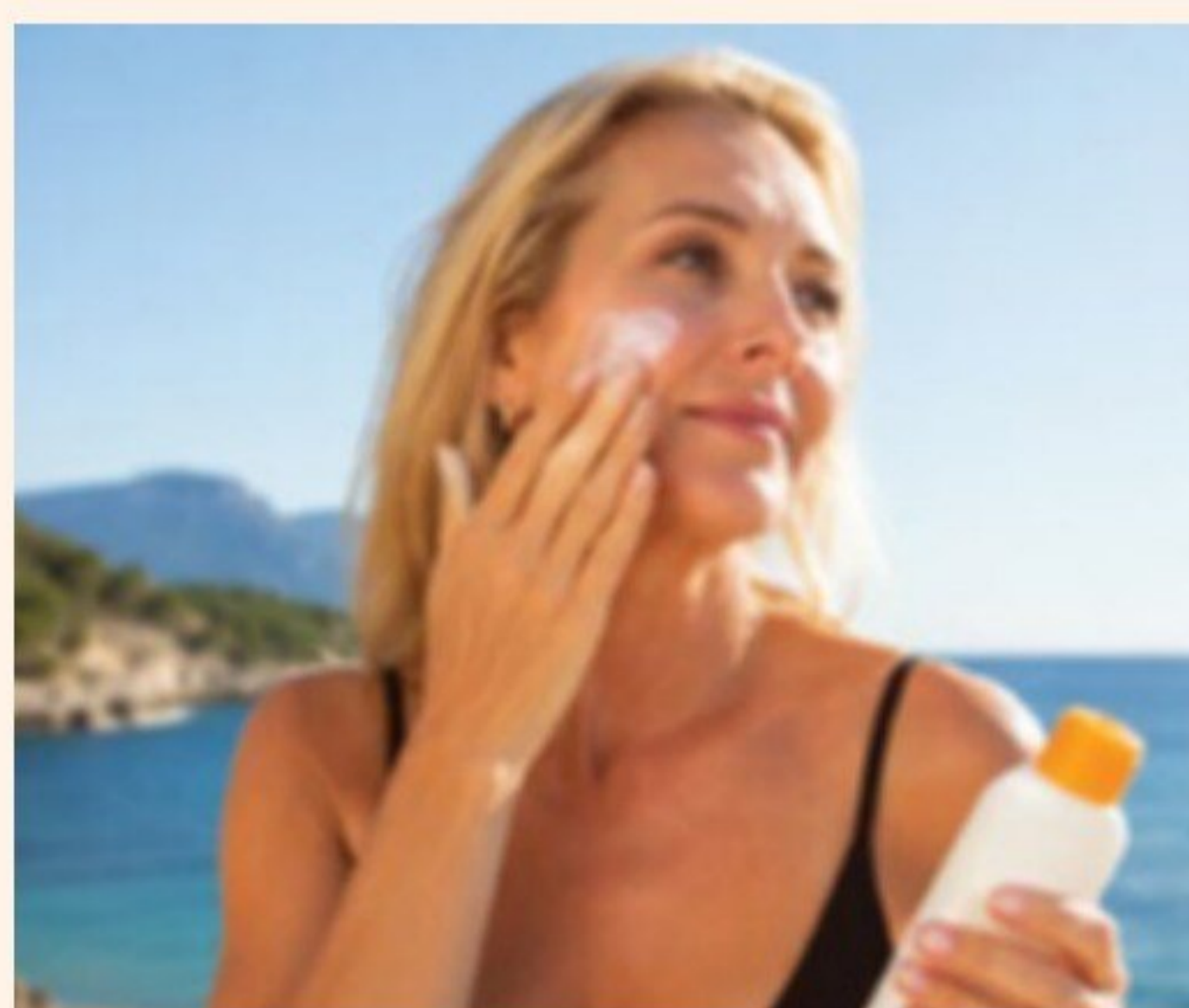
3. OLVIDARSE DEL CUELLO Y ESCOTE

Son zonas que también pierden firmeza e hidratación con el paso del tiempo



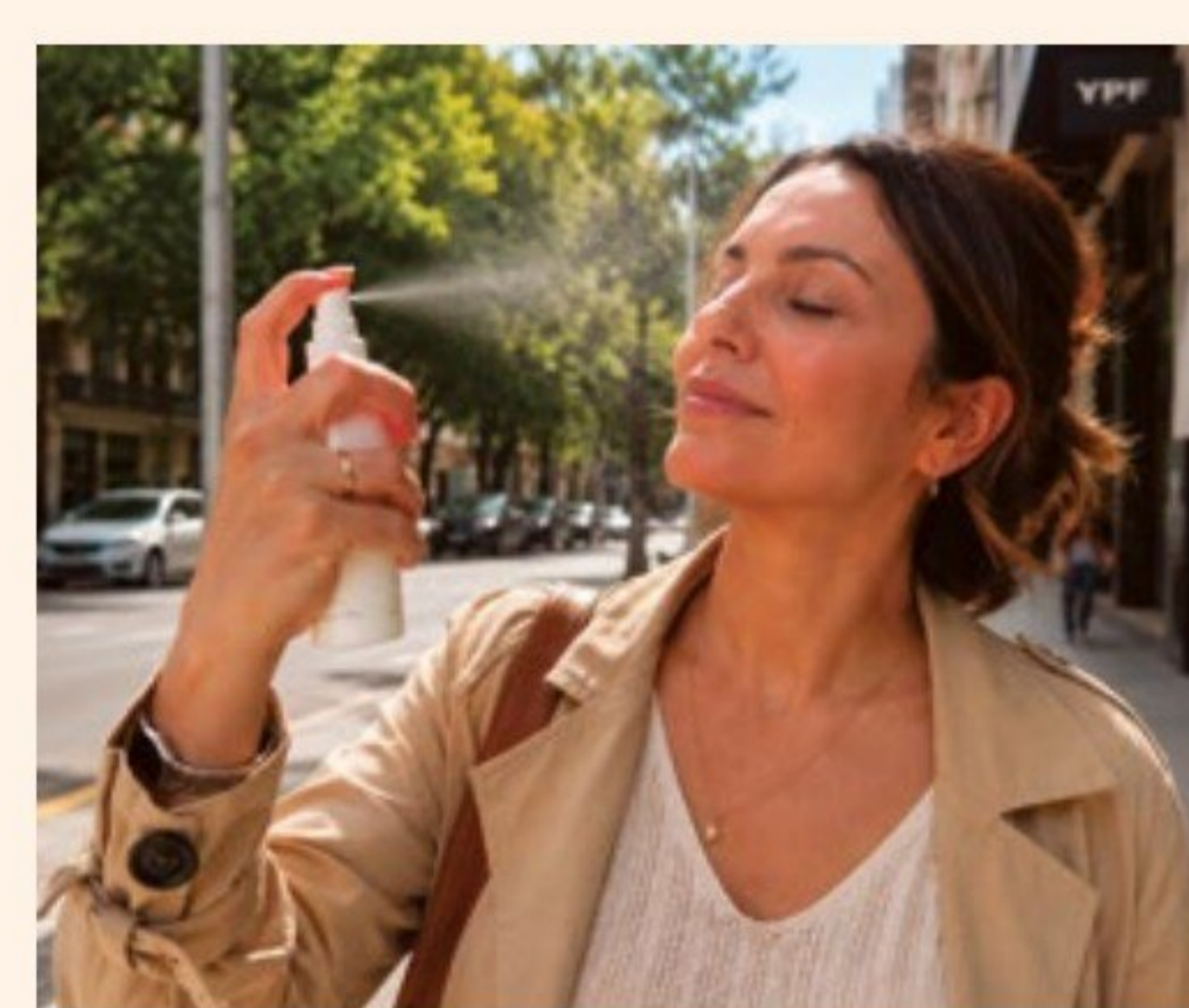
4. PENSAR SOLO EN LAS ARRUGAS

La sequedad y la falta de confort también son señales importantes.



5. DESCUIDAR LA PROTECCIÓN SOLAR

La piel madura sigue necesitando protección diaria frente al sol.



6. NO REAPLICAR HIDRATACIÓN

Las brumas y sérums ligeros ayudan a refrescar y aliviar tirantez durante el día.



Sérum de noche calmante. Ayuda a la regeneración natural de la piel.

Days of confidence (45€)



Neovadiol Meno 5 bi-serum. Reactiva los mecanismos antiedad de la piel. **Vichy (35€)**



Serena Rescue Mist. Bruma que actúa sobre la piel durante el sofoco.

Lamixtura (35€)

Serena Body oil. Elixir ultra-hidratante, nutre y calma la piel en los cambios. **Lamixtura (63,90€)**



Arkéskin. Corrige la sequedad, pérdida de densidad y firmeza. **Lierac (43,90€)**



Age Perfect Colágeno Expert. Cremas antiarrugas y antiedad. **L'oreal Paris (8,95€)**



UN SALÓN PEQUEÑO QUE PARECE ENORME

CÓMO AMPLIAR VISUALMENTE ESTA ESTANCIA

El lugar donde pasamos más tiempo merece una atención especial.

Y sí, que su tamaño sea reducido no tiene por qué estar reñido con una sensación de amplitud.

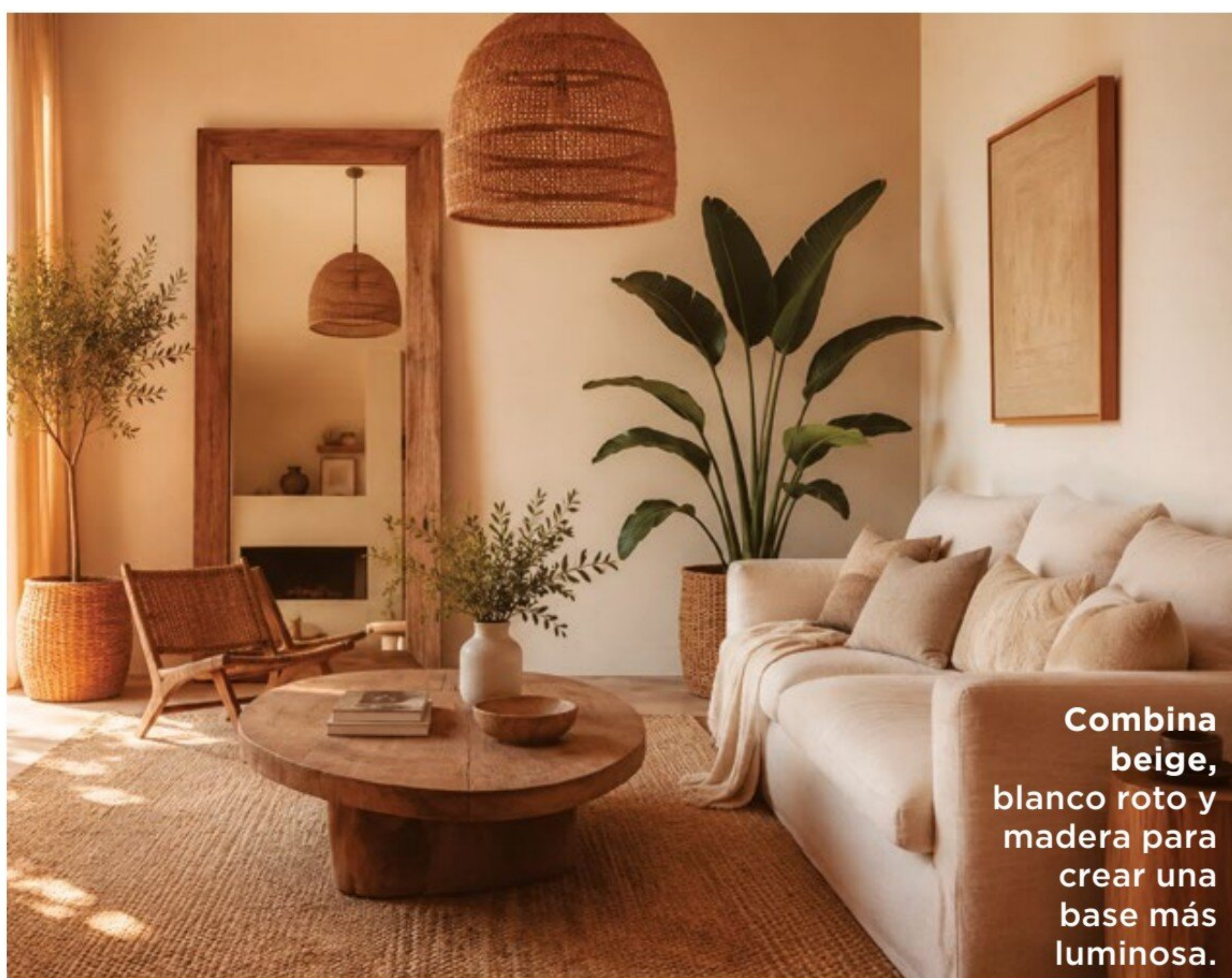
Cuando los metros escasean, cada elección cuenta más de lo que parece. Si queremos sumar espacio a una habitación, la clave está en actuar por capas, empezando por aquello que puede cambiarse en una tarde y dejando para el final las decisiones que

implican mayor inversión. Para ponerlo fácil, hemos ordenado los consejos de menor a mayor dificultad para que el proceso resulte cómodo y nada agobiante. Conviene avanzar con calma, probar primero los recursos más simples y, después, valorar intervenciones con más peso.

ELIGE MUEBLES BAJOS PARA QUE LA MIRADA VIAJE POR LA HABITACIÓN SIN OBSTÁCULOS



Elige flores o ramas finas para decorar sin añadir peso al conjunto.



Combina beige, blanco roto y madera para crear una base más luminosa.



Deja entrar la luz y evita cubrir demasiado la ventana con muebles altos.

Ikea
(39,99 €)



JYSK (169 €)



Hannun
(249,90 €)



COLOCAR UN ESPEJO GRANDE FRENTE A UNA VENTANA

El primer recurso consiste en situar un espejo de gran formato frente a una ventana o en una pared lateral cercana. De este modo reflejamos la claridad exterior y damos más fondo a la pared, lo que aporta aire al instante. Sin embargo, conviene cuidar la altura para que devuelva una imagen limpia y escoger una pieza amplia, pero proporcionada. Eso sí, el marco debería ser discreto. Además, este espejo puede convertirse en una pieza decorativa que añade personalidad al salón.

ELEGIR LÁMPARAS DE PARED O DE TECHO EN LUGAR DE LÁMPARAS DE PIE

La iluminación define la manera en que usamos el salón. Una lámpara de pie puede resultar decorativa, aunque ocupa una zona de paso y añade volumen donde cada centímetro importa. En cambio, los apliques, los plafones o las suspensiones liberan el pavimento y dibujan una atmósfera más despejada. Conviene escoger modelos orientables, porque permiten dirigir el haz hacia una butaca, una estantería o una mesa auxiliar. Así ganamos funcionalidad y el ambiente se percibe más ligero.

Liderlamp
(105 €)



La Redoute
(57,99 €)



The Masie
(69,95 €)



Sklum
(104,95 €)

Kenay Home
(109,90 €)



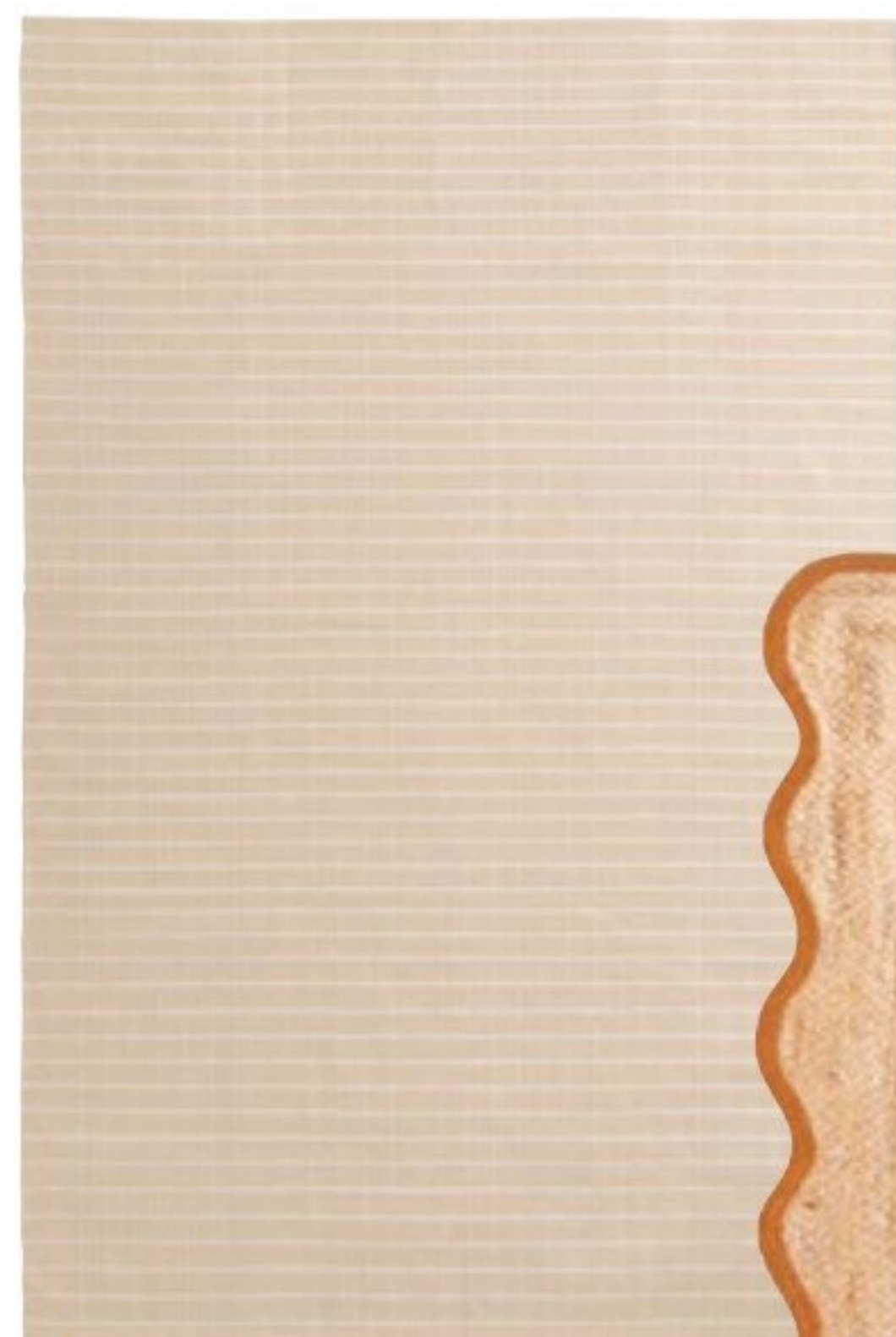
Mimma Gallery
(668 €)

APOSTAR POR UNA MESA DE CENTRO REDONDA U OVALADA

La mesa de centro marca la circulación del estar. Por ese motivo, las formas curvas suelen funcionar mejor en ambientes reducidos, ya que suavizan el recorrido y evitan esquinas que interrumpen el paso. Un diseño redondo u ovalado acompaña el movimiento alrededor del sofá y aporta ligereza al conjunto. También ayuda elegir una pieza baja, con base fina o superficie de cristal. El resultado se nota en el uso diario y en la sensación general de orden.

ELEGIR UNA ALFOMBRA GRANDE, NO VARIAS PEQUEÑAS

Una alfombra amplia ayuda a que el salón se perciba como un conjunto más integrado. Cuando el modelo abarca el sofá, la mesa baja y parte de los asientos, el suelo queda unificado y la mirada avanza con más fluidez. Las alfombras pequeñas, por el contrario, crean cortes y pueden hacer que el ambiente parezca más reducido. La medida ideal debería permitir apoyar, al menos, las patas delanteras del sofá. Así, el rincón principal queda delimitado con intención y gana presencia.



H&M (179 €)



Kiabi
(174,90 €)



Zara Home
(149 €)



Wabi Home
(59,99 €)



Calma House
(41,90 €)



H&M Home
(34,99 €)

USAR TONOS CLAROS EN PAREDES Y PIEZAS XL

El color tiene un papel decisivo cuando los metros son limitados. Las gamas luminosas rebotan mejor la luz, reducen el peso de los muebles principales y crean una base más serena para decorar. Funcionan especialmente bien en paredes, sofá, alfombra o aparador, porque son las superficies con mayor presencia. Beiges, arenas, blancos cálidos o grises suaves ayudan a unificar el conjunto. Después, los matices más intensos pueden reservarse para cojines, láminas o pequeños objetos.



Agrupar los objetos decorativos en una bandeja para evitar sensación de desorden.

TRES CONSEJOS EXTRAS DE FÁCIL APLICACIÓN

- Separar unos centímetros el sofá de la pared puede dar más profundidad.
- Los textiles lisos suelen ampliar más que los estampados grandes.
- Los muebles con patas vistas dejan respirar el suelo.

UN MUEBLE DE TELEVISIÓN SUSPENDIDO DESPEJA EL SUELO Y ESTILIZA EL FRENTE

UNA PRÁCTICA Y EFICAZ LECTURA

mia trucos



POR SOLO

4,99€

CONSEJOS DE LIMPIEZA PARA UNA CASA SANA



LAS SOLUCIONES MÁS ÚTILES PARA
MANTENER LIMPIO TU HOGAR

COCINA, BAÑOS, CRISTALES, PORCELANAS,
OBJETOS METÁLICOS, MUEBLES, TELAS...

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Trucos' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>

RECETAS CON MENOS DE 500 CALORÍAS

PLATOS EQUILIBRADOS Y SANOS

Cuidarse no significa comer aburrido. Estas recetas ligeras y completas combinan ingredientes nutritivos y mucho sabor para disfrutar en familia.

TIP LIGERO

Puedes acompañarlo con arroz integral o quinoa para una comida todavía más completa



SALTEADO DE POLLO Y CALABACÍN

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 pechugas de pollo • 1 calabacín • ½ cebolla • salsa de soja baja en sal • aceite de oliva • sal

- **Corta las pechugas de pollo** en tiras finas procurando que tengan un tamaño similar.
- **Lava el calabacín** y córtalo en medias lunas finas. Pela la cebolla y córtala en tiras.
- **Calienta una sartén** amplia y cocina primero la cebolla hasta que esté tierna.
- **Añade el pollo** y cocina a fuego medio-alto removiendo constantemente para que quede dorado por fuera y jugoso por dentro.
- **Incorpora el calabacín** y continúa salteando unos minutos hasta que quede ligeramente tierno, pero todavía firme.
- **Añade un chorrito** de salsa de soja baja en sal y mezcla bien antes de servir caliente.

MUY CREMOSA

El queso fresco batido aporta una textura mucho más suave sin necesidad de añadir nata u otros ingredientes más pesados



CREMA DE CALABACÍN Y QUESO FRESCO

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 calabacines • ½ cebolla • 80 g de queso fresco batido • caldo de verduras • aceite de oliva • sal

- **Lava bien los calabacines** y córtalos en rodajas sin retirar la piel para aprovechar mejor su textura y sabor.
- **Pela la cebolla** y córtala en tiras finas para que se cocine más rápido.
- **Sofríe la cebolla** en una olla con un chorrito pequeño de aceite hasta que quede tierna y transparente.
- **Añade el calabacín** y cocina durante unos minutos.
- **Cubre con caldo de verduras caliente** y cocina a fuego medio hasta que las verduras estén completamente tiernas.
- **Tritura hasta conseguir una crema suave** y añade el queso fresco batido justo al final, mezclando bien antes de servir.

PASTA CON VERDURAS Y PAVO

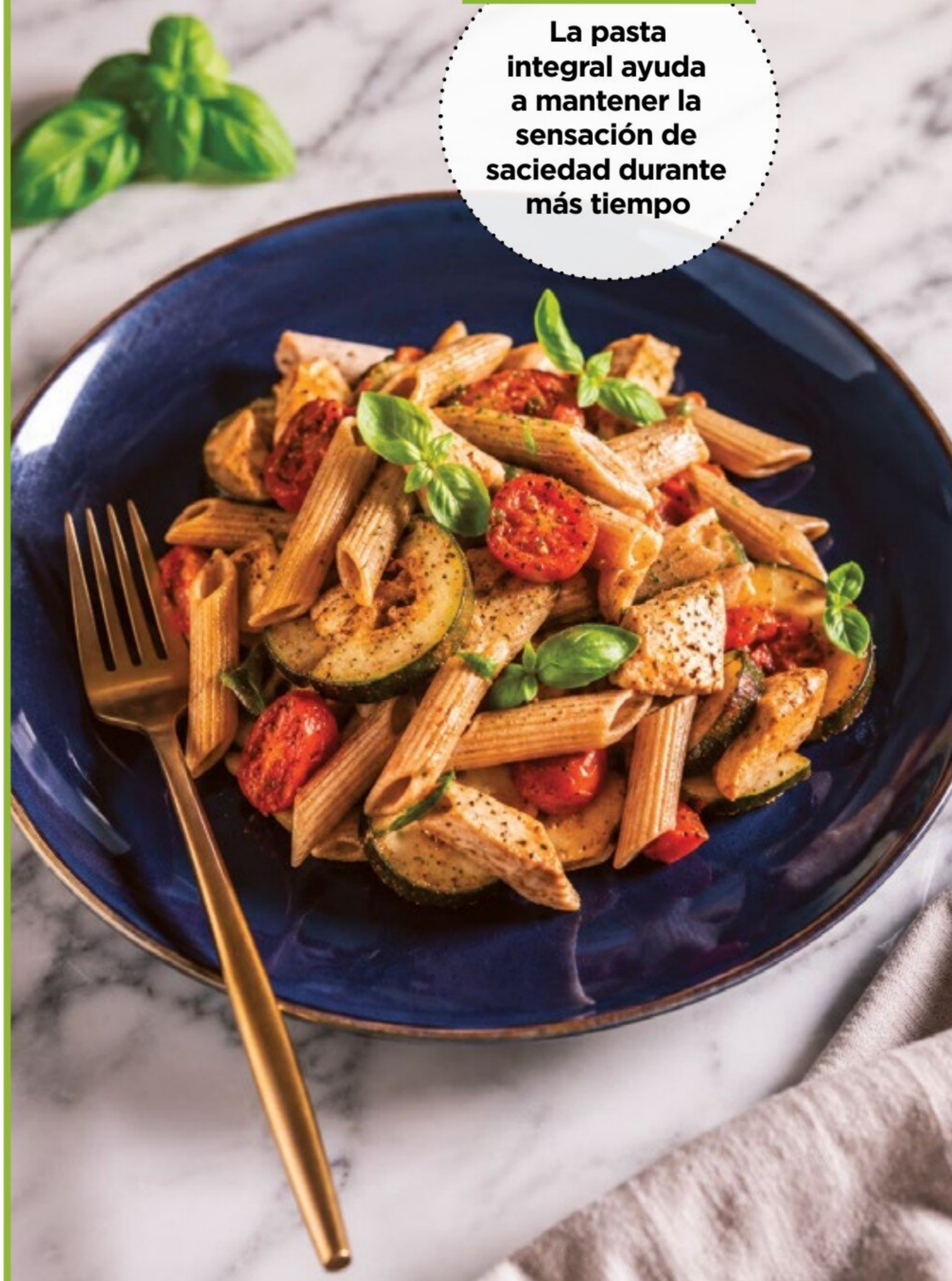
30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 180 g de pasta integral • 150 g de pavo en dados • ½ calabacín • ½ zanahoria • aceite de oliva • sal

- **Cuece la pasta**, lava las verduras y córtalas en tiras finas o pequeños dados de tamaño parecido.
- **Calienta una sartén** amplia con unas gotas de aceite y cocina primero el pavo hasta que quede ligeramente dorado.
- **Añade las verduras** y continúa cocinando a fuego medio removiendo frecuentemente para que queden tiernas.
- **Incorpora la pasta** ya cocida y mezcla durante unos minutos.
- **Sirve caliente** y añade, si lo deseas, un poco de pimienta recién molida.

ENERGÍA EQUILIBRADA

La pasta integral ayuda a mantener la sensación de saciedad durante más tiempo



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

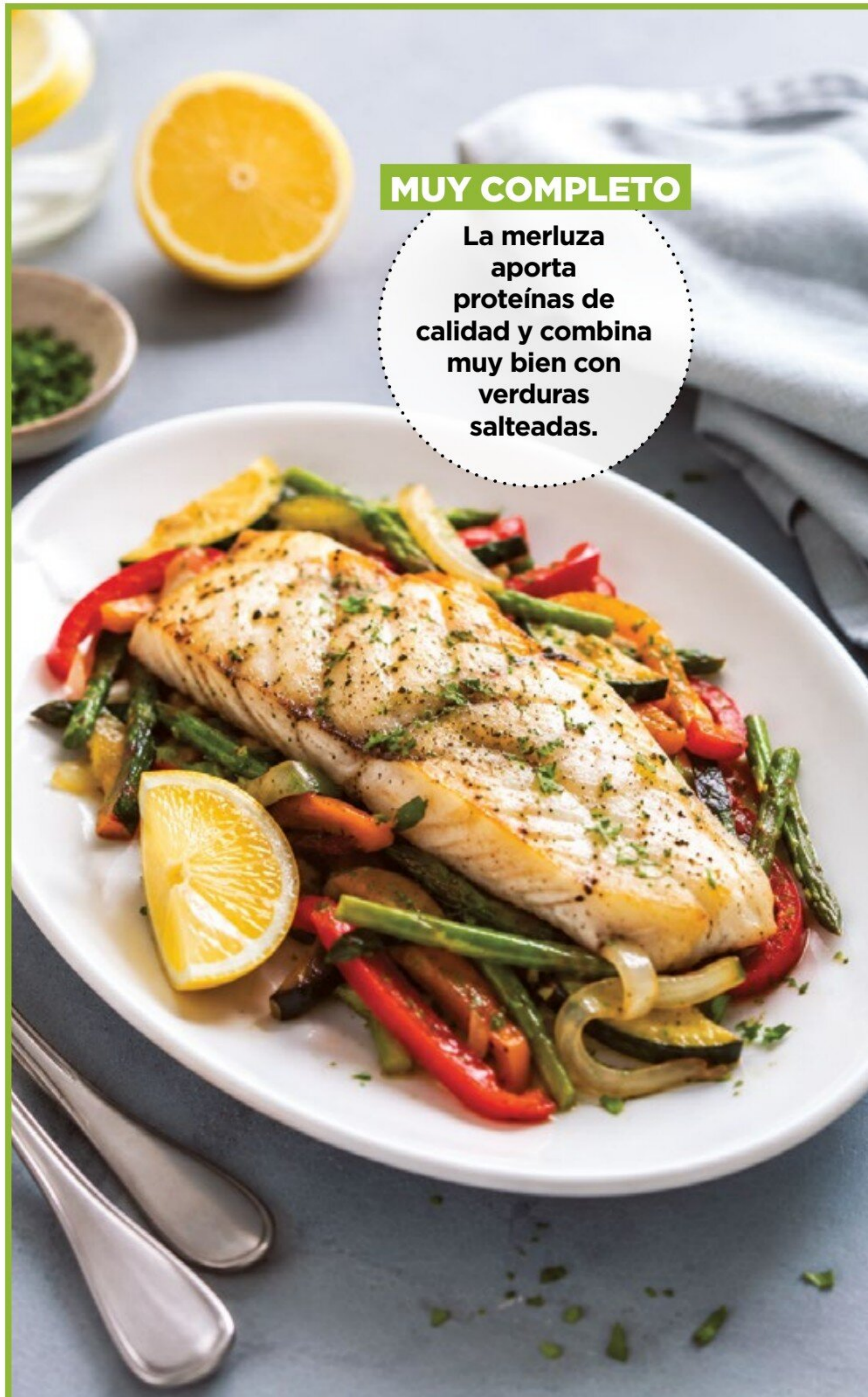
INGREDIENTES: 250 g de lentejas cocidas • ½ cebolla • 1 zanahoria • 2 cucharadas de pan rallado • aceite de oliva • sal

- **Lava y escurre** bien las lentejas para eliminar el exceso de líquido antes de utilizarlas.
- **Pela la zanahoria** y rállala finamente. Pica también la cebolla muy pequeña.
- **Sofríe ambas verduras** en una sartén con unas gotas de aceite hasta que estén tiernas.
- **Tritura las lentejas** con un tenedor y mézclalas con las verduras cocinadas y el pan rallado.
- **Forma hamburguesas con las manos** procurando que tengan un grosor parecido.
- **Cocínalas en una sartén antiadherente** hasta que estén doradas por ambos lados.



OPCIÓN VEGETAL

Puedes servir las dentro de pan integral, acompañadas de hojas verdes o incluso con una salsa ligera de yogur



MUY COMPLETO

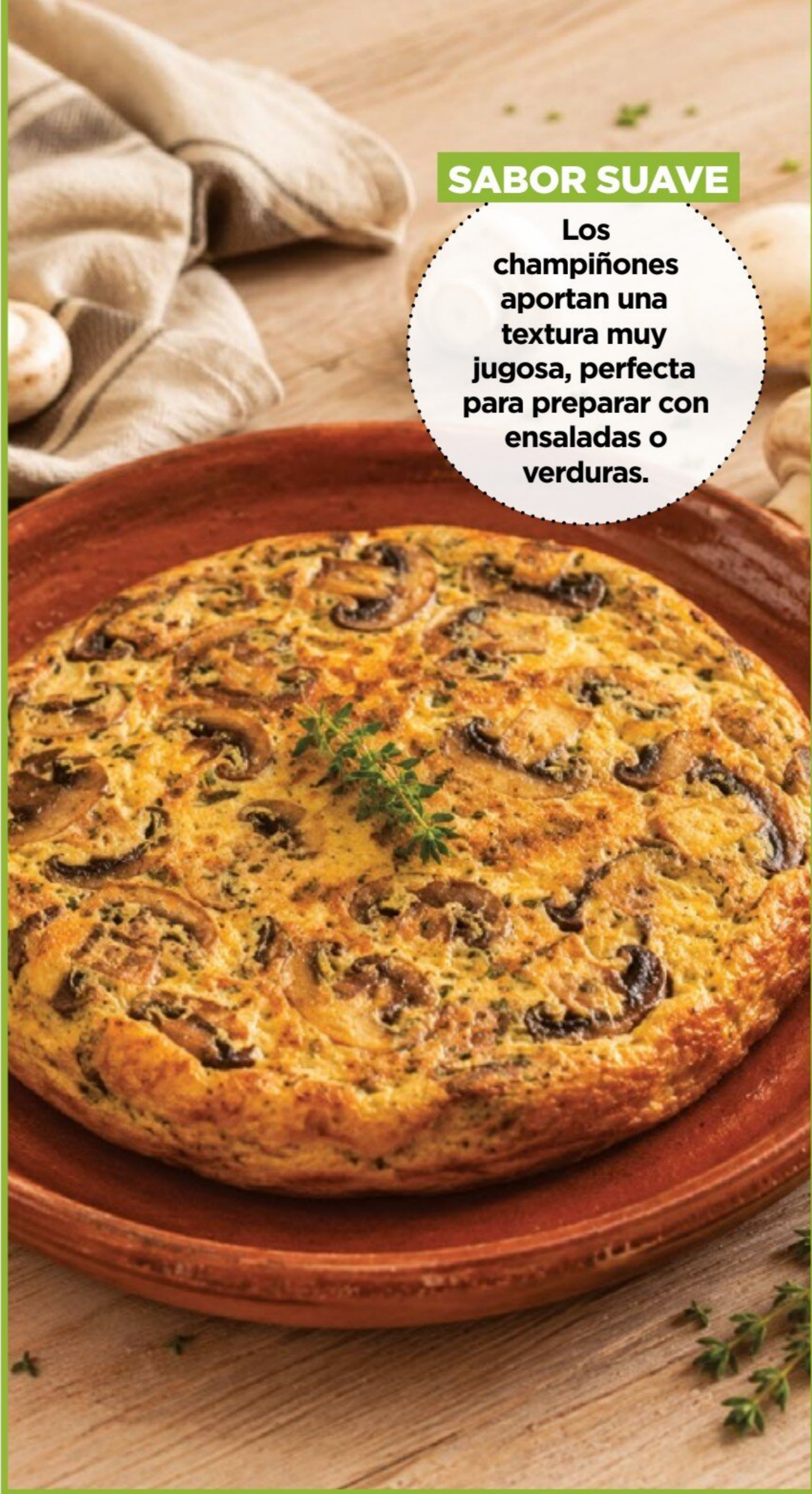
La merluza aporta proteínas de calidad y combina muy bien con verduras salteadas.

MERLUZA CON VERDURAS SALTEADAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 lomos de merluza • ½ pimiento rojo • ½ calabacín • ½ cebolla • aceite de oliva • sal

- **Lava las verduras** y córtalas en tiras finas.
- **Cocina primero la cebolla** y el pimiento en una sartén amplia con unas gotas de aceite.
- **Añade el calabacín** y continúa cocinando unos minutos más hasta que las verduras estén tiernas.
- **Mientras tanto, cocina los lomos de merluza** en otra sartén antiadherente hasta que queden bien hechos y ligeramente dorados.
- **Ajusta de sal** y sirve el pescado acompañado de las verduras calientes.
- **Puedes añadir unas gotas de limón** justo antes de servir para potenciar el sabor.



SABOR SUAVE

Los champiñones aportan una textura muy jugosa, perfecta para preparar con ensaladas o verduras.

TORTILLA DE CHAMPIÑONES

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 3 huevos • 150 g de champiñones • ½ cebolla • aceite de oliva • sal

- **Limpia bien los champiñones** y córtalos en láminas finas para que se cocinen de forma más rápida.
- **Pela la cebolla** y córtala en tiras pequeñas. Sofríela en una sartén hasta que quede tierna y ligeramente dorada.
- **Añade los champiñones** y cocina a fuego medio.
- **Mientras tanto, bate los huevos** con una pizca de sal e incorpora las verduras cocinadas.
- **Vierte la preparación en la sartén** y cocina primero por un lado a fuego medio procurando que quede jugosa.
- **Dale la vuelta** con ayuda de un plato y termina la cocción durante unos minutos más hasta alcanzar el punto deseado.



IDEA LIGERA

Permiten disfrutar de sabores muy parecidos a los de una pizza tradicional, pero utilizando una base más ligera y rica en verduras

MINI PIZZAS DE BERENJENA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 berenjena grande • 2 cucharadas de tomate triturado • 80 g de queso rallado ligero • orégano • aceite de oliva • sal

- **Lava bien la berenjena** y córtala en rodajas gruesas procurando que mantengan bien la forma durante la cocción.
- **Coloca las rodajas** sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal y añade unas gotas de aceite por encima.
- **Hornéalas durante unos minutos** hasta que comiencen a ablandarse ligeramente.
- **Retira la bandeja del horno** y añade una pequeña cantidad de tomate triturado sobre cada rodaja.
- **Espolvorea queso rallado** ligero y un poco de orégano para aportar más aroma y sabor.
- **Vuelve a introducir en el horno** hasta que el queso quede fundido y ligeramente dorado.
- **Sirve recién hechas** para disfrutar mejor de la textura.



**MUY
VERSÁTILES**

Puedes acompañarlas con yogur natural, ensalada o incluso utilizarlas como alternativa al pan

TORTITAS DE CALABACÍN Y AVENA

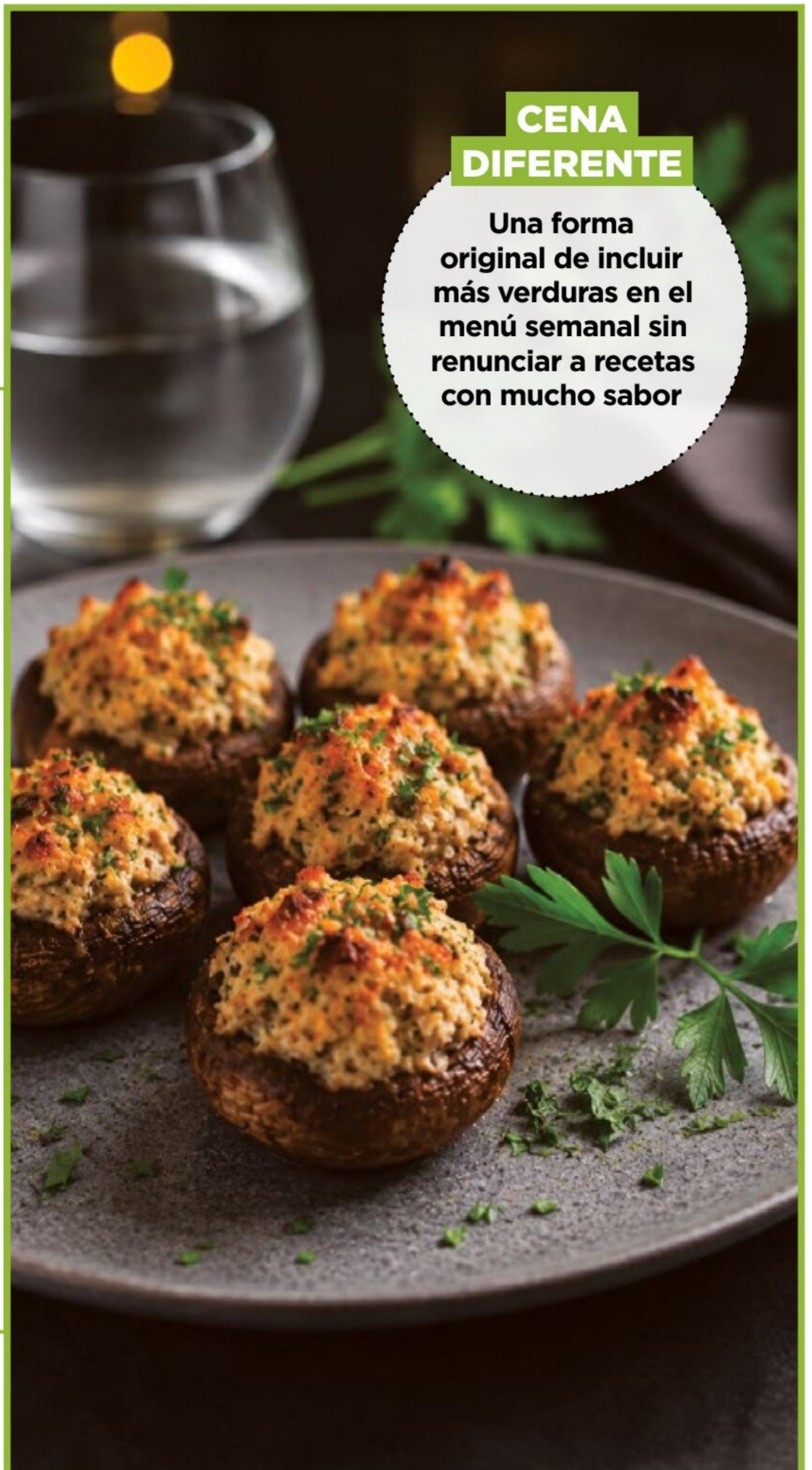
30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 calabacín • 1 huevo • 40 g de copos de avena • ½ cebolla • aceite de oliva • sal

- **Lava bien el calabacín** y rállalo finamente utilizando un rallador grueso.
- **Pela la cebolla** y córtala muy pequeña para que se integre mejor en la mezcla.
- **Coloca el calabacín** en un bol y presiónalo ligeramente para retirar parte del exceso de agua.
- **Añade la cebolla**, el huevo y los copos de avena, mezclando hasta conseguir una masa homogénea.
- **Deja reposar unos minutos** para que la avena absorba parte de la humedad y la mezcla resulte más consistente.
- **Calienta una sartén antiadherente** y forma pequeñas tortitas con ayuda de una cuchara.
- **Cocina por ambos lados** hasta que estén doradas y ligeramente crujientes por fuera.

**CENA
DIFERENTE**

Una forma original de incluir más verduras en el menú semanal sin renunciar a recetas con mucho sabor



CHAMPIÑONES RELLENOS DE POLLO

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 8 champiñones grandes • 150 g de pechuga de pollo • ½ cebolla • queso rallado ligero • aceite de oliva • sal

- **Lava bien los champiñones** y retira cuidadosamente el pie procurando no romper la parte superior.
- **Pica los pies de los champiñones** y la cebolla en trozos pequeños para preparar el relleno.
- **Sofríe la cebolla** en una sartén con unas gotas de aceite hasta que esté tierna y ligeramente dorada.
- **Añade el pollo** muy picado junto con los champiñones troceados y cocina removiendo frecuentemente hasta que quede bien hecho.
- **Rellena los champiñones** con la mezcla y colócalos sobre una bandeja apta para horno.
- **Espolvorea una pequeña cantidad de queso rallado** ligero por encima y hornea hasta que queden dorados y tiernos.

ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 180 g de arroz • 150 g de gambas peladas • ½ pimiento rojo • ½ cebolla • caldo de pescado • sal

- **Pela y corta la cebolla** y el pimiento en trozos pequeños para preparar la base del plato.
- **Sofríe las verduras** en una sartén amplia hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
- **Añade el arroz** y remueve durante un minuto para que absorba mejor todos los sabores.
- **Incorpora el caldo** caliente poco a poco y cocina a fuego medio.
- **Cuando falten unos minutos** para terminar la cocción, añade las gambas peladas y mezcla suavemente.
- **Cocina hasta** que el arroz quede en su punto y sirve inmediatamente.

MÁS SABOR

Las gambas aportan proteínas y un sabor más intenso al arroz sin añadir demasiada grasa



POSTRE LIGERO

Resulta una opción perfecta para terminar la comida con algo dulce sin excesos



MANZANAS RELLENAS DE YOGUR

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 manzanas • 2 yogures naturales • canela • nueces picadas

- **Lava bien las manzanas** y córtalas por la mitad retirando el corazón para crear espacio suficiente para el relleno.
- **Colócalas en una fuente apta para horno** y espolvorea un poco de canela por encima.
- **Hornéalas a 180 °C** durante unos minutos hasta que estén tiernas.
- **Déjalas templar** antes de rellenarlas con yogur natural para conseguir un contraste más agradable.
- **Añade unas nueces picadas** por encima y sirve templadas o frías, según prefieras, como postre o incluso para una merienda ligera.

BROCHETAS DE MELÓN CON MOZZARELLA Y JAMÓN



1

Una opción ligera, refrescante y llena de color que resulta perfecta para compartir en comidas al aire libre o cenas informales de verano.



2



3

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: ½ melón • 125 g de bolitas de mozzarella • 100 g de jamón serrano • tomates cherry • hojas de albahaca • aceite de oliva • pimienta negra • palillos largos



5

1 Corta el melón por la mitad, retira las semillas y forma bolas pequeñas con ayuda de un sacabolos o córtalo en dados similares.

2 Lava los tomates cherry y las hojas de albahaca secándolos bien con papel de cocina antes de comenzar a montar las brochetas.

3 Escurre las bolitas de mozzarella y colócalas sobre un plato para retirar el exceso de líquido y conseguir una presentación más limpia.

4 Inserta en cada palillo un tomate cherry, una hoja de albahaca doblada y una bola de mozzarella alternando después con melón y jamón serrano.

5 Continúa montando las brochetas procurando repartir los ingredientes de manera equilibrada para que todas queden similares y vistosas.

6 Coloca las brochetas en una fuente amplia. Añade un chorrito de aceite de oliva y un poco de pimienta negra recién molida justo antes de servir las bien frías.

EL MÉTODO BATCH COOKING PASO A PASO

***mia* cocina**

**2 HORAS
DE COCINA
7 DÍAS
RESUELTOS**

**POR SOLO
5,99€**

50
recetas de
Paufeel

El método
batch cooking
fácil, paso a paso

Para comer bien sin complicarte

**COCINAR MENOS PARA VIVIR MEJOR.
COMER BIEN, FÁCIL Y RÁPIDO**

También puedes conseguir tu libro '50 recetas de Paufeel' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



7 CONSEJOS PARA HACER LA MALETA EN POCOS MINUTOS

ORGANIZA MEJOR EL EQUIPAJE PARA EVITAR OLVIDOS DE ÚLTIMA HORA

Preparar la maleta suele convertirse en una tarea interminable cuando empiezan las prisas. Con algunos hábitos sencillos, es posible organizar todo mucho más rápido y viajar de forma más cómoda.



Las ruedas y asas también influyen en la comodidad, especialmente en viajes largos o con escalas.

Hay personas que hacen la maleta en diez minutos y otras que necesitan horas para decidir qué llevar. Muchas veces, el problema no es la cantidad de ropa, sino la falta de organización. Cuando empiezan las dudas, los “por si acaso” y las prisas de última hora, el equipaje termina siendo más incómodo, desordenado

y mucho menos práctico de lo que parecía al principio. La buena noticia es que preparar la maleta puede resultar mucho más sencillo si sigues algunos pasos básicos antes de empezar. Tener claro lo que realmente necesitas, organizar mejor el espacio y evitar excesos ayuda no solo a ahorrar tiempo, también a viajar más cómodo y

olvidarte de cargar con cosas innecesarias durante días.

1. PIENSA EN LOS LOOKS COMPLETOS

Uno de los errores más habituales es meter prendas sueltas sin pensar realmente cómo vas a combinarlas después. Lo más práctico es preparar conjuntos completos

ELEGIR PRENDAS FÁCILES DE COMBINAR AYUDA A VIAJAR MÁS CÓMODO Y EVITA LLENAR LA MALETA INNECESARIAMENTE

para cada día y apostar por ropa fácil de mezclar entre sí. Los colores neutros y las prendas básicas suelen funcionar mejor porque permiten crear más opciones ocupando menos espacio.

2. REVISAS EL TIEMPO ANTES

Mirar la previsión meteorológica puede evitar muchos errores. Muchas veces acabamos llenando la maleta “por si refresca” o “por si hace calor”, cuando realmente no hará falta. Consultar el tiempo unos días antes ayuda a llevar solo lo necesario y evitar ropa que probablemente no utilizarás.

3. ENROLLA LA ROPA

Enrollar camisetas, vestidos o prendas finas ayuda a aprovechar mucho mejor el espacio disponible. Además, este sistema facilita ver todo de un vistazo cuando abres la maleta y evita que algunas prendas se arruguen tanto durante el viaje.

4. UTILIZA BOLSAS O NECESERES PEQUEÑOS

Separar cosméticos, ropa interior, accesorios o cargadores en bolsas distintas hace que todo resulte más práctico y ordenado. También evita perder tiempo buscando objetos pequeños en mitad del viaje y ayuda a mantener la maleta organizada hasta el final.

5. LLEVA POCOS ZAPATOS

Los zapatos son una de las cosas que más espacio ocupan. Lo ideal es elegir modelos cómodos, versátiles y fáciles de combinar con distintos looks. Muchas veces basta con un calzado más informal y otro algo más arreglado para resolver cualquier situación.

TRUCOS PARA GANAR MÁS ESPACIO EN LA MALETA

Cuando la maleta parece quedarse pequeña antes incluso de terminarla, algunos trucos sencillos pueden marcar la diferencia. Organizar bien el espacio evita tener que llevar equipaje extra innecesario.

- Guarda calcetines, cinturones o accesorios pequeños dentro de los zapatos.
- Utiliza neceseres blandos para adaptarlos mejor a los huecos disponibles.
- Lleva envases pequeños para cosméticos y productos de higiene.
- Coloca primero las prendas más pesadas en la base de la maleta.
- Aprovecha los laterales para objetos pequeños o cargadores.
- Evita llevar bolsos grandes doblados dentro del equipaje.
- Usa bolsas de compresión si el viaje dura varios días.
- Dobla las chaquetas o prendas más delicadas al final para evitar que ocupen más espacio del necesario.

Los tejidos que no necesitan plancha resultan mucho más prácticos para viajes cortos.



6. DEJA LO IMPORTANTE A MANO

Documentación, cargadores, llaves, medicamentos o auriculares conviene llevarlos en compartimentos accesibles. Así evitarás búsquedas incómodas en estaciones, aeropuertos o justo antes de salir de casa.

7. NO LLENES LA MALETA DEL TODO

Dejar algo de espacio libre hace que todo resulte mucho más cómodo. Además, siempre viene

bien contar con un pequeño hueco extra para posibles compras, regalos o recuerdos del viaje. Una maleta demasiado llena también suele ser más difícil de cerrar y mantener ordenada.

Al final, hacer la maleta rápido no depende de llevar menos cosas, sino de elegir mejor lo que realmente necesitas. Con pequeños cambios y algo de organización previa, es posible ahorrar tiempo y viajar de una forma mucho más práctica y cómoda.

“**Bombo**” es el nombre que se le da a esta construcción rural que servía como refugio de los agricultores, y que recuerda a los “trulli” de la Puglia en Italia.



TOMELLOSO

CIUDAD DE LAS ARTES, LAS LETRAS Y EL VINO

En el corazón de La Mancha, entre viñedos infinitos esta tierra de cuevas, destilerías y grandes artistas, fusiona la tradición popular, y la pasión por la cultura. Sus fiestas, gastronomía y la elaboración artesanal del vino forman parte del día a día de un pueblo orgulloso de sus raíces.

Hablar de Tomelloso es hablar de cultura. Mucho antes de que el nombre de Antonio López trascendiera internacionalmente, la ciudad ya contaba con figuras como Francisco Carretero, conocido como “el Van Gogh de La Mancha”, considerado uno de los primeros grandes pintores tomelloseros y también el primer alcalde de la localidad. La tradición artística de la ciudad sigue viva en espacios como el Museo Antonio López Torres, de estilo brutalista cumple 40 años. El Museo de Arte Contemporáneo Infanta Elena, en las bodegas Virgen de las Viñas, se ha consolidado como otro de los

grandes referentes culturales de la región con artistas como Miró, Dalí o Chillida. La apuesta artística de Tomelloso no se limita a los museos. En el barrio de la Esperanza, numerosos murales de arte urbano llenan las calles de color y creatividad, mostrando cómo la ciudad combina tradición y modernidad sin perder su esencia manchega. En esta línea uno de los edificios más emblemáticos es la Posada de los Portales, declarada Bien de Interés Cultural. Este antiguo edificio histórico, situado en plena Plaza de España, fue durante siglos lugar de paso y hospedaje de viajeros y comerciantes. Hoy, reconvertida en

centro cultural, alberga exposiciones temporales y actividades culturales, convirtiéndose en uno de los principales puntos de encuentro de la vida social y artística de Tomelloso.

Tradición agrícola

Paseando por sus viñedos se puede contemplar los tradicionales “bombos”, construcciones rurales de piedra seca (no usaban ningún tipo de argamasa para unir las), utilizadas por agricultores y pastores. Estas edificaciones, levantadas con millones de piedras, recuerdan por su estética a los “trulli” de la región de la Puglia en el sur de Italia. Son un homenaje



silencioso al esfuerzo de generaciones enteras dedicadas al campo.

Fiestas y fe

Las celebraciones populares forman parte esencial de la identidad tomellosera. Entre las más importantes destacan la Feria de Agosto, dedicada a la Virgen de las Viñas, patrona de la ciudad. Su iglesia principal, Nuestra Señora de la Asunción, dedicada a la Virgen de la Paz está de celebración ya que este año cumple 450 años de historia, reflejando la profunda tradición religiosa de los tomelloseros.

Ciudad del futuro

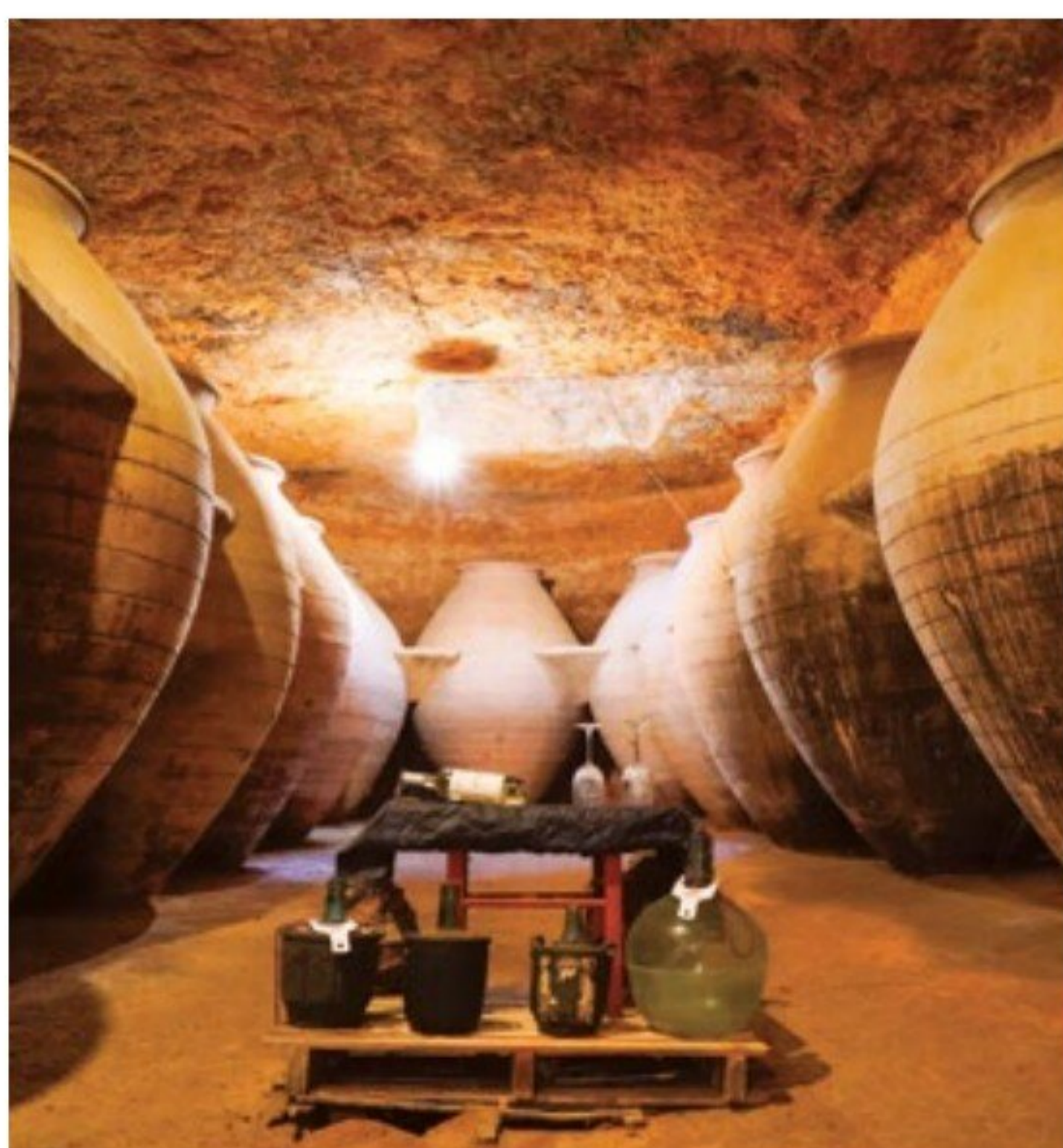
Tomelloso creció gracias al vino. Durante décadas llegó a contar con más de cien destilerías y alcoholeras, especialmente en los años sesenta, cuando enormes chimeneas industriales definían el paisaje urbano. Algunas de aquellas chimeneas, como las de las antiguas alcoholeras Domecq u Osborne, permanecen protegidas como patrimonio industrial desde mediados del siglo XX. A día de hoy continúa evolucionando sin olvidar sus raíces. El renovado mercado de abastos, reinaugurado en 2023, combina la tradición comercial con nuevos espacios de ocio y gastronomía. La ciudad también se ha abierto a nuevos cultivos como el pistacho, mientras impulsa iniciativas turísticas ligadas a la Ruta de Don Quijote. Entre boerza.

Tierra

agradecida

Monumento homenaje a las “terreras” y a los “picadores”. Mural homenaje a Francisco García Pavón; y fachada de la Posada de los Portales.

LAS CUEVAS Y LAS TERRERAS



Bajo las casas de Tomelloso se esconde otro de sus grandes tesoros: más de 2.000 cuevas excavadas hace más de dos siglos. Estas galerías subterráneas servían para conservar vino y alcohol, en grandes tinajas de barro, gracias a su temperatura constante. En la construcción de estas cuevas desempeñaron un papel fundamental las llamadas “terreras”, mujeres que ayudaban a los “picadores” a extraer la tierra excavada mediante cuerdas y poleas. Muchas de ellas fueron pioneras en utilizar pantalones para trabajar, algo excepcional en su época. Hoy, varias cuevas pueden visitarse con degustaciones de vino y productos típicos de la zona, como su espectacular queso manchego, organizadas por la ‘Asociación Amigos de las Cuevas de Tomelloso’, que trabajan para poner en valor este patrimonio único. Toda la información se puede ver en su página web.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

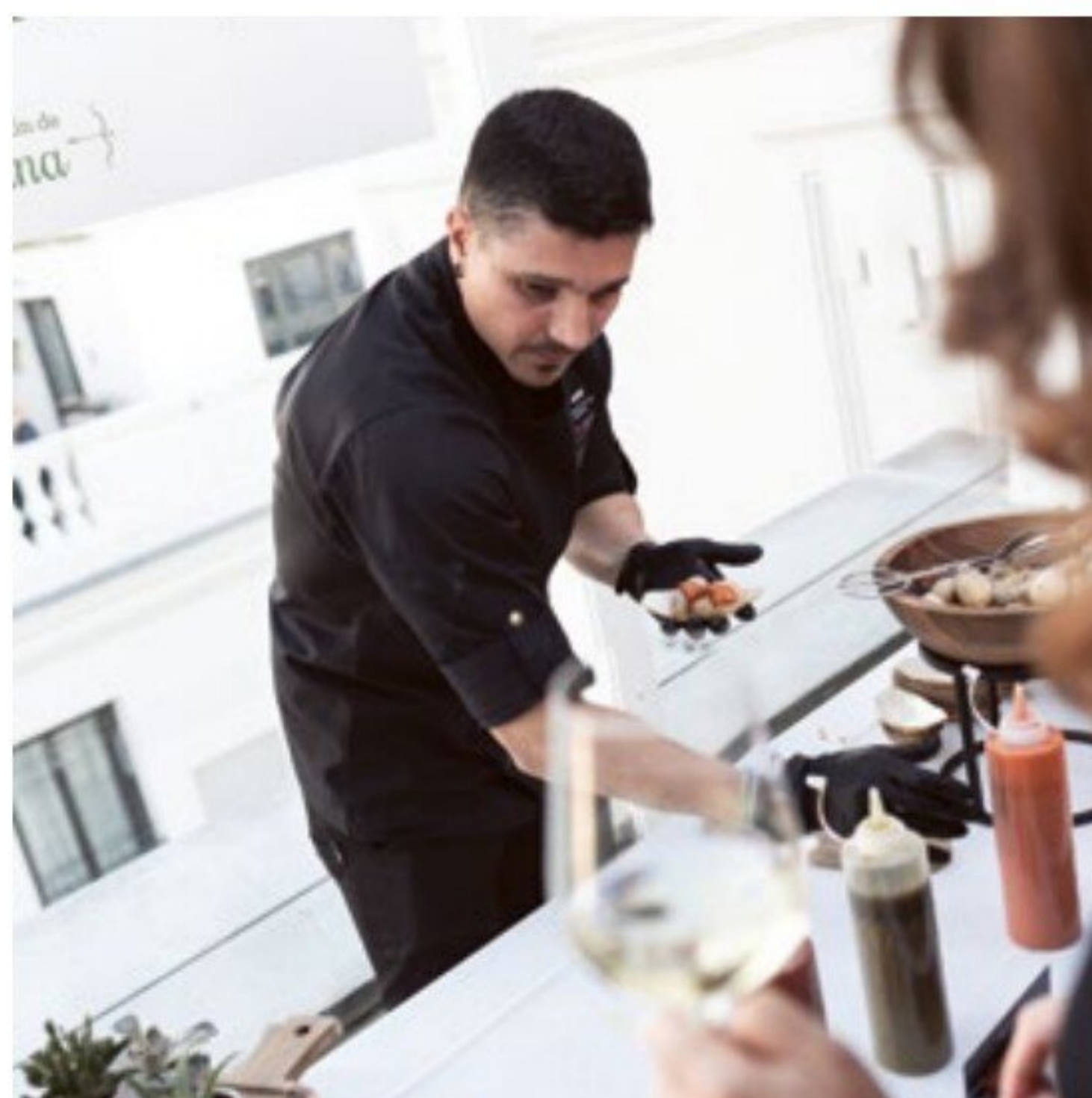
'GOURMET'

El jardín de Diana

La emblemática **terrazza de Hyatt Centric Gran Vía**, inaugura la nueva temporada de **verano llevando** la esencia y el ambiente de **Canarias al mismo cielo de Madrid**.

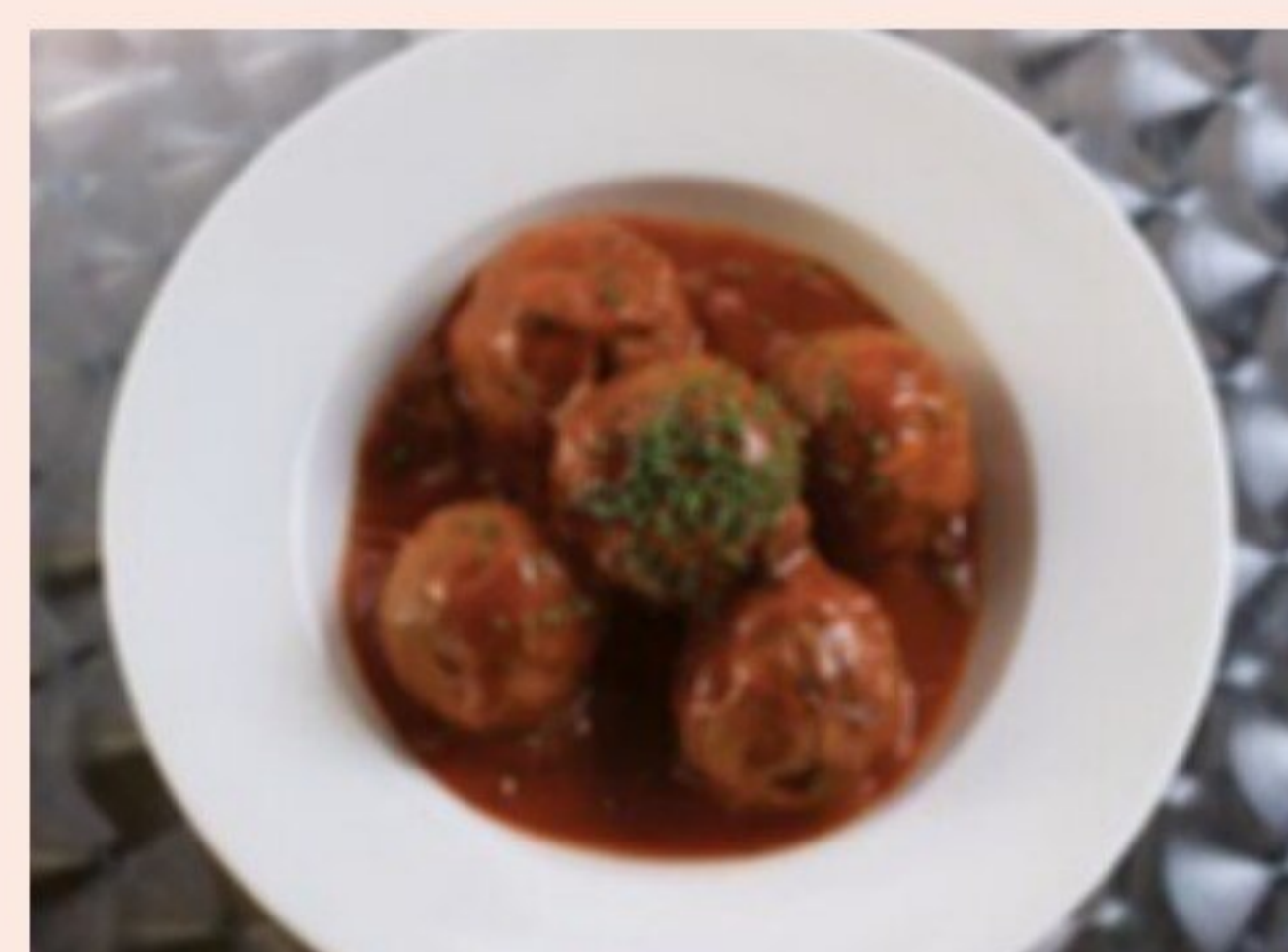


→ La esencia volcánica del archipiélago canario, la energía del atlántico y el espíritu relajado de las islas aterrizan en pleno centro de la capital. Un refugio urbano pensado para desconectar del ritmo frenético de la ciudad y dejarse llevar por esa sensación tan canaria de que siempre hay una hora menos... y mucho más tiempo para disfrutar. Un espacio pensado para contemplar la ciudad desde otra perspectiva, entre cócteles helados, brisa suave y atardeceres que invitan a perder la noción del tiempo



Gamberro

Este restaurante de **Zaragoza**, recomendado en Guía Michelin y con un Sol Repsol, es el sueño de un niño que nunca se atrevió a hacerlo realidad. Hasta que conoció al amor de su vida y ella le empujó a cumplirlo hace once años. Hoy, Gamberro es el espacio de alta cocina más fresco de Aragón y todo un referente nacional que tiene ganas de seguir dando de qué hablar. Sin carta, con un menú de 17 pases por 80 euros. Y mucho nivel.



Casa Neutrale Bar

Llega al madrileño barrio de Chamberí, en la calle Santísima Trinidad, 6, a pocos pasos de la Plaza de Olavide, con el deseo de recuperar la esencia del bar de barrio: ese lugar que forma parte de la vida cotidiana, donde caben todas las generaciones y donde el tiempo parece ir un poco más despacio. Por la mañana, huele a café; a mediodía, llegan las cañas y los vermouths, con gildas, croquetas o boquerones.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Fascismo: historia de una palabra

FEDERICO MARCON

Un término omnipresente pero esquivo.

→ En los últimos años, el avance del autoritarismo ha devuelto al primer plano una pregunta incómoda: ¿qué significa hoy “fascismo” y cuándo es legítimo utilizar esa palabra? Entre acusaciones cruzadas y debates polarizados, el término se invoca con frecuencia, pero rara vez se examina con el rigor que merece. En este libro, el autor propone un viaje apasionante por el origen y la evolución de un concepto que ha marcado el siglo XX y sigue

influyendo en nuestro presente. Con una mirada apoyada en testimonios, discursos y textos de líderes, activistas, artistas y pensadores, reconstruye la trayectoria de este término desde Mussolini hasta la resistencia antifascista. El libro abre una reflexión inquietante: por qué, en determinadas circunstancias, las sociedades llegan a renunciar voluntariamente a ideales como la libertad, la igualdad y la solidaridad. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 27,95€.**

FASCISMO

HISTORIA DE UNA PALABRA

DEL NOMBRE DE UNA IDEOLOGÍA

A CATEGORÍA GLOBAL

FEDERICO MARCON

Pinolia

MATHIAS ENARD

Melancolía de los confines Norte



Melancolía de los confines Norte

MATHIAS ENARD

Es un paseo por la mente del autor en un particular recorrido por Berlín mientras reflexiona sobre la amistad. Este es el primer volumen con una serie que se dirige a los cuatro puntos cardinales, alejándose de la ficción para entrar en la parte más intimista. **Editorial Random House. Edición impresa: 20,80€.**

Cosquillas en mi corazón

Lucía Franco Sánchez



Cosquillas en mi corazón

LUCÍA FRANCO SÁNCHEZ

Este es un cuento infantil, escrito por una joven zaragozana de 23 años, que ha querido acercarse a los más pequeños la realidad de las cardiopatías

congénitas, a través de una historia cercana, positiva y profundamente humana.

Autoeditado. Edición impresa: 10€.

MÚSICA

Puzzles

MÓNICA NARANJO

La artista regresa a los escenarios con este single que continúa con su reconocible esencia dramática, que ha definido gran parte de su carrera.

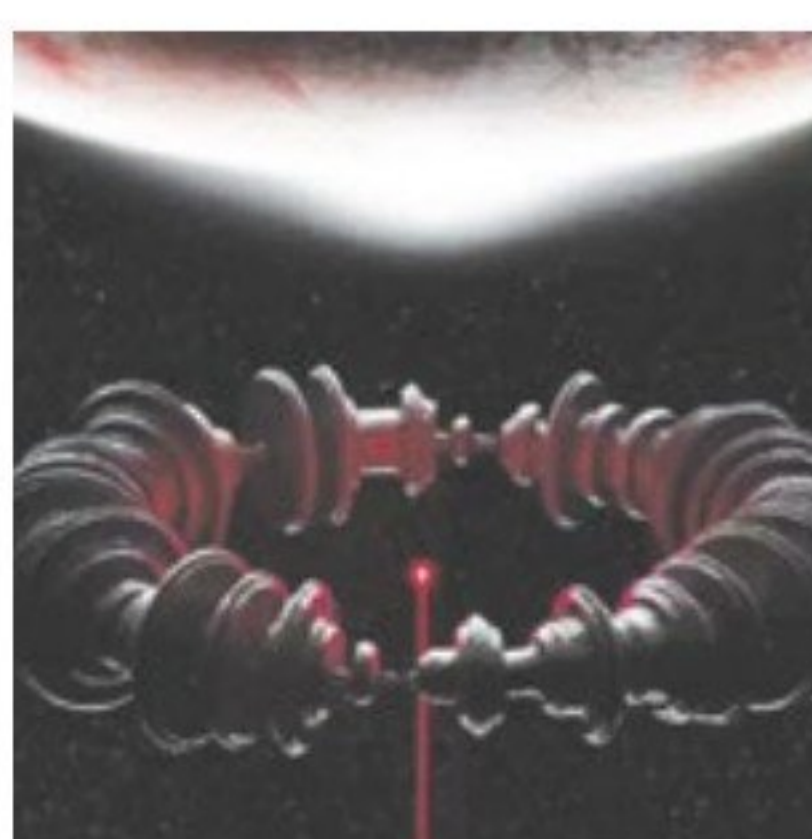
La canción, estrenada el **25 de mayo**, mezcla vulnerabilidad, intensidad vocal y una producción moderna firmada junto a Nebulossa. La letra habla de vínculos que intentan encajar aunque ya estén dañados, usando la metáfora de las piezas de un puzzle para representar relaciones incompletas o incompatibles.



¿Por qué me miráis así?

LA LA LOVE YOU

Vuelven a demostrar por qué conectan con su público, y por qué sus canciones se convierten en himnos para cantar a todo volumen.



The wow! Signal

MUSE

El grupo vuelve a sonar intenso y completamente reconocible. La banda recupera esa mezcla de emoción, guitarras potentes y atmósferas futuristas que tanto engancha a sus fans.

EN PANTALLA

SERIES



Cape Fear

Protagonizada por Javier Bardem esta serie de 10 capítulos está inspirada en la película dirigida por Martin Scorsese y producida por Steven Spielberg, en 1991. Se avecina tormenta para los abogados Anna y Tom Bowden, un matrimonio feliz, cuando Max Cady, el célebre asesino al que ellos mismos enviaron a la cárcel, sale a la calle en busca de venganza. **Estreno el 5 de junio en Apple TV+.**



Dear England

Inglaterra, cuna del fútbol, arrastra décadas de derrotas que pesan como una losa nacional. Cuando Gareth Southgate asume el liderazgo del equipo, se enfrenta a un reto: reconstruir la identidad emocional de la selección. Lejos de imponer autoridad, propone algo radical en el mundo del deporte de élite: mirar hacia dentro. Afrontar los miedos y sanar las heridas. Pero en un país obsesionado con ganar, ¿hay espacio para la vulnerabilidad? **Estreno el 5 de junio en Movistar+.**



CINE

Una pistola, una bala y un oso panda

Protagonizada por **Emma Ozores y Patricia Conde** este largometraje de suspense. **Estreno 12 de junio.**

→ Hay películas que arrancan desde el fracaso personal para hablar, en realidad, de algo mucho más universal: el miedo a desaparecer. Y esa es precisamente la gran baza de esta historia protagonizada por Saúl, un director de cine venido a menos que, atrapado entre la depresión, las deudas y el abandono sentimental, encuentra en un misterioso paquete el detonante perfecto para volver a sentir... aunque sea a través

del caos. Lo que comienza como el retrato íntimo de un hombre roto pronto se transforma en un thriller emocional cargado de humor negro, surrealismo y giros inesperados. El revólver, la bala y la nota anónima funcionan como símbolos de una segunda oportunidad tan peligrosa como adictiva: la posibilidad de escapar de una vida gris cuando ya no queda nada que perder. El film pone de relieve la vulnerabilidad masculina.

MÁS CINE



Pioneras: sólo querían jugar

Ambientada en la España de los años 70, aún bajo el franquismo, se narra esta historia real y largamente silenciada de un grupo de mujeres que, contra todo pronóstico, se atrevieron a jugar al fútbol. Estas pioneras desafiaron las normas deportivas, y protagonizaron una auténtica gesta social. **Estreno 12 de junio.**

Joika

Es la historia real de Joy Womack (Talia Ryder), la primera estadounidense en graduarse en la prestigiosa Academia de Ballet Bolshoi de Moscú, la más competitiva y exigente del mundo. Su tutora pondrá a prueba los límites de su dedicación y sacrificio. Pero, ¿qué precio pagará? **Estreno 12 de junio.**





EL PLAN



Masaveu: escapada entre viñedos

Murua, en pleno corazón de la Rioja Alavesa, donde las colinas se tiñen de viñedos; **Fillaboa, en Salvatierra do Miño**, en la frontera con Portugal; o **Leda, en Castilla y León**, son las bodegas del Grupo Masaveu, que **ofrecen** una experiencia que va mucho más allá del vino. Una invitación a **desconectar, disfrutar sin prisas y dejarse llevar por un universo donde se mezclan paisaje, cultura y gastronomía**. La visita culmina con una cata de los mejores vinos, acompañados de explicaciones que ayudan a identificar aromas, matices y estilos.

EN ESCENA

Sónar

Barcelona. Regresa a la Fira este festival de música electrónica, reconocido internacionalmente. En esta ocasión, redefine su propio formato con una propuesta más intensa y experimental que nunca. Se celebra del 18 al 20 de junio y actuarán, entre otros, el mítico grupo 'The Prodigy'.



TEATRO

La Casa del Mar

Miriam Díaz Aroca protagoniza este drama íntimo y emocional que gira en torno al duelo, la culpa y la posibilidad de reconstruirse después de una pérdida devastadora. Aurora, a punto de jubilarse, ve cómo su vida se derrumba tras la muerte inesperada de su marido. **Hasta el 28 de junio en el teatro Infanta Isabel de Madrid.**



MÁS ARTE



30 años de Teresa Helbig

Madrid. En el Museo del Traje se expone esta muestra que reúne vestidos icónicos, técnicas artesanales, fashion films, fotografías históricas y retratos de las mujeres que han formado parte de su historia. Cada pieza revela el detalle, la precisión y la sensibilidad de un trabajo hecho a mano, capaz de capturar y proyectar la personalidad de quien lo viste. A través de vídeos y entrevistas con la diseñadora, los visitantes se asoman al proceso creativo, a la memoria de los primeros diseños y a los gestos cotidianos que han dado forma a tres décadas de moda hecha con cuidado y con corazón. **Hasta el 27 septiembre. Entrada gratuita.**

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

AVES MIGRATORIAS

- CIGÜEÑA
- MILANO
- GOLONDRINA
- HALCÓN
- VENCEJO
- GRULLA
- PARDELA
- ZORZALITO
- ESTORNINO
- CISNE
- FLAMENCO
- CHORLITO
- RUISEÑOR
- CHARRÁN

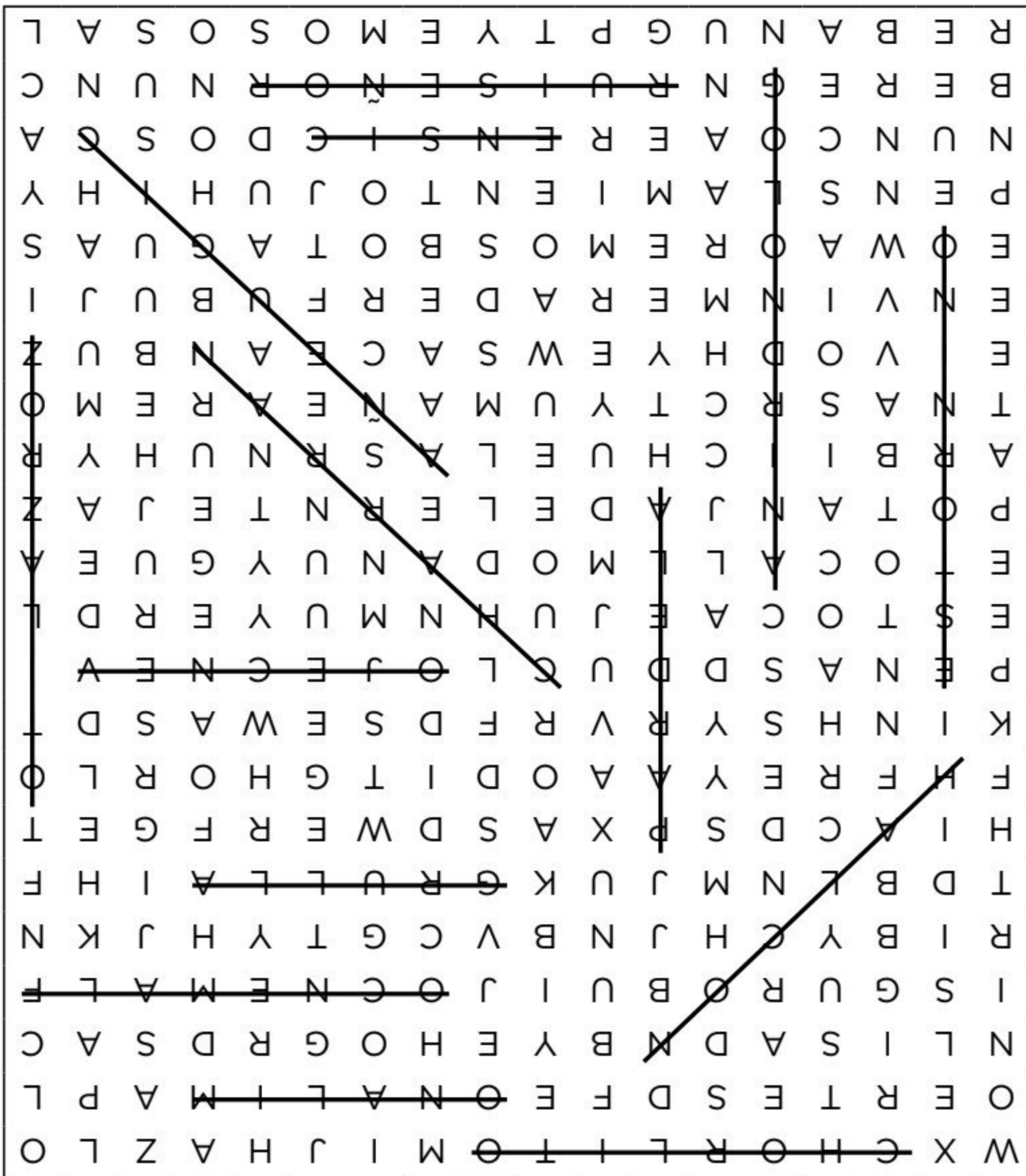
W	X	C	H	O	R	L	I	T	O	M	I	J	H	A	Z	L	O
O	E	R	T	E	S	D	F	E	O	N	A	L	I	M	A	P	L
N	L	I	S	A	D	N	B	Y	E	H	O	G	R	D	S	A	C
I	S	G	U	R	O	B	U	I	J	O	C	N	E	M	A	L	F
R	I	B	Y	C	H	J	N	B	V	C	G	T	Y	H	J	K	N
T	D	B	L	N	M	J	U	K	G	R	U	L	L	A	I	H	F
H	I	A	C	D	S	P	X	A	S	D	W	E	R	F	G	E	T
F	H	F	R	E	Y	A	A	O	D	I	T	G	H	O	R	L	O
K	I	N	H	S	Y	R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

SUDOKU

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

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

SOLUCIONES



SOPA DE LETRAS

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

SUDOKU

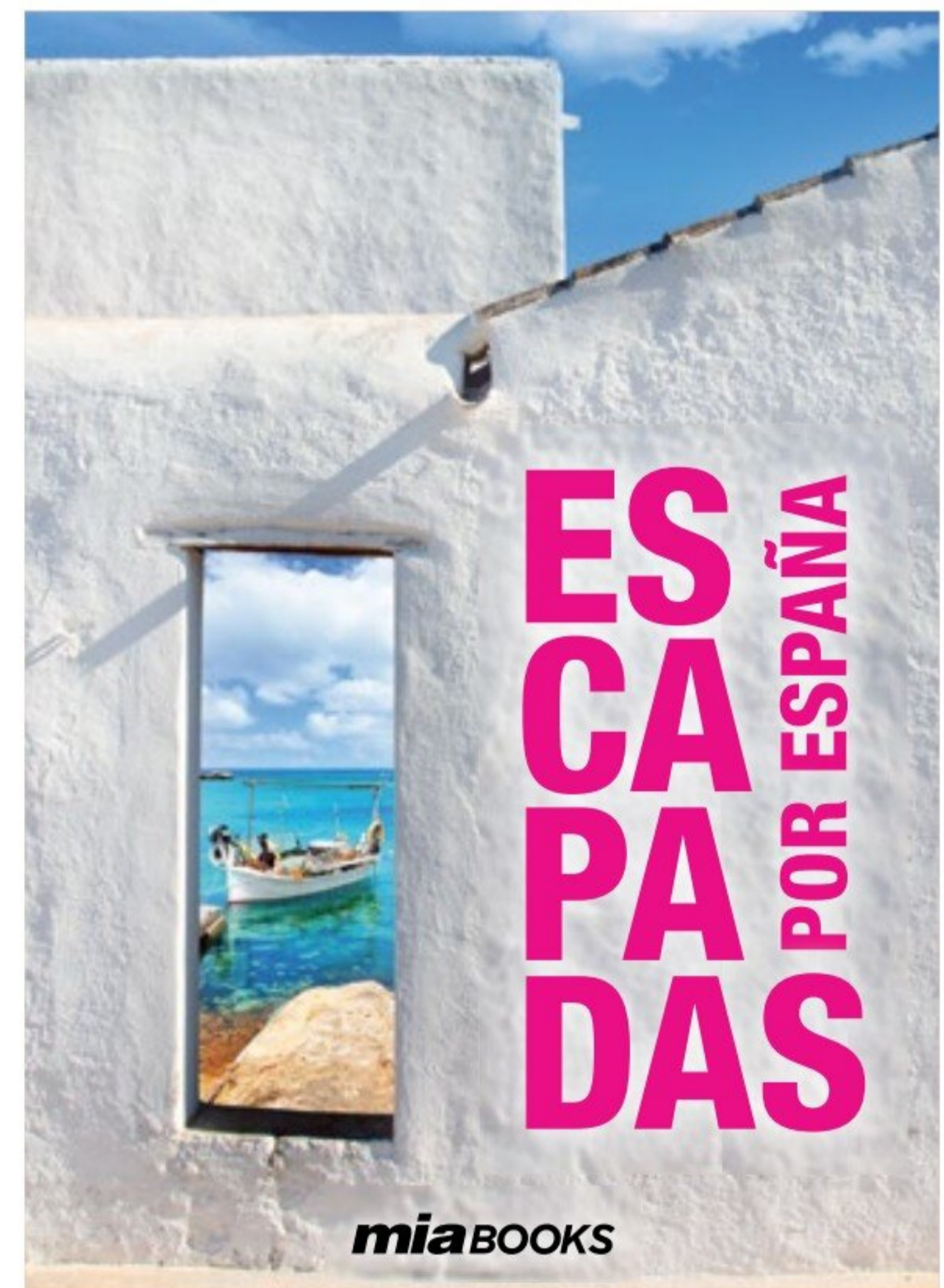
¡YA A LA VENTA!

miabelleza



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



EDITORIA

Marta Ariño

miaeditora@zinetmedia.es

COORDINACIÓN EDITORIAL

Inma Coca

COORDINACIÓN DIGITAL

Paula Manso

BRAND MANAGER

Marta Espresate

mespresate@zinetmedia.es

EVENTOS & RELACIONES PÚBLICAS

Claudia Olmeda

DIRECCIÓN COMERCIAL

Alfonso Juliá

ajulia@zinetmedia.es

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. ISSN: 2171-8709.

Copyright 2017.

Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin

la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

PRINTED IN SPAIN

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





DEL 13 AL 19 DE MAYO

La semana de **ARIES**

Semana de “reseteo” para todas las Aries: no por falta de energía, sino porque ya te has pasado de revoluciones. Lo que te favorece ahora es cortar el ruido y quedarte con lo verdaderamente esencial. Cierra un frente que te está robando tiempo, arregla un malentendido con dos frases y deja de responder por inercia. Si tienes un tema económico o laboral pendiente, es buen momento para ponerte seria y pedir claridad: cuánto, cuándo y qué entra. Tu mejor versión estos días no es la que corre más, sino la que decide mejor... y duerme.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Hoy te conviene escuchar un segundo antes de entrar “a saco” y luego arrepentirte.

Salud: Vas con el motor alto. Descarga tensión con movimiento, pero luego baja revoluciones a propósito.

Trabajo: Semana para ponerte seria con un tema práctico: renegociar un precio, pedir una mejora...

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Estás más sensible de lo que aparentas. Di lo que necesitas sin hacerte la fuerte.

Salud: Tu cuerpo nota el estrés en seguida. Baja cafeína y regálate una noche con ritual tranquilo.

Trabajo: No trabajes “a ojo”. Pon cifras, tiempos y prioridades encima de la mesa: así todo queda claro y justo.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Te apetece juego mental y risas. Un chat que empieza tonto puede acabar muy bonito.

Salud: Baja notificaciones y sube aire. Si desconectas una hora, te cambia el día entero.

Trabajo: Si te tiran de tres frentes, elige uno y ciérralo. Hoy el secreto es terminar, no empezar.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Un gesto familiar sencillo te deja el corazón en calma. A veces es solo estar, sin arreglar nada.

Salud: Te sienta bien una tarde casera sin culpa. Calma, música y descanso a tiempo.

Trabajo: Prioriza: qué va primero y qué puede esperar. Ahí recuperas aire y evitas cargar con todo.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Te apetece sentirte elegido, pero sin teatrillo. Un detalle claro te llena más que una gran escena.

Salud: Cuidado con la tensión en cuello y hombros. Estira a ratos y se te suaviza hasta el carácter.

Trabajo: Prepara una propuesta cerrada (A y B) y decide. Cuando lo pones fácil, te dicen que sí.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Te viene bien alguien que no te exija estar impecable. Hoy, más humanidad y menos control.

Salud: Ordena dos cosas pequeñas (horarios y agua) y tu energía subirá como la espuma.

Trabajo: Ponte una franja sin interrupciones y verás lo que avanzas. Tu productividad necesita silencio.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Te apetece complicidad sin dramas. Si dices lo que quieres con elegancia, te entienden a la primera.

Salud: Si te estás pasando de planes, el cuerpo lo nota. Descanso antes de que te pare él.

Trabajo: Si toca negociar, lleva una frase clave preparada y repítela. Elegancia sí, pero con límites.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Hoy funciona la sinceridad corta. Sin indirectas ni silencios cargados: una frase y paz.

Salud: Descarga tensión de forma física: andar rápido, escaleras, música en casa... lo que te saque del bucle.

Trabajo: Juega tus cartas con estrategia: pregunta más, afirma menos y decide con calma.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Te sale un lado muy generoso, pero ojo con prometer más de lo que puedes dar.

Salud: Si estás dispersa, el cuerpo lo paga. Come más simple dos días y vuelve la energía (y el humor).

Trabajo: Semana perfecta para aprender un truco que te ahorre tiempo: una app, una plantilla...

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Esta semana te toca aflojar el “yo puedo con todo”. Deja que alguien te cuide un poco...

Salud: Te viene bien cambiar un hábito pequeño que te está restando energía.

Trabajo: No es semana de cargar más, exige un “sí” claro antes de seguir invirtiendo tiempo..

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te apetece independencia, pero sin distancia fría. Un “te tengo en mente” dicho a tiempo es necesario.

Salud: Te conviene resetear la cabeza con algo manual: ordenar fotos, plantas, cocina...

Trabajo: Buen momento para proponer una idea distinta, pero en versión simple.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Esta semana te sienta bien ir despacio y observar hechos. Si alguien quiere estar, se nota..

Salud: Cuida el cuerpo por la vía suave: más calorcito, más descanso y buenos alimentos.

Trabajo: Toca poner límites a interrupciones y favores. Con calma se trabaja mejor.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € N° 157
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

mia Horóscopo

PREDICCIONES
día a día para
mayo y junio

AMULETOS
Aprovecha su
poder para
alejar la
mala
suerte

**ASTROLOGÍA
ZODIACAL**
Los signos
y las bodas

TU FUTURO
Numerología,
Horóscopo lunar y
chino, Tarot

**YA A LA
VENTA**
por solo 1,99 €

SOLSTICIO DE VERANO

Vive las tradiciones mágicas de la noche
de San Juan. Consejos para cada signo



TODOS LOS SECRETOS
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO
PARA DISFRUTAR DEL AÑO
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Horóscopo' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>

Antoni Gaudí

El arquitecto que convirtió **la piedra en imaginación**

Nació en 1852 en Reus, Cataluña, en una España que atravesaba transformaciones políticas, industriales y culturales. Desde joven mostró una sensibilidad distinta hacia las formas de la naturaleza, la geometría y el espacio. Su manera de entender la arquitectura no surgía únicamente de la técnica, sino de una observación orgánica del mundo: las curvas de los árboles, la estructura de los huesos, el movimiento del mar. En una Barcelona en plena expansión modernista, Gaudí encontró el escenario perfecto para desarrollar una visión arquitectónica personal. Muy pronto dejó de construir edificios para comenzar a crear universos. Obras como la basílica de la Sagrada Familia, Casa Batlló o Parque Güell transformaron la arquitectura en una experiencia sensorial, donde la piedra parecía moverse y la luz adquiriría una dimensión espiritual. Su estilo rompía con el clasicismo. Mientras muchos arquitectos buscaban equilibrio y simetría, Gaudí perseguía formas imperfectas, dinámicas y cambiantes.

EL ARTE COMO FE

Detrás de la espectacularidad visual existía una personalidad profundamente introspectiva. Gaudí fue un hombre reservado, obsesivo y cada vez más absorbido por su trabajo. La Sagrada Familia terminó ocu-

«LA ORIGINALIDAD CONSISTE EN VOLVER AL ORIGEN»



pando casi toda su existencia. Un templo concebido como representación simbólica de la naturaleza, la religión y el tiempo. Vivía prácticamente dentro de la obra, dedicado por completo a ella, alejándose progresivamente de la vida social y del reconocimiento público.

Esa intensidad también alimentó el mito. Gaudí comenzó a ser percibido no solo como arquitecto, sino como una figura casi mística, alguien dispuesto a sacrificarlo todo por una obra imposible de concluir.

UN FINAL CON OBRA ABIERTA

El 10 de junio de 1926, Gaudí murió en Barcelona tras ser atropellado por un tranvía. Su aspecto austero y descuidado hizo que, en un primer momento, nadie reconociera al arquitecto más célebre de la ciudad. Tenía 73 años y dejaba inacabada la obra que había definido su vida. Sin embargo, su muerte no interrumpió su influencia. La Sagrada Familia continuó creciendo durante décadas, convirtiéndose en símbolo de Barcelona y en una de las construcciones más reconocibles del mundo. La obra inconclusa ter-

POR QUÉ AHORA

Este año se cumple el 100 aniversario de su muerte. A pesar del paso del tiempo la arquitectura de Gaudí sigue pareciendo contemporánea. Sus edificios recuerdan otra forma de imaginar el espacio: más emocional, simbólica y conectada con la naturaleza. Su obra también dialoga con preocupaciones actuales sobre sostenibilidad y relación entre arte y entorno. Lo que en su momento fue considerado extravagancia hoy parece anticipación.

SU OBRA

El legado de Gaudí no reside únicamente en los edificios que dejó, sino en haber ampliado los límites de lo que la arquitectura podía expresar. Transformó fachadas en organismos vivos, columnas en árboles y templos en experiencias de luz. Pocas ciudades están tan asociadas a un creador como Barcelona lo está a Gaudí. Pero quizá lo más perdurable sea la sensación que dejan sus obras: la impresión de entrar en espacios donde la imaginación y la materia dejan de estar separadas. Gaudí construyó una manera distinta de mirar el mundo.

minó reforzando la idea de Gaudí como creador fuera de su tiempo: un artista cuya visión parecía demasiado grande para una sola vida.

ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades



Escanea y suscríbete

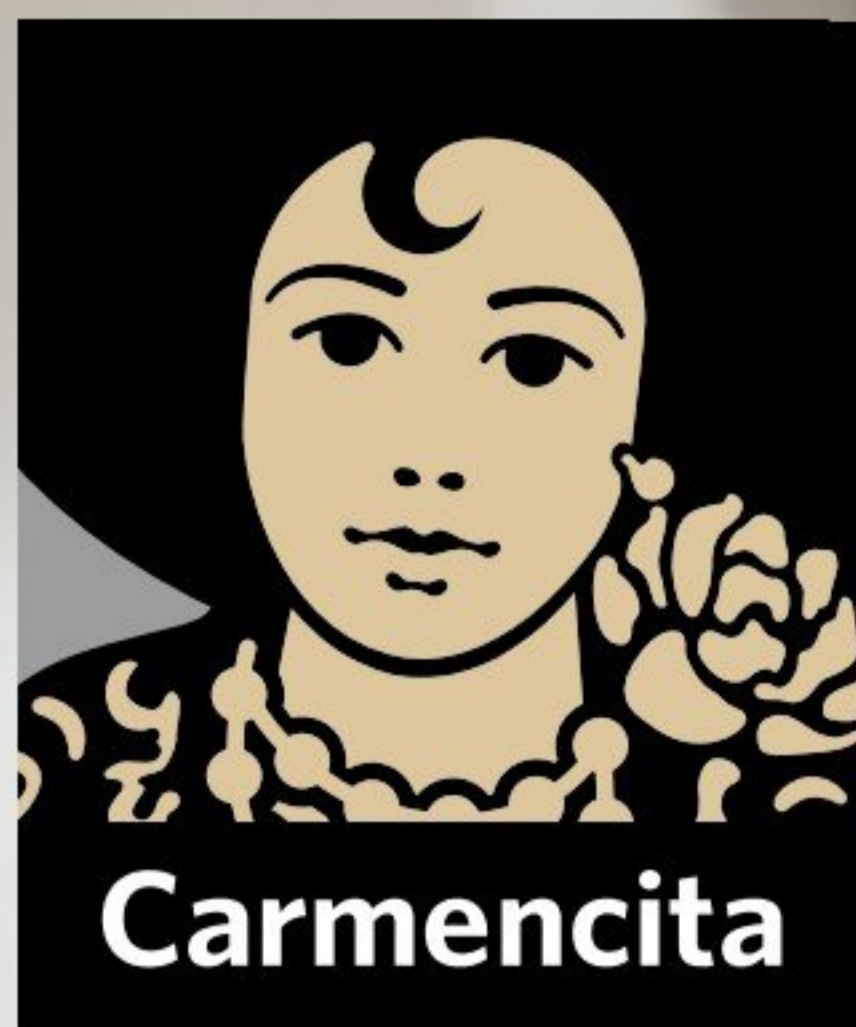
SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

Por internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/marie-claire/marie-claire-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada. Oferta solo válida para España para las primeras 120 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>, en el teléfono de atención al cliente 91 060 44 82 de lunes a viernes de 9 a 18 h. (julio y agosto de 8 a 15 h.) o escribiendo a suscripciones@zinetmedia.es

*Formato pdf. *



Carmencita

La Cultura
del Sabor



Las nuevas mezclas Carmencita de hierbas aromáticas y especias para Air Fryer van a subir el nivel de tus platos.

Sazona tus patatas, pescados, verduras y pollo antes de cocinar y conseguirás fácilmente nuevos sabores y texturas. ¡Te van a sorprender!

Tus platos con Air Fryer volarán alto





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 autoría 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.