

DIEZ MINUTOS

26 AGOSTO 2026 • NÚM. 3914

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

SOLO
2,70€
Canarias 2,85€



**PAULA
ECHEVARRÍA**
Celebra los 18
años de Daniella



**CRISTIANO
Y GEORGINA**
Todos los detalles
de su boda

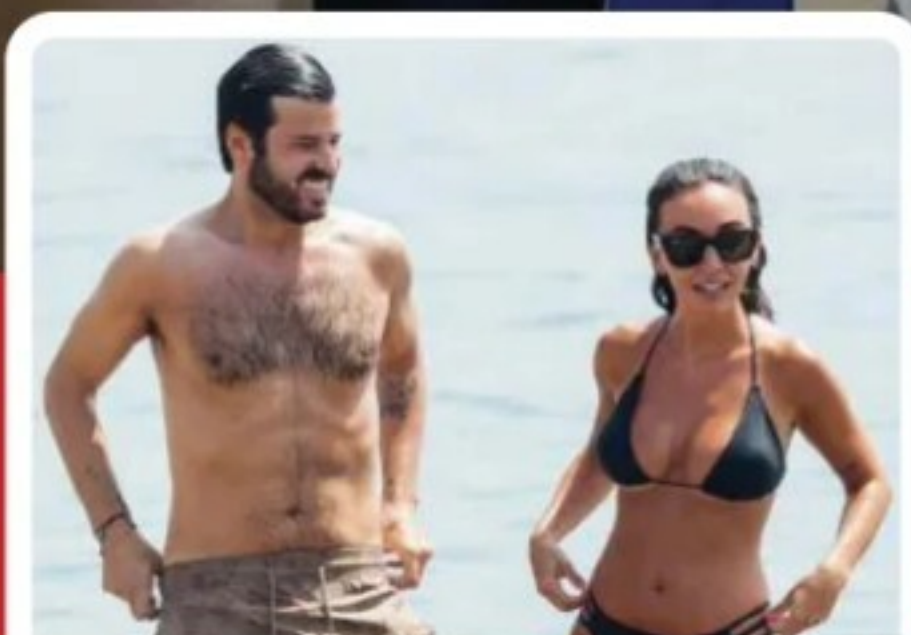


EXCLUSIVA

ISABEL PREYSLER reaparece en Marbella tras ser abuela



WILLY BÁRCENAS
Descanso playero con
su mujer Loreto Sesma



UN VERANO DE LECTURA CON



MEGAN MAXWELL NOVELA ROMÁNTICA



A PARTIR DEL 26 DE AGOSTO:

‘TAMPOCO PIDO TANTO’

Carol y Daryl intentan resistirse a la atracción que sienten, pero acabarán dejándose llevar por una intensa historia donde el amor y la pasión superan cualquier obstáculo.

**DIEZ
MINUTOS
+ LIBRO**

**POR SÓLO
5,50 €***

*COMPRA OPCIONAL

ÚLTIMO Y NUEVO BEST SELLER

A la venta con tu revista

¡Completa tu colección!

PRINCESA LEONOR

Quiere aprender griego

La heredera estaría muy interesada en estudiar el idioma heleno, lengua materna de su abuela, la reina Sofía. Aunque aún no lo habla con fluidez, aprovecha cada viaje a Grecia con sus padres para practicar el idioma. Así lo ha podido saber Monarquía Confidencial. No es nuevo el interés de la Princesa por los idiomas, ahora estudia árabe y ya la hemos visto hablando en inglés y en catalán. En septiembre comenzará el grado de Ciencias Políticas en la Universidad Carlos III de Madrid.

Winnie Harlow ¿último verano de soltera?

La supermodelo canadiense ha disfrutado de unos días de vacaciones en Ibiza. Este podría ser el último verano de soltera de la top que visibiliza el vitíligo, trastorno cutáneo que padece. Y es que estaría a un paso del altar con Kyle Kuzma, estrella de la NBA.



Teri Hatcher, en un torneo de póker

La que fuera una de las protagonistas de la serie "Mujeres desesperadas" ha sido la invitada estrella en un torneo anual de póker, en Los Ángeles. Y casi que fue tematizada al acto, pues llevaba un vestido verde como el color del tapete para este juego de cartas.



La duquesa de Edimburgo, invernal, prueba su puntería

A Sophie Rhys Jones solemos verla en actitud amable aunque esta foto podría contradecir esa imagen. Pero tranquilidad, la duquesa de Edimburgo no disparó a nada, sino que solo se atrevió a probar un dispositivo para el tiro con láser en una visita al Equipo de Deportes de Nieve para Paralímpicos de las Fuerzas Armadas, en el Snow Centre de Hemel Hempstead.





AMALIA DE PAÍSES BAJOS

Una heredera apasionada de la hípica

La futura reina de los Países Bajos ha estado en Aquisgrán (Alemania) para asistir a los Campeonatos Mundiales de Hípica. En su primer día en esta cita ecuestre la vimos con una blusa en color vino con bordados en blanco y manga midi, de la firma Sezáne. Se trata del modelo Eneala, que en la web cuesta 125 €. El mundo ecuestre es una pasión para Amalia de País Bajos, que el año pasado se lesionó montando a caballo. En otra de las jornadas coincidió con la infanta Elena (ver páginas interiores).



Isabel apostó por un look informal y muy favorecedor, con blusa, vaqueros y gafas de sol.

EXCLUSIVA

ISABEL PREYSLER reaparece en Marbella, donde pasa unos días con amigos

Relajada, feliz y convertida de nuevo en abuela. Así reapareció en la ciudad andaluza, después de pasar unos días en la clínica Buchinger.

Marbella siempre ha sido uno de sus refugios predilectos y por sus calles ha paseado junto a los cuatros amores de su vida: Julio Iglesias, Carlos Falcó, Miguel Boyer y Mario Vargas Llosa. Este verano, Isabel Preysler ha vuelto a poner rumbo al sur, aunque en esta ocasión ha disfrutado de unos días tranquilos, relajada y feliz en compañía de un grupo de amigos. Después de pasar unos días de descanso en la clínica Buchinger, a la que acude fielmente cada verano, la madre de Tamara Falcó se instaló en casa de sus íntimos: el banquero José María Amusátegui y su mujer, Amalia, a quienes conoce desde los años de su matrimonio con Miguel Boyer.

Isabel se alojó en la casa de sus íntimos amigos José María Amusátegui y su mujer, Amalia

Los tres aprovecharon su estancia en Marbella para salir a comer al restaurante El Ancla, toda una institución en la ciudad para disfrutar de productos de mar. Isabel paseó guapísima camino del local, con una blusa veraniega y unos vaqueros color beige.



UNA NUEVA NIETA PARA ISABEL

Los nietos la llaman cariñosamente "Lala" y sus hijos definen a su madre como una abuela "consentidora y totalmente entregada". Ahora está feliz con la llegada de Mía, una niña que nació el 4 de mayo en la Clínica Rúber Internacional de Madrid. Durante las primeras semanas de posparto, Ana Boyer se instaló en casa de su madre junto a la recién nacida y el resto de la familia: su marido, Fernando Verdasco, y sus tres hijos: Miguel (7), Mateo (5) y Martín (2).



Isabel paseó hasta el restaurante junto a su amiga Amalia.



ISABEL TAMBIÉN VISITÓ LAS TIENDAS DE ARTESANÍA DEL CENTRO

► Horas antes de acudir al restaurante, Isabel paseó por el casco antiguo de la ciudad para visitar algunas tiendas de artesanía y, según "La Razón", este año prefirió no hacer una parada técnica en la chocolatería de su buen amigo Pedro Trapote.

Menos salidas

Isabel está viviendo un verano especialmente feliz tras convertirse de nuevo en abuela. Su hija pequeña,



Muy CONTENTA

Isabel confesó estar encantada de su visita a Marbella. Allí se siente como en casa.

Ana Boyer, dio a luz a Mía el pasado 4 de mayo, su décima nieta. La socialité disfruta muchísimo de sus nietos, con quienes mantiene una relación muy cercana. Con la llegada de Mía, además, quiso compartir con Ana un consejo que ella considera fundamental: "Cada hijo es diferente y no hay que compararlos". Una máxima que Ana procura tener muy presente en su día a día.

A sus 75 años, Isabel sigue tan estupenda como siempre, aunque parece que ya no le gusta prodigarse tanto. La última vez que la vimos fue hace cuatro meses, cuando acudió en abril al Teatro Real.

Agencias

VINCULADA A MARBELLA DESDE HACE AÑOS



Isabel veranea en la ciudad andaluza desde los años 70, aunque su etapa marbellí más célebre está ligada a Miguel Boyer. De hecho, Marbella fue uno de los escenarios fundamentales del comienzo público de su relación. En agosto de 1985, cuando su romance era la gran noticia del verano, ambos se refugiaron allí, y ella declaró: "No quiero negar que mi amistad con Miguel Boyer existe". En la imagen, en 1991 junto a sus hijos Enrique Iglesias, Tamara Falcó y Ana Boyer, en brazos.



La pareja acaba de estrenar casa en Madrid, una vivienda unifamiliar valorada en más de 1,5 millones de euros.

DAVID BUSTAMANTE

viaje de trabajo a Mallorca junto a Yana Olina

El cantante actuó en un festival junto a Rosa López y llegó a la isla acompañado por su novia, con quien comparte ya ocho años de amor.

David está viviendo una etapa profesional especialmente intensa. En septiembre participará en "MasterChef Celebrity Legends" y, poco después, estrenará en Madrid el musical de "El Zorro". Este verano tampoco ha bajado el ritmo después de su Inédito Tour, una gira que le está llevando por toda España. El pasado 15 de agosto, el cantante actuó en Inca, Mallorca, junto a Rosa López, dentro del festival "El Verano de tu Vida", una cita en la que volvió a contar con el apoyo de su gran amor, Yana Olina.

Trabajan juntos

La pareja se alojó en el hotel Can Picafort, un establecimiento de cuatro estrellas, y antes del concierto aprovechó para dar un paseo por los alrededores. Para la ocasión, la bailarina eligió un calzado que no parecía precisamente el más cómodo para caminar. Después, los dos se relaja-

ron en la piscina del hotel, mientras David también sacó tiempo para entrenar en el gimnasio. "Yana es el amor de mi vida. Estamos juntos 24/7 porque trabaja conmigo", nos confesó el cantante en una entrevista para "Diez Minutos".

Agencias



En plena **FORMA**

Bustamante ha vuelto al deporte y ahora luce una gran forma física en sus conciertos.



UNOS EX MUY BIEN AVENIDOS

A pesar de su separación, Bustamante y Paula han logrado formar un buen equipo en todo lo relacionado con la crianza de su hija Daniella, que cumplió 18 años el 17 de agosto. Nunca han tenido una mala palabra el uno para el otro y siempre han mantenido una prioridad común: el bienestar de su hija. Así de radiantes posaron los tres el pasado mes de mayo, con motivo de la graduación de la joven en el instituto.

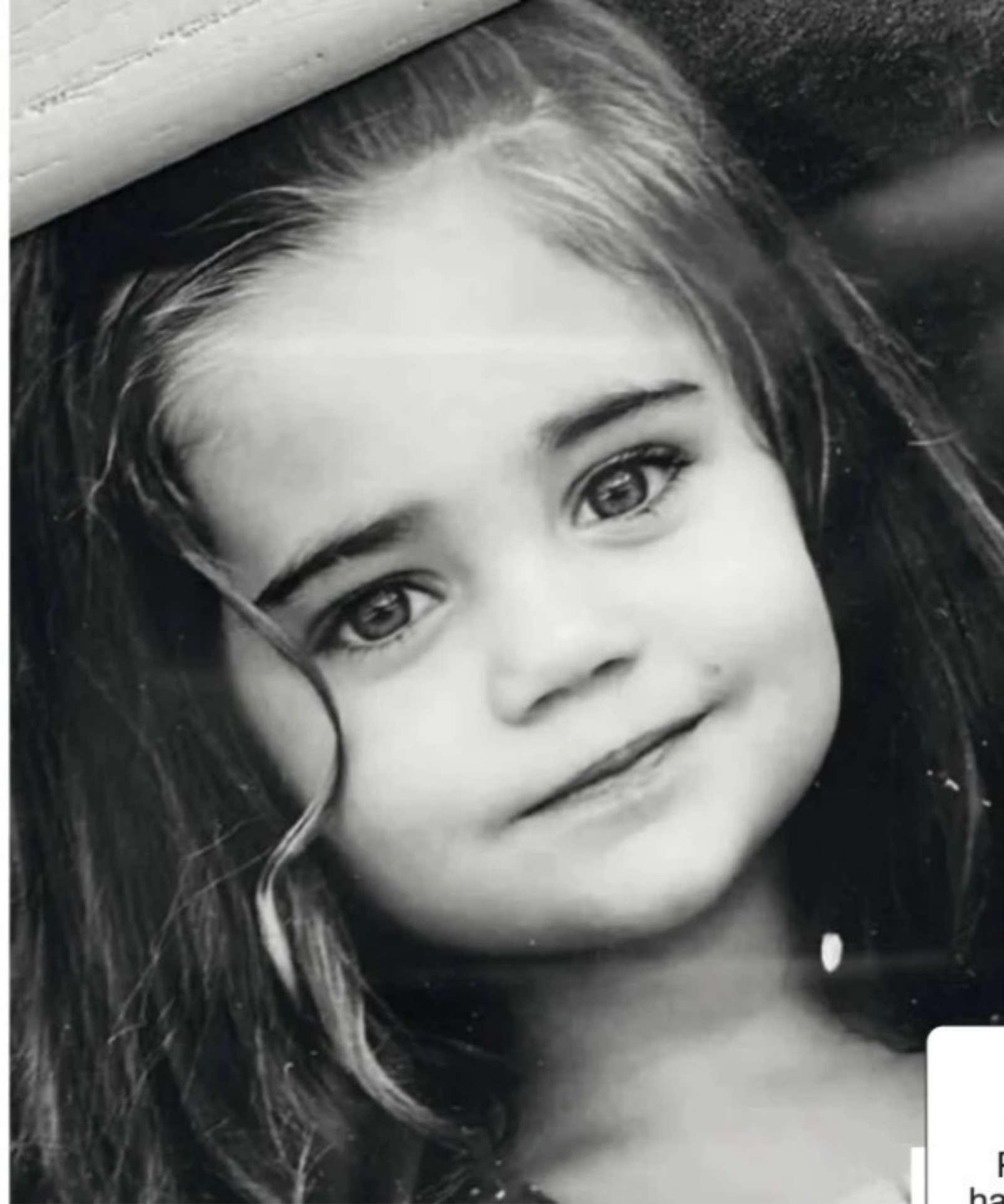


Paula Echevarría
le organizó una
fiesta sorpresa
a su hija,
en Candás
(Asturias).

DANIELLA BUSTAMANTE

cumple 18 años

Paula Echevarría ha compartido fotos de la celebración de la mayoría de edad de su primogénita, así como de su niñez, y le ha dedicado una emotiva felicitación. David Bustamante también le ha regalado un bonito mensaje a la niña de sus ojos.



ÁLBUM de infancia

Paula Echevarría ha compartido fotos de Daniella, nacida en 2008, a los dos años de su boda con David Bustamante.

El panorama social tiene otra "superestrella", como canta Aitana y sueña ser Julia Janeiro. Ella es Daniella Bustamante Echevarría, la hija de David Bustamante y Paula Echevarría, que el 17 de agosto cumplió 18 años. Una edad muy significativa para esta joven que estudiará Marketing y quiere ser influencer. Para celebrar su mayoría de edad, su madre le organizó una fiesta sorpresa en Candás, la localidad asturiana donde nació. La fiesta de Daniella fue sorpresa, con los amigos. Y no pudo evitar las lágrimas cuando le colocaron una banda dorada que ponía "Feliz cumpleaños" y una corona a juego. Después de compartir mesa y mantel con sus amigos, Daniella posó con su madre y unos globos con el número 18. También le cantaron el "Cumpleaños feliz" y hubo abrazos con su hermano Miki, el niño de cinco años

que Paula Echevarría tiene con Miguel Torres.

En redes sociales, la actriz compartió su álbum privado de fotos de la infancia de Daniella, y le dedicó esta felicitación: "Mi niña, mi leona, mi compañera de vida... Hoy cumples 18 años y no sé en qué momento pasó este tiempo... Qué suerte la mía haber podido crecer contigo mientras tú crecías conmigo. Ahora empieza una etapa nueva, pero hay algo que no cambiará nunca... siempre voy a estar a tu lado. Felices 18, mi amor! Te amo más de lo que cabe en cualquier texto...".

David Bustamante también tuvo bonitas palabras para la niña de sus ojos: "Felicidades a mi "miniyo!!!. Te amo con el alma!... Hoy es un día muy emocionante para mí... Te haces mayor pero siempre serás mi princesa, mi pequeña. Feliz vida, hija mía".

Fotos: Instagram





Malena mira orgullosa a Margot mientras le da de comer en el carrito.

MALENA COSTA volcada con su bebé Margot

La modelo y Mario Suárez, que tienen otros dos hijos, están en Mallorca.

Para Malena las vacaciones son sinónimo de vida familiar. Y a los suyos se está dedicando estas últimas semanas. La modelo e influencer disfruta del sol y la playa con su marido, el exfutbolista Mario Suárez, con el que tiene tres hijos en común: Matilde, Mario y Margot, de nueve años, seis años y cuatro meses respectivamente. Margot está pasando su primer verano en Mallorca.

"Disfrutando de mi isla", ha escrito Malena en redes sociales, donde ha compartido las imágenes de su esposo y su niña pequeña, en la que está volcado el matrimonio.

La benjamina parece tranquila y cómoda, ya sea en el carrito o sobre el pecho de su padre, que ha bromeado junto a esta foto: "Quien diga que Margot no se parece a mí no tiene ni idea. Dicho queda".

Fotos: Instagram



La pequeña, descansando sobre el pecho de su padre.

GAMA AIR FRYER DE DIA

Recetas rápidas y sabrosas

El verano es para disfrutar de los tuyos, del aire libre y olvidarte de la cocina. Dia te ayuda a conseguirlo con su gama Air Fryer y su programa 'Comer mejor cada día'. Descubre más de 100 recetas.

Las vacaciones son para disfrutar y no tienen por qué convertirse en una excusa para los excesos. Disponer de tiempo libre y cocinar de forma sana cuando el calor aprieta ya no es un reto gracias a Dia, que con su campaña *Comer mejor cada día* te ayuda a preparar platos equilibrados con su gama Air Fryer Dia. Con el asesoramiento del nutricionista Jaume Giménez,

te ofrece más de 100 referencias específicas pensadas para ti con las que conseguir recetas para tu Air Fryer, ricas y saludables, mientras ensucias poco, eliminas grasas y ahorras tiempo. Desde el toque exótico del curry hasta la frescura del aguacate, están elaboradas con ingredientes sencillos que encontrarás en Dia, para que este verano, tu único reto sea vivirlo al máximo.

BROCHETAS DE GAMBAS MARINADAS CON CURRY

INGREDIENTES

- 150 g de gambas grandes 35/55 Dia Mari Marinera.
- Piña cortada.
- Pimientos.
- 1 cucharadita de curry en polvo.
- Zumo de medio limón.
- Palillos para brochetas.
- 50 g de yogur griego natural Dia Fidias.
- Menta y cilantro frescos.
- AOVE La Almazara del Olivar de Dia.
- Papel para freidora de aire Super Paco.
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Marina las gambas con curry, limón, sal y pimienta durante 15 minutos.

Ensarta las gambas, la piña y los pimientos en los palillos.

Coloca las brochetas sobre papel para freidora de aire y cocina 8 minutos a 200 °C.

Sirve con salsa de yogur y menta, y decora con hojas de cilantro fresco.



SOLOMILLO DE ATÚN REBOZADO DE SÉSAMO Y CREMA DE AGUACATE

INGREDIENTES

- Dos solomillos de atún MSC Dia Mari Marinera.
- 50 g de semillas de sésamo.
- Pulpa de aguacate Dia al Punto.
- Zumo de medio limón.
- Sal y pimienta.
- Cilantro y menta.
- Papel para freidora.

PREPARACIÓN

Salpimienta los solomillos de atún y reboza cada lado con las semillas.

Coloca los solomillos sobre papel para freidora de aire y cocina en la Air Fryer a 200 °C durante 8 minutos.

En un plato, extiende la pulpa de aguacate y coloca encima los solomillos de atún.

Decora con cilantro y menta, y sirve una pieza a cada comensal con una ensalada.





VOGUE

Así de guapos
y sencillos se
vistieron para el
día de su enlace.
"No queríamos
ir disfrazados",
aseguró ella.

CRIS Y GIO

"IT WAS A DREAM"

CRISTIANO Y GEORGINA

todos los detalles de su boda

La pareja celebró el enlace en el salón de su casa portuguesa y con la sola presencia de sus hijos. “Ha sido un sueño”, aseguran los recién casados.

Hay que reconocerlo: este giro de guión no se lo esperaba nadie. Mientras todos imaginábamos que Cristiano Ronaldo y Georgina Rodríguez acabarían celebrando una boda multitudinaria, repleta de rostros conocidos y con barra libre de embutidos –una de las debilidades confesas de la novia–, la pareja sorprendió optando por todo lo contrario: un enlace íntimo, celebrado en el salón de su propia casa de Cascais, Portugal, y únicamente en presencia de sus cinco hijos.

Ronaldo:
“Sé que ella es el amor de mi vida, y creo que yo también lo soy”

La revista “Vogue” ha sido la encargada de recoger algunas imágenes de la ceremonia que se celebró el pasado 11 de agosto, justo una década después de que sus miradas se encontraran por primera vez en la tienda de Gucci de Madrid.

“Un hermoso cierre”

Precisamente, la pareja eligió a la firma italiana para que les vistiera en su gran día. La española lució un traje de dos piezas confeccionado en seda faille blanca, un estilismo que combinó con joyas de Chopard, mientras

Cristiano optó por un traje de algodón beige. “Es un hermoso cierre de círculo, como un cuento de hadas moderno”, explicó Demna, director artístico de Gucci.

Georgina explicó la razón de celebrar un enlace tan íntimo. “Hemos decidido hacerlo en el salón de casa, donde desayunamos, almorzamos y cenamos, y donde vivimos la realidad de nuestras vidas. Dentro de 30 años quiero que los niños piensen: algo maravilloso ocurrió en esta mesa, los votos matrimoniales de nuestros padres”. Por su parte, el portugués se mostró emocionado al hablar de su esposa. “Sé que ella es el amor de mi vida, y creo que yo también lo soy. El simple hecho de ser marido y mujer te coloca en otra liga”.

La pareja colgó en Instagram una foto de sus manos con las alianzas de oro.



Boda en el **SALÓN DE CASA**

Y con sus hijos. “Hemos decidido hacerlo en el salón de casa, donde vivimos la realidad de nuestras vidas”, ha dicho Georgina.

La española se ha convertido
en el gran apoyo de Cris
en su carrera deportiva.
En la imagen, en 2024, cuando
él fue premiado por ser el mayor
goleador histórico de la Liga
de Campeones.





Sin LUNA DE MIEL

Después de su enlace, la pareja reapareció con sus hijos en el palco del Al-Nassr, club en el que juega desde 2023, en Arabia Saudita.

SE HAN CASADO EN RÉGIMEN DE SEPARACIÓN DE BIENES

► Tras el intercambio de votos, la pareja se trasladó junto a sus niños al Santuario de Nuestra Señora de Fátima para recibir una bendición privada. La pareja no pudo disfrutar de su viaje de novios porque el portugués debía entrenar con su equipo, pero no parece importarle. "Para nosotros, cada día es una luna de miel", aseguró.

Más niños en casa

En el reportaje, no sólo hablan del enlace, también de su futuro. Cristiano confiesa que seguramente solo le quede un curso escolar dentro de los terrenos de juego y que no descarta tener más hijos. "Un bebé ahora sería demasiado ajetreado. Pero cuando los más pequeños tengan 15 o 16 años, todavía seremos jóvenes, así que ¿por qué no?", confirmó Georgina.

Agencias



La casa de Cris y Gio en Cascais, Portugal, está situada en Quinta da Marinha, una de las urbanizaciones más exclusivas de Portugal. Tiene 8 dormitorios.



Ana Cristina asegura que tiene ganas de ser mamá.



Después de Sotogrande, la pareja tenía pensado volar a Inglaterra.

ANA CRISTINA PORTILLO relax en Sotogrande junto a su marido

La diseñadora y Santiago Camacho se mostraron muy cómplices en su segundo verano de casados.

Desde que hace seis años lanzara su firma de ropa, Ana Cristina vive "entre telas, bocetos y acuarelas". Pero hace unos días dejó su creatividad a un lado para disfrutar de la playa

junto a Santiago Camacho, su marido desde hace dos años. La pareja se mostró muy cariñosa y se metió al mar para combatir las altas temperaturas de Sotogrande, Cádiz, donde pasaron unos

días antes de regalarse un viaje a Reino Unido.

La hija de la inolvidable Sandra Domecq y el ingeniero industrial todavía no tienen hijos, pero sueñan con disfrutar de una familia numerosa

en un futuro. "Tengo claro que quiero ser madre y que quiero tener muchos hijos, pero poco a poco. Ahora estoy con mucho trabajo", confesó Ana Cristina en "La Razón".

Agencias

ELLE

VALOR REAL: 750€

**TODO
POR SÓLO
189€**



CONSÍGUELA AQUÍ

Además de estos 19 productos 'premium', recibirás tres números de la revista ELLE. Promoción válida sólo para Península y Baleares.



Óscar vuelve a disfrutar de la soltería tras su ruptura con Ana Mena.



LOS CASAS

fin a sus vacaciones familiares en Punta Cana

Cada año los hermanos disfrutan de un viaje juntos. Así de sonrientes les vimos en su vuelta a España.



Mario Casas, muy sonriente y de lo más bronceado, con gafas de sol y gorra, viajó sin Melyssa Pinto.



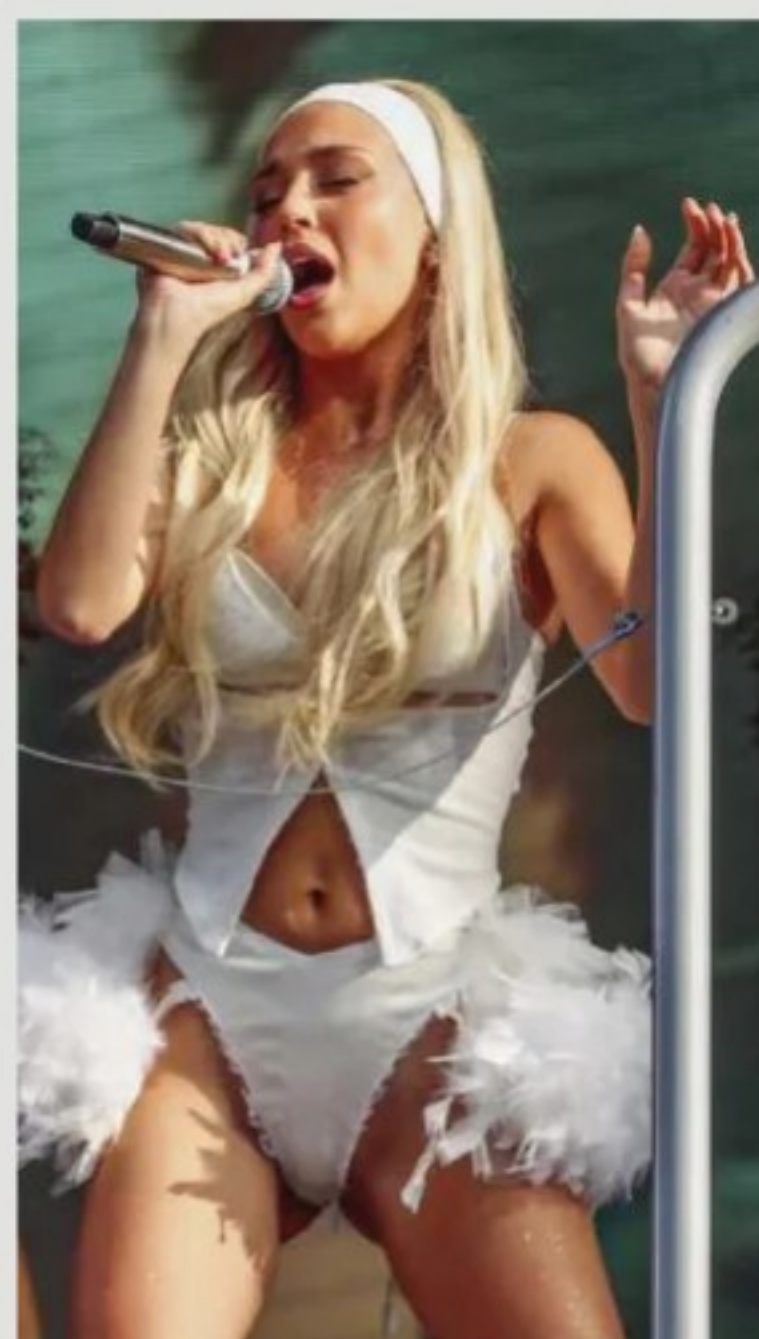
Sheila tiene mucho trabajo a su vuelta a Madrid. Por lo pronto, tiene que supervisar las obras de la casa que se ha comprado a las afueras, en plena naturaleza.

Todos los veranos, los hermanos Casas se regalan unas vacaciones de ensueño en un destino paradisíaco. Este año se han marchado a República Dominicana, concretamente a Punta Cana. Y a su vuelta a España les vimos en el aeropuerto de Madrid Barajas-Adolfo Suárez. Todos regresaban con cara de relajación y muy bronceados. Eso sí, apenados por volver a la rutina, como decían en redes sociales, y añorando los días pasados en el Caribe, tomando el sol y descansando. La suya ha sido una escapada familiar y con amigos. Mario (40), viajaba sin su chica, la influencer Melyssa Pinto, con la que ya le hemos visto posando en redes y compartiendo imágenes de sus recientes escapadas. Sheila

(38) y Óscar (27), que están solteros, iban también solos. La primera, abogada de profesión y colaboradora televisiva, acaba de romper con el empresario Sergio Ignacio González Sobrino, con quien vivió un breve romance este verano, protagonizando una sesión de fotos muy "hot" que se publicó en "Diez Minutos". Pero lo suyo no duró. Y Óscar (27), actor como Mario, ha sido pareja de la cantante Ana Mena, con la que rompió hace semanas. Pero conservan el cariño y la amistad. Es más, él no ha dudado hablar así de bien de su expareja: "Me acuerdo de ella" o "La quiero muchísimo".

También iban los padres del clan, pero faltaban dos hermanos: Christian (34), alejado del foco mediático, y Daniel (13).

Agencias



"LA QUIERO MUCHÍSIMO"

Rompieron hace unas semanas, pero Óscar Casas y Ana Mena conservan la amistad. Recientemente él le ha dado un "like" a una foto de la que fuera su pareja durante casi dos años, y preguntado al respecto, ha dicho: "La quiero muchísimo, por Dios, faltaría más". De vuelta de sus vacaciones, confesó además: "Sí, sigo teniendo buena relación, por supuesto". Y reconoció: "Me acuerdo, sí, claro que me acuerdo de ella".

A full-page photograph of a man and a woman playing in the ocean waves. The man, on the left, is shirtless and wearing patterned swim trunks. The woman, on the right, is wearing a black and white patterned bikini and sunglasses. They are both smiling and holding hands, splashing in the water. The background is a clear blue sea with gentle waves.

Juanma (49) y Helena (37)
se conocieron trabajando
en la cadena COPE.

JUANMA CASTAÑO Y HELENA CONDÍ

juegos y mucho amor en Cádiz

Como dos adolescentes. Así se comportaron los dos periodistas en sus ansiadas vacaciones, después de cubrir juntos el Mundial de Fútbol.



Helena estaba decidida a tumbar a su chico en el agua.

Es muy complicado ver estas imágenes sin que se nos dibuje una sonrisa en la cara. Juanma Castaño y Helena Condis derrochan complicidad y buen rollo durante su escapada a las playas de Cádiz, donde se han dejado ver de lo más felices. La pareja no se conformó con meterse en el agua para sobrellevar el calor, sino que aprovechó el baño para jugar en el mar como dos quinceañeros. Besos, risas y muchos empujones cariñosos. ▶

En **FORMA**

A Helena le encanta la comida japonesa, la moda y el deporte, que practica con asiduidad.





¡Cuánta ENERGÍA!
Parece que lo de descansar en la tumbona no entra en sus planes veraniegos.

JUANMA ESTÁ SEPARADO

DE NOELIA DE DIEGO Y TIENE DOS HIJOS: DANIEL (19) Y PABLO (16)

► Helena parecía haberse marcado un objetivo: conseguir que su chico perdiera el equilibrio. Y no paró hasta lograrlo. Y lo hizo sin perder sus gafas de sol, algo que, teniendo en cuenta el ímpetu del juego, tiene mérito.

Cinco años juntos

Juanma y Helena se escaparon a Cádiz tras cinco intensas semanas cubriendo sobre el



**En esta ocasión,
Juanma no contó
con la compañía
de sus dos hijos.**

terreno el Mundial de Fútbol de Estados Unidos, México y Canadá. Juanma dirige "El Partidazo de COPE", espacio en el que también trabaja Helena, periodista y encargada de seguir la actualidad del Barcelona. A pesar de compartir muchas horas de radio, la pareja demuestra en estas imágenes que sabe dejar el trabajo a un lado cuando toca disfrutar.

Su historia de amor nació precisamente entre micrófonos. Su relación salió a la luz en verano de 2021 de una manera accidental: durante un directo junto a Ibai Llanos, Juanma dejó ver sin querer la imagen de Helena como fondo de pantalla de su teléfono móvil. Una 'pillada' que se volvió viral.

Agencias



BELÉN LÓPEZ

feliz junto al mar tras un verano complicado

Tras superar el bache de salud que sufrió en junio, la actriz disfrutó de un tranquilo paseo playero en Cádiz, donde vive.

Belén López (56) tiene la suerte de poder disfrutar de Cádiz los 365 días del año. La actriz y cantante vive en una preciosa casa de madera restaurada muy cerca de Vejer de la Frontera, un refugio que comparte con su pareja, el guitarrista Añil Fernández.

“Ahora toca centrarse en recuperarse y valorar aún más a las personas que están cerca”

Esta vez, Belén aprovechó la mañana para acercarse a la playa, donde se dio un baño y paseó después por la orilla. A primera hora, y antes de que la arena se llenara de veraneantes, la actriz disfrutó del mar y de la tranquilidad de uno de sus rincones favoritos. Belén ya parece totalmente recuperada del bache de salud que padeció en junio, después de sufrir un accidente de tráfico. Belén pasó por el quirófano por una hernia cervical y tuvo que llevar collarín. “Voy a resurgir como el ave Fénix”, dijo entonces. Y, a juzgar por esta imagen, parece que lo ha conseguido.

Agencias

Belén ha estrenado en Disney+ la serie “Si es martes, es asesinato”.



Esquire BAG

ESQUIRE PRESENTA UNA NUEVA BAG EXCLUSIVA CON DIEZ PRODUCTOS IMPRESCINDIBLES
Y UNA SELECCIÓN PREMIUM PARA CUIDARTE CON MÁS ESTILO QUE NUNCA

CONSÍGUELA AQUÍ
POR SÓLO

99 €

VALORADA
EN MÁS DE
500 €



**ESCANEA Y
LLÉVATELA**

OFERTA VÁLIDA SÓLO EN
PENÍNSULA Y BALEARES





La periodista
estrena programa
en Telemadrid, el
magazine "La Tarde".

MÓNICA MARTÍNEZ

**pone fin a su
matrimonio
tras 17 años
y dos hijos
en común**

La periodista afronta
nuevo reto profesional en
Telemadrid y está centrada
en sus hijos y abierta al
amor: "Estoy preparada para
que la vida me sorprenda".

Hay veranos que se viven lejos del mar y cerca de los focos. Así serán estos meses para Mónica Martínez, que cambia las vacaciones por un nuevo reto profesional, al frente de "La Tarde", el magazine de sobremesa de Telemadrid. La periodista afronta esta oportunidad con la misma ilusión con la que comenzó en televisión hace más de dos décadas, aunque en lo personal está de nuevo "soltera".

"Las Campanadas de Telemadrid llegaron en un momento duro, me estaba divorciando"

-Mónica, acabamos de saber que Fernando y tú habéis tomado la decisión que ningún matrimonio quiere tomar...

-En breve hará dos años de ello y como siempre en mi carrera lo he llevado con discreción. Fue en 2024 y justo me llamaron desde Telemadrid para presentar Las Campanadas. Llegaron en un momento personal muy duro porque me estaba divorciando. Aquella llamada fue una ilusión nueva. Pensé: "Bueno, por lo menos en lo profesional las cosas están saliendo bien". Además, fueron unas Campanadas muy especiales porque pude llevarme a mis hijos. Fue un momento duro por un lado, pero muy feliz por otro. Supuso un punto de inflexión en mi vida. Me hizo centrarme en lo verdaderamente importante: mis hijos, mi trabajo y mi familia. Por eso guardo ese recuerdo con muchísimo cariño.

-Divorciada y con dos hijos. ¿Cómo lo concilias?

-Mis hijos son mayores, así que conciliar se vuelve más fácil. Aun así, sigo teniendo muy interiorizado mi papel de madre. Me gusta hacerles la comida, la cena, ocuparme de ellos... y cuando no puedo hacerlo me cuesta más a mí que a ellos. Muchas veces les digo: "Soy humana. Intento llegar a todo, pero no siempre puedo". Y creo que eso también tenemos que aprender a decirnos las madres. Hay meses en los que no llegas a todo y no pasa nada.

-Ha pasado ya un tiempo, ¿estás cerrada al amor?

-Si algo he aprendido es que no sabes qué te deparará la vida... Así que estoy preparada para que me sorprenda.

-Has desarrollado una larga trayectoria como presentadora y formadora en comunicación. ¿En qué momento profesional estás ahora?

-Estoy en un momento que hace tres años no imaginaba. Una vez que dejas un poco aparcado el mundo tele y te dedicas a otros proyectos, es muy difícil volver a entrar en la rueda. La faceta de coach me ha dado muchas alegrías porque ayudas a la gente a sentirse cómoda ante el público.

-Centrándonos en tu etapa actual en Telemadrid, en programas como “Divino tesoro” y “Crononautas”, ¿qué te aporta cada uno y qué crees que conecta con el público?

-“Divino tesoro” me pareció una aventura maravillosa porque creo que no hay otro programa que nos ayude a entender cómo son los jóvenes, qué problemas tienen y a qué se enfrentan en la sociedad actual. Como tengo hijos adolescentes, me pareció un formato maravilloso. “Crononautas” además incorpora la inteligencia artificial, aplicada al mundo audiovisual y con una perspectiva divulgativa sobre la historia de la Comunidad de Madrid. Confío en que tenga el respaldo de la audiencia.

Vacaciones trabajando

-Este verano cambias las vacaciones por el plató para presentar “La Tarde”, el magazine diario de sobremesa de Telemadrid. ¿Cómo recibiste la noticia?

-Te voy a ser sincera. Tuve dos pensamientos cuando me llamaron. El primero fue la ilusión de que una televisión vuelva a confiar en mí para un formato como este, que además es uno de los buques insignia de la casa, pero también apareció esa vocecilla interna de quien lleva años trabajando en televisión y piensa que no puede sustituir a otro compañero. Aun así, no lo dudé. El magazine en directo siempre ha sido el formato que más me apasiona.

-Mientras muchos empiezan las vacaciones, tú pasarás cada tarde acompañando a los espectadores de Telemadrid. ¿Cómo encaras unos meses de trabajo tan intensos? ¿Tiene un sabor especial presentar un formato diario?

-Totalmente. Igual es que soy un poco kamikaze, pero a mí me encanta que sea un programa largo que te permite resolver, desarrollar conversaciones y vivir la televisión como realmente es: suceden cosas y tú las afrontas en ese momento. Son casi dos

horas de programa diario. Respecto a las vacaciones, cuando todo el mundo haya vuelto, ya me iré yo.

-También has incorporado otra faceta en tus redes, donde compartes una rutina importante diaria ligada al deporte y al bienestar.

-Para mí es como comer. Dentro de mi rutina está hacer actividad física, alimen-

“Mis hijos son mayores, así que conciliar es más fácil”

tarme bien e intentar descansar. No entiendo mi día a día sin el deporte. Arranco la mañana con un café y un buen entrenamiento donde alterno mucho trabajo de fuerza con algo de cardio. Cuatro o cinco veces por semana. Y luego empiezo el resto del día. Es como tener los deberes hechos.

Mónica Vergara

Fotos: www.cucocuervo.com

Aunque sus hijos son mayores, Mónica sigue teniendo “muy interiorizado mi papel de madre”.





Willy
Bárcenas
y Loreto
llevan nueve
años juntos,
tres de ellos
casados.

WILLY BÁRCENAS

descanso en Marbella con Loreto Sesma

El cantante de Taburete y la escritora han aprovechado un parón en la gira de él para relajarse.

El matrimonio es un habitual de la Costa del Sol y este año ha podido volver a disfrutar de las playas de Marbella, mientras el cantante estaba en un paréntesis de la gira con su grupo Taburete.

Willy y Loreto pasaron una divertida jornada entre baños de agua y sol, donde pudimos comprobar la química que destilan. Tras darse un chapuzón e intercambiar risas, la pareja volvió a sus hamacas. Y fue allí donde les vimos con un vendedor ambulante negociando el precio de un bañador para él, que finalmente se compró.

El cantante y la escritora zaragozana llevan nueve años juntos, tres de ellos casados. En mayo de 2023 se dieron el "sí, quiero" en una ceremonia en la Finca La Gaviota de Aravaca, Madrid.

Un proyecto juntos

Él canta y toca la guitarra y ella escribe poesía y recita, por eso no descartan hacer alguna colaboración: "Cuando ella ha hecho recitales en teatro hemos hecho alguna mezcla, yo con la guitarra. Ella recita muy bonito y estaría bien hacer un disco más conceptual", confesó en "Diez Minutos".

Agencias

Los gestos de complicidad y las risas fueron continuas.

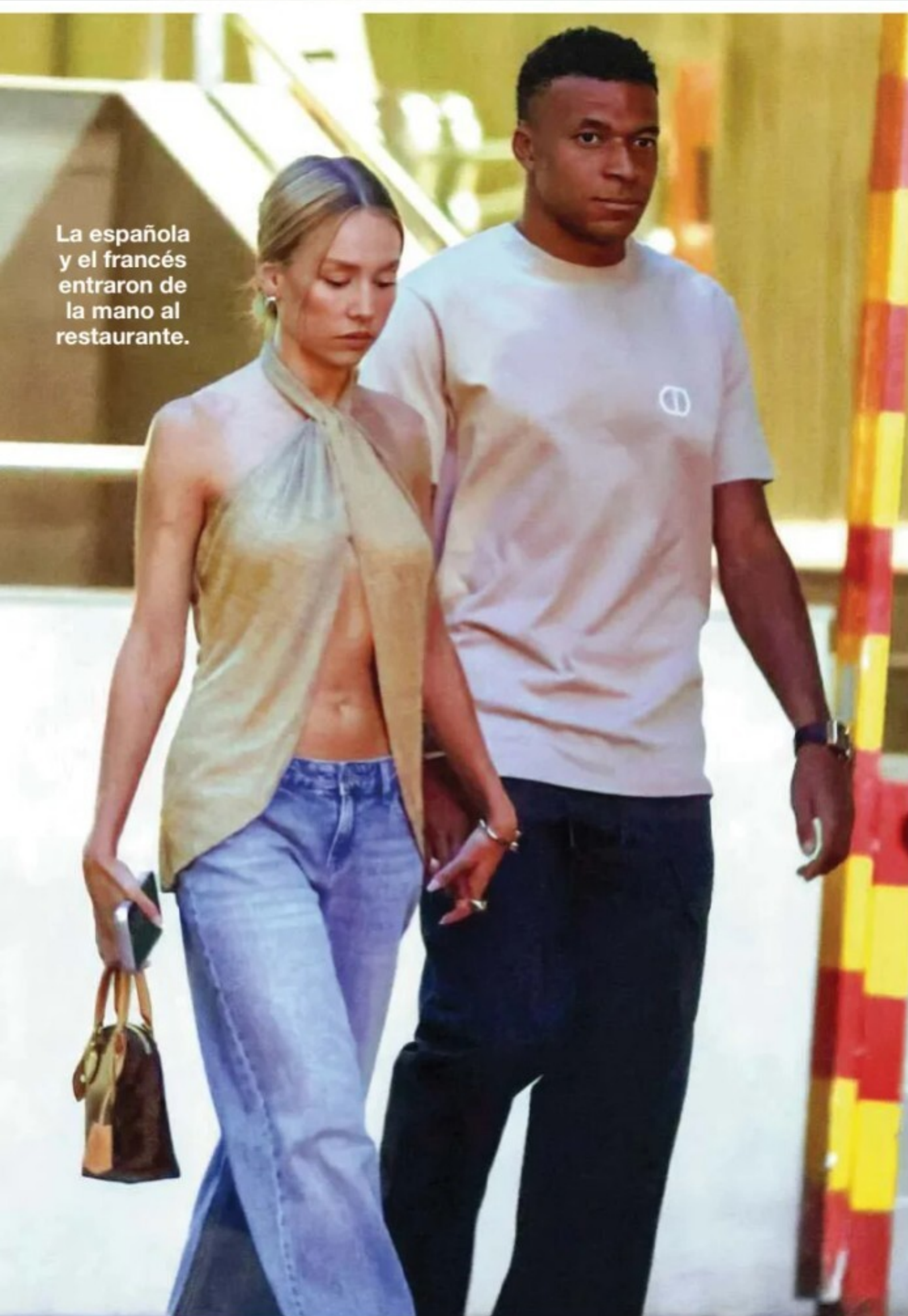


Eligiendo **NUEVO LOOK PLAYERO**

Tras darse un baño, la pareja volvió a sus hamacas y fue allí cuando Willy paró a un vendedor para comprarse un bañador.



Ester estrena el 9 de septiembre su nueva película, "Marfil", para Prime Video.



La española y el francés entraron de la mano al restaurante.

ESTER EXPÓSITO Y MBAPPÉ cena para dos en un cantonés

La pareja disfrutó de una romántica velada en un restaurante del barrio de Salamanca, en Madrid.

Después de pasar unos días de vacaciones en Cerdeña e Ibiza junto a Ester Expósito, Kylian Mbappé se incorporó a las filas del Real Madrid el lunes 10 de agosto. Un día después, al no ser convocado para disputar el trofeo Teresa Herrera en A Coruña, el francés aprovechó la noche libre para regalarse una cena para dos con su chica. La pareja acudió a Don Lay, conocido restaurante especializado en cocina cantonesa y situado en pleno barrio de Salamanca, en Madrid.

Tras un par de horas disfrutando de una velada íntima, Ester, que entró algo seria en el local, lo abandonó con una amplia sonrisa y se subió al coche de Kylian dejando claro que la relación atraviesa un momento muy dulce.

Agencias

RAQUEL REVUELTA

romántico baño junto a Manuel, su novio

La empresaria lleva dos años junto al ejecutivo, al que conoció en Cádiz, lugar al que ahora regresan.

La pareja disfrutó de las playas de Zahara de los Atunes.

Se conocieron hace dos años en Zahara de los Atunes, Cádiz, y este verano han regresado a sus playas para disfrutar de unos días de relax. La exmodelo y empresaria Raquel Revuelta y su novio, Manuel Mirat, consejero delegado de un grupo de comunicación, aprovecharon las altas temperaturas para darse un refrescante baño en el mar. Al regresar a la orilla, la pareja se fundió en un cariñoso abrazo, imagen que confirma el buen momento que atraviesa su relación.

Muy felices

Manuel Mirat llegó a la vida de Raquel después de que la sevillana pusiera fin a su relación con Luis García, con quien estuvo siete años. Meses después, Raquel hizo oficial su nueva historia de amor durante la feria ARCO. "Estoy genial, estoy felicísima", confesó entonces ante la prensa, aunque prefirió no dar demasiados detalles sobre una relación que, dos años después, se muestra más sólida que nunca.

Agencias

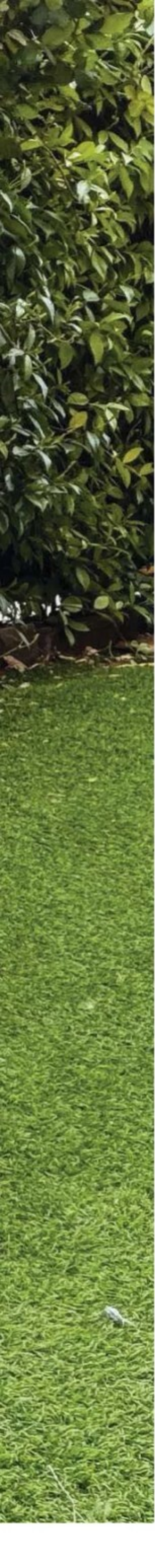


EXCLUSIVA

Acumula millones de seguidores en sus redes sociales bajo el nombre de “Una locura de familia”, donde cuenta cómo organiza su día a día familiar. Tiene 42 años y no descarta un undécimo bebé.

ANA IGLESIAS

“Con 10 hijos es necesario marcar una rutina y seguirla”



Ana Iglesias es madre de diez hijos, de entre 8 meses y 14 años, acumula tres millones de seguidores en Tik Tok, más de 720.000 en Instagram y medio millón en You Tube. Ha escrito un libro, "Una locura de familia", ha emprendido negocios en varias ocasiones y recientemente ha sido galardonada en los Premios Vivofácil a la Conciliación de la Vida Familiar, Laboral y Personal y a la Responsabilidad Social. Charlamos con ella sobre cómo es su intenso día a día familiar.

-En primer lugar, enhorabuena por el premio, ¿qué ha supuesto para ti?

-Muchas gracias. Estos últimos años he hecho malabares para compaginar mi vida laboral y mi gran vida familiar. A través de las redes he podido dar visibilidad al esfuerzo que esto supone en muchos hogares españoles. Es cierto que en mi caso las implicaciones y el grado de compromiso al tener tantos peques quizás sea un poco mayor y a veces parece que cae en saco roto... porque muchos pensarán que atender la familia y el trabajo es lo que se espera de mí, sin más. Pero yo sé lo que hay detrás, noches sin dormir durante años, estrés por tratar de llegar a todo, cansancio. Y este reconocimiento fue muy gratificante.

"Una casa abarrotada de niños supone alboroto, carreras, risas, discusiones... Pero en unos años lo echaremos de menos"

-¿Tu marido, Jesús, y tú siempre tuvisteis claro lo de tener una súper familia? ¿Con Daniela, que tiene ocho meses, os plantáis?

-Fue algo que surgió sobre la marcha. Yo nunca pensé que formaríamos una familia tan grande. Sobre si nos plantamos, ha habido momentos en los que lo tenía muy claro, y aunque en este momento no estamos buscando el undécimo, ya no me atrevo a dar respuesta a esa pregunta. Me gusta ser consecuente con lo que digo y sé que la vida aún puede dar un nuevo giro.

-No debe ser fácil gestionar esta "locura de familia". ¿Cómo transcurre un día normal en vuestra casa. ¿Cuentas con ayuda externa?

-Nuestro día a día es muy rutinario. Es necesario marcar una rutina y tratar de seguirla, si no con diez hijos estás perdida. Hay momentos en los que contamos con ayuda externa con plan-

cha y limpieza y otros en los que nos apañamos solos. Nos levantamos todos juntos y cada uno sabe lo que tiene que hacer. Papá y mamá se encargan de los más pequeños y una vez están listos papá se marcha a trabajar.

A partir de ahí soy yo quien corre detrás de ellos para llegar a tiempo al cole. Una vez que les entrego en clase me voy con la bebé a hacer un poco de todo y trabajar en mis redes sociales, campañas publicitarias pendientes, etc. Por la tarde, les recojo del cole y todo rueda solo, la merienda, extraescolares y entre actividad y actividad voy ayudando con los deberes y preparando la cena. A eso de las siete y media les damos de cenar. Es el momento en el que toda la familia coincide en la mesa y nos ponemos al día. Vivir en una casa tan abarrotada de niños supone asumir el alboroto, las carreras, las risas, los berrinches, y por qué no decirlo también las discusiones entre hermanos. A veces es estresante, pero sé de que en unos años lo echaremos en falta.

-Además de una casa grande, ¿tenéis un minibús?

-Siempre hemos tenido dos coches porque muchas veces no coincidimos y tenemos que ser independientes. Así fuimos cambiando de coche a medida que aumentaba la familia hasta que nos tocó adquirir un minibús por necesidad. Después empezamos a buscar una segunda opción que nos sirviese de alternativa y encontramos una furgoneta de once plazas, que ya no nos vale y debemos cambiar. Ahora nos planteamos dejar de lado esta opción, ya que la altura y el largo se convierten en un problema a la hora de aparcar.

-¿Es necesaria mucha disciplina en casa?
-Somos más exigentes de lo que pensamos.

Me doy cuenta cuando nos juntamos con otros padres. Somos mucho menos permisivos. Estamos constantemente encima de ellos y les exigimos mucho, sobre todo en lo que se refiere a comportamiento. Somos conscientes de que perder el control sobre dos es duro, pero si lo pierdes sobre diez se convierte en una auténtica locura.

"Fuimos cambiando de coche hasta que nos tocó adquirir un minibús por necesidad"

"En el tercer embarazo empezaron las miradas. Pasamos al lado de la gente y se ponen a contar cuántos niños son"

► **-A veces las familias numerosas suelen asociarse a motivos religiosos, ¿es vuestro caso?**

-No. Mucha gente no concibe que a día de hoy haya alguien que quiera tener tantos hijos si no es por cuestiones religiosas, pero en nuestro caso tenemos una familia tan grande porque nos gusta, nada que ver con una cuestión religiosa.

-Los gastos deben ser considerables. ¿Cuánto supone de media al mes?

-Siempre digo que esto es aproximado, no gastas lo mismo en verano, o Navidad que un mes de febrero... Pero aproximadamente unos nueve mil euros mensuales.

“Aproximadamente gastamos unos 9.000 euros al mes. Hemos tenido los hijos que nos podíamos permitir para llevar una vida desahogada”

-¿Cómo se llega a fin de mes? ¿Queda algo para caprichos? ¿Recibís ayudas del Estado?

-La gente cree que hay muchas ayudas y que la gente tiene hijos para vivir de ayudas. No creo que haya alguien a quien le compense, porque no son tantas como la gente cree. Por lo menos en nuestro caso, recibimos ayuda en la declaración de la renta y la de madre trabajadora, que reciben todas las madres con hijos menores de tres años. El resto en comercios, cine, etc suele ser la misma que te dan si suscribes o cosas así. Y abono transporte, billetes de tren, son servicios que no usamos. Pero siempre pensamos en nuestras posibilidades antes de crear una familia tan grande. Quizás lo que otro gasta en recorrer el mundo yo lo ahorro para otras cosas. Hemos tenido los hijos que nos podíamos permitir para llevar una vida desahogada. No vivir al límite y llegar tranquilos a fin de mes.

-¿A qué se dedica Jesús?

-Mi marido trabaja en un banco, es científico de datos.

-Después de estudiar Publicidad y abrir dos negocios, estás volcada al 100% en las redes, y has escrito el libro, ¿algún proyecto más?

-Muchos y ganas de emprender. Pero en este momento no quiero volver a vivir tan a tope como cuando compaginaba la tienda con las redes sociales, los niños y las cosas de casa. Después de meditarlo creemos que lo mejor es estar en casa centrada en mi familia y las redes únicamente, porque no se sabe en qué momento esto

cambiará. Así que ahora mejor aprovecho la oportunidad y la flexibilidad que me dan las redes y me quedo tranquila en casa, salvo que de repente me llegase la propuesta de mi vida, en cuyo caso yo no soy de dejar pasar trenes...

-Cuentas tu vida a diario en redes, pero supongo que también recibes críticas, ¿cómo las afrontas?

-Depende del día, hay días que te hundan y días en los que entiendes que una persona feliz no piensa en hacer comentarios negativos a otros. Algún tipo de carencia asoma. Es un error centrarnos en el mensaje negativo y dejar de lado los cientos de mensajes positivos. Pero miento si digo que afrontar las críticas a diario no es duro. Hay veces que si veo que me están afectando mucho dejo de leer los mensajes o desactivo los comentarios. Nada justifica las faltas de respeto de determinados usuarios, y debería haber un límite claro con unas consecuencias penales.

-En verano la locura debe multiplicarse ¿no? ¿Dónde veranea una familia de 12?

-Pues depende del año, unas veces nos quedamos en España y alguna vez viajamos fuera. Si nos quedamos en España solemos ir a un apartamento en Oropesa. Cualquier viaje con los niños sube mucho de precio si nos hospedamos en un hotel.

-Con 12 en casa, celebraréis cumpleaños casi todos los meses... ¿Cómo son esas fiestas?

-Depende del año, solemos celebrarlo realizando alguna actividad fuera de casa, puede ser salir a comer, ir a los bolos, visitar algún lugar... algo que se salga de lo normal, pero nunca llenando la casa de globos y decoraciones. Quizás algún día lo haga pero de momento no ha surgido...

-¿En alguna ocasión os habéis sentido “observados”?

-Siempre desde que me quedé embarazada del tercero. Ahí empezaron las miradas, y con el paso de los años somos el centro de atención en cualquier lugar. Pasamos al lado de la gente y se ponen rápidamente a contar cuántos niños son.

-Se avecina la vuelta al cole, ¿cómo lo llevas...?

-Van todos al mismo colegio. Supone tanto trabajo prepararlo todo, que ya hemos empezado e incluso estoy subiendo una colección de videos relacionados con este tema. Es un gran gasto pero también supone mucha organización.

“En verano, si nos quedamos en España, solemos ir a un apartamento en Oropesa. Un hotel con los niños sube mucho el precio”

“Tenemos una familia tan grande porque nos gusta, nada que ver con una cuestión religiosa”

Ana y Jesús con
sus diez hijos. El
mayor tiene 14 años,
la pequeña ocho
meses. "Aunque no
estamos buscando
el undécimo, sé que
la vida puede dar un
nuevo giro",
dice Ana.



A full-page photograph of Carmen Lomana standing waist-deep in turquoise ocean water. She is wearing a light blue bikini top with a knot at the center and matching bottoms. Her hair is wet and slicked back, and she is looking off to the side. The water is bright and clear.

Carmen lució
un favorecedor
bikini azul cielo.



CARMEN LOMANA

disfruta de un día
de playa y tumbona

La socialité se relajó en Marbella,
que es desde hace años su refugio veraniego.

Su MOMENTO

Después del baño, Lomana se relajó en la tumbona, a pesar de no olvidarse del móvil.



Carmen es una enamorada de Marbella y, como cada verano, se ha escapado hasta la Costa del Sol para disfrutar de sus playas y broncearse. Hace unos días la vimos de lo más relajada a orillas del mar, donde aprovechó para darse un baño antes de regresar a su tumbona. Allí, mientras disfrutaba de una tranquila jornada de playa, aprovechó también para ponerse al día con algunas llamadas telefónicas.

El 1 de agosto celebró en Marbella sus 78 primaveras y dijo sentirse afortunada: "Ojalá que este nuevo año sea al menos igual, no pido mejor". Carmen confesó que va a someterse a una blefaroplastia para eliminar la piel sobrante de sus párpados. "Tengo piel como para hacerme un bolso", bromeó.

Agencias

La infanta estaba tan contenta que charló relajadamente con la prensa alemana.

LA INFANTA ELENA

con Mary Donaldson y Amalia en la hípica

La hermana de Felipe VI viajó hasta Alemania para disfrutar del Campeonato Mundial rodeada de royals.

Mientras su hermano Felipe VI disfrutaba de sus primeros días de vacaciones en Mallorca, la infanta Elena aterrizaba en Alemania como invitada de honor de los Campeonatos Mundiales de Hípica. Una cita en la que se mostró especialmente feliz y emocionada, como gran amante de este deporte, y donde coincidió con otras 'royals' europeas como Amalia de Holanda y Mary de Dinamarca, que tampoco se perdieron el evento, y compartieron grada y conversación con la duquesa de Lugo en el estadio de Aquisgrán, que acogió la competición.

Con su sombrero

La princesa Amalia, una gran amante también de los caballos, escogió para la ocasión un vestido de rayas de Nina Blanc, mientras que la reina Mary Donaldson apostó por un diseño de lunares. La infanta Elena, sin embargo, se decantó por un estilismo más atrevido, protagonizado por una gran flor en la solapa y un llamativo sombrero, un complemento que desde hace tiempo se ha convertido en una de sus señas de identidad.

Agencias



Amalia de Holanda brilló con un vestido veraniego de Nina Blanc.



Mary Donaldson ha pasado unos días de descanso en la isla de Corfú.



Charla RELAJADA

Amalia comparte con la infanta Elena su gran pasión por los caballos.

PRESENTADOR, DJ Y LOCUTOR

FERNANDISCO

“No veo la jubilación, moriré con las botas puestas”

Por Valeria Vegas Fotos: Fernando Roi. Ayudante: Sara Guillén



Valeria y Fernandisco quedaron en Los 40 Principales para hacer esta entrevista.

¿QUIÉN ES ÉL?

Nació en Badalona, en 1959.

Trayectoria: Comenzó su andadura a principios de los ochenta, tras ganar un casting de Radio España. En 1985 fichó por Los 40 Principales y poco después presentó el programa de entrevistas “Momentos”, en La 2 de TVE. En la radio ha conducido programas como “El Gran Musical” o “World Dance Music”, del que fue el creador. Desde 1990 hasta 2004 presentó en Canal Plus la versión televisiva del popular ranking “Del 40 al 1”, y posteriormente fichó por emisoras como Onda Cero y Cope. Tiene un Premio Ondas. Desde finales de 2024 presenta “Los 40 Classic”, en su regreso a la emisora en la que obtuvo su éxito inicial.

Familia: Casado con Isabel, tienen 2 hijos, Paola y Ferrán.

Fernandisco

Fernandisco es, desde hace mucho, todo un clásico de las ondas. Los 40 Principales acaban de cumplir 60 años este verano y hace menos de dos que regresó a la que considera su casa, donde dejó tal huella que parece que nunca se fue. Nos citamos tras terminar su jornada radiofónica en “Los 40 Classic” para hablar de su trayectoria.

-¿Te imaginaste alguna vez que serías una de las voces más legendarias de la radio?

-Nunca jamás me lo pude imaginar. Aunque es verdad que luego me ha acompañado durante toda mi vida el “never say, never again”, pero nunca imaginé que Fernandisco sería

una marca y que lograría magnificar ese concepto. Y sobre todo, no podía imaginarme que la gente me querría tanto, porque es algo con lo que no cuentas nunca. Haces tu trabajo, desmenuzas la música, pero nunca sabes el alcance que va a tener.

-Es que tu voz, desde hace mucho tiempo, nos resulta familiar y reconocible, como ha ocurrido recientemente con un anuncio que has locutado.

-Eso es quizás lo más complicado, el tener un sello propio, un sonido y un estilo propio a la hora de comunicar. Cuando yo hablo tengo la sensación de que la gente ha entendido que soy un fabricante de éxitos. Pero sobre todo yo

trabajo para que la gente sea feliz, y he comprendido que, para eso, yo debo estar detrás. El ego hay que mantenerlo siempre con la toma de tierra precisa. El ego te puede volver loco, y cuando te vuelves loco te quedas solo.

-¿Cuánto hay de autodidacta en Fernandisco?

-Como Fernandisco hay un 80% de autodidacta y un 20% de toda la gente que ha pasado por mi camino, y no sólo los maestros como Joaquín Luqui, Ángel Álvarez o Constantino Romero, sino también esa gente que me ha marcado y no he podido conocer, y ahí hay un poco de Orson Welles, Alan Parsons, James Dean, Steve McQueen y Pink Floyd.



**“Si eres
mala persona,
es muy jodido
que triunfes
en esto”**



Los 40 Principales acaban de cumplir 60 años este verano y hace menos de dos que Fernandisco regresó a la que considera su casa.

► -¿En casa cómo se tomaron que te dedicaras a la radio?

-Ya de muy pequeño se intuía que quería comunicar y mi madre me llevó al psicólogo, porque hablaba solo y hasta levantaba la tapa del lavabo y saludaba, o quería saber quién estaba detrás de un transistor. Ser comunicador es un carrerón, y con el tiempo me he dado cuenta de que he sido un contador de historias. Nací para que me escucharan, pero nunca sueñas con que te vayan a oír millones de personas.

“El postureo hace daño a los profesionales. Eso de hoy soy influencer y el año que viene ya veremos...”

-Y aparte de tenerlo tan claro, también hay detrás mucho ingenio y trabajo.

-Ahora todo se desvanece con mucha facilidad y pienso que el postureo le hace daño

a los profesionales. No puede ser eso de “este año soy influencer y el año que viene ya veremos lo que soy”. Sólo se llega a esto si trabajas y estas creando siempre. Esto es una carrera de fondo. Y el micrófono es un veneno que no tiene explicación alguna.

-No todo el mundo lo sabe, pero he descubierto que presentaste un programa en TVE, “Momentos”, en el 86.

-¿Y flipaste verdad? Yo tenía 22 años, estaba en Radio Barcelona y acudí en un casting

para un programa de entrevistas. Me dijeron que la condición es que tenía que convertirme en un clon de José María Íñigo, que es el maestro de los maestros. Y me peinaron y me vistieron igual y me convertí en un tío de 22 años que imitaba a Íñigo igual. Es un registro que no tiene nada que ver con lo que luego hice en la radio, pero fue una escuela.

-Lo que sí fue mítico y te dio la popularidad fue verte cada día en Canal Plus, con “Del 40 al 1”, ¿Cómo surgió aquello?



-En Los 40 había un acuerdo con Canal Plus, y hubo un casting de 300 personas. Gané ese puesto y estuve 12 años, cada mediodía. Y el canal estaba codificado y se abría conmigo, que lo hacía en abierto, y era toda una dificultad que la gente te estuviese esperando hasta que abriesen la emisión. Y ahí surge de verdad Fernandisco, ahí se estira el chicle.

-Pero no siento que haya mucha dualidad en tu caso de persona y personaje, creo que hay en ti mucha verdad.



“Una de las entrevistas de mi vida, que no olvidaré jamás, fue a George Michael.”

-Porque la persona y el personaje se quieren. Me he dado cuenta de que soy un 70% de Doctor Jeckyll y el resto de Mr. Hyde. Y pasó un tiempo hasta que logré entender eso, porque las cosas no las tenía claras, y la fama te golpea, pero encontré el camino. Fernando

Martínez Teruel llegó a amar a Fernandisco, porque era lo que desde niño quería ser.

-Percibo que has hecho mucho ejercicio de conocerte bien a ti mismo...

-Nos martirizamos mucho con los fallos y es lo que hace que mucha gente se quede en

el camino. Detrás de un comunicador, de un futbolista o de un presentador de tele, hay momentos maravillosos y momentos en los que no te comes un pimiento ni forzando la máquina. Eso es así, y el que te diga que no, te está contando una milonga. ►

► Y me da mucha rabia la gente que se las da de perfecta, porque perfectos no somos ninguno.

-Tu nombre artístico es de los que se quedan grabados. ¿De dónde viene?

-Iba con un grupo de por lo menos catorce amigos, a comprarnos camisetas y zapatillas, y uno dijo, "dame un mordisco, Fernandisco". Y enseguida me percaté de que era buenísimo. ¿Cómo se le pudo ocurrir a aquel tío? No me acuerdo ni cómo se llamaba. Enseguida lo incorporé y me lo quedé ya para siempre. Y excepto mi familia, mi mujer y mis hijos, todo el mundo me llama Fernandisco.

-¿Cómo vivieron tus hijos que su padre fuera alguien tan conocido y querido?

-Tanto Paola como Ferrán lo llevaron con normalidad. Pero sí recuerdo que Paola, conforme fue creciendo, le dijo a mi mujer, Isabel, "oye, dile a papá que no venga al colegio a traerme ni a buscarme, porque me llaman Fernandisca". Ahora nos reímos, pero cuando ocurre, es difícil de entender.

-¿Nunca les picó el gusanillo de seguir tus pasos?

-¡Cero! Y en mi familia tampoco había precedentes. Pero mi abuelo Ferrán, cuando yo

-Tengo en casa aproximadamente cincuenta mil cedes, y cuarenta y pico mil vinilos. Y en la habitación donde tengo todo eso hay también discos firmados por Mecano, Abba, Prince, Elton John... Para nosotros tiene valor, pero mucha gente no lo vería. Y tengo una colección de radios que alucinas. Y conservo el transistor que me regaló mi abuela Francisca, lo tengo en primera línea de fuego.

"Tengo en casa unos 50.000 cedes y cuarenta y pico mil vinilos. Y una colección de radios"

-Has entrevistado a leyendas de la música, como Madonna, Prince o Elton John. ¿Quién te sorprendió más?

-Una de las entrevistas de mi vida, que no olvidaré jamás, fue a George Michael, que apareció por el estudio y me quería morir. Le dije que llevaba imitándole toda la vida, me había puesto un pendiente por él, me compré una cazadora de piel, las botas y los vaqueros como él.

"Mi hija le dijo a mi mujer: dile a papá que no venga al colegio a traerme ni a buscarme porque me llaman Fernandisca"

era pequeño, me llevaba al bar y me pedía un Cacaolat, y en aquella época regalaban discos de artistas de la época, y él con todo el cariño del mundo potenció lo que quería su nieto.

-Pues supongo que desde entonces habrás almacenado mucha música...

Lo tuve delante y eso no volverá a ocurrir. Igual que con Whitney Houston. A ella le pregunté por la película de "El guardaespaldas" y por Kevin Costner, y me hizo un gesto, de lenguaje no verbal, feliz, que le brillaba la cara, y entendí que algo tuvo que pasar.

-¿Te afecta cuando fallecen algunos de ellos? Como hace poco Bonnie Tyler.

-Cuando muere un artista, a mí el corazón se me rompe. Me cuesta muchísimo decir en antena que alguien ha muerto. Respeto profundamente a los artistas y siempre les doy gracias por haberme regalado su música.

-Y aun siendo tu trabajo tu pasión. ¿Concibes el descanso o la jubilación?

-Sólo concibo seguir curriendo y tirar para adelante, porque lo mío es pasión en estado puro. Pero la deformación profesional también es un coñazo y mi familia también me exige un poco de tiempo y no es fácil de llevar. No veo la jubilación y moriré con las botas puestas. Sé que acabaré saliendo al escenario con una muleta. Y mira ahí, a Paul McCartney con 84 años o Keith Richards y Mike Jagger con 83.

-Y llevas años con el festival "Love the 90s", recordando la música de entonces. ¿Por qué nos tira tanto la nostalgia?

-El eslogan es "el lugar donde eres feliz", porque nos tira mucho lo que había cuando eras joven, y es un festival de pura emoción. Ahí suena esa música con la que cambié la radio para siempre, cuando sólo se ponía pop español o de fuera, y empecé a introducir el dance internacional.

-¿Qué ha aprendido Fernandisco a lo largo de tantos años de trayectoria?

-He aprendido lo que no se tiene que volver a hacer. Tengo muy clara mi marca y sé muy bien a quién me dirijo. Y si eres mala persona, es muy jodido que triunfes en esto. Y no hay que dejar deliberadamente ningún cadáver en el camino e intentar hacer las cosas lo mejor que uno sabe.





Para Fernandisco, “el micrófono es un veneno que no tiene explicación alguna”.

EN CLAVE PERSONAL

UN CONCIERTO INOLVIDABLE

U2 en el Bernabéu

EL PRIMER DISCO QUE TE COMPRASTE

El single “Dream On”, de Aerosmith

LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

“Ghost”

UN VIAJE INOLVIDABLE

De mi casa a la Clínica Belén, por el nacimiento de mis hijos

LA CANCIÓN QUE TE ALEGRA EL DÍA

“Music”, de John Miles

EL TEMAZO QUE SIEMPRE FUNCIONA

“Mambo nº 5”

UN SUEÑO QUE SE REPITE

Que vuelo desde la terraza de un edificio y aterrizo con los pies

UN RECUERDO DE INFANCIA

Cuando mi abuela Francisca, hace 55 años, me regaló un transistor, y una bolsa con pesetas y duros



MI FOTO FAVORITA

“Esta foto es de un momento muy especial porque Elton John me regaló dos horas de su vida.”

El plan más refrescante del verano

Nueva entrega de Diez Minutos Cocina + Quiz



- Trucos de cocina de Bea Garaizábal
- 23 recetas de platos de verano
- 38 pasatiempos para entretenerte

POR SOLO
3,50 €

YA EN TU QUIOSCO

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



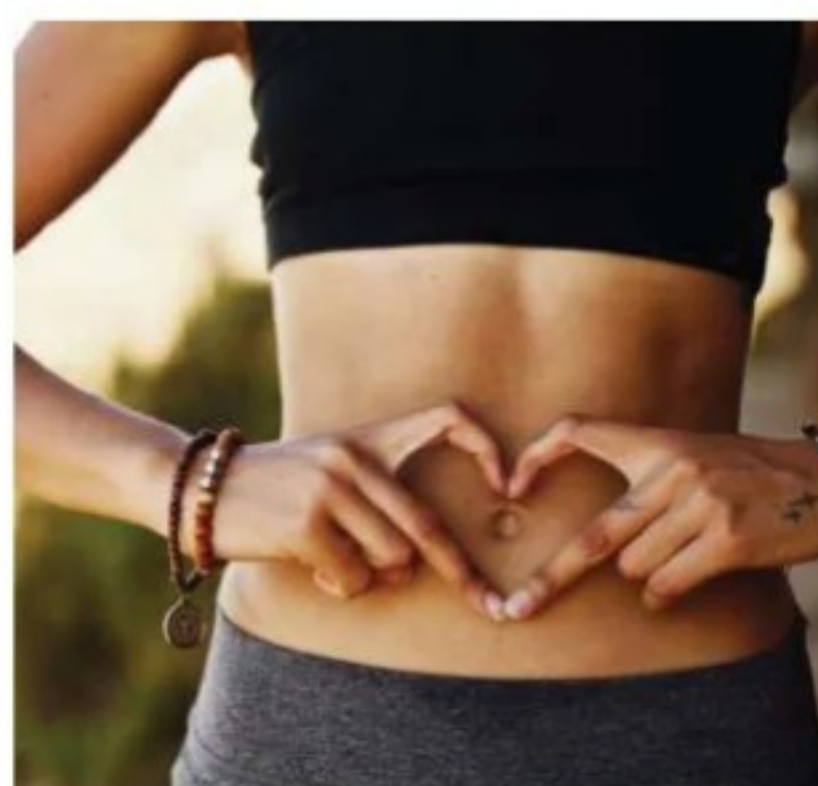
¿Por qué está de moda el aguacate?

Sus beneficios para el cerebro, el corazón o el sistema inmunológico hacen que sea un imprescindible en la lista de la compra.



DAVID BISBAL EN EL COOLTURAL FEST

Almería, tierra del cantante, acoge este festival del 20 al 23 de agosto. Lori Meyers, Ana Torroja, Hombres G, La Pegatina, Rigoberta Bandini, Sidecars y Los Punsetes también actuarán.



DIGESTIONES BAJO CONTROL

Te ofrecemos un sencillo decálogo para mitigar las molestias típicas de este tiempo de vacaciones y excesos en la mesa: pesadez, ardor, acidez...

Oferta
estrella



Frosch tiene este limpiador multiusos de hogar ecológico con pH neutro para limpiar todas las superficies. En Amazon

3,44 €

SHOPPING

Bikinis

SI ERES FAN DEL DOS PIEZAS ESTÁS DE SUERTE, PORQUE ESTE VERANO LA CREATIVIDAD EN LOS DISEÑOS SE HA DISPARADO.



GAFAS
de Miu Miu
para Óptica
Óptima, 188 €



PENDIENTES
de Swarovsky,
45,50 €



BIKINI
de MC Saint
Barth, 118 €



PAREO
de El Corte
Inglés, 19,95 €



MAXIPULSERAS
de H&M, 19,99 €

BOLSO
de playa de
Casa López,
130 €



FLIP-FLOPS
de Havaianas,
44,95 €



HIBA ABOUT



CON TEXTURA
de Easy Wear,
26,58 €



CORTINILLA
de Massimo
Dutti, 59,90 €



BORDADO
de Zara,
45,90 €



CUADROS
de Parfois,
35,98 €



FLORAL
de Women'Secret
17 €



REVERSIBLE
de Zara,
39,90 €



BICOLOR
de Calzedonia,
65 €



CON ARO
de & Other
Stories, 68 €



RETRO
de Calzedonia,
45,50 €



FRUNCIDO
de Massimo
Dutti, 59,90 €



DEPORTIVO
de Tommy
Hilfiger, 55 €



ANIMAL PRINT
de Ory,
127,90 €



CON RIBETE,
de Oysho,
40,98 €



HALTER
de Dolores Cortés
para El Corte Inglés,
71,93 €



ÉTNICO
de Dolores Cortés para
El Corte Inglés, 104,34 €



BANDEAU
de Mango,
15,99 €



CON NUDO
de Primark,
14 €



Bikini
de Agua By
Agua Bendita
270 €

Producto
estrella

Estos gestos cuidan tu pelo bajo el sol

NO DEJAR QUE LA SAL O EL CLORO PENETREN EN EL CABELLO O UTILIZAR FÓRMULAS SUAVES QUE RESPETEN LA HIDRATACIÓN SON ALGUNOS DE ELLOS.

El verano es sinónimo de playa, piscina y largas jornadas al aire libre, pero también de una auténtica prueba de resistencia para el cabello. El sol, el agua salada, el cloro, el viento e incluso el sudor pueden alterar la fibra capilar y el equilibrio del cuero cabelludo, dejando como resultado un pelo más seco, apagado, con encrespamiento y puntas abiertas.

Según Antonio Serrano, formulista y CEO de Maktuk Botanic, durante los meses de calor el cabello está sometido a una combinación de agresiones que hacen necesario adaptar la rutina de cuidado, especialmente si pasamos mucho tiempo al sol.

El primer consejo es aclarar o lavar el cabello cuanto antes después de un baño en el mar o la piscina para eliminar los restos de sal, cloro y arena antes de que permanezcan demasiado tiempo sobre la fibra capilar. Si además haces ejercicio, conviene no dejar que el sudor se acumule, ya que puede favorecer la aparición de picores e irritaciones en el cuero cabelludo.

En verano también aumentamos la frecuencia

de los lavados, por lo que es recomendable optar por fórmulas suaves que respeten la hidratación natural del cabello. Ingredientes como la caléndula, la manzanilla o las algas son una buena opción para aportar confort al cuero cabelludo.

Presta atención al cuero cabelludo

Otro gesto importante es secar el pelo con delicadeza. En lugar de frotarlo con la toalla, es preferible presionar suavemente para retirar el exceso de agua, ya que el cabello mojado es mucho más vulnerable a la rotura.

Lo mismo ocurre con el cepillado: desenreda siempre empezando por las puntas y sin tirones. No hay que olvidar proteger el cuero cabelludo, especialmente la raya del pelo, una de las zonas que más radiación solar recibe. Y, por supuesto, mantener una buena hidratación, tanto bebiendo suficiente agua como utilizando acondicionadores que ayuden a devolver la suavidad y la elasticidad al cabello.

Con estos sencillos hábitos, el pelo llegará al final del verano mucho más sano, brillante y resistente.



Protector solar, SU Hair Milk, de Davines, 17,50 €/50 ml.



Aceite de romero para cabello, de Dr. Dermaluci, 18,99 €.



Champú Sun&Sweat, de Maktuk, 16,50 €.

El sol, el cloro, la sal
y el sudor pueden deshidratar
el cabello y acelerar su
deterioro si no adaptamos
la rutina de cuidado
durante el verano



Aceite de tratamiento
Moroccanoil
(formato viaje)

17,50 €

Producto
estrella

EL EXPERTO TE ACONSEJA...

Mancha del bigote y sol, ¿qué soluciones hay?

Cada verano en cuanto me da un poco el sol, me sale una sombra oscura sobre el labio superior. Parece un bigote y me acompleja muchísimo. ¿Qué puedo hacer para eliminarla?

No te imaginas la cantidad de pacientes que llegan a mi consulta desesperadas por este mismo motivo. Eso que llamas sombra tiene un nombre médico muy concreto: melasma (o hiperpigmentación del labio superior). Desgraciadamente, es una de las manchas más frecuentes en mujeres y, hay que decirlo todo, una de las más rebeldes. **Te cuento por qué aparece justo ahí:** El labio superior es una zona muy sensible. Esta mancha surge por una combinación de tres factores: En primer lugar, por cambios hormonales tales como anticonceptivos, embarazo o tu propio ciclo. En segundo lugar, por la radiación solar y el calor. La radiación UV estimula a los melanocitos (las células que fabrican el pigmento de la piel). A veces puede influir la irritación local: Si te depilas con cera caliente, generas una inflamación. Cuando esa piel irritada recibe sol, responde fabricando un exceso de melanina como mecanismo de defensa, lo que se llama hiperpigmentación post inflamatoria. ¡Y ahí aparece el temido bigote! Te cuento tu plan de acción para combatirla:

• **Cambia el método de depilación:** Di adiós a la cera caliente o a las bandas. Mejor pásate al hilo o valora la depilación láser médica; evitar la agresión térmica es el primer paso.



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

• **Protección solar estricta:** Usa protector solar SPF 50+ de amplio espectro todos los días del año, incluso cuando esté nublado. Llévalo en el bolso y reponlo cada dos horas los días de más sol. Un truco: los fotoprotectores con color (con pigmentos minerales) ofrecen mayor protección frente a la luz visible. Y los sticks, al ser más densos y precisos, son preferibles a cualquier fluido o crema.

En consulta utilizamos
fórmulas magistrales únicas,
peelings químicos específicos
y láseres de pulso corto
que fragmentan el pigmento
de forma segura

• **Cosmética despigmentante:** Incorpora en tu rutina ingredientes como el ácido tranexámico, el ácido azelaico, la niacinamida o la vitamina C.

• **Tratamientos en clínica:** Para acelerar el proceso, en consulta médica utilizamos fórmulas magistrales únicas, peelings químicos específicos, láseres de pulso corto que fragmentan el pigmento de forma segura y otros procedimientos mínimamente invasivos. La clave aquí es la constancia y la prevención, pero te aseguro que si te aplicas notarás la mejoría.

Sabías
que..?

LA RAYA DEL PELO

Es una de las zonas del cuerpo que más radiación solar recibe y, sin embargo, una de las que más solemos olvidar proteger. La exposición continuada al sol puede irritar el cuero cabelludo e incluso favorecer que el cabello se vuelva más frágil y quebradizo. Llevar sombrero y evitar las horas de máxima radiación son dos gestos sencillos que ayudan

27%

DE LAS MUJERES

españolas protege su cabello del sol con el mismo cuidado que protege su piel, según un estudio sobre hábitos de cuidado capilar en verano.

El 42% reconoce que, al terminar los meses de calor se arrepiente de no haber protegido mejor su cabello durante la exposición al sol, el mar y la piscina.

Mantén tus digestiones bajo control

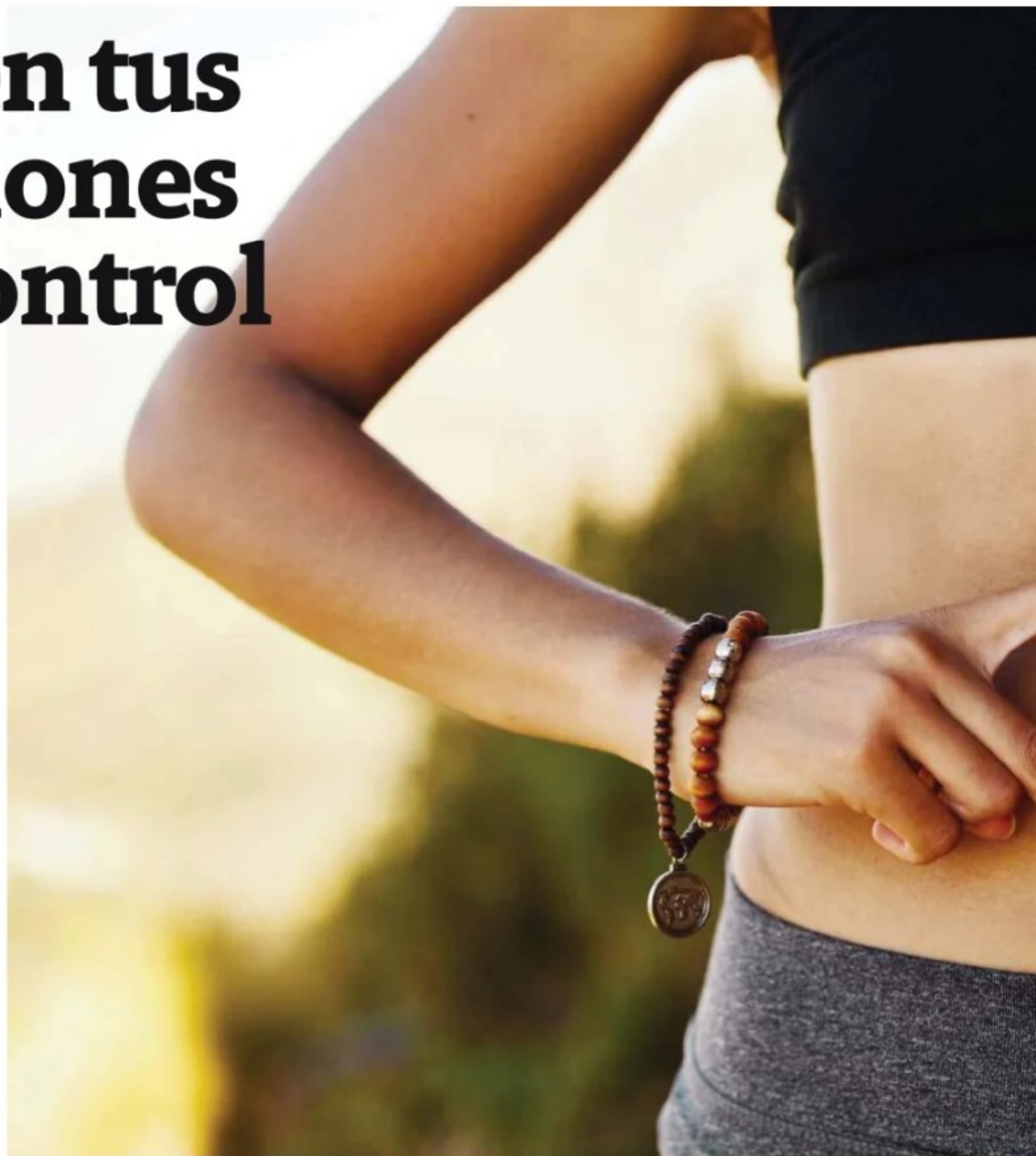
PESADEZ, ARDOR, ACIDEZ... SON MOLESTIAS HABITUALES EN ESTE TIEMPO DE RELAJACIÓN QUE SE PUEDEN MITIGAR CON ESTE DECÁLOGO.

Todavía queda verano. Una época en la que tendemos a extralimitarnos y dejar de lado las buenas costumbres. Los excesos en la mesa son habituales, pero hay que ir controlando lo que comemos, con septiembre a la vuelta de la esquina. Nuestra salud digestiva está en juego. Porque en este tiempo solemos comer fuera más a menudo y esto puede traducirse en digestiones pesadas, ardor, acidez, estreñimiento... Di adiós a las molestias siguiendo este decálogo de consejos.

- 1.** Intenta no alterar demasiado tus horarios y rutinas. Si sueles comer a las 15.00 h., sigue haciéndolo a esa hora aproximadamente. Y busca opciones parecidas a tus desayunos, cenas...
- 2.** Prioriza platos frescos y poco grasos: verduras crudas o cocinadas, pescado a la plancha, carnes magras y ensaladas, mejor con productos de mercado y de temporada.
- 3.** Evita combinar fritos, alcohol y postres en

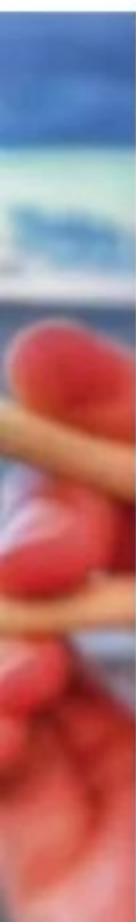
- la misma comida, que aumenta la carga digestiva y suele provocar hinchazón.
- 4.** No olvides hidratarte. Bebe agua todo el día para evitar el estrés térmico y el estreñimiento provocado por la pérdida de líquidos.
- 5.** También es recomendable no llegar con demasiada hambre a la comida o cena; eso favorece una ingesta rápida y de más cantidades.
- 6.** Cuida la conservación de los alimentos.
- 7.** Vigila la higiene: el calor favorece la proliferación

- de bacterias. Lava bien las verduras y asegúrate de consumir alimentos bien cocinados, especialmente si viajas. Además, lavarse las manos es muy importante.
- 8.** Di adiós al sedentarismo, ejercítate y anima el movimiento intestinal.
- 9.** En vez de deporte de impacto, puedes optar por algunas posturas de yoga y estiramientos suaves.
- 10.** Descansa. Tu estómago lo agradecerá. Facilitarás el sueño si te acuestas después de haber tomado algo ligero.





Nuestro bienestar digestivo necesita mimarse aun más en los meses estivales.



ANISAKIS, EL INVITADO INVISIBLE

Un plato de boquerones en vinagre compartido con amigos, una bandeja de sushi frente al mar... Son imágenes habituales del verano, pero también algunos de los escenarios en los que puede aparecer un viejo conocido: el anisakis. Un parásito que obliga a congelar el pescado antes de ser consumido o cocinado si no se quieren sufrir dolor abdominal, náuseas, vómitos, etc.

ÚLTIMAS NOTICIAS



PREVENIR LAS HIPOGLUCEMIAS EN VERANO

El calor incrementa el riesgo de hipoglucemias, episodios de glucosa baja que pueden afectar a la salud y comprometer la calidad de vida durante el verano. De ahí la importancia de tomar medidas como hidratarse, hacer seguimiento con un profesional sanitario y comprobar la glucosa. Los sistemas de monitorización continua de glucosa (MCG), un sensor colocado en el brazo o el abdomen, resultan muy útiles como medida de prevención.



PESTAÑAS XXL SIN DESCUIDAR LA SALUD

Las pestañas largas y voluminosas están de moda, y en verano merecen más atención. El efecto del sol, el agua salada, el cloro o el aire acondicionado se suman a hábitos beauty que pueden volverlas más débiles, quebradizas y con tendencia a la caída. Por ello tenemos que mimar este escudo natural del ojo. Más allá de una cuestión estética, hay que desmaquillarlas por la noche y aplicarles un sérum nutritivo y regenerador.

Sabías que..?

EL CONSUMO DE ANTIBIÓTICOS BAJA EN ESPAÑA UN 5,1% EN 2025

Así se recupera la tendencia anterior al covid, cuando tuvo un repunte progresivo. Este descenso se debe principalmente al menor uso de las penicilinas, el grupo de antibióticos más usado en el país y que representa más de la mitad del consumo global

11

NUEVAS PATOLOGÍAS TENDRÁN ACCESO A LA JUBILACIÓN ANTICIPADA POR DISCAPACIDAD

Espina bífida, Parkinson, Enfermedad de Huntington o Lesión medular son algunas. El Gobierno permite que en torno a 50.000 personas trabajadoras con discapacidad igual o superior al 45% puedan anticipar su jubilación hasta los 56 años.

Limpieza eco que sí funciona

HAY INGREDIENTES NATURALES QUE PUEDEN DEJARNOS LA CASA ESTUPENDA SIN DAÑAR MÁS NUESTRO PLANETA.

Hace años parecía obligatorio contar con un producto distinto para cada rincón de la casa. Ahora, con más conciencia ecológica, la tendencia va justo en sentido contrario: cada vez buscamos fórmulas más sencillas, con menos envases y productos que puedan utilizarse para varias tareas. Y ahí han reaparecido viejos conocidos como el vinagre, el bicarbonato o el jabón. Te contamos para qué sirve cada ingrediente.

-Percarbonato: Es especialmente interesante para la colada. Ayuda a recuperar el aspecto de la ropa blanca, por lo que puede utilizarse como refuerzo del detergente cuando el tejido lo permita.

¿SABÍAS QUE ALEMANIA REPRESENTA EL 28% DEL MERCADO EUROPEO DE LIMPIADORES DOMÉSTICOS NATURALES?

-Vinagre de limpieza. Su fuerte es la cal. Va bien para grifos, mamparas, azulejos y otros lugares donde el agua deja ese característico velo blanquecino. También puede ayudar a eliminar

restos de jabón. En cambio, no conviene utilizarlo sobre mármol, piedra natural y otras superficies sensibles.

-Bicarbonato: Resulta útil para arrastrar suciedad gracias a su ligera acción abrasiva y para combatir algunos malos olores. Una pasta de bicarbonato y agua puede servir, por ejemplo, para frotar determinadas superficies resistentes o limpiar algunos restos incrustados.

-Ácido cítrico: También es un buen aliado frente a la cal. Se vende normalmente en polvo y diluido, y suele ser especialmente eficaz para eliminar depósitos minerales en pequeños electrodomésticos.

-Jabón natural: Es el producto más versátil y también uno de los más olvidados cuando buscamos soluciones sofisticadas. Su especialidad es la grasa: encimeras, puertas de armarios, azulejos de la cocina o multitud de objetos cotidianos pueden limpiarse simplemente con agua y una pequeña cantidad de jabón.

-Ojo con las bayetas: Algunas bayetas sintéticas liberan microfibras con los lavados; los tejidos duraderos y bien mantenidos pueden reducir ese problema.





Con unos pocos productos bien elegidos podemos mantener la casa a punto.

ESTÁ PASANDO



REGULACIÓN PARA LAS PLANTAS DE BIOMETANO

Castilla-La Mancha prepara nuevas reglas para limitar la instalación de plantas de biometano cerca de los municipios y ya ha iniciado la elaboración de una normativa pionera que fijará distancias mínimas respecto a los núcleos habitados. La expansión de esta industria no está exenta de oposición social y el propio borrador reconoce la preocupación que generan algunos proyectos por su posible impacto en la calidad del aire, el aumento del tráfico, la gestión de residuos, la seguridad y otras molestias para los vecinos. La futura regulación pretende reducir esos conflictos mediante requisitos y prohibiciones definidos previamente, evitando que cada proyecto termine provocando una batalla entre promotores, administraciones y población local.

LOS PERROS PUEDEN DISTINGUIR EMOCIONES

Investigadores europeos encabezados por la Universidad de Viena han hecho público un informe que demuestra que los perros, al menos los domésticos, son muy buenos reconociendo expresiones faciales humanas. Los caninos son especialmente receptivos a la alegría, aunque también pueden distinguir otras emociones negativas, como el miedo o la tristeza.



Oferta
estrella

250

ORGANIZACIONES

de la sociedad civil ya se han adherido al pacto de Estado frente a la emergencia climática.

Destacan grupos del sector agrario como UPA, COAG y la Federación Nacional de Comunidades de Regantes.



Frosch
tiene este
limpiador
multiusos
de hogar
ecológico
con pH
neutro para
limpiar
todas las
superficies.
En Amazon.

3,44 €

CINE

Jason es pareja de la modelo Rosie Huntington-Whiteley, con la que tiene dos hijos.



El Motín

JASON STATHAM PROTAGONIZA ESTA PELÍCULA DE ACCIÓN DONDE INTERPRETA A UN GUARDAESPALDAS ACUSADO DE ASESINATO.

21 agosto Director: Jean-François Richet. Intérpretes: Jason Statham, Annabelle Wallis, Arnas Fedaravicius, Adrian Lester, Roland Møller. **Aventuras.**

Si buscas una cinta de acción que no dé tregua, "El Motín" es tu película. Jean-François Richet dirige esta historia protagonizada por Jason Statham, un actor especializado en persecuciones, armas y mamporros. En esta ocasión interpreta a Cole Reed, un guardaespaldas muy disciplinado. Después de que su jefe, un industrial multimillonario, sea asesinado delante de sus narices, Reed se ve obligado a cargar con la culpa del crimen, lo que le obliga a huir mientras trabaja para descubrir una conspiración internacional. Esta es la segunda

película que Statham rueda con Jean-François como director. "Es muy dinámico en el rodaje. Tiene un don innato para visualizar las secuencias de acción. Sabe cómo quiere que quede el montaje, escena por escena", explica. El actor, además, ha querido ejercer como productor en esta cinta. "Es una faceta que me encanta porque te enteras de todas las complejidades que surgen a la hora de llevar una película a la gran pantalla", asegura. Jason Statham tiene 59 años y sigue una dura rutina deportiva para mantenerse en forma y poder aceptar estos papeles.



TAMBIÉN EN CARTEL

"A FUEGO"

Estel Díaz dirige esta película llena de música. Tras la repentina muerte de su hermano Nico, Lola, de 17 años, se adentra en una búsqueda que la lleva a descubrir un mundo oculto que él solía frecuentar: El Búnker. Un espacio abandonado convertido en epicentro de fiestas clandestinas y batallas de baile.

OCIO



DAVID BISBAL ACTÚA EN SU TIERRA

Del 20 al 23 de agosto, Almería acoge el festival Cooltura Fest, que se celebra en el recinto ferial de la ciudad andaluza. El cantante, siempre profeta en su tierra, compartirá cartel con Lori Meyers, Ana Torroja, Hombres G, La Pegatina, Rigoberta Bandini, Sidecars y Los Punsetes. Toda la información en coolturafest.com



BILBAO CELEBRA SU SEMANA GRANDE

Del 22 al 30 de agosto, la ciudad de Bilbao celebra su Semana Grande con un programa pensado para todas las edades y públicos. Conciertos gratuitos, espectáculos callejeros, actividades infantiles, calles engalanadas y mucho más. Leire Martínez actuará gratis el 23 de agosto en el escenario de Abandoibarra, junto al Museo Guggenheim. Consulta la programación en bilbao.eus

NO TE PIERDAS

libros/ música



"LA HISTORIA PERDIDA DE EVA FUENTES"

La escritora Chanel Cleeton entrega una novela sobre la conexión que ofrecen los libros más allá del tiempo y las fronteras. En 2024, Margo Reynolds recibe un encargo para localizar una novela con un único ejemplar que tiene más de 120 años de antigüedad. La joven emprenderá una búsqueda que le hará aliarse con un antiguo amor. Edición Maeva.

"LA EDAD DE LA INOCENCIA"

Edith Wharton ganó el Premio Pulitzer en 1921 con esta historia de amor y valentía. Newland Archer pertenece a la clase alta neoyorquina de finales del siglo XIX. Además del brillante futuro que le espera como abogado, acaba de prometerse con May Welland. Sin embargo, todo se trastoca cuando aparece en su vida Ellen Olenska, una mujer divorciada, independiente y atrevida. Ed. Tusquets.



OFERTAS DE LA SEMANA

ANNIE LEIBOVITZ Y EL MUNDIAL

La Fundación Casa de México, en Madrid, acoge la exposición "México 86. El mundo unido por un balón", que reúne la icónica serie fotográfica que hizo Annie Leibovitz. La muestra se puede visitar hasta el 20 de septiembre. casademexico.es

Gratis



EL MEJOR DE LOS HELADOS

Depende de lo consumido

Se llama Melody y es un helado de ricotta, naranja y pistacho, un bocado que ha sido reconocido como el mejor helado de Europa en el Gelato Day 2026, que se celebró en Italia. El artífice de esta delicia es Juanma Guerrero, maestro heladero malagueño y fundador de Sicilia Gelati, en Torre del Mar, Málaga. Esta heladería destaca por ofrecer helados sicilianos de elaboración propia, elaborados con producto km 0 y 100% natural.



CINE INCLUSIVO CON COLOQUIO

Una de las propuestas más originales del verano llega de la mano de Condeduque, en Madrid, y el Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad. Este ciclo inclusivo de proyección cinematográfica nos anima a ver las películas que proyectan desde otra perspectiva. Las sesiones son gratuitas hasta completar aforo y se celebran en el Salón de Actos de Contemporánea Condeduque.

Gratis



Gratis



LA BATALLA DE LA TOMATINA DE BUÑOL

El 26 de agosto se librará este original y divertidísimo enfrentamiento en Buñol: la famosa Tomatina. Durante una hora, más de 150.000 kilos de tomates volarán por los aires tiñendo de rojo las calles del municipio valenciano, hasta que una traca en la plaza del pueblo marque el final del combate. visitvalencia.com.

Los especialistas recomiendan tomar 1/2 aguacate diario para beneficiarnos de sus propiedades nutricionales.



¿Por qué está de moda el aguacate?

HA PASADO DE SER UN DESCONOCIDO A UN IMPRESCINDIBLE EN LA LISTA DE LA COMPRA. NO ES SOLO UNA MODA, PORQUE CUALIDADES NUTRICIONALES LE SOBRAN PARA ELLO.

Elige tu variedad favorita y aprovecha sus múltiples propiedades. Aquí te resumimos solo las principales.

Aliado del sistema inmunológico:

Vitamina C, E, grasas saludables y antioxidantes son fundamentales para reforzar el funcionamiento del sistema inmunológico y el aguacate contiene todas ellas; además, facilita la absorción de vitaminas liposolubles esenciales para protegernos frente a infecciones.

Para el cerebro: Los ácidos grasos monoinsaturados que contiene son fundamentales para el buen funcionamiento neuronal y la memoria.

Cuida el corazón: De los ácidos grasos monoinsaturados que contiene, destaca el ácido oleico (omega 9), ayuda a mantener el colesterol en niveles adecuados, protege el corazón y además contribuye a controlar el azúcar en sangre.

Consigue un buen envejecimiento:

Las grasas buenas del aguacate vuelven a resultar imprescindibles, en este caso para mantener la flexibilidad de las membranas celulares. Además, la vitamina E que contiene es un antioxidante natural que protege las células del daño provocado por los radicales libres.

Para deportistas: El potasio y el magnesio que aporta ayudan a recuperarse tras la actividad muscular.

OFERTAS DEL SÚPER

En verano no apetece complicarse con preparaciones elaboradas ni encender el horno... Por eso hoy te proponemos un menú rico y fácil: pechuga de pollo a la plancha (si la maceras antes con salsa Perrins te quedará más jugosa y dorada), ensalada de guarnición y un helado de postre. Rápido y apetecible.



Helado Alipende de cacahuete con caramelo. 500 ml

Pechugas enteras de pollo. Selección Dia. 700 g,

Dia %

3,25€
AHORRA Mas



4,89€



Ensalada Florette gourmet, 175 g

1,65€





Preguntamos a...

RAFA AMARGO

¿Eres de team melón o de team sandía?

Ni melón ni sandía. La nectarina me encanta, cuando está crujiente es mi fruta preferida. ¡Nectarina team!

¿Con quién te tomarías un tinto de verano?

Me tomaría un tinto de verano en una terraza con alguien que viese el paraíso con los mismos ojos que yo o el infierno sin tinieblas como lo veo yo.

El helado más raro que has tomado...

Helado de jazmín con pétalos de rosa.

No hay verano sin...

No hay verano sin salmorejo, unos viajes en caravana y los atardeceres largos y contemplativos por el Mediterráneo.



DI DÓNDE VIAJAS Y TE RECOMIENDAN EL MEJOR PRODUCTO DEL MAR

Especial para los foodie travel, porque viajar a un destino pasa también por descubrir su gastronomía y sus mejores productos locales. Desde Pesca España nos proponen una ruta gastro por las costas deliciosas por nuestro país. Por ejemplo, si viajas a Almería, no te pierdas las gambas rojas. Consulta tus destinos en pescaespana.org

¡VIVAN LAS ALBÓNDIGAS!

Bunny Banyai (autora de este libro) se declara amante de las albóndigas y ha decidido recopilar 80 recetas de estas bolitas de carne con su identidad propia, con recetas tan sugestivas como la köfte turca, las köttbullar suecas o las albóndigas clásicas colombianas. planeta.es



Superalimento



CAFÉ

Ya sabíamos que esta popular bebida es estimulante, antioxidante... Pero en un estudio publicado en el *British Journal of Nutrition* demuestra que el polifenol puede ayudar a reducir la mortalidad y el riesgo de recurrencia en el cáncer de mama. En el estudio, los investigadores señalaron que el café es el principal acumulador de polifenoles, ácidos fenólicos y lignanos que ayudan a combatir el cáncer de mama.

Receta económica Ajoblanco con aguacate

- 100 g de almendras crudas
- 1/4 melón
- 1 diente de ajo
- 1 aguacate
- 200 g de miga de pan
- brotes de alfalfa
- vinagre de Jerez
- aceite de oliva
- menta fresca
- sal fina



1. Triturar las almendras con el ajo pelado y sal, añadir un poco de agua para que quede cremoso.
2. Pelar el melón y el aguacate; añadir a la pasta de almendras. Remojar la miga de pan, escurrir y añadir. Triturar.
3. Aliñar con un chorro de vinagre y aceite de oliva al hilo, hasta que emulsione. Reserva en la nevera y sirve con los brotes y una hoja de menta fresca.

El precio es de 1,80€/ración

TELEVISIÓN

LAS SERIES QUE NO TE PUEDES PERDER



EL PATÍBULO

Un drama histórico donde se recrea la historia real de los falsificadores de Cragg Vale

Tras su éxito en la BBC llega el drama histórico del director Shane Meadows (que ha firmado títulos como "This is England"). Meadows crea esta serie, que se desarrolla en el siglo XVIII, basándose en la novela homónima de Benjamin Myers donde se cuenta la historia real de los Cragg Vale Coiners, una banda de falsificadores que con su trabajo, en plena Revolución Industrial, estuvieron a punto de desestabilizar la economía británica. Miniserie de 3 capítulos ya disponible en Filmin.



STERLING POINT

La serie juvenil que ha llegado al número 1 de Prime Video

Estos 8 capítulos, de unos 45 minutos, han conquistado a crítica y público. Annie Jacobson (Ella Rubin) tiene 17 años y descubre que ella y su hermano mellizo han recibido una curiosa herencia de un abuelo al que no conocían: una isla en Canadá. Este descubrimiento vuelve la vida de la joven del revés. Annie se sumerge en secretos y también en una historia familiar desconocida que igual no hubiera querido descubrir.



MARGO TIENE PROBLEMAS DE DINERO

Elle Fanning encabeza el reparto de una serie fresca y adictiva que cuenta con Michelle Pfeiffer y Nicole Kidman

Margo ha empezado la universidad y es la esperanza de cambio de una familia disfuncional, pero se queda embarazada y decide tener al bebé. La universidad queda atrás y también sus esperanzas de una vida mejor. Con el bebé mantener un trabajo se hace incompatible, por lo que tiene que inventar cómo salir adelante y elige un camino arriesgado y nada fácil. Esta serie de 8 capítulos cuenta con 8 nominaciones para los próximos Emmy. Puedes verla en Apple TV.



MUERTOS S.L.

La cuarta y última temporada nos desvela quién se quedará con el sillón del director

La comedia funeraria de los hermanos Caballero, Laura y Alberto, continúa cosechando éxitos de la mano de Carlos Areces, Amaia Salamanca, Salva Reina, Diego Martín, Adriana Torrebejano... y multitud de personajes entrañables que conforman el universo de la Funeraria Torregrosa. Al fallecer el propietario de la funeraria, su mano derecha, Dámaso Carrillo (Carlos Areces) está convencido de ser él quien asumirá el mando; sin embargo la familia Torregrosa no está muy por la labor... Divertido humor negro en Netflix.



TABOO

El drama del siglo XIX del creador de "Peaky Blinders"

Tom Hardy encabeza el reparto de una serie aclamada y que es un ejemplo de ambientación, por sus calles oscuras, sucias y los interiores claustrofóbicos. James K. Delaney es un hombre que regresa a Londres tras muchos años en África para el funeral de su padre y el drama familiar está servido, pero va mucho más allá con juegos de poder, traiciones y ambición en un tiempo de expansión colonial. Y es que la crítica social, la política, los negocios y también las relaciones personales (con su medio hermana, Oona Chaplin en el papel de Zilpha Geary) tienen un hueco en esta serie. Puedes verla ya en Netflix.



LINTERNAS

El superhéroe deLinterna Verde investiga un asesinato en el corazón de Estados Unidos

Los amantes del cómic están de enhorabuena. La nueva serie de DC Studios llega con dos policías intergalácticos del Cuerpo de Linternas Verdes. Drama, ciencia ficción, crimen y mucho súper héroe con Kyle Chandler (a la dcha. de la imagen, como Hal Jordan, el Linterna Verde experimentado) y Aaron Pierre (a la izda. de la imagen, como John Stewart, el nuevo recluta), que investigarán un crimen en esta serie de 8 capítulos que puedes ver ya en HBO.



FUTURAMA

La comedia de ciencia ficción, llena de ironía y humor, estrena temporada

Matt Groening, el creador de Los Simpson, es también el padre de estas criaturas. Las aventuras de Fry, Leela, Bender y el resto del equipo de Planet Express llegan a las 14 temporadas para placer de sus muchos seguidores. En esta nueva entrega sigue presente la marca de la casa: desde el siglo XXXI, en el que se desarrolla la historia, se puede hablar perfectamente de las grandes paradojas de nuestro presente. Puedes disfrutar de los nuevos capítulos en Disney+.

AMERICAN HORROR STORY

Jessica Lange vuelve a una de las series de terror más famosas

La temporada 13 de esta mítica serie tiene mucho de celebración, ya que todos los personajes más queridos de anteriores temporadas tendrán cabida en los nuevos 13 capítulos, entre ellos Jessica Lange que volverá a encarnar a los cuatro personajes de temporadas anteriores. Prepara las palomitas para verla en Disney+.



Skincare basada en la ciencia, la nutrición y el cuidado integral de la piel

La chef y nutricionista Marta Verona ha sido la encargada, de la mano de Rederm, de explicar por qué la importancia de acompañar la rutina cosmética con hábitos y nutrientes que apoyen los procesos biológicos de la piel. genove.com



Alivio para digestiones pesadas, hinchazón o pesadez estomacal

Laboratorios AlchemLife ha renovado uno de sus productos más reconocidos: Phytocid Digest en comprimidos, apto para vegetarianos y veganos, pero con los mismos resultados: aliviar digestiones pesadas e hinchazón. alchemlife.es



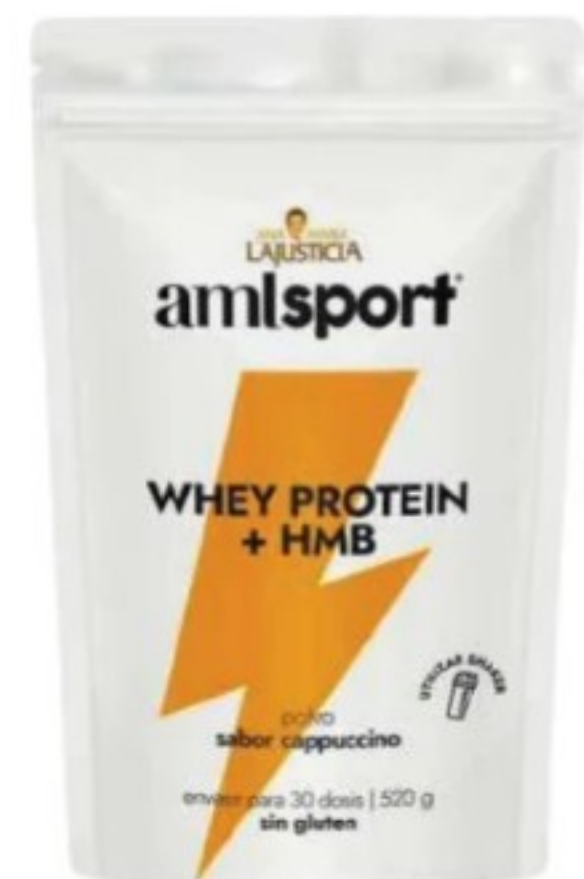
Arkhe Voices, una iniciativa que une a Arkhé Cosmetics y la diseñadora Sonia Carrasco

La marca de peluquería profesional inaugura este proyecto de conversaciones que une talento, visión y propósito con el título de "El valor del proceso", un lugar de reflexión y transformación. arkhecosmetics.com



Con VALIDA, sube y baja sin miedo

Si las escaleras de casa te generan inseguridad, una silla salvaescaleras de VALIDA es la solución. Desplázate sentada, de forma cómoda y segura, sin esfuerzo ni riesgo de caídas. Solicita asesoramiento gratuito llamando al teléfono 900 414 000 o visitando la web valida.es



Suplementación adaptada para deportistas

La fisiología femenina responde de forma diferente al esfuerzo físico según el momento del ciclo hormonal y además las altas temperaturas pueden intensificar la fatiga y afectar a la recuperación muscular; amlsport (Ana María Lajusticia) propone una suplementación adaptada a las necesidades. anamarialajusticia.es

Este mes de regalo con tu revista COCHES DE LEYENDA EN MINIATURA

Varios modelos a elegir. Escala 1:64



**REVISTA
+ COCHE
5,50 €**



¡Colecciónalos!

YA EN TU QUIOSCO

AUTODEFINIDO



		SU NOMBRE		GENTILICIO DE UNA PROVINCIA GALLEGA		ESPACIO CIRCULAR	
		CARIÑOSO, DULCE					
		PARECER BIEN		SIN NÚMERO		ECHAR PARTÍCULAS DE PIEDRA	
		MES DEL AÑO					
OBTUSA, ESTÚPIDA	SERIE DE PELDAÑOS	ANTÓNIMO DE MÁX. BÓVIDO CON CUERNOS		CONTRACCIÓN		CONTEMPLA, MIRA	IDOLATRAR, VENERAR
				AVERSIÓN			
					DELEITABLE		
					PERCIBÍ		
HOMBRE FORTÍSIMO						DONAD	
LA NBA ESPAÑOLA						REMEDIOS ..., CANTAORA	
			TABACO ENROLLADO				
			AGRANDAS				
FERIA DE ARTE MADRILEÑA				13.ª LETRA			ESTADO ATMOSFÉRICO
				ACUERDO, TRATADO			
PORTE DE LA COCINA			MASA MOLDEABLE				
SUDESTE			CONSENTIMIENTO				
		PRON. DEMOSTRATIVO			... DE VEGA, DRAMATURGO	ACUDIR	
		MOVER HACIA ARRIBA				RISA CORTA	
REUTILIZACIÓN							DESAGRADABLE O DESAPACIBLE
SOPORTE DE MADERA							
			INDICA EXTRAÑEZA		SIENTE CARÍO		
			COL., AMIGO		RESCOLDO		
EMITE VÍDEOS MUSICALES	PARTE BASTA DEL LINO					ORDENADOR PERSONAL	
	MANEJAR					TEJIDO LIGERO	
			ATLAS, CARTAS		CORTINA DE UNA PIEZA		
					ANUNCIO TELEVISIVO		
MANOJOS DE FLORES					SÍMBOLO DEL COBRE		FIRMA QUE OBLIGA
ANT., HACIA					NAIPES VALIOSOS		
				... PRENDES, PRESENTADORA			SUFIJO PARA FORMAR GENTILICIOS
MORADA		ANTÓNIMO DE POESÍA				SEIS	
		ADVERBIO DESPECTIVO				CICLO FORMATIVO	
				PRONOMBRE PERSONAL DE SEGUNDA PERSONA		ADMIRADOR ENTUSIASTA	
FLOR MUY AROMÁTICA				LO DA EL CHIVATO			

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

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

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

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

--	--	--	--	--	--	--	--

ACOMPLEJADO	AULA	DEIDAD	FANCA	LAICO	PLANIFICADO
ACUCIA	BASAMENTO	DESORIENTAR	FRAUDULENCA	LIPOSUCCIÓN	RABERA
AFORAR	CAÑADA	DESPAREJO	GAFAR	MAGNETÓFONO	SALDO
AJEDRECISTA	CEUTÍ	DISERTAR	GASTAR	OSMIO	SENTAR
ÁLCALI	COLA	ENCERAR	GRANADA	PAGADA	TELEGRAFIAR
ALCANZAR	CONCERTADO	EQUIS	INSULAR	PARCA	VAIVÉN
AMERICANADA	CORRECTA	ESTADÍSTICA	JADE	PILOTE	

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

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

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 Sistema de irrigación | 6 Cabello postizo |
| 2 Limítrofe, colindante | 7 Lo era Alberto Contador |
| 3 Miembro de una sociedad | 8 Ciudad catalana |
| 4 Azote de materia flexible | 9 Estuche para cigarros |
| 5 Que roba y desvalija | 10 Hoja gruesa y resistente |

	1			2	9	4		12		3
2		13		14	5	9	13	11		3
	3	11		11	12		7	4	3	
		4			13	4	2		3	
	5	1		8	2	9	7	4		13
6		9		2	8	2	11	14		
	7			12	6	11	1	5	7	
8	10			7	6		14	7		
	9	5		10	7	8	2			7
10	12	7		5		6		14		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

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

Horizontal 1 Vasiija para el dulce de cacao. **2** Cultivo de cierta raíz de sabor picante. Precede al nombre de los venerados por la Iglesia. **3** Morada de Adán y Eva. Loncha de carne. **4** Cruz que indica adición. Gotitas matutinas. **5** Actúa. Chapa para tocar el laúd. **6** Masas de tejido nervioso. Indica posterioridad en el tiempo. **7** Símbolo del actinio. Cosa anhelada. Universidad de Valencia. **8** Negligente. Eclesiástico. **9** Pulcritud. Objetos circulares que giran alrededor de un eje.

Vertical 1 Mantecosa, espesa. **2** Ser mágico que concede deseos. Sonidos débiles. **3** Adiposos, carnosos. Pronombre personal de primera persona. **4** Animal doméstico. Ahí se sube el medallista. **5** Encendido en aparatos. Vacas y ovejas. **6** Trabajo agrícola. Hermana, monja. **7** Útil para doblar alambres. **8** Entre la y do. Presión entre dos objetos. **9** Dúo de Cornellá. Abreviatura de usted. **10** Autoridad de la lengua. Ganancia excesiva. **11** Espaciosa, amplia. Andas, caminas.

CRUZADA

4 LETRAS:

AFTA
ALAR
ALÓN
ANÍS
APEA
ARPA
AURA
CERO
DEJE
DRON
DURA
FIEL
FRAC
ISLA
LAMÉ
LOOR
OLLA

OLOR

PIEL
RARO
RUIN
SLIP
TEJA
UNTO

5 LETRAS:

AFEAR
AMARO
FERRI
GRISÚ
LACRA
LAPSO
ÓBICE
RATIO

6 LETRAS:

AGRIAR
APOSTA
CLAROR
CLOACA
CONDAL
FOLIAR
IMPUNE
PIRULÍ
TAICHÍ

7 LETRAS:

ARANERO
GUARDAR

8 LETRAS:

ALMENDRA
LAREDANO

LATENCIA

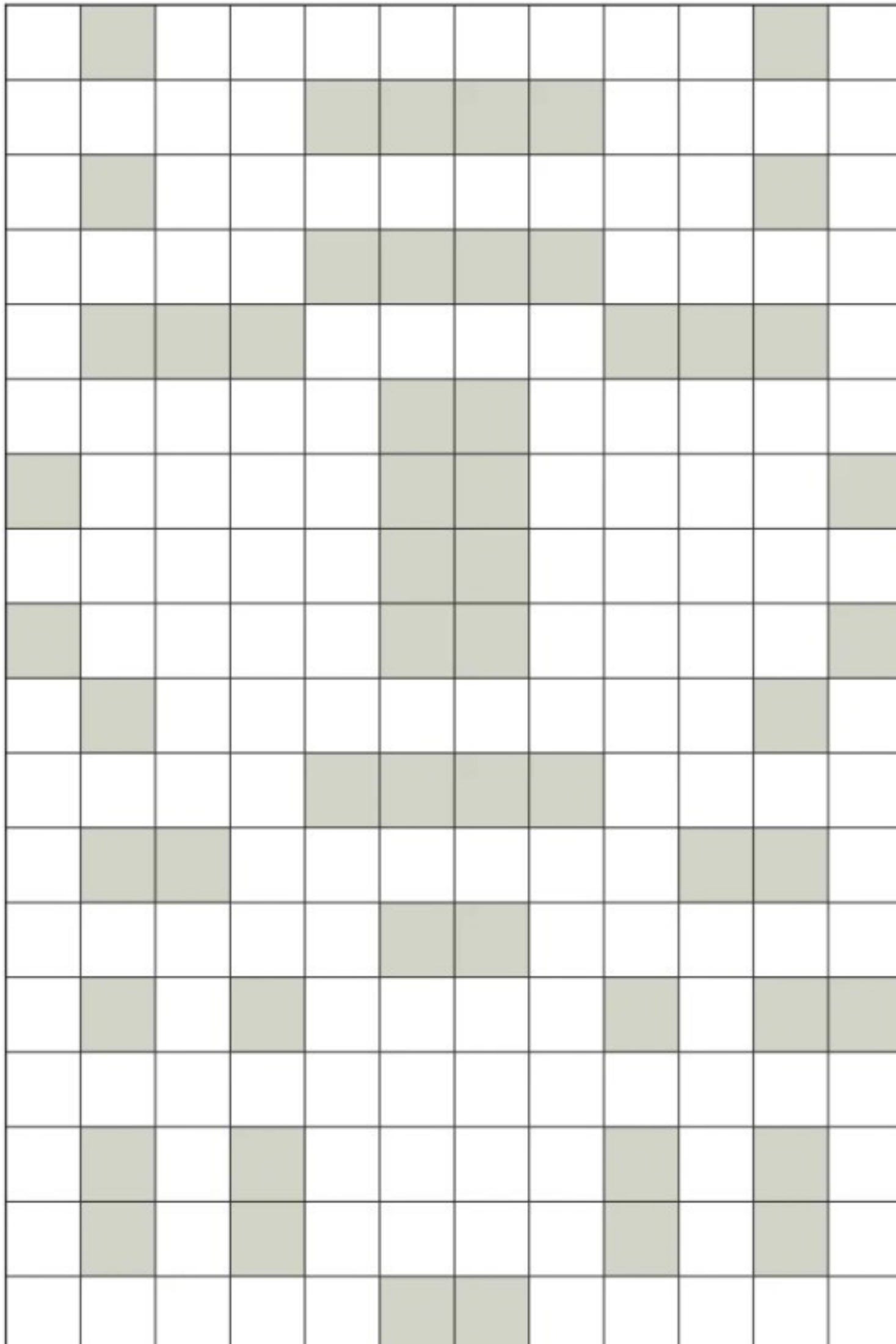
OPÉRCULO
SERRANAS

9 LETRAS:

FREGUESIA

12 LETRAS:

EXPERIENCIAL



TECTONIC

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

★★

5			4					
					3	5		5
	2			1				1
						3		
5	4			5				
	2		3					3
		5						
1					2		5	
	3							

★★

			5		2		2	
5								5
1								
					3			
3	4		5					
				1		2		
		1						5
	4			1	2			2
			5				4	

BINARIO

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

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

★★

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

COMPLETAGRAMA

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



Horizontal 1 Sensación de ansiedad (6). 2 Pasta para sellar cartas (5). 3 Cierta emoción (3). 4 Referido a un ruego, atenderlo (3). 5 Adversario (8). 6 Enlace adversativo (4). 7 Nombre de letra (2). 8 Amarillean en otoño (5). 9 Onda en el agua (3). 10 Capacitada (4). 11 Despedir olor (7). 12 Producto cosmético (3). 13 Articulista, cronista (8). 14 Deporte en inglés (5). 15 Pref., significa droga (5). 16 Vender efectos públicamente (8). 17 Persona sobresaliente (2). 18 Refresco (4). 19 Estimo (3). 20 Signo exterior de duelo (4). 21 Vaso con pie (4). 22 Deshacer un matrimonio (8). 23 Construcción de las abejas (5). 24 Dulces fritos (6). 25 Periodista de apellido Campos (6). 26 Pronombre demostrativo (3). 27 Tener esperanza (7). 28 Tirabuzón capilar (4). 29 Emperatriz bizantina (5). 30 Golpear con látigo (6). 31 Opuesto a algo (4). 32 Isla del Caribe (4). 33 Graso, oleaginoso (8). 34 Oscurecer la epidermis (8).

Vertical 1 Piso (5). 2 Pantalón corto (5). 3 Calle en portugués (3). 4 Planta aromática india (8). 5 Botón de grabar (3). 6 De la divinidad (f.) (5). 7 Manifestar, declarar (7). 8 Claxon, bocina (4). 9 Antigua matrícula de Salamanca (2). 10 Cajero (8). 11 Municipio de Cataluña (6). 12 Compañero (6). 13 Invoque o rece a una divinidad (3). 14 Órgano femenino (5). 15 Autorización médica (4). 16 Dominio web de Suecia (2). 17 Parte de un medicamento (4). 18 Consignar una creación (8). 19 Periódico con grapas (3). 20 Pausadamente (8). 21 Hago surcos en la tierra (3). 22 Descanso (4). 23 Arrasador (8). 24 Parte de una vía pública (6). 25 Expresión infantil (3). 26 Persona perversa (7). 27 Antigua banda sueca (4). 28 Libro del islam (5). 29 Que tiene éxito económico (8). 30 Hierba segada y seca (4). 31 Familiar de Zape (4). 32 Embarcación de remo (5). 33 Título de la realeza (6). 34 La producen las abejas (4).

CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

SOLUCIONES

AUTODEFINIDO



SUDOKU

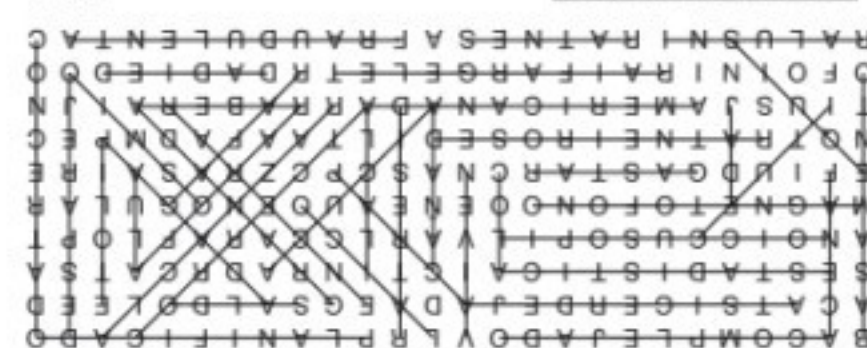


BINARIO



SOPA DE LETRAS

distonla



HORIZONTAL



CRUCIGRAMA



CRUZADA



TECTONIC



COMPLETAGRAMA



BINARIO



CAJA DE LETRAS

ácidos

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

MEGASTAR



Diversión sin fin

www.megastarediciones.es

DE PRIMERO

Ensalada de zanahorias y patatitas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 g de zanahorias • 300 g de patatas pequeñas • 1 limón • 1/2 naranja • 1 diente de ajo • hojas de menta • una cucharada de miel • jengibre fresco • pasas • aceite de oliva • sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. **CALORÍAS:** 220 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 40-60 min + macerado



PASO 1

Pelar y cortar con un pelador las zanahorias en tiras. Hacer zumo del limón y rallar su piel. Cortar unas láminas finas de jengibre. Poner en un bol las tiras de zanahoria, el zumo y ralladura de limón y las láminas de jengibre. Dejar macerar en la nevera durante una hora.



PASO 2

Pelar las patatas. Poner una cazuela con agua y un poco de sal al fuego. Añadir las patatas y cocer unos 20 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.



PASO 3

Pelar y laminar el ajo. Hacer zumo de 1/2 naranja. En un cuenco poner 6 cucharadas de aceite de oliva, el zumo de naranja más el jugo en que hemos macerado las zanahorias, la miel y un poco de sal y pimienta. Batir. Servir las patatas y zanahorias con las pasas y unas hojas de menta y aliñar con el aliño.





Menta

Las hojas de esta planta aromática aportan frescor a cualquier preparación, pero además acumulan propiedades digestivas, antiinflamatorias y ayudan a reducir la fatiga



DE SEGUNDO

Bonito a la plancha

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 600 g de bonito fresco
- 8 pimientos del piquillo
- 200 g de cerezas
- 100 g de rúcula
- vinagre de frambuesa
- 10 g de mantequilla
- cebollino
- aceite de oliva
- sal y pimienta

PRECIO POR PERSONA: 3,80 € aprox. **CALORÍAS:** 180 **DIFICULTAD:** baja **TIEMPO:** 20-40 min



PASO 1

Poner en una sartén los pimientos de piquillo con su jugo y un chorro de aceite de oliva. Mantener en la sartén a fuego suave removiendo para que ligue el aceite con el jugo de los pimientos. Retirar y reservar.



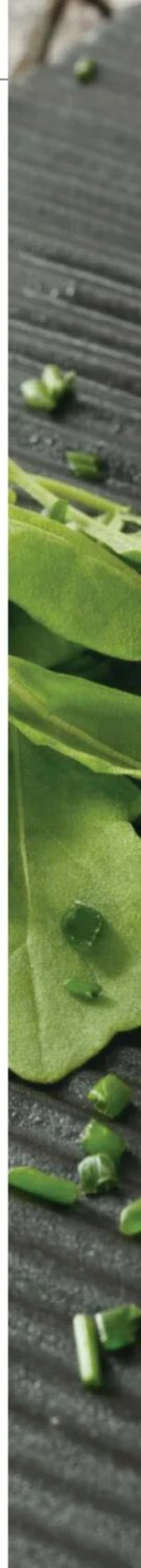
PASO 2

Deshuesar las cerezas. Poner una sartén al fuego con una cucharadita de mantequilla y las cerezas deshuesadas. Cuando empiecen a ablandarse, añadir un chorrito de vinagre de frambuesa. Dejar un minuto más, retirar y reservar.



PASO 3

Limpiar y cortar el bonito en tacos. Salpimentar, pintar con aceite y ponerlo al fuego en una plancha el tiempo justo para que se haga por fuera pero quede crudo en su interior. Servir el bonito con los pimientos, su salsa, las cerezas, la rúcula y un poco de cebollino picado.





Tiempo

A la hora de cocinar el atún los tiempos son importantes; este pescado azul requiere de tiempos cortos de cocinado para evitar que quede seco y duro. Basta con sellar el exterior para conservar la jugosidad



DE POSTRE

Bombón almendrado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 dl de nata líquida • 4 cucharadas de azúcar • 3 huevos
- 200 g de chocolate fondant • 60 g de almendras picadas

PRECIO POR PERSONA: 1,90 € aprox. CALORÍAS: 240 DIFICULTAD: baja
TIEMPO: 20-40 min + helado

**PASO 1**

Separar las yemas de las claras. Batir las yemas con el azúcar hasta que blanqueen. Poner un cazo al fuego con la nata y las yemas batidas. Mantener al fuego, removiendo, hasta que espese. Retirar y dejar enfriar.

**PASO 2**

Repartir la mezcla en cuatro moldes de silicona y meter al congelador al menos ocho horas.

**PASO 3**

Derretir el chocolate al baño María. Dejar templar. Bañar con el chocolate los helados previamente desmoldados y espolvorear con almendra picada.

Fotogramas

PASIÓN POR EL CINE



148 PÁGINAS CON EL MEJOR CINE, EL STREAMING MÁS ESPERADO, ENTREVISTAS EN EXCLUSIVA, CRÍTICAS DE PELÍCULAS Y SERIES, ESTRENOS, FESTIVALES... ¡Y MUCHO MÁS!

POR SÓLO 4 €
YA EN TU QUIOSCO

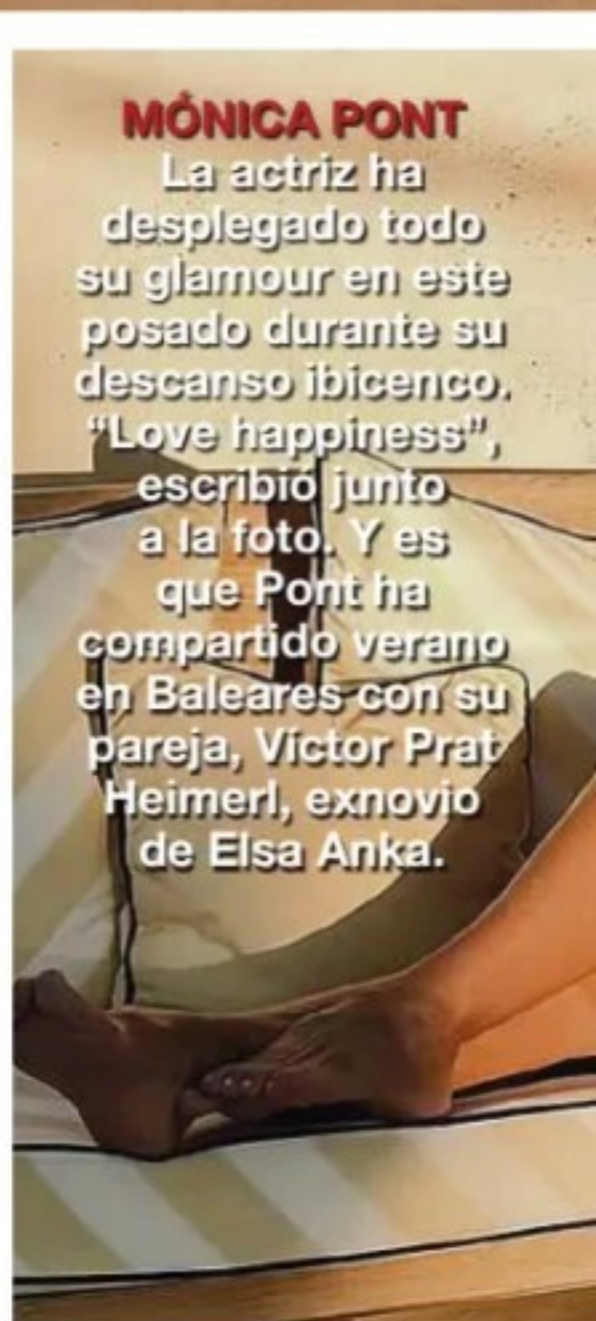
CRISTINA PEDROCHE

Ya es un clásico el posado de verano de la presentadora. Y un año más nos ha impactado su fibrado cuerpazo. Esta vez ha elegido las playas de Cantabria para una escapada con su hijos, Laia e Isai. En junio pudimos verla en las playas de Ibiza, donde su marido, Dabiz Muñoz, inauguró StreetXO Ibiza.



MÓNICA PONT

La actriz ha desplegado todo su glamour en este posado durante su descanso ibicenco. "Love happiness", escribió junto a la foto. Y es que Pont ha compartido verano en Baleares con su pareja, Víctor Prat Heimerl, exnovio de Elsa Anka.



LOS FAMOSOS apurán el veraneo

Nuestras estrellas siguen deleitándonos con posados playeros donde lucen bronceado y espectaculares tipazos.



MÁXIMO HUERTA

Muy guapo, muy moreno y mucho más delgado. Así se ha mostrado el escritor durante su descanso veraniego, que suele disfrutar en playas alicantinas. "Un año a dieta, comida sana, con ciertos caprichos", escribió en una de sus fotos en bañador.



LAURA VECINO Y RAFA MEDINA

La diseñadora y el duque de Feria posan así de contentos en una de sus interminables jornadas en barco por aguas baleares. El próximo octubre cumplirán 16 años de casados y, a juzgar por la imagen, siguen igual de enamorados. La pareja posó sin sus mellizos, Laura y Rafa, que en noviembre cumplirán 14 años.

AÚN QUEDAN SEMANAS DE SOL Y LOS FAMOSOS LLENAN SUS REDES DE POSADOS

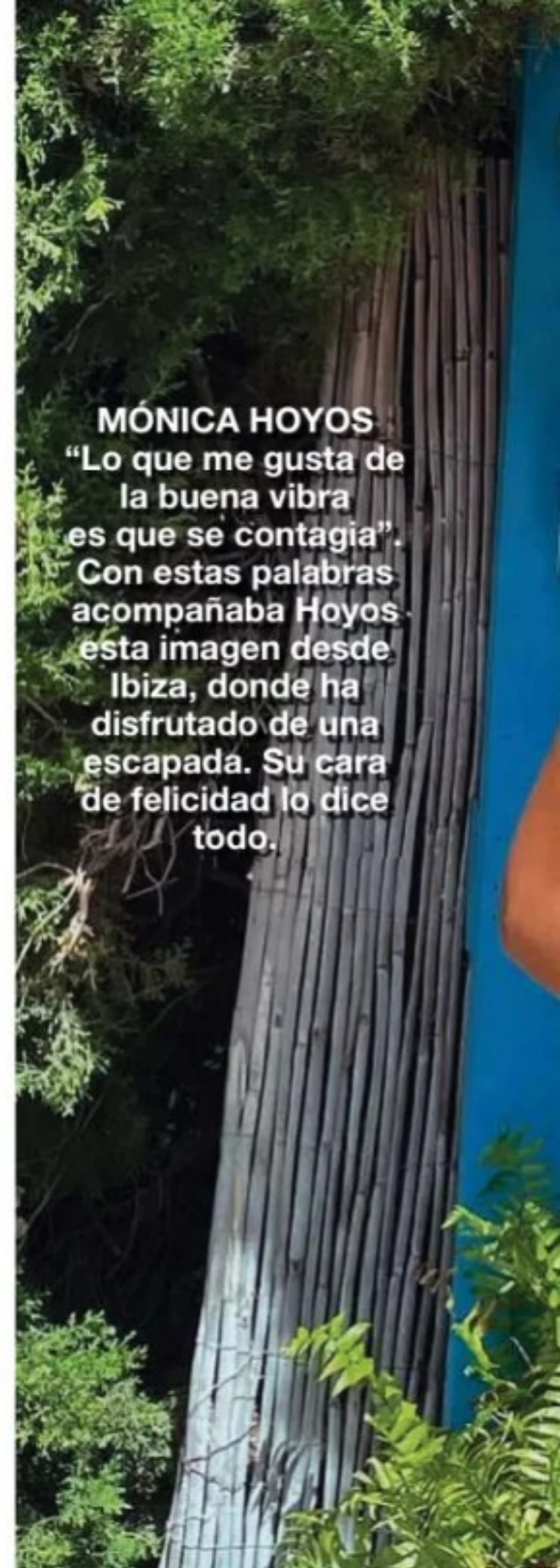
ALESSANDRA AMBROSIO

Acaba de comprometerse con Buck Palmer y con él está pasando unos días en California, donde posó así de sensual y escribió: "Donde la luz baila a través de los árboles y la naturaleza susurra sabiduría antigua. Gracias, Monte Shasta".



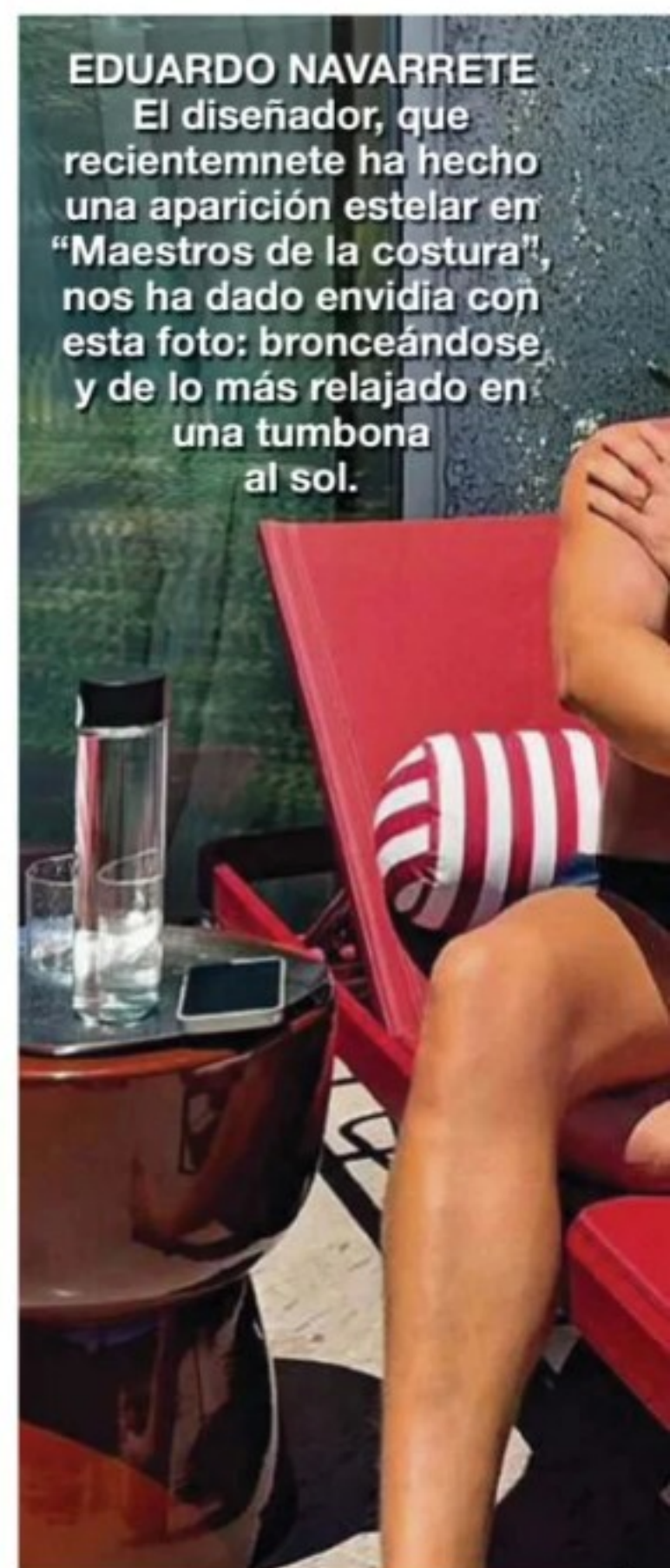
MÓNICA HOYOS

"Lo que me gusta de la buena vibra es que se contagia". Con estas palabras acompañaba Hoyos esta imagen desde Ibiza, donde ha disfrutado de una escapada. Su cara de felicidad lo dice todo.



EDUARDO NAVARRETE

El diseñador, que recientemente ha hecho una aparición estelar en "Maestros de la costura", nos ha dado envidia con esta foto: bronceándose y de lo más relajado en una tumbona al sol.





**VIOLETA
MANGRIÑÁN**

La influencer, madre de dos hijas con Fabio Collorichio, ha respondido con este fotón a una usuaria en redes que le decía: "Te has quedado sin pecho". "Sigo siendo un quesito", ha escrito Violeta. ¡Olé!

En una cala ibicenca, Mel y Chris se mostraron así de cómplices y felices.

MEL C

luna de miel en Ibiza con Chris Dingwall

La cantante eligió la isla para olvidarse del ajetreo que supone organizar una boda. Su hija Scarlett acompañó a la pareja.

El pasado 18 de julio, la cantante Mel C –la exSpice Girl deportista– y el modelo y actor australiano Chris Dingwall celebraron su boda por todo lo alto en el norte de Inglaterra. Pero para disfrutar de su luna de miel, la pareja ha elegido las aguas de Ibiza, un lugar donde tienen asegurado el sol y la buena gastronomía. Los recién casados no estuvieron solos, sino que se llevaron a unos íntimos amigos y a la hija de

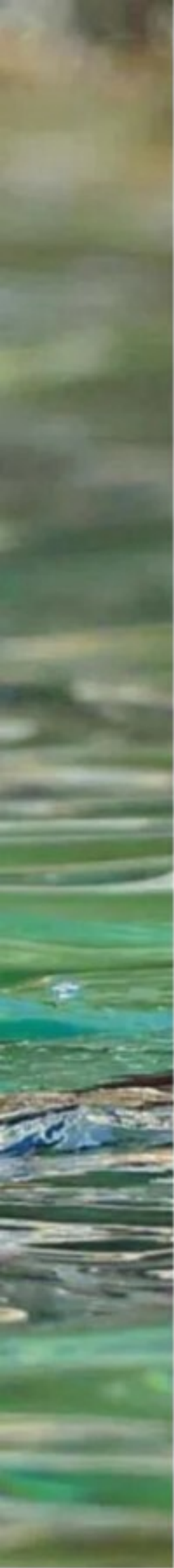
Mel C, Scarlett, de 17 años, fruto de su relación con el promotor inmobiliario Thomas Starr.

Aplicación de citas

Mel (52) y Chris (47) se conocieron gracias a una aplicación de citas para famosos en 2023. Un año después de su primera cita oficializaron su relación y la cantante acaba de incumplir la promesa que hizo años atrás, que no pensaba casarse nunca.

Agencias





Acrobacias **MARINAS**

Mel C no ha perdido el porte deportista que lucía en las Spice Girls.



Mel intentó animar a su hija para que se metiera en el agua.





Comentarios INAPROPIADOS

A raíz de estas vacaciones, algunos seguidores comentaron su físico, y ella respondió: "Cuando me visteis tan delgada estaba pasando el peor momento de mi vida. Ahora soy feliz".

CHIARA FERRAGNI

primer verano junto a su amor, José Hernández

La italiana eligió Ibiza como destino para disfrutar de sus vacaciones con su chico y sus dos hijos, fruto de su matrimonio con Fedez.

Después de la tormenta que supuso su divorcio de Fedez, Chiara Ferragni (39) reconoce que se encuentra "en paz" junto a su amor, el ingeniero colombiano José Hernández,

su novio desde principios de año. Con los dos hijos de la italiana, Leone (8) y Vittoria (5), la pareja disfrutó de Ibiza en unas vacaciones de lujo. Los cuatro se alojaron en el resort 7 Pines, en una villa

con vistas al mar que cuesta más de 1.000 euros la noche.

En su Instagram, con 27 millones de seguidores, la influencer relató su día a día en la isla: se bañó en el mar junto a su novio, disfrutó del clásico "Re-

greso al futuro" con sus hijos, se sometió a un tratamiento de crioterapia en el hotel y se enfundó unas zapatillas deportivas que le había hecho llegar Cristina Pedroche.

Agencias



Chiara es una enamorada de Ibiza y ya es el segundo verano que se aloja en el resort. A la derecha, José Hernández, con el que sale desde enero.



Gente con estilo

El cantante lleva una cazadora de Massimo Dutti, 90 €; camiseta de Polo Club, 30 €; pantalón de Silbon, 70 €, y zapatillas de Pitillos, 94,95 €.

CANTANTE Y COMPOSITOR

DAVID DEMARÍA

“Cuando has conocido el abismo, te das cuenta de que un hijo te salva”

“La puerta mágica” se titula su último disco. Hablamos con el cantante andaluz de todo lo que ha aprendido durante estos años de carrera.



Ya han pasado tres décadas desde que dejó Jerez de la Frontera para triunfar en la música. David DeMaría se lo ha trabajado duro y tiene más de 300 canciones compuestas y más de un millón de discos vendidos. Acaba de lanzar "La puerta mágica" donde, sobre todo, habla del devenir. No ha vivido cosas agradables, pero confiesa que es feliz viendo crecer a su hijo Leo, de ocho años.

"Yo aprendí que la decepción me hiciera separarme de la ambición"

-Disco nuevo, "La Puerta mágica", ¿por qué ese título si no hay una canción con él?

-Porque todo el disco es una puerta mágica a tus sueños, a dejar las cosas en el pasado y el abrir una puerta al devenir por el que tenemos que seguir luchando. Pero cuando terminé el disco, se lo dije a mi hijo Leo y coincidió que nos apareció una película con este título, nos encantó y el niño con ocho años me dijo: "Se tiene que llamar así porque cada canción me hace abrir una puerta mágica a cada sueño". Me sorprendió.

-Ya te aconseja. Le gusta la música, parece que va a continuar tus pasos.

-Aunque componga sus canciones con su grabadora, a él le gusta tocar la batería. Está dando clases, así que estamos también invirtiendo en su educación musical. Por lo menos de momento tiene la música como hobby. ▶

David viste camisa de Levi's, 85 €; camiseta de Silbon, 30 €, y pantalones de Sfera, 25,99 €.





El cantante luce una camisa y cinturón, de Silbon, 70 € y 45,95 €; camiseta de Abanderado, 21,90 €; pantalón de Hugo Boss, 104 €, y zapatillas de Heydude, 69,95 €.

► -Es un disco de doce canciones, donde hablas de amor, desamor y también de la esperanza. ¿Por qué esperanza?

-Porque le estamos dejando una sociedad poco prometedora a las nuevas generaciones con tanto conflicto, división... El músico, el compositor o aprendiz de poeta siempre tiene que ser un romántico de la esperanza, que mueve montañas. Yo, mi esperanza es seguir pagando la educación de mi hijo y seguir trabajando como músico.

-¿Te sientes un privilegiado por trabajar en lo que siempre te ha apasionado?

-Soy un currante de la música y soy un privilegiado porque vivo de lo que me gusta hacer, pero no sin dificultades. A mí la pandemia, un divorcio, dos años sin trabajar, los gastos que se multiplican por cuatro... te hace ser un currante. Yo con este disco he tenido que hipotecar lo que tenía, para por lo menos no perder. Yo me conformo con lo que tengo.

“Me he retirado del mercado. Estoy disfrutando de mi música y de mi vida con Leo, mi hijo”

-¿Nunca has querido ser una estrella?

-Por miedo a estrellarme. Si no tienes sueños, no tiene sentido que te dediques a algo tan pasional. Yo empecé en los noventa y claro que he soñado. Yo siempre tuve un alma muy de grupo, porque era el cantante y compositor de mi grupo del instituto, por eso más que una estrella, me

siento más como discípulo de Manuel Alejandro u otros grandes compositores.

-Has participado en la composición de musicales como "Aladín". ¿Te han propuesto ser actor de musicales?

-Hubo alguna propuesta con el éxito de "Barcos de papel". Con mi edad estoy dispuesto a ver cualquier papel, pero a mí me encanta seguir viviendo de mis conciertos y visitar cada rincón de España. Es bonito que me recuerden por cualquier canción, aunque se viva en un perfil más bajo. Yo aprendí a que la decepción me hiciera separarme de la ambición. Hay que buscar el lado positivo de las decepciones.

-Eso está bien.

-A lo mejor hace cinco años, estamos hablando de esto e igual estaba metido en un pozo. Hay que aprender a superar las decepciones. Eso es lo importante.

-A ti ser padre te ha cambiado por completo.

-Por supuesto. Yo quiero vivir la crianza de un hijo y no quiero que el cauce del mundo folclórico me lleve a la destrucción. Cuando has conocido esos abismos, te das cuenta de que un hijo te salva.

-¿Ha sido una decepción para ti no haber podido formar una familia?

-Hasta hoy en día ha sido la mayor de todas. Por eso me ha costado tantos años superarlo. Cuando tienes un proyecto y naufragas de la noche a la mañana, es muy duro. Yo le deseo lo mejor a la madre de mi hijo.

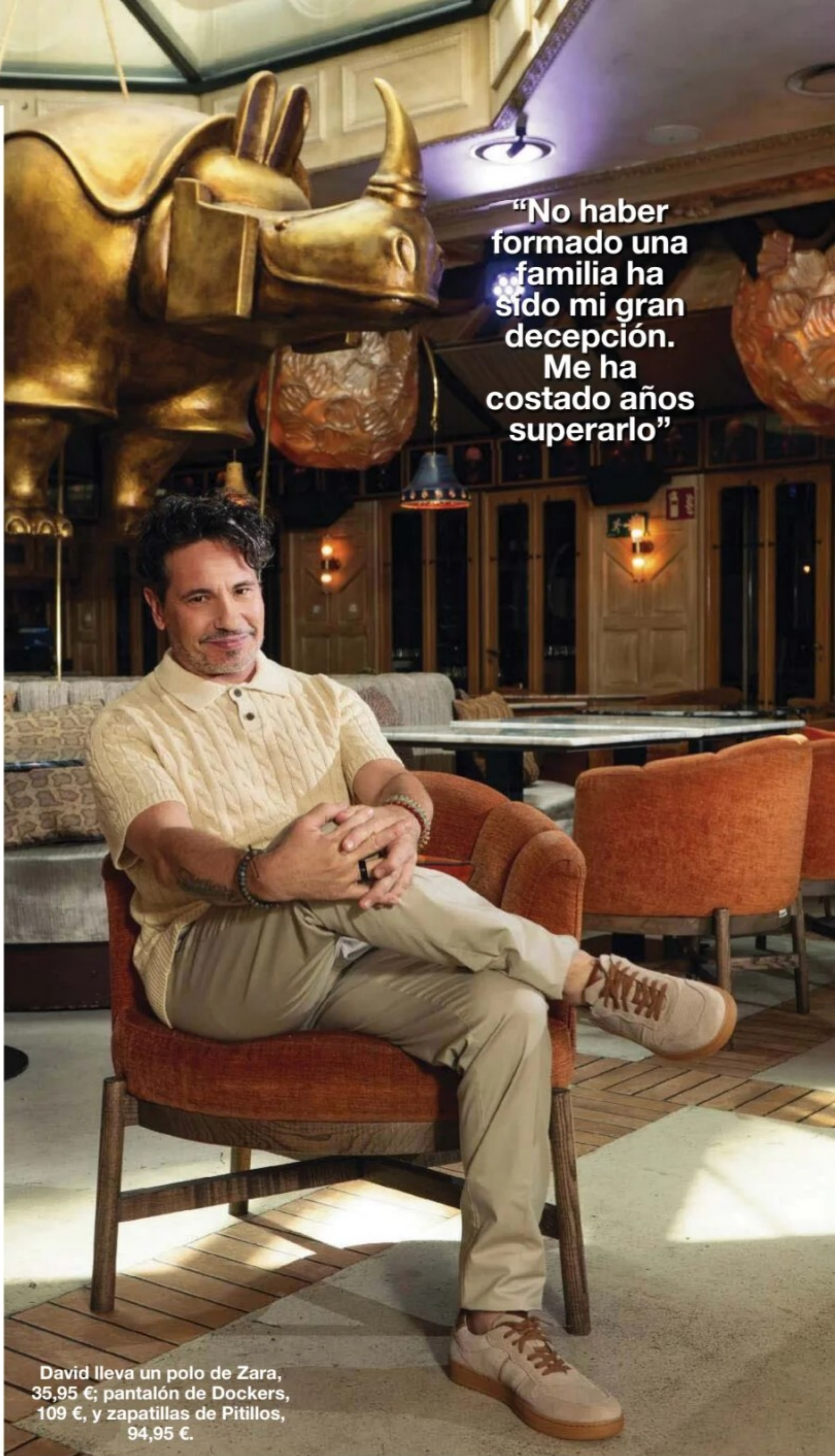
-¿Sigues soñando con encontrar el amor verdadero de una pareja?

-¿Quieres que sea sincero?

-Claro.

"No haber formado una familia ha sido mi gran decepción. Me ha costado años superarlo"

David lleva un polo de Zara, 35,95 €; pantalón de Dockers, 109 €, y zapatillas de Pitillos, 94,95 €.



► -Hablando claro: Me he retirado del mercado. Ahora, estoy disfrutando de la música y de mi vida con Leo. No quiero ni comprometer la vida de nadie ni me la quiero comprometer yo. Yo veo a gente que cambia de pareja como de coche, y yo ya no estoy con eso para la edad que tengo. Ahora, estoy en una soledad elegida.

“Para escribir, los hombres tienen que romper a llorar. No quiero quedar como un llorón”

-Hay artistas como Amaia Montero o Dani Martín que decidieron retirarse un tiempo, ¿tú te has podido permitir eso?

-Cuando me lo pude permitir, me dio por montar un café teatro en mi tierra, pero me fue tan mal que no pude parar nunca más. Yo necesito seguir trabajando, porque tengo que seguir pagando mis gastos, que en este país no son pocos. A los autónomos nos tienen machacados.

-En este disco hay una colaboración con Chenoa.

-Sí, casi quince años después. Nosotros nunca hemos perdido el contacto. Tenemos muy buena relación, es una gran amiga. Solo tengo palabras buenas hacia ella.

-Hablas de amistad. ¿Se llega a tener amigos en este mundo folclórico?

-Sí, se pueden tener bonitas amistades, pero también demasiados conocidos.

-Ahora te vas al sur con tu gente. ¿Echas de menos tener a tu familia cerca?

-Pues sí, pero ahora con las

nuevas tecnologías es más fácil esa distancia. Yo me acuerdo hace ya treinta años cuando me vine a Madrid era más duro y lloraba mucho por estar solo.

-¿Llorabas mucho?

-Sí, pero no quiero quedar como un llorón. Pero te diré que para escribir, los hombres también tienen que romper a llorar.

-Por cierto, has mencionado las nuevas tecnologías. ¿Te influye la IA?

-Como compositor y como músico me influye porque las sociedades generales de autores de todo el mundo están luchando por derechos que nos pertenecen. Estoy en plena batalla para que eso se regularice, porque hay un vacío legal muy grande, porque IA está robando las canciones compuestas en el último siglo. Estoy preocupado. Ahora, estamos viendo ganar combates de boxeo a gente que no son deportistas o comunicadores que no lo son. Estamos en un mundo de locos. Por eso te digo, que vemos a gente que con la IA en cinco minutos tenga una canción. Si fuera para uso personal, la IA es fantástica, pero cuando se comercializa con ella se está dejando tirado a todo un sistema. En el cine pasa lo mismo.

-¿Si no hubieras sido músico, a qué te dedicarías?

-Yo creo que hubiera sido un buen profesor de poesía o filosofía. Hubiese elegido algo cercano al aprendizaje.

Daniel I. Carande

Fotos: Beatriz Velasco

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Pablo Cerdán

Agradecimientos: Restaurante SLVJ

Velázquez.

Calle Velázquez, 62, Madrid.

Telf: 911 088 818.

www.madridvelazquez.slvj.es



David lleva una camiseta de Zara, 29,95 €, y pantalón de Levi's, 110 €.

Mis secretos al descubierto

Antes de irme a la cama...

Me aseo muy bien, me echo crema hidratante y me lavo los dientes

Mi perfume...

One, de Paco Rabane

Mi producto de belleza ideal...

El agua

Dieta...

Comer lo que te guste en pequeñas cantidades

Ejercicio...

El escenario me mantiene en forma. También juego con mi hijo al fútbol y me gusta nadar cuando puedo

En mi neceser de viaje nunca falta...

Antiinflamatorio para la garganta

Los favoritos del maquillador Pablo Cerdán



Limpiador facial, de Rituals Homme, 12,90 €.



Crema protectora, de Martiderm, 31,45 €.



Contorno de ojos, de Martiderm, 51,45 €.

Crema facial, de Rituals Homme, 14,90 €.



Sérum de Silvia Oliete, 115 €.



CITA EN...

Quedamos con David en uno de los lugares de moda de la capital, SLVJ Velázquez, donde se puede descubrir la gastronomía japonesa de autor, que fusiona lo tradicional y el diseño de calidad. El restaurante, ubicado en pleno barrio de Salamanca de Madrid, cuenta con varios espacios y de reservado para tener intimidad.



**JOSÉ LUIS MARTÍNEZ-
ALMEIDA**

**EL ALCALDE DE MADRID
SE MARCA UN CHOTIS**

Las Fiestas de la Virgen de La Paloma, en el castizo barrio de La Latina, han sido escenario de uno de los momentos graciosos del alcalde: José Luis Martínez-Almeida se ha marcado un chotis con una de las vecinas del barrio. El alcalde ya se atrevió con este baile castizo en su propia boda.



**LOLA ÍNDIGO
DECLARA SU AMOR
POR ILLOJUAN**

La artista granadina está a tope con su gira "Romance de 1 noche de verano". Durante su concierto en Fuengirola, Lola habló de su novio: "No ganó La Velada, pero sí mi corazón". La pareja, muy discreta en su relación, lleva alrededor de un año de amor.



LARA DIBILDOS Y CARLOS MATURANA

VACACIONES FAMILIARES EN MYKONOS

La isla griega de Mykonos ha sido la elegida por Lara Dibildos para preparar unas vacaciones muy especiales en las que su novio Carlos y ella han estado con Fran Murcia (el hijo que Lara tuvo con el exjugador de baloncesto del mismo nombre), Álvaro (fruto de su relación con Escassi) y Anna Barrachina (hija de Escassi).

GABRIELA GUILLÉN

FELICITA A CRISTIANO TRAS SU BODA

Ante las preguntas de Beatriz Cortázar en “Y ahora Sonsoles”, Gabriela reconoció que sí tuvo una relación con Cristiano Ronaldo tras la ruptura de éste con la modelo Irina Shayk. Después de soltar esta bomba Gabriela no quiso entrar en más detalle: “Ha sido breve y forma parte de mi pasado. Le deseo que sea muy feliz”. Tras la polémica, Gabriela salió con su amiga Maica Benedicto a cenar.



MIGUEL URDANGARIN

VUELVE A CASA CON SU NOVIA OLYMPIA

Miguel, el tercero de los cuatro hijos de Iñaki Urdangarin y la infanta Cristina, ha vuelto de vacaciones con su novia, Olympia Beracasa. Este verano les hemos visto en EE UU celebrando la victoria de la Selección española de fútbol y en el Palacio de Marivent en Mallorca, con parte de la familia del Rey.



JULS JANEIRO

RIFIRRAFE MEDIÁTICO CON BELÉN ESTEBAN

Juls ha confirmado que estuvo en casa de Belén Esteban con su padre porque fueron a llevar a Andrea, pero no ha querido entrar en más detalles. También ha mantenido su descripción de Belén como “meme televisivo y sombra de Jesulín”. Belén Esteban dijo estar “feliz de ser el meme de España”.



HAYDEN PANETTIERE fallece a los 36 años

Se hizo popular en nuestro país por la serie "Héroes" y más tarde por "Nashville". Empezó en el mundo del espectáculo con solo nueve años y a lo largo de su vida tuvo problemas de adicción. Hayden tenía una hija, Kaya, de once años.



CRUZ BECKHAM con su novia Jackie

Llevan juntos más de dos años y ella está muy integrada en la familia Beckham. Cruz ha acabado la gira "For your love", con su banda The Breakers, y lo han celebrado así de animados por Los Ángeles.



DEMI LOVATO con los Jonas Brothers

La tercera entrega de "Camp Rock" les ha vuelto a unir en California. Hace casi dos décadas que se estrenó "Camp Rock", la serie juvenil que les unió y que hizo que la vida profesional de aquellos pipiolos despegara. También hubo tiempo para el amor: Demi y Joe (de rosa), salieron juntos unos meses.

ELTON JOHN vacaciones en familia en el sur de Francia

Con su marido, David Furnish, y en compañía de sus hijos, el británico disfruta del buen tiempo y el mar. Su ahijado, Brooklyn Beckham, y su esposa Nicola han pasado unos días con ellos, a poca distancia de los Beckham, con quienes se ha producido un distanciamiento total por el apoyo de Elton a Brooklyn.



KNOX JOLIE PITT estrena color de pelo

El rojo/rosa ha sido la elección de Knox (de 18 años y mellizo de Vivienne) para pasar el verano en Niza (Francia), ciudad en la que nació. Knox se ha graduado hace poco en la escuela secundaria y continúa con el muay thai, un arte marcial con el que participa en combates de exhibición.



WHITNEY HOUSTON tiene su Barbie

Pat Houston, cuñada de la fallecida Whitney, ha presentado la nueva Barbie Signature de Whitney Houston durante la gala "Legacy of Love" que homenajea a la artista.



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Ana Fernández
ESCORPIO
24-10 al 22-11

Salud: Estos días tienes que aprovechar para hacer deporte en tu tiempo libre, te vas a sentir con más ánimo y motivación que nunca. Según me indica la carta del Tres de Copas vas a recibir una noticia que te provocará una alegría de un familiar muy cercano.

Amor: El paso de la Luna por tu signo te aporta sorpresas positivas en el plano amoroso. Si no tienes pareja, atraerás a gente muy interesante porque despertarás su admiración. Aprovecha, porque puedes conocer a alguien que te guste mucho.

Fortuna: Si tu profesión tiene que ver con temas creativos, te irá bien, e incluso puedes conseguir un ascenso y un aumento de sueldo.

HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

ARIES

21-3 al 20-4

Salud: Una crema corporal te puede provocar una alergia. Consulta con el dermatólogo y déjate asesorar sobre qué productos usar para tu piel. Tu estado de ánimo será bastante bueno durante estos días.

Amor: Intenta no enfadarte sin motivos con una buena amistad, ya que sabes que ha sido un malentendido y vuestra relación es muy buena. La comunicación será la única manera de arreglarlo, pero no dejes pasar el tiempo. Si no tienes pareja, levantarás pasiones este verano.

Fortuna: Tus superiores te pueden felicitar por tu buena labor profesional. Ahora sí que vas a sentir la valoración que te mereces.

GÉMINIS

21-5 al 21-6

Salud: Llevas unos días con mucha presión por motivos familiares, lo que puede hacer que tu tensión arterial se descompense. Si tienes mareos, debes consultarlo con tu médico. Tienes que dormir más para descansar las horas que necesitan tu cuerpo y tu mente.

Amor: Te van a invitar a una reunión donde te vas a reencontrar con amigos que hace mucho que no ves. Vais a compartir recuerdos que te van a alegrar. Esto hará que te olvides de la mala situación que vives con tu pareja. Y si no tienes pareja, vas a coincidir con un antiguo amor.

Fortuna: La fuerza de Júpiter en tu signo hará que los problemas en el trabajo se solucionen rápido.

VIRGO

24-8 al 23-9

Salud: Los problemas de tu entorno te agobian demasiado y las dificultades te generan estrés. No puedes arreglar la vida de todo el mundo. Tienes que pensar más en ti y relajarte. Cuidado con los tropezones esta semana.

Amor: Si llevas tiempo sin pareja, el Dos de Copas te anima a salir más con tus amigos. Necesitas recuperar tu vida social. Vivirás momentos agradables compartidos con tu familia y en ellos encontrarás el apoyo que necesitas, y, sobre todo, el cariño que hace tiempo reclamabas.

Fortuna: Según el Seis de Espadas, si tienes negocios con un amigo, puedes salir perdiendo. Ten cuidado y no te dejes llevar por lo que te digan sin cuestionártelo.

LIBRA

24-9 al 23-10

Salud: Te caracterizas por ser demasiado perfeccionista y esto te ocasiona algún problema de ansiedad. Intenta relajarte y ver el lado positivo de las cosas. Aprovecha para desconectar un poco y recargar las pilas.

Amor: Según el Tres de Bastos habéis entrado en una etapa en la que la falta de comunicación en la pareja es la protagonista. Esto ha hecho que la complicidad disminuya. Tenéis que poner las pilas y recuperar la intimidad, la complicidad y la magia que antes os caracterizaba.

Fortuna: Si estás pasando un mal momento en el trabajo, no debes agobiarte, Mercurio hará que un familiar te confíe un nuevo proyecto que podrás desarrollar.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

Salud: Un picor de garganta te avisa de que debes cuidarte las vías respiratorias. Los cambios bruscos de temperatura te afectan más de lo que piensas. Tu estado de ánimo será bueno, y excelente el fin de semana.

Amor: La carta del Cuatro de Espadas me indica que debes olvidar los malos rollos del pasado y no pensar en problemas que ya tienes superados. Ahora has entrado en una etapa muy buena junto a tu nueva pareja y no debes dejar que nada lo enturbie. Si no tienes pareja, conocerás a alguien este fin de semana. Te lo presentará un amigo.

Fortuna: Si llevas tiempo buscando empleo, con la fuerza del Sol conseguirás lo que buscas.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

Salud: Llevas una temporada que te olvidas de las cosas y lo achacas a los despistes. Si descansas un poco más, tu mente estará más despierta. Si tienes ganas de cambiar el color de tu pelo, ten cuidado con los tintes porque te pueden dar alergia.

Amor: Llevas un tiempo un poco irritable y lo pagas con la gente que más quieres, sobre todo, con tu pareja. Procura no discutir y mucho menos delante de gente que no te conoce. Si no tienes pareja, debes dejarte llevar si aparece alguien nuevo en tu vida. Pero no te empeñes en que sea tu media naranja.

Fortuna: Si estás sin empleo, no rechaces una pequeña oferta que recibirás, porque puede ser un buen trampolín.

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

CÁNCER

22-6 al 22-7

Salud: Tu punto débil estos días es la garganta, la puedes tener irritada por el aire acondicionado. Sabes que los cambios de temperatura, los ambientes muy cargados y la contaminación te afectan.

Amor: La rutina y la falta de pasión ha hecho que vuestra relación se estanque. Esta semana no vendría de más que pusierais un poco más de chispa. Si no tienes pareja, vas a conocer a alguien interesante, pero para una relación esporádica.

Fortuna: En el trabajo no debes sentir celos de tus compañeros. Te aconsejo que hagas una pequeña reforma en casa o redecorar, te vendrá bien y te sentirás impararable.

LEO

23-7 al 23-8

Salud: Revisa cuello, hombros y cervicales. Están muy cargadas, te vendría bien un masaje en esas zonas para evitar molestias. También te convendría dormir más.

Amor: Si hace tiempo que no tienes pareja, la Luna favorece tu signo y tendrás muchas posibilidades de encontrar a alguien que te haga feliz. Si tienes pareja, todo irá de maravilla esta semana. Confía en tu familia, te valoran y arropan en todo lo que hagas.

Fortuna: Procura no decepcionar a la gente que ha confiado en ti y te ha dado la posibilidad de que brilles en tu trabajo. Durante esta semana, el número uno y el color verde te darán mucha suerte.

ACUARIO

21-1 al 18-2

Salud: Desde hace un tiempo tienes falta de fuerza de voluntad. Eres bastante rebelde con las dietas. Contrólate en las comidas para evitar molestias digestivas. Intenta restringir grasas, picante y alcohol.

Amor: Vas a llevarte una decepción con una persona con la que te habías hecho ilusiones. Tienes que ser realista, porque esa relación estaba llamada al fracaso. No lo dudes y ponte en contacto con esa persona que ronda tu cabeza y no has conseguido olvidar. Las cartas me indican que hay futuro entre vosotros.

Fortuna: Te atrae todo lo difícil y luego te agobias cuando te ves en líos. Antes de firmar cualquier documento, lee bien la letra pequeña.

PISCIS

19-2 al 20-3

Salud: No intentes hacer dietas milagrosas, no te van a servir de nada y pueden provocar carencias. Empieza a hacer deporte y controla más tu alimentación. Tu estado de ánimo está un poco bajo estos días.

Amor: Te has propuesto vivir a tu aire, pero sabes que te estás ilusionando con una persona que ha aparecido en tu vida hace poco tiempo. Júpiter va a facilitar que hagas planes con esa persona y tengas relaciones llenas de pasión. Muéstrate tal y como eres y todo saldrá genial.

Fortuna: Si has empezado en un nuevo empleo tienes que ponerte las pilas para demostrar todo lo que vales. La carta del Uno de Oros me indica que vas a tener mucha suerte.



Andrés Iniesta

TAURO

21-4 al 20-5

PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Salud: Controla alimentos y bebidas que te pueden perjudicar, y más si comes fuera de casa. Esta semana andas un poco regular de ánimo; procura rodearte de la gente que te quiere para superar este pequeño bache.

Amor: Últimamente echas en falta un poco de cariño y romanticismo por parte de tu pareja. Habladlo y descubrirás si es cosa tuya o realmente pasa algo. De esta manera, podréis poner remedio o tomar la decisión que creáis más adecuada. Discutirás con una amistad en estos días, puede ser algo que se alargue de más.

Fortuna: La experiencia te hace desconfiar de las ideas de tus superiores. Si te proponen algo, procura que sea por escrito. Intenta gestionar mejor tus gastos.

Numerología

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

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

1

Te vendrá bien controlarte con la comida.

Comprueba bien cualquier contrato que tengas que firmar.

2

3

Unas buenas vacaciones te ayudarán a ver las cosas claras.

Es hora de darte un capricho.

4

5

Tu pareja va a darte una sorpresa.

El cambio de imagen que te quieres hacer va a salir perfecto.

6

7

Debes pensar más en la gente que te rodea.

La pasión con tu pareja será constante esta semana.

8

9

Tu economía va a empezar a mejorar.

YO opino

por ángel antonio herrera

Me gustan los hombres que acaban bien con la ex, que es como decir que nunca dejan a la novia, sólo que la novia ya no es la novia. Ustedes me entienden, y yo también. Así, **Alejandro Sanz**. Acabamos de verlo, tan contentísimo, con su último amor, **Stephanie Cayo**, en Mallorca, y con el coro de varios hijos. Eran una familia. Admiro a Alejandro por su carrera sostenida, y no me refiero sólo a la discografía solventísima sino a la larga biografía sentimental. "Nunca dejé memoria amarga de mí", escribió un poeta. Y esto nos sirve para Alejandro Sanz. Cuesta verlo de marido, porque tiene aún cara de crío listo, pero un poco sí trabaja el oficio de marido, sólo que por temporadas y cambiando de consorte. Ha sabido capear de alma todos los temporales, incluyendo alguna mánager de desacuerdo, alguna amante de plató, un hijo aquí y otro allá, y un riel de amores. Cumplirá los sesenta, y aún veremos en él a un joven que se las sabe todas. Hay ya mucha hemeroteca de Alejandro, y lo que se deduce es que triunfó, hace ya mucho tiempo, pero se obstina en reinaugurar el triunfo. Como músico, y como hombre. El nuevo Alejandro es el de siempre: un artista largo, y un tipo de corazón sin coraza.



"Diez Minutos" publicó las fotos de Alejandro Sanz y Stephanie Cayo con los cuatro hijos del cantante, en un barco veraneando en Mallorca.

**DIEZ
MINUTOS**

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFE DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

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

DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
Loreto Fernández lfernandez@hearst.es

FOTOGRAFÍA
Fernando Rói, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es

REDACCIÓN: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid
Tel.: 91 728 70 00.

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

EDITA: Hearst España S. L.
CEO

Cristina Martín Conejero
DIRECTORA EDITORIAL
Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES
Juan Manuel Martín Moreno

DIRECTOR DESARROLLO DE MARCAS Y CONSUMIDORES
José Ángel Morales

DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA
Ignacio Díaz Cortés

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Joaquín Millán

DIRECTORA CREATIVA
Inmaculada Jiménez

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso

DIRECTORA DE DESARROLLO DE NUEVO NEGOCIO
Paloma González Blanch

DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES
Manuel Poyato

DIRECTORA DE MARKETING
Ana Prieto

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa

DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla

DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:
Rubén Cordero

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi

DIRECTOR HEARSTMADE: Luis Quintana

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT: María Moruno
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 MADRID.
Tel.: 91 728 70 00.

DIRECTORA COMERCIAL: Amparo Bastit

DIRECTORA COMERCIAL: Nora Recio

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Sofía Juliá

COORDINADORA: Silvia García

BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.

DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals

COORDINADORA: Amparo Gasull

VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

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

IMPRESIÓN: Edición Normal : Rotocobri
Edición Pocket : Monreina

DISTRIBUCIÓN: SGEL

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

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

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



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





¿TIENES 30 MINUTOS?

¡YA NO TIENES EXCUSAS!



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

¡Ya en tu quiosco!

NOS VEMOS OTRO DÍA, MARGARITA



**PIZZA CRISPY BACON MUY CRUJIENTE.
EN SERIO. MUY BIEN.**

