

iHOLA!

NÚM. 4.282 • 19 AL 26 AGOSTO 2026

**UN REPORTAJE
DE AMOR Y
MODA, CON
LAS MUJERES
DE LA SAGA
LAPIQUE**

CARI LAPIQUE Y MINICARI, DE ABUELA A NIETA:

**LA FUERZA
DEL CARÍÑO**
«MiniCari es mi
nueva mejor
amiga»



EXCLUSIVA
**PAULA
ECHEVARRÍA
RECUPERA
LA SONRISA
«POCO A POCO»
EN SU VERANO
MÁS DIFÍCIL**



EXCLUSIVA
**INÉS DOMEQ,
EL ARTE DE LA
ELEGANCIA A PIE
DE PLAYA, EN
SOTOGRANDE**

Recarlo





ANGELA MISSONI Y SU HIJA, TERESA MACCAPANI NOS ABREN LAS PUERTAS DE SU CASA EN CERDEÑA, UNA VILLA LLENA DE PIEZAS «VINTAGE» Y RECUERDOS FAMILIARES



Sobre estas líneas, Angela Missoni y Teresa Maccapani, vestida de rojo. Junto a ellas, Carolina Fumagalli —a quien la hija de la diseñadora considera una hermana—, miembro de la familia impulsora de Puntaldia, un promontorio sobre el litoral de San Teodoro, al noreste de Cerdeña, convertido en uno de los destinos residenciales más exclusivos de la isla. A la izquierda, una vista de la villa, con fachada de piedra, que se asoma al mar entre terrazas, jardines y una piscina que parece fundirse con el horizonte

Se encuentra en Puntaldia, en la costa noreste de la isla, y fue adquirida en los años ochenta por los padres de la diseñadora, Ottavio y Rosita Missoni



«Más allá de su innegable belleza y entorno extraordinario, este lugar está profundamente vinculado a los momentos que hemos construido aquí a lo largo del tiempo»



TERESA: «He pasado casi todos mis veranos aquí, y recuerdo especialmente uno en el que mi madre recogió botellas de plástico vacías y construyó una balsa con ellas»





«La vida aquí gira en torno a la familia, el mar y la comunidad. Comemos juntos, pasamos la tarde en la playa y a menudo terminamos la jornada con paseos y cenas con amigos», nos explica Teresa, quién, en esta página, posa con su amiga Carolina, con la que comparte el amor por la artesanía y el coleccionismo. En la página anterior, tres vistas de la piscina, con pufs de Missoni

EN Puntaldia, un promontorio suspendido sobre el litoral de San Teodoro, en la costa noreste de Cerdeña, el Mediterráneo se despliega entre pequeñas calas de arena clara y una vegetación que parece abrazar el paisaje. Es aquí donde se encuentra la casa de verano de Angela Missoni, un refugio profundamente ligado a la memoria familiar desde que sus padres, Ottavio y Rosita Missoni, la adquirieran en los años ochenta para transformarla, con el tiempo, en un verdadero hogar. Hoy, Angela nos abre las puertas de este universo junto a su hija, Teresa Maccapani Missoni, quien regresa acompañada por sus dos hijos: Zeno, el mayor, heredero de la sensibilidad artística de la familia, y su hija de dos meses. Junto

a ellas se encuentra también Carolina Fumagalli, a quien Teresa considera como una hermana, integrante de la familia que impulsó el desarrollo de Puntaldia hasta convertirlo en uno de los destinos residenciales más exclusivos de la isla.

HABLA ANGELA MISSONI

—¿Qué representa esta propiedad para ti, Angela?

—Más allá de su innegable belleza y de un entorno extraordinario, este lugar está profundamente vinculado a los momentos que hemos construido aquí a lo largo del tiempo. Con los años, se ha convertido en un auténtico archivo de nuestra historia.

—¿Cómo descubristeis este rincón?

—La relación con Cerdeña comenzó gracias a una gran amiga de mis padres, la actriz Lea Massari. Ella pasaba gran parte del año en Lu Impostu, una de las playas más hermosas de la zona, y durante mucho tiempo insistió en que conociéramos la isla. Finalmente, aceptamos su invitación y vinimos una Semana Santa. Esa primera visita resultó decisiva: mi madre, Rosita, se enamoró del entorno. Recuerdo que, de camino al aeropuerto para regresar, vio desde el taxi la oficina de ventas de la urbanización y le pidió al conductor que se detuviera con el fin de informarse sobre los inmuebles disponibles. Apenas una semana después regresó y compró las dos primeras casas de

(SIGUE)





la familia en la zona, las que todavía hoy seguimos llamando «las casitas». Diez años más tarde, levantaríamos aquí la residencia definitiva.

—Además del verano, ¿qué otras vivencias especiales atesoras aquí?

—El invierno ocupa un espacio singular en mi memoria. Nuestras casas estaban pensadas para ser habitadas durante todo el año, con chimeneas y calefacción, por lo que era muy frecuente reunirnos a celebrar la Navidad. Entre los instantes más entrañables están también los vinculados al mar: mi madre era una pescadora apasionada y nos transmitió esa afición desde muy pequeños. Nos enseñó a respetar los ritmos de la naturaleza, a recoger cangrejos en la orilla y a buscar erizos y trufas marinas allí donde estuviera permitido.

—¿De qué manera viviste el hecho de crecer dentro de una de las dinastías de la moda más influyentes?

—Para mí resultaba algo completamente natural, porque era, simplemente, el único entorno que conocía. Sin embargo, con el paso de los años,

«La relación con Cerdeña comenzó gracias a una gran amiga de mis padres, la actriz Lea Massari. Durante mucho tiempo insistió en que conociéramos la isla y, finalmente, vinimos una Semana Santa. Esa primera visita resultó decisiva»



Sobre estas líneas, uno de los salones. La estantería acoge una colección de «veilleuses» de temática marina de Vallauris. Abajo, a la izquierda, la pared muestra cerámicas marinas italianas (Vietri) y francesas; junto a ellas, una consola de Mauro Mori y una serie de tradicionales cestas sardas. Arriba, a la derecha, otro rincón del salón, con sillones de médula de ratán de los años 50, y a la derecha, la cocina

me he dado cuenta de cuánto absorbí de ambos: de mi madre he heredado la sensibilidad estética. Incluso hoy me llama la atención la profunda sintonía que compartíamos; en sus últimos años ocurrió más de una vez que, visitando ferias de antigüedades por separado, terminábamos eligiendo objetos de la misma línea sin habernos consultado. De mi padre tomé una forma de ver la vida basada en la libertad, la curiosidad y la independencia de pensamiento.

—¿Qué supuso asumir la dirección creativa de Missoni y dar continuidad a su legado?

—Mi camino hacia la dirección creativa de la firma transcurrió de lo más fluido. En aquel momento yo estaba trabajando en mi propia colección y mi madre era mi mayor apoyo. Tras uno de mis desfiles, me preguntó si alguna vez me había planteado diseñar la línea princi-

pal. Sinceramente, jamás se me había pasado por la cabeza. Su respuesta fue tan directa como inolvidable: «Deberías pensarlo, porque lo que estás haciendo es exactamente lo que me gustaría que Missoni fuera hoy». Lo verdaderamente extraordinario fue la inmensa confianza que depositó en mí: me dio total libertad mientras ella encauzaba su pasión hacia el universo del interiorismo, desarrollando Missoni Home.

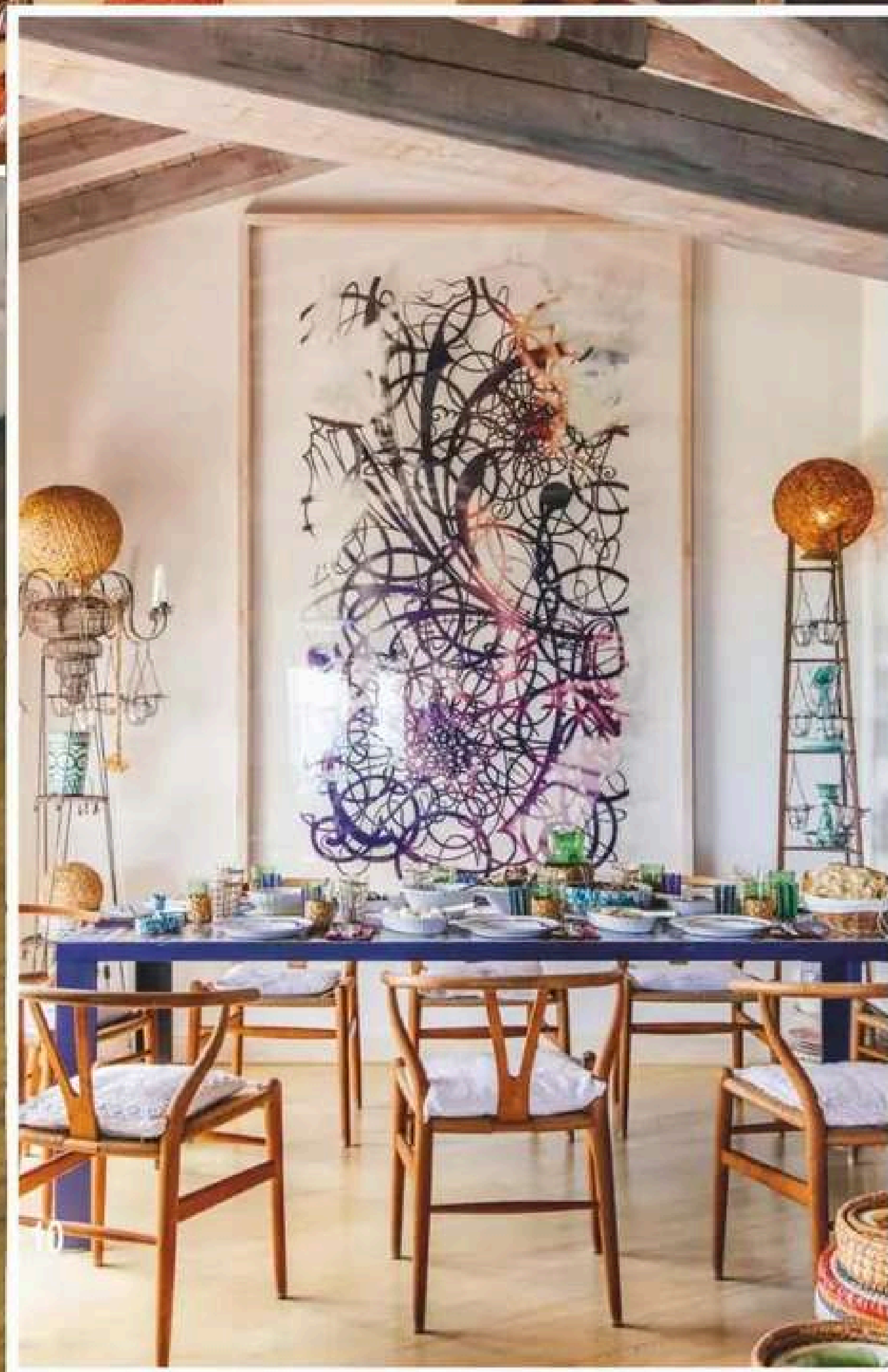
—¿Cuál dirías que fue tu mayor reto?

—A menudo pienso que mis padres inventaron un lenguaje propio y que mi cometido consistió en enriquecer su vocabulario, manteniéndolo vivo para las nuevas generaciones. Nunca me interesó repetir lo que ya se había hecho; por eso, el verdadero giro durante mis años al frente fue lograr que la marca volviera a ocupar un lugar

(SIGUE)



«De mi madre he heredado la sensibilidad artística. Incluso hoy me llama la atención la profunda sintonía que compartíamos», nos desvela Angela



central en la conversación de la moda contemporánea.

—¿Qué papel desempeña actualmente el núcleo familiar dentro de la empresa?

—Hoy en día, la vinculación directa con la firma ha concluido. Sin embargo, nuestra conexión con la marca permanece intacta. De cara al futuro, nuestro verdadero compromiso es velar por este patrimonio y ponerlo en valor a través de la Fundación Ottavio y Rosita Missoni. A título personal, me encantaría dedicarme a la publicación de una serie de libros que exploren los distintos capítulos de nuestra trayectoria.

TERESA MACCAPANI

—¿Cómo transcurre una jornada habitual para ti aquí?

—Mi rutina discurre a un ritmo maravillosamente lento y eso es precisamente lo que más me gusta. Zeno pasa gran parte del día al aire libre: hace «snorkel», explora la costa, sale en la embarcación de su abuela o busca cangrejos azules en la laguna con sus amigos. Mientras tanto, mi marido y yo vamos combinando el cuidado del bebé con el trabajo. La existencia aquí gira en torno al grupo, el mar

(SIGUE)



«Nuestra casa está pensada para ser habitada todo el año», explica Angela desde otro de los salones. A la izquierda, vista del espacio, decorado con mesa de cerámica, sofá de Cappellini, textiles «vintage» de Pierre Frey y cojines de Missoni Home. A la derecha, el comedor destaca por una obra de Maggie Cardelús para Cappellini y un encuadre de la mesa. Abajo, la diseñadora posa en los jardines con Teresa, retratada también, a la derecha, junto a su hija de dos meses





«Hoy en día, la vinculación con la firma ha concluido. Sin embargo, nuestra conexión con la marca permanece intacta», reflexiona Angela desde el porche de su dormitorio. Bajo estas líneas, tres tumbonas firmadas por Patricia Urquiola para Moroso. En la página siguiente, arriba, vista general de esta zona exterior, con un sofá de bambú procedente de Indonesia. Abajo, el dormitorio de la anfitriona luce un televisor Saba «vintage» en madera reciclada, diseñado en los años 80 por Philippe Starck



«A título personal, me encantaría dedicarme a la publicación de una serie de libros que exploren los distintos capítulos de nuestra trayectoria»



y la comunidad. Comemos juntos, pasamos la tarde en la playa y a menudo terminamos la jornada con paseos o cenas con amigos.

—¿Crees que Puntaldia ha influido en tu manera de entender la creatividad?

—He pasado prácticamente todos los veranos de mi vida aquí y recuerdo uno en el que mi madre, con su gran pasión por el reciclaje y su mente de ingeniera, recogió botellas de plástico vacías y construyó una balsa con ellas. Ese espíritu de moldear cosas y encontrar usos imaginativos para lo que hubiera disponible siempre ha formado parte de nosotros.

—Hoy está con vosotras tu íntima amiga Carolina Fumagalli, que es como parte de tu familia. ¿Cómo pasó vuestra amistad a convertirse también en una colaboración creativa?

—La colaboración con Carolina comenzó en Due Lune Puntaldia, el hotel de su familia, cuando quiso transformar el proyecto en algo que fuera más allá de la hospitalidad para convertirlo en un universo de «lifestyle» ligado a la creatividad, la artesanía y el sentido de lugar. Dentro de este mismo proyecto nació Caraluna, la «boutique» del hotel, para la que desarrollé la identidad visual, el logotipo, elementos decorativos y la dirección estética, siempre con un enfoque en la artesanía sarda, los objetos con historia y una sensibilidad profundamente ligada al entorno. Lo que hace que nuestra colaboración funcione de forma tan natural es que

(SIGUE)



«Mi predilección por las piezas “vintage”, las antigüedades y los mercadillos es, sin duda, algo heredado. Desde que tengo memoria, he compartido esa afición con mi abuela y con mi madre», recuerda Teresa

«Mi rutina discurre a un ritmo maravillosamente lento y eso es precisamente lo que más me gusta», nos cuenta Teresa desde el comedor de verano, donde posa con Carolina. Abajo, una nueva imagen de la terraza volcada al Mediterráneo. En la página siguiente, la propia Teresa aparece junto a su madre y su hijo mayor, Zeno, heredero de la sensibilidad artística familiar



siempre ha sido una extensión de nuestra amistad. Los proyectos han surgido de manera orgánica, de nuestras conversaciones, nuestra curiosidad compartida y nuestro deseo de crear juntas algo con significado.

—¿Cuándo comenzó tu fascinación por los mercados de antigüedades y por coleccionar objetos con historia?

—Mi predilección por las piezas «vintage», las antigüedades y los mercadillos es, sin duda, algo heredado. Desde que tengo memoria, he compartido esa afición con mi abuela y con mi madre. Ellas me transmitieron el placer de la búsqueda en sí misma. Hoy en día, lo disfruto con mis hijos. Para nosotros, recorrer estos puestos siempre ha sido como emprender una caza del tesoro. También me atrae profundamente la idea de rescatar objetos que han perdido valor para otros y darles una segunda vida.

—¿Qué principios has recibido de tu madre y de tus abuelos en lo relativo al proceso creativo?

—La lección más importante que me han dado es la de la admiración por la artesanía y por quienes la ejecutan. Desde muy joven aprendí a valorar a los artesanos. Un reconocimiento que me parece más relevante hoy, cuando muchas técnicas tradicionales están desapareciendo. Preservarlas no significa únicamente proteger un oficio, sino también salvaguardar un patrimonio cultural. Asimismo, me enseñaron que la inspiración puede surgir en cualquier parte y a mirar el mundo con asombro, con esa perspectiva propia de la infancia. Esa forma de contemplar lo que me rodea sigue conmigo hoy día.

Producción y texto: ANA FERNÁNDEZ DE CÓRDOBA
CENDRA
Fotos: FERNANDA & PALOMA





CUMBRE DE LA REALEZA EN AQUISGRÁN DE LA COMPLICIDAD DE LA INFANTA ELENA Y AMALIA DE HOLANDA A LA ELEGANCIA DE MARY DE DINAMARCA

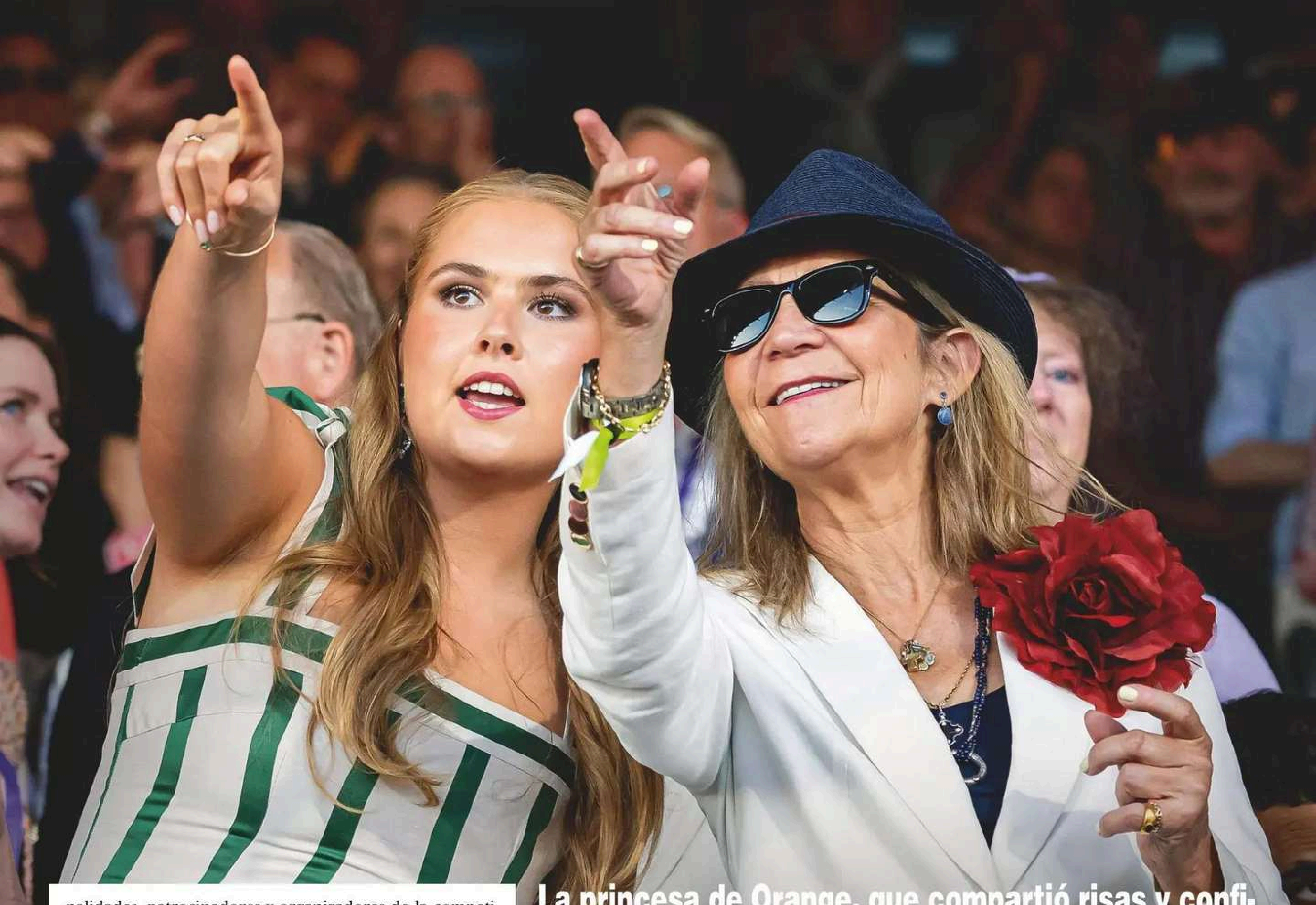
La inauguración del Campeonato Mundial de Deportes Ecuestres 2026, el evento de hípica más destacado del planeta, que se celebra en el Allianz Park de Aquisgrán (Alemania), ha contado con una importante representación de miembros de la realeza europea. Una de las grandes protagonistas fue Amalia de los Países Bajos, que hizo una entrada memorable en el histórico carruaje «Crème Calèche», que la Reina Emma mandó construir, en 1898, para la coronación de su hija Guillermina, bisabuela de Amalia.

Junto a la princesa heredera ocuparon la tribuna de autoridades la Reina Mary de Dinamarca, que viajó con la princesa Benedicte, hermana de la Reina Margarita; la infanta Elena, y Zara Tindall. Todas ellas tienen en común su pasión por la hípica, por lo que no podían faltar al que se

considera el evento ecuestre más relevante de la década.

La complicidad entre la primogénita de los Reyes Guillermo y Máxima de los Países Bajos, la infanta Elena y la Reina Mary marcó el tono de la ceremonia, que, bajo el lema «Welcome Home», dio el pistoletazo de salida a la participación de más de 250 caballos. La hermana de Felipe VI y la princesa de Orange compartieron risas y confidencias, lo mismo que la esposa de Federico X, con la que no pararon de hacer bromas y comentarios. Mary, que nuevamente destacó por su elegancia con un vestido «midi», de escote «halter», en color marrón tostado con lunares blancos, fue la gran sorpresa de la velada, puesto que solo estaba confirmada la presencia de la princesa Benedicte. La ceremonia de inauguración tuvo lugar tras una cena oficial con perso-





nalidades, patrocinadores y organizadores de la competición, que se prolongará hasta el próximo 23 de agosto y reúne a la élite mundial en seis disciplinas: salto, doma, doma paralímpica, concurso completo, enganches y volteo.

Además fue el acto elegido por la próxima Reina de Holanda para enseñar por primera vez la gran cicatriz que luce en la parte posterior de su brazo izquierdo. La princesa escogió para la ocasión un veraniego vestido de rayas blancas y verdes —que combinó con unos pendientes desmontables de esmeraldas, del joyero de la Reina Máxima— con tirantes, lo que permitió ver las secuelas del accidente que sufrió en junio del año pasado.

Entonces fue un susto y el Servicio de Información del Gobierno neerlandés emitió un comunicado explicando que sería operada del brazo tras una mala caída durante una sesión de equitación. Este accidente obligó a posponer parte de su formación militar y marcó un punto relevante en su relación con la disciplina ecuestre, una de sus grandes pasiones. Aun así, la princesa reapareció a los pocos días en un acto oficial junto a su padre, el Rey Guillermo, y con el brazo en cabestrillo. Sin embargo, no ha sido hasta ahora cuando se ha podido ver la marca que le acompañará de por vida.

Fotos: GETTY IMAGES

La princesa de Orange, que compartió risas y confidencias con la hermana de Felipe VI, mostró por primera vez la enorme cicatriz que le dejó el accidente a caballo que sufrió hace un año

La princesa Amalia hizo una entrada memorable en un carruaje de la Casa Real neerlandesa, de 1898 (en la otra página, abajo), y con su vestido de tirantes mostró por primera vez las secuelas del accidente ecuestre que sufrió en junio de 2025 (abajo, a la izquierda). Página anterior, abajo, Zara Tindall, que tampoco faltó a la cita





ESTER EXPOSITO Y KYLIAN MBAPPÉ DESPIDEN SU PRIMER VERANO DE AMOR EN IBIZA: ROMANTICISMO A TODA VELA

A bordo del lujoso catamarán con el que estuvieron también en Cerdeña

MEDIA España proseguirá con sus vacaciones cuando se publiquen estas líneas, pero cuando eres futbolista y perteneces a la plantilla de uno de los primeros equipos del mundo, el verano llega antes a su fin. Es el caso de Kylian Mbappé, que ya se ha reincorporado a la disciplina y los entrenamientos del Real Madrid, después del receso de la temporada y del Mundial 2026. Pero antes de retomar sus obligaciones, el jugador francés ha podido despedirse de sus vacaciones a lo grande, en su idilio con el Mediterráneo y junto a la mujer que ocupa su corazón: Ester Expósito.

La pareja, a la que hace unos días veíamos disfrutando de su primer verano juntos en aguas de Cerdeña, ha sido fotografiada ahora en Ibiza. El futbolista y la protagonista de «Élite» llegaron a la mayor de las Pitiusas a bordo del catamarán con el que surcaron también la Costa Esmeralda. Se trata de una lujosa embarcación de 24 metros de eslora y 11,5 metros de manga, cuyo alquiler asciende a 77.000 euros por semana en época estival.

En la cubierta del barco, Mbappé y Expósito no escatimaron besos y abrazos, sin esconderse y a sabiendas de que son una de las parejas más perseguidas del momento. Y eso que ninguno de los dos ha confirmado oficialmente su romance desde que salió a la luz, en marzo pasado. Pero los gestos y las imágenes, a la vista está, valen más que las palabras.

Durante su estancia en la isla, se ha comentado que coincidieron con Leonardo DiCaprio y su novia, Vittoria Ceretti, en una fiesta privada a la que también habrían asistido los futbolistas Dani Olmo, Eric García y Achraf Hakimi; el actor Tobey Maguire, y la modelo Lila Moss.

Fotos: GTRES



Antes de retomar sus compromisos profesionales en Madrid, la actriz y el futbolista expresionaron hasta el último minuto de sus vacaciones marineras



Mbappé y Ester Expósito fueron fotografiados de nuevo en actitud muy romántica en aguas de Ibiza, a bordo del catamarán con el que han navegado este verano por el Mediterráneo, y disfrutando de la brisa marina sobre una moto acuática



BORJA THYSSEN Y BLANCA CUESTA

LA IMAGEN DE LA
CALMA, EN
MALLORCA, TRAS
EL REVUELO
MEDIÁTICO Y EL
SUPERADO
BACHE DE SALUD
DE LA BARONESA

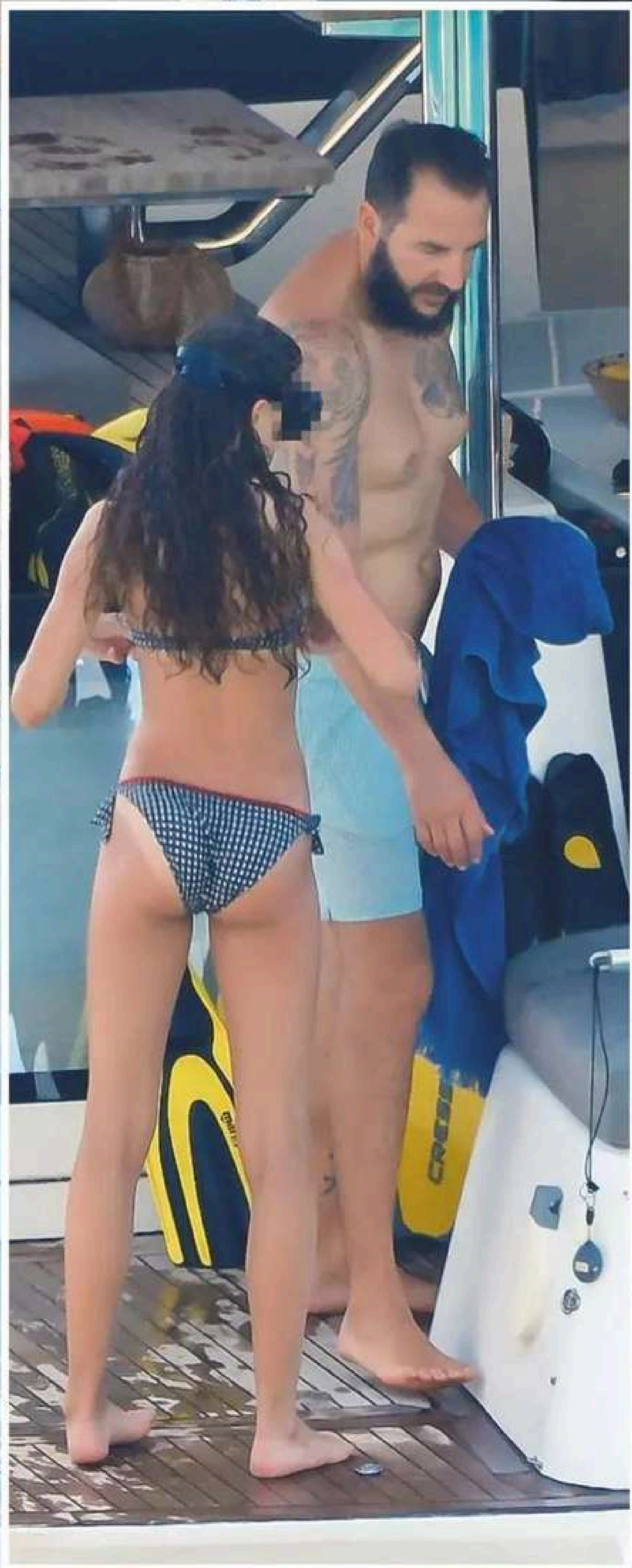


RELAJADOS y disfrutando de paseos por el puerto y salidas en barco en familia. Así se han dejado ver Borja Thyssen y Blanca Cuesta en Mallorca, días después de que el hijo de la baronesa ocupara varios titulares por el supuesto impago de un préstamo. Unas imágenes de sus vacaciones que reflejan que el matrimonio se encuentra tranquilo ante las acusaciones que recoge el diario «Altaveu», de Andorra, donde aseguran que la Justicia del citado microestado le busca por un supuesto préstamo impagado de varios millones de euros.

Como adelantaron desde su entorno a ¡HOLA!, es cierto que existen discrepancias con el banco que se menciona; sin embargo, en cuanto a que la Justicia no consiga encontrarlo, apuntan que Borja está absolutamente siempre localizable y el asunto se encuentra actualmente en manos de sus abogados. Muestra de ello es que, durante sus vacaciones, hemos podido verlos, como cada verano, en Mallorca, donde la baronesa tiene una propiedad, junto al castillo de Bellver.

En medio de todo este revuelo, han apostado por seguir con sus rutinas y aprovechar el tiempo en familia, antes de que retomen sus estudios sus cinco hijos: Sacha, de 18 años; Eric, de 16; Enzo, de 13; Kala, de 11, y la pequeña India, de cinco.

El hijo de Carmen Thyssen ha estado en el punto de mira tras publicarse que estaba ilocalizable a raíz del supuesto impago de un préstamo, algo que su entorno negó rotundamente a ¡HOLA!



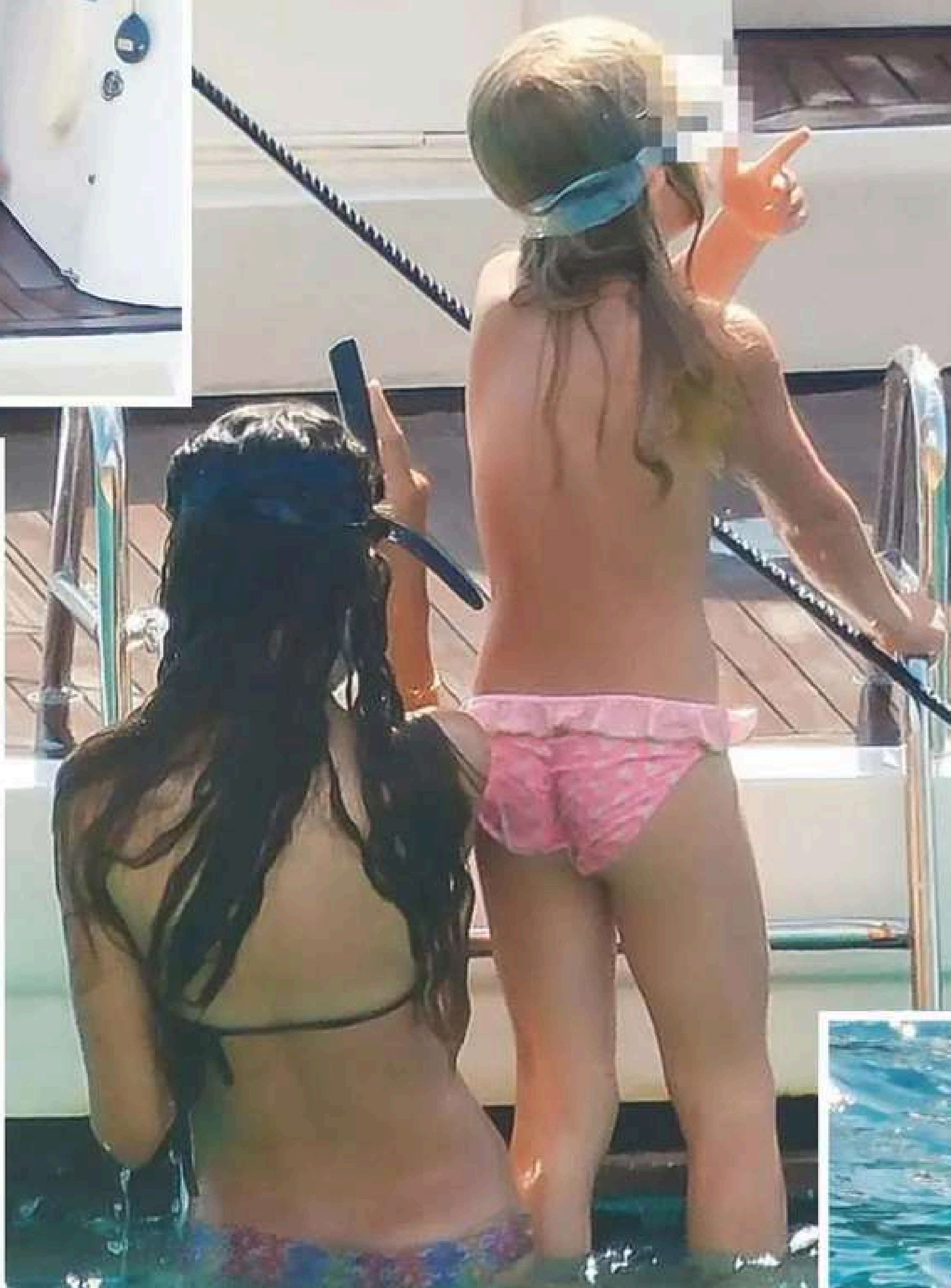
Una de las cosas que suelen hacer siempre es salir a navegar. Borja ha heredado la pasión por el mar de su madre y es habitual verlo en estos meses en aguas de Ibiza y Mallorca. En esta ocasión, fueron a bordo de un catamarán de 19 metros de eslora, y, en las imágenes, se puede ver al hijo de la baronesa y su mujer dándose un baño con sus hijas, Kala e India.

LA BARONESA DESCANSA EN LA COSTA BRAVA

El hecho de que la familia se encuentre de vacaciones con total normalidad también tiene otro importante significado: como la propia baronesa Thyssen nos contó, la recuperación de la fuerte neumonía que sufrió la pasada primavera va muy bien. Sus tres hijos, Borja y las mellizas Carmen y Sabina, estuvieron a su lado, muy pendientes de su salud, y ahora que Tita continúa recuperándose en «Más mañanas» —su casa de Sant Feliu de Guíxols—, están haciendo sus planes con familia y amigos.

Como nuestros lectores recordarán, la baronesa Thyssen estuvo el pasado mes de abril unos días ingresada en la clínica Teknon, de Barcelona, a causa de una neumonía.

Fotos: PREMIER / GTRES



Junto a estas líneas, Borja y Blanca disfrutaban de un baño en aguas de Mallorca junto a sus hijas pequeñas, Kala, de once años, e India, de cinco. En la otra página, el matrimonio, que el año que viene celebrará su vigésimo aniversario de boda, pasea por el puerto deportivo. Abajo, el catamarán en el que salieron a navegar





ALESSANDRA AMBROSIO SORPRENDIDA CON UNA EXÓTICA Y ROMÁNTICA PETICIÓN EN INDONESIA

Después de casi dos años, el diseñador de joyas Buck Palmer le pidió la mano a su «ángel»

TE elegiría en esta y en todas las vidas. Por un para siempre, mi amor». Con esta apasionada declaración, Alessandra Ambrosio (45 años) ha paralizado las redes sociales para anunciar su compromiso con el diseñador de joyas australiano Buck Palmer (44), tras una romántica pedida de mano ocurrida, hace cuatro meses, en Indonesia. El escenario no pudo ser más idílico: el exclusivo «resort» Nihi Sumba, al suroeste de Bali, un auténtico refugio de lujo salvaje a orillas del océano Índico. Allí, Palmer preparó minuciosamente el momento, creando un impresionante marco natural, donde sorprendió a la supermodelo brasileña con un enorme corazón de pétalos de rosa trazado sobre la fina arena blanca, el lu-

gar exacto donde se hincó de rodillas para formular la gran pregunta. En un ambiente genuinamente bohemio y relajado, el ex ángel de Victoria's Secret dio un emotivo «sí, quiero» inmortalizado por tomas aéreas de dron y sellado con un romántico detalle: un microtatuaje coordinado en forma de corazón en sus muñecas. Esta esperada unión consolida dos años de un noviazgo marcado por la discreción y el espíritu viajero, y dará paso al primer matrimonio en la vida de Ambrosio —madre de Anja Louise (17 años) y Noah Phoenix (14), frutos de su anterior relación con Jamie Mazur— y al segundo para Palmer, que estuvo casado con la también modelo Ashley Hart, de quien se divorció hace nueve años



22 Cinco estampas de una pedida de ensueño en Indonesia: la hincada de rodillas de Buck Palmer, su abrazo en el corazón de pétalos, su complicidad sobre la fina arena al borde del mar y Alessandra Ambrosio presumiendo su impresionante anillo de compromiso, una joya de diamantes



HARPER BECKHAM LA ESTRELLA DE LA FAMILIA EN SUS ETERNAS VACACIONES NAVEGANDO POR EL MEDITERRÁNEO

Tras su paso por Ibiza y la Costa Azul, desembarcan en Portofino, el exclusivo destino en el que David y Victoria iniciaron, hace tres décadas, su historia de amor

SIR David Beckham está pasando un verano de lujo flanqueado por las mujeres de su vida. Después de su paso por las Pitiusas y la Costa Azul, el exfutbolista que marcó una generación y Victoria, la excantante que rompió paradigmas, han puesto rumbo a la Riviera italiana y han desembarcado en Portofino, una joya del Mediterráneo que se ha convertido en un exclusivo destino turístico para los famosos que aspiran al (no siempre logrado) anonimato. Cabe recordar que, hace 30 años, cuando su historia de amor aún no había sido confirmada, David y Victoria protagonizaron una romántica escapada a Portofino. Veintisiete años después de su romántica boda, repiten destino en circunstancias muy distintas. Si bien David y Victoria están acostumbrados a acaparar los «flashes» desde hace

tres décadas, los dos han asumido con bastante deportividad que, ahora, les toca el turno a sus hijos. Por una parte, Brooklyn, claramente distanciado de sus padres, junto a su mujer, Nicola Peltz, veranea junto a su padrino, Elton John. Por otra, Romeo, Cruz y Harper, muy ligados a sus famosos padres, navegan junto a ellos por el Mediterráneo. Si bien Harper se había mantenido en un segundo plano hasta este verano, en 2026, con quince años recién cumplidos, ha sorprendido por su estilo y se ha convertido en la estrella de la familia. Sin renunciar a su pasión por los deportes, la adolescente parece inclinarse hacia el mundo de la imagen y la moda. En Portofino, paseó luciendo un «look» muy ibicenco y presumía de una larga melena rubia al viento.

Fotos: AGENCIAS



El pasado 10 de julio, Harper Beckham cumplía quince años. Durante un paseo en familia por Portofino, se la captó con un estilo cien por cien ibicenco por la localidad y evidenció que... ¡ha nacido una estrella!



EXCLUSIVA
PAULA ECHEVARRÍA
SE REFUGIA EN
CANDÁS, SU
TIERRA NATAL,
Y RECUPERA
LA SONRISA
«POCO A POCO»
EN SU VERANO
MÁS DIFÍCIL

Tras la muerte de su padre, el pasado 30 de julio, la actriz ha querido permanecer en Asturias junto a su familia y haciendo planes con sus hijos y su pareja, Miguel Torres



«La playa de mi pueblo, la playa de mi vida, sumergirme en el mar que me cura y me limpia, buscar entre recuerdos...», compartió la intérprete con sus seguidores

PAULA Echevarría está pasando un verano muy amargo. El más difícil de su vida. También podríamos decir agri dulce, porque a la tristeza y el dolor de haber perdido a su padre, Luis Ángel Echevarría, fallecido el pasado 30 de julio, a los 76 años, la actriz suma la alegría de ver a su hija, Daniella convertida ya en adulta. La joven, como informamos en las páginas siguientes, cumplió 18 años el pasado lunes 17 de agosto, y su madre la llevó el sábado anterior a una fiesta que le habían organizado sus amigas.

Una de cal y otra de arena. Por eso, para intentar sanar y convivir con la profunda herida de la ausencia de su padre, Paula ha decidido permanecer en Candás, su tierra natal, donde se ha refugiado en su familia y trata de recuperar la sonrisa junto a sus principales apoyos: sus dos hijos y su compañero de vida, Miguel Torres.

LA MEJOR MEDICINA

No es fácil, y la intérprete lo sabe, pero estar rodeada de los suyos y retomar sus rutinas es la mejor medicina. Así lo ha manifestado ella misma hace unos días, en una publicación que ha compartido en Instagram con sus seguidores: «Hacer deporte, rodearme de mi “manada”, empezar a abrir el estómago comiendo rico, la playa de mi pueblo, la playa de mi vida, sumergirme en el mar que me cura y me limpia, buscar entre recuerdos... Poco a poco...».

Y así, a pesar de la pena que se le ha incrustado en el alma, la protagonista de «Luz de domingo» trata de disfrutar de planes sencillos y cotidianos, como otros veranos, y esos instantes son los que reflejan las imágenes que vienen a estas páginas.

El sábado 15 de agosto, después de dejar a Daniella con sus amigas, Paula y Miguel salieron a dar un paseo por el pueblo junto al pequeño Miki, de cinco años. Aunque la tarde se presentó lluviosa en el litoral asturiano, la actriz, paraguas en mano, el exfutbolista y su hijo estuvieron curioseando entre los puestos de un mercadillo. Fue allí donde se produjo una entrañable escena: tras charlar amigablemente con un vendedor ambulante, este le dio un cálido abrazo a Paula, movido, quizá, por la popularidad de la también «influencer».

Después, fueron a tomar algo a un bar y terminaron el sábado haciéndose unas fotos en el puerto de Candás, aprovechando que ya no llovía y que Paula estaba guapísima, con un vestido largo y estampado de cuadros de vichí en blanco y negro.

(SIGUE)

Paula y Miguel disfrutaron de la playa junto al pequeño Miki, de cinco años, con el que estuvieron bañándose y jugando en la orilla. Retomar las rutinas de las vacaciones, va devolviendo a la actriz la sonrisa





«Hacer deporte, rodearme de mi “manada”, empezar a abrir el estómago comiendo rico... Poco a poco», expresó Paula

Durante el fin de semana, la pareja y su hijo fueron fotografiados también en un mercadillo de Candás. Un vendedor ambulante, que ofreció unos bolsos a Paula, se fundió después en un cálido abrazo con la actriz (en la otra página, abajo). A la izquierda, llevando unos cafés tras una comida en la playa con amigos, y bajo estas líneas, colmando de besos a su hijo, junto a Miguel, sin duda, su mejor medicina



La actriz disfruta de planes sencillos y cotidianos, como ir a la playa o salir a pasear con Miguel y el hijo de ambos, Miki, junto a los que estuvo curioseando por los puestos de un mercadillo

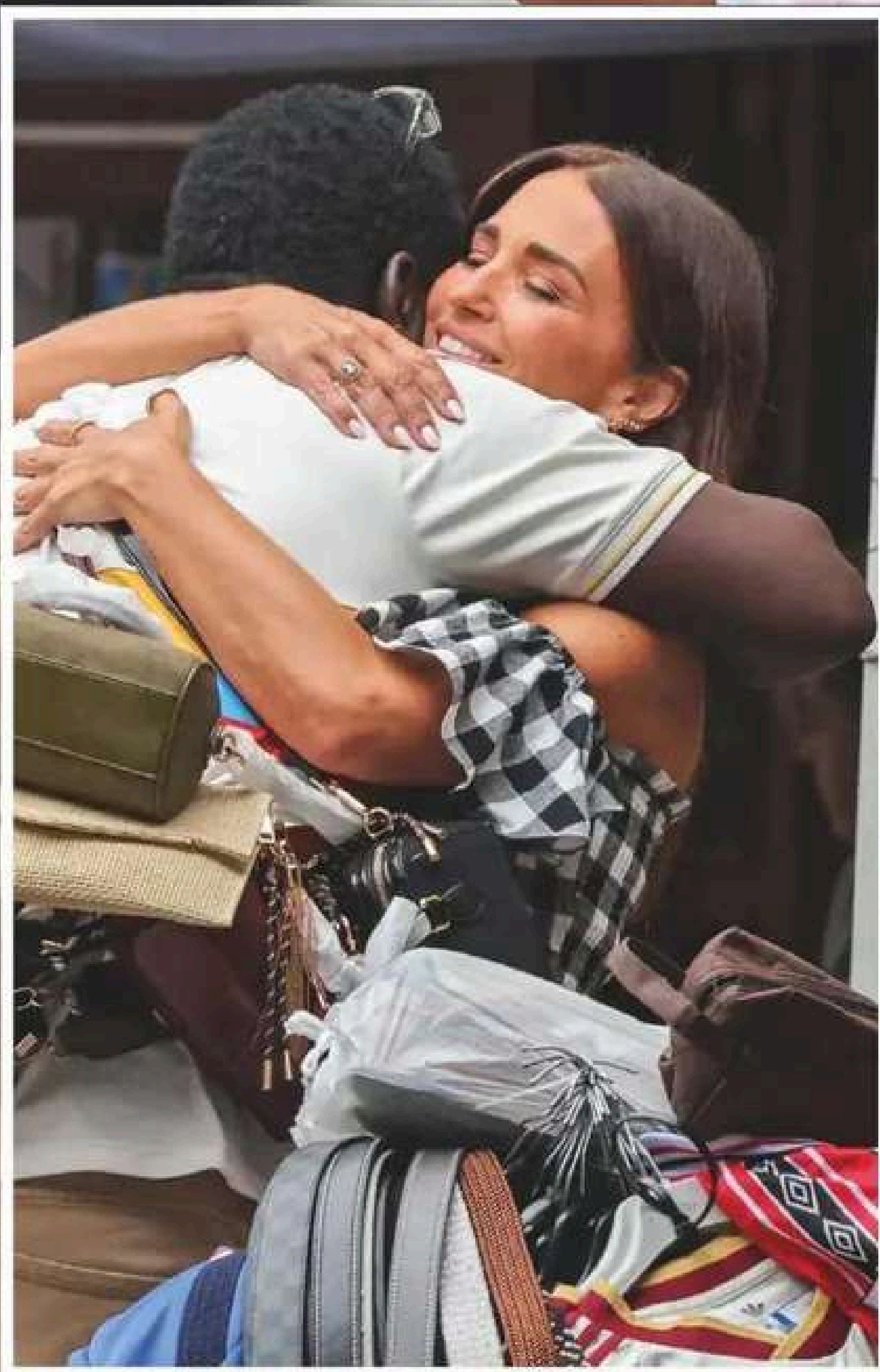
El clima les dio una tregua el domingo y, aunque el cielo amaneció nublado, no hubo lluvia, lo que animó a Paula y sus «chicos» a disfrutar de un día de playa. Los tres se reunieron con un numeroso grupo de amigos en el merendero de un bar en primera línea de playa que permitía cocinar de manera autónoma. De hecho, Miguel Torres demostró sus ya conocidas dotes de chef y deleitó a sus acompañantes preparando unas costillas a la barbacoa.

La actriz, que esta vez vestía un atuendo playero de color negro, se mostró feliz de poder reunirse con amigos y familia. Es más, en una velada asturiana como esta no podía faltar la sidra, y fue la propia Paula quien entró al bar a por las botellas. Después, volvió a ejercer de camarera improvisada para llevar los cafés.

Ya por la tarde, el pequeño Miki se convirtió en el gran protagonista. Siempre muy cerca de su madre, la asturiana se volcó en atenciones y gestos de cariño hacia su hijo, con el que estuvo bañándose, jugando en la orilla y haciendo «paddle surf». Y es que no hay nada como la sonrisa de un niño para poder recuperar la propia.

Fotos: GTRES

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje, aun citando su procedencia





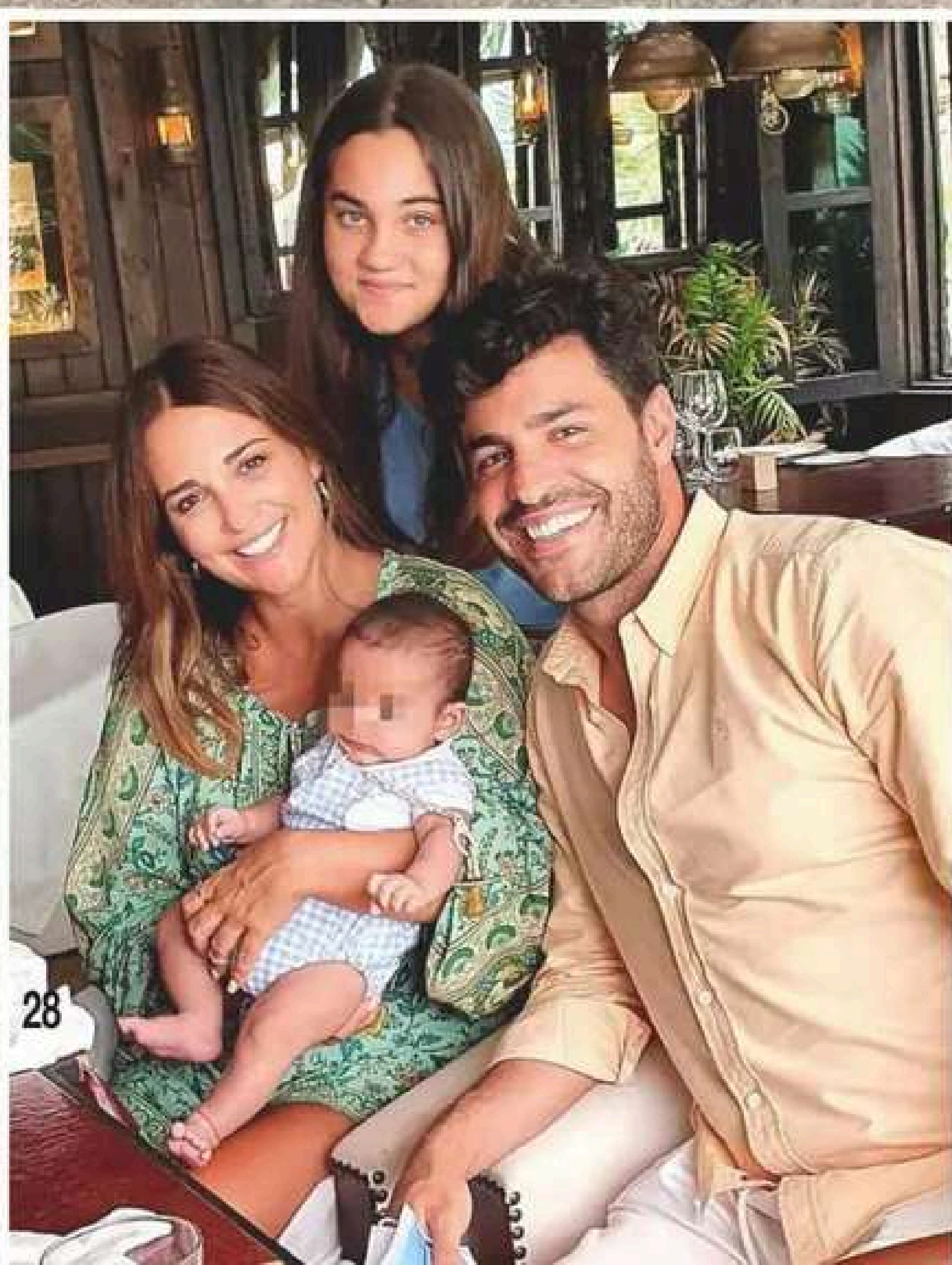
Lo celebró en Asturias

DANIELLA EMOCIONA A SUS PADRES, PAULA ECHEVARRÍA Y DAVID BUSTAMANTE, AL CUMPLIR LOS 18 AÑOS

«Ahora empieza una etapa nueva, pero hay algo que no cambiará nunca: siempre voy a estar a tu lado», dice la actriz

EL tiempo ha volado sin que apenas nos diéramos cuenta, y aquella niña a la que vimos crecer entre sonrisas frente a las cámaras es hoy una mujer con las ideas asombrosamente claras: Daniella, la hija de Paula Echevarría y David Bustamante, ha alcanzado los 18 años, este lunes 17 de agosto, convertida en el triunfo más valioso, el «motor de su vida» y el orgullo absoluto de sus padres. Llegar a la mayoría de edad no solo marca el inicio de sus metas universitarias, sino que pone de relieve el éxito de su familia, entregada a proteger su infancia desde su separación, en 2017, y tras rehacer sus vidas junto a Miguel Torres y Yana Olina.

Daniella encaraba esta fecha especial con una ilusión contagiosa: «Tengo muchas ganas. Lo voy a celebrar en mi pueblito, con mis amigas», contaba semanas antes. Y el deseo se hizo realidad en Candás, el pueblo asturiano de su madre, donde la joven inauguró la jornada a medianoche en Instagram con una fotografía en blanco y negro y un escueto pero significativo «Mis 18». Lo que no imaginaba era la emotiva sorpresa con la que sus amigas y



«Te haces mayor, pero siempre serás mi princesa, mi pequeña», escribió el cantante, que define a su hija como su «miniyó»

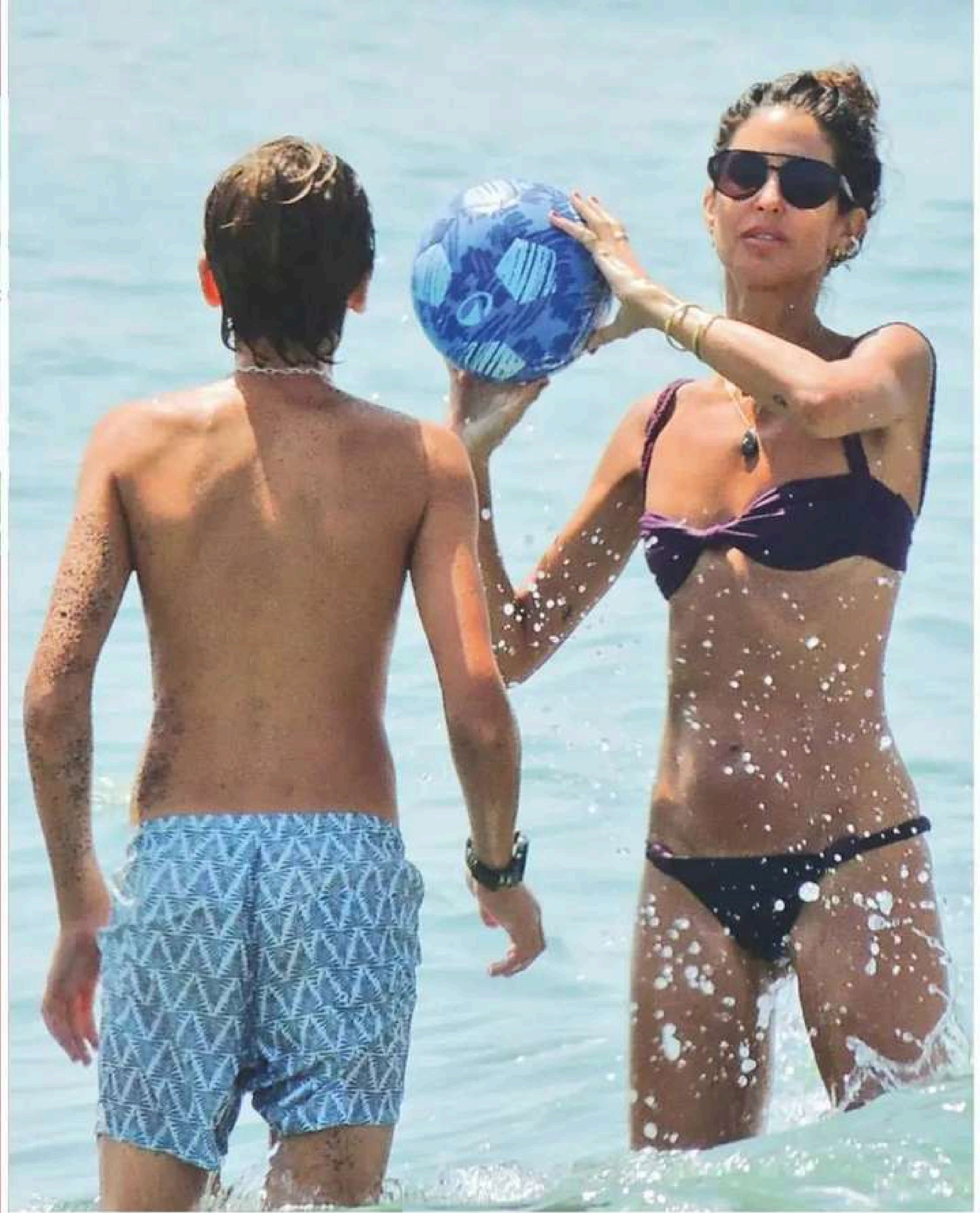
su familia la recibirían al dar las doce: una celebración al aire libre con banda, diadema, globos y mucha música. Una noche inolvidable en la que las muestras de cariño no tardaron en trasladarse al plano público. Por un lado, David Bustamante, dedicándole un sentido «¡Felicidades a mi “miniyó”! ¡Te 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!». Por otro, con las conmovedoras palabras de Paula: «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 quiero más de lo que cabe en cualquier texto».

Decidida a marcar distancias con el foco mediático, Daniella encara su futuro profesional con las ideas muy fijas. Tras finalizar bachillerato, la joven afronta con entusiasmo su grado universitario centrado en Marketing y Relaciones Públicas, un logro que festejaba radiante ante su entorno con un expresivo «¡Me han cogido en la universidad que quería para la carrera que amo!». Esta meta cuenta con la admiración absoluta de Paula, que declaraba a ¡HOLA!: «Daniella está muy preparada y tiene mucha cabeza para salir al ruedo. ¡Fíjate! Viniendo del padre y de la madre que viene y ha salido discreta, cero protagonista. Tiene clarísimos sus estudios y me gusta mucho la mujer en la que se está convirtiendo». Una opinión que comparte plenamente Bustamante, reconociendo que verla crecer es «lo más increíble que me ha pasado».

Fotos: MARINA PRESS/
ARCHIVO «¡HOLA!»

Sobre estas líneas, Daniella junto a su madre, Paula Echevarría. A la derecha, la foto que publicó la joven acompañada con un escueto «Mis 18», y otra fotografía de Daniella, que va a estudiar Marketing y Publicidad. Página anterior, junto a sus padres el día de su graduación. Debajo, con Miguel Torres y su hermano pequeño, Miguel, y su presentación en la portada de ¡HOLA!





EXCLUSIVA

INÉS DOMECCQ O EL ARTE DE LA ELEGANCIA A PIE DE PLAYA, EN SUS VACACIONES EN FAMILIA EN SOTOGRANDE

Junto a su marido, Javier Martínez de Irujo,
y su hijo pequeño, Alfonso

En la imagen, Inés llegando a la playa con un vestido blanco y negro y cinturón de su firma, The IQ Collection. A la derecha de estas líneas, los marqueses de Almenara en la playa con el pequeño de sus dos hijos, Alfonso. Arriba y en la otra página, la empresaria y diseñadora jugando a la pelota con su hijo





La marquesa de Almenara estuvo jugando a la pelota en la orilla con su hijo y dio una lección de estilo con un vestido de su firma y un bikini morado

ES uno de sus rincones favoritos para recargar las pilas y disfrutar de su familia antes de regresar a su rutina como diseñadora y empresaria. Como cada verano, Inés Domecq es fiel a su cita con Sotogrande junto a su marido, Javier Martínez de Irujo, marqués de Almenara, y sus dos hijos: Sol, de catorce años, y Alfonso, de doce. En esta urbanización gaditana —donde veranean muchos aristócratas y personalidades de la crónica social y el polo es el deporte rey—, Inés ha encontrado su refugio y ha vuelto a dar una lección de estilo a pie de playa.

Estamos acostumbrados a verla en desfiles y eventos señalados, donde siempre destaca como la invitada más elegante, o tras las cámaras, dirigiendo producciones de moda. Sin embargo, en estas imágenes descubrimos a la marquesa de Almenara en su faceta más personal: como madre de familia. Y sí, lo ha vuelto a hacer: resulta imposible no fijarse en ella y en su impecable «look» para un día de playa en el que no faltaron las risas y los juegos en el mar junto a su marido y su hijo. Y es que Inés no pierde el «glamour» ni a la orilla del agua... ¡Parece de otro planeta!

Para bajar a la playa, apostó por un vestido blanco con líneas horizontales en negro y un cinturón a juego, todo de su firma, The IQ Collection; el pelo recogido en un desenfadado moño alto, y gafas de sol. Ya en la arena, lució un bikini morado con doble tirante trenzado.

Inés es una de las mujeres más admiradas de nuestro país por su estilo y, desde que se lanzó al diseño, ha conquistado a todos los públicos, desde clientas anónimas hasta reinas como doña Letizia o Mary de Dinamarca, quienes han lucido varias veces sus creaciones.

Fotos: STUDIO24

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje, aun citando su procedencia

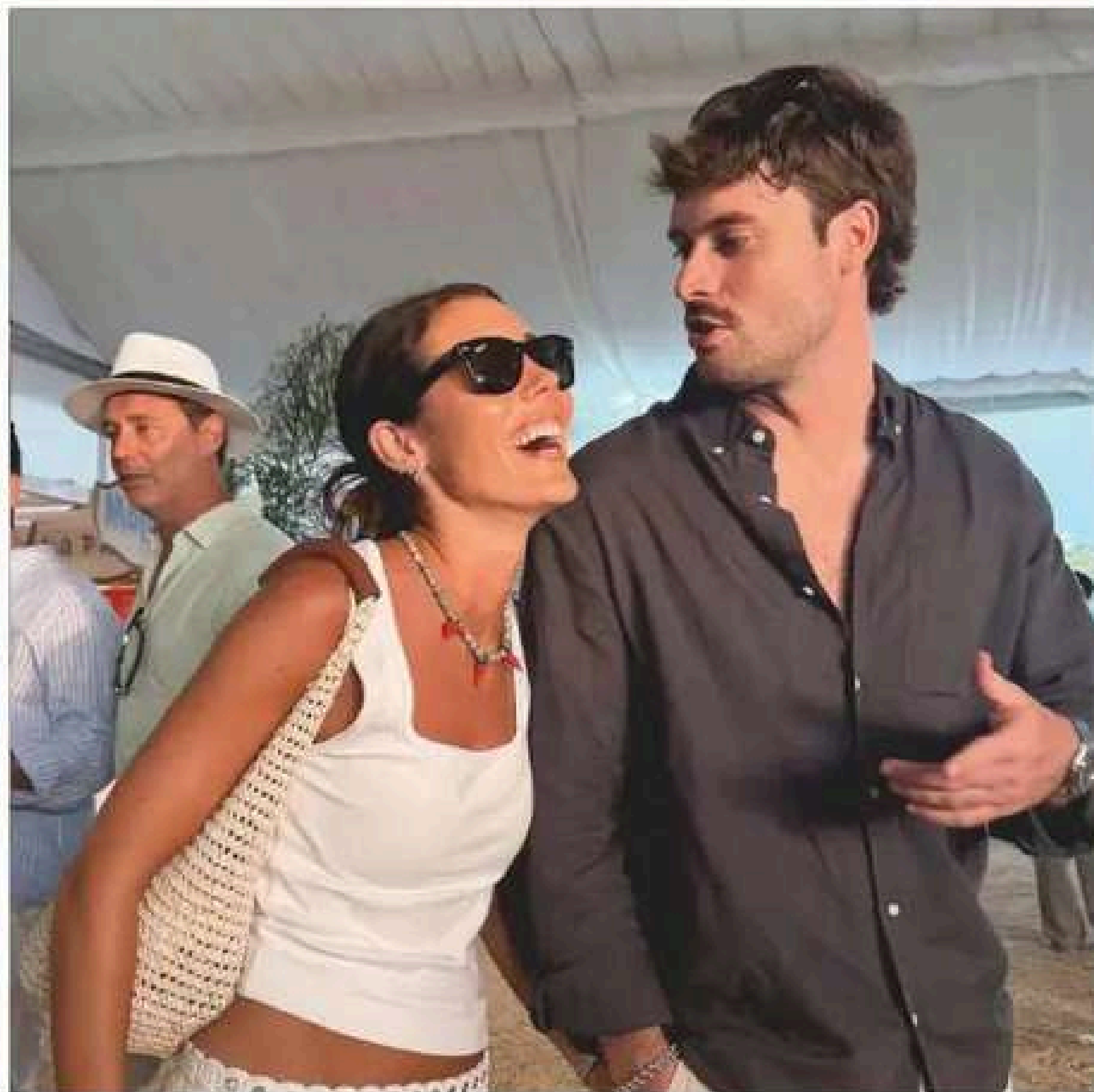


EXCLUSIVA

PAZ Y ANNA PADILLA ÚLTIMOS DÍAS MADRE E HIJA EN SU PARAÍSO DE ZAHARA DE LOS ATUNES, ANTES DE LA GRAN BODA

La «influencer» se casa el próximo septiembre, en Cádiz, con Mario Cristóbal

Arriba y en la otra página, Paz Padilla y su hija, Anna, se hacen un selfi a la orilla del mar como recuerdo del último verano de soltera de la «influencer». Abajo, la imagen con la que Anna y Mario Cristóbal anunciaron, el pasado octubre, que iban a casarse. Al lado, una imagen con él y otra con su madre, este verano en Cádiz. En la otra página, abajo, los románticos besos de Anna y Mario en la orilla



«Aquí es donde he vivido algunos de los momentos más bonitos de mi vida, y dentro de nada uno más», decía Anna antes de regresar a Madrid, donde continuará con los preparativos

ESTÁ pasando un verano increíble que recordará para siempre. Anna Padilla vive sus últimas semanas como soltera, y lo ha hecho en su refugio de Cádiz, donde ha podido disfrutar del sol y el mar junto a su futuro marido, Mario Cristóbal, y también ha estado rodeada de amigos y familia.

Su madre, Paz Padilla, siempre ha sido su gran aliada, y aunque desde junio se encuentra inmersa en su programa «El show de Paz» (que se emite los fines de semana en Telecinco), ha tenido tiempo para bajar a su Cádiz natal y pasar tiempo con su hija en la cuenta atrás de su boda.

Madre e hija han sido fotografiadas durante un día de playa haciéndose selfis para el recuerdo a la orilla del mar, antes de que Anna regresara con Mario a Madrid a mediados de mes. Juntas, entre risas, cómplices... Unas imágenes que reflejan su inquebrantable unión.

«Aquí es donde he vivido algunos de los momentos más bonitos de mi vida, y dentro de nada uno más. También he vivido momentos difíciles, pero siempre rodeada de mi familia. A veces odio mucho el paso del tiempo, odio crecer y odio que las cosas cambien, pero otras veces pienso en todo lo que los años me han dejado vivir y todas las cosas buenas que aún nos quedan por pasar aquí y me ilusiono», reflexionaba la «influencer» sobre sus recuerdos en Zahara de los Atunes.

En las próximas semanas toca ultimar los preparativos de su gran día, del que nos adelantaba algunos «secretos», como que llevará dos vestidos de novia: «Inúñez me está haciendo el primer vestido y Claudia Llagostera, el segundo. Fueron las dos únicas diseñadoras que visité: me encantaban ambas, quería apostar por la moda española y, además, son dos jóvenes creadoras a las que admiro muchísimo», nos explicaba.

Ahora, solo queda esperar a que llegue septiembre para poder verla vestida de blanco cumpliendo su sueño.

Fotos: STUDIO24 / MADPHOTO

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje, aun citando su procedencia





IZQUIERDA: GRACE: VESTIDO: ZIMMERMANN / MELISSA: VESTIDO: CLO EMOTIONAL DESIGN / COMPLEMENTOS: AGATHA PARIS / DERECHA: GRACE: VESTIDO: LOUIS VUITTON / MELISSA: FERRAGAMO / SANDALIAS: JIMMY CHOO / NIÑOS: COCONUT EL CORTE INGLES, ZARA, BRIA, MUAMUA MAISON, BIRKENSTOCK, PDPAOLA

LAS HERMANAS GRACE Y MELISSA VILLARREAL

**POSAN POR PRIMERA VEZ EN FAMILIA
EN SU VERANO MÁS ESPECIAL:
DE SUS PLANES A LA ILUSIÓN DEL NUEVO BEBÉ**

«Estoy feliz porque Marco va a tener un mejor amigo para toda la vida», nos dice Melissa, embarazada de su segundo hijo



Las hermanas Villarreal, junto a sus hijos. Melissa con Marco, de un año, en brazos, y Grace con sus tres hijos, Allegra y Luca y Violetta, la mayor, sobre el césped. «Violetta y Allegra se adoran como nosotras de pequeñas. Nos recuerdan muchísimo, una más tímida e introvertida y otra más espontánea y alocada», nos cuentan

LAS hermanas Grace y Melissa Villarreal triunfan en redes sociales tras más de trece años dedicándose a ello. Con su autenticidad, manera de comunicar y sin perder de vista aquello que siempre las ha definido: la familia como el pilar fundamental de sus vidas.

Hablamos con ellas para ver cómo pasan el verano juntas y descubrimos los mejores lugares que recorrer en su destino tradicional de vacaciones. Además, atraviesan un verano de lo más emocionante, al encontrarse en la dulce espera del nuevo miembro

de la familia, ya que Melissa, la pequeña de las dos, está embarazada de su segundo hijo.

—**Sois una familia muy unida, que disfruta y se reúne cada vez que puede para pasar tiempo juntos. ¿Cómo estáis pasando el verano?**

MELISSA.—Estamos muy unidos y somos muy intensos. ¡Nos vemos todas las semanas! Nos encanta pasar tiempo juntos.

—**Habéis crecido juntas y mostráis en redes vuestra complicidad, ¿cómo es vuestro vínculo?**

M.—Tenemos el privilegio de ser hermanas y también mejores amigas. Siempre hemos estado muy unidas y eso nos hace más fuertes. Compartir trabajo, además, es una gozada y, por supuesto, ¡también compartimos ropa! Ja, ja, ja.

—**La relación de Violetta y Allegra (las hijas de Grace), ahora que van creciendo, ¿os recuerda a la vuestra?**

GRACE.—Violetta y Allegra se adoran como nosotras de pequeñas. Nos recuerdan muchísimo, una más tímida e introvertida y otra más espontá-

nea y alocada. Esperamos que sean inseparables, porque tener una hermana es el mejor regalo que tus padres te pueden dar.

MELISSA Y SU DESEO DE FAMILIA NUMEROSA

—**Melissa, junto a tu marido, Eduardo Zoueín, esperáis a vuestro segundo bebé. ¿Cómo has pasado los primeros meses de embarazo?**

M.—Estamos felices y muy bendecidos por poder aumentar la familia.

(SIGUE)



«Tengo la familia que siempre soñé. Doy gracias a Dios por haber encontrado a Jacob tan pronto. Aunque empezamos muy jóvenes, no lo haría de ninguna otra forma», confiesa Grace, madre de tres hijos

Este embarazo está siendo muy bueno, aunque también algo más cansado. Tengo un pequeño terremoto que requiere toda mi atención, así que ya no puedo descansar como antes... ¡y se nota!

—Será un niño que se llevará muy poco tiempo con su hermano mayor. ¿Cómo ha recibido el resto de la familia la noticia?

M.—Todos estamos felices, pero lo más importante es que hay salud. Los chicos, especialmente, están ilusionadísimos porque ahora son mayoría, y ya les tocaba. Y yo, feliz de que Marco vaya a tener un mejor amigo para siempre.

—¿Tenéis ya pensado un nombre o esperáis para verle la carita?

M.—Elegir el nombre siempre se nos complica. Hemos rescatado la lista que hicimos cuando esperábamos a Marco y ya tenemos algunos finalistas.

—¿Cuándo está previsto que nazca el bebé?

M.—Si todo va bien, el bebé nacerá la primera semana de diciembre. Para Navidad tendremos un nuevo miembro en la familia, ¡el mejor regalo de todos!

—¿Cómo os conocisteis Edu y tú? ¿Y cuántos hijos os gustaría tener?

M.—Nos conocimos un verano, hace algunos años, en Formentera. Fue un flechazo. Ambos venimos de familias numerosas y, si Dios quiere, nos encantaría formar una también.

—¿Qué os gusta comunicar y transmitir a través de vuestras redes sociales? Vuestros momentos en familia y cómo sentís vuestros valores y tradiciones triunfan.

M.—Grace empezó antes en YouTube, y después, yo con Instagram. Nuestra fe y nuestros valores cristianos forman parte de quiénes somos, así que nos resulta imposible no compartirlos. Creemos que eso también ha ayudado a muchas personas a conectar con nosotras y a ver que es posible vivir la fe y, al mismo tiempo, ser jóvenes que disfrutan de la moda y de todo lo que ocurre a nuestro alrededor.

—¿Cómo os gustaría que fuera la relación entre vuestros hijos de mayores? ¿Qué valores tratáis de transmitirles?

G.—Nos encantaría que fueran mejores amigos y que estuvieran tan unidos como nosotras.

M.—Sobre todo intentamos transmitirle a Marco el amor a Dios. Tratamos de ser el mejor ejemplo posible respetándonos, honrándonos y procurando que él vea cómo vivimos nuestra fe en el día a día como familia.

—Vuestros padres vivieron en diversos países cuando erais niñas, ¿tenéis pensado criar a vuestros hijos de esta manera?

M.—Mis padres empezaron su matrimonio siendo misioneros, pero, al tenernos, echaron raíces en España. Siempre hemos viajado mucho, pero Madrid es nuestro hogar. Eso sí, cuando éramos pequeñas, mi padre se tomó un año sabático y vivimos un año fuera. Es algo que planteamos vivir algún día.

GRACE, BODA A LOS 20 AÑOS Y TRES HIJOS

—Grace, comenzaste en redes cuando estabas embarazada de Violetta, en Estados Unidos, y tu «hobby» se convirtió en tu trabajo.

(SIGUE)



«Tenemos el privilegio de ser hermanas y también mejores amigas. Siempre hemos estado muy unidas y eso nos hace más fuertes. Compartir trabajo, además, es una gozada y, por supuesto, ¡también compartimos ropa!»

Las hermanas, junto a Marco, en la piscina. Arriba, una imagen de los cuatro primos; de izquierda a derecha: Luca, Marco, Allegra y Violetta, que disfrutan del verano juntos y de los planes en familia. En la otra página, Grace, que lleva junto a su marido 18 años





Arriba, Melissa y su marido, el empresario Eduardo Zouein, junto al pequeño Marco. A finales de año volverán a ser padres. Abajo, una estampa de toda la familia disfrutando de una merienda de verano, de izquierda a derecha: Eduardo con Marco; Melissa; Jacob Henson, marido de Grace; Allegra; Violetta, y junto a Grace, el pequeño Luca. Derecha, otra imagen familiar para el recuerdo en un verano muy especial



«La fe es el valor más grande que inculcamos a nuestros hijos y que queremos que guarden por el resto de sus vidas»

¿Cómo fue esto para ti? ¿Ha sido difícil compaginarlo con tu gran familia?

G.—Comencé cuando el término «crear contenido» ni siquiera existía. Veía cómo, en Estados Unidos y Australia, había chicas que habían convertido su «hobby» en su trabajo y me propuse hacer lo mismo. Subí al tren en el momento justo, y compaginarlo con mi familia ha sido siempre mi prioridad.

—Después vinieron tus hijos pequeños, Allegra y Luca. ¿Qué destacas de cada uno de ellos?

G.—Son dos bendiciones de Dios. Allegra, una niña espontánea y alegre, y Luca, un niño gracioso y lleno de energía. Recuerdo tener claro desde muy pequeña que quería tres hijos,

MAQUILLAJE: DAVID BELLO / BELLOQUERIA; MANU REPILA / AYUDANTE DE PRODUCCIÓN; ALEJANDRO ALONSO / ASISTENTE DE ESTILISMO; VICTORIA IZAGUIRRE; BLANCA ALÉS-PALOP; BLANCA MARTÍNEZ DE IRLUJO / ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA; FERNANDO HUÉRGO; JAVIERO / VESTUARIO; COCONUT EL CORTE INGLÉS; POLO CLUB; TINTOREMUS STUDIO; SÖHN; BRIA; WUAMUA MAISON; TWINSET; BIRKENSTOCK; AGATHA PARIS; PDEPAOLA; BA&SH; PRIMARK; CLO EMOTIONAL DESIGN



como mi madre, y he terminado replicando la historia... ¡dos niñas y un niño que son el trío perfecto!

—Llevas con tu marido, Jacob, mucho tiempo, os casasteis con 20 años ¿Cómo han sido estos años juntos?

G.—Jacob y yo llevamos juntos 18 años y casados 17. ¡Es alucinante lo rápido que pasa el tiempo! A veces le miro y siento que nos casamos ayer. Fue la mejor decisión de mi vida y el mejor amigo con el que compartir una vida. Doy gracias a Dios por haberlo encontrado pronto. Aunque empezamos muy jóvenes, no lo haría de ninguna otra forma.

—¿Cómo eres como mamá de tres? ¿Relajada o más bien todo lo contrario?

G.—Normalmente, creo que soy una madre muy relajada, pero cuando estoy con mis amigas que son

madres me doy cuenta de que soy intensa y estricta con el tema de la alimentación, las tecnologías o las amistades. Me gusta involucrarme en todos los aspectos de su crianza. Para mí, criar adultos íntegros y con la fe como centro de todo es lo más importante, y ser mamá es mi trabajo favorito.

VACACIONES EN FAMILIA

—¿Qué planes tenéis para este verano? ¿Haréis vuestra escapada anual con toda la familia?

G.—Desde hace seis años vamos de vacaciones toda la familia al suroeste de Francia. Amamos la zona y ya se ha convertido en hogar.

—¿Qué tradiciones hacéis durante esos días juntos? ¿Cuáles son vuestros lugares favoritos?

G.—Nos encanta la tradición de desayunar

«croissants», pasar días enteros en el lago, dar paseos interminables por Biarritz o San Juan de Luz y visitar los pueblos llenos de naturaleza de los alrededores.

—¿Qué platos típicos disfrutáis en este lugar?

G.—Nos encanta ir a la heladería mítica situada frente a la Grande Plage y el Casino, y recorrer el paseo marítimo hasta la Plage de la Côte des Basques, donde siempre terminamos tomando algo y viendo el atardecer. No os podéis ir sin desayunar un buen «croissant» de una «boulangerie» francesa y probar unas «moules-frites» con cualquiera de sus salsas.

Texto: ÁNGELA SUÁREZ
Fotos: JAVIER ALONSO
Estilismo: MARÍA PARRA
Localización: FINCA EL CAMPILLO

«Siempre hemos sido amigos, hemos jugado varias veces y ha habido una rivalidad deportiva muy buena», dice Carlos

En el I Foro del Deporte en Verano, celebrado en Cádiz

HABLAMOS CON CARLOS MOYÁ Y CAROLINA CEREZUELA, Y FELICIANO LÓPEZ Y SANDRA GAGO, «DOBLES PAREJAS» DE ÉXITO, DENTRO Y FUERA DE LAS PISTAS



Las dos leyendas del tenis y sus mujeres nos cuentan cómo es su vida lejos de las competiciones, sus planes familiares este verano y próximos retos



«Carlos Jr. dedica muchas horas al tenis; Daniela está muy involucrada con el básquet, y Carla va más hacia la moda», cuenta Carolina sobre sus tres hijos

PUSIERON fin a su carrera deportiva hace años, pero nunca colgaron la raqueta porque, cuando uno ama un deporte, le acompaña para siempre, y más cuando has logrado estar entre los mejores del mundo. Es el caso de Carlos Moyá y Feliciano López, dos leyendas que siguen viviendo con pasión el mundo del tenis, aunque ahora lo hacen desde otro lado.

Hace unos días volvían a verse las caras en la pista, en el I Foro del Deporte en Verano, una iniciativa promovida por la Diputación de Cádiz para acercar el deporte de élite a la ciudadanía y fomentarlo entre los más jóvenes y reforzar Cádiz como sede de grandes acontecimientos deportivos. En el Club Nazaret, en Jerez de la Frontera; en las instalaciones de Playa Luz Tenis, en Rota, y, por último, en el Real Club de Golf Vista Hermosa, en El Puerto de Santa María, han dado unas clases magistrales, transmitiendo los valores del deporte.

En la última cita, en El Puerto de Santa María, Carlos y Feliciano se han enfrentado en un partido amistoso, en el que han contado con el apoyo de sus respectivas mujeres, Carolina Cerezuela y Sandra Gago; sus hijos, y amigos, como Francisco Rivera. Después, disfrutaron de una cena en la Casa Grande del club y pudimos hablar con ellos sobre cómo es su vida alejados de las competiciones.

CARLOS Y CAROLINA

A finales de 2010, Carlos dejaba el tenis profesional y comenzaba una nueva andadura como entrenador, trabajando con Rafa Nadal, con quien estuvo hasta su retirada, en 2024. Desde entonces, vive dedicado a su mujer, la actriz y cantante Carolina Cerezuela, y a sus tres hijos, Carla, de 16 años, Carlos, de 13, y Daniela, de 12.

—Carlos, participas en este I Foro del Deporte en Verano que se celebra en Cádiz, ¿qué te parece la iniciativa?

—Es la primera vez que vengo a la provincia de Cádiz y la verdad es que estoy feliz porque siempre me han hablado muy bien. He estado en Jerez, Rota y El Puerto de Santa María, de la mano de Benito Pérez-Barbadillo, que es el director del evento. Creo que está muy bien llevar el deporte, y sobre todo el tenis, a todos los lugares.

—Juegas contra Feliciano López, ¿hay «piques» sanos entre vosotros?

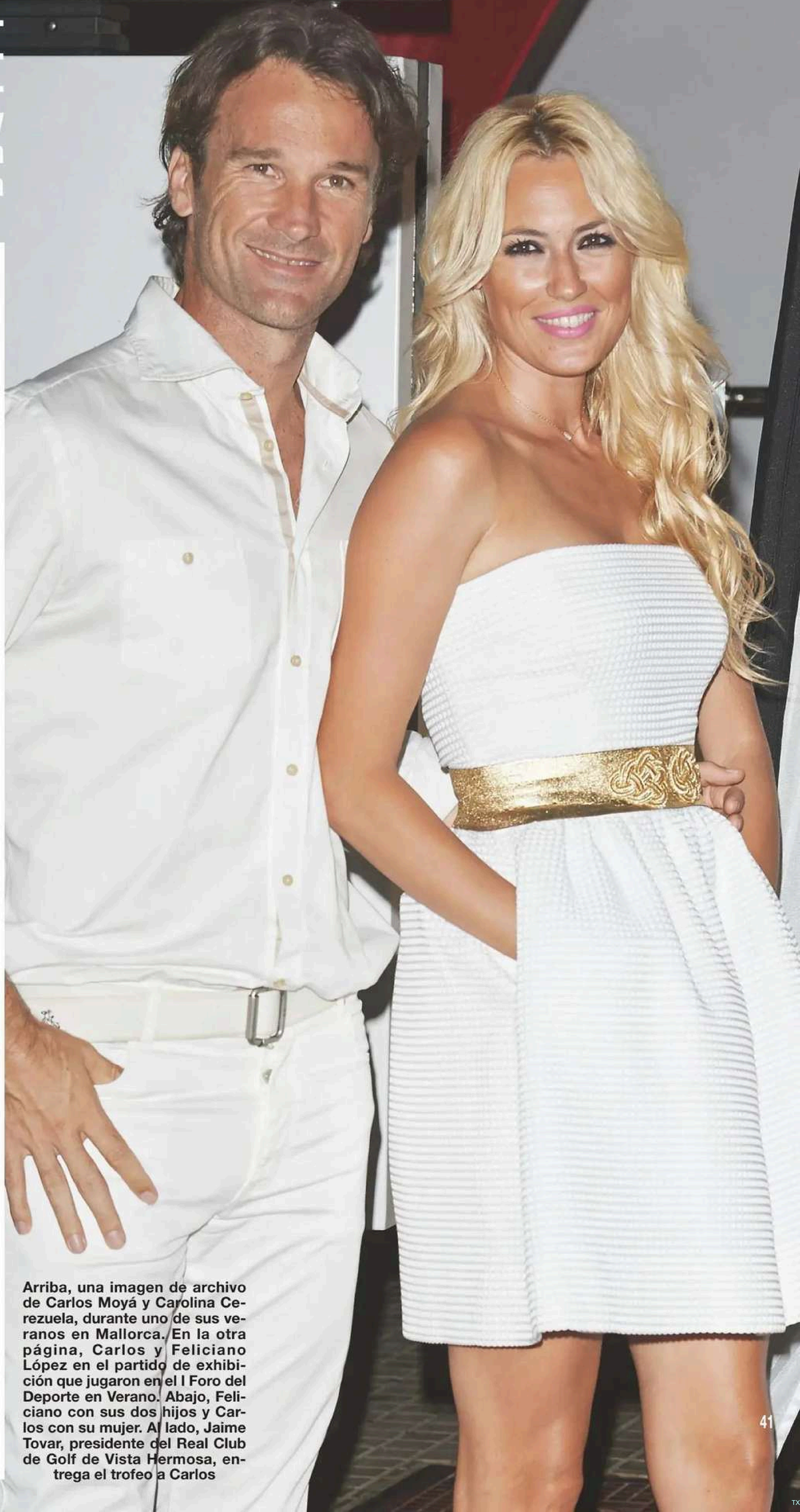
—Siempre hemos sido amigos, hemos jugado varias veces y ha habido una rivalidad deportiva muy buena. Él es algo más joven que yo y ahora, en El Puerto de Santa María, jugamos en un club muy especial, con muy buen ambiente.

—Te retiraste de las pistas y seguiste como entrenador de Nadal, ¿cómo vives el tenis a día de hoy?

—Lo vivo como aficionado, viendo los partidos que son importantes. El tenis es mi vida y siempre lo seguiré. Por ahora desde fuera, ya veremos en el futuro; seguro que el cosquilleo vuelve de alguna manera.

—Llevas un ritmo de vida más pausado que antes, ¿en qué has ocupado tu tiempo?

(SIGUE)



Arriba, una imagen de archivo de Carlos Moyá y Carolina Cerezuela, durante uno de sus veranos en Mallorca. En la otra página, Carlos y Feliciano López en el partido de exhibición que jugaron en el I Foro del Deporte en Verano. Abajo, Feliciano con sus dos hijos y Carlos con su mujer. Al lado, Jaime Tovar, presidente del Real Club de Golf de Vista Hermosa, entrega el trofeo a Carlos



—Ahora estoy más dedicado a mi familia, a mis hijos, y estoy feliz.

—**¿Tus hijos juegan al tenis?**

—Sí, mi hijo Carlos juega, y es importante que lo viva de la manera que lo hace: entrenando, compitiendo y siendo feliz por jugar, como niño que es.

—**¿Cómo lleváis el verano?**

—Hemos estado en casa, en Mallorca, y también fuimos un par de veces a Ibiza. Esta exhibición nos hace salir de las islas y disfrutar de otro sitio maravilloso.

—**Carolina, ya hemos pasado el ecuador del verano, ¿qué planes tenéis hasta que llegue la vuelta al cole?**

—A finales de agosto Carlos cumple 50 años y lo celebraremos con un viaje en familia y naturaleza.

—**Vuestros tres hijos ya son adolescentes, ¿cuál es vuestro plan favorito en verano?**

—Bueno, aún hay diferencia de planes entre los tres. Carla, que acaba de cumplir los 16, está en otra pantalla; los amigos empiezan a tener un protagonismo importante y tenemos que reajustar planes. Las

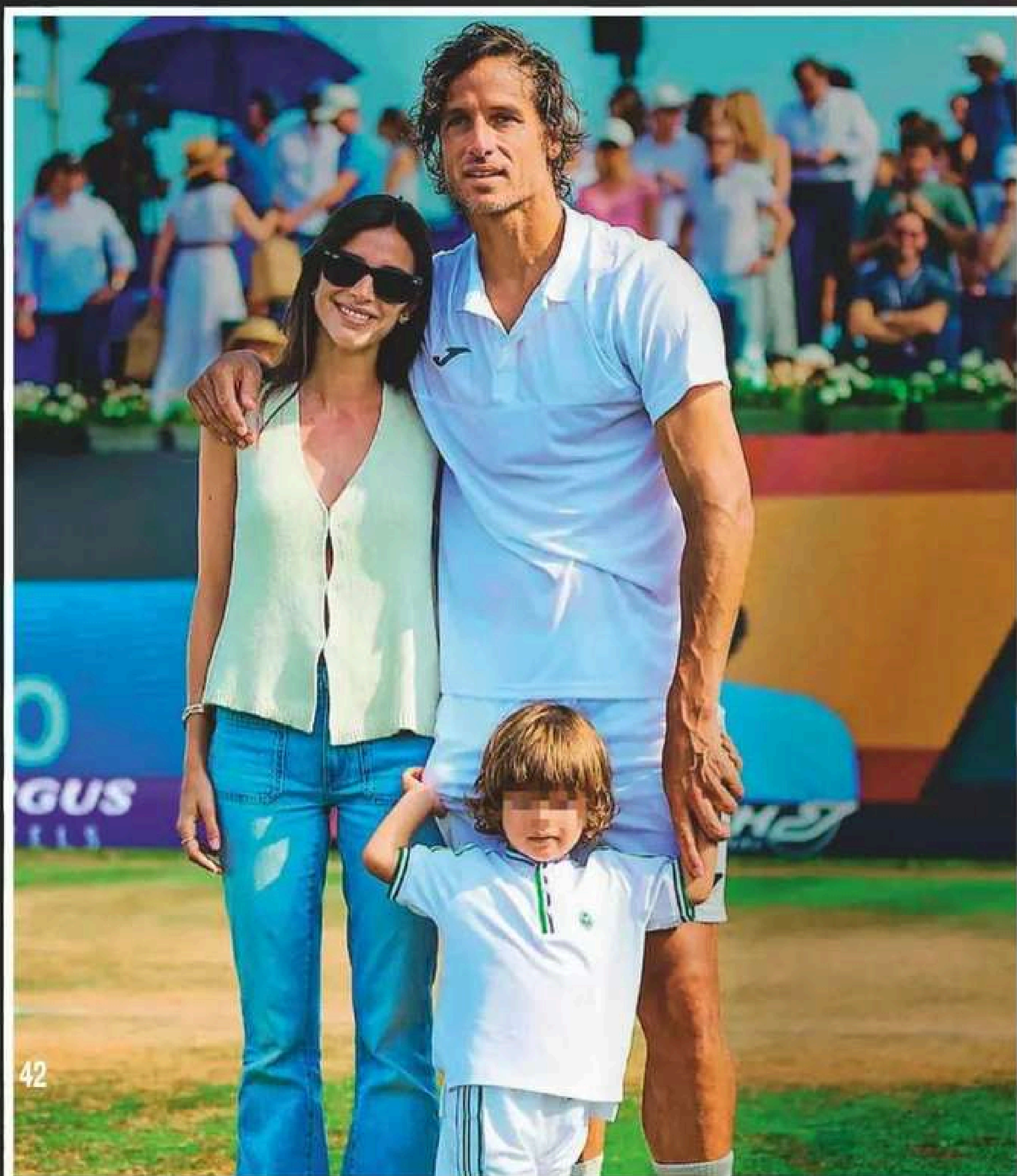
necesidades de los adolescentes hay que tenerlas en cuenta, es parte del proceso.

—**Nos presentaste este año en ¡HOLA! a tu hija Carla, que quiere abrirse camino en la moda, ¿cómo lo está viviendo?**

—Sigue vinculada al proyecto que hacemos juntas de Moda Artesana Mallorca, y lo vive con mucha ilusión. Es muy bonito hacerlo juntas. Durante este invierno tiene algún proyecto que va a ser muy chulo ... ¡Ya lo veréis!

—**¿Alguno de vuestros hijos quiere seguir los pasos de Carlos en el tenis o los tuyos en la interpretación y la música?**

—Más que seguir los pasos espero que cada uno dé los suyos propios en aquello que les guste, pero tengo que reconocer que Carlos Jr. está muy vinculado al tenis, dedicándole muchas horas y poniéndole mucha pasión. Daniela está muy involucrada con el básquet, y de hecho en su categoría fueron este año campeonas de Baleares. Y Carla va más hacia la moda y está centrada en sus estudios, que, evidentemente, son lo primero.



«A Darío le encanta el tenis, y el deporte en general. En eso hemos tenido suerte, porque creo que es algo superpositivo», confiesa Feliciano

FELICIANO Y SANDRA

Feliciano ha sabido encontrar la emoción con la que ha vivido siempre el deporte del tenis al otro lado de la pista. Hace tres años que se despedía del deporte profesional y se abría camino como director del Mutua Madrid Open y la Copa Davis y como comentarista deportivo. Sobre estas facetas, sus próximos planes y su visión del tenis actual nos ha hablado junto a su mujer, la modelo Sandra Gago.

—**Feliciano, ¿qué te ha llevado a participar en este I Foro del Deporte en Verano?**

—Todo ha sido una iniciativa de Benito Pérez-Barbadillo, a quien conozco desde hace 25 años. Siempre nos habla de Cádiz —su tierra— y se le ocurrió montar estos eventos ahora que viaja menos, desde que Rafa Nadal —con quien ha trabajado más de 20 años— se ha retirado. Además, solemos venir cada año a Cádiz porque nos encanta, así que me ofreció esta oportunidad y estoy feliz.

—**Sigues en el mundo del tenis, aunque ya no como jugador profesional, ¿cómo se vive este deporte desde este nuevo plano?**

—Me siento muy afortunado de poder seguir trabajando y estar involucrado en lo que ha sido mi vida. Es cierto que se vive de otra manera, la adrenalina es diferente; no hay nada en la vida que me pueda aportar las emociones que ha aportado el poder competir a nivel profesional, pero lo sigo viviendo con mucha ilusión.

—**Tus hijos aún son pequeños, pero ¿les gusta el tenis?**

—El mayor, Darío —de cinco años—, sí que juega. Le encanta el tenis, y el deporte en general. En eso he tenido suerte y creo que es algo superpositivo. Ojalá que su hermano, Marco —de dos años—, también se enganche al deporte de la misma manera, porque es fundamental en los niños. Soy la persona que soy gracias al deporte.

—**Y Sandra, ¿juega contigo?**

—La verdad es que nunca ha jugado y no he conseguido todavía ponerle una raqueta en la mano. Pero, como dice el refrán, nunca es tarde si la dicha es buena, así que ojalá algún día se enganche.

—**Tras este foro, ¿qué planes tenéis de vacaciones?**

—Nos vamos a Galicia, ya que está mi hermano allí y vamos a verlo unos días para que los primos compartan unos días juntos, porque él tiene dos hijos. Luego, a finales de agosto, me tengo que ir a trabajar a Nueva York, para comentar el US Open.

—**Sandra, el deporte es muy importante para vosotros, ¿cómo se lo estáis inculcando a vuestros hijos?**

—¡De la manera más natural! A Darío le gustan muchísimo los deportes y, simplemente, intentamos que disfrute y se lo pase bien. A Marco aún le queda un tiempo para hacer algún deporte del que pueda disfrutar.

—**¿Qué ha sido lo mejor de vuestro verano hasta el momento?**

—Los días que hemos pasado los cuatro solos, disfrutando de nuestros hijos sin ningún otro plan.

—**En septiembre hay una fecha muy señalada, vuestro aniversario de boda y el del principio de vuestra relación, ¿tenéis pensado hacer algo especial?**

—No tenemos nada planeado aún, pero siempre solemos escaparnos en pareja un finde para celebrar el cumple de Feli, que coincide con nuestro aniversario de boda y el día que nos conocimos.

Texto: CRISTINA OLIVAR
Fotos: REAL CLUB DE GOLF VISTA HERMOSA / SANTIAGO BELIZÓN / GETTY IMAGES



«Lo mejor de nuestro verano han sido los días que hemos pasado los cuatro solos», dice Sandra Gago, que en la imagen posa con Feliciano, el pasado San Valentín. En la otra página, Feliciano con su hijo Darío en la pista. Al lado, durante su encuentro con Carlos Moyá. Abajo, los ex-tenistas posan con participantes del foro. Al lado, la cena que se celebró en la Casa Grande del Real Club de Golf Vista Hermosa, en El Puerto de Santa María

EXCLUSIVA

JUAN URDANGARIN Y SOPHIA KHAN INSEPARABLES: LAS IMÁGENES MÁS ROMÁNTICAS DE UNA PAREJA QUE SE CONSOLIDA

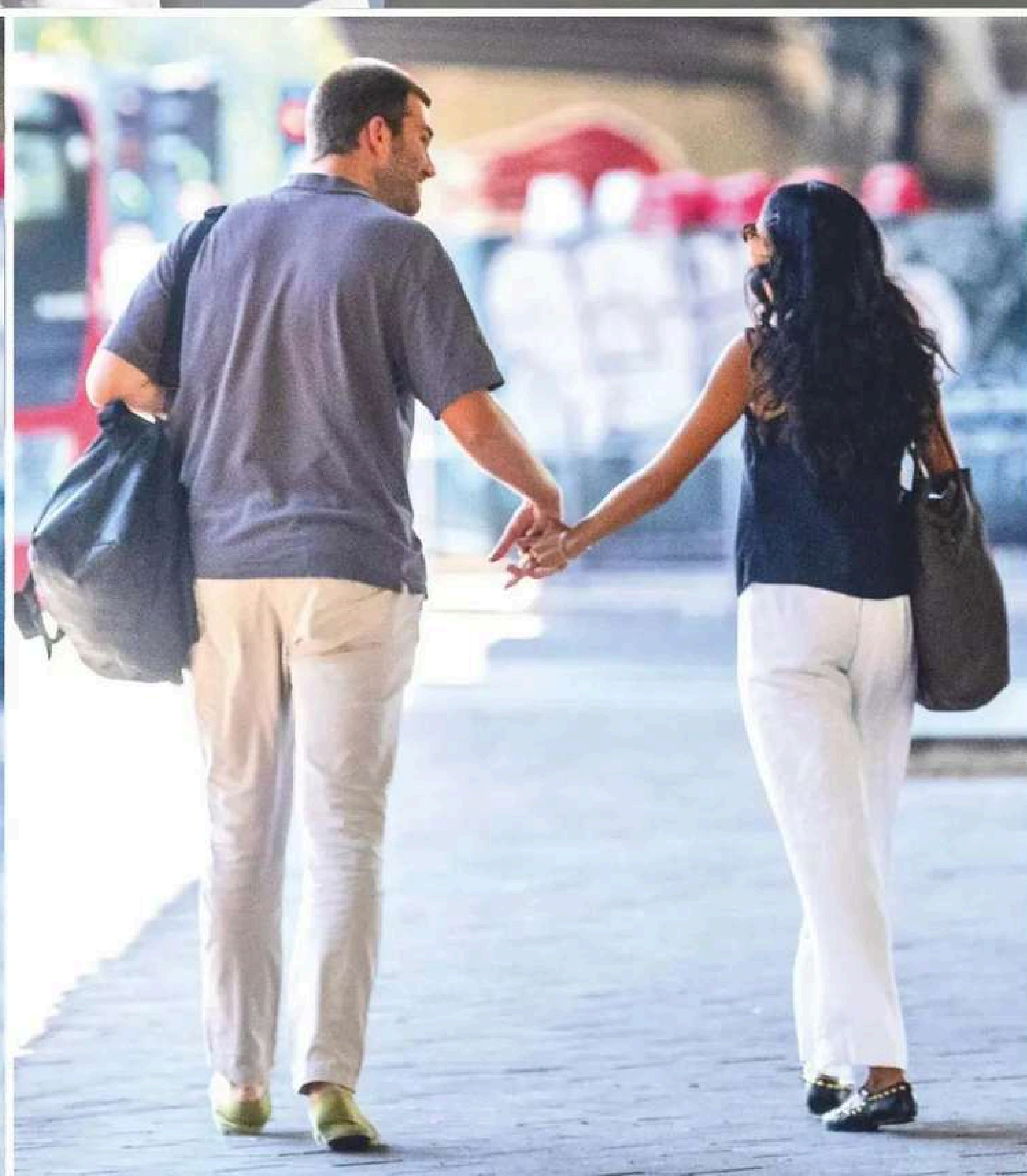
NO es su primer verano como pareja —comenzaron su relación hace más de año y medio—, pero sí el primero en el que los vemos juntos y muy enamorados.

Fue a principios del pasado mes de noviembre cuando ¡HOLA! descubrió, en exclusiva, que Juan Urdangarin había encontrado el amor. Nunca antes se le había conocido ninguna relación —a diferencia de sus hermanos, Pablo, Miguel e Irene— y su vida sentimental había estado blindada hasta que llegó ella, Sophia Khan, una joven canadiense a la que conoció gracias a su trabajo en las empresas de Alejandro Agag —y con la que consiguió mantener su noviazgo en secreto al principio—.

PASIONES COMPARTIDAS

Juan comenzó como ayudante de producción de la Extreme E —la versión ecológica de la Fórmula 1— y, desde 2023, ha ido asumiendo diferentes roles dentro de la compañía de Alejandro Agag, de la que también forma parte Sophia

(SIGUE)



La joven canadiense ya es una más en la familia Borbón y ha viajado a Palma de Mallorca, donde se ha encontrado con la Reina Sofía, a la que conoció a principios de año

El hijo mayor de la infanta Cristina y su novia continúan avanzando en su relación, aunque no se puede hablar de compromiso

Sobre estas líneas, Juan y Sophia paseando de la mano por las calles de Londres, donde viven. El hijo mayor de la infanta Cristina ha encontrado el amor al lado de esta joven canadiense, que también trabaja para la empresa de Alejandro Agag. Aunque la discreción es su máxima, no se esconden. En la otra página, debajo, dándose un romántico beso





Sophia y Juan disfrutan de la temporada estival en Londres, donde residen. Los dos llevan una vida de lo más discreta, aunque tampoco esconden su amor en público

—en su caso, como «team executive» en la El Series, el campeonato de lanchas eléctricas fundado por el marido de Ana Aznar—.

Sus caminos se cruzaron en un escenario profesional, pero descubrieron que no solo compartían una misma pasión por la innovación y la sostenibilidad, sino una misma forma de entender la vida.

UNA DISCRETA VIDA EN LONDRES

A sus 26 años —cumplirá 27 el próximo septiembre—, Juan siempre ha sido el más discreto —y desconocido— de los cuatro hijos de la infanta Cristina e Iñaki Urdangarin, y ha logrado mantenerse fuera del foco.

Vive fuera de España desde que tenía diez años y llegó a Gran Bretaña por sus estudios —se licenció en Relaciones Internacionales y Economía en la Universidad de Essex—. Terminó quedándose por trabajo y, en la actualidad, reside en Londres, donde se instaló hace tiempo y donde también vive Sophia —además, desde hace dos años, tiene a su hermana pequeña, Irene, que estudia Hostelería, Gestión de Eventos y Turismo en Oxford, a tan solo 90 kilómetros de distancia—.

En estos nueve meses desde que se hizo público su noviazgo, Juan y Sophia han paseado su historia de amor por diferentes lugares del mundo, desde Miami hasta el lago de Como —donde viajaban meses atrás para cumplir con sus compromisos laborales—, pero nunca los habíamos visto tan románticos como en las imágenes que acompañan estas líneas.

La pareja, inseparable, entre besos, abrazos... paseando de la mano junto al Támesis, recorriendo la ciudad en bicicleta —la alternativa de transporte más respetuosa con el medio ambiente— y disfrutando de una tarde de pubs —una tradición muy «british»— en algunos de los barrios de moda.

Sophia y Juan pasan la temporada estival en «casa», aunque también ha habido tiempo para



Inseparables y románticos, pasearon de la mano junto al río Támesis, recorrieron la ciudad en bicicleta y estuvieron en varios pubs, siguiendo la tradición británica

viajar a nuestro país, tal y como hemos podido saber.

ESCAPADA A MALLORCA

Sophia ya es una más en la familia Borbón. Conoció a doña Cristina el pasado otoño y, a principios de este año, llegaron otras dos presentaciones «oficiales» ante los abuelos maternos de su novio, los Reyes Juan Carlos y Sofía.

Como ya avanzamos, Sophia y Juan pasaron las navidades separados y se reencontraron en Emiratos Árabes. Primero, visitaron a don Juan Carlos en Abu Dabi —el 5 de enero celebraba su 88 cumpleaños—, y después, llegó el turno de doña Sofía —la pareja viajó a Madrid desde Londres y estuvieron con ella en la Zarzuela a principios de año—.

Doña Sofía está encantada con sus nietas políticas: «Son buenas chicas, hacen felices a sus nietos, les ha cogido mucho cariño y, ahora, su papel de abuela también se extiende a Johanna Zott, Olympia Beracasa y Sophia Khan», nos decía su entorno hace unos meses.

Las tres, nos explicaban, han encajado a la perfección —la infanta Cristina las califica como fantásticas—, sus nietos han elegido muy bien y siempre encuentra la manera de verlos o hacer planes con ellos, incluyendo con total naturalidad a sus novias. De hecho, según hemos conocido, Sophia ha viajado también a Palma de Mallorca este año para estar con doña Sofía, que regresaba al palacio de Marivent en unas vacaciones que se tornaron muy diferentes —las primeras sin su querida hermana, la princesa Irene, después de tantos veranos juntas—.

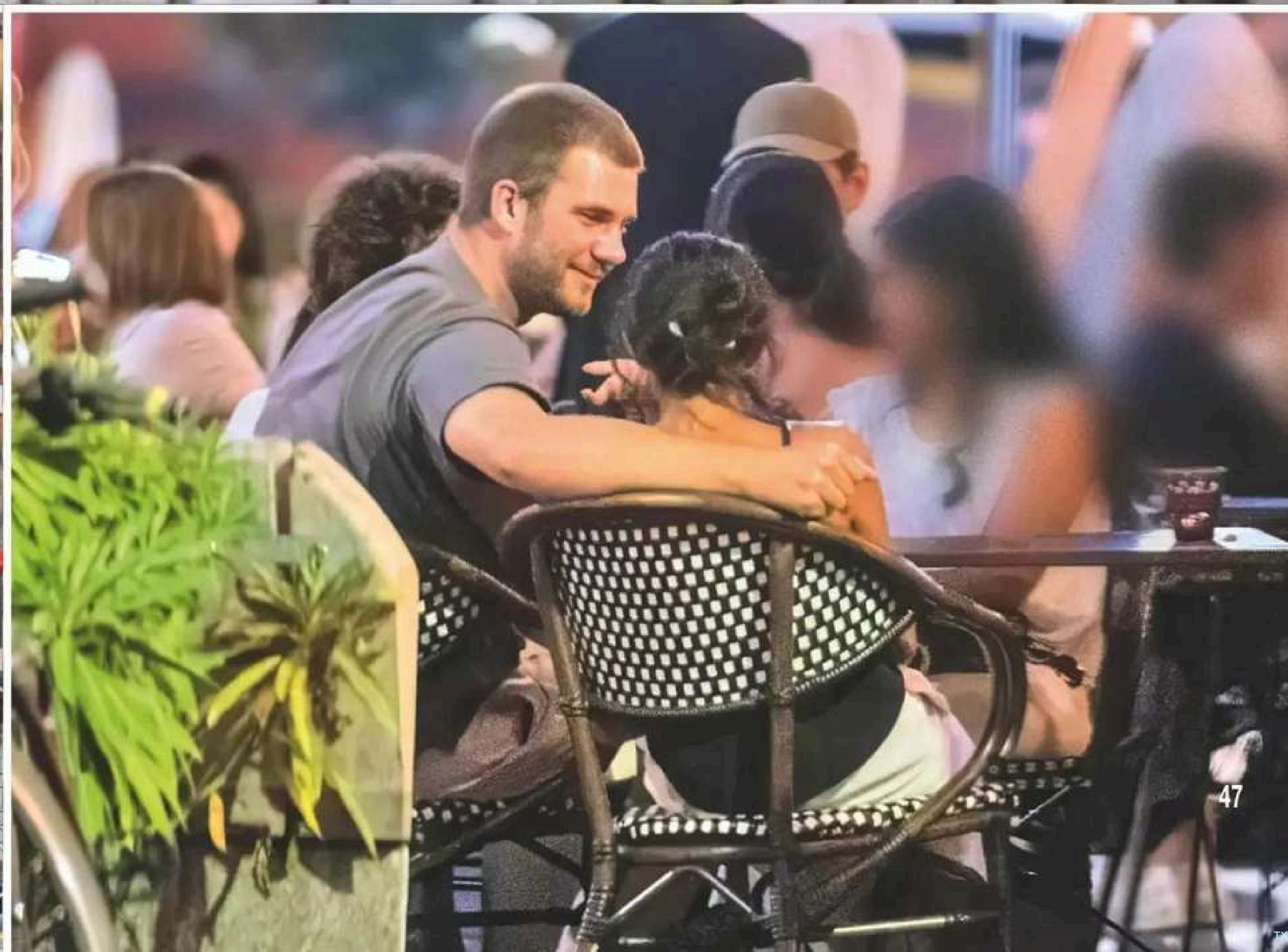
Una prueba más de que la suya es una relación que continúa avanzando con paso firme, aunque, por el momento, no se puede hablar de compromiso. Son muy jóvenes y solo el tiempo dirá.

Fotos: GLOSS

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje, aun citando su procedencia



Hace más de un año y medio que comenzaron su relación. Un noviazgo que sigue consolidándose. Sophia ya conoce a doña Cristina y a los Reyes Juan Carlos y Sofía. De hecho, este verano ha estado con doña Sofía en Palma de Mallorca. En estas imágenes, la pareja, muy cariñosa, en una tarde de pubs y recorriendo la ciudad en bicicleta (la alternativa más sostenible de transporte)



LA FUERZA DE LAS LAPIQUE CARI, ALMUDENA Y MINICARI CÓMO VOLVER A SONREÍR DESPUÉS DE LA TORMENTA

Dos años después de aquel doloroso agosto, a veces suceden milagros luminosos como este: un reportaje único en el que abuela, nieta y sobrina celebran la vida y la unión a través del amor y la moda

LO que tienen ahora mismo ante sus ojos es un instante en la vida. Un momento en el que todos los que estuvimos delante y detrás de la cámara fuimos felices. Entre vasos de té helado y bandejas de blondas blancas con sándwiches multicolores; entre los vapores de la plancha y los «flashes» fotográficos, y, sobre todo, entre blusas estampadas, brochas, coloretes, paletas de maquillaje, pintalabios color pastel y flores de jardín. Una mañana de verano. Una mañana más. Una mañana como cualquier otra, única y especial, solo que, entonces, como siempre, aún no lo sabíamos. Alegre. Y despreocupada. Y gozosa. De trabajo, sí, pero con planes de vacaciones en las conversaciones y con mares azules, dorados atardeceres y reuniones inagotables con los amigos revoloteando en la cabeza. Como antes.

Para que se hagan una idea, era como si de repente los vestidos de Inés Domecq, colgados en perchas y burras, se hubieran convertido en el escaparate de Tiffany's, tal y como lo describía Truman Capote en su novela «Desayuno con diamantes», para que, después, con la música de Henry Mancini en la pantalla y Audrey Hepburn, «croissant» y café en mano, sonara tal que así: «Se tiene un día gris cuando te deprimas porque engordas o cuando llueve mucho. Te pones triste y... eso es todo. Pero días rojos... Los días rojos son horribles. De repente, uno tiene miedo y no sabe por qué. Cuando me siento así, lo único que me ayuda es subir a un taxi e ir a Tiffany's. Me calma los nervios enseguida. Es tan silencioso y soberbio. Allí no puede ocurrir nada malo. Si encontrara un lugar que me hiciera sentir como Tiffany's, entonces compraría muebles y le daría un nombre al gato».

DE REPENTE, TODO MUDÓ DE COLOR

En esta familia, no hace falta que se lo recordemos, hubo muebles y hubo también perro —que no gato—, pero, de repente, todo mudó de color. Rojo, como el mar en guerra. Rojo, como la sangre que los une. Fue un agosto, hace dos años. De improviso, se abrió una herida profundísima y era imposible parar la hemorragia. Dos años después, el rastro de aquel torrente de tristeza sigue indeleble.

Porque la herida aún ni siquiera se ha cerrado. Difícilmente lo haga alguna vez, pero hay que seguir viviendo... Obligar a seguir viviendo, corregimos. Y no es fácil, aunque la frase salga sola y sin esfuerzo. Pero cuesta. Que hay que levantarse cada mañana. Y no es fácil. Y hay que abordar los quehaceres y los trasiegos de los días para afrontar después la oscuridad y los silencios de las noches. Pero de repente, de manera fortuita, ocurren milagros como este. Y el césped bajo los pies descalzos es como caminar por las nubes, y el café parece recién traído de una cantina napolitana, y las minicaracolas saben tan dulces como si llevaran pasas de Corinto. Como si por un momento el infortunio nunca hubiera pasado... Y eso es lo que ocurre cuando se dibuja ante tus ojos la fuerza del cariño; esa corriente tan eléctrica como azules son los ojos de Mini-Cari, y que se enciende cuando abuela y

(SIGUE)

CARI: VESTIDO: PHILIPPA 1970 / JOYAS: LEANDRA STUDIO / MINICARI: VESTIDO: PHILIPPA 1970 / ALMUDENA: VESTIDO: ZIMMERMANN





Cari Lapique, junto a su nieta MiniCari y su sobrina Almudena —hija de su hermano Manolo—, en un posado excepcional: resiliencia, moda y el arte de sanar entre tules y alta costura. Como nos dice Almudena: «Creo que una de las cosas más bonitas de nuestra familia es que sabemos estar mal cuando toca, pero también reírnos muchísimo, incluso en los momentos difíciles»



En casa de los Goyanes Lapique no hacía falta la disciplina para que los nietos cumplieran con sus obligaciones. Al revés, lo niños salieron unos «santos» y los abuelos, unos «maleducadores»

nieta se miran. O cuando, en realidad, la abuela, Cari Lapique, la matriarca, mira a su nieta y luego dirige sus ojos hacia su sobrina Almudena.

Da la impresión de que todo desaparece a su alrededor. Y... no, no es una impresión. Porque más allá de ellas, del círculo que han establecido, tampoco hay nada más. Solo ellas. En comunión. Porque forman parte de una familia que se quiere pase lo que pase, ocurra lo que ocurra. Como si el amor —que ya lo decía J. K. Rowling en todas sus entregas de

«Harry Potter»— fuera su escudo protector, lo que les da aliento cuando parece que el oxígeno se acaba.

En ¡HOLA! hemos tenido el placer y el honor de invocar ese «expecto patronum» —por seguir con la inspiración literaria y juvenil, ya saben— y generar, entre trapos y fotos, ese espacio seguro en el que estas mujeres pueden dejarse fluir y ser ellas mismas. Por eso, esta no es una entrevista. O, al menos, al uso. Si es lo que buscan, aquí tendrán... otra cosa. Este es un retazo de unas horas de un

día en una vida. Quizá les parezca poco tiempo, pero ¿qué les vamos a explicar sobre la calidad y la cantidad? Lo que tienen delante es de verdad. Natural. Auténtico. Porque no sabemos si lo han pensado, y miren que nos dedicamos a esto, pero la gente no va por ahí entrevistándose unos a otros. La gente habla. Se relaciona. Comenta. Está en silencio y, a veces, reflexiona en alto. Y alguna vez ocurre la magia. Dos personas se paran, se miran, se atienden, se entienden y se ayudan. Aquí queríamos eso,

aunque, a veces, lo que no se diga sea lo que verdaderamente importe.

CUMPLIR UN DESEO

Cari no quería dar una entrevista. Que sí. Que a lo mejor la han visto en la tele, delante de un reportero de televisión que hace su trabajo, y ella ha respondido. Porque es educada. También con el trabajo de ese chaval que se gana la vida en la calle micro en mano, pero ¿mostrar sus sentimientos? Eso, señores, es harina de otro costal. Porque tampoco hace falta que

«MiniCari es mi nueva mejor amiga», confiesa Cari, la «abuelona», de su nieta, a quien no solo recoge del cole o vigila mientras hace los deberes, sino con quien comparte «shopping» y aficiones



Cari quería que su nieta —que ama la moda sobre todas las cosas— pasara un día fabuloso como una «top model», y que lo hiciera con los vestidos de su marca favorita, diseñados por una de las mejores amigas de su madre, Inés Domecq

los verbalice, ¿no les parece? ¿Qué le vamos a preguntar? ¿Cómo está? ¿Cómo afronta su vida con las ausencias? ¿Ustedes qué creen? Con la mano en el corazón, ¿qué creen que puede contestar cuando, precisamente ahora, se cumplen dos años... de todo? Se hacen una idea, ¿no? Pues eso.

Cari quería que su nieta —que ama la moda sobre todas las cosas— pasara un día fabuloso como una «top model» (aunque todo puede ser que, mañana, quiera ser astronauta, y ¿pa-

sado?, veterinaria, y ¿el mes que viene?, policía en los bosques de Canadá... Porque de eso va la adolescencia...), y que lo hiciera con los vestidos de su marca favorita (con permiso de Zara y Philippa 1970, luego la escucharán a ella mejor), diseñados por una de las mejores amigas de su madre, Inés Domecq, compañera de esta casa. Y que lo hiciera acompañada por su tía Almudena, enseñándole eso de poner morritos delante del objetivo. Aunque ya les decimos que la niña venía más que aprendida...

Eso quería. Fin. Y eso tuvo. ¿Quiénes somos nosotros para no atender un deseo de una abuela con su nieta? Ea.

A decir verdad, Cari ya cumple todos sus deseos.... Todos, excepto ponerle a su nieta una cámara delante y el móvil, que podría ser una buena opción de no ser porque su padre, Antonio Matos, se lo ha tenido que requisar... Los bailes de TikTok están bien, pero un rato. Ahora, dile a una «teenager» que se dosifique... Su abuela comprende la desazón. Más que nada porque «MiniCari es

mi nueva mejor amiga», dice entre risas. Y, por supuesto, esa relación de «very besties» lo abarca todo: o sea, las cosas buenas —tarde de compras y tortitas— y también las malas. O sea, los celos cuando la abuela decide encontrarse con alguien de su edad. «Mis planes son siempre los mismos —cuenta Cari en un receso del «shooting»—: tener todas las horas del día ocupadas. Todas. Y después, cuando termino de trabajar, procuro dedicárselas a MiniCari. La

(SIGUE)



«Mi tía Cari es una de las personas más importantes de mi vida. Consigue darte paz simplemente con estar cerca», confiesa Almudena

voy a buscar al cole, estoy con ella con los deberes... A ver, alguna vez salgo a cenar con una amiga, pero eso... le molesta. Que me vaya a cenar o que tenga un plan ajeno a ella no le hace ni pizca de gracia». Y es que compartirlo todo tiene también este tipo de dependencias cuando por «compartir» entendemos desde el melenón rubio al listado de aficiones. «Nos encantan las mismas cosas. Viajar, por ejemplo. Eso lo primero. Y lo segundo, comprar (risas), y lo tercero, la moda». Y obviamente el punto dos y el punto tres se complementan a la perfección cada lunes y cada martes. «En las tiendas la pierdo. La tengo que localizar por teléfono. Ella se quiere probar la tienda entera. Y no te digo nada cuando entramos en la «boutique» de «tía Ine» (Domecq)... Tooodo le gusta y, tooodo, «tía Ine» se lo hace en su talla».

—Entiendo que las discusiones vienen por ahí... Por lo que a ella le gustaría ponerse y a ti te parece que aún no tiene la edad.

—Exactamente.

—Viéndola posar, parece que ha nacido para eso, aunque recuerdo que Cari me contó en su día que MiniCari quería ser actriz...

—Creo que ya no... Luego se lo preguntas —dice bajando el tono.

—¿Vais al cine o te tiene liada con alguna serie?

—A mí el cine me gusta poco... A ella, mucho. Lo que sí hace es ponerme alguna peli de vez en cuando en el iPad. Y te tengo que decir que las cosas que me pone me divierten... Aunque a veces no vea ni un pimiento (risas), no es ningún sacrificio. En realidad, estar con mis nietos siempre es un premio.

«SOY LA «ABUELONA»»

Fue Pedrito, su nieto mayor, el hijo de Cari, quien la bautizó como «abuelona»: «Y así sigo. Soy la «abuelona»». Y a diferencia de otras señoras estupendas, el apelativo nunca la ha hecho sentirse mayor: «Primero, porque yo no me siento nada mayor. Aunque lo sea (risas), yo no me siento así. Una cosa es serlo y otra cosa muy distinta es sentirse. Y que a mí me gusta mucho cuidarme. Supongo que habrá gente que piense que soy una frívola o yo qué sé, pero a mí me gusta estar bien. Sentirme bien con mis nietos. Por mis nietos... y por mí. Yo me arreglo hasta para ir a clase de pilates (risas)».

—¿Sabes, Cari, que mi madre llevaba fatal eso de ser «abuela»? Era feliz con sus nietas y con sus bisnietos... pero la palabra «abuela» le repateaba. A mi padre, en cambio, no. Con los enanos, se convierte en un «enano» más...

—Me encantaría a mí tener bisnietos... Carlos era igual que tu padre. Adoraba a sus nietos. No te lo puedes ni imaginar. Los malcriaba las 24 horas del día. Era terrible (risas). Yo no soy tan maleducadora, pero él era tremendo... Mi yerno se empeña en decirme que no debo, que tengo que ayudarlos, porque tengo que ayudarle a él. Pero es que te juro que mis nietos son ¡santos! ¿Y qué quieres que te diga? Yo creo que tengo que mimarlos. Y a los de Carla, pues igual. Son de un deportista que ni te lo crees. No sabes los sábados y domingos que se «echa» el matrimonio

(SIGUE)

«El trabajo me hace feliz. Me permite ser independiente», asegura Cari, para la que mantenerse activa es su gran salvavidas



«A mí el cine me gusta poco... A ella, mucho — cuenta Cari de los ratos de ocio que pasa con su nieta—. Lo que sí hace es ponerme alguna peli de vez en cuando en el iPad. Y te tengo que decir que las cosas que me pone me divierten... Aunque a veces no vea ni un pimiento (risas), no es ningún sacrificio. En realidad, estar con mis nietos siempre es un premio», confiesa la empresaria, en las imágenes, con su nieta y su sobrina Almudena



«Una cosa es ser mayor y otra es sentirse. Me arreglo hasta para ir a pilates», reivindica con coquetería Cari, a la que su nieto Pedrito bautizó como «abuelona»

(Carla y Jorge Benguria)... Yo no sé si sería capaz de seguir esa rutina de entrenamiento...

Cari, ya les decimos nosotros, podría. Vaya que sí... De hecho, sigan sus conversaciones. Con todos esos palabros que a los que superamos los 40 nos parecen swahili.

—¿Tú dices «fomo»? —pregunta Cari—.

—**Alguna vez, sí (risas).**

—¿Y «six seven»?

—**Eso, menos...**

—Yo lo aprendí con el Papa... y todavía no lo he entendido bien... Lo de «bro», sí. Estos están todo el santo día, sobre todo los de Carla, «bro, bro, bro»... Y luego está el aura.

—**¿El qué?**

—Aura. Todo es aura...

—**Perdóname, Cari, pero me he perdido...**

—MiniCari, cuéntale a Luis lo del «aura» —baja la voz—. Verás cómo te dice que no tiene definición y que esas palabras son las que saben los de su edad (risas).

—Abue... —grita la nieta desde el otro lado del salón—. Aura es cuando algo mola. Y Laura es cuando no mola nada.

Prístino, ¿no les parece? Porque si algo tienen los nietos de Cari Lapique, según la abuela, es que tienen que currárselo (o sea, sacar unas notas increíbles) para poder ser algo en la vida. No hay discusión. Ni tampoco oscuridades en ese planteamiento. Todo prístino. «Gracias a Dios, todos los niños tienen la cabeza muy bien amueblada. Y los niños que los rodean son buenísimos también. Eso es muy importante. A mí siempre me ha preocupado mucho lo de los amigos».

Porque qué importante es tener amigos.... El círculo que rodeaba a Antonio Matos y a Cari ha seguido ahí, y es «una cosa impresionante. Han estado todos pendientes de mí, de los niños. Tengo que decir que... lo que sembró mi hija fue impresionante...».

—**¿Qué vas a hacer este verano, Cari? ¿Volverás a Marbella?**

—No, de momento, no. Iré unos días a Soto grande, a Baleares... Yo, siempre pegada a mi hermana, que ahora mismo es mi pareja. Pero antes tengo mucho trabajo....

Porque el trabajo la evade. Nos evade de los recuerdos... «El trabajo me hace feliz. Y trabajo mucho. Me permite ser independiente. Siempre lo he sido». Así que se reparte entre Unickin, Nuba y Leandra; echa una mano a Diblos, «que tienen unos bolsos maravillosos con una calidad-precio que vamos, no sabes el éxito que tienen. Con mi ropa de Yowe de siempre... Todo lo que hago me apasiona... Y la parte inmobiliaria, el pan de cada día (risas), prefiero que lo haga Carla. Ella se ocupa de todo. Es una superjefa. La veo sin parar, eh, no te vayas a creer. Se ocupa de mí muchísimo. De todo lo mío y de mí... Tengo una suerte con ella...».

SU SERIE FAVORITA

MiniCari espera su turno. Con esa cosa tan de «teenager» que mezcla la curiosidad con la timidez, la indolencia con la autoprotección... Hay que trabajársela, porque el terreno de los monosílabos lo tiene muy trabajado y solo se explaya con lo que le genera un poquito de rabia... Empezamos con cosas del colegio... Y obviamente, lo que más le gusta de las clases son... las amigas... ¿Estudiar? Estudia. Las asignaturas se las saca. ¿Buenas notas? En todo, pero donde esté el recreo y las amigas, que se quite Conocimiento del Medio. Con las compis habla de... «nuestras cosas». Obvio. ¡¿Quiénes somos nosotros para inmiscuirnos ahí?! Pero entre esas cosas está la serie «Vampire Diaries».

—**O sea, ¿te gusta el terror?**

—Me gusta «Vampire Diaries».

«Si tuviera que definir a las mujeres de mi familia, diría fortaleza, elegancia y lealtad. Tienen muchísimo carácter y sentido del humor», dice Almudena con orgullo

—Ah, ok. ¿Por?

—Porque es la mejor serie que he visto en la vida...

—¿Ah, sí? Tiene varias temporadas, ¿no?

—Ocho.

—¿Y tú por cuál vas?

—Cuarta.

—Pero no me has dicho por qué te gusta tanto...

—Pues por el actor.

—Porque es guapo, entiendo.

—Claro.

—Pensaba que te gustaba —mentimos— porque, como futura actriz, te hubiera gustado protagonizar tú esta serie...

—No, no, me gusta la serie porque me gusta ver la serie... Me gustaría estar en la serie... pero no interpretándola, sino estando, que esa fuera la vida.

Incontestable. De ahí nos vamos a la moda. O sea, a Zara, a IQ y a Philippa, su «uni, universo», que diría Blas Cantó. Y dentro de ese universo, los «crop tops» son una «red flag»...

—Ya no me gustan.

—Uy, qué mentirosa eres... —Corta la abuela.

—No los llevo desde la cuarentena, abue.

—¿Cómo que no? —Vuelve a intervenir Cari.

—Abuela, ¿tú sabes qué es un «crop top»?

—Cuando se te ve la tripa —responde.

—Pues ya no me lo pongo.

BÁSICOS Y «SKINCARE»

Hay que reconducir.

—MiniCari, cuéntame cuáles son tus básicos, eso que no puede faltar en tu maleta cuando te vas de vacaciones...

—No sé. Supongo que un «short» y una camiseta mona.

—Tus colores, ¿cuáles son los que más te gustan ahora?

—Supongo que el burdeos y así.

—Con tus amigas hablas ¿de ropa?

—Nos la prestamos. Pero no hablamos de ropa; compramos en Vinted.

Y en esta batalla, por fin, encontramos su sub-mundo que, ¡oh Dios mío!, para el que suscribe, un señor de 50 años, es como arenas movedizas: la «skincare» coreana...

—La he descubierto en Sephora.

—Le gusta mucho Charlotte Tilbury... —Apoya la abuela.

—Pero tienes que tener cuidado con la piel, que tú eres muy joven.

(SIGUE)



Para Cari —en la otra página, con MiniCari—, su hija Carla es su pilar: «Es una superjefa. Se ocupa de mí muchísimo. De todo lo mío y de mí... Tengo una suerte con ella...», agradece con emoción. Junto a estas líneas, Almudena, que actualmente está ilusionada con un nuevo proyecto de moda. A la izquierda, en una imagen de archivo, MiniCari con su madre, la añorada Cari Goyanes



**Tras perder a su padre, Al-
mudena encontró refugio
en Extremadura. «El campo
me ha enseñado a bajar re-
voluciones, observar más y
encontrar inspiración en
cosas más sencillas»**

MiniCari, que mira a la cámara con una seguridad apabullante, comenta que con sus amigas no habla de ropa, «nos la prestamos». Junto a estas líneas, con su tía Almudena, que le da lecciones de cómo posar ante el objetivo

—Sí, claro. Ayer me hicieron en Sephora un diagnóstico de cara. Gratis. Y me dijeron que tenía que coger la «Magic Cream» de Charlotte Tilbury.

—Y ese es... ¿tu «must-have»?

—Claro. Es lo más.

Escapemos y refugiémonos en sus relaciones familiares.

—Oye, MiniCari, ¿cómo te llevas con tu hermano y con tus primos? Todos chicos, además...

—Con Carlos es con el que mejor me llevo; luego con Santi, pero a veces está un poco pesado, y Beltrán... pues también (risas).

—Pero ¿cómo va a ser?

—Es. Y mi hermano es igual.

—Cari, a lo mejor pasa que tu hermano es mayor y no estáis en el mismo rollo...

—(Silencio).

—O que estáis en un «impasse» de vuestra relación de hermanos...

—A lo mejor...

Cari ejerce de abuela...

—Abue, es que contigo es simpático... Pero conmigo es un borde.

—¿Te imaginas que alguien viera tus fotos en

¡HOLA! y, como tu tía con Don Algodón, te convirtieras en imagen de marca?

—Estaría... bien. Sí, es una opción.

Con Almudena todo fluye más. Ahora mismo, está creando una marca que es un poco «top secret», pero es mencionarlo y se le ilumina (aún más) la cara. Se va a llamar Petitminí y está trabajando las redes: «Cuando estás construyendo una marca, son una herramienta muy importante. Lo curioso es que hay días en los que me miro y pienso: “Madre mía, ¿de verdad alguien quiere verme haciendo cosas todos los días?”». (Risas). Me cuesta

Más que ser actriz, a MiniCari le encantaría vivir en «Vampire Diaries». ¿Y ser imagen de una marca como su tía con Don Algodón? «Estaría bien», responde la adolescente

mucho esa sensación de tener que generar contenido constantemente... No me considero tan interesante como para documentar mi vida las 24 horas del día...». Pero sí, sí que lo es. Sobre todo, por esa decisión tan poco común de ser jovencísima y, de repente, dejar la gran ciudad por... otra cosa. «Después de perder a mi padre, cambiaron muchas de mis prioridades y empecé a valorar más la tranquilidad, el tiempo y las cosas que realmente importan. La casa en la que paso temporadas en Extremadura me la dejó él, así que tiene un significado muy especial para mí. Además, estoy inmersa en un proceso de reforma y me hace muchísima ilusión cuidarla y darle una nueva vida. El campo me ha enseñado a bajar revoluciones, observar más y encontrar inspiración en cosas mucho más sencillas».

CARÁCTER LAPIQUE

Almudena tiene carácter. Carácter Lapique. Un apellido que es mucho más porque, teniendo a Cari cerca, te das cuenta de que es algo como una fuerza imparable. «El apellido puede abrirte alguna puerta, pero mantenerla abierta depende únicamente de ti —dice Almudena—. He crecido rodeada de mujeres con una enorme sensibilidad estética y cultural, algo que sin duda me ha influido. Mi abuela siempre ha sido una gran inspiración por su mirada hacia la moda, el arte y la fotografía. Pero, al final, en cualquier profesión, llega un momento en el que solo hablan tu trabajo, tu constancia y tu forma de relacionarte con los demás».

—Almu, ¿cómo definirías a las mujeres de tu familia?

—Si tuviera que definir a las mujeres de mi familia, diría fortaleza, elegancia y lealtad. Son mujeres muy distintas entre sí, pero todas comparten una enorme capacidad para estar cuando hace falta. También tienen muchísimo carácter y muchísimo sentido del humor. Creo que una de las cosas más bonitas de nuestra familia es que sabemos estar mal cuando toca, pero también reírnos muchísimo incluso en los momentos difíciles.

No nos conocíamos previamente. Cari, la tía, la abuela, la madre, hace las presentaciones y, cuando se aleja, es imposible no preguntarle por ella. «Mi tía Cari es una de las personas más importantes de mi vida. Siempre ha sido una referencia para mí por su sensibilidad, su inteligencia emocional y su enorme capacidad para cuidar de los demás. Además, es una mujer con una fortaleza impresionante. La vida le ha puesto delante situaciones muy difíciles y, aun así, nunca ha perdido la capacidad de estar presente para quienes la quieren. Este último año la he admirado más que nunca. Es de esas personas que consiguen darte paz simplemente con estar cerca».

Y no es fácil... porque hay que cuadrar agendas, porque todos los primos tienen planes y porque los ritmos son otros... Por eso, ese tiempo que pasan una al lado de la otra necesitan que tenga calidad, «pasando tiempo con los pequeños de la familia, que terminan convirtiéndose en los auténticos protagonistas». Y viendo a MiniCari posar... el día se convierte en algo mejor. Aunque, en ese momento, aún no fuéramos conscientes.

Texto: LUIS NEMOLATO
Producción: INÉS DOMECCQ
Fotografía: CHESCO LÓPEZ



En los Ángeles (California)

ALEJANDRA ONIEVA Y JESSE WILLIAMS A UN PASO DE SER PADRES

A punto de cumplir el sueño de ser padres, Alejandra Onieva y Jesse Williams apuran la cuenta atrás para verle la cara a su primer hijo juntos, y lo hacen exactamente como han llevado siempre su historia: con una mezcla perfecta de normalidad y esa discreción total que tanto les caracteriza. La pareja, que saltó a los titulares a principios de mayo de 2026, cuando los medios revelaron que se habían casado en secreto, se prepara para el gran cambio de sus vidas mientras se muestran como dos californianos más. Lejos de las alfombras rojas y los focos, se les pudo ver haciendo algunas compras y presumiendo de su dulce momento. Con un estilo cómodo e informal, la cuñada de Tamara Falcó ha vuelto a demostrar lo feliz que está en este embarazo, una noticia que ella misma quiso confirmar públicamente, poco después de conocerse su boda, compartiendo un emotivo carrusel de fotos y videos acompañado de una única palabra que lo decía todo: «Vida». El bebé que viene en camino convertirá a Alejandra en madre primeriza y al inolvidable actor de «Anatomía de Grey» en padre de familia numerosa, sumándose a Sadie y Maceo, sus dos hijos mayores, nacidos de su anterior matrimonio con la agente inmobiliaria Aryn Drake-Lee.

Fotos: CORDON PRESS / GETTY IMAGES

La pareja ultima los detalles ante la inminente llegada de su primer hijo

Alejandra Onieva y Jesse Williams, fotografiados en el Studio City Farmers Market, un plan de domingo muy ligado al estilo de vida californiano, repleto de puestos de fruta, verdura, flores y productos artesanales. Junto a estas líneas, una de las imágenes con las que la actriz confirmó su embarazo, la pasada primavera

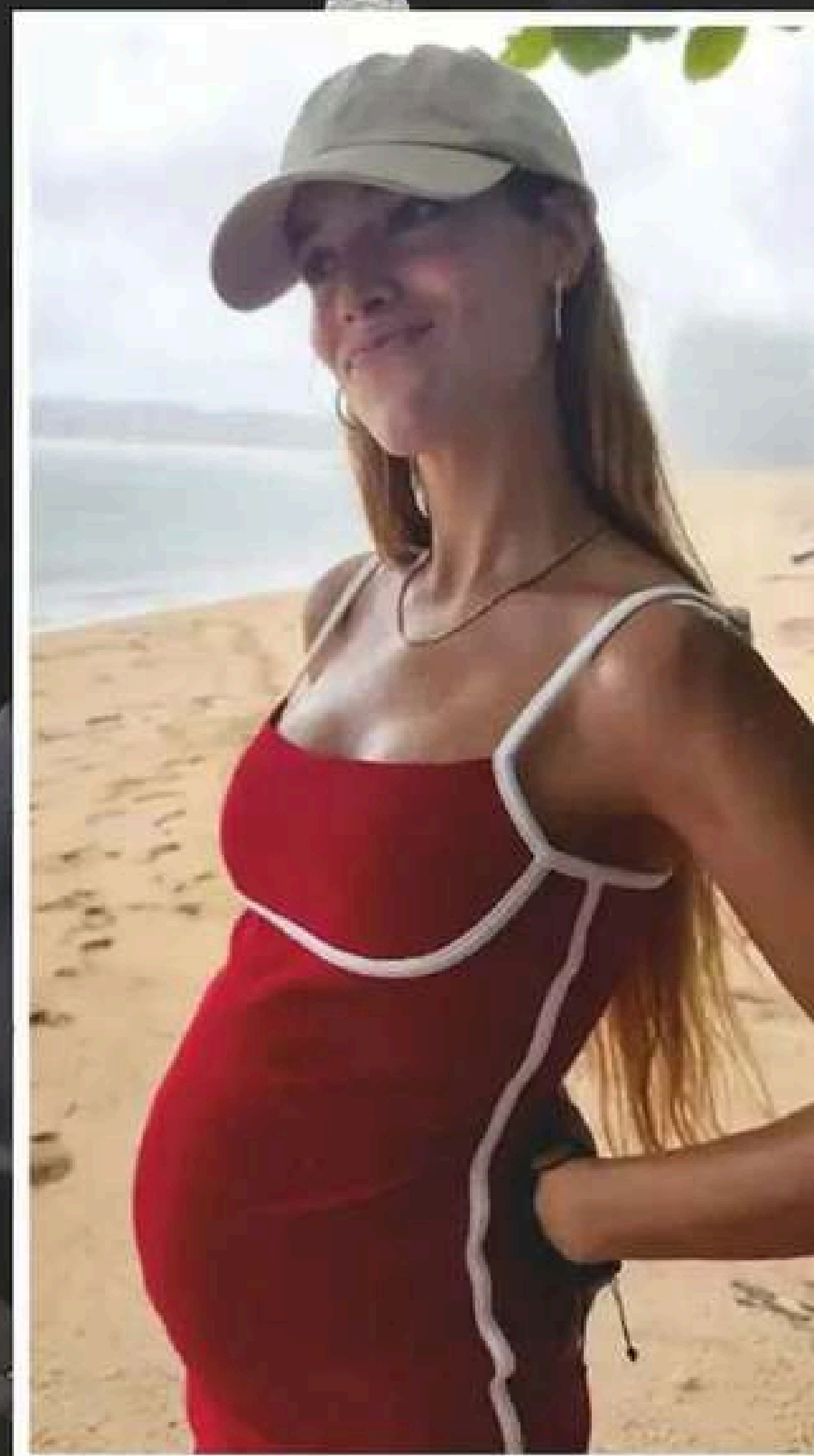


FOTO ADICIONAL: ALEX ONIEVA

PALOMA SEGRELLES SUS HIJAS, TIZIANA Y PALOMA, Y SU MADRE CAMBIAN EL SUR POR EL NORTE, EN UN VERANO CON SU PADRE EN EL RECUERDO

HAY veranos que marcan un punto de inflexión. Este año, Paloma Segrelles y su familia han cambiado Sotogrande por la localidad cántabra de Comillas para reconectar con sus raíces vascas. «Queríamos que las niñas conocieran cómo es un veraneo en el norte. Comillas combina naturaleza, mar y la magia de su arquitectura», explica la empresaria. Allí disfrutaron de planes sencillos, como pasear por la playa o visitar El Capricho de Gaudí, una de las escasas obras del genio catalán fuera de su tierra natal.

Estas vacaciones están marcadas por el recuerdo del padre de Paloma, el abogado Francisco Segrelles, fallecido el pasado abril. «Es un verano diferente, ya que es el primero en el que no está mi padre, aunque le echamos muchísimo de menos, le sentimos muy presente. Pensamos en los versos que haría con estos paisajes», confiesa Paloma. En este proceso, la entereza de su madre ha sido clave. Tras años entregada por completo al cuidado de su marido durante su enfermedad —«buscando siempre que estuviese lo mejor y más feliz posible»—, ha mostrado una resiliencia ejemplar: «Tras el entierro me dijo que tenía que volver a coger las riendas esa misma noche».

Madre, hija y nietas (las mellizas Tiziana y Paloma) están disfrutando de lo verdaderamente importante: «Pasar tiempo juntas y de esos momentos que parecen pequeños y después se convierten en grandes recuerdos», admite Paloma, mientras sus hijas mantienen muy vivo el valioso legado de su abuelo, «recordando sus sabios consejos y su constante sonrisa».

Fotos: JULIÁN ROZAS



Paloma Segrelles junto a su madre, Paloma, y sus hijas, Tiziana y Paloma, durante su visita a El Capricho de Gaudí, en Comillas. «Él vivió mucho tiempo en el campo por su delicada salud, lo que le influyó mucho en sus obras, y aquí vemos cómo se inspiró en los girasoles. La casa es un gran girasol arquitectónico, además de que las fachadas estén llenas de girasoles. ¡Tienen una magia especial!», comenta la empresaria, a la que vemos, a la izquierda, con su madre, en el interior del edificio modernista

A full-page photograph of Laura Matamoros in a gym. She is wearing a dark blue athletic jumpsuit and is in the middle of a deadlift, lifting a barbell with large black weights. She has long, straight brown hair and is looking down at the bar with a focused expression. A tattoo is visible on her right upper arm. The gym equipment and weights are visible in the background.

LAURA MATAMOROS NOS DESCUBRE SUS SECRETOS PARA ESTAR EN PLENA FORMA: «HE LLEGADO A LEVANTAR 120 KILOS»

TENGO muchas ganas de pasar tiempo con mis hijos, con mis amigos y con mi familia... Tengo varios viajes organizados y espero desconectar un poco para volver con más fuerza en septiembre», nos decía Laura Matamoros poco después de que arrancara el mes de julio. «Eso sí, el deporte seguirá acompañándome siempre que pueda», advertía... Y está cumpliendo con su palabra, a la vista está.

La «influencer» llegaba a las vacaciones más en forma que nunca, pero su físico no es solo cuestión de genética, sino de una férrea disciplina. «Intento entrenar entre cuatro y cinco días a la semana, y lo complemento con «hot pilates», que se ha convertido en uno de mis imprescindibles», nos explica, aunque también escucha mucho a su cuerpo, algo que es esencial: «Si necesito descansar, lo hago».

Es madre de dos pequeños, Matías (de ocho años) y Benjamín (que pronto cumplirá cinco), pero intenta encontrar tiempo para entrenar porque, para ella, «el deporte no es un capricho, es una necesidad. Además, ser madre me ha enseñado que, si esperas a que sobre tiempo para cuidarte... ese momento nunca llega. Hay que decidir que también eres una prioridad». Ahora, en esta entrevista, nos desvela todos los secretos de sus entrenamientos y cómo ha conseguido crear un hábito.

—**¿Siempre has sido deportista? ¿Qué te aporta el deporte?**

—Sí, siempre he sido muy deportista y el deporte siempre ha formado parte de mi vida. Para mí es fundamental para mantener un buen equilibrio, tanto físico como mental. Es mi momento de desconexión, de centrarme solo en mí. Creo que cuando mejor he estado, tanto física como psicológicamente, ha sido en las etapas en las que más constante he sido entrenando.

—**¿Eres más de entrenar por la mañana o por la tarde? ¿Prefieres hacerlo sola o acompañada?**

—Siempre por la mañana. Mi día empieza muy pronto y me gusta entrenar a primera hora. Prefiero entrenar sola, aunque siempre guiada por mi entrenador personal. Y cuando hago «hot pilates», por supuesto siguiendo las indicaciones de la instructora.

—**Lo más difícil de conseguir es la constancia... ¿Tienes días en los que el despertador suena y simplemente te da pereza ir a entrenar?**

—Claro que hay días en los que me da pereza. No entreno porque todos los días tenga ganas, entreno porque sé cómo me voy a sentir cuando termine. Además, creo que la clave está en crear el hábito. Cuando el entrenamiento forma parte de tu rutina es mucho más fácil y te ayuda a ser mucho más constante. En mi caso, me considero bastante disciplinada con el deporte y eso me ayuda muchísimo.

Junto a estas líneas, Laura Matamoros durante uno de sus entrenamientos, en los que prioriza los ejercicios de fuerza. «Lo que más me cuesta entrenar son las piernas, pero, al mismo tiempo, es lo que más me gusta porque noto muchísimo los resultados», nos cuenta

«Creo que cuando mejor he estado, tanto física como psicológicamente, ha sido en las etapas en las que más constante he sido entrenando»

«Ser madre me ha enseñado que, si esperas a que sobre tiempo para cuidarte... ese momento nunca llega. Hay que decidir que también eres una prioridad»

SUS FAVORITOS DE FUERZA

—¿Eres más de cardio o de fuerza?

—Sin duda, de fuerza. El cardio me cuesta mucho más.

—¿Hay algún ejercicio que ames y algún otro que detestes o que te cueste más?

—Lo que más me cuesta entrenar son las piernas, pero, al mismo tiempo, es lo que más me gusta porque noto muchísimo los resultados. En cambio, disfruto mucho trabajando brazos y abdomen.

—¿Cuál es el ejercicio que te da mejor resultado?

—Todo el trabajo de abdomen; es donde noto más los resultados.

—Hemos podido ver que levantas mucho peso... ¿Cuánto?

—Depende del ejercicio... Pero he llegado a levantar 120 kilos.

CINCO DÍAS A LA SEMANA

—¿Cómo es una semana estándar en la agenda de Laura Matamoros?

—La verdad es que ahora mismo no hay dos semanas iguales... Entre el trabajo, viajes, proyectos y mis hijos... cada semana cambia completamente. Lo único que intento que nunca falle es el deporte. Es mi momento y siempre intento encontrar un hueco.

—¿Cómo divides los grupos musculares o las disciplinas? Porque te hemos visto haciendo boxeo, pilates, dominadas...

—Normalmente organizo la semana por grupos musculares. Los lunes entreno tren superior; los martes, tren inferior, los miércoles vuelvo a hacer tren superior; los jueves me centro en glúteo, y los viernes, otra vez, tren inferior. Además, hago varias sesiones de «hot pilates» durante la semana como complemento.

—¿Hay alguna parte de tu cuerpo en la que te enfoques especialmente? ¿Por qué?

—Sí, el abdomen. Me encanta verlo definido.

—Además, usas muchas máquinas y hay algunas superrevolucionarias; en una parece que estás haciendo «snowboard»... ¿Cuál es tu favorita?

—Sin duda, la V12 para trabajar el abdomen. Me encanta porque noto muchísimo el trabajo y los resultados. Ha marcado un antes y un después en mis entrenamientos.

—¿Tienes alguna «playlist» especial para entrenar?

—Sí. Tengo varias «playlists» y casi siempre entreno escuchando música electrónica. Me da muchísima energía. La verdad es que me paso el día escuchando música.

—Por tu trabajo, tienes muchos viajes; en esas ocasiones, ¿haces algo especial? ¿Entrenas igualmente sin máquinas?

—Intento seguir entrenando siempre, aunque esté de viaje. Si no tengo acceso a un gimnasio, hago entrenamientos «online» o adapto la rutina. Eso sí, reconozco que prefiero entrenar con máquinas porque es como mejor trabajo.

(SIGUE)



«Mi día empieza muy pronto y me gusta entrenar a primera hora. Prefiero hacerlo sola, aunque siempre guiada por mi entrenador personal»

La «influencer» nos cuenta que intenta entrenar entre cuatro y cinco días a la semana y que uno de sus últimos descubrimientos ha sido el «hot pilates». Junto a estas líneas, nos muestra algunos de sus ejercicios favoritos, que forman parte de su rutina

LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACIÓN

—Para rendir a ese nivel hay que comer bien. ¿Cómo es tu alimentación un día cualquiera? ¿Eres de seguir una dieta estricta o prefieres el equilibrio? ¿Tienes asesoramiento?

—No sigo una dieta estricta: intento comer de la forma más saludable posible, pero sin prohibirme nada. Creo mucho más en el equilibrio que en las restricciones. No tengo asesoramiento, simplemente intento ser consciente de lo que como, y comer todo superlimpio.

—¿Y los fines de semana? ¿Te das alguna recompensa por todo lo trabajado durante la semana?

—Sí, claro. Me doy mis caprichos, como cualquier persona. Creo que precisamente el equilibrio consiste en eso, en poder disfrutar también.

—Con respecto a rutinas de belleza... ¿eres fanática también de

cuidar tu piel? ¿Eres de las que se hacen la «skincare» todos los días?

—Sí, cuido bastante mi piel. Intento hacerme la rutina todos los días, pero si hay una que nunca falla, es la de noche. Para mí es imprescindible mantener la piel limpia, hidratada y, sobre todo, ser constante. Al final, igual que con el deporte, los resultados vienen de la constancia.

—Vas camino casi de conseguir el millón de seguidores en redes sociales... ¿Te definirías como «influencer»? ¿Piensas en tus redes como una plataforma para promover un estilo de vida saludable?

—Sí, claro, ¡soy «influencer»! Me gusta enseñar mis rutinas de deporte porque forma parte de mi día a día y porque creo que puede motivar a otras personas. Nunca he querido vender una vida perfecta. Prefiero enseñar hábitos que realmente puedo mantener.

Texto: ANA CAAVEIRO
Fotos: JAVIER ALONSO
Estilismo: VICTORIA IZAGUIRRE
Localización: THE QLTURE
VELÁZQUEZ

«Nunca he querido vender una vida perfecta; prefiero enseñar hábitos que realmente puedo mantener»



SUS «TIPS» DE ENTRENAMIENTO PARA CADA GRUPO MUSCULAR

- **PIERNAS:** «Me encanta trabajar los cuádriceps. Mi consejo es no tener miedo a entrenar con peso, pero hay que hacerlo con buena técnica para evitar lesiones».
- **GLÚTEO:** «No falla el "hip thrust" con peso y hay que tener mucha constancia».
- **ABDOMEN:** «Para ver resultados hay que trabajarlo prácticamente todos los días. A mí me gusta utilizar la que se ha convertido en mi máquina favorita, la V12».
- **BRAZOS:** «Hacer muchas repeticiones haciendo hincapié en la técnica, que aquí también es muy importante para ejercitar los músculos que queremos de manera correcta».





ESPAÑA SE BAÑA EN ORO DEL TRIUNFO EN LA GIMNASIA RÍTMICA A LA LLUVIA DE MEDALLAS EN ATLETISMO Y NATACIÓN

ESPAÑA se ha pegado un verdadero baño de oro en un verano que ya es historia del deporte. En una exhibición colosal de talento, precisión y coraje, los deportistas españoles han asaltado la élite mundial y continental, convirtiendo el tapiz, el asfalto y la piscina en una fiesta ininterrumpida de triunfos. La gran epopeya la encabezó el conjunto sénior de gimnasia rítmica —liderado por la capitana, Inés Bergua (20 años, estudiante de Derecho e iniciada en la rítmica con solo tres años); Ana Arnau (19); Salma Solaun (19); Mireia Martínez (19); Patricia Pérez Fos (19), y Andrea Corral (18)—, que firmó una actuación magistral en el Mundial para coronarse campeonas del mundo con una medalla de oro en el concurso completo All-Around, un hito histórico que España no conquistaba desde hacía 35 años, redondeando su gesta con una medalla de plata en la final del ejercicio mixto. Este vendaval de éxitos tuvo su réplica en el europeo de atletismo, donde la marcha volvió a ser el gran motor de la delegación gracias al oro con récord mundial de la granadina María Pérez (28 años, natural de Orce, graduada en Educación Infantil y que dio sus primeros pasos deportivos en el balonmano) y al brillante oro del barce-



Arriba izquierda, el conjunto sénior de gimnasia rítmica posa con sus históricas medallas de oro. Abajo, la joven promesa Laura Cabanes, bronce en 200 metros mariposa. Sobre estas líneas, Iris Tió, oro en solo técnico de natación artística, junto al equipo de rutina libre que logró la plata a las órdenes de Andrea Fuentes. Debajo, la marchadora María Pérez tras su oro mundial, y los componentes del equipo de relevo 4x100 m mixto, ganadores de un bronce



Las gimnastas se coronaron campeonas del mundo, un hito histórico que España no conquistaba desde hacía 35 años, y la atleta María Pérez logró un récord mundial en marcha

Ionés Paul McGrath (22), hijo de madre española y padre irlandés), a los que se sumaron las platas de Marta García (5.000 metros) y Miguel Ángel López (maratón marcha), junto a los valiosos bronce de Mohamed Attaoui (prodigio del mediofondo nacido en Beni Mellal, que llegó a Torrelavega de niño y comenzó jugando al fútbol antes de deslumbrar en las pistas), Raquel González, el equipo femenino de maratón y el relevo 4x100 mixto. Para rematar esta tormenta de medallas, el europeo de natación consagró

el resurgir del agua española de la mano de la barcelonesa Iris Tió (23 años), nacida en una familia de músicos e iniciada a los cinco años en el CN Kallípolis), con su deslumbrante oro en solo técnico de natación artística; la plata de Hugo González (25) en los 200 metros estilos, con récord de España incluido, y el emotivo bronce de la joven Laura Cabanes (18 años) en los 200 metros mariposa, sellando un ciclo inolvidable para el polideportivo nacional.

Fotos: GETTY IMAGES / CORDON PRESS



- 4 ANGELA MISSONI Y su hija, TERESA MACCAPANI, nos abren las puertas de su casa en Cerdeña, una villa llena de piezas «vintage» y recuerdos familiares
- 16 Cumbre de la realeza en Aquisgrán: de la complicidad de LA INFANTA ELENA Y AMALIA DE HOLANDA a la elegancia de MARY DE DINAMARCA
- 18 ESTER EXPÓSITO Y KYLIAN MBAPPÉ despiden su primer verano de amor en Ibiza: romanticismo a toda vela
- 20 BORJA THYSEN Y BLANCA CUESTA, la imagen de la calma, en Mallorca, tras el revuelo mediático y el superado bache de salud de la baronesa
- 22 ALESSANDRA AMBROSIO, sorprendida con una exótica y romántica petición en Indonesia
- 23 HARPER BECKHAM, la estrella de la familia en sus eternas vacaciones navegando por el Mediterráneo
- 24 PAULA ECHEVARRÍA se refugia en Candás, su tierra natal, y recupera la sonrisa «poco a poco» en su verano más difícil
- 28 DANIELLA emociona a sus padres, Paula Echevarría y David Bustamante, al cumplir los 18 años
- 30 INÉS DOMEQ o el arte de la elegancia a pie de playa, en sus vacaciones en familia en Sotogrande
- 32 PAZ Y ANNA PADILLA, últimos días madre e hija en su paraíso de Zahara de los Atunes, antes de la gran boda
- 34 Las hermanas GRACE Y MELISSA VILLARREAL posan por primera vez en familia en su verano más especial: de sus planes a la ilusión del nuevo bebé
- 40 Hablamos con CARLOS MOYÁ Y CAROLINA CEREZUELA, FELICIANO LÓPEZ Y SANDRA GAGO, «dobles parejas» de éxito, dentro y fuera de las pistas
- 44 JUAN URDANGARIN Y SOPHIA KHAN, inseparables: las imágenes más románticas de una pareja que se consolida
- 48 La fuerza de las Lapique: CARI, ALMUDENA Y MINICARI, cómo volver a sonreír después de la tormenta
- 58 CÓCTEL DE NOTICIAS
- 60 LAURA MATAMOROS nos descubre los secretos para estar en plena forma: «He llegado a levantar 120 kilos»
- 64 España se baña en oro: del triunfo en la gimnasia rítmica a la lluvia de medallas en atletismo y natación
- 67 SIETE DÍAS
- 68 PASATIEMPOS
- 70 MUNDO SINGULAR
- 72 EL BUSCADOR DE SERIES
- 73 ANNE HATHAWAY, la moda se viste de premamá
- 74 Hablamos con RENAE PLANT, la guardiana del legado de Diana de Gales con casi 3.000 piezas en su colección
- 78 RANIA Y ABDALÁ DE JORDANIA, crece su «club» de nietos por partida doble: presentan a las gemelas Talía y Rania
- 80 El mapa «VIP» del verano: ¿dónde se esconden las estrellas cuando se apagan los focos?
- 84 BROOKS NADER, una vigilante de la playa al agua, con tacones y a lo loco
- 86 MODA: El regreso de AÍDA ARTELES, el viaje de la modelo «rebelde», que vuelve a pisar fuerte en las pasarelas
- 92 EL RANKING
- 94 TENDENCIAS
- 98 BELLEZA
- 102 BIENESTAR
- 104 GASTRO
- 106 MASCOTAS

© ¡HOLA! Queda prohibido reproducir cualquier trabajo literario o gráfico aparecido en esta revista sin previa autorización de la empresa editora, aun citando su procedencia.

¡HOLA!

www.hola.com

HOLA, S. L.

Fundadores:

Antonio Sánchez Gómez
Mercedes Junco Calderón
Eduardo Sánchez Junco

Presidente:

Eduardo Sánchez Pérez

Vicepresidentas:

Carmen Sánchez Pérez
Mercedes Sánchez Pérez

Secretaría del Consejo:

Carmen Pérez Villota

EDITORIAL

DIRECTOR Eduardo Sánchez Pérez

DIRECTORA DE PUBLICACIONES: Roseta L. del Valle

SUBDIRECTORA: Marta Gordillo

REDACCIÓN:

Pilar Rubines, Silvia Castillo,
Enrique Suero, Cristina Olivar,
Antonio Diéguez, Luis Nemolato,
María Luisa García-Moro, Patricia Izquierdo

EDICIÓN GRÁFICA: Uxua Mena

DIRECTORA DE MODA Y BELLEZA: Laura Longo

DIRECTOR GENERAL DE NEGOCIO:

Javier Junco Aguado

PUBLICIDAD:

DIRECTORA COMERCIAL: Arancha González

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Eugenia Recio

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD BARCELONA: Georgina Pares

DEPARTAMENTO DE OPERACIONES:

DIRECTOR: Juan Pablo Orelle

DIRECTORA DE NEGOCIO DIGITAL: María Álvarez

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO FINANCIERO Y RR.HH.:

DIRECTORA: Cristina Corral

IMPRESIÓN:

Rotocobri, S.A.U. Ronda de Valdecarrizo, 13,
28760-TRES CANTOS, MADRID. Printed in Spain.
Depósito legal: M-15.539-2015.

ATENCIÓN AL CLIENTE Y SUSCRITORES

Teléfono: +(34) 917 811 800

Lunes a Jueves de 9 a 18 h

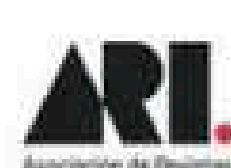
Viernes de 9 a 14 h

Toda la correspondencia debe dirigirse a HOLA, S. L.
Apartado de Correos N.º 6.082 (28080) MADRID

sugerencias@hola.com

suscripciones@hola.com

¡HOLA! (ISSN 0214-3895 USPS #715230) is published weekly by HOLA, S. L. Calle Miguel Ángel, 1. Madrid 28010 SPAIN and distributed by PCI-Postal Center International - 2965 West Corporate Lakes Boulevard - Weston, FL 33331 - Postage paid at Miami, FL and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: HELLO, INC. 2153 Coral Way Apt 400 - Miami, FL 33145



¡HOLA! es embajador honorario de la marca España

Suscríbete a

¡HOLA!



IMAGEN CREADA POR O. HUALDE, N. GARCÍA, S. MUELAS Y E. LOKOSSOU,
TALLER ¡HOLA! & CEU 2026

Entra en *suscripciones.hola.com* y
descubre las *ofertas* de nuestra tienda



ACCESO A LAS
EDICIONES
DIGITALES EN
CUALQUIER
DISPOSITIVO



SUSCRIPCIÓN
A LA REVISTA
SEMANAL

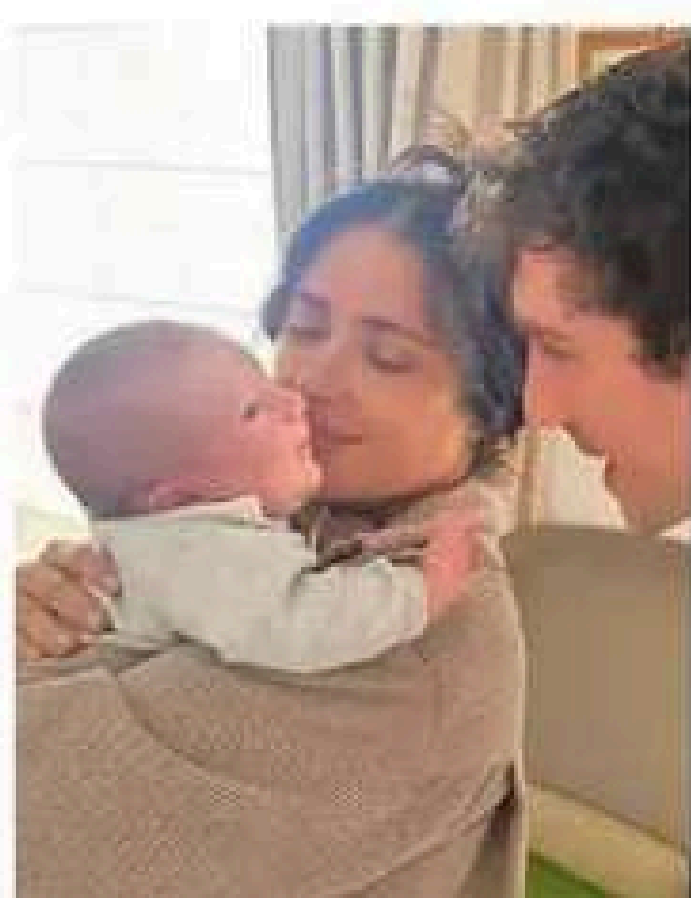
¿PODEMOS AYUDARTE?

Si necesitas ayuda con la compra o tienes alguna duda llámanos
al +(34) 917 811 800 o escríbenos a suscripciones@hola.com



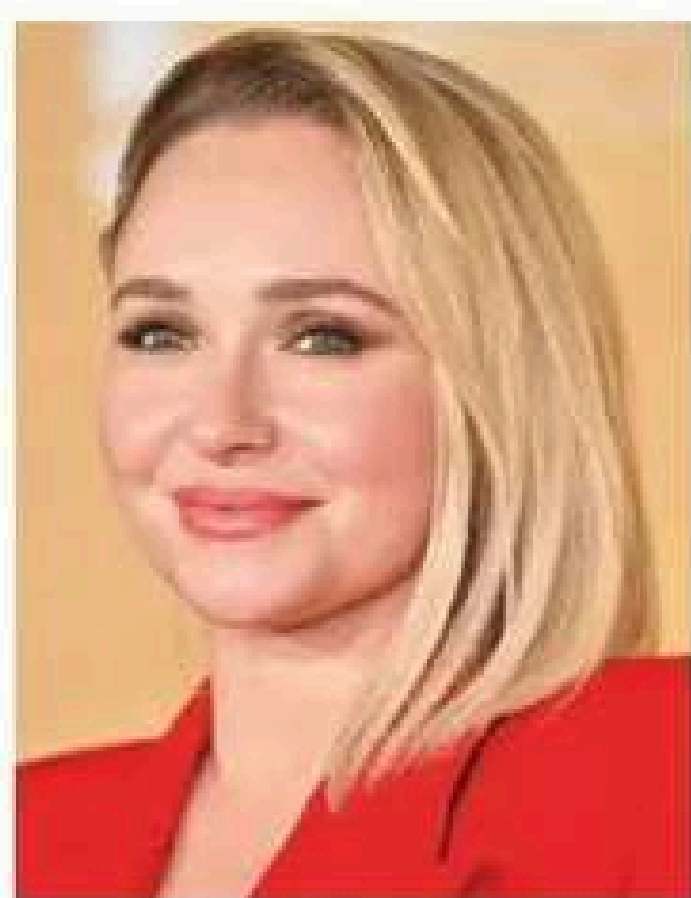
EL SULTÁN DE BRUNÉI despoja de sus títulos a su nuera «por faltas de respeto a Su Majestad»

Tiempos revueltos en el palacio real de Brunéi. Si, hace once años, el sultán bendecía la boda de su hijo, el príncipe Abdul Malik, con una plebeya, la analista de datos Dayangku Raabiatul Adawiyyah Haji Bolkiah, ahora se han cambiado las tornas y el mandatario ha tomado una decisión drástica: le niega los títulos y todos los privilegios. Aunque no han trascendido los motivos, sí se lee en el anuncio oficial que la joven, de 33 años, ha demostrado «una gran falta de respeto a Su Majestad». El sultán, uno de los hombres más ricos del planeta, ha hecho pública su decisión en la celebración de su 80 cumpleaños.



SALMA HAYEK se convierte en abuela por sorpresa: François Pinault Jr. y Lara Cosima, padres de un niño

Nada hacía presagiar que el hijo de François-Henri Pinault iba a convertirse en padre tan pronto. El pasado febrero, él y Lara Cosima Henckel von Donnersmarck se presentaban al mundo como pareja y, solo un mes después, la modelo y diseñadora —que se presentó en el Baile de Debutantes de 2023— anunció su compromiso. Pero ahora la sorpresa ha sido mayor: la pareja ha anunciado que su primer hijo, al que han llamado François, nació en julio. Salma Hayek, abuela política del bebé, no ha tardado en mostrar lo feliz que está en esta nueva faceta de su vida.

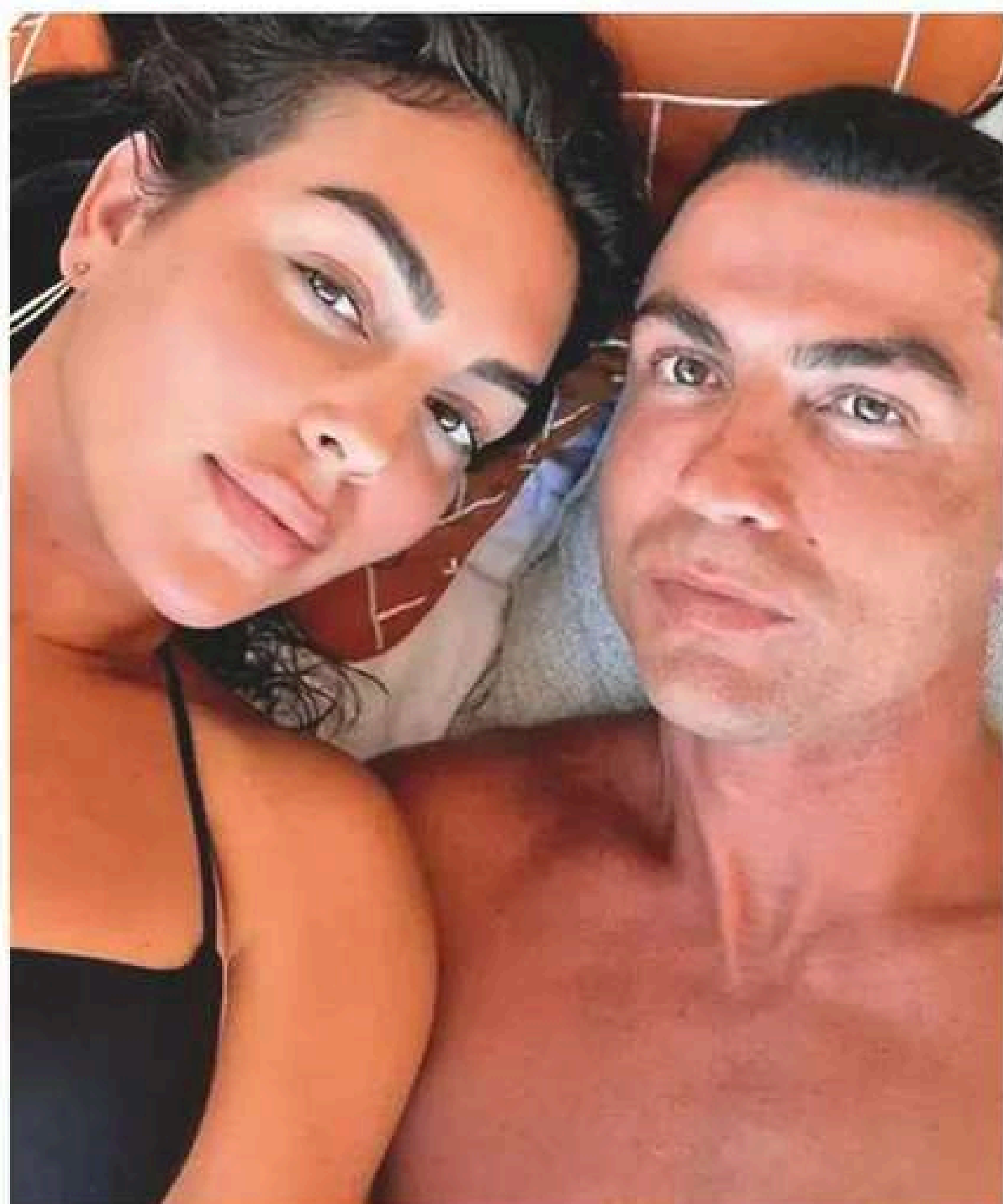


HAYDEN PANETTIERE la actriz de «Héroes» y «Nashville», muere a los 36 años de edad

Hayden Panettiere, reconocida por sus papeles en series como «Héroes» y «Nashville» o la película «Scream», falleció este domingo a los 36 años, según confirmó su representante a través de un comunicado emitido a la cadena ABC News. De acuerdo con informaciones publicadas por TMZ sobre el operativo de emergencia, el servicio de urgencias recibió una llamada a las 13:51 para alertar sobre una mujer inconsciente que sufría un presunto paro cardíaco. A la actriz le sobrevive su hija Kaya, fruto de su relación con el exboxeador profesional ucraniano Wladimir Klitschko.

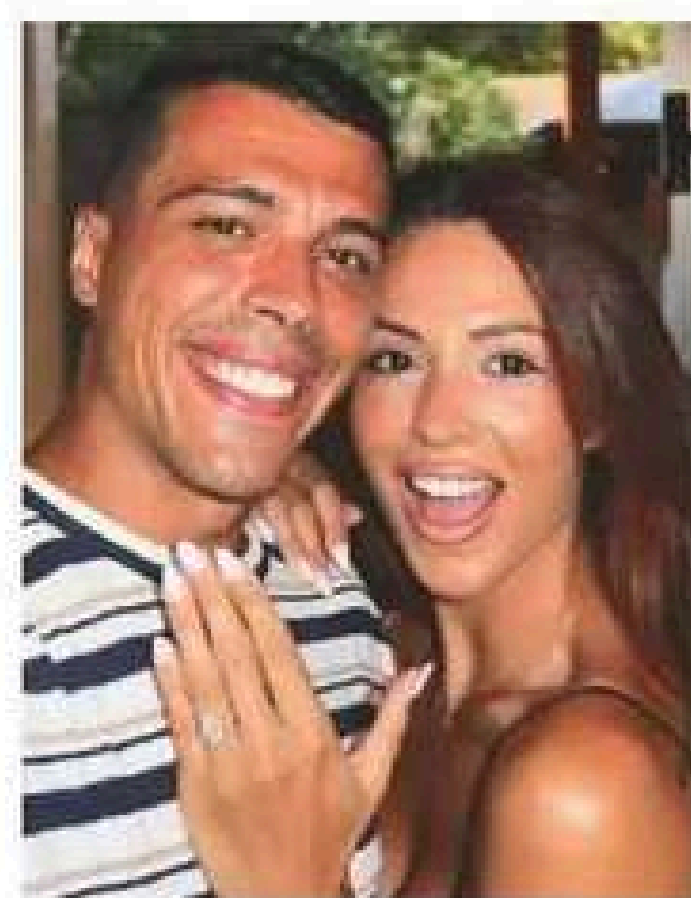
¡H!

Siete días



CRISTIANO RONALDO Y GEORGINA revelan detalles hasta ahora desconocidos de su boda

Parece que fue ayer cuando las miradas de Cristiano Ronaldo y Georgina Rodríguez se cruzaron en una «boutique» de Gucci, en la milla de oro madrileña. Sin embargo, ha pasado una década; diez años de amor en los que ambos han demostrado que lo suyo no fue un capricho pasajero, sino un amor profundo. Según ha trascendido, la boda se celebró en el salón de su hogar familiar de verano, en Cascais, «donde desayunamos, almorzamos y cenamos, y donde vivíamos la realidad de nuestras vidas». Tras el intercambio de votos matrimoniales, la pareja se trasladó hasta el histórico santuario de Nuestra Señora de Fátima, donde recibieron una bendición privada. Vestidos por Gucci, un guiño más a su historia de amor, se dieron el «sí, quiero» justo un año después de su compromiso. Por el momento, los recién casados no tendrán luna de miel, porque el jugador iniciaba temporada en Riad. Sin embargo, caballeroso, ha realizado un comentario al respecto: «Cada día es una luna de miel».



PEDRO PORRO anuncia su boda con su novia, María Hurtado, madre de su hijo

«Ella dijo SÍ». Con este mensaje, el reciente campeón del mundo con la Selección Española, Pedro Porro, ha anunciado su compromiso con María Hurtado, tras dos años de relación y un hijo en común, Pedro, nacido el 1 de septiembre de 2025. La pedida de mano tuvo lugar en las islas Turcas y Caicos, un idílico archipiélago del Atlántico Norte. María, que aporta a la familia una hija de una relación previa, llamada Carla, conoció al futbolista del Tottenham en su localidad natal, Don Benito (Extremadura), y no dudó en trasladarse a Inglaterra para iniciar una vida juntos al comenzar su noviazgo.



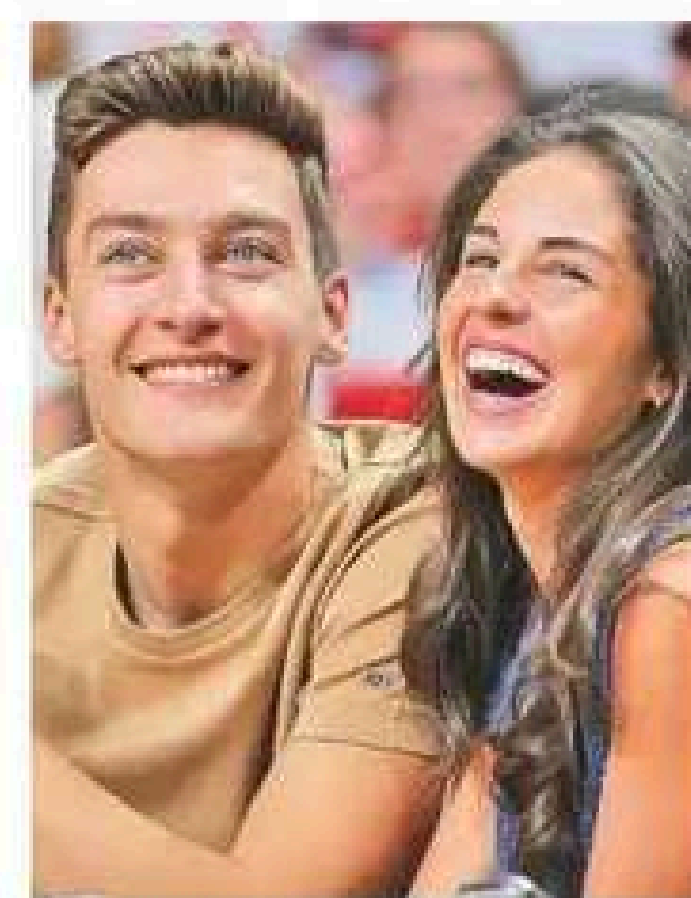
EL PRÍNCIPE HARRY pone el nombre de sus hijos a dos elefantes de la ONG con la que ha empezado a colaborar

El duque de Sussex ha cambiado el destino de su parte de los donativos que recibe del fondo creado en memoria de su madre, Diana de Gales. Hasta ahora, iban a Sentebale, la organización que fundó en 2006 junto al príncipe Seeiso de Lesoto, pero este año ha ido a parar a Elephants Without Borders, una organización dedicada a proteger a estos animales en Botsuana, según «The Telegraph». Su ingreso, de 5.432 libras, se ha empleado en colocar collares de seguimiento por satélite a dos elefantes del delta del Okavango, a los que ha llamado como sus hijos: Archie y Lilibet.



BRAD PITT confiesa que ha vuelto a beber, después de haber pasado siete años sobrio

Después de un largo proceso de recuperación de su adicción al alcohol —tras su separación de Angelina Jolie—, el actor ha sorprendido en una reciente entrevista con «Esquire», en la que cuenta que ha vuelto a tomar copas de vez en cuando: «He vuelto a beber, pero de una manera más contenida. Un par de veces me confié demasiado y pensé: “Esto no me conviene”. No en grandes cantidades», explicaba. Brad comenzó en 2016 a acudir asiduamente a las reuniones de Alcohólicos Anónimos, donde decía haber encontrado un lugar donde hablar abiertamente de sus problemas.

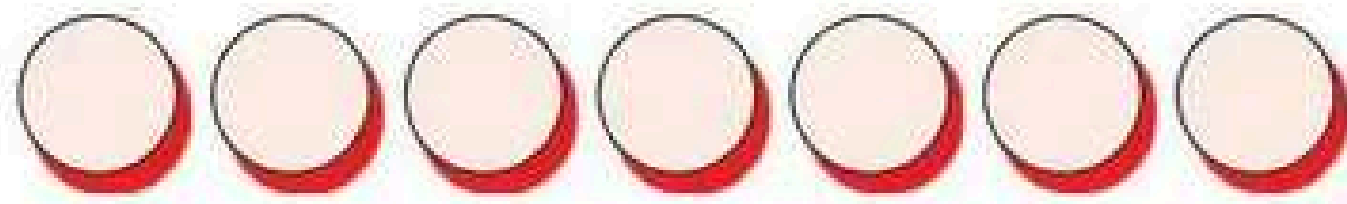


GEORGE RUSSELL el piloto de F1 hinca la rodilla y se compromete con su novia, Carmen Montero

El piloto George Russell ha anunciado su compromiso con la española Carmen Montero Mundt, tras seis años de relación. La pedida de mano tuvo lugar en un idílico paraje costero al atardecer, donde el británico sorprendió a la jerezana con un imponente y exclusivo diamante amarillo de entre ocho y diez quilates, cuyo valor se estima en torno al millón de euros. La pareja, que se conoció en Londres en 2020, cuando ella ni siquiera sabía que él competía en la Fórmula 1, sella así una de las historias de amor más consolidadas del «paddock».

Sopa de letras

Municipio almeriense que destaca por sus hermosas playas.



ACELERACIÓN

ALCALOSIS

ANATOMÍA

ANISAKIS

ASENTADERAS

AUDITAR

BLOC

CANOA

CARNÉ

CHUBASQUERO

COMANCHE

COMANDANCIA

COMPENSIVO

CONTESTADOR

CONTRAYENTE

CONTUNDENTE

DECLIVE

DEFINITORIO

EMPOLVAR

FERRALLA

FLUJO

HADA

INCLUIR

INSECTÍVORO

INSTAURADOR

LAMENTACIÓN

LANZAROTEÑO

LATA

MAPA

MUSICOLOGÍA

NEBULOSIDAD

PAÍS

PENDÓN

PERTINENCIA

PICAR

POLIFONÍA

PRESUNTUOSA

PRONTITUD

PUBLICACIÓN

REVOLCAR

RUTILAR

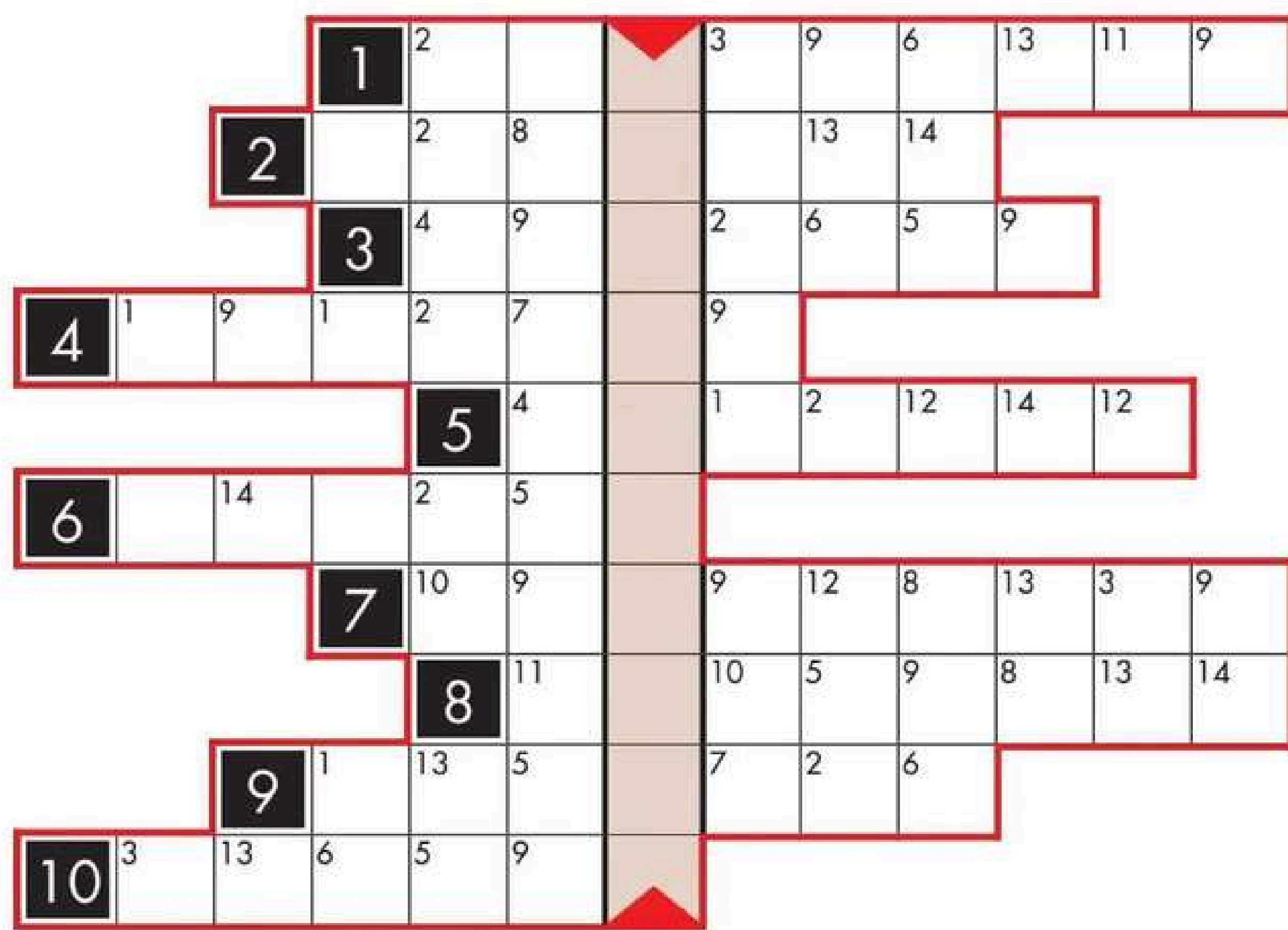
SUPERSÓNICO

ZAMORANA

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

El horizontal

A cada letra le corresponde una cifra en cada casillero. ¡Descubra el enigma!



- 1** Que puede provocar una liberación brusca de energía
- 2** Capital de la región de Umbría, cercana al río Tíber
- 3** Que es íntegro, honrado e incapaz de defraudar a nadie
- 4** Cualquier tiempo considerado como actual o presente
- 5** Mancha producida en la pared por impregnación de agua
- 6** Paño que sirve para limpiar superficies frotándolas
- 7** Reptil semiacuático que vive en las regiones tropicales
- 8** Éxito, superioridad demostrada al vencer a un rival
- 9** Guantes de punto que cubren la mano pero no los dedos
- 10** Barra que se ha de saltar en ciertas pruebas deportivas

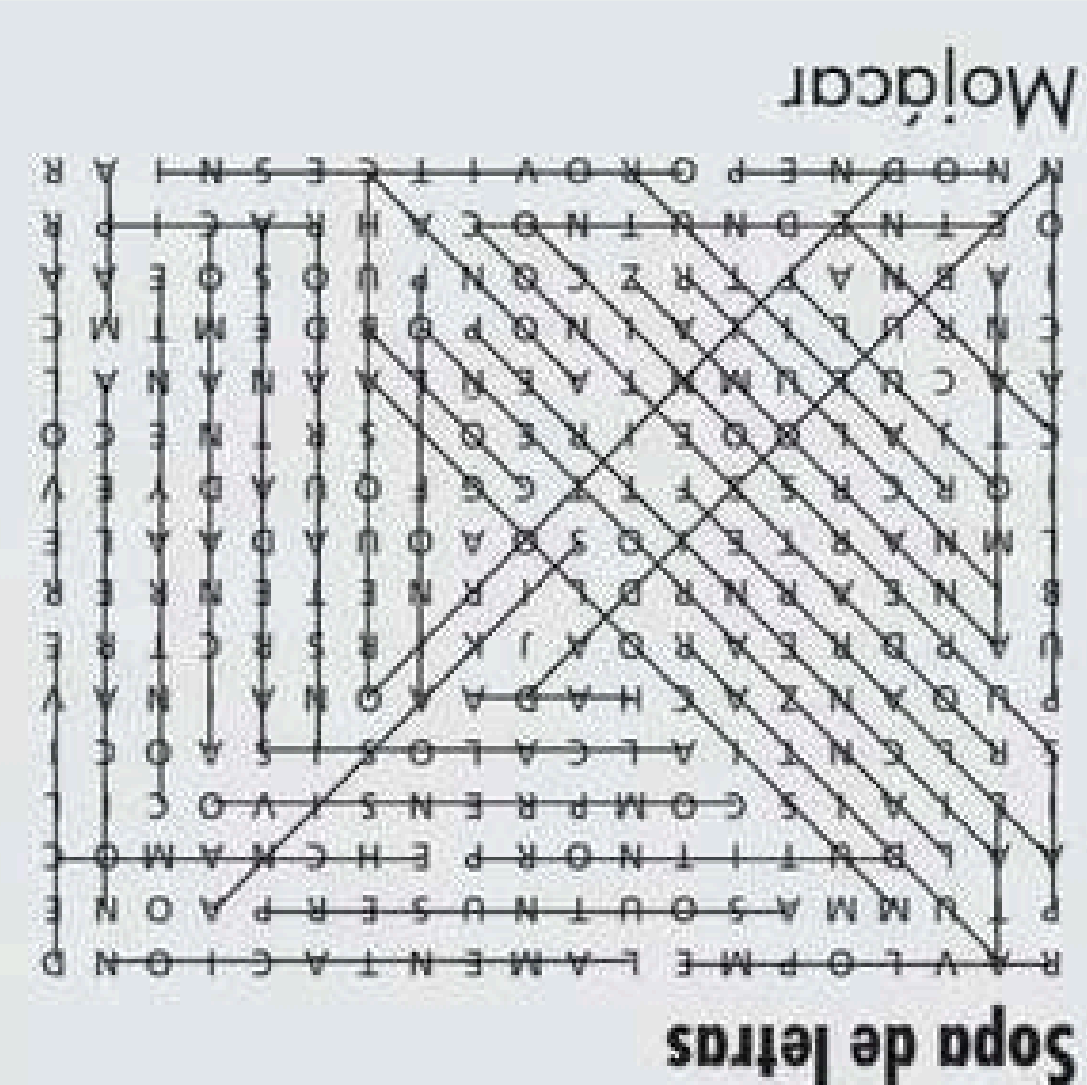
Sudoku

Nivel medio

Deberá completar los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado delimitado por líneas gruesas contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno. Cada juego solo tiene una solución posible.

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

Soluciones

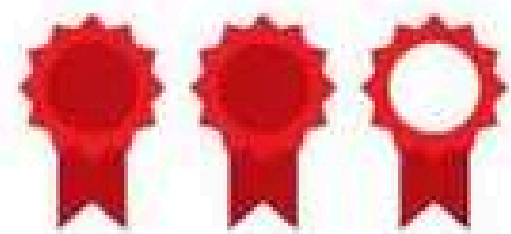


9	5	6	1	3	7	2	3	1	9	5	6	3
2	1	7	9	8	4	5	6	3	8	4	5	6
3	8	4	5	6	2	9	7	1	3	8	4	5
6	4	2	3	9	8	1	5	7	1	3	8	4
1	3	9	7	4	5	8	2	6	6	4	2	3
5	7	8	6	2	1	4	3	9	5	7	8	6
4	6	5	8	7	9	3	1	2	4	6	5	8
8	2	3	4	1	6	7	9	5	8	2	3	4
7	9	1	2	5	3	6	4	8	7	9	1	2



¡Juega online!

Autodefinido



SUJETAS		CARETA, ANTIFAZ		MENTIONE UN TEXTO		EL CONTINENTE MÁS POBLADO		AQUÍ LA TORRE PENDE		CAPÍTULO		CANJEAR O CAMBIAR		SAZONAR		FORMO PARTE
ÍGOR ..., COMPOSITOR				MIRA						PRODUCEN CERA		HERMANO DE LISA		RISA CORTA		
										EXISTIR						
ABREV. DE ASOCIACIÓN		PLATÓ DE RODAJE				TELEVISIÓN DIGITAL		AISLADO								
		CIUDAD DE JAPÓN						DOMINIO DE PORTUGAL								
				PARADAS EN UN CAMINO						RESONANCIA MAGNÉTICA				DENOTA DOLOR		
										ADALID				JERGA		
FORMAR TIERRAS PARA CULTIVO		... JACOBO, PLATO REBOZADO			DESEOSO		PRECEDE A LA CU		DECORAR LA PIEL							COMPUSO AMIGA MÍA
				ASOCIACIÓN TENÍSTICA				ENTREGAS, REGALAS				SONIDO DE UN GOLPE				
												EL EGEO LO ES				
PRIMA DEL PATO	PRECEDE A LA ELE			ORDENADOR		JEFE ÁRABE						CON POCA GRASA (F.)				
	SALSA PICANTE															
			GRADO DE ACIDEZ							ARGOLLA					DURACIÓN	
			BRITISH AIRWAYS							CIUDAD REAL						
FUENTE, PILÓN		EL BANCO EUROPEO										ASPECTO DEL ROSTRO				
		TIRE										ORACIÓN				
				COBALTO						PROHIBIDO	GÉNERO POÉTICO		SU APELLIDO			INSTR. MUSICAL DE CUERDA
ARTÍCULO DETERMI- NADO			GRAN MAESTRO													
LONA																
				DIENTES AGUDOS						ANTÓNIMO DE ARRIADA						
PARTE LATERAL DE LA CALLE	RELOJ DE PARED														ENFADOS VIOLENTOS	
	SU NOMBRE															
REMUEVE LA TIERRA		JUEGO DE NAIPES								ESTILO DE NATACIÓN		PARRA				
		CONFUSO, EQUIVOCO								PRONOMBRE DE SEGUNDA PERSONA SINGULAR		TERMINACIÓN VERBAL				HACER ..., CALCULAR
										MORDISQUEE						
			2, EN ROMANOS			REY MAGO		DIANA ..., CANTANTE		REY DE LOS MONOS						
						EN ARGEN- TINA, PADRE				... NEESON, ACTOR						
CALAMITA					BOBO, SIMPLE							DE ..., DE MENTIRA		DE ELLA		
EN INGLÉS ES PEN DRIVE					HABILIDADES									EXPRESA DESAGRADO		
			POEMAS LÍRICOS													
			EXPRESIÓN PARA ANIMAR					PERMISO, APROBACIÓN			... DONÉS, MÚSICO					TERRENO RODEADO DE AGUA
											COL., PROGE- NITORA					
INFLEXIBLE						CONDOLENCIA							VENDA SIN COBRAR			
COMPETICIÓN DE FÚTBOL						ALTER ..., OTRO YO							... MENA, CANTANTE			
				ANTORCHA				ASSOCIATED PRESS	HECHICERA					TÉRMINO DE CORTESÍA		
				NEGACIÓN					ESTOY INFORMADO					FORMA DE VOSOTROS		
ORO																
QUE ENFADA			AZABACHES (F.)							ANIMABA CON SU BOMBO A LA SELECCIÓN						
						MONTE O CERRO PEDRE- GROSO						AGARRA- DEROS				



BAJO LA SOMBRA DEL SIGLO: EL HISTÓRICO ECLIPSE QUE UNIÓN LA CIENCIA, LA NATURALEZA Y LA AUDACIA HUMANA

El pasado 12 de agosto de 2026, la alineación perfecta entre la Tierra, la Luna y el Sol regaló uno de los fenómenos visuales más sobrecogedores del siglo, dejando tras de sí una secuencia de postales icónicas: la majestuosa basílica del Pilar emergiendo bajo una luz crepuscular casi mística; la inconfundible silueta del Toro de Osborne recortada contra el resplandor de la corona solar; la imponente estructura de la Torre Heinrich Hertz, de Hamburgo, marcando el horizonte bajo la sombra lunar; el electrizante instante en el que un avión comercial cruzaba los cielos dirigiéndose en trayectoria directa hacia el sol eclipsado; la vertiginosa escalada de Chris Sharma suspendido en la pared rocosa, y la espectacular acrobacia del «skater» Danny León frente a la alineación perfecta, dos hazañas extremas sincronizadas al milímetro que ya forman parte de la historia visual del evento. Un despliegue fotográfico deslumbrante donde la grandiosidad del universo, la fuerza de la naturaleza y la audacia humana se fundieron en un instante eterno para recordar.



MUNDO SINGULAR



8 SERIES NOMINADAS A LOS EMMY PARA PONERTE AL DÍA ANTES DEL 14 DE SEPTIEMBRE



THE PITT (25 noms.): La 2T de esta buenísima serie de médicos, descendiente directa de la mítica *Urgencias* (de la que hereda también a su protagonista, Noah Wyle), es la más nominada en categoría de drama en esta edición. En la anterior se llevó 5 premios. **Dónde verla:** HBO Max



HACKS (24 noms.): La veterana comedia se despidió en su 5T dominando en su categoría. La amistad entre la cómica y su guionista ha llegado a los corazones de los votantes, que también han nominado a sus protas, Jean Smart y Hannah Einbinder. **Dónde verla:** HBO Max



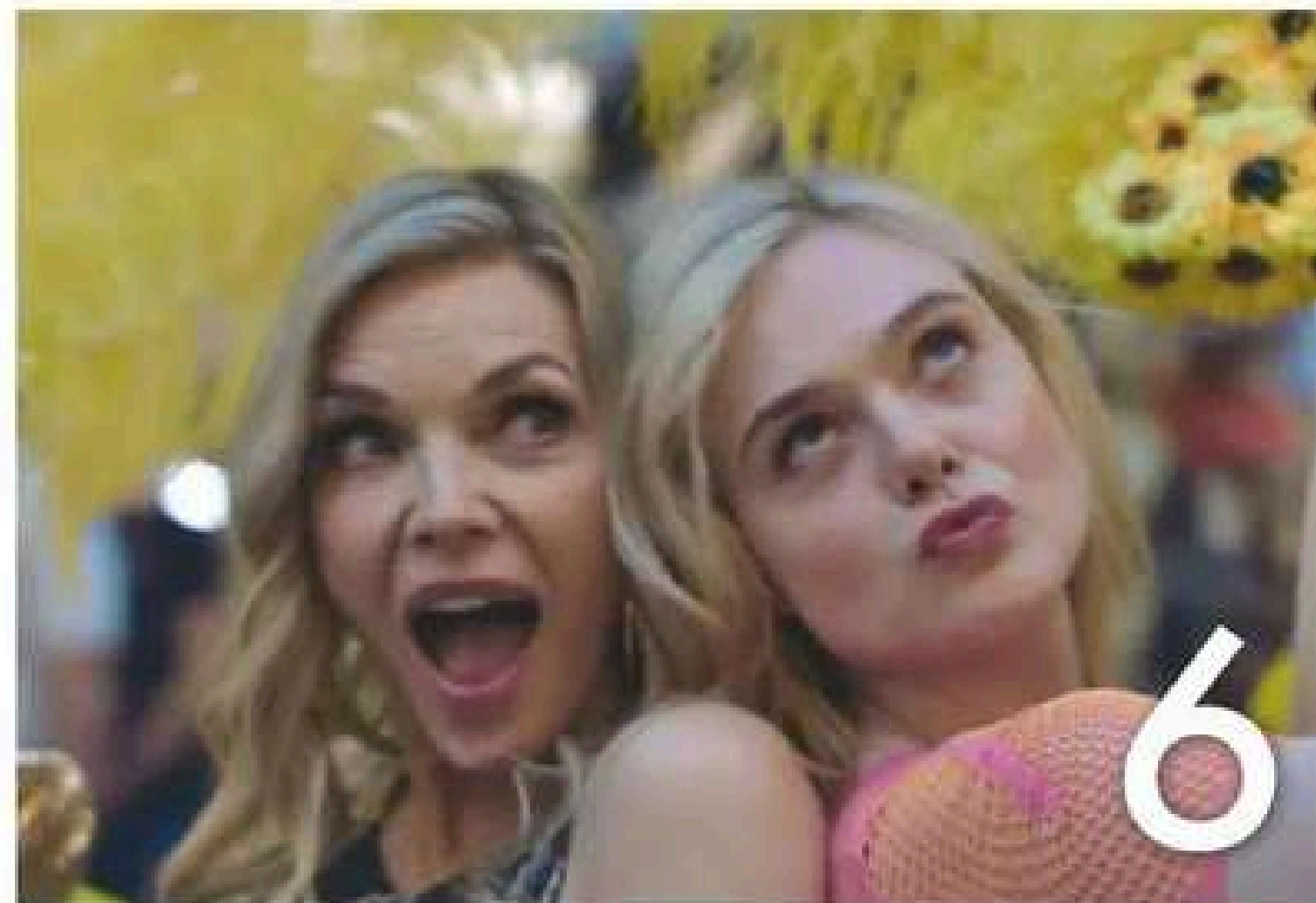
BIENVENIDO A WIDOW'S BAY (19 noms.): Una de las sorpresas del año ha sido esta serie que mezcla terror (una isla con una maldición) con humor. Su prota, Matthew Rhys, también está nominado por la estupenda miniserie *La bestia en mí*. **Dónde verla:** Apple TV



PLURIBUS (18 noms.): El creador de *Breaking Bad* sorprendió con un cambio de registro a una distopía sobre una mujer que tiene que salvar a la humanidad de un virus. Su estrella, Rhea Seahorn, se llevó un Globo de Oro por este papel. **Dónde verla:** Apple TV



TASK: Una de las mejores series del año es este drama policiaco sobre un agente del FBI al mando de un grupo especial que debe acabar con una serie de robos a camellos. Está nominada a seis Emmy, incluido el de Mark Ruffalo como mejor actor. **Dónde verla:** HBO Max



MARGO TIENE PROBLEMAS DE DINERO: Una joven madre soltera que quiere labrarse un futuro como escritora se abre una cuenta en OnlyFans. Están nominados sus tres protagonistas: Elle Fanning, Michelle Pfeiffer y Nick Offerman. **Dónde verla:** Apple TV



LOS TESTAMENTOS: La secuela de *El cuento de la criada*, que cuenta la historia de las jóvenes que llegan a Gilead. La única nominación que tiene es para la actriz revelación del año, Chase Infiniti, que estuvo nominada a los Oscar por *Una batalla tras otra*. **Dónde verla:** Netflix



BRONCA: En 2023 llegó rompiendo esquemas y ganó ocho Emmy. La segunda, con actores más conocidos, sigue en la senda de lo impactante. En esta edición está nominada a 16 premios, entre ellos a sus protagonistas, Carey Mulligan y Oscar Isaac. **Dónde verla:** Netflix

NO TE PIERDAS...



THE SHARDS GLAMOUR Y SANGRE EN LA CALIFORNIA DE LOS AÑOS 80

La obra del escritor estadounidense Bret Easton-Ellis ha llamado la atención del audiovisual en varias ocasiones —la más célebre, la adaptación de *American Psycho*, con Christian Bale en el papel principal—, y su novela autobiográfica, *Los destrozados*, no iba a ser menos. Pero tras un intento hace tres años, que acabó con el típico «diferencias creativas irreconciliables» con el autor, ha ido dando tumbos hasta llegar a manos del rey Midas Ryan Murphy. Si se piensa, la novela es el material con el que se fabrican los sueños (o las pesadillas) del todopoderoso director, guionista y productor. Es como si se juntasen sus temas favoritos (juventud y belleza, lujo, moda, *glamour* y sustos) en una sola obra: un grupo de adolescentes de clase alta, cuya vida consiste en fiestas, música y ligar, vive aterrorizado por un psicópata que ataca a sus similares, mientras la llegada de un nuevo estudiante desestabiliza las relaciones del grupo. Murphy lo ha aderezado con un selecto elenco que incluye a jóvenes y guapos herederos, como Kaia Gerber y Homer Gere (hijos, respectivamente, de Cindy Crawford y Richard Gere), y actores consagrados como Evan Rachel Wood o Wes Bentley. La serie es desvergonzada, perturbadora y muy adictiva, y además alegra la vista (en ella solo hay gente guapa): es ideal para el verano.

NOS ENCANTA PORQUE... Es descarada y muy divertida. Y tiene una dirección de arte brutal.

TE GUSTARÁ SI TE GUSTAN... Las series de Ryan Murphy, desde *Glee* hasta *Love Story*, pasando por *Halston* o *American Horror Story*.

Dónde verla: Disney+

Y ADEMÁS...



TED LASSO

La mejor serie sobre el mundo del fútbol (y sobre la vida) iba a terminar con la tercera temporada, pero sus creadores y la plataforma se han apiadado de nosotros y nos han regalado una temporada más de las aventuras de un entrenador de fútbol americano en un modesto equipo inglés. A Jason Sudeikis, Hannah Waddingham, Juno Temple y Brett Goldstein se les une una joven asistente, interpretada por Tanya Reynolds (a quien hemos visto hace poco en la deliciosa *La otra hermana Bennet*).

La veremos porque... Podremos seguir disfrutando de su alegría, su optimismo y su humanismo. **Dónde verla:** Apple TV

En junio anunció que esperaba su tercer hijo, a los 43 años

ANNE HATHAWAY

LA MODA SE VISTE DE PREMAMÁ

SEGÚN confesó la propia actriz, en la familia Shulman Hathaway nadie imaginaba que la cigüeña volvería a sobrevolar su hogar. Sin embargo, el pasado 19 de junio, a través de sus redes sociales, la ganadora del Oscar anunció que ella y su marido, Adam Shulman, esperaban su tercer hijo, o, lo que es lo mismo, la llegada de un nuevo compañero de juegos para sus dos hijos mayores: Jonathan, de diez años, y Jack, de siete. Catorce años después de su romántica boda, el famoso matrimonio hollywoodiense parece estar viviendo un momento personal inmejorable. De hecho, se han referido públicamente al bebé que esperan como un «buzzer-beater» («triunfo en el último segundo»).

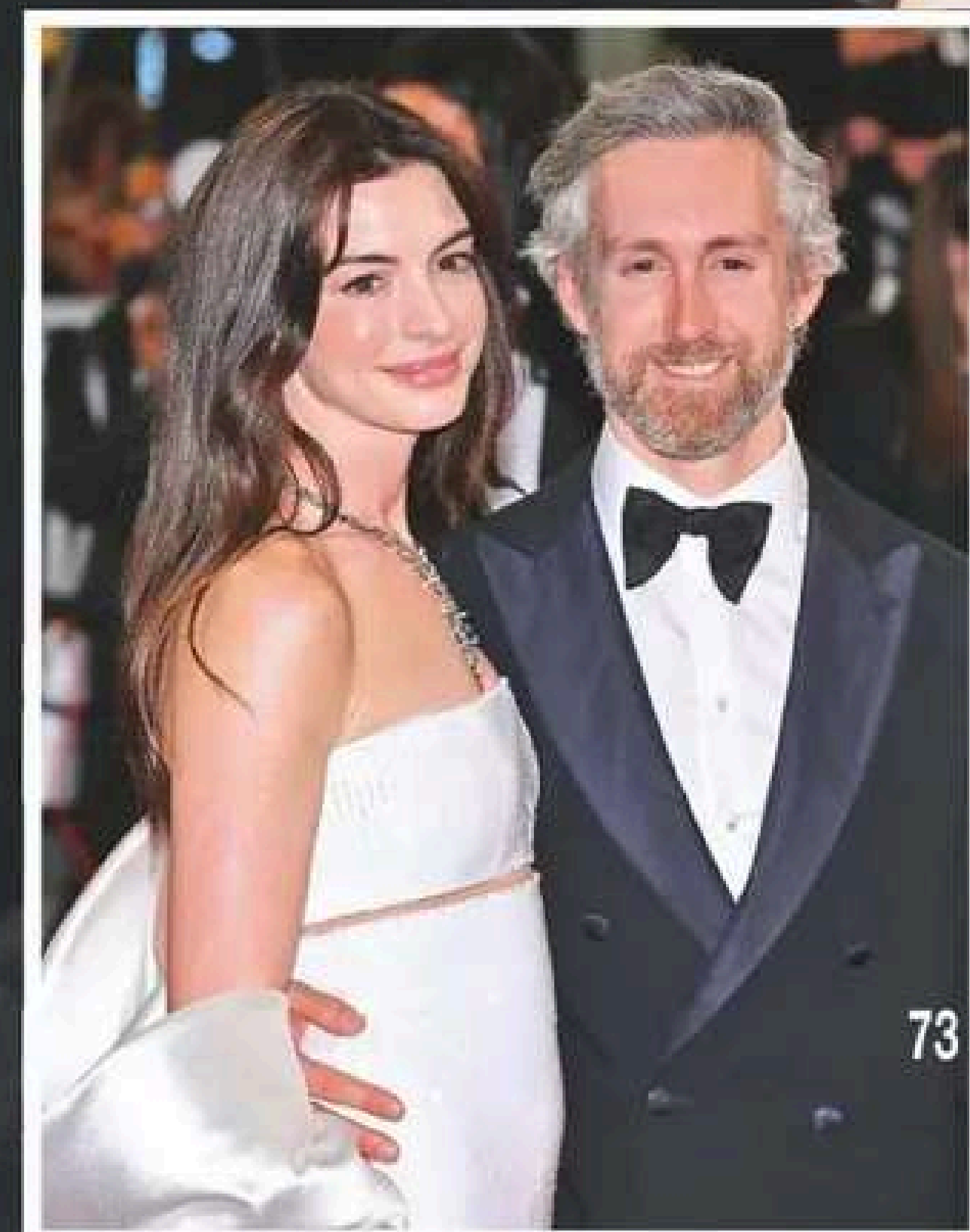
A los 43 años, Anne Hathaway ha decidido hacer de su capa un sayo, o, más bien, transformar la ropa de premamá en moda arriesgada y divertida, donde todo el protagonismo se cede a sus nuevas curvas de embarazada. Recientemente, la actriz acudió a un estreno, en Burbank (California), con un sofisticado top, de Prabal Gurung, que dejaba al descubierto su estado. Sin comerlo ni beberlo, su imagen se convirtió en el centro de una acalorada discusión en redes sociales, porque hubo quien opinó que estaba simulando su embarazo. Anne Hathaway no se quedó callada y respondió de manera escueta y muy directa: «Cabello postizo, embarazo real». Bastaron cuatro palabras para desmontar teorías raras, alimentadas por el anonimato que proporcionan las redes sociales. Ya vista de Prada, de premamá o de princesa, siempre dará de qué hablar y marcará tendencia.

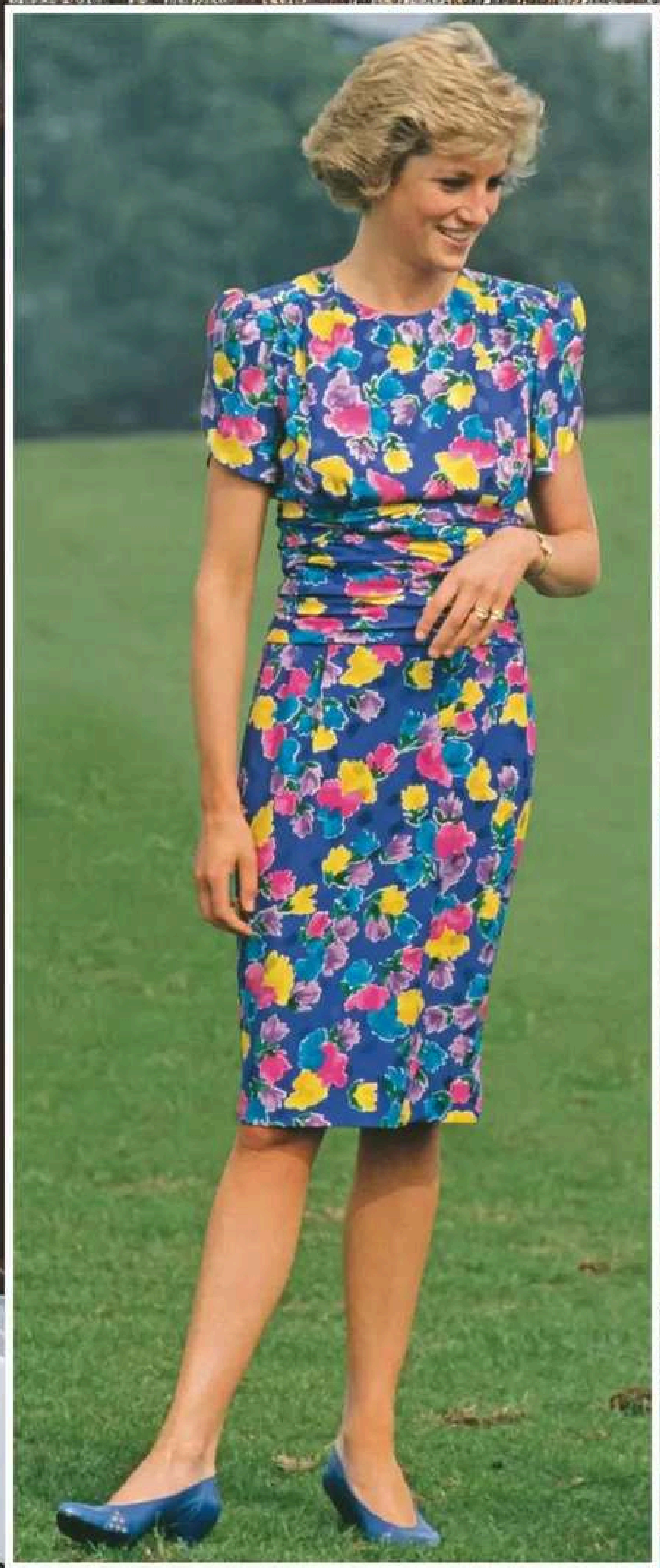
Fotos: AGENCIAS



Para quienes aseguran que su «embarazo por sorpresa» es falso, ha dedicado un escueto mensaje: «Cabello postizo, embarazo real»

La actriz está de enhorabuena, en la recta final de su embarazo, protagonizando un maratón de estilismos premamá que no pasan desapercibidos. Derecha, con su marido, Adam Shulman, tras catorce años de feliz matrimonio. Izquierda, en su última alfombra roja, presumiendo de curvas





Se cumplen 29 años de la trágica muerte de la princesa

HABLAMOS CON RENAE PLANT LA GUARDIANA DEL LEGADO DE DIANA DE GALES, CON CASI 3.000 PIEZAS EN SU COLECCIÓN

Fundadora de The Princess Diana Museum, nos recibe en su casa de Los Ángeles y nos cuenta qué la llevó a dedicar su vida a reunir sus pertenencias



«Mi trabajo consiste en reunir las todas en un único lugar para que la gente pueda verlas. Nunca se ha tratado del dinero ni de cuánto cuestan las cosas»

Junto a estas líneas, el vestido «Swan Lake», que Diana llevó al «ballet» en el Royal Albert Hall, en 1997, y que Renae adquirió en una subasta. En la otra página, posa en su casa con el «vestido de la caridad» de la princesa, que compró por 400.000 euros

RENAE Plant tiene una misión. Esta australiana, que vive en Los Ángeles con su marido, Livinio Stuyck, y sus tres hijos, ha dedicado su vida a preservar el legado de Diana de Gales reuniendo miles de objetos que pertenecieron a la inolvidable princesa. Desde vestidos de gala hasta sombreros y zapatitos de bebé, Renae, de 55 años, ha recorrido el mundo con la esperanza de reunirlos todos, gastando casi dos millones de dólares en el proceso.

«Mi trabajo consiste en reunirlos todos en un único lugar de descanso para que la gente pueda verlos juntos algún día. Nunca se ha tratado del dinero ni de cuánto cuestan las cosas», explica a HELLO!

Han pasado doce años desde que Renae, propietaria junto a su marido de la guardería Camelot Kids, con sede en Los Ángeles, compró su primera pieza relacionada con Diana: un abrigo burdeos de Caroline Charles que la princesa lució en 1982. Desde entonces, ha reunido 2.763 objetos, que expone en The Princess Diana Museum, un museo interactivo «online» que ella misma creó y del que es conservadora. A finales de este año, más de 800 de esos objetos se expondrán al público por primera vez.

NUEVA EXPOSICIÓN

Ahora, Renae nos recibe en su casa del barrio de Los Feliz, en Los Ángeles, y nos desvela algunas de las piezas que se expondrán en la Biblioteca y Museo Presidencial Ronald Reagan, en Simi Valley (California), en noviembre.

Entre ellos se encuentra el último vestido que Diana se probó antes de fallecer en París, en 1997, con los alfileres aún colocados tras la sesión de arreglos de sastrería. También se expondrá el famoso «vestido de Travolta», cedido por el Palacio de Kensington, de Victor Edelstein, que lució en 1985 para asistir a una gala en la Casa Blanca, donde bailó con John Travolta.

(SIGUE)





«No quería hacer nada que no fuera respetuoso con la familia», afirma Renae. «Si los príncipes Guillermo y Harry me hubieran dicho que no, no lo estaría haciendo»

Sobre estas líneas, Diana de Gales con sus hijos, los príncipes Guillermo y Harry, en 1995, cuando asistieron a los actos de conmemoración del Día de la Victoria sobre Japón, que marcó el final de la Segunda Guerra Mundial. Al lado, Renae nos enseña el conjunto de falda y chaqueta que llevó

El príncipe de Gales y el duque de Sussex estarán invitados a la gala inaugural —al igual que John Travolta— y Renae admite que nada de esto habría sido posible sin el visto bueno de Guillermo y Harry, que recibió en 2015, tras escribirles para explicarles su deseo de crear una fundación que pusiera de relieve la vida de su madre. «No quería hacer nada que no fuera respetuoso», afirma. «Si hubieran dicho que no, no lo estaría haciendo».

Tres años más tarde, Renae puso en marcha la fundación The Princess and the Platypus, con el objetivo de preservar el legado de Diana. El museo «online» se inauguró en 2020. Cuenta con un avatar virtual que guía a los visitantes a través de catorce galerías de objetos históricos, así como entrevistas con diseñadores, peluqueros y fotógrafos que trabajaron con la princesa.

EL DÍA QUE CONOCIÓ A DIANA

Renae conoció a Diana cuando era una colegiala de doce años, en 1983, cuando la princesa viajó a Australia con el príncipe Carlos y el joven príncipe Guillermo para realizar su primera gira real en familia. Como parte de su visita, la



A la izquierda, Renae muestra la chaqueta verde con doble botonadura en dorado y solapas en negro que la princesa Diana llevó en Praga en 1991, cuando visitó el Cementerio de Guerra de la Commonwealth

Conoció a Diana cuando tenía doce años, en 1983, cuando viajó a Australia con el príncipe Carlos y su hijo Guillermo para realizar su primera gira real en familia

Familia Real hizo una parada en una fábrica de galletas, en Yandina, Queensland; el colegio de Renae había sido invitado a asistir y allí ella pudo estrechar la mano de Diana. Mientras la princesa se alejaba, se le cayó un abalorio con forma de ornitorrinco, que Renae recogió e intentó devolvérselo. Un agente de policía la detuvo, le cerró la mano y le dijo a Renae que Diana debía haberlo dejado caer a propósito. Ese ornitorrinco ocupará un lugar destacado en la exposición.

Cinco años más tarde, Renae, que entonces tenía 18 años, consiguió volver a estrechar la mano de Diana, cuando visitó Sídney en el marco de una gira real. Diana llevaba el ya famoso «vestido solidario»: el vestido recto con estampado floral, de Bellville Sassoon, que solía ponerse en sus visitas a los hospitales.

UNA COLECCIÓN ESPECIAL

No fue hasta 2014 cuando la colección de Renae comenzó en serio, cuando a ella y a Livinio les propusieron participar en una subasta en la que se incluía, entre otros lotes, el abrigo «Caroline Charles» de Diana. Su marido la animó a «invertir en un pedazo de historia» y ella ganó la subasta, utilizando sus ahorros para pagar 125.000 dólares (108.000 euros).

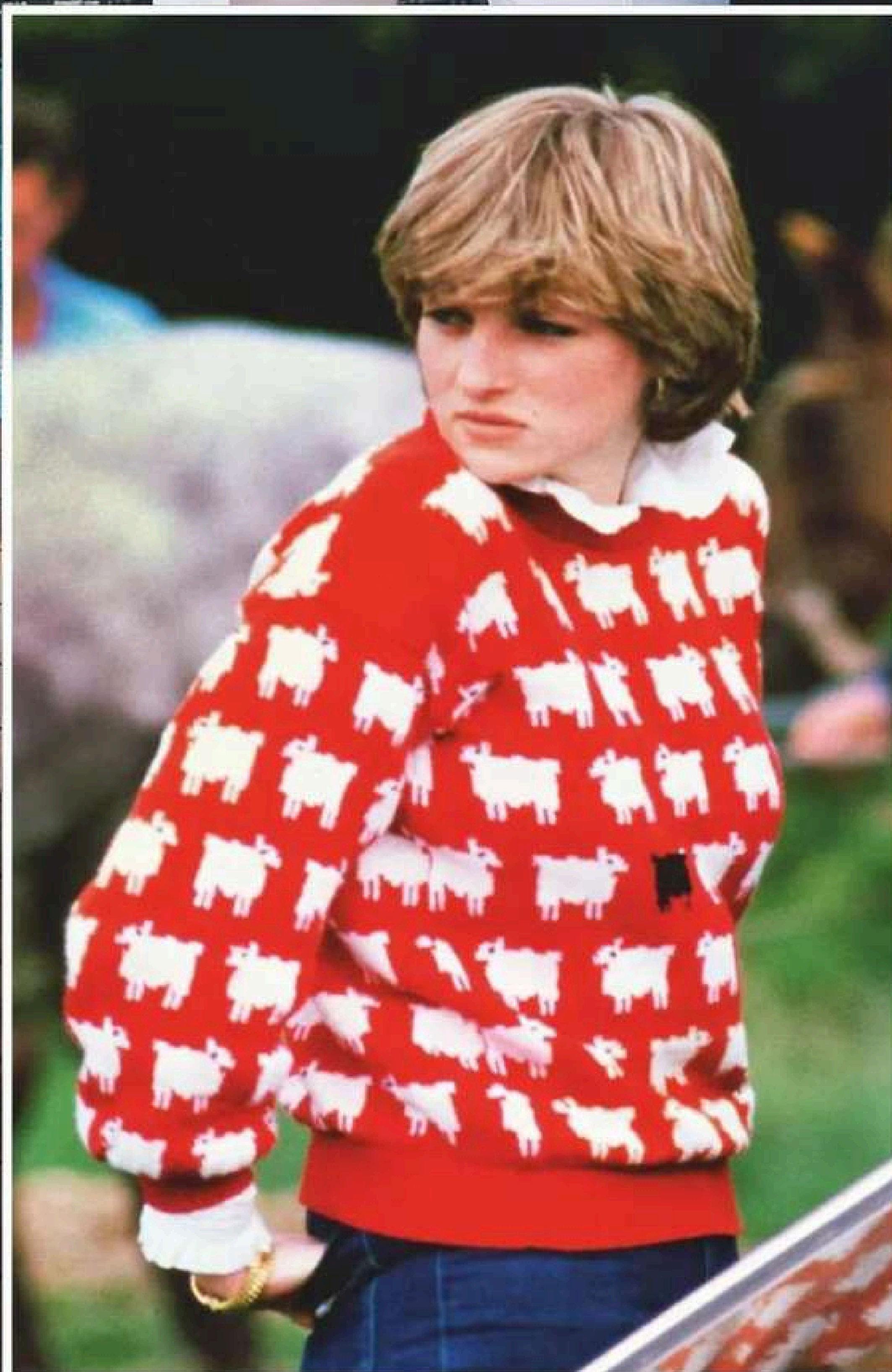
Ahora, la colección, que tiene un valor de más de diez millones de dólares, se guarda en un almacén seguro, y Renae afirma que nunca dejaría que nadie —ni siquiera la princesa de Gales o la duquesa de Sussex— se llevara prestada una prenda para ponérsela.

Su trabajo de la última década ha supuesto un riesgo no solo para Renae, sino también para su familia: ella y Livinio han vuelto a hipotecar su casa, que vale unos 2,3 millones de dólares, varias veces para que ella pudiera seguir pujando por los objetos de Diana.

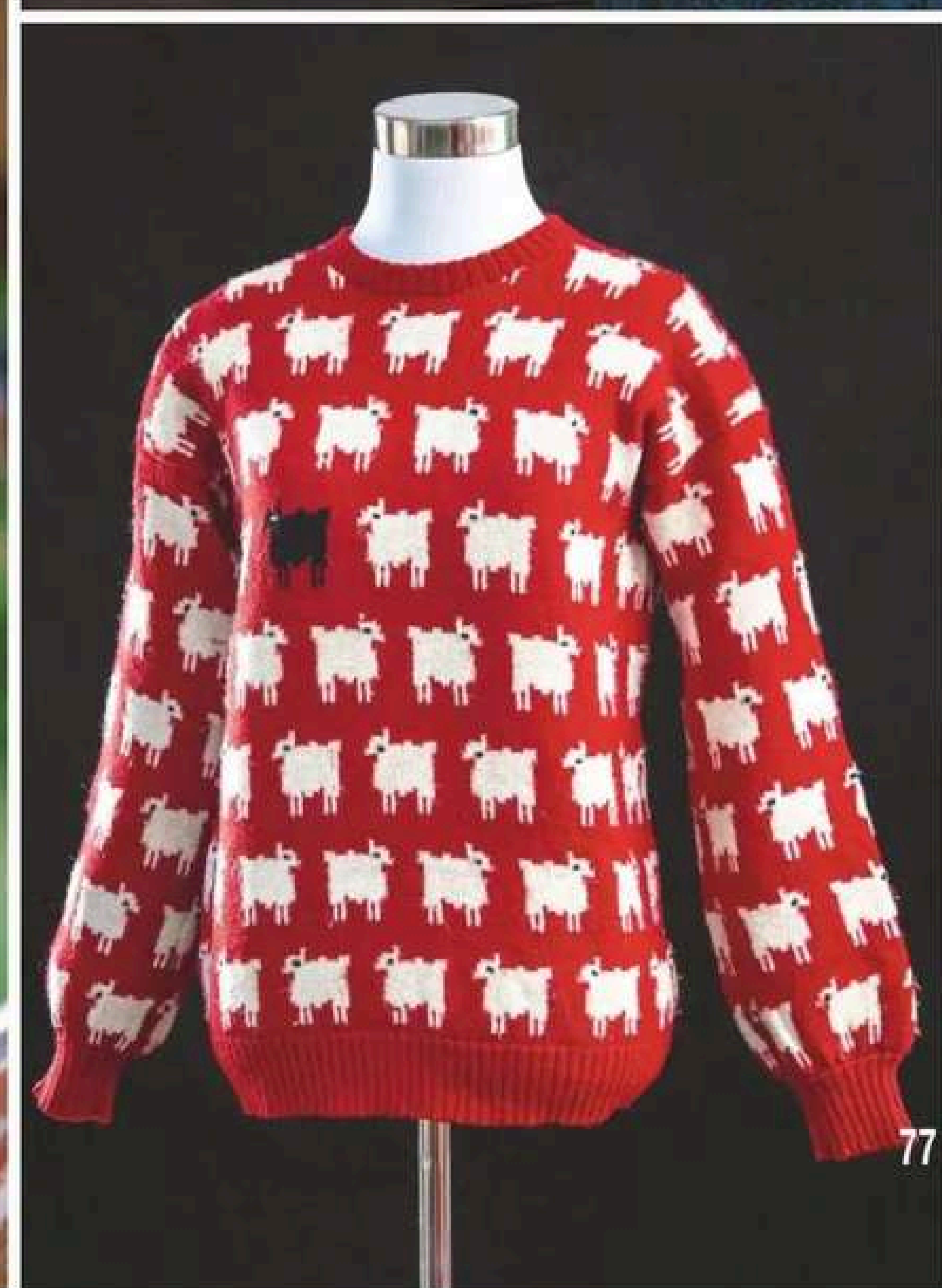
La esperanza de Renae es que toda la colección vuelva a la tierra natal de la princesa. «No quiero quedármela —afirma—. Quiero que acabe en Londres, en un lugar permanente donde la gente pueda rendirle homenaje. Ese es mi objetivo final».

Texto: BECKY LEWIS
Fotos: JONAS MOHR

A la derecha, Lady Di con el famoso «black sheep», el jersey de punto de la firma Warm & Wonderful, que llevó por primera vez en junio de 1981, en un partido de polo. Esta prenda es una de las más recordadas de Diana



Renae tiene dos de los bolsos «Lady Dior» de Diana, a los que la firma francesa cambió el nombre en honor a la princesa. Dos tesoros de moda cuyo modelo se ha convertido en icono de «maison». Al lado, Diana de Gales lleva uno de ellos durante una visita a un hospital en 1996, un año antes de su trágico fallecimiento. «Quiero que la colección acabe en Londres, en un lugar permanente, donde la gente pueda rendirle homenaje. Ese es mi objetivo final. No quiero quedármela», nos asegura Renae





Las hijas de la princesa Iman, que ha querido homenajear a su madre, convierten a los soberanos hachemitas en abuelos por tercera y cuarta vez

RANIA Y ABDALÁ DE JORDANIA CRECE SU «CLUB» DE NIETOS POR PARTIDA DOBLE: PRESENTAN A LAS GEMELAS TALIA Y RANIA



LA princesa Iman se convirtió de nuevo en madre... y por partida doble. Según se leía en el comunicado oficial, emitido por el Palacio Real de Ammán, «la Real Corte Hachemita se complace en anunciar que su Alteza Real la princesa Iman bint Abdullah II y el señor Jameel Alexander Thermiotis han sido bendecidos, el pasado 14 de agosto de 2026, con el nacimiento de dos niñas gemelas». Un día después, Rania de Jordania, haciendo uso de sus historias en Instagram, reveló el nombre de las pequeñas: Talia y Rania. «Alabado sea Dios —se podía leer

en su mensaje—, quien nos otorgó la mejor de las bendiciones. El misericordioso nos ha honrado con el más hermoso de los regalos: la llegada de nuestras dos queridas gemelas». Sin duda, la elección del nombre de Rania es un guiño cariñoso a la Reina de los hachemitas. Su significado es «la de la mirada atenta». En cuanto a Talia, se trata de un nombre de raíz hebrea que podría traducirse como «la frescura del rocío divino». Talia y Rania tienen una hermana mayor, Amina, nacida en febrero de 2025.

Fotos: © ROYAL HASHEMITE COURT

El 14 de agosto nacieron las gemelas de la princesa Iman. Poco después de la feliz noticia, Rania y Abdalá de Jordania compartieron unos retratos muy informales con su hija y sus nietas

LA MEJOR COMPAÑÍA PARA TUS DÍAS DE DESCANSO

El placer de una mega infinita sobre las olas del Mediterráneo

En casa de la paisajista Nena Malo, que nos da sus tips para el jardín



El valor de lo hecho a mano: piezas con historia para tu hogar

iHOLA! living AGOSTO 2026

Nena Malo
VIDA AL AIRE LIBRE Y SURF EN SU REFUGIO DE CANTABRIA

MARÍA ABAITUA
JUNTO A SUS HIJAS GABI Y COVA GALINDO, EN SU FABULOSA RESIDENCIA DE MALLORCA

FABRIZIO COCCHI
UN PARAÍSO A LA ITALIANA

DIMITRIOS SOUTSOS Y LENA GRIVAKES
UN VELERO HISTÓRICO Y UNA VILLA DE ENSUEÑO EN PATMOS

EL ABRAZO DEL MAR

BIENESTAR ECO GASTRO HOME ESCAPADAS



UN AGOSTO INOLVIDABLE

CASAS QUE SE ASOMAN AL MAR
LOS REFUGIOS MÁS ESPECTACULARES DE VERANO EN CANTABRIA, MALLORCA, ITALIA Y GRECIA

INSPIRACIÓN, DESCONEXIÓN Y ESTILO
TODO LO QUE NECESITAS PARA TOMAR UN RESPIRO Y DISFRUTAR DEL MEJOR SHOPPING FESTIVAL

TU GUÍA PARA UNA VIDA SLOW
LAS MEJORES TENDENCIAS, EXPERIENCIAS, DECORACIÓN Y ESCAPADAS PARA ESTAS VACACIONES

Podrás conseguirlo en tu punto de venta habitual, en la tienda ¡HOLA!
suscripciones.hola.com
o llamando al teléfono 917 811 800

SUSCRÍBETE AQUÍ

De Tamara a Ester Expósito y Rafa Nadal

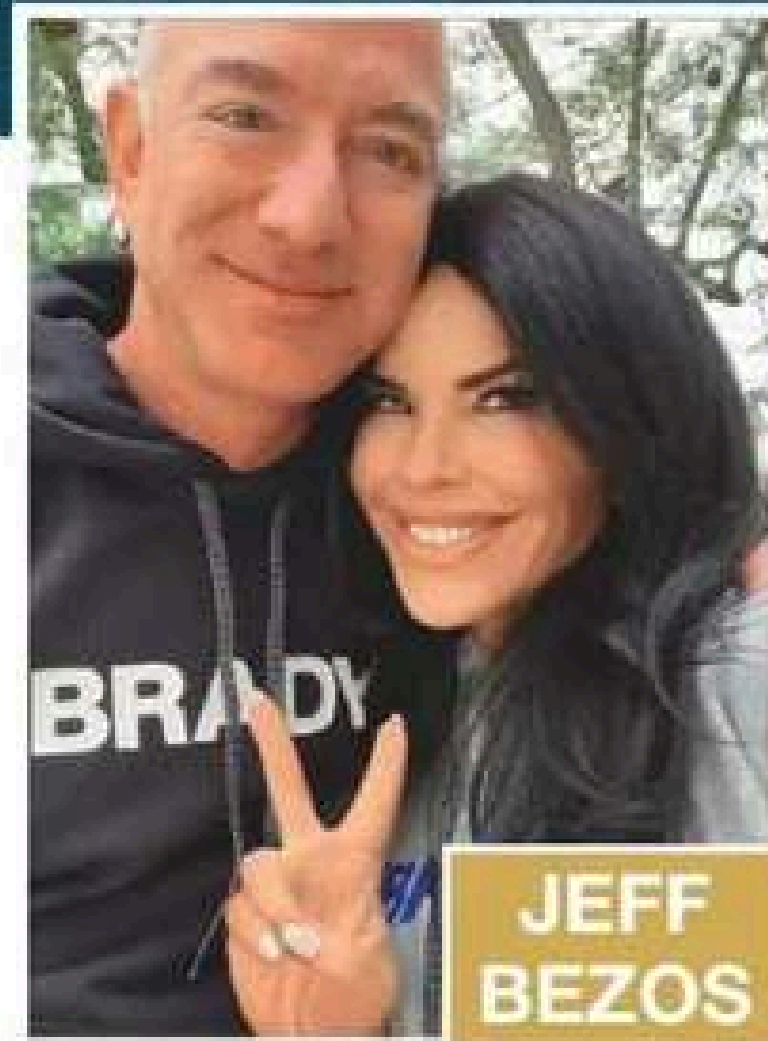
EL MAPA «VIP» DEL VERANO ¿DÓNDE SE ESCONDEN LAS ESTRELLAS CUANDO SE APAGAN LOS FOCOS?

MYKONOS



LA JOYA DE LAS CÍCLADAS el oasis azul donde el magnate echa el ancla

Mykonos es uno de los refugios estivales predilectos del magnate Jeff Bezos, fundador de Amazon, y su mujer, Lauren Sánchez. Desde su superyate «Koru», la pareja disfruta de calas privadas donde practican «jet ski», «paddle surf» y submarinismo. Al caer la noche, desembarcan para pasear por las callejuelas de Matogiannia y cenar en exclusivos locales como Zuma, Nammos o Scorpios junto a sus seres queridos.



JEFF BEZOS

CALA FIGUERA



MICHELLE OBAMA

EL SECRETO MEJOR GUARDADO de la ex primera dama de Estados Unidos

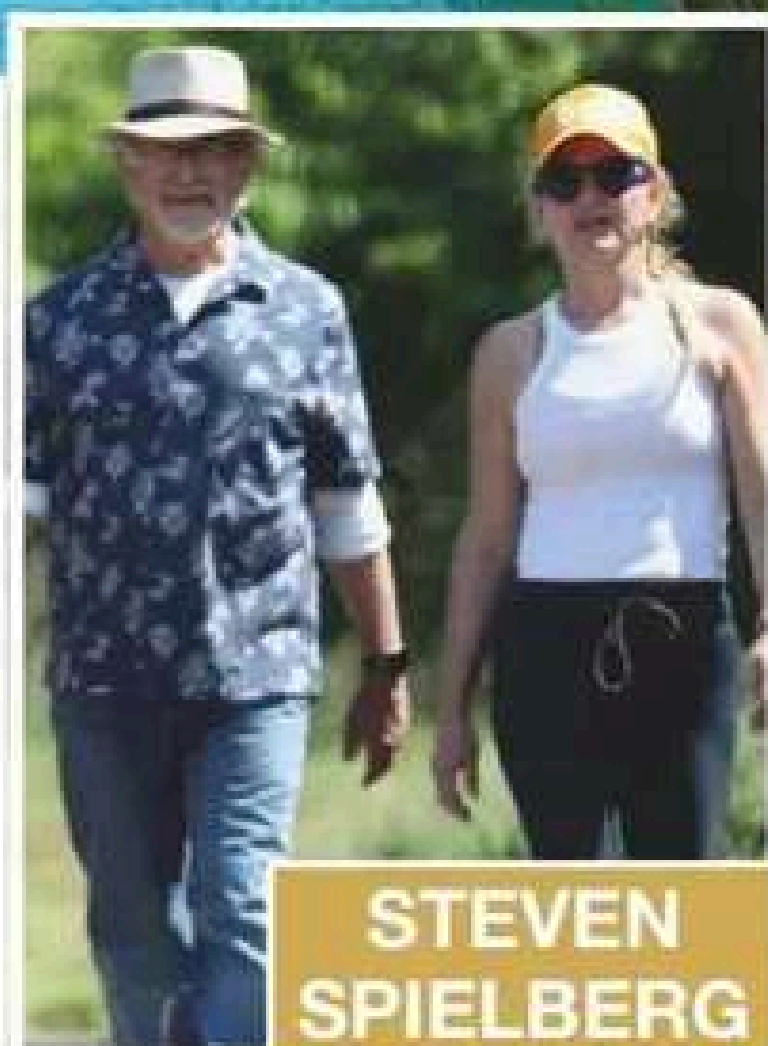
Escondida entre acantilados y casas tradicionales de pescadores, Cala Figuera (Mallorca) se ha consolidado como la parada más auténtica en las rutas estivales de Michelle Obama. A bordo de yates privados y bajo máxima discreción, la ex primera dama aprovecha la paz de este rincón balear para fondear, nadar en aguas cristalinas y desconectar del foco público en pleno corazón del Mediterráneo.

CALA EGOS



EL ARTE DE FONDEAR EN EL PARAÍSO la ruta marinera de un gran creador

Las calas de la Serra de Tramuntana (Mallorca) son el refugio estival de Steven Spielberg. A bordo de su megayate «Seven Seas», el director alterna travesías frente a Cala Egos y Formentor con almuerzos de pescado fresco en chiringuitos a pie de mar. Entre baños en aguas turquesas y paseos en lancha auxiliar, el cineasta disfruta del equilibrio perfecto entre lujo, serenidad y máxima discreción junto a Kate Capshaw.



STEVEN SPIELBERG

LAGO DE COMO



NAVEGACIÓN Y CENAS DE AUTOR la escapada de cine del galán de Hollywood

Isola Comacina y las orillas de Laglio se han consolidado como el retiro más exclusivo de George y Amal Clooney, quienes navegan en lanchas Riva, desconectan en «Villa Oleandra» y cenar en locales icónicos como Il Gatto Nero, en Cernobbio; la mítica Locanda dell'Isola Comacina, o la terraza de Villa d'Este.



GEORGE CLOONEY

RIVIERA ALBANESA



DUA LIPA

EL REFUGIO DEL POP INTERNACIONAL paz, tradición y fiestas a orillas del Adriático

La Riviera albanesa es el refugio estival de Dua Lipa, quien alterna jornadas de navegación por calas cristalinas en Ksamil y Saranda con marisco fresco y atardeceres en «beach clubs». Entre paseos por enclaves históricos y baños al atardecer, la estrella del pop presume a sus 30 años de raíces balcánicas en un entorno de lujo.

CALA MATZOC

AGUAS VÍRGENES Y PRIVACIDAD ABSOLUTA la ensenada secreta de la leyenda del tenis

La recóndita Cala Matzoc es una de las paradas predilectas de Rafa Nadal durante sus travesías estivales por el levante mallorquín. Alejado de los focos y a bordo de su catamarán «Great White», el tenista aprovecha la privacidad que ofrece esta ensenada flanqueada por la torre d'Albarca para fondear, nadar en aguas turquesas y disfrutar de la tranquilidad del entorno natural junto a su mujer, Xisca Perelló, y sus dos hijos.



RAFA
NADAL

SOTOGRADE

ATARDECERES DORADOS SOBRE EL MAR la postal estival de la marquesa de Griñón

Un escenario de campos de polo, avenidas flanqueadas por palmeras y exclusivas villas privadas conforma el marco estival de Tamara Falcó e Íñigo Onieva en Sotogrande (Cádiz). La marquesa de Griñón hace de la costa de San Roque su parada estival más sofisticada, donde la rutina discurre entre encuentros ecuestres de élite, aperitivos frente al mar en selectos «beach clubs» y atardeceres dorados.



TAMARA

CANDÁS

EL VERDADERO LUJO DE VOLVER A CASA tradición, playa y desconexión total

La villa marinera de Candás y la costa de Carreño (Asturias) se han consolidado como el retiro estival más personal de Paula Echevarría y Miguel Torres. Alejados del ajetreo mediático, alternan baños en el Cantábrico y paseos por el puerto con comidas familiares a base de sidra y marisco, encontrando en la tradición y la sencillez de la tierra natal de la actriz el equilibrio perfecto para desconectar con los suyos.

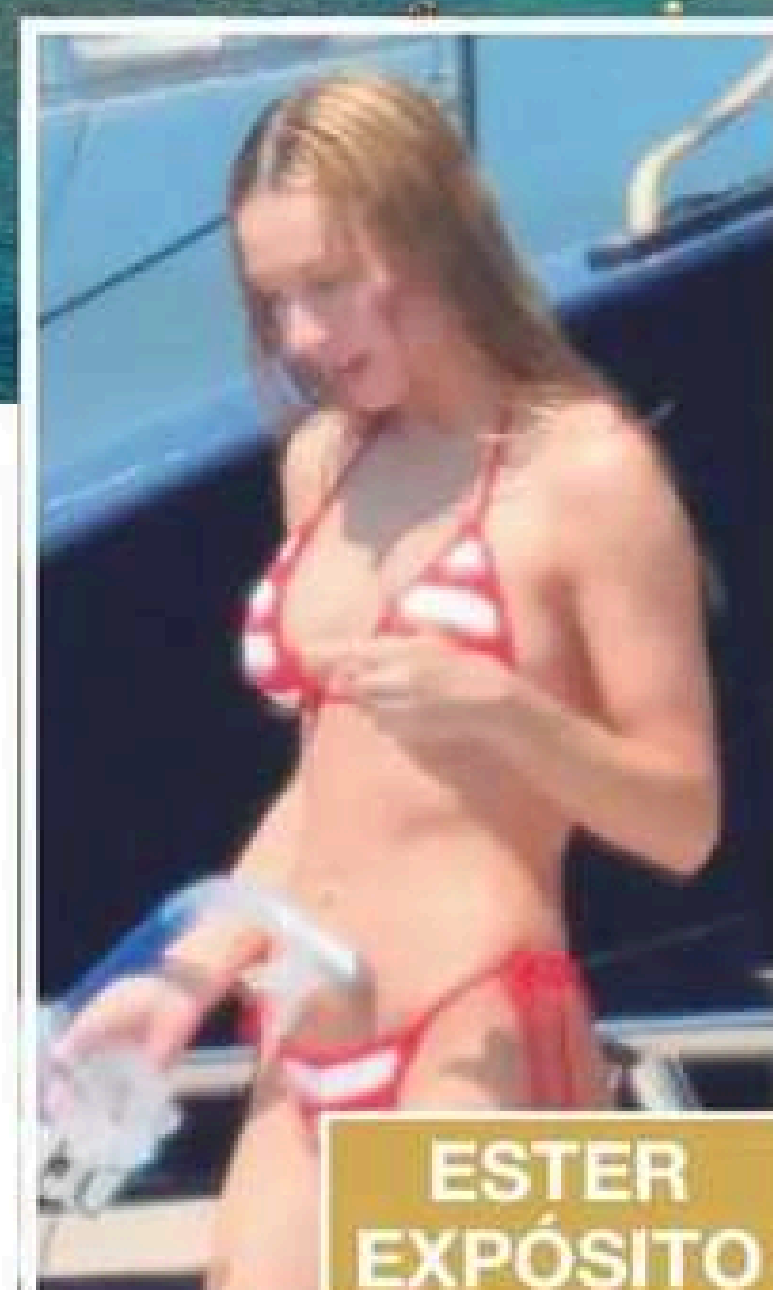


PAULA ECHEVARRÍA

SAN MIGUEL

EL SANTUARIO INDÓMITO IBICENCO de la mujer del momento

El norte más indómito de Ibiza encuentra en el entorno de San Miguel el escondite idóneo para Ester Expósito. Alejada de los focos, la actriz se refugia en exclusivas fincas de arquitectura tradicional y calas resguardadas, como Benirràs, donde sus jornadas transcurren entre baños en aguas turquesas, puestas de sol al ritmo de tambores y cenas íntimas con amigos en restaurantes a pie de arena.



ESTER
EXPÓSITO

LANGRE

ACANTILADOS INFINITOS Y BRISA MARINA el oasis que conquista a la estrella de las redes

Lejos del ajetreo, las praderas infinitas y las olas de Langre marcan la rutina veraniega de María Pombo. Un refugio entre Ribamontán al Mar y la bahía de Santander donde la «influencer» cambia los eventos de gala por jornadas de surf, paseos descalza sobre la hierba y atardeceres en la costa cántabra, rodeada de su clan familiar, en una perfecta sintonía entre naturaleza salvaje y vida de pueblo.



MARÍA
POMBO

CALA D'HORT

DE LAS GIRAS A LA CALMA BALEAR la escapada veraniega de la estrella musical

Con el imponente perfil de Es Vedrà (Ibiza) como telón de fondo, el sur de la isla se convierte en el rincón de desconexión de Aitana. En el enclave protegido de Cala d'Hort, la cantante huye de las agendas apretadas para sumergirse en una rutina marinera: paseos en barco al atardecer, baños en aguas cristalinas y comidas en chiringuitos tradicionales donde saborear el clásico caldero de pescado.



AITANA



CALA JONDAL

EL DESCANSO DEL CAMPEÓN en la bahía de los cantos rodados

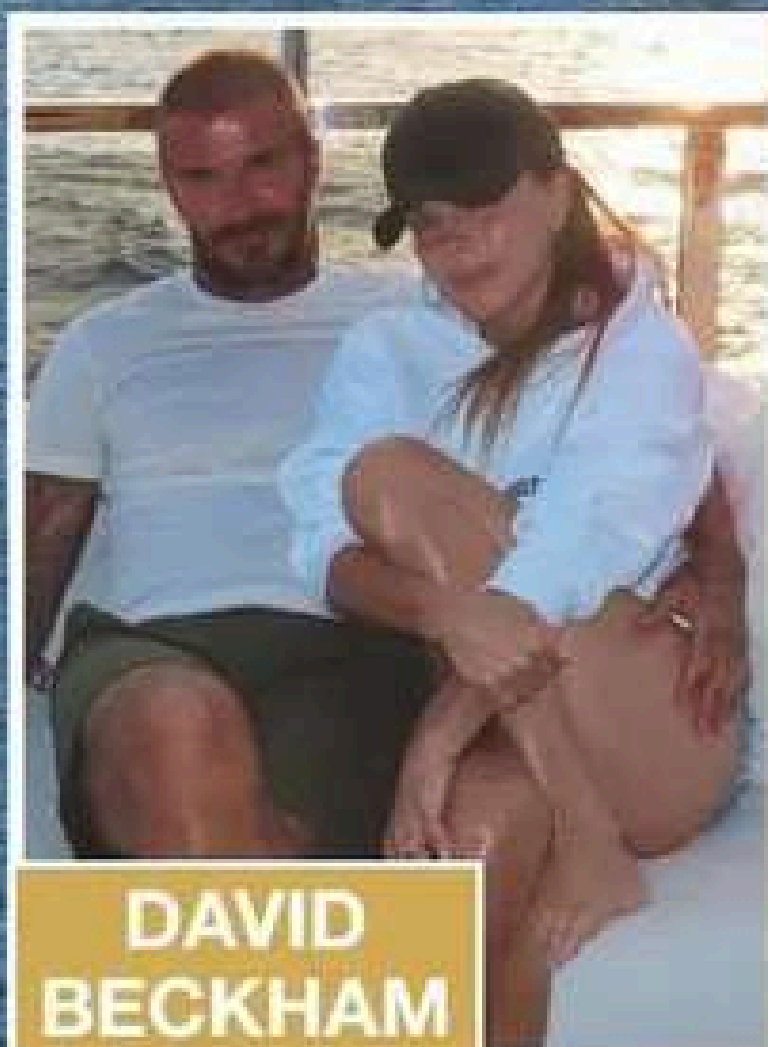
Rodeado por las colinas de pinos y las aguas transparentes, Ilia Topuria encuentra en la costa sur de Ibiza el escenario idóneo para su desconexión estival. El luchador hispano-georgiano cambia el rigor y la exigencia del octágono por el ambiente sofisticado de los «beach clubs» más cotizados, las travesías en barco hacia Formentera y las jornadas de entrenamiento suave al aire libre frente al mar.



ILIA
TOPURIA



PORT DE SOLLER



DAVID
BECKHAM

ESTILO, GASTRONOMÍA Y BRISA MARINA la receta perfecta del «dandy británico»

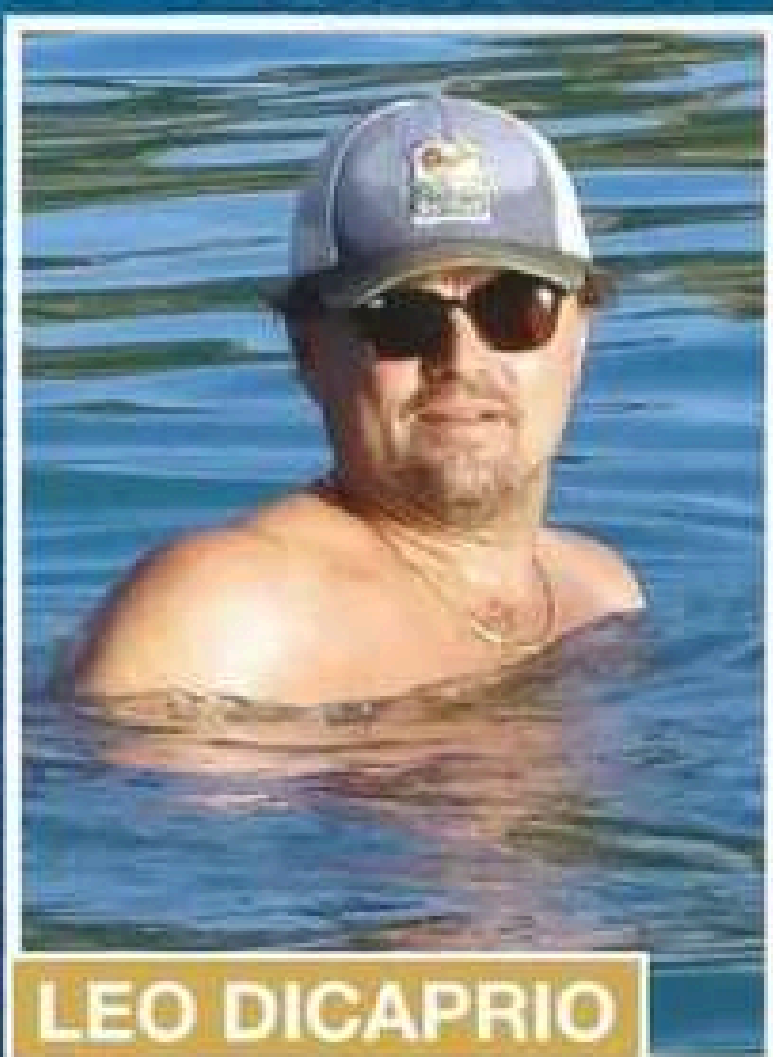
Entre la bahía resguardada de Port de Sóller y el imponente telón de fondo de la Serra de Tramuntana, David y Victoria Beckham han establecido su enclave de elegancia estival en Mallorca. Lejos del circuito social más concurrido, el matrimonio británico combina exclusivas travesías en yate por los acantilados del noroeste balear con cenas íntimas en restaurantes de cocina de autor a orillas del puerto.



COSTA AMAFILTANA

DE HOLLYWOOD AL MAR DE POSITANO la rutina hedonista del astro de Hollywood

Frente a las fachadas de colores colgadas sobre los acantilados de Positano y Amalfi, Leonardo DiCaprio convierte la Costa Amalfitana en su plató estival de máximo lujo. A bordo de superyates blindados a las miradas furtivas, el premiado actor combina el avistamiento de cetáceos y las travesías en lancha rápida con almuerzos privados en emblemáticos restaurantes a pie de los acantilados del Tirreno.



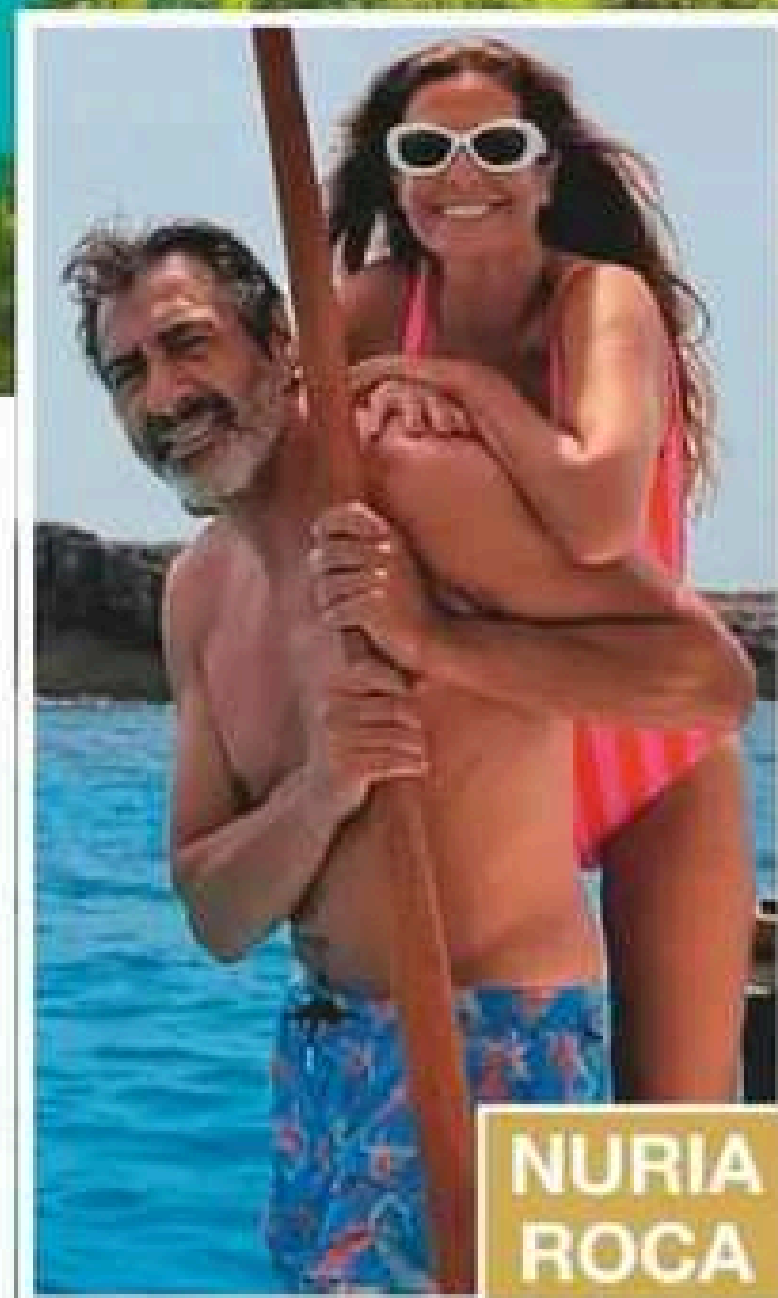
LEO DICAPRIO



CALA MITJANA

LA ESCAPADA INSULAR de la pareja que arrasa en televisión

Entre pinares y acantilados en Cala Mitjana, la presentadora Nuria Roca y su marido, Juan del Val encuentran su refugio perfecto. El matrimonio cambia los platós por el ritmo pausado de Menorca: baños en aguas turquesas, rutas por el Camí de Cavalls y lecturas a la sombra. Una rutina sencilla que completan con paseos en llaut, caldereta al atardecer y la naturalidad de su descanso balear.



NURIA
ROCA



SES ILLETES

EL CHIRINGUITO NÁUTICO del «Pretty Boy» en la pineda balear

Varado sobre la posidonia transparente de Ses Illetes, Maluma traslada su universo de lujo desenfadado a la cubierta de un superyate alquilado en el norte de Formentera. El icono de Medellín esquivo las miradas combinando deportes de adrenalina —como el uso de «seabobs» y esquí acuático— con interminables veladas de reguetón al atardecer rodeado de su novia, Susana Gómez, y su equipo.



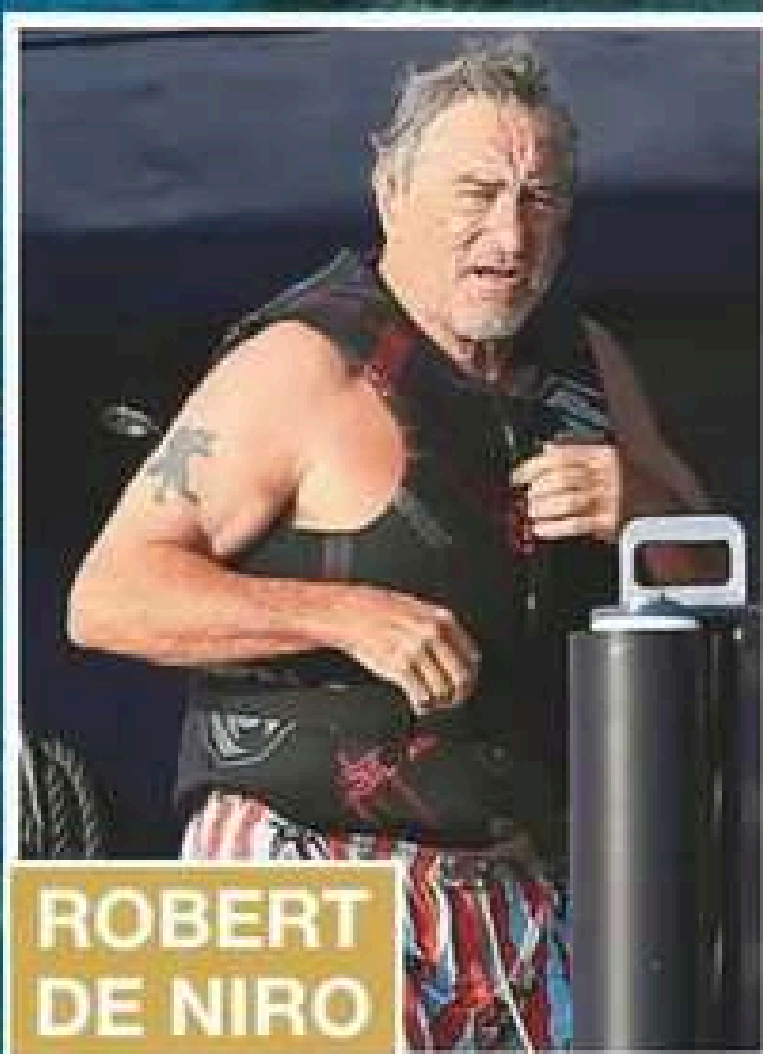
MALUMA



SAINT-TROPEZ

LA CALMA DE UNA LEYENDA en el icónico pueblo de la Costa Azul

Lejos del brillo de Hollywood, Robert de Niro encuentra en la bahía de Saint-Tropez su refugio veraniego definitivo. El actor convierte el icónico pueblo de la Costa Azul en el escenario de su descanso más reservado, combinando travesías privadas a bordo de exclusivos yates por las aguas del Mediterráneo con extensas jornadas de relajación en la mítica playa de Pampelonne.



ROBERT
DE NIRO



MIAMI

EL RENACER MARINO DE «LA LOBA» «paddle surf», brisa tropical y tardes en alta mar

La franja costera de Miami Beach y las aguas de Key Biscayne se han transformado en el entorno de reconexión estival para Shakira. Lejos del circuito, la artista encuentra en el mar atlántico el escenario perfecto para combinar jornadas de surf y «paddle surf» con paseos en barco junto a sus hijos. Una rutina marina caracterizada por el deporte al aire libre y la privacidad de su residencia en North Bay Road,



SHAKIRA

CALA MITJANA



KAROL G

EL MAPA SECRETO que marca las vacaciones de la diva urbana

Tras el ritmo frenético de sus grandes giras, la artista colombiana encuentra en este entrante marino mallorquín, de aguas cristalinas y pinos descolgados sobre las rocas su particular remanso de paz. Una rutina marcada por la privacidad y la sencillez, donde los paseos en lancha para fondear en aguas turquesas, los baños al atardecer lejos de las miradas y la gastronomía local compartida en la cubierta se entrelazan con la inspiración creativa.



CALA CONTA

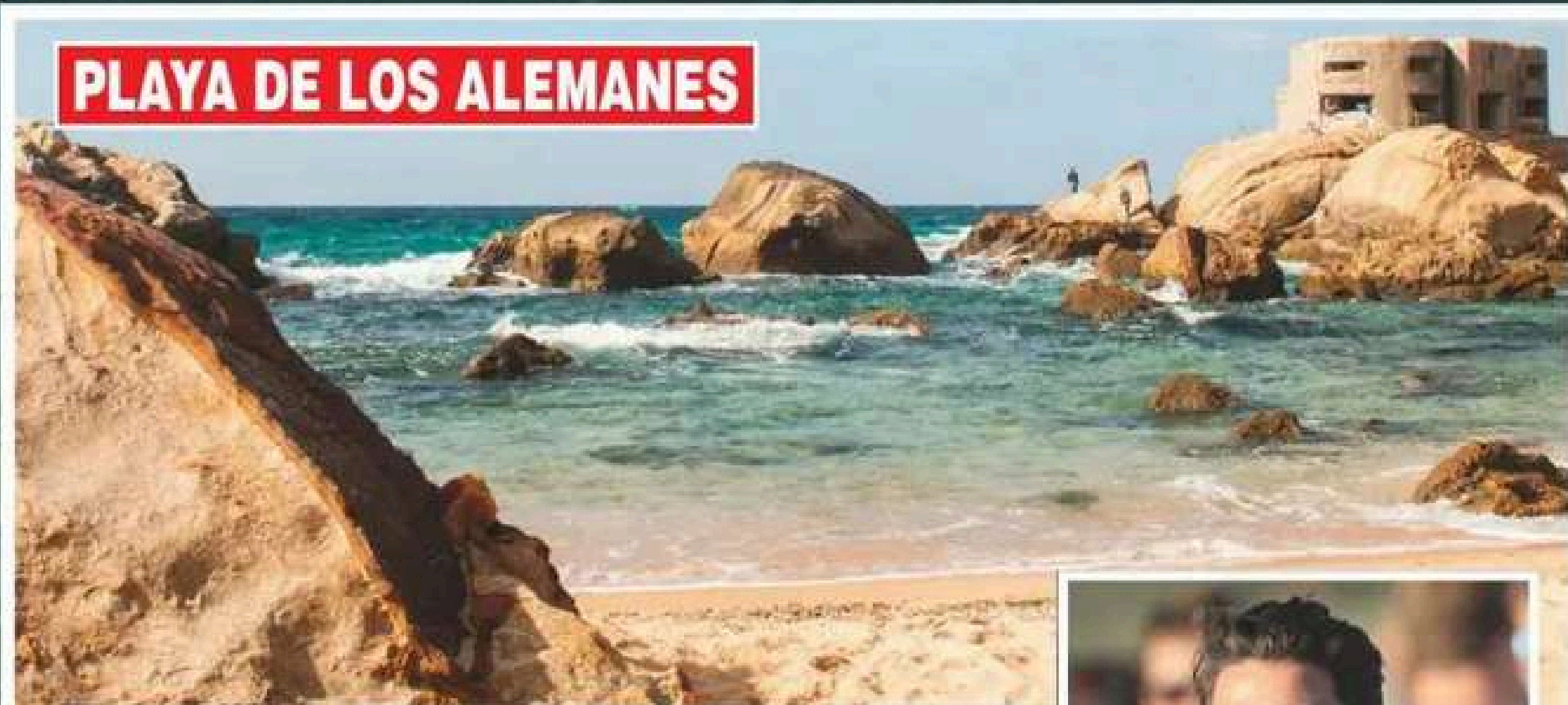
DE LOS ESTADIOS AL MEDITERRÁNEO el verano más fresco, libre y festivo

Las aguas turquesas y los acantilados de Cala Conta se han convertido en el escenario idílico de Katy Perry en Ibiza. Desconectada de sus giras, la cantante estadounidense alterna baños de sol en calas de ensueño con travesías en velero, saltos al mar desde las rocas y paellas a bordo. Una rutina fresca y hedonista que combina la serenidad marina con el ocio nocturno y el espíritu festivo balear.



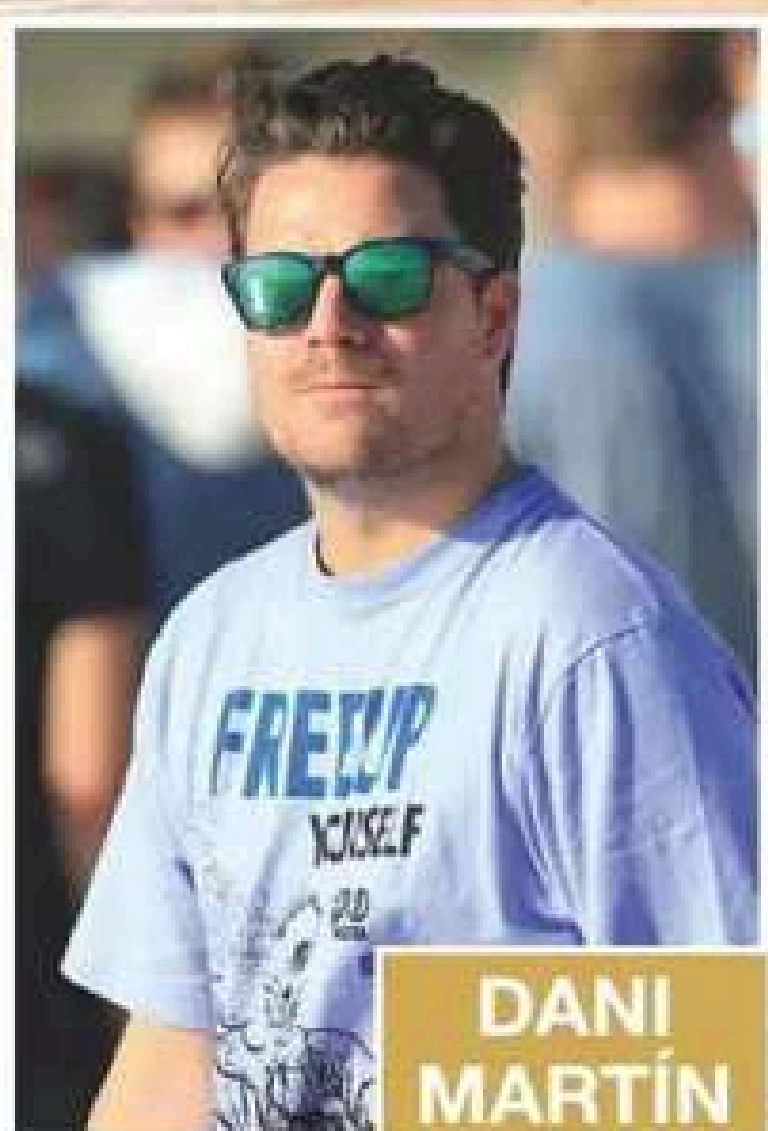
KATY PERRY

PLAYA DE LOS ALEMANES



EL SONIDO DEL VIENTO DEL ESTRECHO la banda sonora favorita del músico madrileño

Encaramado a la colina de Atlanterra, sobre la playa de los Alemanes, Dani Martín encuentra en la costa gaditana su refugio de máxima privacidad. El artista cambia los escenarios por paseos hasta el búnker de Cabo de Plata, senderismo y mañanas de composición con vistas al océano. Una rutina que combina con el deporte al aire libre y la gastronomía local del atún rojo en Zahara de los Atunes.



DANI MARTÍN



LAS SALINAS

EL EPICENTRO ESTIVAL de la reina de la música urbana

Entre las dunas protegidas del Parque Natural de Ses Salines y las aguas turquesas que bañan los chiriguitos más icónicos de Ibiza, Bad Gyal ha fijado su base de operaciones estival. La artista catalana transforma las mañanas de sol y baños en la playa de las Salinas en tardes de encuentro entre «celebrities», «DJ sessions» improvisadas a pie de arena y gastronomía marinera en los locales más cotizados de la isla.



BAD GYAL



BROOKS NADER UNA VIGILANTE DE LA PLAYA AL AGUA, CON TACONES Y A LO LOCO

Durante sus vacaciones en la costa italiana, en las que estuvo acompañada por el modelo Jack Lumsden

LA modelo y actriz se ha convertido en una de las grandes protagonistas de la temporada, tras desplegar todo su magnetismo a bordo de un exclusivo yate privado navegando entre Positano y Capri. Durante esta inolvidable travesía, a mediados de agosto, la estrella no solo disfrutó del sol mediterráneo junto a un reducido grupo de amigos, sino que también regaló instantes de máxima cercanía junto al cotizado modelo Jack Lumsden. Esta complicidad sobre la cubierta —salpicada de continuos abrazos, miradas de pura ternura y gestos enormemente cariñosos— deja entrever que existe algo muy especial entre ellos, aunque, por el momento, ambos prefie-

ren mantener en secreto si formalmente sus corazones laten como pareja. Fiel a ese espíritu audaz que la caracteriza, Nader paralizó la jornada no solo al deslumbrar con un impecable bikini blanco, sino también al sorprender a todos con un inesperado chapuzón al mar ataviada con vestido y unos espectaculares tacones de vértigo. Un mágico recorrido por la costa italiana que pone el broche de oro a una etapa dorada en su vida, mientras calienta motores para dar el salto definitivo a Hollywood encarnando a Selene, la astuta capitana de los socorristas de Zuma Beach, en el esperadísimo regreso de «Los vigilantes de la playa».

Fotos:



Fiel a su espíritu audaz, Brooks Nader sorprendió a todos saltando desde la cubierta del yate al agua vestida y con unos zapatos de vértigo. Arriba, otras dos imágenes de la actriz y modelo, que convirtió la travesía en su particular pasarela. A la derecha, dos imágenes de Nader con el cotizado modelo Jack Lumsden, con el que se la vio compartir numerosos gestos de cariño a bordo

ESTRENA TEMPORADA

ARISTO-INFLUENCERS

De Olympia de Grecia a Victoria Federica: las aristócratas como eternas musas de la moda

LONGEVIDAD

El nuevo lenguaje de la edad marca un hito para la ciencia y el bienestar

ROCÍO ZOBEL

La nieta de Enrique Zobel y "heredera de Sotogrande" se abre camino como diseñadora

fashion

¡HOLA!
SEPTIEMBRE
2026

En portada

EUGENIA
de Hannover
LA PRINCESA
QUE NOS
INSPIRA

**SOCIETY
GIRLS**
AMIGAS,
NEGOCIOS
Y MODA

**SPORT
MONEY**
EL DEPORTE
COMO NUEVO
SIMBOLO
DE ESTATUS

BELLEZA
CARTA DE
AMOR A
CUMPLIR
AÑOS

Una rentrée con

ENCANTO

YA A LA VENTA

Puedes conseguirlo en tu punto de venta habitual, en la tienda ¡HOLA!
suscripciones.hola.com o llamando al teléfono 917 811 800



EL REGRESO DE AÍDA ARTILES EL VIAJE DE LA MODELO «REBELDE», QUE VUELVE A PISAR FUERTE EN LAS PASARELAS

La modelo y monitora de yoga, hermana de la «top» Ariadne Artiles, desfila de nuevo tras recuperarse de una grave lesión

ESTABA escrito en el destino. Su camino estaba en el mundo de la moda. «Como siempre digo, esto es como en una casa de médicos, que todos salen doctores, dentistas...». En la suya tenía a su hermana mayor, Ariadne Artiles, a la que acompañaba a todo «cuando éramos chicas, especialmente en Canarias», el que sigue siendo su paraíso.

A través de ella descubrió una profesión que le fascina, pero fue en la Gran Manzana donde se encontró con el yoga, su gran pasión. «Siempre digo que a mí el yoga no me cambió, sino que me devolvió la vida», nos dice, y es precisamente esta disciplina la que le ha ayudado a afrontar una lesión, una fractura de cadera y sacro, que la ha mantenido «en pausa». «Comprendí que todos mis años de práctica física con meditación también me dieron el espacio para transitar estos tres meses de estar sentada en clase, de estar con dos muletas... Vivo sola en un segundo piso, sin ascensor, aunque he tenido ayuda, sobre todo de mi mamá. Y con esa cabeza que he tenido, con una aceptación absoluta, con una calma, sin ansia y sin nada, dije: «Aquí está la práctica real»».

Aída acaba de cumplir 39 años —a finales de julio— y ha vuelto a la pasarela, la Gran Canaria Swim Week, la misma que la vio crecer y que hace un mes le daba la bienvenida. La «modelo no modelo» ha vuelto.

—Empezaste en la moda siendo superjoven... ¿Siempre lo tuviste claro?

—La verdad es que no (se ríe). Lo descubrí mucho más tarde, pero es algo que he tenido en casa muy presente desde que soy muy jovencita.

—Entonces, supongo que, cuando dijiste en casa que querías ser modelo, no hubo sorpresas.

—Más que decirlo yo, fue algo como sabido desde fuera hacia adentro... Mi hermana, que es mayor que yo, es modelo también, entonces, como que ya se sabía. Nunca comuniqué «quiero ser modelo», sino que ya se sabía que, cuando cumpliera 18 años y acabara mis estudios, me iría a Madrid y empezaría mi carrera.

—La moda se ve, al menos desde fuera, como un mundo difícil y muy competitivo.

(SIGUE)



«Este año, la pasarela Gran Canaria Swim Week me hizo especial ilusión porque estaba saliendo de una lesión (fractura de cadera y sacro) muy gorda», nos cuenta Aída, que en la imagen lleva vestido y caftán de Claro Couture y, en la otra página, vestido de Pedro del Hierro. En ambas lleva joyas de Swarovski



«Sigo siendo como modelo, no modelo. Vivo en un estudio en Canarias y tengo lo justo; no cambio de armario cada temporada. Soy un poco diferente»

—Como yo lo viví desde un sitio como muy familiar, porque en Canarias empecé jovencita, comencé todo como si estuviera en casa. Hasta que no llegué a Madrid, con 18 años, a una agencia internacional, no me di cuenta de la industria en la que me estaba metiendo. Luego me ha encantado, pero fue un cambio grande y entiendo que, desde fuera, se vea así porque impresiona... Después, desde dentro, no es para tanto.

—Echando la vista atrás... ¿Te dirías algo?

—¡Me diría un montón de cosas! Ha llovido mucho desde entonces, pero sí que me habría encantado haberlo hecho todo más relajada... Porque me he presionado muchísimo cuando era muy jovencita.

—¿Tu relación con la moda ha ido cambiando?

—Bastante, sobre todo porque no fui consciente de que fue una elección porque me encantaba ser modelo, sino porque me fue llevando ahí... Ahora que tengo la edad que tengo, con la experiencia, las vivencias... ¡la vivo desde un lugar tan bonito! La disfruto mucho. Mi valor no está en esta profesión; lo encontré, con los años, en otro lugar, que es el real. Y desde ahí se trabaja desde un sitio tan guay, porque la profesión es preciosa.

«HE SIDO UN POCO REBELDE»

—¿Y tu estilo? También habrá cambiado, supongo...

—Siempre he dicho que he sido un poco rebelde, la «modelo no modelo». Cuando era más joven, como en mis veinte, mi carrera era también más efervescente, no le prestaba atención a la moda en realidad... Iba a trabajar, terminaba y me iba a mi casa. Yo era una «hippy» de la vida, con sus amigas y su universidad. No sabía qué me gustaba, vestía como muy relajada... Y, con el tiempo, en mis treinta, me ocupó más de qué imagen quiero dar cuando voy a trabajar o en un evento. Pienso, por ejemplo, cómo quiero ir, qué quiero expresar...

—Se suele decir que, con el paso de los años, vamos quitando prendas del armario. ¿A ti te pasa? ¿O es al contrario?

—Ahí sigo siendo como modelo, no modelo. También pienso que, como desde hace ocho o nueve años resido otra vez en Canarias y vivo en un estudio desde hace como cinco años, tengo lo justo. No soy de las que cambia de armario cada temporada. Soy un poco diferente. No tengo tantas cosas... La gente me dice: «En tu fondo de armario tendrás seguro un traje»... No, yo no lo tengo.

«Volver a desfilarme fue demostrarme a mí misma que se puede, y en casa (Canarias), en tu sitio, donde lo has hecho mil veces... fue un orgullo para mí»

—¿Hay alguna prenda que guardes con cariño?

—Mira, la ropa a la que más cariño le tengo es la que compré cuando vivía en Nueva York. Compraba en tiendas «vintage», y todavía visto esa ropa. Esto fue del 2011 hasta el 2017. Tengo la típica chaqueta de cuero gastada, algún zapato de esa época... Son como reliquias para mí.

«NO SABÍA SI IBA A PODER CAMINAR»

—Hace poco desfilaste en la Gran Canaria Swim Week. ¿Cómo fue? ¿Todavía más importante para ti estando en casa?

—La empecé a hacer con catorce años y participé mucho tiempo... Hasta hace siete, que decidí un día que «hasta aquí», porque tenían que entrar nuevas generaciones... Pero este año, cuando me confirmaron, me hizo especial ilusión. Yo estaba saliendo de una lesión (fractura de cadera y sacro) muy muy gorda y fue una especie de reto personal y profesional que le dio un poco de sentido a todo. A nivel personal, fue como desfilarme desde un lugar muy diferente, después de haber salido de una lesión superdura, tanto que hasta el último momento no sabía si iba a poder caminar por mi dolor... Fue una historia, un viaje, muy guay. Cuando me subí y vi que podía caminar, pensando en mi médico, en mi fisio, en toda la gente que me había ayudado a volver a estar ahí... estaba feliz. Fue demostrarme a mí misma que se puede, y además en casa, en tu sitio, donde lo has hecho mil veces... Fue un orgullo para mí.

—¿Te encuentras ya mejor?

—Bueno... Más o menos. Tengo alguna molestia, pero nada que ver con cómo estaba. O sea, que voy por buen camino. Sigo en rehabilitación, todo estará mejor... Y bueno, con paciencia, mucho amor y mucho cariño.

EL PODER DEL YOGA

—¿Estás pudiendo hacer yoga?

—Pues mira, hice mi primera clase hace unos días, después de tres meses sin poder hacerlo. Yo las continué dando, pero me quedaba sentadita en una esquina de la clase, con mis alumnos escuchándome. Ahora voy con calma, viendo hasta dónde puedo llegar.

—El yoga es esencial para ti... ¿Crees que eres una nueva Aída desde que descubriste el yoga?

—Yo siempre he dicho que a mí el yoga no me cambió, sino que me devolvió la vida. Porque al final uno tiene que ser responsable de que tiene que crear la vida que quiere tener, y cuando

(SIGUE)



«Somos muy diferentes y muy iguales a la vez, y, con los años, nos damos más cuenta todavía», nos dice sobre su hermana Ariadne, a la que está muy unida. En esta página, Aida posa con vestido de Claro Couture y pendientes de Zara. En la anterior, con vestido de Blumarine y pendientes de Swarovski

«Hablar de la muerte es hablar de la vida también. El dolor, la tristeza, es un regalo que no nos damos y yo me lo di», confiesa sobre el duelo por su padre

estamos distraídos no nos damos cuenta. Vas haciendo tu vida y tomando decisiones, pero el yoga lo que me hizo fue volver a coger la vida con las dos manos y hacerme responsable. ¿A dónde quieres ir? ¿Qué quieres hacer? A hacerme preguntas... No me cambió, sino que, simplemente, me devolvió a mí y a ver qué había ahí dentro. A mirar para dentro y devolverme el poder de elegir, de decidir.

—No solo es un deporte, también está demostrado que es muy bueno a nivel mental... ¿A ti te ha ayudado en momentos difíciles?

—Sí, claro. Un montón. He comprendido que todos mis años de práctica física con meditación me dieron el espacio para transitar estos tres meses de estar sentada en clase, de ir con muletas... Vivo sola en un segundo piso, sin ascensor y, aunque he tenido ayuda, sobre todo de mi mamá, la cabeza que he tenido durante esos meses, con una aceptación absoluta, con una calma, sin ansia y sin nada, eso es la práctica real. Esto es lo que he aprendido o lo que he ido cultivando, para esto sirve. No para estar en una esterilla, hacer acrobacias... Sino para esto, para transitar cuando la vida viene de aquella manera, para poder hacerlo con calma y aceptación y saber que es transitorio también.

**ARIADNE,
SU «PARTNER IN CRIME»**

—Tu hermana Ariadne estuvo en primera fila viendo cómo volvías a la pasarela tras esta lesión. ¿Siempre ha sido tu cómplice, tu «partner in crime», como se suele decir?

—Nos llevamos seis años, y yo siempre la acompañaba a todo cuando éramos chicas, especialmente en Canarias. Luego es verdad que, con los años, cada una ha ido haciendo su carrera en diferentes lugares y sitios, pero este año especialmente fue muy guay porque ya somos las dos adultas, ya nos hablamos como dos adultas... Verla dentro en el «backstage», al que vino a maquillarse, te da seguridad también, confianza, es casa... Fue doblemente especial. Salir fuera, al final, impresiona. A día de hoy, todavía, muchas veces, me sorprende decir: «Ah, que sales a desfilas».

—Compartiendo profesión, ¿te ha dado algún consejo?

—Me ha dicho muchas cosas y, sí, ella siempre ha confiado mucho en mí, más que yo en mí misma, por lo que eso siempre lo he tenido ahí. Me habría gustado verme más con sus ojos que con los que me he visto yo muchas veces. Además, ella tiene más visión que

«El yoga no me cambió, sino que me devolvió a la vida. Me hizo cogerla con las manos y hacerme responsable y preguntarme... Me hizo mirar hacia dentro»

yo en esta parte. Entonces, sí, me ha ayudado mucho.

—Sois distintas, pero os complementáis...

—Sí, sí, totalmente. Somos muy diferentes y muy iguales a la vez, y, con los años, nos damos más cuenta todavía. Cuando eres más joven, a veces, no quieres escuchar cosas y entonces te peleas... Y ahora, de repente, tú dices: «Claro, tenía todo el sentido». Ya sabes... hermanas. Pero una maravilla.

—¿Cuáles son tus próximas metas ahora mismo?

—Empecé en febrero con un proyecto «online» que es solamente para mujeres. Yo era un poco reacia a hacer algo «online» de yoga porque una de las cosas por las que empecé a dar clases, o me gustó el yoga, era para trabajar presencialmente. Pero esto «online» me está gustando mucho porque el hecho de que seamos solamente mujeres hace que crees una comunidad. Yo me levanto por la mañana, enciendo el portátil, entro en Zoom y veo a las tres, cuatro o cinco... Somos 40, pero no se conectan todas a la vez porque es muy temprano y muchas lo ven en diferido, pero solo saber que dos o tres personas se han conectado contigo, cada una en su casa, para meditar, me llena el corazón y ya tengo el día hecho. Es un proyecto al que le estoy poniendo mucha, mucha ilusión y no sé a dónde nos va a llevar, pero, de momento, me encanta.

UN CUMPLEAÑOS MUY IMPORTANTE

—Acabas de cumplir 39... ¿Eres de las que reflexionan cuando se cambia de año?

—Con lo intensa que soy, ¡imagínate! Hago reflexión todo el rato. Una semana antes, ya estaba pensando, reflexionando, dándome cuenta... En mayo del año pasado falleció mi papá, entonces ha sido un año del que no me he enterado muy bien. Estaba como muy presente, pero he sentido que ha sido un tiempo de parón, entonces siento que esta entrada nueva tiene un doble sentido para mí, ¿sabes? Y lo estoy viviendo muy bien, desde un lugar muy guay; he transitado el duelo muchísimo.

—¿Pero ya estás mejor?

—Bueno, será otra conversación, pero el duelo es la vida también. Hablar de la muerte es hablar de la vida, y no se suele hablar de la muerte. Entonces es transitarla profundamente, poder sentirla. El dolor, la tristeza, la pena, es un regalo que no nos damos... Y yo me lo di. Fue durísimo, pero al mismo tiempo es un aprendizaje tan grande que, por eso, este cumpleaños para mí ha sido superimportante.

Texto: ANA CAAVEIRO
Fotos: EDUARDO MIERA
Estilismo: LEIRE PEÑA

Maquillaje y peluquería: PEDRO CEDENO
Localización: COMPLEJO LA CIGÜENA

«¡Me diría un montón de cosas cuando empezaba! Me habría encantado haberlo hecho todo más relajada... Porque me he presionado muchísimo», dice la modelo, que, arriba, lleva vestido de «paillettes» de Dani's Party 2026 y joyas de Swarovski. En la otra página, posa con vestido de Giorgio Armani y pendientes de Zara

EL ARMARIO DE LA REINA INFALIBLE & CHIC

Analizamos los últimos looks de la reina Letizia para descifrar la fórmula de su estilo impecable. De propuestas relajadas para sus vacaciones en el palacio de Marivent a diseños de noche absolutamente irresistibles.

No necesita grandes alardes ni siluetas extravagantes. La clave de los aciertos estilísticos de la reina reside en la sencillez y en unos cortes impecables. Conoce las

siluetas que más le favorecen y las repite una y otra vez -con alguna concesión más atrevida-, sin miedo a explorar estampados o nuevas gamas cromáticas. Los accesorios, siempre discretos y bien

elegidos, completan el look sin restarle protagonismo. Este es el *ranking* de los últimos looks de Su Majestad: la inspiración perfecta para un verano chic y femenino, sin renunciar a la comodidad.



2

¿Qué sería del verano sin un buen vestido blanco? Su particular forma de abrazar la tendencia *adlib*, gran clásico estival, pasa por la sencillez de un vestido de corte *minimal*, un capazo de Heimat Atlántica y unas sandalias de tiras de Pedro García.

1

Nuestro favorito es este imponente vestido rojo, asimétrico y ceñido, firmado por Carolina Herrera, una de las firmas de cabecera de la reina Letizia. Un look elegido para deslumbrar en la noche del Atlántida Mallorca Film Fest y con el que queda patente su excelente forma física. En la misma clave *glam*, lo completó con un pequeño *clutch* metalizado y unas sandalias *nude* de Gucci.



3

Aunque es asidua a las grandes firmas internacionales, también es una gran abanderada del *made in Spain*. En su reciente visita a la fábrica de Adolfo Domínguez, apostó por un diseño multicolor del diseñador gallego, con estampado en suaves tonalidades y, de nuevo, accesorios *nude*.





4

En la mayoría de ocasiones la vemos luciendo faldas, pero también se adapta a la sastrería como nadie. Su versión estival: un conjunto de dos piezas blanco formado por chaleco y pantalón, ideado por Hugo Boss, otra de sus marcas favoritas.



5

Nos ha dado una lección de cómo llevar al terreno *glam* de noche la tendencia *adlib* con un diseño blanco, de silueta fluida y mangas tres cuartos, firmado por Sybilla -un guiño mallorquín durante sus vacaciones-. Completó el look con unas sandalias metalizadas de tacón ancho, de Aquazzura.



6

También ha sabido sacar partido al negro durante una recepción en Madrid con un vestido *boho* en este color con bordados blancos, y firmado por Antik Batik, que combinó con unas cuñas de esparto.

REFLEJOS DE LUZ

GUÍA DE DESTELLOS

En el punto álgido del verano, con el bronceado en su mejor momento y muchos planes por disfrutar, nos inspiramos en las chicas de moda para explorar la tendencia más favorecedora: los brillos. Así se llevan de día y de noche.

BRILLA DE DÍA



MARIA F- RUBIES

Quien dijo que las lentejuelas y el strass son solo para la noche se equivocaba. María Fernández-Rubies, Cristina Mata y Gala González llegan para romper el paradigma con propuestas atrevidas, pero sofisticadas, perfectas para presumir de bronceado a plena

luz. Y para la noche... vuelven los clásicos de la mano de *its* como Sassa de Osma, Alexandra Leclerc o Kaia Gerber, que nos demuestran por qué un buen vestido de *paillettes*, en cualquier de sus versiones, sigue siendo una baza imbatible temporada tras temporada. ¿Cómo vas a brillar tú?

A PLENO SOL

Aprovecha los rayos de luz para reflejarlos en un minivestido, una falda o un bolso de lentejuelas. Atrapa todo el brillo... ¡y todas las miradas!



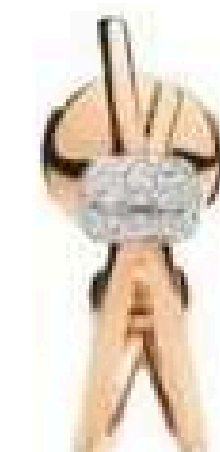
CAMISA
con incrustaciones (294,95 €), de Pinko.

VESTIDO
midi (345 €), de Sandro.

GAFAS
de sol (49 €), de Mó.

PANTALÓN
(39,95 €), de Zara.

ANILLO
de oro y diamante (c.p.v.) de Suarez.



PENDIENTES
con oro rosa y diamantes (4.300 €), de Pomellato.

ALPARGATA
(49 €), de Pitusas.

BOLSO
(35,99 €), de Pull & Bear.



UNA CAMISA, UNOS JEANS SALPICADOS DE PEQUEÑOS CRISTALES O UN MINIBOLSO DE ABALORIOS SON SUFICIENTES PARA ELEVARTUS LOOKS DIARIOS



GALA GONZALEZ



CRISTINA MATA



SASSA DE OSMA



KAIA GERBER



ALEXANDRA LECLERC

BRILLA DE NOCHE

ESPÍRITU DISCO

Las noches de verano son memorables y, para hacerlas aún más especiales, apuesta por los diseños más repletos de brillos que encuentres. Como una auténtica *dancing queen*.



PULSERA con cristales (199 €), de Swarovski. **VESTIDO** mini (4.600 €), de PRADA. **PENDIENTES** de oro blanco, diamantes y aguamarina (539 €), de Jose Luis Joyerías. **SANDALIA** de strass (1.250 €), de Aquazzura. **RELOJ** Constellation con diamantes (7.300 €), de Omega. **VESTIDO** largo (1.300 €), de Alix of Bohemia en Net-a-Porter. **BOLSO** de lentejuelas (165 €), de Guess Accessories. **VESTIDO** midi (595 €), de Zadig & Voltaire.

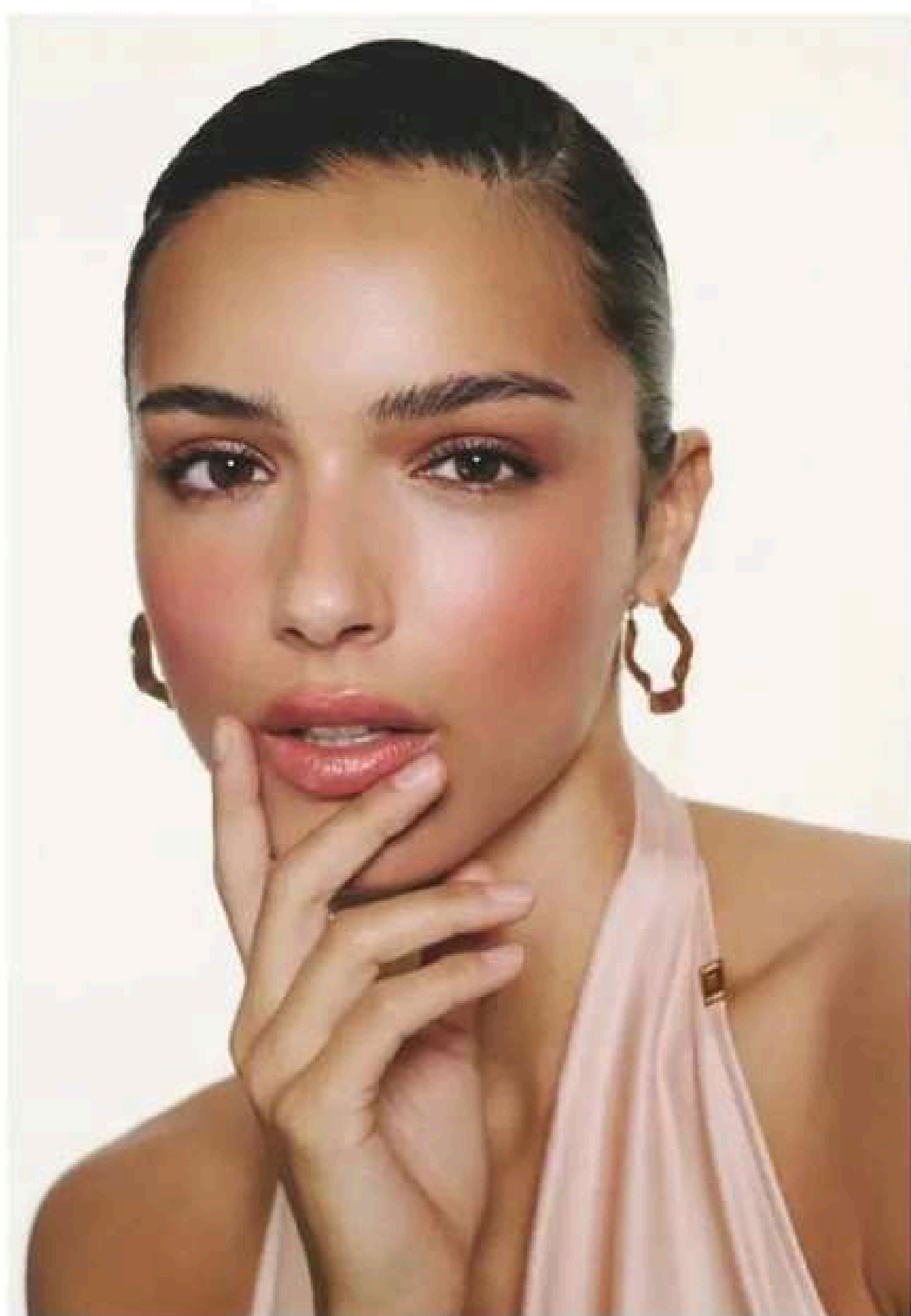


CÓMO PROLONGAR TU VERSIÓN ESTIVAL VERANO INFINITO

Los productos clave de alta gama para alargar ese aspecto saludable, bronceado y luminoso, y las notas aromáticas que te harán viajar de vuelta al sol con una aplicación.

Cuando las vacaciones llegan a su fin, nuestra mayor ilusión es conservar esa felicidad y aspecto radiante que hemos logrado tras semanas de desconexión. Sin embargo, volver a la rutina, el paso de los días y el cambio de clima amenazan rápidamente con apagar nuestro brillo estival. De pronto, notamos en casa una tez más seca, opaca y sin vitalidad, perdiendo el tono tan bonito que

tanto nos costó conseguir. La buena noticia es que engañar al calendario es posible si adaptamos nuestra rutina de cuidados. El secreto está en potenciar la jugosidad natural aportando hidratación continua y acabados ligeros. Con unos pocos ajustes, puedes lucir espectacular y mantener la magia vacacional viva durante muchas más semanas, por lo menos, en el *glow* de tu piel.



EL EFECTO “BUENA CARA”

QUE NO SE DERRITE

Para mantener ese tono dorado y saludable del verano sin texturas pesadas la clave son los formatos en barra.



INTENSO Y DURADERO: El nuevo Teint Idole Shape Stick Blush, de Lancôme, un versátil stick de colorete en crema que define, esculpe y realza el contorno del rostro con una textura ultraligera, proporcionando un acabado suave y modulable. **SONRISA ITALIANA:** Consigue unos labios sofisticados y atemporales con Monochrome, de Prada Beauty. Su tono Soft Matte B101 Tiepolo se adapta sin esfuerzo a cualquier momento. Gracias a su fórmula cómoda y de larga duración, mantendrás una sonrisa impecable con Monochrome de Prada Beauty. **BRILLO SALUDABLE:** Make Me Blush Bold Blurring Blush, de YSL Beauty, destaca por su textura ultrafina y sedosa que se funde sobre las mejillas como una caricia, dejando un acabado efecto segunda piel. Su aplicación es sumamente fácil y precisa, permitiéndote pasar de un rubor natural a un look sofisticado en un solo gesto.

TIPS BEAUTY PARA UNAS VACACIONES ETERNAS

TEXTURAS QUE CONSERVAN LA JUGOSIDAD

Para prolongar el aspecto fresco del verano, evita los polvos compactos que matifican en exceso y apagan la piel. Apuesta por texturas fluidas, leches y cremas en *stick* que se funden de manera homogénea. Al fundirse con el calor natural de la piel, logran ese acabado jugoso y satinado que imita a la perfección un día bajo el sol.

EL SECRETO PARA UN TONO DORADO DURADERO

Un bronceado bonito es un bronceado protegido. Si dejas de usar protección UV al final de las vacaciones pensando que te pondrás más morena, solo conseguirás que la piel se descame y pierda su luz más rápido. Utilizar protectores con activos antioxidantes frena el envejecimiento prematuro y mantiene la hidratación, logrando que ese pigmento saludable se mantenga por mucho más tiempo.

Evita que el paso de las semanas apague tu brillo con fórmulas expertas diseñadas específicamente para lucir espectacular al volver a la rutina en septiembre

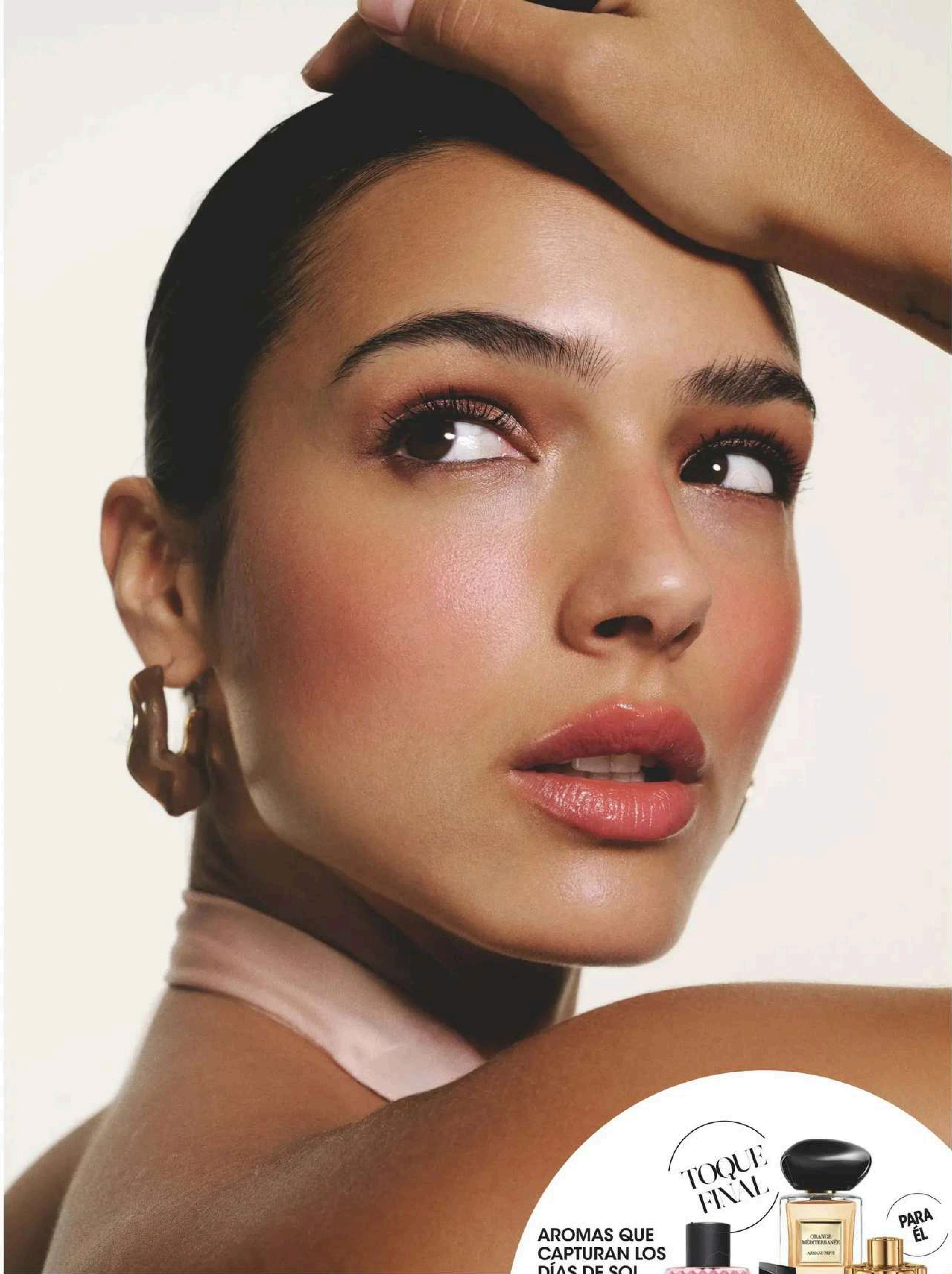
EL ESCUDO UV

PARA RETENER LA
JUVENTUD DE LA PIEL

El sol de finales de agosto sigue siendo intenso. Para evitar las manchas o la deshidratación, la protección no se negocia.



REPARACIÓN FACIAL: Better Screen UV Serum, de Kiehl's, es un innovador escudo solar con textura sérum ultrafluido que combina SPF 50+ con péptidos de colágeno para un efecto antiedad, reparando y previniendo los signos del daño solar. **FORMATO TO GO:** UV Expert Supra Screen Stick SPF50, de Lancôme, el nuevo *stick* invisible y resistente al agua y al sudor con protección solar de amplio espectro. Su fórmula ligera ayuda a proteger frente a rayos UV, contaminación y agresores externos en un formato que puedes llevar a todas partes. **FÓRMULA DE ALTO RENDIMIENTO:** Waterlover Sun Milk SPF 50+, de Biotherm, aporta protección solar muy alta, combinando Biotech Plankton™ regenerador y Vitamina E antioxidante que combate activamente el daño oxidativo celular. Su textura de rápida absorción, altamente hidratante y sin marcas blancas, envuelve la piel en un delicioso aroma.



DULZURA IRRESISTIBLE: *Born in Roma Hair & Body Mist Vanilla Bliss*, de **Valentino**, una bruma ligera que envuelve tanto el cabello como la piel con un velo aromático suave y etéreo. **AMANE CER CÍTRICO:** *Orange Méditerranée*, de **Armani Privé**, encapsula la luz de la costa siciliana con una fragancia cítrica verde de alta concentración que fusiona la naranja bigarade con el hinojo. **ABSOLUTAMENTE INOLVIDABLE:** *Libre Eau de Parfum*, de **YSL Beauty**, aporta una tensión magnética y sofisticada entre la lavanda de Francia y el azahar de Marruecos, perfecta para dejar un rastro único. **INTENSIDAD MASCULINA:** Para él, *Forever Wanted Absolu*, de **Azzaro**, ofrece una estela amaderada y ámbar de larga duración con notas de incienso, whisky y vainilla.

AROMAS QUE CAPTURAN LOS DÍAS DE SOL

Las fragancias son el billete de vuelta más rápido al buen tiempo. Estira los días de calor a través del olfato.



BRONCEADO SALUDABLE

PREPARA Y... REPARA

Actualiza tu ritual de cuidados en los días de vacaciones antes, durante y después de la exposición para proteger la piel de manera integral: el tono sube gradualmente, dorado y luminoso, pero sin rastro de daño solar.

Son pocas las que no habrán oído de sus madres o abuelas la frase de «las burradas que hacíamos antes al tomar el sol». Afortunadamente, la ley del fotoprotector impera en una época de mayor conocimiento sobre el peligro de la radiación solar. Las últimas novedades al respecto nos las cuenta Alba Villanueva, farmacéutica especializada en dermofarmacia de ISDIN: «La primera, que el daño no termina en la exposición y que se sigue produciendo en el ADN durante horas, lo que convierte el gesto post-solar en una ventana real de intervención; la segunda, el cambio de paradigma hacia la fotoprotección biológica, porque el fotoprotector ya no es solo una barrera sino un vehículo que refuerza las defensas y la capacidad de reparación de la propia piel», según la experta.

PROTECCIÓN 360°

La rutina protectora se remonta horas antes de tumbarse al sol. Así lo confirma el doctor Javier Pedraz, dermatólogo de IML

Clinic, quien recomienda varios pasos clave: «Limpieza suave, sérum antioxidante, hidratante adaptada al tipo de piel y, por último, un fotoprotector de amplio espectro SPF 50. Además, es fundamental reaplicarlo cada dos horas si estamos al aire libre o después del baño».

Tras esta fase de preparación, llega la reparación de la piel con activos respaldados por la ciencia: «Las enzimas reparadoras del ADN, con la fotoliasa a la cabeza; y la melatonina, un antioxidante indirecto que estimula las defensas propias de la piel frente al daño oxidativo

acumulado durante el día», destaca Alba Villanueva. La farmacéutica no se olvida de los retinoides: «Son de los pocos activos con evidencia para revertir los signos del fotoenvejecimiento, estimulan la síntesis de colágeno y aceleran la renovación de la piel», asegura.

ILUMINA EL TONO

Autobronceadores, protectores con color y bálsamos labiales ponen buena cara de inmediato.



1. Labios y mejillas: Lip & Cheek SPF 50 (8,60 €), de Babé. 2. Gotas autobronceadoras: Solar Self-Tanning Drops (65 €), de Dior. 3. Protector con color: Skinesis Skin Insurance SPF 50+ Tinted (102 €), de Sarah Chapman (a la venta en Abanuc).

ACTIVOS ESTRELLA

El dermatólogo Javier Pedraz indica los ingredientes que hay que priorizar en verano:

ANTES:

Destacan los antioxidantes, como la vitamina C, la vitamina E, la niacinamida y los polifenoles.

DURANTE:

Fotoprotectores de amplio espectro (protegen contra rayos UVA y UVB) SPF 50, reaplicados cada dos horas.

DESPUÉS:

El ácido hialurónico, los factores de crecimiento, las ceramidas y los productos que favorecen la regeneración cutánea.

DIETA UV

La alimentación complementa (nunca sustituye) al ritual fotoprotector, además de ayudar a conseguir un bronceado más bonito: «Carotenoides, polifenoles, vitaminas C y E y omega-3 refuerzan la reserva antioxidante y elevan modestamente el umbral de quemadura. La fotoprotección oral tiene evidencia como apoyo en las semanas previas y durante el periodo de exposición solar», apunta la experta de ISDIN.

ESCUDO SOLAR

Opta por tecnologías avanzadas y texturas sensoriales que te apetezca ponerte y reaplicar.



1. En barra: Timexpert Sun Stick Protector Invisible SPF 50+ (36,45 €), de Germaine de Capuccini. 2. Oil free: HelioCare 360° Sensation SPF50+ (25,95 €), de Cantabria Labs. 3. Efecto «piel perfecta»: Restoring Perfection UVB SPF 50 (239 €), de Valmont.

EL FUTURO ES LA
FOTOPROTECCIÓN
BIOLÓGICA, QUE
REFUERZA LAS
DEFENSAS Y LA
CAPACIDAD DE LA
PIEL DE REPARARSE
POR SÍ MISMA

FOTO: DARIO ARANYO

ANTES Y DESPUÉS

*La cosmética más
innovadora llega
cargada de
antioxidantes y
retinoides.*

1. Renovador: Rénergie C.R.x.
Triple Sérum Retinol (165 €),
de Lancôme. **2. Preparador y
reparador:** Sun AOx Serum
& Reset (22,50 €), de ISDIN.
3. Chute de antioxidantes: C E
Ferulic (186 €), de SkinCeuticals.



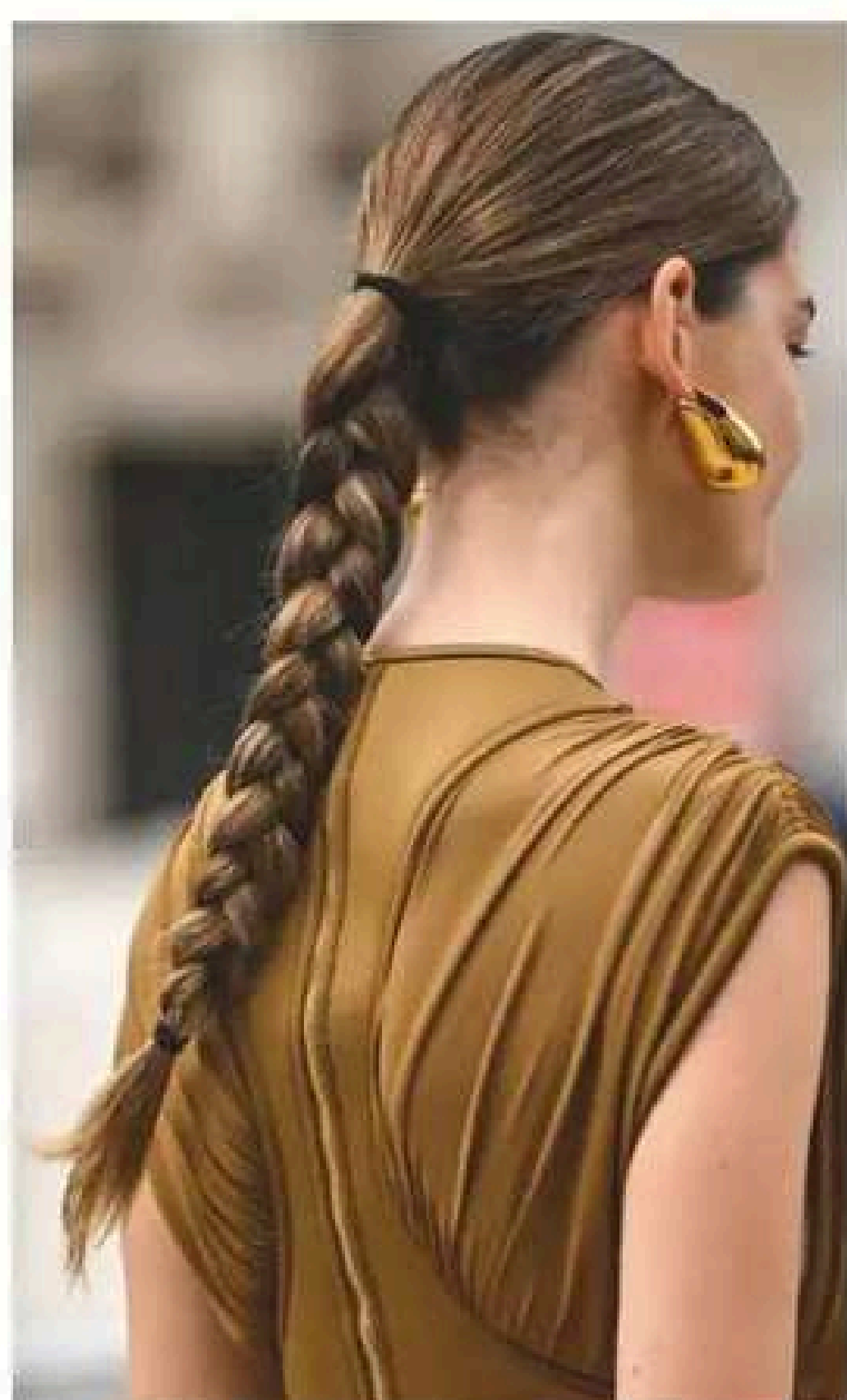
Aunque ninguna se salva, el doctor Pedraz señala el tipo de pieles más vulnerables ante los rayos ultravioleta: «Las claras, especialmente los fototipos I y II, porque tienen menos capacidad de generar melanina protectora. También las sensibles con rosácea o tendencia a las manchas», subraya. Para terminar, el experto avisa

sobre cómo envejecen las pieles con daño solar acumulado: «De forma más rápida y evidente. Aparecen arrugas prematuras, pérdida de firmeza, manchas, textura irregular y un aspecto más apagado». En nuestra mano está la solución mediante rituales fotoprotectores que realzan el bronceado. **MARIANA CHACÓN**



NOS LLEVA A ITALIA

No es un perfume, sino un limpiador facial el que, gracias a su fórmula con agua de albahaca, trasciende la función cosmética para convertirse en un viaje para los sentidos. *Glow Refresh Basil Cleanser* (52 €), de Dolce & Gabbana, elimina con suavidad filtros solares y maquillaje a la vez que va mejorando la hidratación de la piel.



EL PEINADO PREONDAS

La trenza abandona su cariz colegial para convertirse en uno de los peinados más sofisticados del verano (la de la imagen la hemos fichado en la última Copenhagen Fashion Week). ¿Lo mejor? Que es la antesala a una magnífica melena suelta con ondas.



JULIA ROBERTS Y SU...

PERFUME CAUTIVADOR

La actriz estrena capítulo en Lancôme con una nueva fragancia en torno a la cereza.

Desde 2002 lleva *La vie est belle*, de Lancôme, cosechando éxitos y con la inigualable sonrisa de Julia Roberts acompañando el optimismo que desprende. Ahora, la que es ya una de las fragancias *bestsellers* inaugura capítulo con *Very Cherry*, un aroma audaz que explora el universo de la cereza. Junto a esta fruta, la hoja de violeta y un acorde de madera de oud convierten al nuevo perfume en un *gourmand* único (133 €, 50 ml).



ALOE AL ALZA

La consultora Spate revelaba hace poco que en Corea del Sur han aumentado un 54% las búsquedas sobre el aloe vera. Preparémonos para encontrar este ingrediente en mucha *k-beauty*. Se trata de un excelente *after sun*-repara la barrera cutánea- que encontrarás en la crema facial *moisture surge* (49 €), de Clinique, y en el gel para cara y cuerpo *Cool & Sooth* (16,90 €), de Apivita.



QUE DURE EL COLOR

El único «pero» a los brillos labiales es que pronto se desvanecen y hay que retocar. Para que esto no ocurra, la clave está en buscar fórmulas que combinen color y tratamiento, de manera que cuando los labios absorben la hidratación el color queda adherido a la piel. *Lip Toy* (33 €), de Urban Decay, lleva ácido hialurónico y ceramidas y *Dior Addict Lip Glow Oil* (45 €) está enriquecido con diferentes aceites.

MASTERCLASS

NIACINAMIDA PARA TU PELO

Es uno de los antioxidantes más populares en territorio de cuidado facial y, por muchas razones, ahora conquista el universo capilar.

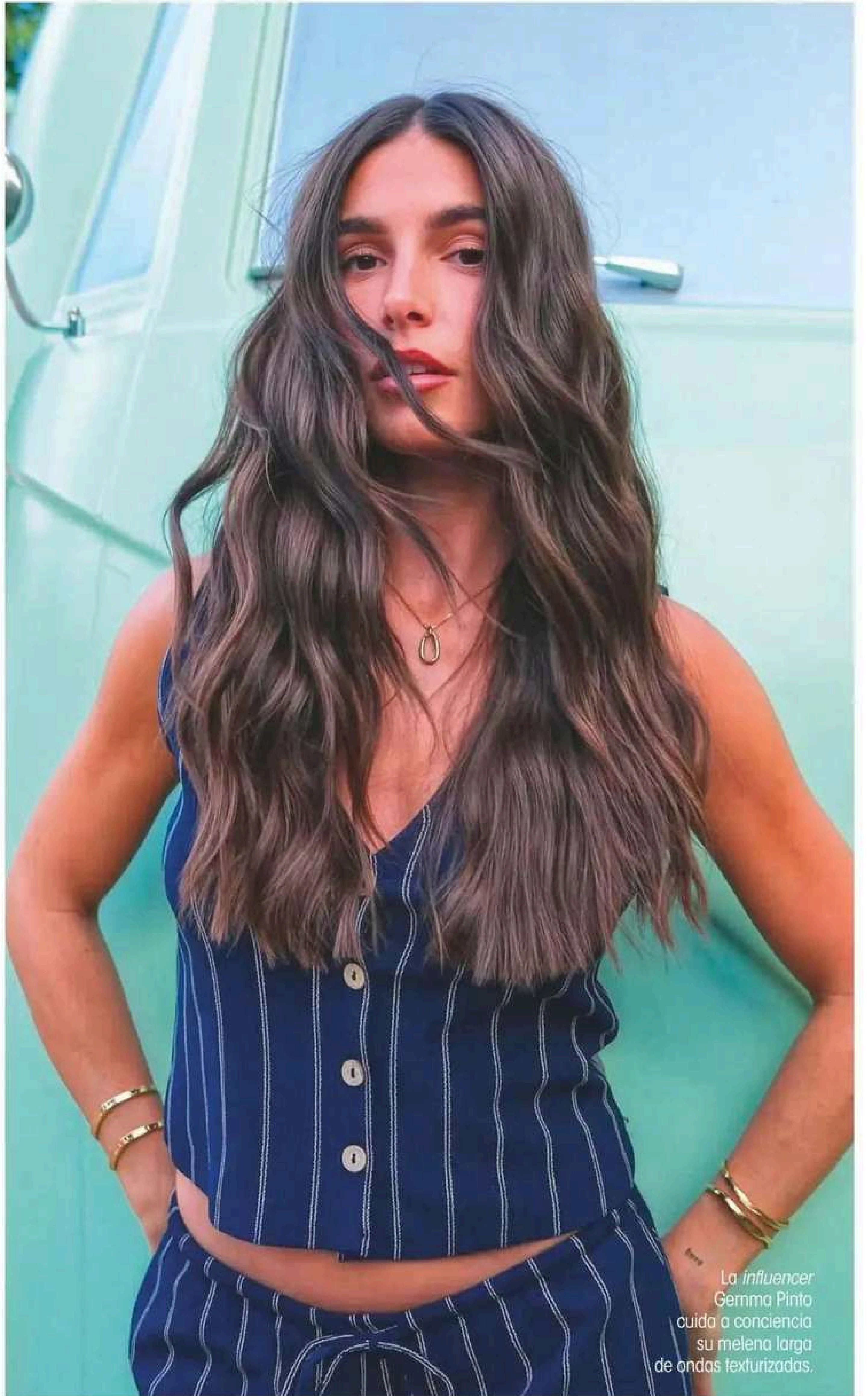
Las necesidades del cabello no son las mismas a los 35 que a los 50 y, como el rostro, no deberíamos cuidarlo de igual manera a una edad que a otra. Bajo esta premisa, cobran sentido tendencias como la *skinificación*, que consiste en trasladar los principios, ingredientes y rutinas del cuidado facial a otras áreas de la belleza, como es la melena. También explica que los expertos recomienden utilizar productos capilares con ingredientes como la niacinamida, una forma de vitamina B3, con una amplia evidencia científica, que calma y refuerza la piel. En particular, el peluquero Javier Mateo, cofundador de THE LAB Beauty Studio, aconseja buscar este famoso activo en el champú. Por su parte, la doctora Cristina de Hoyos, dermatóloga y tricóloga, subraya que en los últimos años su uso se ha extendido al ámbito capilar «porque el cuero cabelludo es una prolongación de la

piel». Para esta experta, una melena bonita comienza en un cuero cabelludo sano. Por eso, la niacinamida, que lo equilibra y favorece un crecimiento óptimo, es perfecta. En palabras de la doctora, «lo hace más resistente a las agresiones externas y puede ayudar a regular el exceso de sebo y a mejorar el aspecto general de la fibra».

¿Y EN VERANO?

La niacinamida, al ayudar a mantener una mejor hidratación y un cuero cabelludo más saludable, resulta idónea en periodo estival para formar parte de una rutina orientada a minimizar el daño provocado por el sol, el cloro o el salitre. Además, contribuye a disminuir visiblemente los signos del envejecimiento capilar y, aunque no los revierte, logra crear un ambiente en el que el pelo crece sano. La encontrarás en champús, pero también en sérums y protectores.

ELISA GARCÍA-FAYA



La influencer Gemma Pinto cuida a conciencia su melena larga de ondas texturizadas.



1. Champú reparador: *Damage Therapy Shampoo EX* (16,95 €), de Growus. 2. Espuma *leave-in*: *Amino* (52 €), de Dyson. 3. Sérum para puntas: *Nutritive* (39,98 €), de Kérastase. 4. Protector capilar: *Sunkiss Glow* (9,99 €), de Pantene. 5. Champú fortalecedor: *Revita Hair Density* (52 €), de DS Labs.

DÓNDE ESTÁ

Hay formas variadas de incluir la niacinamida en la rutina capilar.

En el champú:

refuerza la barrera cutánea, ayuda a mantener el equilibrio de la producción de sebo y mejora el confort del cuero cabelludo.

En el *leave in*:

se incluye en este producto tan apetecible en verano para mejorar la sensación de suavidad del cabello.

En el sérum:

es donde suele ofrecer resultados más evidentes. Crea un entorno más saludable para el crecimiento del pelo.

UN PEQUEÑO HÁBITO PARA UN GRAN CAMBIO

UTILIZA TU RESPIRACIÓN

Controlar la forma en que inhalas y exhalas es algo parecido a tener el mando a distancia del sistema nervioso. Respirar bien todo el día ayuda a tener más energía, pensar mejor y vivir sin tensión.

En la antigua tradición yogui se decía que la vida no se mide en años, sino en respiraciones. Los yoguis pensaban que cuanto más rápido respiraba una persona, antes consumía su energía vital».

Quien nos ilustra con esta visión milenaria es Rubén Sosa, fundador de Instituto Respira y uno de los divulgadores más seguidos en redes. No puede afirmar que haya ciencia detrás de esta frase, pero sí que una respiración crónicamente rápida está relacionada con una mayor activación del sistema nervioso, tensión y desgaste. Y esto en un gesto que repetimos unas 20.000 veces al día no es baladí. «Si una persona sufre estrés, respirar rápido, superficialmente y por la boca multiplicará esa sensación de alerta. Si tiene hipertensión, una respiración acelerada constantemente dificultará todavía más la regulación de la presión arterial. Y si padece ansiedad, problemas de sueño, asma o fatiga, un patrón respiratorio disfuncional puede agravar esos síntomas», enumera el experto, que pone la respiración al mismo nivel de importancia que la nutrición, el deporte o el sueño.

UN "REGALO"

Respirar bien se convierte en una especie de superpoder que nos viene regalado de serie para vivir mejor. «No es una fórmula mágica para la longevidad, pero sí uno de esos hábitos invisibles que, repetidos cada día, pueden cambiar profundamente nuestra salud y la forma en que envejecemos. Permite que el organismo utilice el oxígeno de forma más

eficiente, dormir mejor, tener más energía, pensar con mayor claridad y vivir con menos tensión», asegura Rubén Sosa. Ahora bien, ¿cómo se hace? No consiste en llenar mucho los pulmones de aire ni en tomar grandes bocanadas; al contrario, es hacerlo de una forma tan natural y eficiente que apenas se note. «Suelo resumirlo con las siglas LSD: lenta, sutil y diafragmática. Lenta, porque un ritmo pausado transmite al cerebro una señal de seguridad y ayuda a regular el sistema nervioso. Sutil, porque respirar más no significa oxigenarnos mejor (esto es una creencia bastante extendida, pero la verdad es que necesitamos conservar un buen equilibrio de dióxido de carbono para que el oxígeno pueda liberarse correctamente en los tejidos). Diafragmática, porque el diafragma es nuestro principal músculo respiratorio y permite que respiremos con mayor eficiencia

y menos tensión en el cuello, los hombros y el pecho». Y siempre por la nariz, encargada de filtrar, calentar y humidificar el aire (además de producir óxido nítrico, una molécula que favorece la circulación y el intercambio gaseoso). «La boca, en cambio, pertenece principalmente al sistema digestivo. Al igual que a nadie se le ocurre comer por la nariz tampoco deberíamos respirar habitualmente por la boca», advierte el experto.

"ORDENO Y MANDO"

La respiración es, según Sosa, como un mando a distancia del sistema nervioso. Y aquí no hay peleas familiares por quién lo tiene, porque tú mandas. «Dependiendo del patrón que utilicemos -más rápida, lenta, intensa o sutil-, ayudaremos al cuerpo a cambiar de un estado a otro, a calmarse o a llenarse de energía», dice. Y añade que, a pesar de que

existen multitud de técnicas (las tres que recomienda a continuación sirven para relajarnos), hay que diferenciar entre un ejercicio puntual y algo más importante, que es cómo respiramos mientras trabajamos, caminamos, vemos la televisión y, sobre todo, dormimos. «Es esencial evaluar si la persona respira por la boca, si toma demasiado aire, si utiliza correctamente el diafragma, si ronca... Las técnicas son herramientas maravillosas para intervenir en un momento concreto, pero la respiración funcional va a la raíz. De poco sirve respirar perfectamente durante diez minutos si el resto del día y la noche mantenemos un patrón acelerado, superficial y desordenado». **MARÍA ELVIRA**

ANTES DE INHALAR

Vístete cómoda y crea ambiente para que tus ejercicios de respiración te resulten aún más relajantes.



TANK TOP de algodón (16 €), de Zara. **ALTAVOZ** bluetooth y radio resistente a salpicaduras de agua Tykho 3 (69,90 €), de Lexon. **VELA** Monaco (168 €, 1,1 kg), de Baobab Collection. **ESTERILLA** The Mat (88 €), de Lululemon. **ZAPATILLA** Mexico 66 (160 €), de Onitsuka Tiger.

ENTRENAR EL DIAFRAGMA

Nacemos con un tipo de respiración diafragmática que, según cuenta Rubén Sosa, vamos perdiendo a consecuencia del estrés, el sedentarismo, la postura o el hábito de respirar desde la parte alta del pecho (que además se fomenta por respirar demasiado por la boca y puede reflejarse en el rostro en forma de ojeras oscuras -llamadas ojeras alérgicas-, relacionadas con la congestión nasal mantenida y el diafragma bloqueado). «El diafragma no solo interviene en la respiración. También influye en la postura y la columna y, mediante los cambios de presión que genera, favorece el retorno venoso y linfático». Lo bueno es que se puede entrenar para desbloquearlo.

RESPIRAR
LENTAMENTE
TRANSMITE AL
CEREBRO UNA
SEÑAL DE
SEGURIDAD Y
AYUDA A
REGULAR EL
SISTEMA
NERVIOSO

Ejercicios de EXPERTO

Rubén Sosa
INSTRUCTOR DE RESPIRACIÓN

1 SUSPIRO FISIOLÓGICO
«Inhala por la nariz, realiza otra inhalación más corta y suelta el aire lentamente. Esa segunda entrada de aire ayuda a reexpandir los alvéolos pulmonares y la exhalación reduce la activación fisiológica. Podemos repetirlo unas cinco veces, cuando sentimos estrés o tensión repentina».

2 HUMMING O ZUMBIDO
«Inhala suavemente por la nariz y, al exhalar, mantén los labios cerrados y emite un "mmm" prolongado. La vibración se siente en la cara, la garganta y el pecho y hace que la exhalación se alargue de forma natural. Es maravilloso para calmar la mente, ya que el sonido nos da un punto en el que concentramos. Repite entre cinco y diez veces».

3 ANTES DE DORMIR
«Inhala en tres segundos, mantén el aire cuatro y exhala durante cinco, siempre de forma suave, sin llenar los pulmones. Resulta muy útil antes de dormir porque combina un ritmo lento con una exhalación prolongada y ayuda a apartar la atención de los pensamientos».



Moussaka

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora y 45 minutos

INGREDIENTES (6 personas):

◆ 3 berenjenas grandes ◆ 500 g de carne picada de cordero o mezcla de cordero y ternera ◆ 1 cebolla ◆ 2 dientes de ajo ◆ 400 g de tomate triturado ◆ 100 ml de vino tinto ◆ 1 hoja de laurel ◆ 1 cucharadita de canela ◆ ½ cucharadita de orégano ◆ 700 ml de salsa bechamel ◆ 70 g de queso parmesano rallado ◆ AOVE ◆ sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Corta las berenjenas en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor, espolvoréalas con sal y déjalas reposar durante 30 minutos para que pierdan parte de su amargor. Sécalas bien, pincéalas con AOVE y hornéalas a 200 °C durante unos 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de la cocción. Mientras tanto, sofríe la cebolla y los ajos picados con un poco de AOVE hasta que estén tiernos. Incorpora la carne picada y cocínala a fuego medio hasta que se dore. Añade el vino tinto y deja que reduzca por completo. Agrega el tomate triturado, el laurel, la canela, el orégano, sal y pimienta, y cocina a fuego suave durante unos 30 minutos,

hasta obtener un relleno espeso. En una fuente apta para horno, coloca una primera capa de berenjena, reparte el relleno de carne de manera uniforme y cubre con otra capa de berenjena. Vierte la bechamel por encima, espolvorea con el queso rallado y hornea a 180 °C durante 40 o 45 minutos, hasta que la superficie esté bien dorada. Deja reposar la *moussaka* unos 15 minutos antes de servir para que las capas se asienten y resulte más fácil cortarla.

Consejo del chef:

Prepárala el día anterior. Los sabores se integrarán mucho mejor y la *moussaka* tendrá una textura más firme.

Berenjena, carne especiada y una cremosa bechamel se combinan en un plato reconfortante que nunca pasa de moda

SABOR MEDITERRÁNEO COCINA GRIEGA

Ingredientes sencillos, mucho sabor y recetas que invitan a disfrutar del verano alrededor de la mesa

Pocas gastronomías representan tan bien el estilo de vida mediterráneo como la griega. Su recetario está profundamente ligado al producto de temporada y a una forma de cocinar en la que prima el sabor por encima de la técnica. Tomates maduros, berenjenas, pepinos, limones, aceitunas, queso feta, yogur, pescados recién capturados o carnes cocinadas a la brasa forman parte de una despensa que poco necesita para conquistar a quien se sienta a la mesa. Durante el verano, esta cocina cobra todavía más sentido. No es casualidad que muchos de sus ingredientes sean también protagonistas de la dieta mediterránea, reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Más allá de sus ensaladas o del popular *tzatziki*, Grecia atesora un recetario lleno de clásicos que merece la pena descubrir. La *moussaka*, con sus capas de berenjena, carne especiada y bechamel gratinada, es probablemente su elaboración más conocida. El *souvlaki* resume el carácter más popular de su cocina gracias a unas brochetas marinadas que suelen servirse con pan de pita y salsa de yogur. Y la *spanakopita* demuestra cómo la combinación de espinacas, queso feta y masa filo puede dar lugar a uno de los bocados más irresistibles del Mediterráneo.

¿SABÍAS QUE...?

La *moussaka*...

Aunque hoy es el plato más famoso de Grecia, la versión con bechamel no apareció hasta principios del siglo XX.

El *souvlaki*...

Es uno de los grandes iconos de la comida callejera griega y su nombre significa literalmente «brocheta».

La *spanakopita*...

Es uno de los pasteles salados más tradicionales de Grecia y suele disfrutarse tanto caliente como a temperatura ambiente.

Souvlaki de cordero con tzatziki y verduras

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos + 2 horas de marinado

INGREDIENTES (4 personas):

- ◆ 800 g de pierna de cordero deshuesada, en dados
- ◆ 3 cucharadas de AOVE ◆ zumo de 1 limón ◆ 3 dientes de ajo picados ◆ 1 cucharadita de orégano seco
- ◆ 1 cucharadita de tomillo seco ◆ sal y pimienta negra al gusto ◆ 250 g de salsa *tzatziki* ◆ 4 panes de pita
- ◆ 2 tomates maduros cortado en gajos ◆ 1 pepino pequeño cortado en medias lunas ◆ 1 cebolla morada en plumas finas ◆ orégano seco

ELABORACIÓN

Mezcla en un bol el AOVE con el zumo de limón, los ajos picados, el orégano, el tomillo, sal y pimienta. Añade los dados de cordero y deja que se marinen entre 2 y 8 horas para que la carne se impregne de todos los aromas. Ensártalos en brochetas y cóccinalos sobre una parrilla o plancha muy caliente durante 8 o 10 minutos, girándolos de vez en cuando, hasta que queden bien dorados por fuera y jugosos por dentro. Calienta ligeramente los panes de pita y reparte sobre ellos unas rodajas de pepino, tomate y cebolla morada. Coloca encima las brochetas de cordero y acompaña con una generosa cucharada de salsa *tzatziki*. Sirve el resto de la salsa aparte junto con una ensalada de tomate, pepino y cebolla morada aliñada con AOVE, una pizca de sal y un poco de orégano.

Consejo del chef:

Para unas brochetas muy tiernas, utiliza un corte como la pierna de cordero deshuesada y respeta el tiempo de marinado.

Todo el sabor del Mediterráneo concentrado en una de las recetas más populares del país



Spanakopita

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora y 30 minutos

INGREDIENTES (6 personas):

- ◆ 800 g de espinacas frescas o 500 g de espinacas congeladas bien escurridas ◆ 180 g de queso feta desmenuzado ◆ 200 g de queso *ricotta* ◆ 3 ajetes, limpios y picados finamente
- ◆ 1 cebolla, picada finamente ◆ 2 cucharadas de eneldo fresco picado finamente
- ◆ 2 cucharadas de perejil fresco picado finamente (opcional) ◆ 1 cucharada rasa de harina
- ◆ 2 cucharadas de AOVE ◆ pimienta negra recién molida al gusto ◆ sal (muy poca cantidad)
- ◆ 12 hojas de masa filo ◆ 150 g de mantequilla derretida ◆ sésamo para espolvorear

ELABORACIÓN

Calienta un poco de AOVE en una sartén y sofríe la cebolla y los ajetes con una pizca de sal durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernos. Añade las espinacas y cóccinalas hasta que reduzcan por completo. Déjalas enfriar, escúrrelas muy bien y pícalas finamente. Mézclalas en un bol con el queso feta desmenuzado, la *ricotta*, el eneldo, el perejil, la pimienta y una cucharada de harina, hasta obtener un relleno compacto y bien ligado. Precalienta el horno a 180 °C con calor arriba y abajo. Forra un molde redondo de 26 cm con papel de horno. Coloca una hoja de masa filo sobre la superficie de trabajo y píntala con mantequilla derretida. Superpón una segunda hoja y vuelve a pincelarla. Reparte una tira de relleno a lo largo del lado más largo de la

masa y enróllala formando un cilindro. Colócalo en el centro del molde formando una espiral y continúa del mismo modo con el resto de las hojas y del relleno, uniendo cada rollo al anterior hasta completar toda la espiral. Pincela generosamente la superficie con el resto de la mantequilla derretida, espolvorea con semillas de sésamo y hornea durante unos 45 minutos, hasta que la masa esté dorada y muy crujiente. Deja reposar la *spanakopita* 15 minutos antes de cortarla y servirla.

Consejo del chef:

Mantén siempre las hojas de masa filo cubiertas con un paño ligeramente húmedo mientras trabajas con ellas para evitar que se resequen y se rompan.

Uno de los bocados más emblemáticos de la cocina griega, crujiente por fuera y cremoso por dentro

PACO ARANGO

NOS PRESENTA A SU BORDER COLLIE, BATMAN:

“Estoy convencido de que es un ángel camuflado de perro que me mandaron del cielo”



Hay miradas que lo cambian todo, y la que cruzó Paco Arango con Batman en aquel criadero hace años no fue una excepción. Llegó a su vida como un Border Collie extraordinario, pero con el tiempo se ha convertido en actor de cine, perro de terapia para los niños de la Fundación Aladina y refugio personal del filántropo. Definido por su dueño como “un ángel vestido de perro”, hablamos con él sobre esta historia de amor incondicional.

-¿Cómo fue ese primer encuentro?

Estuve casi un año buscando por toda España. A menudo la energía de esta raza puede más que su cerebro. Me llamó un criador y fui a verlo: sus hermanos jugaban a la lucha libre y él estaba sentado, mirándome fijamente. Supe que era él.

-Tiene una sensibilidad única con los niños de la Fundación Aladina...

Batman se derrite con los niños, y los niños con él. Hay una afinidad tan inusual

y preciosa... En el fondo es un perro de terapia. Estoy convencido de que es un ángel camuflado que me mandaron del cielo para ayudarme en este difícil trabajo.

-¿De dónde viene un nombre con tanta fuerza?

Tengo un disfraz de Batman que me queda fatal, pero cuando me lo ponía por los pasillos del hospital los niños reían a carcajadas. Supe que ese nombre lo tenía que llevar mi perro.

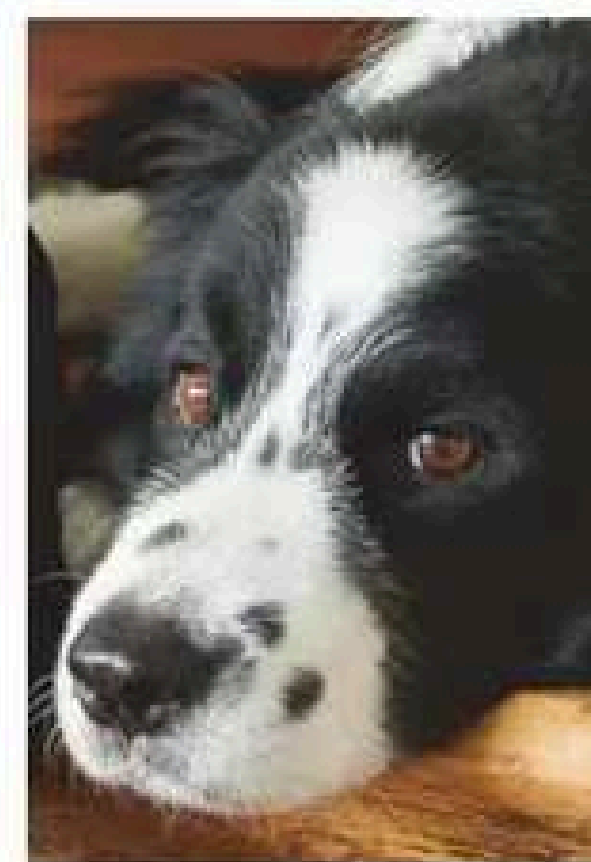
-Ha sido actor en tus películas. ¿Cómo fue la experiencia de rodar con él?

La primera película que hice con Batman fue la más exigente (*Lo que de verdad importa*). La rodé en Canadá y hablé con una entrenadora de perros para que lo probara, porque apenas tenía 8 meses. Volvió a las dos horas con Batman y me dijo: “Este perro es increíble, puede hacer la película perfectamente”.

-¿Qué lección te da cada día?

Amor incondicional. Perder a tantos ángeles en el camino no es fácil, por eso me mandaron a Batman para cuidarme.

“Batman es amor incondicional: me cuida, me consuela y me da felicidad. Si pudiera hablar diría: ‘Paco es mi pastor’”



ID de la Mascota

Nombre: Batman
Edad: 11 años
Raza: Border Collie
Peso: 19 kilos

Cuidados: Son muy activos, por lo que necesitan entre 1 y 2 horas de ejercicio al día. Además, al ser tan inteligentes, requieren también estimulación mental constante mediante juegos de olfato, *agility*, *fresbee* o adiestramiento. Cepillado frecuente de su doble capa de pelo y una dieta rica en proteínas.

NUEVO **iHOLA! VIAJES**

CUMPLIMOS 30 AÑOS
y lo celebramos con nuestra mejor versión

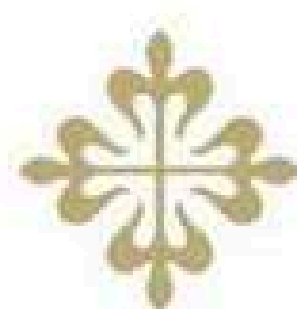


NUEVO DISEÑO,
MÁS VISUAL
QUE NUNCA
PERSONAJES
QUE NOS
INSPIRAN
DESTINOS
QUE NOS HACEN
SOÑAR
Y LAS MISMAS
GANAS DE
SIEMPRE
DE **DESCUBRIR**
EL MUNDO

NACEN
LOS PREMIOS
30 **BEST**
of the
BEST
iHOLA! VIAJES

LA REVISTA QUE MARCA TU RUMBO
YA A LA VENTA

Podrás conseguirlo en tu punto de venta habitual, en la tienda ¡HOLA! suscripciones.hola.com o llamando al teléfono 917 811 800*



PATEK PHILIPPE
GENEVE

LA COLECCIÓN CUBITUS



CUBITUS MEDIANO REF. 7128/1R

NUNCA UN PATEK PHILIPPE ES DEL TODO SUYO.
SUO ES EL PLACER DE CUSTODIARLO HASTA LA SIGUIENTE GENERACIÓN.

MIGUEL  MUÑOZ

Calle Zacatín 23 · 18001 Granada
Tel. 958 071 237 · www.miguelmunozjoyeros.com