

# DIEZ MINUTOS

14 ENERO 2025 • NÚM. 3882

GER,ND 7,0€ FR,BEL,IT 4,8€, UK 5,5€ PT Cont 2,8€, CHF 9,5, Andorra 2,5€



SOLO  
**2,50€**  
Canarias 2,65€



**EXCLUSIVA**

**LARA ÁLVAREZ  
Y PERICO**

Se dan una tercera  
oportunidad



**¡SORPRESA!**

**KIKO RIVERA**  
Presenta a  
su novia Lola



**EXCLUSIVA**

## TAMARA E IÑIGO

sus nuevos retos  
para 2026

**JOAQUÍN PRAT**  
Anuncia que espera  
un hijo con su pareja  
Alexia Pla





# FORESAN

AMBIENTADOR CONCENTRADO  
GOTA A GOTA

Una alternativa sostenible que  
permite múltiples usos para un  
aroma uniforme y duradero.

*Descubre todos los  
usos en este video*



A LA VENTA EN SUPERMERCADOS Y GRANDES SUPERFICIES



foresan.com



@foresan.official



@foresan.official



@foresan.official





## LEONOR Y SOFÍA Su bonita complicidad resume 2025

Para finalizar el año, Casa Real compartió en redes imágenes de la princesa Leonor y de la infanta Sofía. Fotos inéditas que resumen un 2025 crucial en sus vidas: la heredera, tras su viaje a bordo del “Juan Sebastián de Elcano”, aprende ya a pilotar aviones en la Academia de San Javier; y la benjamina, ha comenzado sus estudios universitarios en Lisboa. Una de estas instantáneas corresponde a su visita a Valdesoto, el Pueblo Ejemplar de Asturias 2025, donde se montaron en un Seat 600: Leonor de conductora y Sofía de copiloto. Hermanas y cómplices.

La Princesa (20)  
y la Infanta (18),  
bromeando en un  
vehículo vintage,  
en Valdesoto.





**EXCLUSIVA**

# TAMARA E ÍÑIGO

## nuevos retos para 2026

El matrimonio ha despedido el año disfrutando de su amor. Descubrimos sus planes en Madrid antes de viajar como todos los años a un destino exótico. Este nuevo año llega repleto de proyectos profesionales para ambos.

**T**amara Falcó e Íñigo Onieva han comenzado 2026 con mucha energía e ilusionados con los nuevos proyectos que van a tener este nuevo año.

La pareja despedía 2025 disfrutando de su amor. Ambos se han tenido que repartir entre sus respectivas familias para pasar las fechas esenciales de las Navidades. Pero también han sacado tiempo para estar los dos solos y disfrutar de Madrid, aunque

como cada año, a principios de enero, harán un viaje los dos solos fuera de España. Probablemente, uno de los destinos sea Miami, para conocer a su nuevo sobrino, hijo de Enrique y Anna.

Pero antes de despedir 2025, pudimos ver a la pareja. El sábado, 27 de diciembre, estuvieron con su "propia familia", como ellos mismo llaman a la que han formado con sus cinco perros: Nala, Dalkkung, Missy, Jacinta y Vania.

El matrimonio abandonaba su casa con sus cinco mascotas en coche, que lo tienen bien adaptado para que los perros vayan a gusto y seguros. Disfrutaron de un día con ellos. Llamo la atención que Íñigo vestía ropa deportiva y unas gafas inteligentes.

Al día siguiente, Tamara e Íñigo acudían a almorzar al restaurante Casa Salesas, propiedad del madrileño. Tras la velada, salían del local cargados de bolsas: una

botella de Maset 1917 (22,19 euros); una bolsa de la firma deportiva Lululeman, y otro paquete.

### Planes profesionales

Este año que empieza va a estar lleno de nuevos proyectos para el matrimonio, que está volcado en sus respectivas carreras. Mientras que Íñigo, seguirá al frente del restaurante Casa Salesas, inaugurará un nuevo local, que lleva tiempo preparando. ▶





**Almuerzo  
EN SU  
RESTAURANTE**

La pareja comió el 28 de diciembre en el restaurante propiedad de Íñigo. Salieron cargados de paquetes.



La pareja salió del el restaurante ya atardeciendo. A pesar del día oscuro, Tamara llevaba gafas de sol.





A la salida de Casa Salesas, el madrileño portaba varios paquetes entre ellos una botella de Maset 1917, que cuesta 22,19 euros.



## ÍÑIGO ABRIRÁ UN CLUB PRIVADO Y TAMARA AMPLIARÁ SU CARTERA DE CLIENTES

► Se trata de un club privado, siguiendo así el éxito que están teniendo este tipo de locales exclusivos en la capital.

Por su parte, Tamara continuará con sus compromisos publicitarios con los que trabaja desde hace tiempo, como con la firma Pedro del Hierro o Sisley. Pero según hemos podido saber, estaría ultimando contratos con nuevas firmas que se unirían a su cartera de clientes. También seguirá colaborando cada jueves en “El Hormiguero” y estaría negociando su participación en un nuevo talent.

### Sus planes de familia

Tamara está muy contenta con la llegada de su nuevo sobrino y el próximo bebé que tendrán Ana Boyer y Fernando Verdasco. Será una niña, la primera del matrimonio que tiene 3 niños. “Mi hermana es una auténtica tía y se lo pasa muy bien con mis hijos”, nos decía hace poco Ana sobre Tamara. La hija pequeña de Isabel Preysler y el tenista han pasado las Navidades en Madrid, pero han tenido que volver ya a Doha, porque sus hijos tienen colegio, “allí no se celebra el día de Reyes”, nos comentaba Ana.

Tamara e Íñigo se casaron el 8 de julio de 2023, y uno de sus grandes deseos es ser padres. Tamara ha dicho en infinidad de ocasiones que solo depende de Dios y no se quiere agobiar. Ellos lo van a seguir intentado para cumplir el mayor de sus sueños.

Diez Minutos/Fotos: Agencias



### SUS CINCO PERRITOS, “NUESTRA PROPIA FAMILIA”

Tamara e Íñigo comparten su pasión por sus cinco perritos: Nala, Dalkkung, Missy, Jacinta y Vania. Como ellos mismos dicen son “nuestra propia familia”. La pareja tienen adaptado su coche para que sus mascotas viajen seguras y cómodas. No es la única pasión que comparten, ya que Íñigo está aficionando a su mujer a las maratones e igual este año vemos a Tamara participando en una de las muchas que corre el empresario.





El año pasado,  
la pareja vivió su  
segunda historia  
de amor. En  
2014 vivieron la  
primera.

**EXCLUSIVA**

# LARA ÁLVAREZ Y PERICO DURÁN se dan su tercera oportunidad

Todo apunta a que la presentadora y el piloto se han dado una nueva oportunidad. "Diez Minutos" ha hablado con la asturiana y aunque no quiere poner etiquetas, de momento, a su relación, nos ha dicho ilusionada: "¡Dios dirá!".



**L**ara Álvarez comienza el 2026 ilusionada. Todo apunta que la presentadora y Perico Durán se han vuelto a dar otra oportunidad. El rumor se desató al publicarse en las redes sociales una foto de los dos, junto a los responsables del restaurante “El asador de Abad”, en Madrid. La pareja acudió a cenar el pasado 23 de diciembre al local.

“Diez Minutos” se ponía en contacto con Lara, y aunque no nos quiso confirmar ni poner etiquetas a la relación sí nos comentó ilusionada: “¡Dios dirá...!”, dejando así abierta la puerta a la reconciliación.

Ella ha pasado el Fin de Año en Asturias junto a su familia, donde ha aprovechado para ir a esquiar con su hermano.

### Amor de ida y vuelta

Lara y Perico se conocieron en 2011, cuando empezaron una relación, pero no cuajó y siguieron caminos por separado. Trece años después, exactamente en noviembre de 2024, esta revista confirmaba que sus caminos se habían

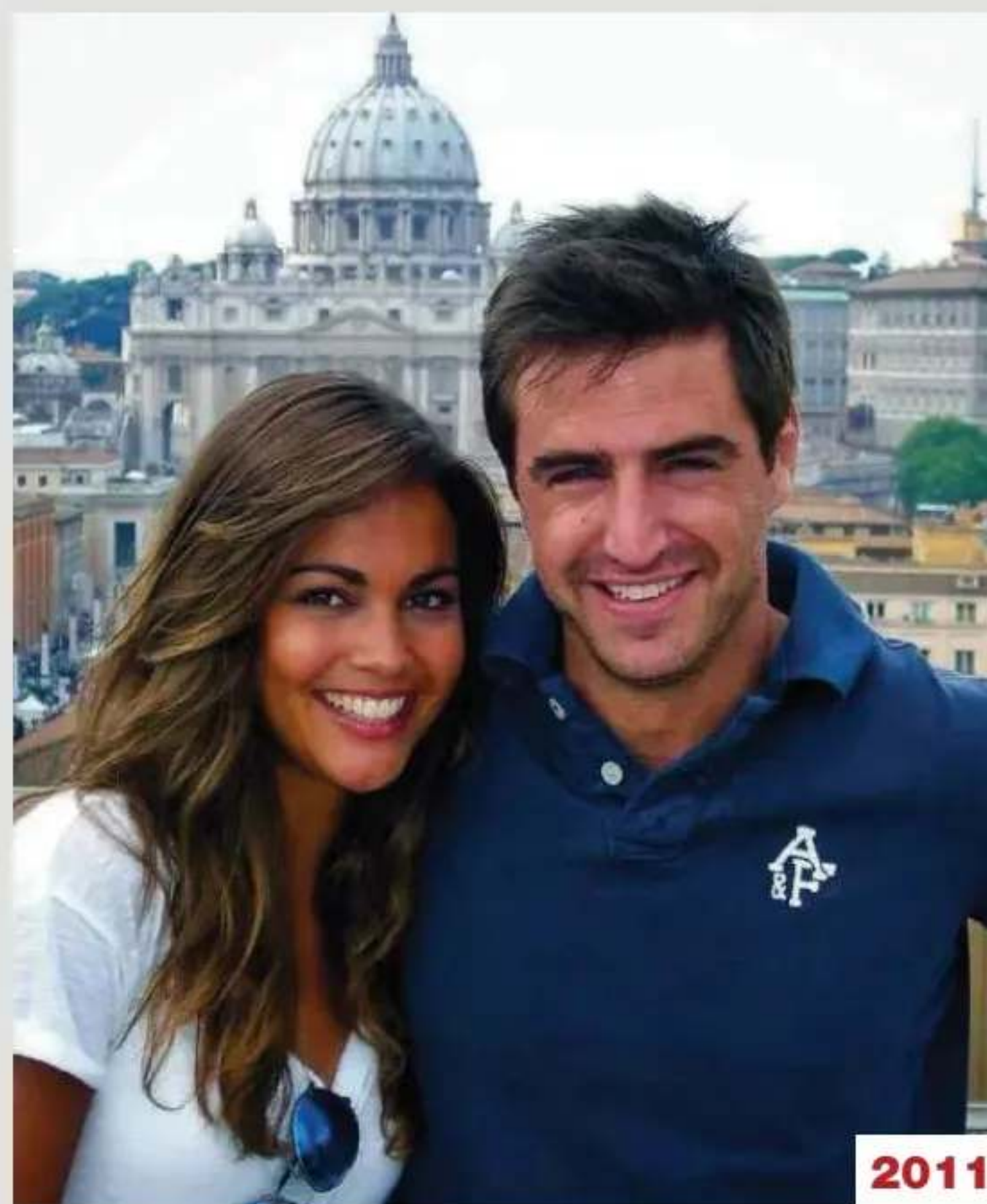
cruzado de nuevo. Parecía que la relación estaba cuajando y disfrutaban de una de sus pasiones juntos, viajar. Pero el amor se rompió en mayo del año pasado. “A veces con querer no basta. Con el mismo respeto y amor con el que hemos mantenido la relación, así lo hemos dejado”, declaraba la presentadora asturiana.

Ahora, parece que el amor ha vuelto a llamar a sus puertas. Según sus declaraciones, Lara quiere ir poco a poco y no apresurarse a gritar a los cuatro vientos su amor.

Esta nueva oportunidad, coincide con la nueva etapa profesional de Lara. Ahora está alejada de la televisión, pero esto no quiere decir que la haya abandonado tras veinte años en la pequeña pantalla. Simplemente está esperando a que le llegue un proyecto que le ilusione. En estos momentos está centrada en su trabajo de docencia para personas que quieren dedicarse al mundo de la televisión o la comunicación.

Daniel I. Carande

Fotos: Agencias e IG



2011

### DOS INTENTOS ANTES

Lara Álvarez y Perico Durán se conocieron en 2011, en una discoteca de Madrid. Allí les presentaron, saltó la chispa e iniciaron su primer romance. Aunque no cuajó y se dijeron adiós de mutuo acuerdo. El destino les volvió a unir en 2024 y vivieron su segundo amor durante unos meses. Pero tampoco pudo ser. Quién sabe si la tercera es la definitiva...



2024



### Cena NAVIDEÑA

La pareja cenó el 23 de diciembre en el Asador del Abad, en Madrid y posaron así de sonrientes.



Nada más  
anunciar que  
tenía pareja,  
Kiko se dejó  
ver con Lola  
por Sevilla.

# KIKO RIVERA presenta a su nueva novia

Se llama Lola, es bailarina y ya conoce a los hijos del DJ. Juntos y enamorados les hemos visto por Sevilla, donde han pasado el Fin de Año. "A veces la vida te sorprende", ha dicho él.





### Felices y **ENAMORADOS**

A pesar de que Lola está acostumbrada a las cámaras, –ha bailado en programas como “Got Talent” o “Bailando con las estrellas”– no podía evitar sus nervios en su primera vez ante los medios. Kiko la calmó. Están felices y enamorados.

**N**o hay mejor forma de terminar el año y empezar uno nuevo que haber crecido de verdad. Haber aprendido de lo vivido, saber lo que no quiero en mi vida y no volver a tropezar con los mismos errores del pasado. Hoy camino con el corazón en paz y con la mirada llena de ilusión. Estoy enamorado de una mujer que no solo tiene la cara más bonita del mundo, sino también un alma increíble, un corazón enorme y una forma de hacer que todo sea más fácil,

más bonito y más auténtico”. Con estas preciosas palabras sorprendía Kiko Rivera el pa-

**“Estoy enamorado de una mujer que no solo tiene la cara más bonita del mundo”**

sado martes, 30 de diciembre, presentando a su nuevo amor: una joven bailarina que

se llama Lola García –ese es su nombre artístico–, es propietaria de una escuela de danza en Villaviciosa de Odón, Madrid, y con la que el hijo de Isabel Pantoja parece que va muy en serio.

### **Plan con los niños**

Junto a Lola y sus tres hijos –Fran, de 12 años, fruto de su relación con Jessica Bueno, y Ana, de 10, y Carlota, de 7, las niñas que tuvo con Irene Rosales–, les hemos visto disfrutar de una tarde de ocio en Sevilla. ▶



Lola tiene mucha conexión con las niñas de Kiko, Ana y Carlota.



## **PASARON LA TARDE CON LOS HIJOS DEL DJ Y EL DÍA 31 DISFRUTARON DE UN PLAN SÓLO PARA DOS EN SU CASA DE SEVILLA**

► La conexión entre la bailarina y los niños de Kiko era

total. La joven llevaba a Ana y Carlota de la mano, les hacía gracias e incluso las besó en repetidas ocasiones, señal de que su relación es más que buena. Ya el día 31 por la mañana, Kiko y ella se acercaron a Castilleja de la Cuesta, donde vive Irene, y mientras Lola esperaba en el coche, el DJ dejó a las niñas en casa. Como estas han sido las primeras Na-

## **El hijo de Isabel Pantoja y su ex, Irene, mantienen una excelente relación**

vidades de Kiko separado de Irene, los días 24 y 25 las niñas los han pasado con él, y ahora

les tocaba estar con su madre, con la que Kiko también se lleva de maravilla. Solo hay que recordar las imágenes que publicó la semana pasada "Diez Minutos" en exclusiva. En ellas se podía ver al DJ con su exmujer y Guillermo, la nueva pareja de ésta, celebrando el cumpleaños de su hija Ana. Kiko y Guillermo incluso se abrazaron para despedirse, en





► un claro ejemplo de cordialidad y cariño. Entonces no sabíamos que Kiko guardaba un secreto: su relación con Lola. Con ella ha dado la bienvenida a 2026 en su casa de Sevilla y frente a la chimenea. Antes habían ido juntos a comprar unos petardos. Seguro que sería para celebrar que 2025 les ha unido.

DM/Fotos: Agencias



### Muy cordial con **GUILLERMO**


Sólo unos días antes, en el cumpleaños de su hija Ana, Kiko se despidió así de Guillermo, la nueva pareja de Irene. Las fotos las publicó "Diez Minutos" en exclusiva.



### **IRENE TAMBIÉN ESTÁ FELIZ**

Irene Rosales y Kiko Rivera confirmaron su separación a finales del mes de agosto, pero rápidamente ella empezó a quedar con Guillermo, un joven empresario de 42 años con el que ya mantiene una sólida relación. Se conocieron hace varios años, cuando él fue a la casa que compartía Irene con el DJ para instalarles el césped artificial. Nada más empezar a salir, la sevillana confirmó su historia y comenzaron a dejarse ver juntos. De hecho, esta Navidad la han pasado en Ronda juntos.



A photograph of Blanca Romero and Quique Sánchez Flores standing in a modern kitchen. Blanca, on the left, has curly dark hair and is wearing a mustard-colored sweater over a white collared shirt and dark trousers. Quique, on the right, has a beard and is wearing a dark coat over a dark t-shirt and blue jeans. They are both smiling at the camera. The background shows kitchen cabinets, a brick wall, and a dining table with chairs.

Blanca Romero  
tiene 49 años  
y su nuevo amor,  
60. Él ya conoce  
a sus hijos.

# BLANCA ROMERO confirma su relación con Quique Sánchez Flores

La actriz asturiana está muy enamorada del ex jugador de fútbol, al que dedicó unas bonitas palabras en redes: “Lo mejor de mi año, tú”.

**S**iempre se ha definido como “un alma libre” y hay que reconocer que el romanticismo nunca ha sido lo suyo. Por lo menos, públicamente. Sin embargo, hace tan solo unos días, Blanca Romero nos sorprendía en Instagram con esta bonita imagen que confirma su relación con Quique Sánchez Flores. “Lo mejor de mi año, tú”, escribió. La actriz acompañó la publicación con otras fotos donde puede verse al entrenador en su preciosa casa asturiana, donde celebraron la Nochevieja junto a Lucía Rivera, hija mayor de Blanca, y su novio, Fernando Wagner.

**“A no ser que encuentre a una persona a medida, funciono mejor sola”**

A principios de diciembre, “Diez Minutos” ya publicó imágenes de la pareja, aunque en ese momento, Romero optó por el silencio. La actriz reconocía hace tan solo unos meses que no tenía ganas de enamorarse. “A no ser que encuentre una persona a la medida, funciono mejor sola”, explicó. Está claro que conocer a Quique le ha cambiado los esquemas. El entrenador de fútbol, sobrino de Lola Flores, se ha casado en dos ocasiones. La primera con Nuria Santos, con la que no tuvo descendencia, y después con Patricia Casanova, madre de sus cuatro hijos. Blanca, por su parte, está divorciada de Cayetano Rivera, que adoptó a su hija Lucía. Y en 2012 tuvo a Martín, pero no desveló el nombre del padre.

Agencias





ALDEAS  
INFANTILES SOS

TESTAMENTO SOLIDARIO

# La herencia más valiosa,

UNA INFANCIA FELIZ

**“Seguir ayudando a los niños y a las niñas que más lo necesitan es mi mayor deseo, incluso cuando ya no esté”**

Con el paso de los años he aprendido que todo cuenta. Cada gesto, cada decisión, por pequeña que parezca, puede marcar la diferencia y cambiar las cosas. Por eso decidí incluir a Aldeas Infantiles SOS en mi testamento. Porque sé que, con mi aportación, estoy ayudando a que más niños y niñas encuentren un hogar seguro, lleno de cariño, y crezcan con las oportunidades que merecen. Siempre he apoyado a la infancia que más lo necesita y me emociona pensar que seguiré transformando sus vidas incluso cuando ya no esté. Porque cada gesto cuenta. Y el tuyo puede dejar una huella positiva que dure para siempre.

Carmen Torres. *Testadora*

Si quieres saber más o necesitas orientación,  
estamos aquí para ayudarte

📄 [testamentoaldeas.es](http://testamentoaldeas.es)

✉ 91 388 45 49

📧 [testamentosolidarios@aldeasinfantiles.es](mailto:testamentosolidarios@aldeasinfantiles.es)





Los prometidos  
durante un  
romántico  
paseo por  
Madrid.

**Q**uedaban pocos minutos para el final de 2025 cuando Joaquín Prat y Alexia Prat anunciaban a través de redes sociales que iban a ser padres: “Todo en un latido”, fue el mensaje que acompañaron a una bonita imagen de los dos. Este será el primer hijo o hija para ella y el segundo o segunda para él. El presentador de “El tiempo justo”, que tal y como anunciamos en “Diez Minutos” ha renovado por una nueva temporada, ya había manifestado su deseo de formar una familia junto a su actual pareja. Incluso había contado su intención de pasar por el altar, algo que estaban preparando.

**“Quiero casarme y ser padre con ella. Es la mejor persona que he conocido”, repetía él**

“Quiero casarme y me gustaría ser padre con ella. Es la mejor persona que he conoci-

# JOAQUÍN PRAT y Alexia Pla van a ser padres

“Todo en un latido” fue el mensaje que el periodista, que ya tiene un hijo, y su pareja, compartieron en redes sociales para anunciar la buena noticia.





do y la familia que he elegido”, decía él hace poco. Un sueño que repetía en alto y que va a convertirse en realidad.

## Su historia de amor comenzó en 2022 pero no se hizo pública hasta un año después

Joaquín (50), hijo del mítico Joaquín Prat, de quien ha heredado su pasión por la tele, ya es padre de un niño, también llamado Joaquín, nacido en 2015, fruto de su matrimonio con Yolanda Bravo, de quien se divorció en 2021. Alexia (38), enfermera y copropietaria de dos clínicas de estética en Ibiza y Castellón de la Plana, de donde es originaria, será mamá primeriza.

Su noviazgo se remonta a 2022, aunque no se hizo público hasta 2023. Él presume de su amor públicamente siempre que puede.

Agencias

### “MOM” Y “DAD” EN LA PISCINA

Joaquín y Alexia compartieron la misma imagen y el mismo mensaje en sus respectivos perfiles de Instagram. Al mensaje de “Todo en un latido” le acompañaba la imagen de los dos en lo que parece una “infinity pool”. Llevaban gorras en las que se leía “Mom” y “Dad”, mamá y papá en castellano. Nada más compartir la foto y el anuncio del embarazo, recibieron multitud de felicitaciones de famosos como Mar Flores, Vicky Martín Berrocal, Jesús Vázquez, Alexia Rivas, Canales Rivera...

En “Diez Minutos” ya nos hicimos eco de lo enamorados que están, publicando este apasionado beso de él a su chica.





# AMELIA BONO

## termina el año corriendo con su amor

La hija de José Bono participó en la San Silvestre de Las Rozas con su novio Alejandro Reina.

**S**e conocieron en 2025 gracias a su amor por el deporte. Alejandro Reina trabaja como entrenador personal y Amelia buscaba a alguien que la preparase para correr la maratón de Nueva York. Al final, entrenador y pupila lo terminaron juntos, y ya como pareja, el pasado dos de noviembre. "Hay una persona especial en mi vida. No voy a hacer discursos eternos, solo decir que me hace bien y que estamos muy felices", desveló ella poco después.

### Después de correr, la pareja terminó el año junto a los amigos de ella

Ahora los dos están disfrutando de su primera Navidad de amor y el día 31 de diciembre se apuntaron a un plan de lo más sano: correr la San Silvestre de Las Rozas, Madrid, en compañía de unos amigos. La pareja terminó feliz los 10 kilómetros del recorrido y llamó la atención lo natural que posó ante la prensa poco después. La cara de Amelia lo dice todo: está súper enamorada de su chico. Ya por la noche, Alejandro despidió 2025 junto a los amigos de su novia, demostrando que está plenamente integrado en su círculo más íntimo.

Agencias



Amelia y Alejandro posaron así de naturales y felices ante la prensa.



# GUSTAVO GONZÁLEZ

## fiesta sorpresa por su 60 años

María Pasqual le organizó a su marido una celebración con sus hijas y amigos en un restaurante de Barcelona.

**E**l 27 de diciembre, el reportero cumplió 60 años, una cifra redonda. Y para una fecha tan especial, María, su mujer, le preparó una fiesta sorpresa. Gustavo llegó al restaurante La Cata en Badalona, donde le esperaban María, las tres pequeñas, Mia, la hija que tiene en común, Martina y Carlota (hijas de María) y los amigos de la pareja en Barcelona. Gustavo se emocionó por el cariño que le transmitió el grupo y dedicó unas emotivas palabras para las personas que no pudieron acudir... El periodista, que siempre se ha definido como familiar y

romántico, pidió un deseo: poder reunir a sus cinco hijos en su próximo aniversario. Gustavo, Guillermo, Gonzalo y Gorka, afortunadamente, tienen una buena relación con su hermana pequeña, pero nunca han estado los cinco juntos. Es sin duda, su principal sueño a cumplir.

### Ocho años felices

Hace ocho años, el reportero nos contaba que se separaba de su mujer y que estaba enamorado de María Pasqual, con quien tuvo a Mia hace cinco años.

Decoración: @lensucrat

Restaurante: @lacatabadalona



### bonita FAMILIA

Gustavo posa con María y su pequeña Mia antes de soplar las velas.



La pareja celebró la fiesta en el Restaurante La Cata, en Badalona.



A full-page photograph of a man and a woman standing in a room with floor-to-ceiling bookshelves filled with books. To their right is a decorated Christmas tree with white and gold ornaments and lights. The man is on the left, wearing a dark suit, a light blue striped shirt, and a dark blue patterned tie. The woman is on the right, wearing a grey and black patterned dress and black high heels. They are both smiling at the camera.

# CRUZ SÁNCHEZ Y PEDRO J.

## Navidades en familia en su casa de Madrid

El matrimonio nos recibe en su gran piso del centro de la capital para hacer balance de este año que tantos éxitos les ha dado, tanto en lo profesional como en lo personal.

Pedro y Cruz junto al árbol de Navidad. Ella luce un vestido de Vogana y zapatos de Magrit.



**C**ruz Sánchez de Lara y Pedro J. Ramírez hacen un equipo estupendo en todos los aspectos, ya sea al frente de “El Español” o con sus propias familias. Los dos solo tienen palabras de admiración uno hacia el otro. Este año se presentan unas Navidades muy familiares, en las que sin duda la protagonista será la hija de Tristán (primera nieta de Pedro J. y Ágatha).

**-¿Cómo se presentan las Navidades?**

-Pues distintas y movidas, porque Pedro tiene tres hijos y yo el mío, además yo soy afortunada y tengo todavía a mis dos padres, con los que paso Nochebuena y Nochevieja en Málaga. El día de Navidad lo pasamos con los hermanos de Pedro y del 1 al 5 de enero nos vamos con Cósima a Londres.

**“De pequeña nunca me regalaron una Barbie, no querían que fuese la mujer que representa. Eso me marcó”**

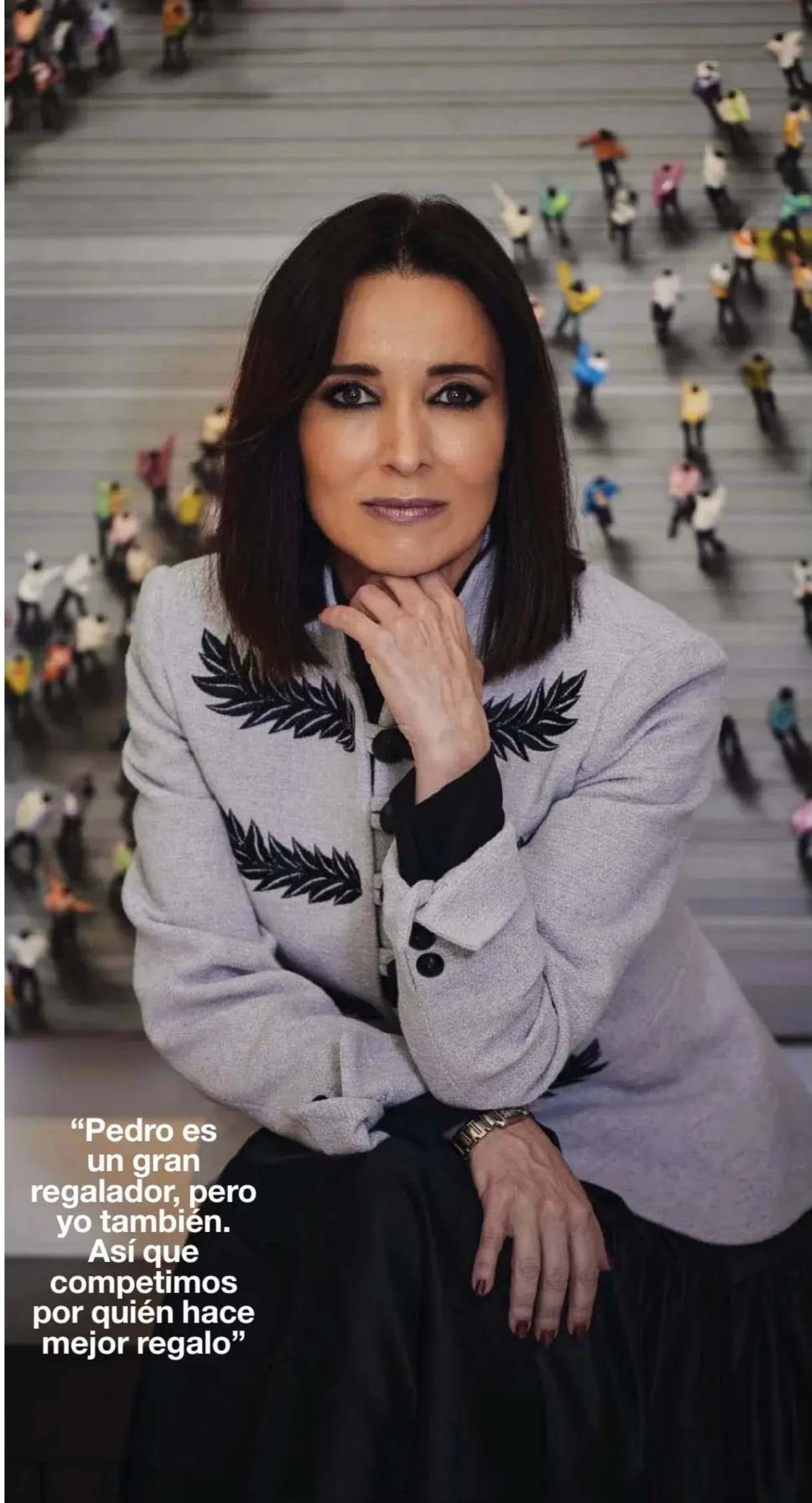
**-¿Este año además con un miembro nuevo en la familia, la nieta de Pedro?**

-Sí, me hace mucha ilusión porque es una niña muy despierta y simpática. Van a ser sus primeras Navidades conscientes porque tiene ya un año y medio. Ella es muy lista.

**-¿Eres de cocinar?**

-No me meto en la cocina, pero se me da bien. Pedro se dio cuenta de que yo sabía cocinar en pandemia. Trabajo muchas horas y cuando llego a casa no me apetece meterme en la cocina y en Navidad no tengo la tentación. ▶

**“Pedro es un gran regalador, pero yo también. Así que competimos por quién hace mejor regalo”**





Cruz en la mesa que ha decorado para una de las veladas navideñas. Lleva una chaqueta de The Extreme Collection.



## **“NO ME QUERÍA CASAR Y PEDRO INSISTÍA. LE PUSE CONDICIONES, NO ERA UN MOMENTO DE HACER RUIDO”**

► -Cruz, Pedro, ¿cómo recordáis las Navidades de vuestra infancia?

-Cruz: Yo tengo solo un hermano, pero tenía cuatro primos y estábamos muy unidos. Eran unas Navidades muy de Málaga y cuando íbamos a Granada por la familia de mi padre, también éramos muchos. La verdad es que eran muy felices porque no me faltaba nadie y era todo alegría.

-Pedro: Nosotros éramos cinco hermanos y recuerdo que poníamos un portal de Belén muy grande, que ocu-

paba una habitación. Eran unas Navidades en Logroño e íbamos todas las Navidades a un teatro, donde se sorteaba un cajón lleno de regalos y yo me lo llevé dos años. Recuerdo también que cenábamos angulas, en aquella época eran baratas, ahora ya no.

-Cruz, ¿recuerdas algún regalo de la infancia?

-Recuerdo lo que nunca me regalaron, que era una Barbie, porque mi madre nunca quiso que aspirara a la mujer que representaba esa muñeca. Sí tuve otros muñecos como el

Nenuco o la Nancy. Aquello me marcó, porque me sentí diferente.

-¿Pedro te hace buenos regalos?

-Sí, porque es un gran regalar, se trabaja mucho los regalos. Yo también me lo trabajo, pero Pedro, como tiene espíritu competitivo, ha decidido que él más. Así que competimos los dos.

**Pedro: “A 2026 le pido muchos éxitos para la mujer que quiero y está a mi lado”**

-Es curioso, porque los dos poníais un gran nacimiento en vuestros hogares y no mantenéis esa tradición en esta casa.

-Es verdad, pero yo creo que es por una cuestión de tiempo. Aquí ponemos el árbol y organizamos las cenas. De hecho, mi deseo es pedir un saquito de tiempo para dormir y poner al día todo lo que tengo que hacer.

-Cruz, ¿nunca te has planteado parar?

-Algunas veces sí, porque llevo un ritmo de vida muy intenso. Pero me gusta la paz y necesito una desconexión. En verano, cuando vamos a Londres, no quedamos con nadie.



### Reciben en **CASA**

En casa solamente ponen el árbol de Navidad y le gusta decorar la mesa de su comedor. De hecho, como la mesa es tan grande los manteles los elabora la madre de Cruz.

-Bueno pero los dos escribís en vuestra casa de Londres.

-Sí, pero escribir no es trabajar.

-¿Qué balance haces del año?

-Ha sido un año muy intenso y estoy muy cansada. He perdido algunas personas que quería, pero estoy bien. He aprendido un poco de televisión, hemos puesto en marcha la agencia de representación Gravitta; estamos poniendo con el periódico "El Español" otras empresas en marcha y he terminado un libro que saldrá el año que viene. Además, he cambiado de alimentación y estoy muy contenta.





**“A 2026 LE PIDO VIDA, PORQUE NO ME MANEJO BIEN CON LA PERDIDA DE LAS PERSONAS QUE QUIERO”**

► **-¿Qué le pides a 2026?**

-¡Dormir! Aunque suene a un clásico, le pido salud y muchas risas con la gente que quiero. Sobre todo, quiero vida, porque no sé manejar-me con la pérdida de la gente que quiero.

**-Pedro, ¿y tú?**

-Para España pido que las cosas cambien y termine esta pesadilla, y en lo personal todos los éxitos para la mujer que quiero.

**-Cruz, ha sido un año en el que has confesado una cosa importante como son los malos tratos que sufriste.**

-Fue una confesión tan íntima que hice porque me parecía muy feo lo que estaba pasando con algunas víctimas en España. Yo no me había preparado cómo contarlo y no me metí en lo escabroso de la historia. Creo que la gente me vio frágil y eso está muy bien. Conté con el apoyo de Pedro desde el primer momento. Él está muy orgulloso de mí porque le ha ayudado a entender muchas cosas de la naturaleza humana, porque yo aunque esté bien, tengo un problema de autoestima y siempre tiendo a la perfección. Siempre me cuestiono y

**“He hecho muchas cosas este año, entre ellas terminar un libro que saldrá el año que viene”**

Cruz en uno de los rincones de la biblioteca de su casa, con una chaqueta y falda de The Extreme Collection. En la otra página, la escritora luce un vestido y blusa de Vogana y botas de Casadei.



eso son secuelas de lo que me ocurrió.

**-¿Quién admira más a quién?**

-Te diría que yo a él. Pedro admira de mí que soy lo opuesto a él. Nos admiramos de una forma muy diferente y eso no se puede medir.

**-Escribes libros, diriges un periódico... ¿la política te ha tentado alguna vez?**

-Cuando era joven pensaba que iba a ser política, pero ahora mismo me lo ofrecen y tengo claro que no. Hace tiempo me lo ofrecieron y sin pensármelo mi respuesta fue negativa. Me gusta la política, no el politiquero.

**“De joven quería ser política. Ahora, no. De hecho, he rechazado alguna propuesta”**

**-Se os ve muy felices.**

-Lo somos. Fíjate que a Pedro le costó mucho convencerme de que me casara con él, porque era un momento que no teníamos que hacer ruido y no me gusta el protagonismo. Me acuerdo que nos casamos nosotros con dos testigos y un notario. Me alegro mucho de haberlo hecho así, recuerdo que yo no lloré y Pedro sí.

**-Tú que eres tan “maga”, ¿haces algún ritual para comenzar el año?**

-No. Este año voy a tener que ver las uvas en La 1 porque las presenta mi amiga Chenoa, pero si por mí fuera, a las doce de la noche estaría dormida.

Daniel I. Carande

Fotos: Fernando Roi

Ayd. De foto: Sara Guillén

Estilista: María Álvarez

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes







# CANDELA MÁRQUEZ reaparece en Madrid tras su ruptura con Alejandro Sanz

La actriz fue una de las participantes del partido de fútbol "Artistas contra Famosos". Allí se mostró "feliz de estar aquí" obviando a su ex, al que dedicó la canción "La Perla" en redes.

Además de Candela, participaron famosas como Verónica de "OT", Cayetana Guillén Cuervo, Rosa Benito y Norma Duval.





### Un partido **SOLIDARIO**

Los famosos lograron recaudar 20.000 euros para la Fundación Theodora, que ayuda a la infancia más vulnerable.

**E**l estadio de Vallecas, en Madrid, acogió otra edición del clásico partido de fútbol "Artistas contra Famosos", un evento que organiza el relaciones públicas Richy Castellanos a favor de la Fundación Theodora. Norma Duval ejerció de madrina, pero la protagonista del día fue la actriz valenciana Candelina Márquez, que reaparecía en España tras su ruptura con Alejandro Sanz (con dardos de Instagram incluidos). La prensa le preguntó sobre el

estado de su corazón y ella contestó sin perder la sonrisa.

**“Estoy muy bien. Al 2026 le pido salud, que es lo más importante”**

“Muy bien, estoy feliz de estar aquí en este estadio y sobre todo de poder poner nuestro granito de arena a una buena causa”, explicó. Y añadió:

“A 2026 le pido salud, que es lo más importante”. Ante las preguntas sobre Alejandro Sanz, la actriz prefirió callar, aunque cuando le pidieron que confirmara si había roto con el cantante, Márquez entonó un irónico “noooooooo”.

### **Dardos en Instagram**

Después de un año de relación, Alejandro Sanz y Candelina ponían fin a su relación antes de Nochebuena. Ninguno de los dos ha querido explicar su separación, pero la valen-

ciana utilizó sus redes para mandar supuestos mensajes a su ex. Primero, le dedicó la canción “La Perla”, de Rosalía, un tema con una letra donde se habla de un “rompecorazones nacional” y de un “terrorista emocional”. Más tarde publicó la imagen de unos ciervos, acusándole veladamente de haberla sido infiel. Después, Alejandro Sanz respondía de manera cortante a su ya ex: “Yo soy una perla, soy un océano”.

Agencias



# ANITA MATAMOROS

## “Mi plan perfecto es estar con mi novio y mis perros”

Así lo confesaba hace poco en sus redes. Y así vimos a la hija de Makoke antes de Navidad, paseando con su novio Johnny Garso y sus perros.



**L**levan dos años juntos y la relación parece más que consolidada.

La hija de Kiko Matamoros y Makoke, y el cantante de punk-rock Johnny Garso están a punto de cumplir dos años juntos y felices. Justo antes de Nochebuena, vimos a la influencer y al músico pa-

seando por los alrededores de su domicilio madrileño con los perros de Anita. Su mejor plan, según escribió hace unas semanas en su Instagram: “Mi plan favorito es estar con mi novio y mis perros enganchados a alguna serie. Dame mucho de esto”. Pues dicho y hecho.

A pesar de estar muy enamorados, no parecen tener planes de dar un paso más, de momento. De hecho, Anita confesaba recientemente: el “anillo de compromiso” no aparece en sus deseos para 2026, no porque no quiera casarse, sino “por no meter presión”. “Ya vendrá cuando

tenga que venir, no pressure, mi amor”, escribía.

### “Ha sido un año difícil”

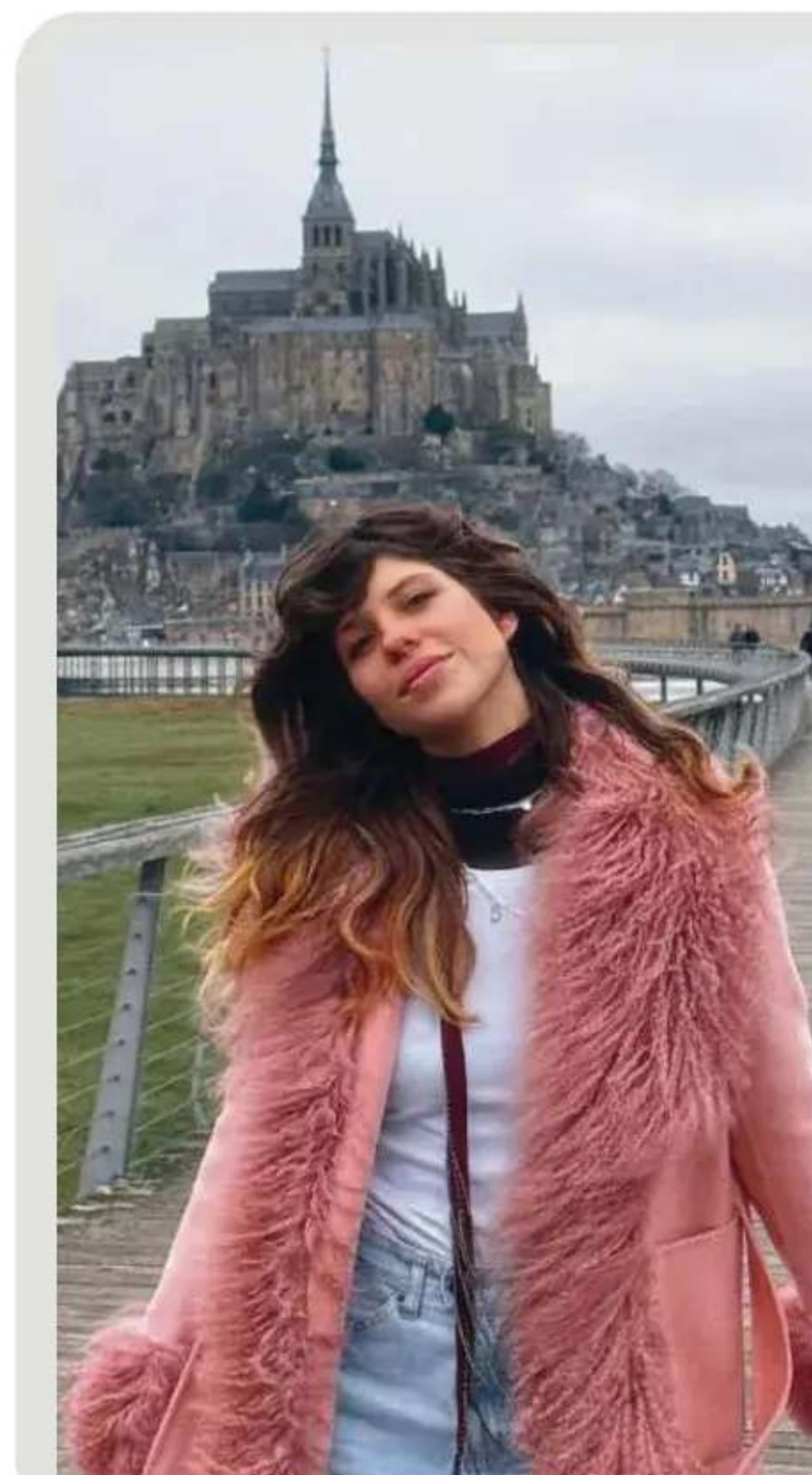
Aunque todo le va bien, hay algo que le preocupa y es la salud de su cuñada Marina Romero, pareja de su hermano Javier Tudela, en tratamiento desde hace meses por un pro-



Con un atuendo deportivo y muy relajados, Anita y Johnny pasearon a sus perros.



Anita iba con las bolsas de mascotas para recoger las necesidades de sus perritos.



### ESCAPADA A FRANCIA CON SU CHICO

Monte Saint-Michel ha sido el destino elegido en Francia por la pareja para disfrutar de una escapada romántica. "Estás loco y más lo estoy yo por seguirte el rollo pero qué quieres que te diga, contigo me iría hasta el fin del mundo", escribió Anita junto a esta divertida foto.

blema de salud. Al ser preguntada por ella, la influencer aseguró que "todo va muy bien". Y siguió: "Como sabéis ha sido un año complicado, bastante complicado. Al final, hay que vivir el presente, el ahora, saber la suerte que tenemos. Soy una persona bastante afortunada"

Agencias





# MISSES Y MISTERS

## despiden un año lleno de sueños

Miss Universo, Miss Mundo, Miss Internacional, Mister Mundo, Mister Internacional y Manhunt España, hacen balance de 2025, año en el que han conseguido unos de sus sueños: representar a España en los certámenes internacionales.



De izda a dcha:  
Darío Meroño, Diego  
González, Daniel  
Aguirre, Andrea  
Valero, Corina Mrazek  
e Idayra Tena.



Daniel I. Carande Fotos: LM Gómez Pozo Maquillaje  
y peluquería: María Fernanda Quijada de Mafer Looks Coordinación:  
José Toré para Nuestra Belleza España Org Agradecimientos:  
The Westin Valencia. NBE Valencia & Inmo Arquitectos





**Andrea ha sido nuestra representante en Puerto Rico**

### **ANDREA VALERO**

**“Quiero encontrar en 2026 un hombre para formar una familia”**

Miss Universo España 2025 despide un año magnífico para ella. Porque no solamente nos ha representado en Puerto Rico, sino que también ha conseguido otro de sus sueños, abrir una agencia de viajes de lujo en Dubái. Pero también ha habido cosas malas, como la pérdida de su gato, Simba, que desapareció cuando se encontraba concentrada en Puerto Rico. Espera que 2026 le traiga el amor.

### **CORINA MRAZEK**

**“Ser Miss me ha convertido en una mujer fuerte y ambiciosa”**

Miss Mundo España 2025 dice que ha sido un orgullo llevar la bandera de España en India, donde nos representó y llegó muy lejos. “Mi vida ha cambiado totalmente este año, porque desde que me nombraron Miss, me he convertido en una mujer fuerte, luchadora y ambiciosa”, reconoce la canaria, que dice que su mayor defecto es la auto exigencia. El corazón de Corina está ocupado: “Soy una afortunada de dar la bienvenida al nuevo año enamorada de una persona que vive todos mis sueños. En un futuro nos encantaría pasar por el altar”.



### **DARÍO MEROÑO**

**“Estoy abierto a encontrar al amor de mi vida”**

“Buena persona, leal y gamberro, en el buen sentido de la palabra”, así se define Manhunt España 2025. Dice que recuerda las Navidades de su infancia con la inocencia de cualquier niño, pero que el mayor regalo de su vida ha sido: “Este año, poder hacer que mis padres tomen su primer vuelo con 60 años para verme ganar y disfrutar”. Termina el año sin pareja, “pero siempre estoy abierto a enamorarme y encontrar el amor de mi vida, de momento, no lo he encontrado”.



## IDAYRA TENA

### “Este año quiero seguir madurando”

Desde que era una niña se ha preparado para coronarse. Este año ha conseguido ese sueño al ser nombrada Miss Internacional España 2025 y viajar a Japón para representarnos. Pero este sueño reconoce que también le ha hecho enfrentarse con muchos miedos, asumir grandes retos y vivir experiencias que nunca antes había imaginado. “Este año quiero enfrentarme a nuevos retos y seguir madurando”, desea Idayra, que además en el amor quiere “disfrutar del presente y de todo lo que la vida me ofrece la vida antes de pasar por el altar”.



## DIEGO GONZÁLEZ

### “A veces me cuesta disfrutar del momento”

Ha vivido un año muy intenso, pero Mister Internacional España 2025 reconoce que ha merecido la pena por todo el aprendizaje. Ahora quiere seguir avanzando, “pero con los pies en la tierra”. Aunque reconoce: “Mi mayor defecto es ser demasiado exigente conmigo mismo y a veces me cuesta parar y disfrutar del momento”. En el terreno sentimental confiesa: “Tengo pareja y es una persona fundamental en mi vida. Gracias a ella estoy donde estoy hoy. Casarme es un deseo y que veo en mi futuro, pero con calma y seguridad”.



Lo más duro de este año ha sido para Daniel “estar separado de mi familia”

## DANIEL AGUIRRE

### “Me encantaría tener pareja, pero no se busca, ocurre”

“Honesto, disciplinado y familiar”, así se define Mister Mundo España 2025, pero estar separado de su familia ha sido lo que peor ha llevado este año que termina. Entre el certamen y su formación como ingeniero fuera de nuestro país le ha hecho estar alejado de su familia, pero siente que todo lo que le ha pasado ha sido para bien, y le ha fortalecido como persona. “Me encantaría tener pareja en 2026 y compartir con ella, que es algo bonito y quiero conseguir. Soy consciente de que eso no se busca, simplemente ocurre”, reconoce.





PERIODISTA

# MARÍA GÓMEZ

## “Siempre he sido un poco payasa y teatrera”

Por Valeria Vegas Fotos: Ana Ruiz. Ayudante: Sara Guillén. Maquillaje y peluquería: Alberto Cerdán

María y Valeria posan en el Estupenda Café Bar de Madrid.

### ¿QUIÉN ES ELLA?

**Nació** en Madrid, en 1987.

**Trayectoria:** Comenzó su carrera en la radio, en 2010, como redactora y productora de programas como “A vivir que son dos días” o “El Mundo Today”. Cuatro años después dio el salto a los micrófonos en formatos matinales como “80 y la madre” o “Anda ya”. Desde 2016 ha colaborado en diversos programas televisivos entre los que destacan “Likes”, “A toda pantalla” o “A partir de hoy”. Conduce los especiales cinematográficos de Movistar, tales como los Oscars, los Emmy y los Globos de Oro. Actualmente colabora y presenta “Zapeando” en La Sexta y “Va de verda” en la 2.

**Familia:** Hija de Pepe y Marta, es la mayor de dos hermanas.

**S**iempre que me encuentro con María Gómez pienso que ojalá hubiese más gente como ella. Cercana, sincera, divertida y desprejuiciada, tal y como la vemos en la tele. Por eso traerla por aquí es casi como un regalo de Reyes, con esa energía que desprende. Ya son varias temporadas al frente de “Zapeando”, y es la ocasión perfecta para charlar con ella. Aquella niña que quería ser peluquera es hoy una de las profesionales más asentadas de la pequeña pantalla.

**“Zapeando” ha cumplido 3000 programas, que se dice pronto. ¿Sigues con la misma ilusión de tu primer día?**

-Creo que sí, pero porque la tele me da mucha ilusión y me lo paso muy bien. Me sigue pasando que se me olvida que al otro lado hay gente. Además “Zapeando” es el mismo equipo técnico que cuando yo empecé a presentar “90 minuti”, y hay una sensación de familia muy heavy, y eso es muy guay. Es un programa que permite que pasen muchas cosas y no es fácil de hacer, porque estamos en horario protegido y a la vez es para adultos.

**-Muchas veces capitaneas ese barco. ¿Son fáciles de domar los compañeros?**

-¡Sí! Y el día que le toca a cada uno, todo el mundo rema. Creo que nos portamos peor cuando presenta Dani

Mateo. Reconozco que la tele me encanta y he hecho radio muchos años, pensé que me gustaba más, y ahora creo que no. Y me hace gracia esa gente que con cierta superioridad moral dicen que no ven la tele. Primero que es mentira, y segundo, pues tú que te lo pierdes.

**-Y además se nota que lo pasáis muy bien, es innegable...**

-Hay días que me muero de risa. ¿En qué trabajo tienes la suerte de ir a reírte? Me encanta que alguien me diga que se ríe con nosotros, que somos unos sinvergüenzas. Siempre digo en broma que cuando la gente sepa que a eso le llamamos trabajar nos van a matar. ▶





**“Me hace  
gracia esa  
gente que  
con cierta  
superioridad  
moral dicen  
que no ven  
la tele ”**



**“He aprendido a no darme al cien por cien a todo el mundo y ahora soy más selectiva”**



► El anterior director me decía a veces, “Gómez, hoy no cobras, hoy tienes que pagar tú”, porque me lo paso pipa.

**-¿Qué crees que le falta y le sobra a la televisión actual?**

-Le faltan ideas nuevas, y eso que me gusta la nostalgia y siempre digo que yo pagaría y pondría dinero por presentar “El gran juego de la oca”. Ahora estamos en el momento de la política, con muchos programas de actualidad, y es importante educar e informar, pero adoro el entretenimiento de la tele y creo que he llegado tarde, en los 90 hubiera sido feliz. Y me sobra cuando se cuentan las cosas desde la crispación.

**-¿Ya eres gamberra antes de “Zapeando”?**

-Siempre he sido un poco payasa y teatrera, y en eso la radio, cuando hacía los morning show me dio muchas herramientas. Y con Miki Nadal, en “90 minuti” de Real Madrid TV hacíamos muchísimo el gamberro y me partía de risa con sus parodias. He aprendido a quitarme la tontería, porque algunos compañeros tienen esa idea de que si eres periodista no puedes hacer el mamarracho.

**“Algunos compañeros tienen esa idea de que si eres periodista no puedes hacer el mamarracho”**

-También presentas “Va de verd” en la 2 para Cataluña, los especiales cinematográficos de Movistar y eventos varios. ¿A qué le quitas tiempo?



-En lo que más, en poder ir a ver a mi madre, que vive en el Pirineo, y a mi hermana, que vive en París. Mi padre sí vive en Madrid, pero como se ha jubilado está viajero, se lo goza y eso me pone muy contenta.

**-¿Y qué cosas son sagradas en tu tiempo libre?**

-Siempre me obligo a tener mi hora de paseo por la naturaleza con mi perro, porque ese es mi sostén, escuchando pájaros y viendo pasar a los conejos. También es sagrada mi hora de terapia, hay épocas que es una vez a la semana o dos, pero por lo menos una vez al mes. Intento ir al cine también una vez a la semana y comer palomitas. Y el que dice que no le gusta comer palomitas, pues fenomenal ¡pero no irá conmigo!

**-Por tus dotes de comunicadora, ¿eres más de dar consejos o de tener que recibirlos?**

-Soy muy de darlos porque me los suelen pedir. De hecho, mi madre siempre dice que debería ser psicóloga, y creo que se me da bien escuchar. Pero es un poco putada, porque soy muy empática y eso me atraviesa. Me suelo quedar muy mal con los problemas de los demás, pero he aprendido a no darme al cien por cien a todo el mundo y ahora soy más selectiva.

**-Cuando estoy en la sala de maquillaje de Antena 3 y apareces en la tele siempre elogio tu flequillo. Tienes un estilo muy marcado y no sé si eres muy coqueta...**

-Me gusta mucho el estilo retro y sí que soy coqueta con la ropa. No soy de darme súper caprichos, pero sí me gusta comprarme cosas especiales y originales. No me gusta nada ir muy sexy y mi seña de identidad es el pelo, con el que soy bastante apañada

**“De pequeña era muy charlatana y me echaban siempre de clase por hablar”**





► **-El cine es otra de tus pasiones. ¿Te ves actuando o prefieres estar en el otro lado, analizándolo?**

-No, y me llamaron para un casting de "Los tacones de Valeria", para el personaje de una chica muy fogosa, y era porque me vieron presentando un programa en la 2. Me lo pasé muy bien en ese casting y haría un cameo si me llamaran, aunque no me veo. Pero lo que sí me he apuntado es a clases de canto y me lo paso genial, aunque no me veo empezando una carrera musical.

**-¿Quién ha sido el entrevistado más fascinante? Esa persona que te ha dejado huella...**

-Flipé el día que tuve a Hugh Grant delante, era como "wow", porque tiene sus tics como lo vemos en las películas, igual. Y una de las que más me gustó conocer, que me tocó preparar la entrevista en la radio para Javier del Pino, fue Jane Goodall. Era de esas mujeres que te impresionaban mucho, con su aura, y tan tranquila y pausada. Y también me encantó entrevistar a Rosa María Calaf, que tiene mucho power.

**-Y desde hace varios años presentas una de las noches más especiales del año, la retransmisión de los Oscar.**

### **"Siempre digo que sólo puedo hacer formatos en los que pueda sonreír"**

**¿Cuáles han sido tus particulares noches especiales?**

-Te va a parecer una tontería, pero cada vez en mi vida es más especial la noche del 24 de diciembre, con mi hermana, mi madre y su pareja. Otras veces la paso con mi padre, porque soy hija de padres se-

parados. El hecho de ponernos un gorrito, de disfrazarnos, de estar juntos y mi madre y yo, que nunca bebemos, tomar-nos un piripi y achisparnos, ya eso me hace muy feliz.

### **"Flipé el día que tuve a Hugh Grant delante porque tiene sus tics como lo vemos en las películas"**

**-No hay formato que se te resista pero, ¿has dicho que no a algo alguna vez?**

-Siempre digo que sólo puedo hacer formatos en los que pueda sonreír. Para dar información pura y dura no sirvo, podría hacerlo, pero no lo disfrutaría. Alguna vez me han ofrecido algún programa de actualidad más seria y no me he visto. Y me interesa la política como ciudadana, pero no como para trabajarla yo, y hay gente que lo hace muy bien.

**-¿Qué causas te conmueven especialmente, de estar implicada?**

-No puedes estar en todo, pero mi esfuerzo de trabajar

en ello, dar difusión en redes o incluso currar gratis, son los perretes, con sus cuidados y conciencia del abandono, adopción, veterinarios... y el tema cáncer, que es algo que en casa nos ha tocado muy de cerca y en todo lo que puedo echo un cable.

**-¿Siempre estuvo en ti la idea de dedicarte a la comunicación y el audiovisual?**

-No tuve esa cosa vocacional de la gente que dice que lo tenía clarísimo desde la infancia. Recuerdo que de pequeña quería ser peluquera, me hacía mucha gracia. Mi madre siempre dice que yo quería ser todo lo que acabase en "era", peluquera, pastelera... Era muy charlatana y me echaban siempre de clase por hablar. Ya más mayor durante algún tiempo quise estudiar Psicología, porque además mi madre es terapeuta y tengo muchos psicólogos alrededor.

**-¿Eres de las que el amor le centra o te acaba alterando?**

-He descubierto que he madurado, porque ahora me centra, pero depende mucho de las parejas que tengas. Cuando era más joven lo vivía con esa sensación de intensidad de que te tienes que morir de amor. A veces dejaba que dependiese mucho de ello mi felicidad y antes vivía el amor muy desde el miedo, ahora ya no. También he aprendido a priorizarme, pero me ha costado 38 años. Y ha habido relaciones buenas y bonitas, pero creo que el problema estaba más en mí, por estar más rota o insegura.

**-¿Qué deseas para este 2026?**

-Me gustaría estar contenta, independientemente de los proyectos, y que no haya problemas de salud alrededor, en mi gente. Porque eso es lo que me desequilibra. Si ellos están bien, yo estoy bien. Si lo tengo yo, lo sé llevar muy bien, pero si mi familia y mi gente tienen problemas ese es mi talón de Aquiles.

**Agradecimientos:**  
**Estupenda Café Bar.**  
**C/ de San Roque, 14. Madrid**







“En ‘Zapeando’ hay una sensación de familia muy heavy, y eso es muy guay ”

## EN CLAVE PERSONAL

### EL LIBRO QUE TE MARCÓ

“El adversario”, de Emmanuel Carrère

### EL PROGRAMA QUE NUNCA TE PERDÍAS

“El gran juego de la oca”

### TU ESTACIÓN DEL AÑO PREDILECTA

El verano

### LA PELÍCULA QUE TE SABES DE MEMORIA

“Días de fútbol”, es mi terapia cuando estoy triste

### LA CANCIÓN CON LA QUE TE VIENES ARRIBA

Cualquiera de Juan Luis Guerra

### LA SERIE QUE TE ENGANCHÓ

“Médico de familia”

### UN ÍDOLO DE JUVENTUD

Juan Carlos Ferrero, me gustaba mucho el tenis

### UN RECUERDO DE INFANCIA

Comprar los domingos pollo asado con mi padre, ver luego una peli y dormirme la siesta.



### MI FOTO FAVORITA

“No es la foto más bonita pero sí la más especial. Así era Gon el día que lo conocimos. Flaquito, despeluchado y aunque amoroso, con miedo y desconfianza. Lo nuestro fue amor a primera vista, pero sigo sin entender que alguien pudiera abandonar a un ser tan bueno. Me ha cambiado la vida para siempre. Y solo puedo estar agradecida. ¡Adoptad! ¡No compréis perretes”





# TU ALIADA PERFECTA



AGENDA 2026

4 ESTAMPADOS ENTELADOS  
Y 2 CIERRES A ELEGIR

**¡NO TE QUEDES SIN ELLA!**



# DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



## Ejercicios para volver a la rutina

Ha llegado el momento de volver a estar en forma. Te proponemos unas sesiones de cardio para hacer en casa.



### EDUCAR PARA CUIDAR EL PLANETA

El 26 de enero se celebra el Día de la Educación Medioambiental y los más pequeños pueden practicar en casa muchos gestos para aprender a respetar la naturaleza.



### INVERFEST

Comienza el ciclo de conciertos de invierno que Madrid organiza durante los meses de enero, febrero y marzo. Propuestas musicales para todos los gustos en varios espacios. Luz Casal estará el 12 de enero en Movistar Arena. [inverfest.com](http://inverfest.com)

Oferta  
estrella



Mascarilla con arcillas puras de L'Oréal Paris

9€



**SHOPPING**

# Abrigos

HA LLEGADO EL MOMENTO DE PROTEGERNOS DEL FRÍO CON MÁS ESTILO QUE NUNCA. ESTA TEMPORADA VIENE CARGADA DE GRANDES DISEÑOS.



**ABRIGO**  
de Pepe  
Jeans, 230 €



**JERSEY**  
de cashmere,  
Woman para El  
Corte Inglés,  
129 €

**FALDA**  
de Levi's,  
84,95 €



**BOLSO**  
de Purificación  
García, 168 €



**CINTURÓN**  
de Sandro, 165 €



**BOTAS**  
de Zara,  
99,95 €



**PENDIENTES**  
de Singularu,  
24,99 €



GISELE BÜNDCHEN





**CON BUFANDA**  
de Calvin Klein,  
338,95 €



**DE LANA**  
de Sfera, 79,99 €



**CORTE GLOBO**  
de Cos, 279 €



**LEOPARDO**  
de H&M, 69,99 €



**CUELLO DE PELO**  
de Lefties, 45,99 €



**JACQUARD**  
de The extreme  
collection, 398 €



**CUELLO ALTO**  
de Zara, 169 €



**CUADROS**  
de H&M, 279 €



**ESPIGA**  
de Stradivarius, 65 €



**TIPO BATÍN**  
de & Other Stories,  
249 €



**CUADROS**  
de Adolfo  
Domínguez, 279,30 €



**CON CINTURÓN**  
de Mango, 99,99 €



**CORTE TRENCH**  
de Massimo Dutti,  
249 €

producto  
estrella



**Abrigo de paño con cuello  
solapa, de Pull & Bear**  
**59,99 €**



# Detox facial post-fiestas

DESPUÉS DE LOS EXCESOS, TU PIEL NECESITA RECUPERAR EL EQUILIBRIO, LA LUMINOSIDAD, SU ASPECTO FRESCO Y SALUDABLE. TE MOSTRAMOS CÓMO HACERLO.

**L**as celebraciones dejan huella en la piel. Por eso hacer un detox facial es imprescindible para resetear y devolverle al rostro su equilibrio natural.

**1. Doble limpieza:** Hazla mañana y noche. Comienza con un limpiador en aceite o bálsamo que elimine restos de maquillaje, protector solar y suciedad acumulada. Sigue con un limpiador suave en gel o espuma para purificar sin resecar. Y evita productos agresivos: la piel viene sensibilizada y necesita mimos.

**2. Exfoliación** suave, una o dos veces por semana. Elimina células muertas y devuelve la luminosidad al rostro. Opta por exfoliantes enzimáticos o químicos suaves (con ácidos como el láctico o mandélico), especialmente si tu piel está reactiva.

**3. Sérums detox y antioxidantes:** Es el momento de incorporar activos estrella:

Vitamina C, para iluminar y unificar el tono. Niacinamida, que ayu-

da a equilibrar, calmar y reforzar la barrera cutánea, y ácido hialurónico, imprescindible para devolver la hidratación perdida.

ES IMPORTANTE CUIDAR ESPECIALMENTE EL CONTORNO DE LOS OJOS, YA QUE LA PIEL ES MUCHO MÁS DELICADA

Aplica el sérum con un ligero masaje ascendente para activar la circulación y potenciar sus beneficios.

**4. Mascarillas** hidratantes y calmantes, son ideales si notas tirantez. Las de arcilla blanca o rosa ayudan a desintoxicar sin resecar y son perfectas para pieles apagadas.

**5. Contorno:** Elígelo con cafeína, péptidos o extractos drenantes. Aplícalo a pequeños toquitos y, si puedes, ayúdate de un rodillo de jade o una cuchara fría para reducir la hinchazón.



**Exfoliante de nivel avanzado: AHA & BHA de The Ordinary,** 10,80 €.



**Contorno de ojos. Advanced Génifique Yeux de Lancôme,** 67 €.



**Óleo desmaquillante de rostro y ojos, de Atache,** 20,09 €.



**Loción hidratante iluminadora y luminosa (150 ml) de Hada Labo Tokyo,** 21,55 €.



**Mascarilla Intracellular Lifting Mask, de Lico,** 48,90 € (12 ud).



Es el momento de aplicar en tu rostro productos que revitalicen, nutran y den luminosidad.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

## Antioxidantes, importantes durante los meses de frío

**Cuando vemos a las grandes estrellas** de Hollywood en alfombras rojas solemos pensar que su piel luminosa es fruto exclusivo de tratamientos caros o maquillaje profesional. Sin embargo, el verdadero secreto del llamado Hollywood glow va mucho más allá: es el resultado de una estrategia integral que combina cosmética de calidad, también en cabina, nutrición antioxidante y un cuidado médico personalizado.

En primer lugar, la cosmética bien elegida es fundamental. Hoy sabemos que no se trata de acumular productos, sino de usar los adecuados e incorporar con cierta frecuencia limpiezas faciales profesionales que contribuyan a ese equilibrio y renovación: limpieza suave, buena hidratación, fotoprotección diaria y activos como vitamina C, el ácido tranexámico, los retinoides y ácido hialurónico.

En consulta tenemos la posibilidad de concentrar la eficacia de esos activos, y modular el inflamaging (inflamación asociada a la edad y factores ambientales) al que está expuesta nuestra piel con nuestra cámara de luz led y oxigenoterapia. Estos ingredientes ayudan a estimular el colágeno, mejoran la textura de la piel y aportan luminosidad, trabajando desde la biología cutánea, no solo desde la superficie. Pero la piel es un espejo de nuestro interior. Las celebrities más saludables coinciden en algo: siguen una dieta rica en antioxidantes. Verduras de hoja verde, frutos rojos, tomate, aguacate, frutos secos,



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

pescado azul y té verde forman parte de una alimentación antiinflamatoria que combate el estrés oxidativo, uno de los principales responsables del envejecimiento prematuro de la piel. Una buena hidratación –agua, infusiones, caldos– completa esta rutina esencial.

El objetivo no es conseguir “milagros” rápidos, sino mejorar el metabolismo celular, reducir la fatiga, aumentar la energía y potenciar la luminosidad

Aquí es donde entra la medicina estética más actual, con la sueroterapia intravenosa como aliada del bienestar y la piel. Estas terapias aportan al organismo vitaminas, minerales y antioxidantes –como vitamina C, complejo B, magnesio o glutatión– con una absorción prácticamente inmediata. El objetivo no es obtener “milagros” rápidos, sino mejorar el metabolismo celular, reducir la fatiga, aumentar la energía y potenciar la luminosidad cutánea desde dentro. Estrellas como Gwyneth Paltrow o Kate Hudson llevan años hablando abiertamente de estas terapias dentro de sus rutinas de autocuidado integral, siempre supervisadas por profesionales médicos. El mensaje clave es claro: el glow real y duradero no se compra, se construye.

Producto estrella



**Mascarilla con arcillas puras de L'Oréal Paris**  
**9€**

Sabías que..?

### UN TRUCO

Para potenciar el efecto de las mascarillas es mejor guardarlas en la nevera. Así, cuando las usas, el poder del frío potencia el efecto descongestivo, especialmente en el contorno de ojos. Una vez retirada, aplica un rodillo de jade hasta que tu piel absorba todo el producto

80%

### DEL ASPECTO DE LA PIEL

depende de hábitos diarios y del estado interno del organismo. Además, a partir de los 30 años, la piel reduce hasta un 50% su capacidad natural de regeneración, por eso es tan importante ayudarla con alimentación, ejercicio y cuidados estéticos.





## Diseño accesible con Stannah

Stannah España ha identificado que solo el 1% de los hogares cuentan con un diseño accesible. El diseño accesible de interiores es una necesidad creciente que busca crear espacios funcionales y estéticamente agradables. [stannah.es](http://stannah.es)



## Pulseras de la Suerte de miMaO

La marca española miMaO, reconocida en el sector del calzado, ha lanzado su nueva colección de Pulseras de la Suerte, un proyecto solidario para apoyar a niños con cáncer de la Fundación Aladina. [mimao.eu](http://mimao.eu)



## Transforma tu rutina de cuidado capilar

El nuevo secador de mano Aquilon tiene potencia profesional, 3 niveles de velocidad, 3 de temperatura, configuración personalizable, bajo nivel de ruido, y diseño ergonómico para mejorar tu rutina de cuidado capilar. [salonseleccion.com](http://salonseleccion.com)



## Los favoritos de Mónica Cruz

La actriz confía en LOV'YC y sus productos profesionales a precios asequibles para su rutina capilar y conseguir así una melena sana. Cepillos eco, acondicionadores bifásicos, keratina líquida... Conoce sus productos en [lovyc.com](http://lovyc.com)



## Acción rápida contra la hinchazón

Las cápsulas ColiGas Fast están formuladas con cilantro, jengibre, comino, achicoria, hinojo y malvasisco. Un producto natural y biodegradable al 100% que actúa rápidamente contra la hinchazón y la tensión abdominal. [aboca.com](http://aboca.com)

## Tratamiento para piel sensible



LETI SR ha presentado dos nuevos productos para el cuidado de la piel sensible con una alta protección SPF30, con filtros solares que reducen las rojeces y protegen la piel. [leti.com](http://leti.com)



# PIEL SUAVE, RELLENA E HIDRATADA



ESTE MES, DE REGALO  
**CREMA HIDRATANTE CON  
ÁCIDO HIALURÓNICO (50ml)**

skin [SKG labs]  
generics

**SOLO 5,95 €**



Empieza con entrenos sencillos  
para tonificar y fortalecer el cuerpo;  
tu bienestar físico y mental lo agradecerá

En casa puedes volver a entrenar con ganas y energía. No necesitas ni material específico ni mucho espacio. Intenta grabarte para saber si estás haciéndolo bien y mejorar si es preciso.



# Ejercicios para volver a la

LAS NAVIDADES YA SON CASI PASADO. HAY QUE RETOMAR LA ACTIVIDAD FÍSICA O EMPEZAR CON ELLA. TE PROPONEMOS UNAS SESIONES DE CARDIO PARA PRACTICAR EN CASA.

**Y**a toca retomar las rutinas, entre ellas la actividad física. Y si no es momento de recuperar el hábito, porque no lo teníamos, tal vez es tiempo de empezar a moverse. Para ponerte en forma y, sobre todo, ganar salud, puedes hacer esta rutina en casa. Son recomendaciones de Crossfit La Catedral para "Woman's Health", entrenos de cardio sencillos, dinámicos

y para asimilar de manera progresiva. Anota los ejercicios y cómo combinarlos para lograr un entreno que tonifica todo el cuerpo, fortalece abdominales, brazos, piernas y glúteos:

**-Sentadillas.** Se hacen separando las piernas al ancho de la cadera, llevando ésta hacia atrás como si te sentaras.

**-Flexiones.** Hazlas poniéndote boca abajo, con las piernas juntas, doblando

los codos a unos 45 grados del torso y subiendo y bajando el cuerpo.

**-Abdominales.** Se pueden realizar de muchas maneras. Prueba a tumbarte, flexiona las piernas y sube el abdomen, con las manos detrás del cuello.

**-Burpees.** Combinan una sentadilla, una plancha, una flexión (opcional) y un salto vertical.

-Con un tiempo máximo de 20 minutos **comenzaremos con 5 sentadillas, 5 flexiones, 5 abdominales y 5 burpees.**

-Al terminar la ronda, **continuaremos doblando las repeticiones** de cada





### Y COMO COLOFÓN, ESTIRAMIENTOS

Al terminar todas las rondas, recuerda estirar bien para prevenir cualquier lesión. Son la mejor manera de relajar la musculatura y mejorar la flexibilidad. Y recuerda no dejarte nada: piernas, tronco y brazos, y mantener cada postura entre 20 y 30 segundos.

## ÚLTIMAS NOTICIAS



### EL SOBRE "MÁGICO" DE COMIDA DE UNICEF

La organización humanitaria propone el mejor regalo navideño: una pequeña aportación mensual a través de [unicef.es](https://unicef.es) o del teléfono 900 907 300, con la que hacerse socio y evitar que los niños mueran de hambre, teniendo en cuenta que 190 millones de menores de cinco años en todo el mundo sufren desnutrición. UNICEF les lleva una "papilla" envasada, llamada Plumpy Nut, hecha a base de cacahuete, leche, azúcar y aceite enriquecida con vitaminas y minerales, lo básico de una dieta equilibrada.



### 5 SUBTIPOS DE INSOMNIO

Según un estudio español, el 82% de los insomnes pertenecen a los subtipos 1 y 3, pacientes que presentan mayor malestar psicológico y que concentran la mayoría de los casos que llegan a las clínicas del sueño. El subtipo 2 incluye a personas con angustia moderada, insomnio reactivo al estrés y una elevada activación antes de dormir. Los subtipos 4 y 5, con niveles de angustia más bajos, presentan un insomnio de larga duración asociado a acontecimientos vitales y, con frecuencia, a experiencias traumáticas en la infancia.

# rutina

uno de los entrenamientos anteriores y al llegar a los burpees volveremos a realizar 5 repeticiones.

-Repetiremos las series aumentando las repeticiones de 5 en 5. Continuaremos con 15, después 20 y por último 25, con los 5 burpees al terminar la ronda.

-Lo ideal sería acabar esta tanda de ejercicios en 20 minutos, pero si no lo conseguimos, podemos apuntar nuestro resultado para intentar mejorarlo en el próximo entrenamiento. ¡Recuerda que tú puedes!

Sabías  
que..?

### LOS GENES DE TUS COMPAÑEROS DE PISO PODRÍAN INFLUIR EN LAS BACTERIAS DE TUS INTESTINOS

La investigación, mediante el análisis del microbioma intestinal de las ratas, revela que esta no está determinada solo por los genes del propio individuo, sino también por los genes de aquellos con quienes conviven

3.953

### MUERTES POR SUICIDIO EN 2024

El Instituto Nacional de Estadística (INE) ha publicado ahora los datos de mortalidad por suicidio en 2024. En total, se registraron 3.953 defunciones por esta causa, lo que supone un descenso de 163 casos respecto al año 2023, cuando se contabilizaron 4.116.



# Educar hoy para cuidar el planeta del mañana

EL 26 DE ENERO SE CELEBRA EL DÍA DE LA EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL, UNA FECHA QUE NOS RECUERDA QUE MIMAR NUESTRO ENTORNO DEBE DE EMPEZAR EN LA INFANCIA.

**C**ada 26 de enero se celebra el Día Mundial de la Educación Medioambiental, una fecha que recuerda que el cuidado del planeta empieza mucho antes de que nos convirtamos en adultos. La infancia es una etapa clave para aprender a respetar la naturaleza y a entender que nuestras acciones diarias tienen un impacto directo en el entorno. La educación medioambiental no tiene por qué ser teórica. En casa puede integrarse a través de gestos sencillos. Apunta estos tips para educar a 'peques' comprometidos.

**-Convierte el reciclaje en un juego.** Prueba a colocar contenedores de colores en casa y retar a los niños a separar correctamente los residuos. Esta actividad les ayudará a interiorizar aprendizajes mientras juegan. También puedes hacer retos semanales, y gana quien más recicle.

AL MENOS 242 MILLONES  
DE NIÑOS, NIÑAS  
Y ADOLESCENTES DE  
85 PAÍSES VIERON  
INTERRUMPIDA SU  
ESCOLARIZACIÓN  
EN 2024 DEBIDO  
A FENÓMENOS  
CLIMÁTICOS EXTREMOS

**-Fomenta el contacto con la naturaleza.** Pasear por el campo, el parque o

la playa, observar plantas y animales o recoger residuos durante una salida refuerza el vínculo con el entorno.

**-Planta y cuida algo vivo.** Los niños suelen implicarse mucho en este tipo de actividades. Un huerto urbano, una maceta o un árbol enseñan paciencia, responsabilidad, además de aprender cómo funcionan los ciclos naturales.

**-Reduce y reutiliza antes de tirar.** Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice: evita plásticos innecesarios, usa botellas reutilizables, reutiliza cajas para manualidades o da una segunda vida a la ropa. Todas estas prácticas fomentarán que su consumo sea más consciente y responsable en el futuro.

**-Ahorra agua en las rutinas diarias.** Enséñales a que se laven los dientes con el grifo cerrado y no dejes que se tiren una eternidad en la ducha. La ONU asegura que con cinco minutos tenemos más que suficiente.

**-Cocina con conciencia.** Involucra a los niños en la cocina, explicar de dónde vienen los alimentos y evitar el desperdicio les enseñará a valorar los recursos.

**-Habla del medio ambiente.** Si tus hijos ven que para ti es importante, seguro que prestan más atención. Háblales de la importancia de cuidar el planeta con un lenguaje sencillo. Explícales qué es el cambio climático o por qué hay que cuidar los océanos con palabras claras, una manera de ayudar a crear conciencia sin alarmismo.

Es necesario  
que los pequeños  
de la casa  
aprendan a  
cuidar el entorno.





Según un estudio de Ecoembes,  
el 90% de docentes quiere más  
presencia de educación  
ambiental y el 17% una  
asignatura específica

## ESTÁ PASANDO



### EL MUSEO GUGGENHEIM DE BILBAO DECIDE DAR MARCHA ATRÁS Y PARAR SU AMPLIACIÓN

El Patronato del Guggenheim ha acordado paralizar el proyecto de expansión del museo dentro de la Reserva de la Biosfera de Urdaibai, un espacio que cuenta con varias figuras de protección ambiental y que alberga un humedal que en el que habitan múltiples especies amenazadas. La decisión llega tras dos años de reflexión, el plazo que se dieron los responsables del museo para decidir si seguían adelante con la ampliación ante la gran contestación social, ambiental y cultural que despertó el proyecto planeado en pleno corazón de la reserva de la biosfera, la única de la región y declarada por la UNESCO en 1984.

### PLAYAS DE CALIDAD BAJA

Según un estudio que acaba de publicar la revista "Nature", está previsto que entre 2033 y 2041 el ritmo al que se derritan los glaciares se acelere más que nunca en los Alpes. A nivel mundial, la tasa máxima de desaparición se producirá diez años más tarde, cuando está previsto que el planeta vea derretirse de 2.000 a 4.000 glaciares al año. Si las políticas climáticas actuales llevaran al mundo hacia un aumento de temperatura de 2,7°C, para el año 2100 sólo quedarán 110 glaciares en Europa Central, un mero 3% del total.



Oferta  
**estrella**

# 2035

### NO SERÁ EL FINAL...

La Comisión Europea ha acabado por ceder a las presiones del sector del automóvil y va a alargar la vida del coche de combustión más allá de 2035.



Luna Books tiene este precioso libro para que los niños se adentren en el mundo de las plantas. Lo tienes en Amazon.

**12,99 €**





Hugh Jackman y Kate Hudson protagonizan este filme.

# Song Sung Blue: canción para dos

HUGH JACKMAN Y KATE HUDSON INTERPRETAN A UNA PAREJA QUE MONTA UNA BANDA TRIBUTA A NEIL DIAMOND.

**9 enero** Director: Craig Brewer. Intérpretes: Kate Hudson, Hugh Jackman, Michael Imperioli, James Belushi. **Drama musical.**

**E**l guionista y director Craig Brewer llevaba años detrás de esta historia real y por fin ha podido cumplir el sueño de estrenarla. Kate Hudson y Hugh Jackman dan vida al matrimonio de Mike y Claire, que deciden crear una banda tributo a Neil Diamond. Su pasión los llevará de ensayar en un pequeño garaje, después a triunfar en los bares y, ante todo pronóstico, llegar a conquistar el estrellato en Milwaukee. Pero cuando la tragedia llega y los sume en una época muy oscura, el poder revelador de su amor, tanto por la música como el que sien-

ten el uno por el otro, los unirá más que nunca. Hugh Jackman asegura que este papel fue un flechazo para él. "La línea entre quien consigue ser una estrella de masas y quien no puede ser muy fina y arbitraria, y esta historia rinde homenaje al tipo de personas que se dedica a tocar teniendo otros trabajos. Son una pareja de clase obrera intentando conseguir sus sueños. Es un cuento de hadas porque tanto Mike como Claire se aferran a su meta con tal fuerza y con tanta fe, esperanza y seguridad que se acaba cumpliendo. Pero el camino no es una línea recta", explica.



## TAMBIÉN EN CINES

### "LA ASISTENTA"

La escritora Freida McFadden ha arrasado en ventas con este libro que ahora se traslada a la gran pantalla. Una joven (Sydney Sweeney), con un pasado complicado comienza a trabajar como asistente en la lujosa casa de los Winchester. A medida que se adentra en la vida de la familia, descubrirá secretos oscuros que pondrán en peligro su seguridad.



## OCIO



### UNA EXPOSICIÓN MUY ESPECIAL

Última oportunidad –hasta el 25 de enero– para acercarse al Museo Nacional Thyssen-Bornemisza de Madrid y disfrutar de la muestra “Warhol Pollock”. Una exposición que reúne las obras de estos dos grandes del siglo XX, junto a otros artistas de la época que, al igual que ellos, también se dedicaron a la exploración de nuevas estrategias espaciales. [museothyssen.org](http://museothyssen.org)

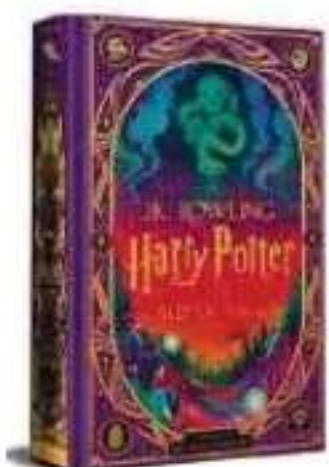


### ÚLTIMA OPORTUNIDAD PARA DARLE AL ROSCÓN

Este año se ha puesto muy de moda el panettone, pero no podemos olvidarnos del clásico roscón. La tradición de este dulce tiene este año un claro sabor valenciano. La pastelería Monplá, ubicada en la ciudad de Valencia, se ha proclamado ganadora de la primera edición del concurso al Mejor Roscón de Reyes Artesano de España. Si estás en Madrid, no dudes en probar el de La Duquesita, ganador del premio en 2024.

## NO TE PIERDAS

libros/ música

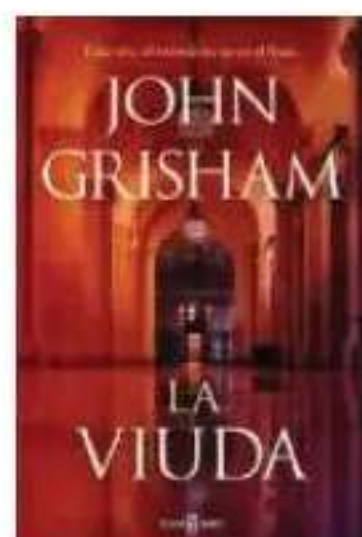


### “HARRY POTTER”

Este libro es un regalo muy especial para cualquier fan de la famosa saga literaria de J.K. Rowling. Este volumen va acompañado de preciosas ilustraciones a todo color en casi todas las páginas, y varias sorpresas interactivas de ingeniería en papel. A partir de 9 años. Editorial Salamandra.

### “LA VIUDA”

John Grisham es uno de los maestros del thriller literario. A sus 70 años entrega otro libro adictivo. Un abogado acusado de asesinato se embarca en una carrera contrarreloj para descubrir al verdadero culpable en un trepidante nuevo thriller del maestro Grisham. Editorial Plaza&Janés.



## OFERTAS DE LA SEMANA

### “TANTAS FLORES”

Dos hombres, un parque y un reencuentro tras décadas de silencio. Así se presenta el espectáculo “Tantas flores”, la propuesta que une en el escenario al coreógrafo y bailarín Chevi Muraday y al escritor Alejandro Palomas, del 7 al 11 de enero. Danza y palabra convergerán en Teatros del Canal. [teatroscanal.com](http://teatroscanal.com)

Desde  
25 €



### INVERFEST PARA TODOS

Desde  
45 €

Inverfest da nombre al ciclo de conciertos de invierno que Madrid organiza todos los años durante los meses de enero, febrero y marzo. Tras el éxito de las pasadas ediciones, regresa con su 12 edición con propuestas musicales para todos los gustos repartidas en varios espacios de la ciudad. Luz Casal estará el 12 de enero en Movistar Arena. [inverfest.com](http://inverfest.com)



Depende  
del  
concierto

### CRUILLA HIVERN, MÚSICA PARA ENTRAR EN CALOR

El festival Cruïlla Hivern, que se celebrará en distintas salas de Barcelona del 18 de enero al 25 de marzo, cuenta en su programación con nombres como Suede, Sidonie, Julieta, Jay-Jay Johanson, Maika Makovski, Quimi Portet o Goran Bregovic. Una de las propuestas más interesantes será el cantautor británico Charlie Cunningham, que actuará el 26 de febrero en la sala La Paloma. [concerts.cruillabarcelona.com](http://concerts.cruillabarcelona.com)



Desde  
27 €

### PUY DU FOU, UNA NAVIDAD ÚNICA

Puy du Fou España (Toledo), que acaba de ser reconocido como el mejor parque de Europa en los World Travel Awards, se vuelve a transformar en el Belén más grande de España y en el lugar donde revivir la Navidad de nuestros abuelos de una manera única y especial. [puydufouespana.com](http://puydufouespana.com)



## LA TELEVISIÓN QUE VIENE...



Fernando Gil y Raúl Tejón interpretan a Pedro y Raúl en la comedia de los hermanos Caballero.

## LA MASCULINIDAD SIGUE EN CRISIS

**"Machos Alfa 4", en Netflix desde el 9 de enero**

Es de los estrenos más madrugadores. El viernes 9 de enero, la plataforma estrena la cuarta temporada de su comedia estrella, de los hermanos Caballero, a la que se incorpora María Adán. En los nuevos capítulos, los machos alfa deciden afrontar la crisis de los 40 en compañía. Así, alquilan un piso juntos y convierten la amistad en su refugio frente a divorcios, las responsabilidades de la paternidad e inevitables tropiezos en su proceso de deconstrucción. Pero compartir techo no es tan fácil como pensaban... ni siquiera durante unas vacaciones en Punta Cana. Y habrá que esperar al próximo 6 de febrero para que Netflix haga otro estreno español: "Salvador". En este caso se trata de un drama con Luis Tosar y Claudia Salas.



Carlos Sobera, alma de "First Dates" (Cuatro), conducirá de nuevo "El precio justo" (Telecinco).

## CONCURSOS, TALENTS, REALITIES...

**Mediaset España empieza fuerte 2026**

Telecinco anuncia "muy pronto" la 11ª edición de "Got Talent España", con Santi Millán de presentador y Paula Echevarría, Lorena Castell y Carlos Latre de jurados; el estreno de la serie "Pura Sangre", encabezada por Ángela Molina; nuevas entregas de los concursos "¡Allá tú!", ahora con Juanra Bonet, y de "El precio justo", con Carlos Sobera; los realities "GH Dúo", con Anita Williams y Raquel Salazar como primeras concursantes confirmadas, y "Casados a primera vista"; y una nueva temporada de "Universo Calleja". Ya en Cuatro se estrenará "Proyecto Sistiaga", el nuevo programa de reportajes de Jon Sistiaga; y llegará una nueva temporada de "Los Gipsy Kings".

## DECORAR CON FAMOSOS

**RTVE lo apuesta a todo a "Decomasters"**

A la espera de estrenos más potentes (el "Benidorm Fest" es en febrero), a la Corporación llega en breve este talent presentado por Patricia Montero, en el que un jurado (Marta Riopérez y Lorenzo Castillo) pondrá a prueba la creatividad y habilidad de diez parejas de celebrities que compiten para convertirse en decoradores profesionales. Destaca la dupla VIP formada por Mar Flores y su hijo Carlo Costanza.



Marta Riopérez y Lorenzo Castillo (jurados), y Patricia Montero (presentadora).



El actor  
y director  
Eduardo  
Casanova.



## EDUARDO CASANOVA Y EL VIH SEGÚN JORDI ÉVOLE

**Atresmedia produce y emitirá el documental**

No hay fecha de estreno, pero ya se ha grabado y es de lo más esperado en Atresmedia. El documental de Eduardo Casanova, del que se supo al tiempo que confesaba que vivía con VIH, está realizado por la productora de Jordi Évole, llegará primero a los cines y tendrá su eco en alguna de las cadenas del grupo audiovisual. En Antena 3, por lo pronto, promocionan ya “El desafío 6”, en el que participa, entre otro/as, María José Campanario. Roberto Leal, el presentador del programa y del concurso “Pasapalabra”, estrenará próximamente “Nos vamos de madre”, junto a su progenitora, Mercedes Millán. Y hay mucho más...

Daniel Pérez Prada,  
en el papel que  
interpreta Santiago  
Segura en el cine.



## “PADRE NO HAY MÁS QUE UNO. LA SERIE”

**En Prime Video a partir del 6 de febrero**

La plataforma inaugura sus novedades de 2026 el 9 de enero con el estreno de la docuserie “Pelayo. Más allá del límite”, que sigue a Pelayo Gayol como policía de operaciones especiales, ahora en lucha contra el narcotráfico en Colombia. Pero su gran apuesta es “Padre no hay más que uno. La serie” (foto), desde el 6 de febrero. Una ficción televisiva que también se verá en atresplayer y que es heredera del universo cinematográfico creado por Santiago Segura. Esta comedia para todos los públicos está protagonizada por Daniel Pérez Prada y Mariam Hernández, como los padres de una familia caótica y entrañable.

## SERIES INTERNACIONALES



Yerin Ha  
y Luke  
Thompson.

## “LOS BRIDGERTON 4”

**En Netflix, el 29 de enero**

La primera parte de esta cuarta temporada llega el próximo 29 de enero. Los nuevos capítulos se centran en el bohemio Benedict Bridgerton (Luke Thompson). A pesar de que sus hermanos mayor y menor están felizmente casados, él se resiste a sentar la cabeza... Hasta que conoce a una cautivadora y misteriosa Dama Plateada (Yerin Ha) en el baile de máscaras de su madre. Como el cuento de “La Cenicienta”.



El galán de  
telenovelas  
Can Yaman.

## “EL TURCO”

**Can Yaman, en Movistar Plus+**

Desde el próximo 15 de enero podremos ver la primera serie turca grabada en inglés. Protagonizada por el galán Can Yaman (que ha grabado en España “El laberinto de las mariposas”), está inspirada en una novela que recrea una sangrienta historia real: la del “Turco de Moena”, que sigue viva en una celebración popular italiana.





Realizar un cambio de hábitos requiere estar convencida de lo que haces y el por qué.

# Año Nuevo, mejores hábitos

CAMBIAR DE AÑO ES SIEMPRE UNA BUENA EXCUSA PARA CUIDARNOS MÁS Y PARA ELLO ES FUNDAMENTAL LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA.

**S**eguro que te lo has planteado más de una vez: mejorar los hábitos alimentarios para cuidar tu cuerpo; quizás, reducir tu peso y también para mejorar la salud. Pero a veces, el buen propósito acaba siendo un fracaso porque los planteamientos no son los correctos y queremos cambiar todo a la vez, nos castigamos cuando nos saltamos la dieta o a veces simplemente porque improvisamos sobre la marcha y comemos “cualquier cosa”.

Para que el cambio de hábitos sea efectivo tiene que haber sinceridad sobre qué hacemos mal, no hacernos trampas sobre por qué comemos lo que comemos y una vez que analizamos el cómo y por qué, poner remedio.

Aunque no existe una fórmula mágica para el cambio, aquí te damos unos

pasos a seguir para que el tránsito hacia nuevos hábitos más saludables sea posible y el cambio perdure.

-Convéncete de que **tu salud se verá reforzada** y que el proceso merece la pena.

-**Marca la fecha** en el calendario.

## **COME DESPACIO Y SABOREA LA COMIDA, FAVORECE LA CONSCIENCIA Y TE RATIFICARÁS EN TU DECISIÓN**

-Escribe en un post-it una frase que te dé los motivos, tipo **“Voy a cuidarme más”** y ponlo en el frigorífico.

-**Tacha de la lista de la compra:** aperitivos no saludables, alimentos multiprocesados, dulces industriales, bebidas carbonatadas... Si no tienes la tentación cerca, será más fácil no caer en ella.

-**No te presiones.** Suele ayudar marcar una “tarde libre”, donde darte un capricho. De este modo, mantenerte firme el resto de la semana será más fácil. Cuando sientas ansiedad por comer algo, piensa que esa tarde podrás tomarlo.

-**Planifica tus menús.** Organiza tus ingestas semanales y haz la compra basándote en los alimentos que necesitas para elaborarlos.

-**Personaliza tus menús.** Los alimentos pueden sustituirse por otros del mismo grupo alimentario. Si no te gusta el brócoli, no te obligues, puedes sustituirlo por otra crucífera que te guste.

-No te castigues cuando caigas en la tentación, **prémiate cuando lo hagas bien.** Marca en el calendario los días en que lo has hecho bien, te sentirás orgullosa y te animará a continuar.





### Preguntamos a...

#### AINHOA ARBIZU

**¿Qué te gusta picar mientras ves tu serie favorita?**

Un vinito blanco y soy muy de nuestro jamoncito.

**¿Qué es lo que más te gusta cocinar?**

No soy muy cocinillas. Y eso que soy muy amiga de muchos chefs. Hasta he presentado la gala Michelin (risas).

**Si pudieras, te alimentarías solo de...**

Te iba a decir jamoncito, pero cuando he viajado fuera he echado de menos la menestra de verduras y la sopa de cocido. Las recetas de mi mami o de mi abuela. Mi padre también cocinaba que te mueres...



**Dra. Amaya Jiménez Baños**  
Especialista en medicina estética, antienvjecimiento y nutrición.

### La experta responde

#### ¿CÓMO HACER LAS COLES MÁS DIGESTIVAS?

Las coles son nutritivas y sabrosas, sus propiedades se intensifican en esta época. Ricas en fibra, vitamina K, antioxidantes, sus hojas poseen clorofila, ácido fólico y hierro y tienen pocas calorías. Para que las coles sean más digestivas lo mejor es cocerlas con mucha agua, sal y un poco de eneldo o comino. Puedes tomarlas con una infusión digestiva para mejorar su digestión.

### COCINA ASIÁTICA

Con este libro aprenderás a realizar multitud de recetas asiáticas en casa: baos, fideos, arroces, sopas, rollitos, dumplings, dulces, salsas... Todo explicado paso a paso, como si estuvierais cocinando junto a la autora. Puedes conocerla en sus redes: @cocinaconcoqui. [penguinlibros.com](http://penguinlibros.com)



## Superalimento



#### KÉFIR

El kéfir es un alimento fermentado, una bebida con propiedades probióticas que hace las digestiones más sencillas y refuerza las defensas. Se puede hacer en casa, para ello necesitas los gránulos que se utilizan para fermentar la leche (debe ser entera), dejarlos durante unos días y colar. Los gránulos se vuelven a utilizar para hacer nuevo kéfir.

### Receta económica

#### Coles de Bruselas asadas

- 600 g de coles de Bruselas
- 1 cebolla roja
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de miel
- sal y pimienta negra



1. Precalentar el horno a 180 °C. Pelar y cortar en rodajas gruesas la cebolla. Limpiar y cortar por la mitad las coles de Bruselas.
2. Poner en un bol las coles y la cebolla. Salpimentar, añadir un buen chorro de aceite de oliva virgen. Remover y poner la mezcla sobre la bandeja de horno.
3. Meter al horno precalentado y dejar durante 30 minutos. Mientras, poner en un bol el vinagre, la mostaza, la miel y el aceite de oliva. Batir. Servir las coles y cebolla regada con la vinagreta dulce.

**El precio es de 1,30 €/ración**



DE PRIMERO

# Arroz integral con kimchi

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de arroz integral • 1/2 cebolla • 2 zanahorias • 1 tallo de apio • 150 g de kimchi
- 4 cucharadas de salsa de soja • aceite de oliva • 1 cucharada de salsa sriracha

**PRECIO POR PERSONA:** 1,60 € aprox. **CALORÍAS:** 240 **DIFICULTAD:** media **TIEMPO:** 40-60 min



### PASO 1

Cocer el arroz integral siguiendo las instrucciones del fabricante. Retirar. El arroz debe quedar suelto y seco.



### PASO 2

Pelar y picar cebolla, ajo, zanahoria, apio y el kimchi. Poner una cazuela al fuego con tres cucharadas de aceite de oliva y el ajo y cebolla picados. Mantener hasta que empiece a dorarse y añadir el resto de verduras. Mantener a fuego cinco minutos más.



### PASO 3

Añadir a la cazuela dos cucharadas más de aceite de oliva, cuatro cucharaditas de salsa de soja y una de salsa sriracha. Añadir el arroz cocido, remover y freír tres minutos. Servir con huevo si se desea.







## Vitaminas

Se recomienda el arroz integral frente al blanco porque conserva el salvado y también el germen, aportando más fibra, vitaminas (del grupo B), antioxidantes y minerales como el fósforo, hierro y magnesio





## DE SEGUNDO

# Alitas de pollo picantes

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 12 alitas de pollo
- 2 dientes de ajo
- 0,5 dl de vinagre
- 0,5 l de salsa de soja
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de salsa Tabasco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- cilantro
- guindilla
- 2 cogollos

PRECIO POR PERSONA: 1,60 € aprox. CALORÍAS: 390 DIFICULTAD: media TIEMPO: 60-80 min

**PASO 1**

Precalentar el horno a 180 °C. Poner una sartén al fuego con 2 cucharadas de aceite de oliva, los ajos muy picados y las alitas salpimentadas. Mantener al fuego hasta que las alitas se doren. Retirar.

**PASO 2**

Poner un cazo al fuego con 1 dl de agua, el vinagre, la soja, el laurel, el azúcar, el tabasco, y la miel. Mantener a fuego lento cinco minutos y retirar del fuego.

**PASO 3**

Poner las alitas en bandeja de horno y rociar con la salsa obtenida. Meter al horno precalentado durante diez minutos. Servir las alitas sobre los cogollos con un poco de cilantro y unos aros de guindilla.





### **Para niños**

Si van a comer niños puedes adaptar la receta retirando los ingredientes picantes: tabasco y guindilla y sustituirlos por una cucharada de miel en la salsa. Se chuparán los dedos





## DE POSTRE

# Tarta cremosa de queso

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 k de queso crema • 7 huevos grandes • 400 g de azúcar
- 2 dl de nata para montar • 1 cucharada de harina de trigo

**PRECIO POR PERSONA:** 2,40 € aprox. **CALORÍAS:** 400  
**DIFICULTAD:** media **TIEMPO:** 60-80 min + reposo



### PASO 1

Precalentar el horno a 220 °C. Forrar un molde de 22 cm con papel de horno humedecido.



### PASO 2

Poner en un bol los huevos y el azúcar, el queso, la nata y la cucharada de harina. Batir y mezclar todos los ingredientes. Verter en el molde y hornear a 210 °C durante 45 minutos.



### PASO 3

Retirar la tarta del horno y dejar enfriar, debe quedar algo temblorosa, sin cuajar del todo. Después de reposar un par de horas en el frigorífico tomará un poco más de cuerpo. Servir.



# Fotogramas

## Vuelve un clásico

### EL CALENDARIO DE 2026




**FOTOGRAMAS**  
**+ MAXICALENDARIO**  
**YA EN TU KIOSCO**

*renfe*



AUTODEFINIDO



|                             |                        |                   |                            |                          |                      |                     |                              |                                |
|-----------------------------|------------------------|-------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------|
|                             | GRABAR EN RELIEVE      |                   |                            | QUE NO GUARDA FIDELIDAD  |                      |                     | PUEDE SER DE MANO O CON ASAS |                                |
|                             | DEDICACIÓN, DESVELO    |                   |                            |                          |                      |                     |                              |                                |
|                             |                        |                   |                            |                          |                      |                     |                              |                                |
|                             | SECUENCIAS REPETITIVAS |                   |                            | SÍMBOLO DEL CLORO        |                      |                     | TEJIDO HECHO CON BOLILLOS    |                                |
|                             |                        |                   |                            |                          |                      |                     |                              |                                |
|                             | ABARROTADO             |                   |                            |                          |                      |                     |                              |                                |
| HACER APTO                  |                        | RUIDO DE UN GOLPE |                            | FORMATO MUSICAL          |                      | ANTES DE CRISTO     |                              | FLUJOS Y REFLUJOS DE LAS AGUAS |
|                             |                        | TRANQUILIZAN      |                            | CRÍO                     |                      | EXISTIRÁ, SUCEDERÁ  |                              |                                |
| PREPARAN COMIDA EN EL FUEGO |                        |                   |                            | CIERTA RELIGIÓN          |                      |                     |                              |                                |
|                             |                        |                   |                            | SUBVENCIONES             |                      |                     |                              |                                |
| NACIMIENTO, BELÉN           |                        |                   |                            |                          |                      |                     | INDICA INCREDULIDAD          |                                |
| DONAD                       |                        |                   |                            |                          |                      |                     | QUE HABLA AL PÚBLICO         |                                |
|                             |                        |                   | NORDESTE                   |                          | GASTAR LA SUPERFICIE |                     |                              |                                |
|                             |                        |                   | FARMACIA                   |                          | COCER ALIMENTOS      |                     |                              |                                |
| DORMIR BREVEEMENTE          |                        |                   |                            |                          |                      |                     | HIPOCRÍTICO DE MARÍA LUISA   |                                |
| SUFIJO DIMINUTIVO           |                        |                   |                            | PUNTO DEL DADO           |                      | NODRIZA             |                              |                                |
| Y EN LATÍN                  |                        |                   |                            | OPUESTO A OFF            |                      | CONTRACCIÓN         |                              |                                |
|                             |                        | REBANADAS DE PAN  |                            |                          |                      |                     |                              |                                |
|                             |                        | CONOCIDA          |                            |                          |                      |                     |                              |                                |
| PARECIDO, SIMILAR           |                        |                   |                            | TUFO                     |                      |                     |                              | ADORNO EN EL BORDE DE ALGO     |
| ONOMAT. DE ROTURA           |                        |                   |                            | DOMINIO WEB DE CUBA      |                      |                     |                              |                                |
|                             |                        |                   |                            | CAPITAL FEDERAL          |                      | ACCIDENTE FLUVIAL   |                              |                                |
|                             |                        |                   |                            | LIGA DE BALONCESTO       |                      | CULTA               |                              |                                |
| EL SER INDIVIDUAL           | CASERO                 |                   |                            |                          |                      | TÉRMINO DE CORTESÍA |                              |                                |
|                             | SU APELLIDO            |                   |                            |                          |                      | HERMANA DE LA MADRE |                              |                                |
|                             |                        |                   | REUNIÓN DE UNA CORPORACIÓN | TELA SOBRANTE            |                      |                     |                              |                                |
|                             |                        |                   |                            | PRIMER PLATO             |                      |                     |                              |                                |
| PALAS DEL MOLINO            |                        |                   |                            |                          | DOS EN ROMANOS       |                     | CARTA DE LA BARAJA           |                                |
| GENERAL                     |                        |                   |                            |                          | CASA DE RAMAS Y PAJA |                     |                              |                                |
|                             |                        |                   |                            | MOVIMIENTOS EN UN FLUIDO |                      |                     |                              | SU ALTEZA REAL                 |
|                             |                        |                   |                            |                          |                      |                     |                              |                                |
| PROPIEDAD, POSESIÓN         |                        | CONFIDENTE        |                            |                          |                      | FORMA DE VOSOTROS   |                              |                                |
|                             |                        | SUFIJO DE COMER   |                            |                          |                      | DOMINIO DE PORTUGAL |                              |                                |
|                             |                        |                   |                            | ... HOC, HECHO A MEDIDA  |                      | PESETA              |                              |                                |
|                             |                        |                   |                            |                          |                      |                     |                              |                                |
| PENDIENTES FLAMENCOS        |                        |                   |                            | SELECCIONAR              |                      |                     |                              |                                |

SUDOKU

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

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

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

BINARIO

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

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 1 |   | 0 |   |   |   | 1 | 1 |
|   |   |   |   | 1 |   | 0 |   |   |
|   | 0 |   |   |   |   | 1 |   |   |
|   |   | 1 |   |   |   | 1 |   |   |
|   |   |   | 1 |   |   |   | 0 |   |
|   |   | 0 | 1 |   |   |   |   | 1 |
| 1 |   |   |   |   | 0 |   | 0 |   |
| 0 | 1 |   | 1 |   |   |   |   |   |
|   |   | 0 |   |   | 1 |   | 0 | 0 |
|   |   |   |   |   | 1 |   | 0 | 0 |



*Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.*

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|          |             |             |             |             |           |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| ADECUAR  | CAPITALIDAD | DESTITUCIÓN | LIMA        | PARO        | REPATEAR  |
| ADUCIR   | CASCARRINAR | DISTANCIA   | MARAVILLADO | PECADOR     | SEPIA     |
| APIO     | CHALAR      | DIVERGENCIA | MESADA      | PUNTILLA    | TALO      |
| ARAR     | CONCENTRAR  | ENERVAR     | NITRO       | RADICALIZAR | TRAJINAR  |
| ATENTAR  | CONSUMACIÓN | ESCANCIAR   | ORTOFONISTA | RÁPIDAMENTE | URBANIDAD |
| ATREZO   | COSA        | FARANDULERO | OSADO       | REMEDIO     | VISTA     |
| BLANDURA | CRUZAR      | GUINEA      | PALMA       | RENOMBRADO  |           |

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

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

- |   |                          |    |                           |
|---|--------------------------|----|---------------------------|
| 1 | Quien excita ánimos (f.) | 6  | Entusiasmo ardoroso       |
| 2 | Petaca para cigarrillos  | 7  | Decidido por la mayoría   |
| 3 | Disputa oral             | 8  | <i>Hit</i> de Los del Río |
| 4 | Conducir bien un asunto  | 9  | Que carece de simetría    |
| 5 | Sepulcro egipcio         | 10 | Oscilar, mecer            |

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|---|
| 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 1 |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 2 |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 3 |
| 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 4 |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 5 |
| 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 6 |
| 7 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 7 |
| 8 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 8 |
| 9 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 9 |
|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |   |

**Horizontal** 1 Parada. Ciudad Real. 2 Cuero curtido. Personaje principal de una obra de ficción. 3 Expresión de condolencia. Deporte de origen escocés. 4 Artículo. Acicalar. 5 En absoluto. Decoración mural. British Airways. 6 Pieza del tocadiscos. Sitúa. 7 Antónimo de enemigo. Miraré, observaré. 8 Salirse del camino. 9 Esmero, cuidado. Ayuda y cobijo.

**Vertical** 1 Col., asustada. 2 Solución salina. Pronombre plural. 3 Prueba. Presione con el pie. 4 Extremidad del ave. Punto débil. 5 Amigo de confianza. 6 La que adapta un texto. 7 Exclamación de asombro. Mamífero plantígrado. Resonancia magnética. 8 Color del azabache. Persona privilegiada. 9 Licor de color caramelo. Quita la cáscara. 10 Contribuir a un proyecto. 11 Colección o conjunto de dichos populares.



CRUZADA

4 LETRAS:

ACTA  
AGUA  
ARCO  
ÁREA  
BABA  
BIEN  
BLOG  
BOFE  
BOOM  
BURÓ  
CHAO  
EDAD  
EMIR  
ENEA  
OLER  
ONDA  
ORAR

ORBE  
OREO  
PEÓN  
RAÍL  
REÍR  
SUNÍ  
TUTE

5 LETRAS:

ANTES  
ATAÚD  
FORAL  
KEBAB  
MITRA  
NAIPE  
PULGA  
RORRO

6 LETRAS:

AGALLA  
BALADÍ  
CALLAR  
FACETA  
OLMEDA  
ROBLÓN  
ROMERA  
TROMPA  
URÉTER

7 LETRAS:

KENIANO  
SOPLADO

8 LETRAS:

ALAMBRAR  
ANSARINO

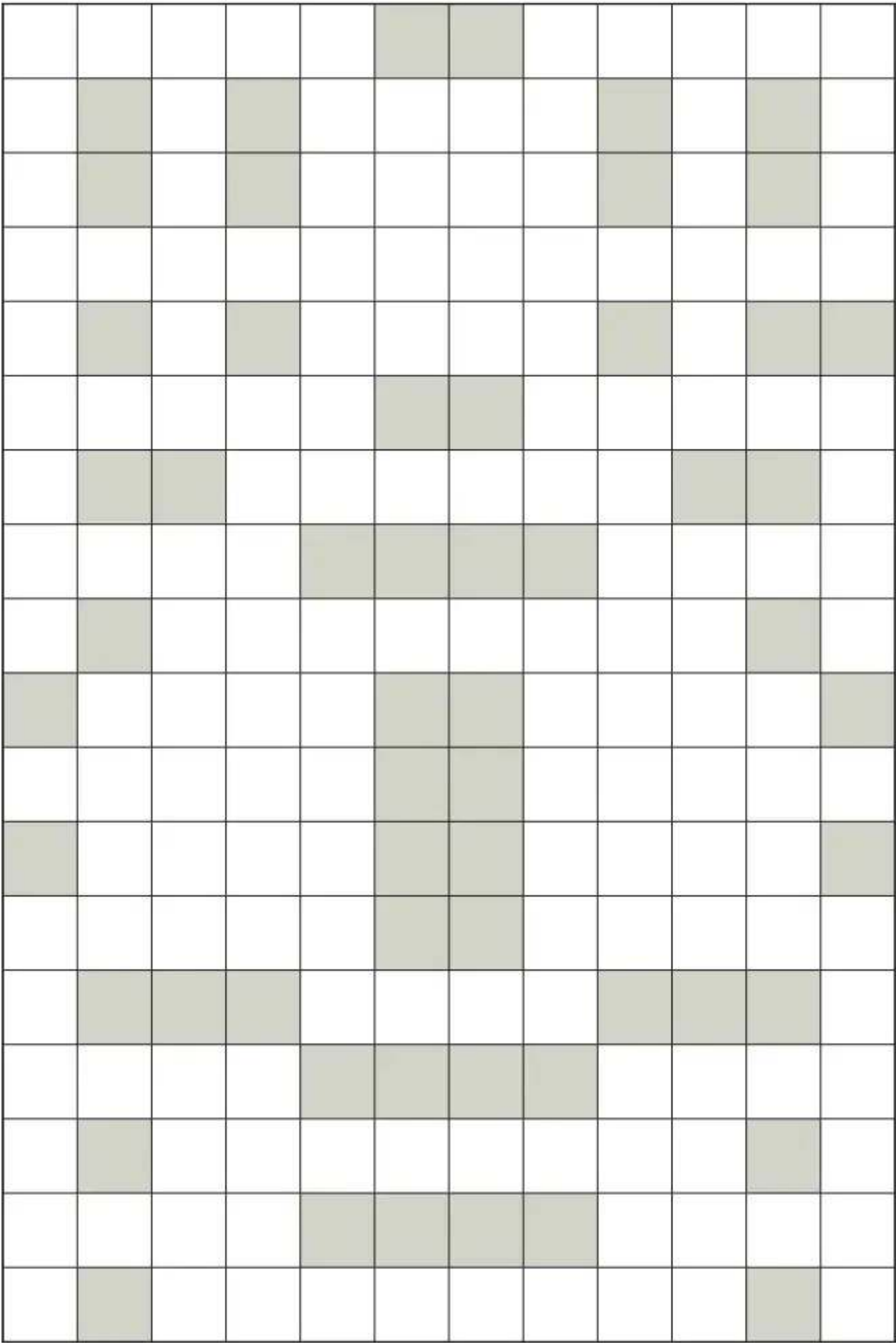
ARTESANA  
CLAVECÍN  
UROLOGÍA

9 LETRAS:

APOSTATAR

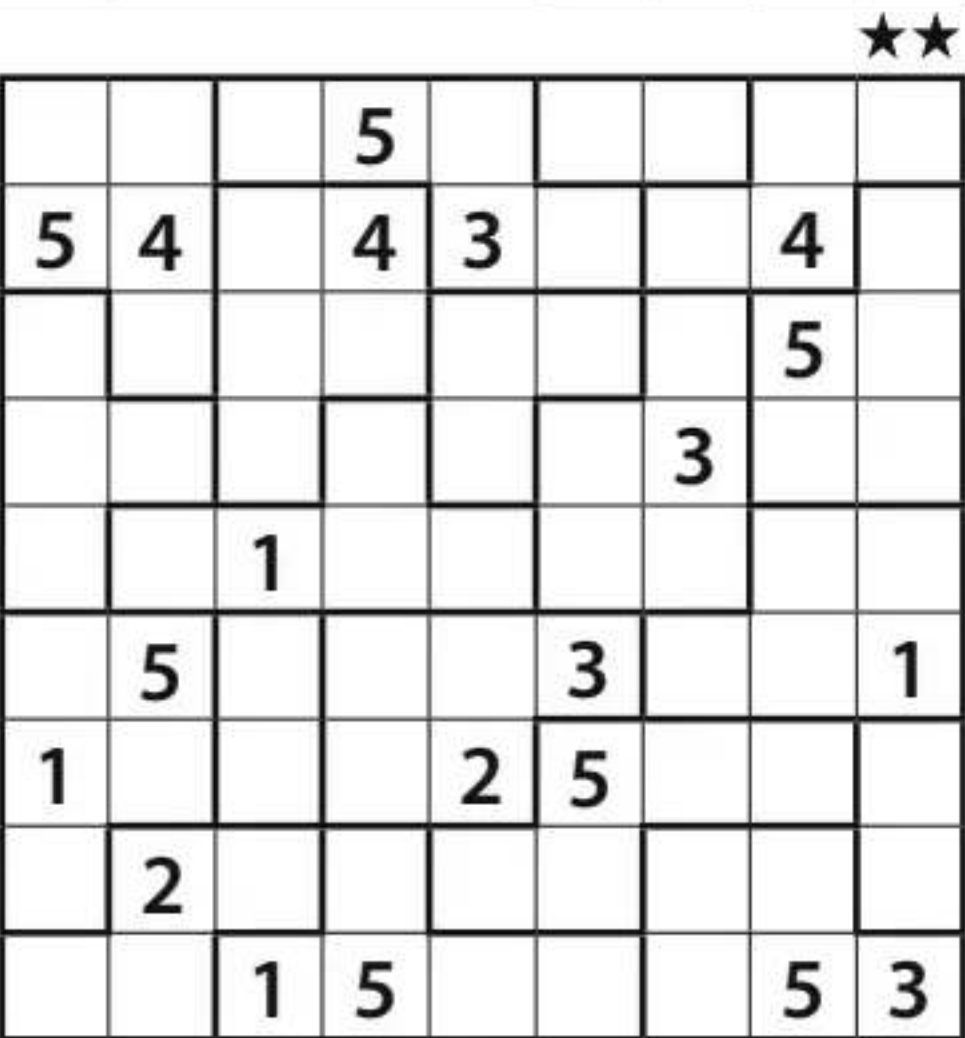
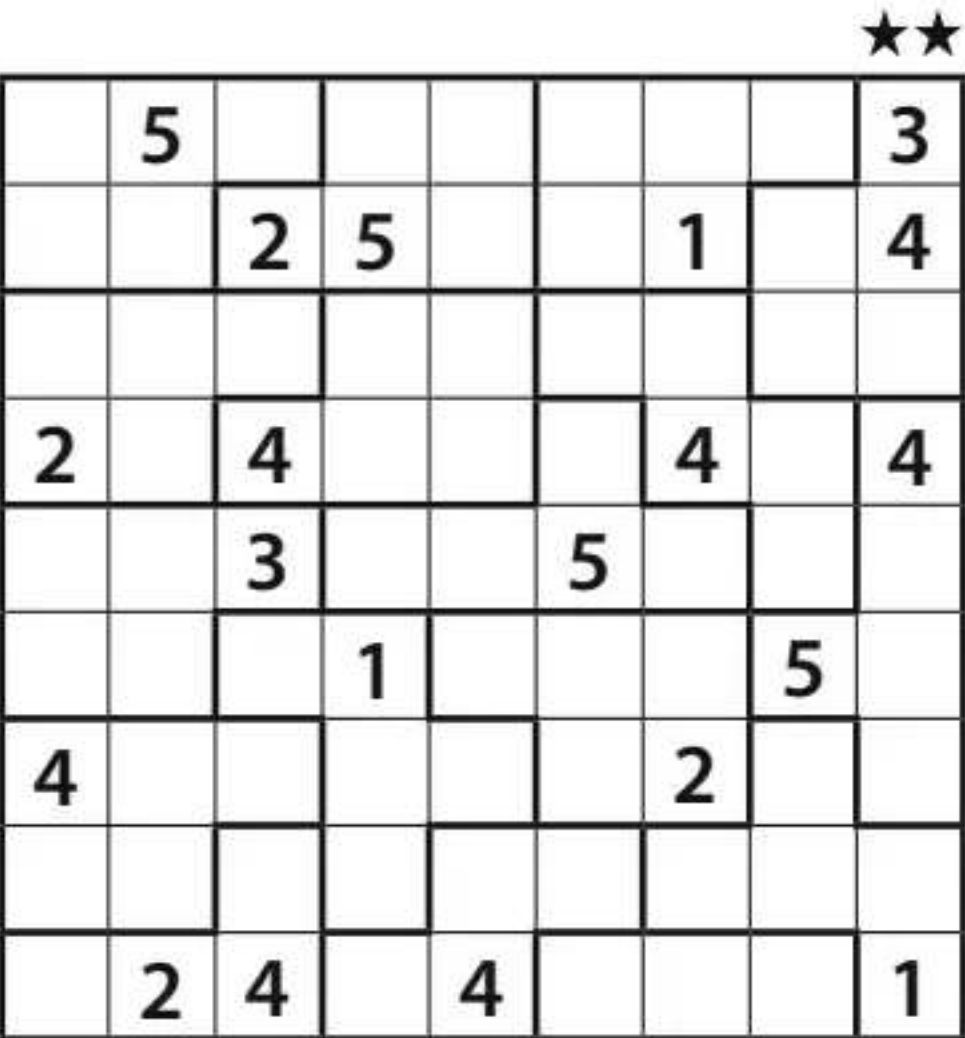
12 LETRAS:

SIMPLIFICADA



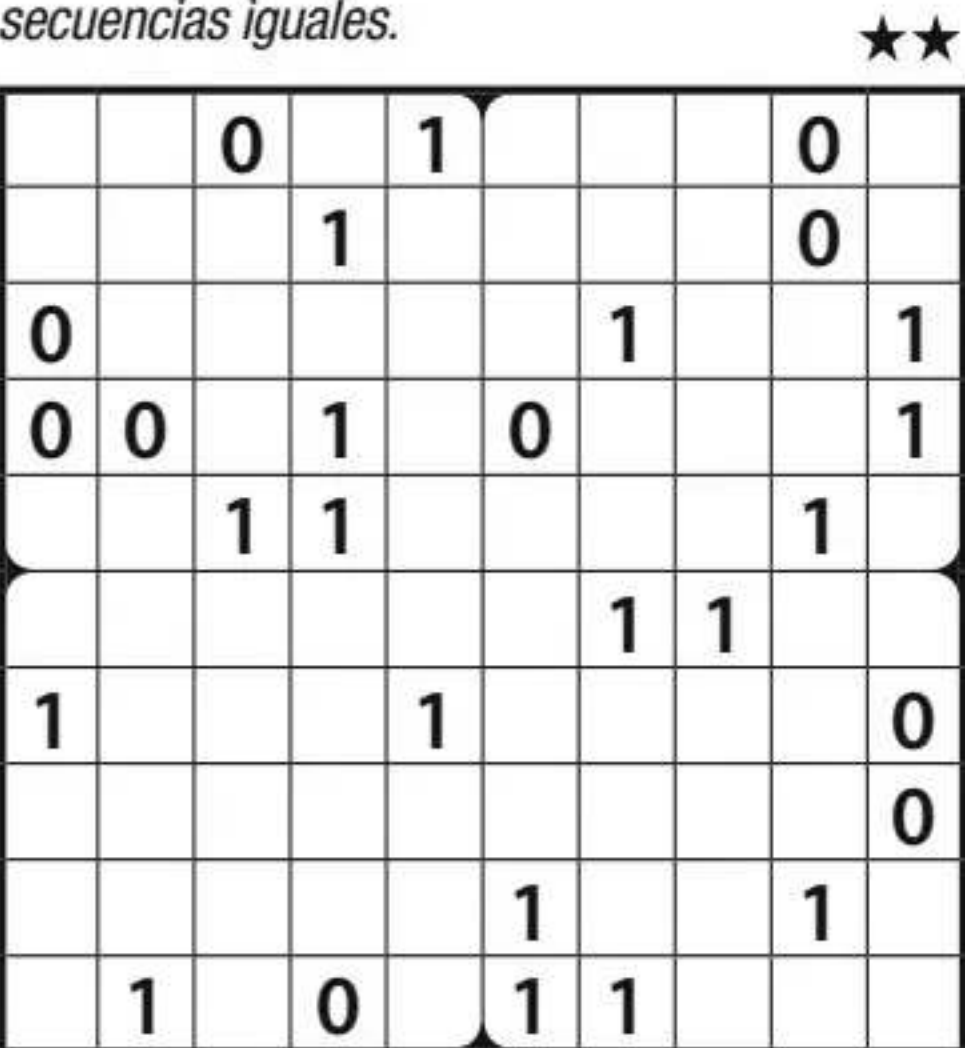
TECTONIC

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



BINARIO

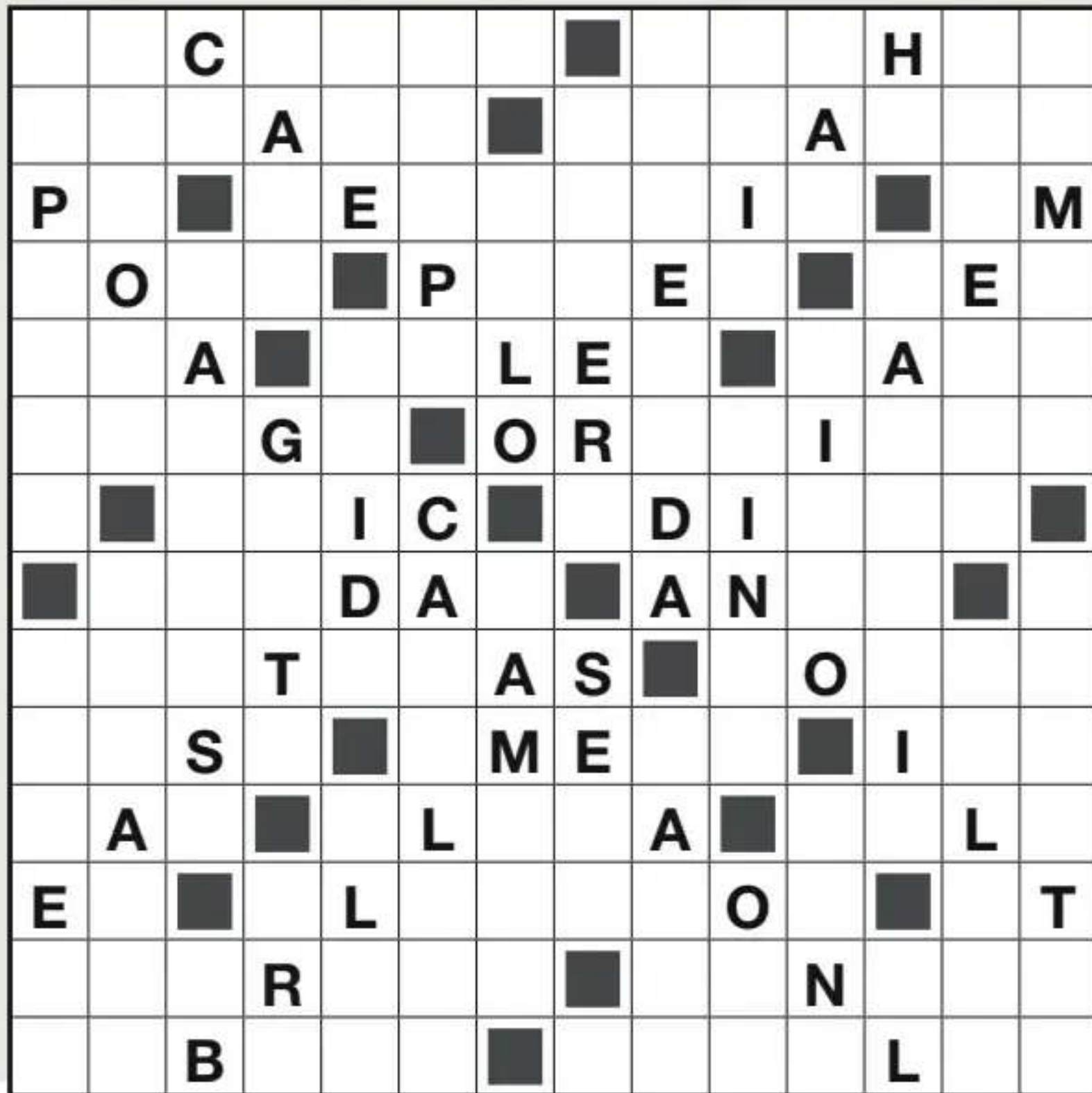
Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:  
1. Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.  
2. No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.  
3. Entre todas las filas y columnas no existen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





## COMPLETAGRAMA

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



**Horizontal** 1 Grata (5). 2 Caminaba, acudía (3). 3 Col., desprecio (3). 4 De la ciudad (f.) (6). 5 Connatural (6). 6 Diminutivo de Edgar (2). 7 Plancha prefabricada (5). 8 Coche de carreras monoplace (4). 9 Opuesto a algo (4). 10 Nombre de varón (4). 11 Echar agua en chorro (6). 12 Aborrecible (f.) (6). 13 Institución lingüística (3). 14 Curvatura (5). 15 Cantidad de agua que mana (6). 16 Ordenador personal (2). 17 Elena en inglés (5). 18 Juan en euskera (3). 19 Pequeño agujero (8). 20 Citados (8). 21 Dádivas (7). 22 Crepes (8). 23 Más lejos (4). 24 Parte de un medicamento (4). 25 Rasgo de cortesía (7). 26 Ciudad en la ribera del Ebro (7). 27 Abreviatura de milímetro (2). 28 Y en francés (2). 29 Ambiente (5). 30 No impedir algo (8). 31 No revelada (7). 32 De poca entidad (6). 33 Esposa de Homer Simpson (5). 34 Actriz apellidada Pataky (4).  
**Vertical** 1 Muy lejano en el tiempo (6). 2 Col., muy hábil en su oficio (7). 3 Que sigue al sexto (7). 4 Copia de un manuscrito (8). 5 Entrada, billete (6). 6 Lento en comprender (5). 7 Letra (3). 8 Efectivo (6). 9 Útil que acompaña al recogedor (6). 10 Un coche inglés (3). 11 Remueve la tierra (3). 12 Borrica, burra (4). 13 Contrario a la moral (4). 14 Pref., casi (4). 15 Símbolo del *gigabyte* (2). 16 Capital de Japón hasta 1868 (5). 17 200 (2). 18 Limpio, pulido (6). 19 Cien litros (2). 20 Comunidad bilingüe (8). 21 Amiga de Pedro (5). 22 Privada de libertad (8). 23 De idéntica morfología (4). 24 Caverna natural (5). 25 Contracción (2). 26 Utensilio para filtrar (7). 27 Periodista de apellido Campos (6). 28 Que produce provecho (4). 29 Rasura o afeita la barba (4). 30 Perder el equilibrio (8). 31 Ciudad andaluza (7). 32 Ningún hombre (5). 33 Entidad sin fines de lucro (3). 34 Hacienda (5).

## CAJA DE LETRAS

Averigua la palabra misteriosa descartando las letras que se repiten.

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

## SOLUCIONES

### AUTODEFINIDO



### SUDOKU

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

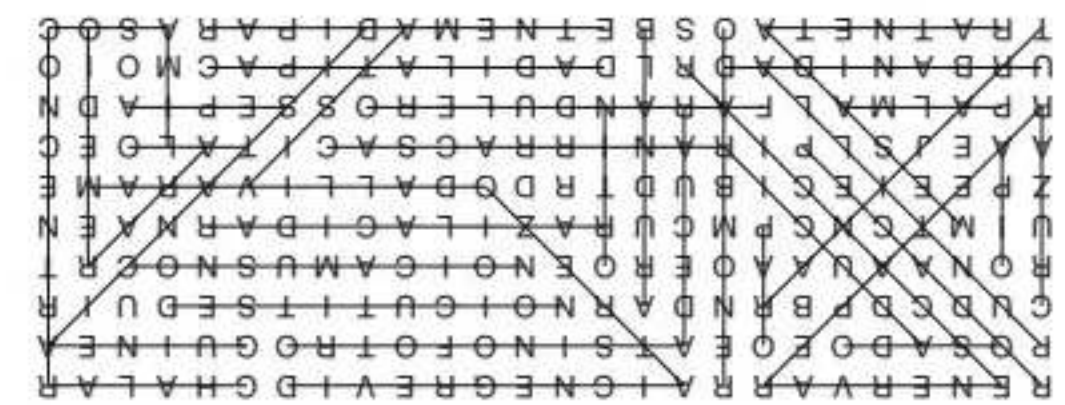
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 9 | 8 | 5 | 2 | 3 | 4 | 1 | 7 |
| 2 | 5 | 7 | 4 | 1 | 6 | 8 | 3 | 9 |
| 1 | 3 | 4 | 8 | 9 | 7 | 2 | 5 | 6 |
| 5 | 4 | 3 | 6 | 7 | 2 | 1 | 9 | 8 |
| 7 | 1 | 9 | 3 | 8 | 4 | 2 | 6 | 5 |
| 8 | 2 | 6 | 9 | 5 | 1 | 3 | 7 | 4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

### BINARIO

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |

### SOPA DE LETRAS

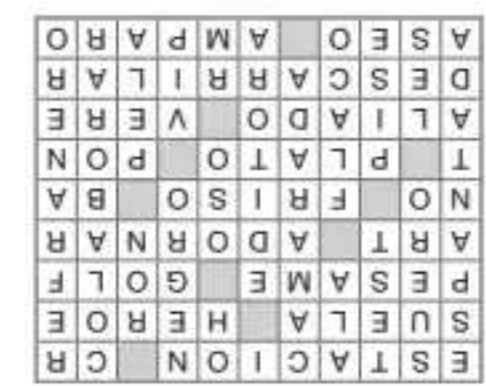
soapinq



### HORIZONTAL



### CRUCIGRAMA



### CRUZADA



### TECTONIC

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 4 | 1 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 |
| 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 1 | 4 | 1 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 |
| 2 | 5 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 1 |
| 1 | 3 | 1 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 |
| 3 | 1 | 5 | 1 | 2 | 1 | 2 | 5 | 3 |
| 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 3 | 2 | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 1 | 5 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 2 |
| 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 5 | 2 |
| 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 1 | 3 |
| 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 |
| 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 1 | 2 |
| 2 | 1 | 2 | 5 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 |
| 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 3 |

### COMPLETAGRAMA



### BINARIO

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |

### CAJA DE LETRAS

elástico

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

**MEGASTAR**



Diversión sin fin  
[www.megastarediciones.es](http://www.megastarediciones.es)



Gente con estilo

CINEASTA Y ESCRITORA

# MABEL LOZANO

## “Mi marido es mi Pepito Grillo y mi mayor fan”

Su novela, “Ava”, y el corto, “Abril, hoy no es invierno”, son sus últimos éxitos, en los que quiere narrar la injusticia de la explotación sexual, pero en el terreno sentimental también ha triunfado con su matrimonio con Eduardo Campoy, con quien ha celebrado 28 años juntos.

La cineasta viste blusa y pantalón a juego de Mirto, 375 € y 395 €, y zapatos de Pons Quintana, 275 €.





**H**ace veinte años decidió que lo suyo era ponerse detrás de las cámaras. Y lo ha debido hacer bien porque todos sus documentales, la mayoría tratando la explotación sexual, han tenido grandes éxitos y ha conseguido hasta dos Goya. A su lista de premios se ha sumado el de las Letras del Mediterráneo por su primera novela "Ava" (Alrevés Editorial). Mabel Lozano lleva casada 28 años con el cineasta Eduardo Campoy y ha conseguido otro de sus grandes éxitos: formar una familia. Ambos tiene dos hijos, Jacobo y Roberta.

**-Has despedido el año con la novela "Ava" y el corto "Abril, hoy no es invierno".**

-La novela es mi criatura porque es la transición de las historias reales y ficcionar. Lo he hecho para intentar llegar a los jóvenes. Aunque "Ava" está inspirada en una historia real, de la que ya hice un corto, con el que gané un Goya.

**-¿Por qué eliges estos temas tan duros?**

-Porque existen. Al final soy permeable a todo lo que ocurre y me niego que hoy, con el frío que hace, haya mujeres en las calles prostituidas que tienen a sus hijos muy lejos porque quieren lo mismo que yo, dar de comer a sus hijos y darles una oportunidad. Yo veo esas historias. Antes me dolían menos, pero ahora con la edad me duelen más las cosas no cambian.

**-¿Por qué no ocurre nada?**

-Porque no hay voluntad política. Ha gobernado el PSOE y no han hecho una ley contra la trata y el PP también ha gobernado y tampoco lo ha hecho. Esto es así porque hay una demanda de comprar mujeres.



**Mabel lleva chaqueta y pantalón de Mirto, 575 € y 275 €; camisa de Mirto, 250 €; corbata de Brooks Brother, 110 €; zapatos de Magrit, 290 €, y pendientes de Latido, 25,95 €.**



Aquí con una americana y pantalón de Tot-Hom, 1850 € y 515 €, y zapatos de Pons Quintana, 275 €. En la otra página, Mabel lleva una blazer y pantalón de Mirto, 425 € y 299 €; blusa de Mirto, 245 €, y zapatos de Magrit, 310 €.



► **-En estos últimos trabajos abor das que las redes sociales ya son canales de prostitución.**

-Por mis viajes he visto cómo la prostitución ha migrado a las fronteras digitales. A las niñas las captan a través de las redes sociales. Hasta los tecnicismos en el lenguaje han cambiado, ya no hablamos de prostitutas, ahora son creadoras de contenido; ya no hablamos de puteros, ahora son usuarios...

**-Tus hijos ya son mayores, ¿te han dado miedo las redes sociales?**

-Las redes sociales dan mucho miedo, aunque también tienen cosas maravillosas y nos hacen la vida muy fácil, pero también en las redes sociales hasta los malos parecen buenos y tienen un océano de pececitas para captar.

**-Con todos estos conocimientos, estás dando charlas a la Policía.**

-Llevo muchos años dando charlas no solo a la Policía sino también en muchas asociaciones. Yo llevo veinte años dedicándome a este tema, antes nadie hablaba de esto.

**-¿Se sorprenden cuando vas a dar estas charlas?**

-Se sorprenden más en la calle. Hace poco una chica publicaba una crítica de "Ava" y decía: "Yo creía que esta chica que había trabajado en la tele, ya no existía, cuando he leído el libro me he sorprendido de su trayectoria". Hay gente que se sorprende, pero ya hay más mujeres que me dan las gracias. Ahora estoy viviendo un momento de decepción porque no se ha aprobado la ley, y llego a pensar que no lo estoy haciendo tan bien.

**-¿Las mujeres llegan a recuperarse cuando salen de este cáncer de la sociedad?**



-Si tienen la suerte de encontrar asociaciones con grandes proyectos de integración, pueden salir, pero la mayoría si rascas un poquito, descubres que están tocadísimas. ¿Cómo te puedes llegar a reconstruir?

-Has ganado dos Goya con dos documentales hablando de la explotación sexual y ahora el Premio de Las Letras del Mediterráneo 2025.

-Me siento muy respaldada por la Academia de Cine y son premios que dan los compañeros, y eso me demuestra su compromiso. Tengo el Premio de Pilar Bardem, que es el premio a los Derechos Humanos.

**“La explotación sexual no desaparece, no hay voluntad política. Hay una demanda de comprar mujeres”**

-¿Por qué hace veinte años hiciste ese giro profesional?

-Porque conocí a una chica que era víctima de trata de blancas. Para mí la trata no es un número, para la mí la trata son nombres de mujeres, que quieren lo mismo que cualquier ser humano: ser felices. Eso fue lo que me motivó a ponerme detrás de la cámara y formarme. De hecho, yo he evolucionado. Empiezo 2026 con un guión para hacer mi primera película, que por supuesto gira con este tema. Nunca me había planteado rodar una película. Lo hago porque la ficción tiene muchas ventanas, cosa que los documentales no. Solamente tienes que mirar las carteleras de los cines de Madrid, donde rara vez hay documentales. ►

**“Lo que me hizo contar estas realidades fue conocer a una chicha explotada. Para mí la trata de blancas no es un número, tiene nombre de mujeres”**

**“Jamás me pondré otra vez delante de la cámara. Yo nunca he sido una buena actriz”**





► -¿Con este proyecto te vas a volver a poner delante de la cámara?

-¡No! Jamás me pondré otra vez delante de la cámara. Nunca he sido una buena actriz.

-Pues has tenido la suerte de trabajar con los mejores.

-Sí, pero yo era consciente de que tenía techos y sé que no podría hacer trabajos que hacen otras actrices. Yo estaba explotada como actriz, porque no daba para más. Tenía límites. Nunca me planteé ser actriz de pequeña, pero eso no quiere decir que cuando lo hacía, lo quería hacer bien. Una vez que me puse detrás de la cámara, nunca más he vuelto a ponerme delante.

**“Yo tengo muchos premios por mis trabajos, pero realmente mi premio es vivir”**

-En tu caso, no es un reciclaje.

-Claro que no. Yo si hubiera tenido referentes de mujeres directoras cuando era joven, hubiese sido directora desde el minuto uno y no hubiera pasado por delante de la cámara. Ahora estoy en el sitio que quiero, no es que me haya reciclado.

-¿Tu mayor crítico es tu marido?

-Eduardo es mi Pepito Grillo y mi mayor fan. Yo tengo mi propia productora y nunca me ha producido Eduardo, porque ni lo he necesitado ni se lo he pedido y eso que es uno de los hombres que más sabe de cine.

-Habéis celebrado vuestro 28 aniversario de boda. ¿Cuál es el balance?

-En 28 años hemos tenido de todo, bueno y malo. Pero siempre nos hemos querido con locura, respetado y admirado muchísimo. La convivencia no es un camino de rosas.

-Me viene a la cabeza una pregunta que hacía nuestra compañera, Rosa Villacastín: ¿La convivencia es la tumba del amor?

-Es que 28 años de convivencia tienen de todo, pero al final si te quieres, te respetas y admiras, las crisis se van solucionando porque estás al lado de un hombre al que quieres por encima de todo. De la convivencia te vas dando cuenta que tienes una familia, que al final es nuestro proyecto en común.

-El 28 de diciembre ha sido tu cumpleaños. ¿Cuesta el paso del tiempo?

-No, porque si no pasa el tiempo es que mueres y eso es una putada. Lo digo yo que he pasado un cáncer que te enseña a valorar el día a día. Vivir es un éxito. Yo tengo muchos premios por mis trabajos, pero realmente mi premio es vivir.

-¿Vuestros hijos, Jacobo y Roberta, van a seguir vuestros pasos en el mundo del cine?

-No, Jacobo está estudiando Ingeniería y Roberta Marketing y Comunicación Audiovisual. No quieren seguir en el camino del cine.

Daniel I. Carande

Fotos: Beatriz Velasco

Ayd. De foto: Jorge Baquero

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Delfy

Agradecimientos: Restaurante

Memories. Calle de la Princesa, 18.

Madrid. Telf.: 660 578 643. [www.restaurantememories.com](http://www.restaurantememories.com)

Mabel lleva un conjunto de cuerpo y pantalón de Tot-Hom, 290 € y 290 €; zapatos de Magrit, 330 €, y pendientes de Latido, 25,95 €.



**“En 28 años de matrimonio hemos tenido de todo, bueno y malo. La convivencia no es un camino de rosas, pero al final vale lo mucho que nos queremos”**

### **Mis secretos al descubierto**

#### **Antes de irme a la cara...**

Me lavo la cara y los dientes. Me pongo también un sérum y una nutritiva.

#### **Mi producto de belleza ideal...**

Todo lo que sea para limpieza de cara.

#### **Mi perfume...**

Pachuli

#### **En mi neceser de viaje siempre llevo...**

Con mi edad llevo de todo: retenedores, la limpieza de cara, gotas para los ojos.

#### **Dieta...**

Como poca carne. Mucho pescado. Hago una dieta mediterránea pura y dura.

### **Los favoritos del maquillador Javier Reyes**



### **CITA EN...**

Quedamos con Mabel en el recién inaugurado restaurante Memories, situado al lado del Palacio de Liria de Madrid. Un lugar nuevo en la capital que va a ser referente por su carta de gastronomía mediterránea y por la de cócteles. Un sitio donde su decoración te invita a pasar tiempos inolvidables en buena compañía.



# MARÍA PEDRAZA cómo pasó del ballet al cine

Pedraza tiene una debilidad, su sobrina María, la hija que su hermana Celia tuvo con Miguel Herrán.

Soñaba con ser bailarina, pero la interpretación se cruzó en su camino. “La casa de papel” la encumbró a la fama. Cuenta con más de 9 millones de seguidores en IG.

**C**omenzó su carrera en el Real Conservatorio de Danza, pero el director Esteban Crespo la descubrió en redes sociales y en 2017 hizo su primera película, “Amar”, sin experiencia anterior en cine. Después vendrían “La casa de papel”, “Élite” y “Toy Boy”, disparando su popularidad.

Hoy tiene más de 9 millones de seguidores en IG (superando con creces a Penélope Cruz) y su seña de identidad es la espontaneidad: “Subo contenido de forma natural”, ha dicho.

A nivel sentimental, María estuvo saliendo con Álex González y Jaime Lorente, y ahora su corazón lo ocupa el actor Jason Fernández, con quien el pasado agosto celebró su segundo aniversario.

Fotos: Instagram



**ENAMORADA** María Pedraza lleva más de dos años de relación con el también actor Jasón Fernández.





LA CANTANTE usó Instagram para enseñarnos su primer Grammy Latino.

Así de guapa posó en redes durante su viaje a Las Maldivas.

## AITANA, éxito, marcas y una exposición que le pesa

La cantante no siempre se siente cómoda en redes, pero Instagram se ha convertido en uno de sus grandes escaparates: millones de seguidores y una comunidad tan activa como fiel

**A**itana tiene una relación de amor odio con las redes, pero no puede negar que se ha convertido en una de las artistas más influyentes de Instagram. La joven tiene 4,5 millones de seguidores y no solo comparte con sus fans temas relacionados con la música. Aitana también las utiliza para aumentar su

cuenta corriente gracias a campañas de publicidad tan importantes como las que ha protagonizado para Yves Saint Laurent, Pantene, Inditex o Levi's. Normal que las firmas se la rifen: sus publicaciones siempre superan los 200.000 "me gusta", con más de 1.000 comentarios, unas cifras que reflejan una audiencia muy activa.

Aun así, la artista catalana no termina de sentirse cómoda. "No me gusta exponer mi figura personal porque siento que, cuando pasa algo malo, se me ataca a mí directamente", asegura. En 2019, además, desveló que tiene una cuenta de Instagram solo con siete personas "para poder subir fotos más personales. Comento con li-

bertad sin que se cuestione", añadió entonces.

### Cambio de nombre

Aitana también ha utilizado su Instagram para oficializar a sus parejas. Lo hizo con Sebastián Yatra, y después con Plex, del que asegura estar "muy enamorada. Es un chico que me lo da todo". También nos hace partícipes en redes de sus viajes junto al influencer, con el que hace algunas semanas estuvo en Maldivas. El 17 de diciembre, además, consiguió cambiar el nombre de usuario en Instagram: ya no es @aitanax, sino @aitana.

Fotos: Instagram y Agencias



Haciéndose un selfie en casa o en el ascensor y poniendo morritos, todo muy típico en una instagramer.



#### SERIE DOCUMENTAL

En 2023 Prime Video lanzó la primera temporada de la serie documental "Dulceida al desnudo" y en 2025 se lanzó una segunda temporada, donde se mostraba todo el proceso de reconciliación con su mujer y su primer embarazo.

## DULCEIDA, la reina de las creadoras de contenido

Es una de las veteranas en este ámbito, al que ha sabido adaptarse, triunfando en Instagram o TikTok. Hasta ha creado los premios Ídolo, que reconocen lo mejor del negocio digital.

**A**ida Domènech, su verdadero nombre, es, a sus 36 años, la reina de las influencers. Pionera en el mundo de las redes sociales, donde comenzó con un blog en 2009, ha inspirando a millones de seguidores. Tiene 3,4 solo en Instagram, y en su feed se puede ver una combinación de campañas de

moda con fotos de su vida cotidiana, viajes, diversidad, etc. Su éxito es tal (las marcas se la rifan) que ha convertido el fenómeno Dulceida en una marca global. En 2013 abrió su canal de Youtube, donde comenzó a compartir su día a día, campañas de moda y a realizar distintos vlogs. En esta red social cuenta con 2,11

millones de seguidores. Y aunque ya no es tan activa, cada cierto tiempo reaparece. También ha aprovechado el boom de TikTok (con 974.000 seguidores), donde se muestra más cercana y divertida a través de los trends. Aquí conecta con un público joven que muchas veces descubre por primera vez a esta empresaria, pre-

sentadora y fundadora de los Premios Ídolo, referente de la industria digital.

#### Intimidad al desnudo

Contando su vida personal ha ganado puntos. Tuvo una relación con el fotógrafo Sergi Gómez, pero en 2015 confesó que se sentía atraída por una mujer, presentando a su nueva pareja, la también influencer Alba Paul Ferrer (1,1 millones en Instagram). En 2021 anunciaron su separación, pero en 2023 volvieron, se casaron, tuvieron una hija y serán madres por segunda vez. Hasta tienen un podcast.

Fotos: Instagram y Prime Video



# EL RUBIUS, el chaval que revolucionó las redes

Fue uno de los primeros en convertir YouTube en un fenómeno de masas en España, y su éxito ha calado en toda una generación gracias a su sentido del humor.

Es uno de los grandes pioneros de las redes en España. Rubén Doblas Gundersen comenzó subiendo vídeos a YouTube en 2006 y, sin apenas proponérselo, acabó convirtiéndose en el creador de contenido en español más seguido del mundo. Su estilo espontáneo, basado en el humor, los videojuegos y

la cercanía con su comunidad, marcó a toda una generación digital. Sus cifras son impresionantes: más de 40 millones de suscriptores en YouTube, alrededor de 15 millones en Twitch y más de 17 millones de fieles en Instagram. A lo largo de su carrera ha colaborado con grandes marcas, ha presentado eventos, ha publi-

cado cómics y libros, e incluso ha participado en proyectos audiovisuales.

## Mudanza a Andorra

Su carrera también ha contado con algún bache. En 2021 decidió trasladar su residencia a Andorra –supuestamente para pagar menos impuestos–, un movimiento por el

que recibió una gran cantidad de críticas. “Estoy siendo tratado como un delincuente. En Andorra se encuentran la mayoría de mis amigos y compañeros de profesión y allí, por lo que me cuentan, puedo salir a la calle tranquilo, hay seguridad y puedo estar en un entorno cultural seguro, que al fin y al cabo es lo que estoy buscando”, explicó en un comunicado. En 2018 también fue noticia porque necesitó retirarse un tiempo por problemas de ansiedad. “Estoy luchando todos los días con estos demonios que tengo en mi cabeza”, explicó.

Fotos: Instagram



Ahora tiene 35 años, pero empezó en YouTube con tan solo 16.



**SU PAREJA** Irina Isasia, modelo e influencer, es su pareja desde hace siete años. Los dos decidieron empezar su relación en secreto, hasta que el Rubius publicó su famoso vídeo “Mi gran aventura en Japón”, donde la presentó ante sus seguidores.



# ESTER EXPÓSITO

## la actriz más popular de IG

De actriz revelación a reina indiscutible de las redes sociales. Ha sabido transformar el éxito de "Élite" en una proyección internacional imparable protagonizando campañas millonarias.

**S**e dio a conocer internacionalmente gracias a su papel de Carla Rosón en la serie "Élite" de Netflix, pero su influencia va mucho más allá de la pantalla: Ester se ha convertido en una de las creadoras de contenido más relevantes de España. Su cuenta oficial de IG supera los 24 millones de seguidores, lo que la sitúa entre las figuras españolas con mayor alcance en esta plataforma y la coloca por encima de otras celebridades internacionales de habla hispana en términos de seguidores personales. Gracias a ello, ha protagonizado campañas de gran relevancia a nivel mundial para firmas como YSL o Dolce & Gabbana.

### Muy unida a sus padres

A pesar de todo esto, Ester ha vivido hasta hace muy poco tiempo en casa de sus padres, en el madrileño barrio de Chamberí. Son ellos quienes la asesoran en su carrera: su padre es arquitecto y su madre ejerce como su representante.

Fotos: IG y agencias

Gracias a su engagement, Ester protagoniza grandes campañas como esta de Desigual.



**EN LA SEMANA DE LA MODA DE PARÍS** En el desfile de Messika, firma de joyería de la que es imagen, se sentó en el front row junto a la directora de la marca, Valérie Messika, y Cher.





**DIAMANTE DE 6 MILLONES** de euros. Así de “sencillo” es el anillo de compromiso que Cristiano le ha regalado.



Nada es discreto en ella. Tiene más de 200 bolsos de lujo y cualquiera de sus looks superan las seis cifras.

## GEORGINA RODRÍGUEZ de Jaca al estrellato

De una infancia humilde en Huesca a trabajar de dependienta de una firma de lujo, y de allí a tener más de 70 millones de seguidores en Instagram. Un historión.

**L**a descubrimos en 2016 como novia de Cristiano Ronaldo, al que conoció en la tienda Gucci donde ella trabajaba. Y en menos de diez años su carrera como influencer ha sido vertiginosa. Tiene más de 72 millones de seguidores en Instagram, su propio reality, “Soy Georgina”, en Netflix, que solo en la primera temporada le reportó unos diez millones de euros, y puede cobrar hasta 60.000 euros por publicación patrocinada en Instagram y entre 20 y 50 en Tik Tok. Fundó una marca de moda deportiva y dirige una clínica capilar.

### Y familia numerosa

Entre tanto, le ha dado tiempo a formar una gran familia con el futbolista: tienen cinco hijos, dos de ellos en común. Y presume de su papel de madre siempre que puede, mostrando escenas cotidianas, eso sí, a menudo desde un yate o en su avión privado o cocinando una tortilla de patata luciendo un collar de varios millones. A Georgina, se la quiere o se la odia, pero no deja indiferente.

Fotos: Instagram



# MARÍA POMBO

## un imperio familiar

Fue una de las primeras influencers reconocidas y ha sabido evolucionar y crear un imperio que ha hecho crecer al mismo ritmo que su familia.

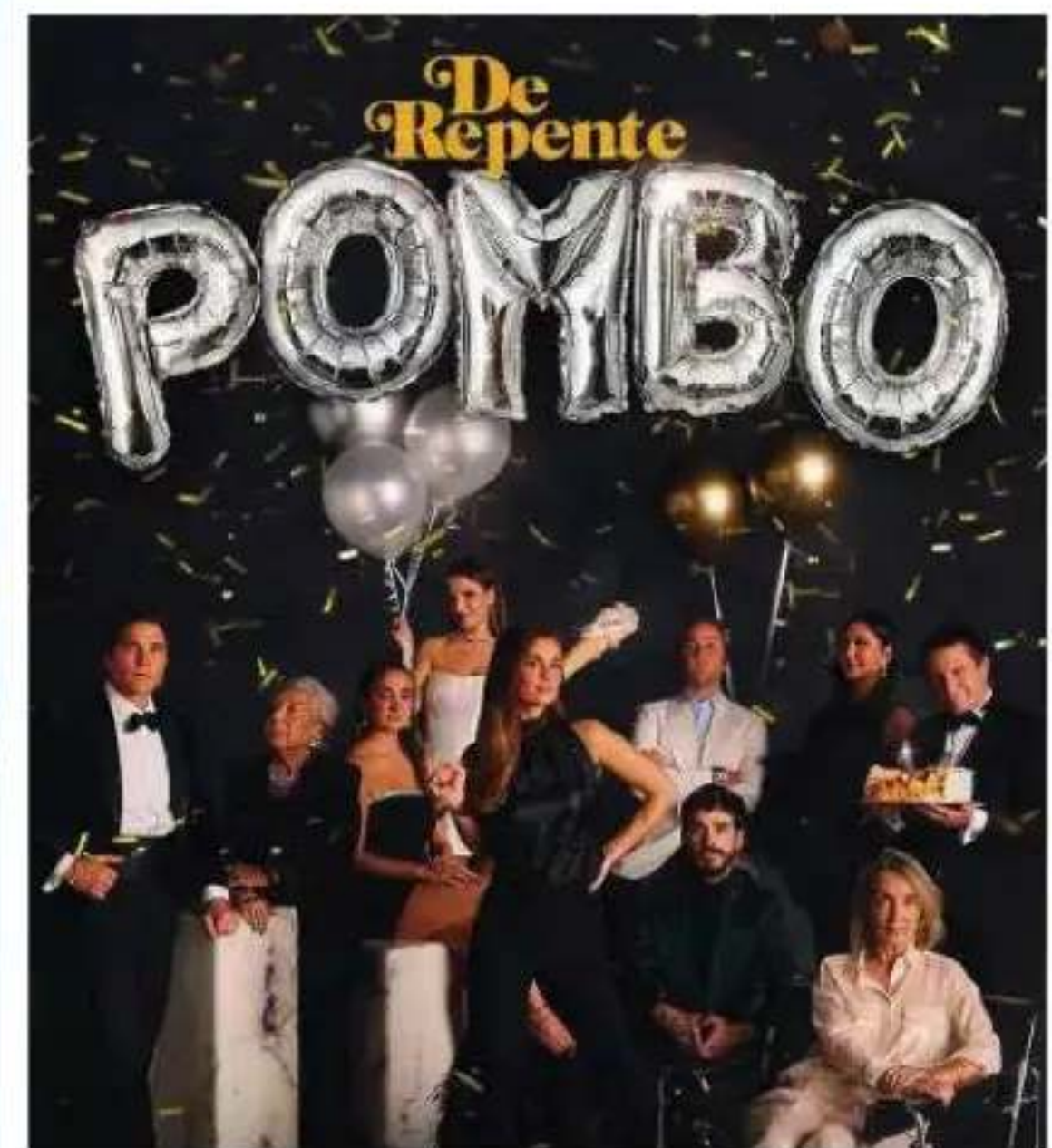
**E**mpezó en 2012 con un blog de moda y María Pombo ha sabido evolucionar hasta convertirse en una de las famosas más requeridas en publicidad e incluso en televisión, llegando a protagonizar su propio reality, que ya suma varias temporadas. En la actualidad cuenta con 3,3 millones de seguidores en redes sociales, que siguen a diario cada uno de sus pasos. Según publicó Forbes, puede llegar a cobrar más de 7.500 euros por publicación patrocinada en su perfil de Instagram, dependiendo de la marca y la campaña.

### También negocios

Ha desarrollado numerosos proyectos empresariales: dos marcas de ropa, una empresa de representación, una inmobiliaria y un restaurante, La Martinuca. Por si esto fuera poco, María también ha formado una preciosa familia. Tras romper con Álvaro Morata en 2015, se casó con Pablo Castellanos, con quien espera su tercer hijo.

Fotos: Instagram

María ha creado varios negocios: marcas de ropa, una inmobiliaria y hasta un restaurante.



**UN REALITY PROPIO** y con un gran éxito, tanto que Amazon Prime ya ha anunciado una 5ª temporada. La 4ª, que salió en enero, mostraba el 30 cumpleaños de María, entre otras cosa de familia.





**NUEVO DISCO** Rosalía también ha utilizado sus redes para publicitar su último trabajo, "Lux", que es ya un éxito mundial.



La cantante juega mucho en sus redes con sus estilismos.

## ROSALÍA, poder digital con identidad artística

La artista catalana ha convertido su instagram en una extensión de su potente universo creativo. Con millones de seguidores de todo el mundo, su influencia va más allá de la música.

**R**osalía es una de las artistas patrias con mayor impacto internacional en redes sociales, pero no está considerada como una influencer tradicional. En Instagram supera los 27 millones de seguidores, una comunidad global que conecta con su música, su estética y

su discurso creativo. Rosalía no se expone constantemente en redes, sino que su Instagram funciona casi como una extensión artística: moda, performance, referencias culturales y adelantos musicales. Las marcas han sabido leer ese valor diferencial y la catalana ha colaborado con firmas como

Dior, Nike, Coca-Cola, MAC Cosmetics o su última campaña para Calvin Klein.

### Polémica por Gaza

Rosalía reconoce que si no se dedicara a la música, "no tendría redes". A finales de julio, la cantante vivió una polémica muy desagradable cuando el

diseñador Miguel Adrover se negó a vestirla por su supuesto "silencio cómplice" ante el conflicto en Palestina, acusándola de no usar su plataforma para alzar la voz. Ella habló del tema meses después en una entrevista para "El País". "Me duele que el silencio se interprete como una toma de partido. Un tema tan delicado como lo que está pasando en Palestina... Yo condeno el genocidio, es obvio. Como persona tomo una serie de decisiones en mi vida que públicamente igual no se conocen porque mis redes son eso, el artista y la performance".

Fotos: Instagram



## IBAI LLANOS videojuegos que le hicieron de oro

Comenzó con tan solo 19 años, hoy con 30 es uno de los influencers más conocidos del mundo.

**E**s una de las figuras más reconocidas en el mundo de Twitch y los eSports a nivel mundial. Con 19 años comenzó a narrar la liga de videojuegos profesionales y se hizo con el público, lo que le permitió asociarse con Gerard Piqué y crear su propio campeonato. Tiene más de 75 millones de seguidores entre YouTube, Twitch, X, Instagram y TikTok. Con 30 años, su fortuna se calcula en unos 10 millones de euros.



Hace más de un año se sometió a una dieta y consiguió pasar de 152 kilos a 99.



Paula Gónu se muestra tal cual es en las redes sociales y con mucho humor.

## PAULA GONU la naturalidad y las mentiras de Instagram

La catalana ha conseguido crearse un nombre en el mundo de las redes sociales gracias a su franqueza de hablar de lo que hay detrás de las publicaciones.

**P**aula González Núñez nació en 1993 en Barcelona y estudió Publicidad y Relaciones Públicas. Sus contenidos en YouTube e Instagram basados en reflexiones y consejos le han hecho ganarse la fama. Se caracteriza por su naturalidad, humor, tema de viajes, cocina y hablar abiertamente de las mentiras de Instagram para mostrar la realidad detrás de las fotos.

Ha hecho sus pinitos en el mundo de los libros y ha publicado dos: "Comer y

esas cosas" y "De (casi) todo se aprende". También la hemos visto en la pequeña pantalla participando en el concurso, "Bake off. Famosos al horno".

Su naturalidad le ha hecho cosechar más de 12 millones de seguidores en las diferentes redes sociales. En el terreno amoroso, ahora su corazón está libre. Este año rompía con Álvaro Morales, con quien estuvo menos de un año. Anteriormente salió seis años con Alex Chiner.

Fotos: Instagram



# **HARRY STYLES** **y Zöe Kravitz pasean** **su amor por Roma**

Es una de las parejas del año. El cantante británico y la actriz estadounidense despiden 2025 con una relación muy sólida.



Zöe no soltó  
el brazo de  
Harry mientras  
paseaban por las  
calles de Roma.


**H**arry Styles vive en un éxito constante. Desde que en 2010 pasara por "Factor X" y fundara One Direction, no ha dejado de cosechar éxitos, primero como líder del grupo y más tarde en su carrera en solitario. Este 2025 se ha dado un respiro en su trabajo musical y se ha dedicado a otras pasiones: la moda, el deporte (ha completado dos maratones) y su vida personal al lado de Zöe. Llevan juntos desde finales de verano y la relación parece que va en serio, tanto que la actriz presentó a Harry a su famoso padre, el músico Lenny Kravitz, en septiembre de este año. Desde entonces les hemos visto paseando su amor por Roma y Los Ángeles.

Agencias



Hicieron pública su  
relación este verano  
y desde entonces no  
se han separado.



A full-page photograph of Dua Lipa and her boyfriend Callum Turner. They are on a beach, lying on a purple towel. Dua is in the foreground, looking towards the camera with a slight smile. Callum is behind her, leaning over her shoulder. In the background, another woman is lying on a lounge chair, wearing sunglasses and a white bikini top. The scene is bright and sunny, with palm trees visible in the background.

Mientras Dua tomaba el sol, su chico aprovechó para darle crema y un masaje.

# DUA LIPA

## escapada a México con su chico

Tras terminar su gira “Radical Optimism”, la cantante se ha regalado unas merecidas vacaciones en las playas de la Riviera Nayarit con el actor Callum Turner.

**T**rece meses. Ese es el tiempo que ha estado Dua Lipa con su gira “Radical Optimism” y ahora se merecía un descanso.

Junto a su prometido, el actor británico Callum Turner, la hemos visto así de relajada y

feliz, disfrutando de unas vacaciones en las paradisíacas playas de Riviera Nayarit. Allí, la pareja ha aprovechado para tomar el sol, descansar, darse relajantes baños en el mar y disfrutar de largos paseos. Dua, de 30 años, presumió de

cuerpazo esculpido a golpe de gym, Pilates Reformer, HIIT y boxeo, con un minúsculo bikini animal print.

### Una gira de éxito

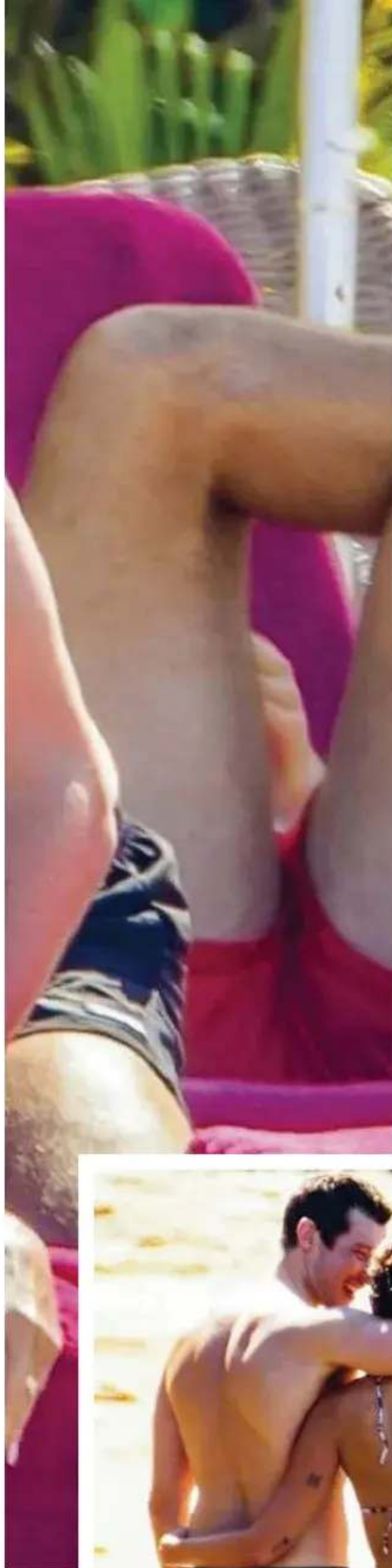
Turner tampoco se queda atrás. A sus 35 años también luce tableta. Antes de actor fue futbolista semiprofesional y es evidente que el deporte sigue siendo una constante en su vida.

La elección de este destino no ha sido casualidad: la cantante ha finalizado su gira en el país azteca. Allí ha ofrecido tres conciertos en el Estadio GNP, uno de los recintos más grandes e importantes del país, con una capacidad para más de 60 mil personas por noche. Un éxito rotundo. 2026 será el año de su boda, aunque aún no ha trascendido la fecha.

Agencias



La cantante  
y el actor llevan  
saliendo menos  
de un año,  
pero ya están  
comprometidos.





A photograph of Gabriela Guillén and her young son David at night. Gabriela is wearing a black coat and a patterned scarf, holding David's hand. David is wearing a grey sweater with a teddy bear patch and blue pants. They are standing in front of a green plant in a blue pot. The background is dark with some lights.

# GABRIELA GUILLÉN

## “Bertín y yo estamos en un punto muy bueno”

La ex del cantante se mostró muy conciliadora en el segundo cumpleaños de su hijo David, al que no asistió Osborne.

El pequeño cenó en un restaurante junto a su madre y sus padrinos.





### Chuches PARA DAVID

El pequeño quería coger la bolsa de chucherías, pero su madre insistió en que ya era tarde para comer dulces.



### BERTÍN, ¿DE NUEVO EN PAREJA?

Luis Rollán aseguró en "Fiesta" que el cantante salía con una joven de 28 años. "Tiene los ojos verdes, es guapísima y simpatiquísima. Él está muy volcado con ella, se pasean por El Rocío, han estado en casa de amigos y en la fiesta de El Turroneiro", aseguró. Bertín, sin embargo, ha negado la relación con una frase muy de su estilo. "Es que tengo 50 amigas. Salgo todas las semanas con dos o tres distintas", aseguró.

**P**arece que Gabriela Guillén quiere empezar el nuevo año tranquila, centrada en su hijo y dejando atrás su mediática guerra con Bertín Osborne. El pasado 30 de diciembre, la paraguaya celebró en un restaurante madrileño el segundo cumpleaños de su pequeño David, y lo hizo junto a los padrinos del niño, amigos íntimos de Gabriela. Pese a que Bertín no asistió, la empresaria sí que tuvo un discurso mucho más

conciliador frente a la prensa que esperaba a las puertas del local. "Estoy disfrutando mucho de mi soltería. La relación que nos une ahora es por el peque. Al final todo se pone en su sitio. La verdad siempre habla por sí sola. Tiempo al tiempo", aseguró. Guillén reconoció que existe un acercamiento entre padre e hijo, pero que "lo que pase se quedará en la intimidad". También le pidió a Bertín que "disfrute más del tiempo", pero con-

firmó ante las cámaras que el cantante va por buen camino.

### Todavía sin firmar

Horas antes de celebrar el cumpleaños de David, Gabriela se sentó en "El tiempo justo", donde también se mostró conciliadora. "Estamos en un punto muy bueno, Bertín tiene una relación fluida con el niño y es lo más importante. El mejor regalo es estar. Últimamente solemos hablar todos los días. Ha habido mo-

mentos más tensos y ahora estamos bien, por el bien del niño", desveló. También explicó que todavía no han firmado el acuerdo en relación a la custodia y manutención de David, pero que es algo que pasará en breve. "Y no es verdad que haya una cláusula que diga que tenga que estar yo si se lleva al niño. En cuanto a la manutención, él tuvo unos problemas, me los ha explicado y los he entendido".

Agencias



En la imagen, de izda., a dcha., Irene Ariza, pareja de Giuliano Simeone; Gianluca Simeone, Eva Bargiela con Faustino en brazos; Carla Pereyra, el Cholo y sus dos hijas, Francesca y Valentina.

# SIMEONE en el bautizo de su primer nieto

Aprovechando las vacaciones de Navidad, el entrenador del Atlético de Madrid y sus hijos, excepto Giovanni, viajaron hasta Argentina donde Faustino recibió las aguas bautismales.





En la imagen, compartida por Carla Pereyra, podemos ver a Faustino con sus padrinos, Giuliano, hermano de Gianluca, el papá, y Mavi, la hermana de Eva, la mamá.



### Felices ABUELOS

Simeone y su esposa, Carla Pereyra, posaron con el pequeño Faustino, primer nieto del entrenador. “Estoy loco con él”, dijo.

El entrenador del Atlético de Madrid, Diego Simeone, vivió uno de los momentos más emotivos de su vida hace unos días en Buenos Aires. El Cholo se reunió con todos sus seres queridos —excepto su hijo Giovanni, que tenía partido con el Torino— para asistir al bautizo de su primer nieto, Faustino Simeone, hijo de su hijo Gianluca y de la modelo Eva Bargiela. La ceremonia tuvo lugar en la histórica Basílica de Nuestra

Señora de Luján, un emblemático templo argentino elegido por la familia por su valor espiritual.

Durante la ceremonia ejercieron de padrinos Giuliano

**“Un día lleno de fe, amor y bendición”, escribió Carla Pereyra en sus redes**

Simeone, hermano del padre del bebé, y Mavi, hermana de Eva. “Argentina en familia”, escribió Diego Simeone en sus redes. “Un día lleno de fe, amor y bendición”, dijo Carla Pereyra. Ambos acompañaron sus frases con varias fotografías de todos en diferentes momentos de la ceremonia y de la posterior celebración que estuvo llena de alegría y buenos momentos.

Para la ocasión, gran parte de la familia viajó desde Espa-

ña, incluidas las dos hijas pequeñas del entrenador, Francesca, de 9 años, y Valentina, de 6. Ambas llevaban vestidos color crema con volantes, firmados por la diseñadora argentina Magdalena Esposito, tal y como marcaba el dress code. Tras la celebración religiosa, continuó la fiesta en una finca al aire libre, decorada con preciosas flores, donde los invitados disfrutaron de un almuerzo.

Agencias



Los soberanos a su llegada a la cena. Mary reciclaba un vestido de Jesper Høvring.

# FEDERICO Y MARY DE DINAMARCA reciben el año en total sintonía

La complicidad de los reyes daneses es ya la tónica general. Así fue en su primera cita oficial de 2026, la tradicional cena de Año Nuevo, que reúne al resto de la familia.





El príncipe  
Joaquín y su  
esposa Marie.



### Eterna reina **MARGARITA**

Con la movilidad reducida (usa bastón), y a sus 85 años, la reina Margarita no faltó a la cita del 1 de enero en Amalienborg. Abdicó hace dos años.

**S**on los más “madrugadores” de las realezas europeas. Federico y Mary de Dinamarca y el resto de la familia real danesa protagonizaron una vez más la primera cita “royal” del año. La ya tradicional cena de Año Nuevo volvió a reunirlos en el Palacio de Amalienborg de Copenhague, una fiesta de gala a la que los reyes, más unidos que nunca, fueron los últimos en llegar. Y, como en otras ocasiones, todas las miradas se dirigieron al look de Mary Donaldson, especta-

cular con un diseño del modisto danés Jesper Høvring. Llevó un modelo que ya lució en 2017 pero al que ha añadido algunos retoques, como hace Doña Letizia... También asistió su primogénito y heredero, el príncipe Christian.

Y tras disfrutar las Navidades en Washington, donde residen, el príncipe Joaquín, hermano de Federico, y su esposa Marie no faltaron a este evento, en el que también vimos a la reina Margarita y a su hermana, la princesa Benedicta.

Agencias



La princesa  
Benedicta,  
hermana  
pequeña de la  
reina Margarita.



El príncipe  
Christian (20),  
hijo de los reyes  
y su heredero.



## **CHENOA Y ESTOPA ARRASAN EN LAS CAMPANADAS**

Chenoa y los hermanos Muñoz (Estopa) fueron los líderes indiscutibles de la noche, con ellos, RTVE consiguió un 36,3% de cuota y 5.823.000 espectadores en el momento álgido de las uvas. Y es que el trío convenció a los espectadores para seguirles en las tradicionales Campanadas que marcaron el ritmo hacia el año nuevo. La segunda posición fue para Antena 3 con 3,8 millones de espectadores. En esta cadena pudimos ver a Cristina Pedroche, que volvió a sorprender con su estilismo pero no convenció a la audiencia. Colaboró con la Asociación Española Contra el Cáncer y agradeció el apoyo y acompañamiento a quienes sufren esta enfermedad.





**LODVG**

## LA VUELTA DE AMAIA MONTERO

Antes de las Campanadas, en RTVE había mucha expectación para presenciar el regreso de la cantante al grupo La Oreja de Van Gogh. El grupo donostiarra presentó su nuevo single: "Todos estamos bailando la misma canción" y Amaia eligió un original abrigo que robó protagonismo a la actuación al llenarse las redes de memes. Llamó la atención también que en la misma cadena, pero más tarde, Leire Martínez, anterior componente del grupo, presentara su nuevo single, "Mi nombre".



**ANTONIA SAN JUAN**

## "ESTOY CURADA"

La actriz ha empezado el año con la mejor noticia. Antonia ha hecho un anuncio en su cuenta de Instagram declarando que el tumor que la obligó a apartarse de la profesión ha remitido: "El tumor ya remitió, no tengo metástasis y estoy curada", escribió. Agradeció a todo el personal sanitario que la ha atendido a lo largo de este tiempo.



**INDIA MARTÍNEZ**

## ANUNCIA SU RETIRADA TEMPORAL DE LOS ESCENARIOS

La cantante ha declarado a sus seguidores: "No quiero pero lo necesito más que nunca. Espero que lo entendáis. El escenario me da la vida, pero a veces también me la quita". La cordobesa inicia así un tiempo de reposo para descansar, estar más en casa y recuperarse física y psicológicamente.





## **MEL GIBSON se separa de Rosalind Ross**

El actor, de 69 años, y su mujer, de 35, han decidido poner fin a su relación después de nueve años juntos y un hijo en común. La expareja asegura que se distanció en 2024, pero ha sido ahora cuando ha decidido mandar el comunicado. “Aunque es triste terminar este capítulo en nuestras vidas, somos bendecidos con un hermoso hijo y seguiremos siendo los mejores padres posibles”, explican.



## **JACK BLACK, una estrella motorizada**

El actor acaba de estrenar en España “Anaconda” y pronto volveremos a verle en la tercera parte de “Jumanji”. Pero además de trabajar, a Jack le encanta recorrer Los Feliz, su barrio de Los Ángeles, en esta bicicleta eléctrica.



## **BRIGITTE BARDOT Adiós a una actriz única**

El pasado 28 de diciembre fallecía a los 91 años la estrella francesa, una mujer que cambió el glamour del cine por su pasión por el mundo animal. Dicen que deja un patrimonio de 65 millones de euros que irá a parar a su fundación (menos la legítima para su único hijo).







## **HARRISON FORD** **vacaciones deportivas**

El actor tiene 83 años, pero está hecho un chaval. Así de equipado salió a disfrutar de la bicicleta por Santa Mónica en Navidad, y demostró que sigue siendo un apasionado del deporte. “Me encanta ser mayor, pero me gusta envejecer de manera saludable”, aseguró hace unos meses. Además, Ford triunfa con la serie “Terapia sin filtro” (en la plataforma Apple TV).



## **KURT RUSSELL Y GOLDIE HAWN** **amor indestructible**

Lo suyo es digno de estudio. Llevan más de cuatro décadas como pareja y siempre se muestran así de felices juntos. Hace unos días reaparecieron en Aspen en la proyección de la última película de su hija, Kate Hudson. ¿El secreto de su relación? Hawn asegura que la clave es no haberse casado. “No me posee, no hay ningún papel que lo confirme”, dice.



## **SOFIA RICHIE, embarazada**

La modelo y empresaria está esperando su segundo hijo junto a su marido, el productor musical Elliot Grainge. La pareja ya tiene una hija, Eloise, que cumplió un año el pasado mes de mayo.





**MEJOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA**

**Alejandro Sanz**  
**SAGITARIO**  
23-11 al 21-12

**Salud:** Durante estos días Marte favorece tu signo y te sentirás como un roble. Tienes que aprovechar tu buen estado de ánimo y hacer un poco más de ejercicio, ya que te ayudará a sentirte mucho mejor.

**Amor:** La Luna ejerce fuerza en tu signo y te va a llevar a enamorarte de una forma imprevista. Cupido acertará de lleno en tu corazón. Con tu familia solucionarás problemas que arrastrabais desde hace tiempo.

**Fortuna:** Eres una persona muy trabajadora y te implicas al cien por cien en lo que haces, esto te hará conseguir todo lo que te propongas. Vas a recibir un regalo que te llenará de ilusión. El número seis y el color rojo te darán suerte.

# HORÓSCOPO

Por **Nati Minerva**

## ARIES

21-3 al 20-4

**Salud:** Eres fuerte, te sientes un poco con bajón anímico estos días. Intenta motivarte y no te dejes llevar por la nostalgia o la apatía. Sal con tus amigos, será un buen antídoto para mejorar tu estado de ánimo.

**Amor:** Vas a superar un bache emocional gracias a la influencia positiva del Sol en tu signo. No debes desanimarte si de momento no consigues volver a conquistar a esa persona que lleva tiempo sin estar a tu lado. Las cosas son lentas, pero vas por buen camino.

**Fortuna:** Trabajar en equipo es siempre una buena solución. Si llevas tiempo queriendo terminar unos estudios, ahora es el momento perfecto para hacerlo.

## TAURO

21-4 al 20-5

**Salud:** Vives con nerviosismo y te preocupa todo demasiado. Si tienes problemas para dormir, consúltalo con el médico y no tomes ningún medicamento por tu cuenta. Si haces algo de ejercicio, cogerás la cama con muchas más ganas y descansarás mejor.

**Amor:** Debes empezar a tratar a tu gente con más ternura y delicadeza, últimamente te sientes nerviosa e irritada. Gracias a la fuerza positiva de Mercurio, si no tienes pareja es mejor que te vayas preparando: llegará alguien que te haga perder la cabeza desde el principio.

**Fortuna:** Te vas a sentir con mucho ánimo e ideas brillantes para luchar por tu trabajo y por los nuevos proyectos.

## VIRGO

24-8 al 23-9

**Salud:** No tienes motivos para estar mal de ánimo, pero sientes cierto bajón. Intenta salir a divertirte con tu gente más cercana y romper con la rutina. Necesitas distraerte. Ten cuidado con las caídas tontas.

**Amor:** Vas a vivir momentos de estabilidad con tu pareja, que te valora mucho. Si has conocido a alguien hace poco tiempo, debes poner toda la carne en el asador, ya que según me indican las cartas vas a entrar en una etapa de mucha estabilidad emocional, donde reinará la pasión y el romanticismo.

**Fortuna:** Vigila tus objetos personales, ya que la carta del Tres de Bastos me indica que podrías sufrir un robo o una pérdida por un despiste. El ocho y el rosa te darán suerte esta semana.

## LIBRA

24-9 al 23-10

**Salud:** Si tienes unos días de vacaciones, aprovecha para cuidarte y relajarte. Descansa todo lo que puedas. Necesitas recuperar fuerzas, ya que el estrés te agobia y te hace perder los nervios. Ir a un spa o darte un masaje te puede ayudar.

**Amor:** Si hace tiempo que no tienes pareja, va a surgir un romance a partir de un flechazo en tu lugar de trabajo. Pero debes tener las cosas muy claras y que la relación no afecte a vuestras tareas. Si tienes pareja, te gustaría tener una vida sexual más activa, háblalo con sinceridad.

**Fortuna:** A pesar de tu experiencia profesional, necesitas un empujón para conseguir tus metas. Si requieres pedir ayuda, no lo dudes, hazlo.

## ESCORPIO

24-10 al 22-11

**Salud:** Los nervios te pueden provocar dolor de estómago y sensación de angustia. Relájate. Los problemas familiares no los puedes solucionar por tu cuenta, así que procura hablarlo y verás cómo encuentras una solución.

**Amor:** El Cinco de Copas me indica que debes dejar de lado tus complejos y no desaprovechar la oportunidad de iniciar una relación que puede hacerte vivir una etapa muy feliz y positiva. No debes dejar de divertirte y pasarlo bien con tus amistades.

**Fortuna:** Si llevas tiempo pensando en realizar un cambio de trabajo, gracias a la influencia de Saturno en tu signo, te puede salir bien. De todas formas, no debes precipitarte.

## CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

**Salud:** Sentirás pequeños calambres en las piernas, debido a la mala circulación. Debes mejorar considerablemente tu alimentación y salir a caminar. Así te sentirás mucho mejor. Tu estado anímico será positivo.

**Amor:** Ya no aguantas más los celos de tu pareja. Te sientes mal. Las continuas escenas de celos están rompiendo vuestra relación. Habla con la persona que tienes a tu lado, si quieres que se solucione. Y si sientes que la situación ha llegado a su fin, termina con la relación. Si no tienes pareja, ten paciencia con esa persona que has conocido.

**Fortuna:** Si buscas empleo, vas a tener una entrevista de trabajo definitiva, ve con seguridad. Será un trabajo a largo plazo.



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

## CÁNCER

22-6 al 22-7

**Salud:** No te sientes demasiado bien, ya que el frío y la falta de descanso te está pasando factura. Empieza a pensar más en ti y dedica más tiempo al descanso para recuperar fuerzas y mejorar tu ánimo.

**Amor:** Siempre te ha dado igual lo que digan de ti, pero te aconsejo que no comentes con nadie tu vida sexual, ya que te puede traer problemas con tu pareja. Si hace tiempo que no tienes pareja, gracias a la influencia positiva de Marte, en una salida nocturna vas a conocer a alguien con quien vivirás momentos de pasión.

**Fortuna:** Si no tienes empleo, pondrás en marcha un negocio que te ronda la cabeza desde hace mucho tiempo.

## LEO

23-7 al 22-8

**Salud:** La gente te ve triste y piensa que no te encuentras bien de salud, pero lo único que te pasa es que los días grises no favorecen tu estado anímico y sientes un poco de melancolía. Levanta ese ánimo, puedes conseguirlo.

**Amor:** Si no tienes pareja, las cartas y la influencia de la Luna hará que alguien intente seducirte y lo más probable es que lo consiga. Así que es hora de disfrutar de lo que la vida te ofrece. Si tienes pareja, todo irá bien esta semana.

**Fortuna:** Tus dificultades económicas te provocan más de un dolor de cabeza, pero no debes preocuparte, porque según me indica la carta del Cuatro de Oros todo se va a solucionar.

## ACUARIO

21-1 al 18-2

**Salud:** Podrás sentir un dolor o tirón en la zona lumbar a consecuencia de un esfuerzo. El calor seco te aliviará enseguida. Si continuas con las molestias, no dudes en ir al especialista.

**Amor:** El Tres de Espadas me indica que vas a tener un enfado con un familiar a consecuencia de un reparto o una venta. Si tienes pareja, esta semana discutiréis más de lo habitual, intentad ser sensatos y no dar mayor importancia a tonterías. Si no tienes pareja, muy pronto vas a conocer a alguien muy especial.

**Fortuna:** Estás pasando por una temporada en la que tu economía no es muy buena, y te sientes con agobio porque no puedes ayudar en casa como te gustaría.

## PISCIS

19-2 al 20-3

**Salud:** Necesitas unos días de descanso y relax para romper con la rutina que te agobia. Salir de tu ciudad te ayudará a despejar tu mente. Te relajarás y cargarás las pilas con energía positiva.

**Amor:** No te quedes con la duda y pregunta directamente a tu pareja, resuelve tus dudas y estudia su reacción; si no lo tienes claro, plantéate si quieres seguir en esta relación. Si no tienes pareja, no intentes volver al lado de alguien que ocupó tu corazón en el pasado, ya que los astros no te acompañan.

**Fortuna:** Según me indica el Dos de Espadas, no debes asociarte con nadie que hayas conocido recientemente. Tienes que ser más prudente con todo lo relacionado con las finanzas.



Mónica Naranjo

## GÉMINIS

21-5 al 21-6

PEOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

**Salud:** Llevas un tiempo con molestias en las piernas a causa de la circulación sanguínea. Para mejorar, toma más agua y camina, por lo menos, una hora diaria. Tu estado de ánimo puede ser un poco melancólico.

**Amor:** Sigues sin confiar del todo en tu pareja. Hablar y aclarar todo supondrá vivir una relación perfecta con la persona que tienes a tu lado. Si no tienes pareja, esta semana no te empeñes en conseguir lo que no tienes.

**Fortuna:** Si estás pensando en crear una sociedad, estudia bien el contrato. La carta del Cinco de Espadas me indica que no debes dejarte embaucar por empresas desconocidas. Tu economía se puede resentir por una avería en tu hogar.

## Numerología

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

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

1

Vuelve a declararte a esa persona.

Salir de tu ciudad te ayudará a recargar las pilas.

2

3

Tu economía te va a permitir conseguir algo que deseas.

No prestes atención a lo que digan de ti.

4

5

En tu trabajo hay buenas noticias.

Pedir perdón ayudará a arreglar las cosas.

6

7

No tengas miedo por empezar algo nuevo.

Tu pareja te va a comunicar algo importante.

8

9

Debes distraerte con tus amigos.



# YO opino

por ángel antonio herrera

Crece por ahí la noticia de que un tal **David**, de 41 años, soldador de profesión, se reivindica hijo de **Jero**, el de en medio de **Los Chichos**. Murió el cantante cuando él tenía once años, y nos da mucho detalle de **Jero** como su padre, avalándose de su propia madre, y de su abuela. Presenta además una prueba de ADN. Engrosa así y prorroga la tribu de huérfanos transitorios de padre que en algún momento dejan de serlo, porque lo dicta la ley, y aunque el aludido siga mirando o mirara hacia otro lado. Ahí están los ejemplos de **Manuel Díaz** y **Manuel Benítez "El Cordobés"**, o de **Javier Sánchez**, el hijo de **Julio Iglesias**. Y también nos sirven los ejemplos de algún hijo de **Mick Jagger**, de **Maradona**, de **Boris Becker**, o de **Alberto de Mónaco**, si miramos el panorama internacional. De manera que el huérfano transitorio es figura de cierta frecuencia, en los papeles de populares. Y esto es como decir que es también figura de cierta frecuencia el padre olvidadizo, el padre que no se entera, o no quiere enterarse. Suele triunfar la verdad, finalmente, en estos casos. Pero antes, le toca a la vida hacer un bolo en los juzgados. En el nombre de un hijo, y a menudo también de una madre.



David España asegura ser hijo de Jero y dice tener una prueba de ADN que lo confirma, a través de una colilla de Chaboli, hijo legítimo de Jero y marido de niña Pastori.

**DIEZ**  
MINUTOS

**DIRECTOR**  
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

**JEFA DE REDACCIÓN**  
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

**JEFE DE DISEÑO**  
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

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

**DISEÑO**  
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es  
**FOTOGRAFÍA**  
Fernando Roi, Ana Ruiz, Pablo Sarabia, Guillermo Jiménez  
**ASISTENTE REDACCIÓN**  
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es  
**REDACCIÓN:** C/ Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid  
Tel.: 91 728 70 00.

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

**EDITA:** Hearst España S. L.  
**CONSEJERA DELEGADA**  
Cristina Martín Conejero  
**DIRECTORA EDITORIAL**  
Benedetta Poletti  
**DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA**  
Marcello Sorrentino  
**DIRECTOR DE MARKETING**  
José Ángel Morales  
**DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN**  
César Portilla  
**DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL**  
Carlos Alonso  
**DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES**  
Manuel Poyato  
**DIRECTOR DE DIFUSIÓN**  
Guillermo Moreno  
**DIRECTORA DE COMUNICACIÓN**  
Eva Calle  
**DIRECTORA CREATIVA**  
Inmaculada Jiménez  
**DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS**  
Joaquín Millán  
**DIRECTOR DE PRODUCCIÓN**  
Carlos Bohúa  
**DIRECTOR DE HEARST STUDIO**  
Miguel Ruiz-Bravo Goytre  
**DIRECTOR DE INFORMÁTICA**  
Carlos Amorós  
**DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA**  
Ignacio Díaz

**PUBLICIDAD:**  
**DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:**  
Rubén Cordero  
**DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS:** Sandra Prosperi  
**DIRECTOR HEARSTMADE:** Luis Quintana  
**DIRECTORA HEARST LIVE:** Inés Pérez  
**DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNAC. IMPORT:** María Moruno  
MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.  
Tel.: 91 728 70 00.  
**DIRECTORA COMERCIAL:** Mª Luisa Ruiz de Velasco  
**DIRECTORA DE PUBLICIDAD:** Gema Cardozo  
**COORDINADORA PRINT:** Silvia García  
**DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL:** Nora Recio  
**DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA:** Ignacio Tomé  
**DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL:** Marta Conget  
**COORDINADORA DIGITAL:** Marta Gadea  
BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336, 6º 1º,  
08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.  
**DIRECTORA COMERCIAL:** Luz Roca de Viñals  
**DIRECTORA DE PUBLICIDAD:** Esther Sales  
**SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL:** Leticia Martín  
**COORDINADORA PRINT/DIGITAL:** Amparo Gasull  
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

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

**IMPRESIÓN:** Edición Normal : Corneco Gráfico / Grafinter.  
Edición Pocket : Rotocobrihl

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

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

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



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



# DOBLE REGALO PARA UN NUEVO AÑO



**COSMOPOLITAN**

ENERO-FEBRERO 2024 Nº 385  
450€ IVA INCLUIDO  
CARRERAS 4000 000 000

**¿TU PAREJA  
TE OCULTA  
EN REDES?  
DESCUBRE  
POR QUÉ**

**MAR  
LUCAS**  
«Intento ver  
siempre el lado  
positivo»

**MELENAS  
FABULOSAS**  
NUEVOS  
PRODUCTOS  
Y PEINADOS  
QUE QUERRÁS  
PROBAR

**LOS  
10  
PODERES  
DEL ÉXITO**  
CONVIERTE TUS  
SUEÑOS EN  
REALIDAD

**UN AÑO PARA  
BRILLAR**  
Deslumbra con un maquillaje galáctico,  
abrigos cozy y accesorios metalizados

**AHORRA  
CON LAS  
MEJORES  
APPS DE  
FINANZAS**

**OLAPLEX.**  
PATENTED TECHNOLOGY  
OLAPLEX.COM  
TECHNOLOGIE  
REVÈRE

**Nº 8**  
BOND INTENSE  
MOISTURE MASK  
USQUE HYDRATANT  
BOND INTENSE  
MOISTURISER,  
SMOOTH & SHINE  
HYDRATE, UIDE,  
EMPOURRISSE ET FAIT BRILLER  
ALL HAIR TYPES  
Tous types de cheveux  
20 mL / 0,68 fl. oz.

**OLAPLEX.**  
PATENTED TECHNOLOGY  
OLAPLEX.COM  
TECHNOLOGIE  
REVÈRE

**Nº 9**  
BOND PROTECTOR  
NOURISHING  
HAIR SERUM  
PROTECTEUR LIQUIDE  
NOURISSANT  
POUR CHEVEUX  
ANTIOXIDANT-RICH  
SERUM IMPROVES  
MANAGEABILITY,  
SMOOTH AND  
PROTECTS  
ALL HAIR TYPES  
SERUM RICH EN  
ANTIOXYDANTS AMÉLIORE  
LA MANÉGEABILITÉ ET  
PROTÈGE LES CHEVEUX À  
TOUTES LES ÉTAPE  
POUR TOUS LES CHEVEUX  
20 mL / 0,68 fl. oz.

**SÓLO  
4,50 €**

**2 productos capilares  
OLAPLEX +  
Novela de Megan Maxwell**







# Ayuda al sistema inmune\*



- ActiveComplex Selenio+Zinc es uno de los complementos de selenio más probados en el mercado, documentado en más de 40 estudios científicos.
- Contiene levadura patentada SelenoPrecise (selenio orgánico) con una excelente y documentada biodisponibilidad (89% de absorción).
- ActiveComplex Vitamina D contiene 40 µg (1600 IU) de vitamina D<sub>3</sub> en pequeñas perlas con aceite de oliva prensado en frío para una excelente absorción.

*\* Selenio, Zinc, Vitamina A, D y C contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunológico*

Síguenos en nuestro nuevo  y  para conocer más sobre nuestros nutrientes.

Además podrás participar en nuestros concursos para ganar puntos de nuestro programa de puntos (Pointshop)



¡Descubre las novedades del mundo de la salud!  
Suscríbete a nuestro boletín en [www.pharmanord.es](http://www.pharmanord.es)

 **Pharma Nord**  
[www.pharmanord.es](http://www.pharmanord.es)

*Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.*