

mia

BELLEZA

Colorete Luz para tu rostro

LEGAL

CONTRASEÑAS

Cómo lograr
que sean
seguras

NUTRICIÓN

Qué elegir
**CUANDO
FALTA
EL SOL**

Cuesta de enero

CLAVES PARA SUPERAR EL PRIMER RETO DEL AÑO



MODA

Chaleco de punto

La nueva
prenda
favorita

EN FORMA

¿NUEVA EN EL GIMNASIO?

Consejos de
experto
para resistir

COCINA

Verduras de invierno

Recetas para
empezar a
adorarlas

Almudena
Cid

“En el teatro hay
menos presión.
En gimnasia un
error no solo
quitaba puntos,
yo no me lo
perdonaba”

La revista que mantendrá tu mente activa, divirtiéndote

mia pasatiempos

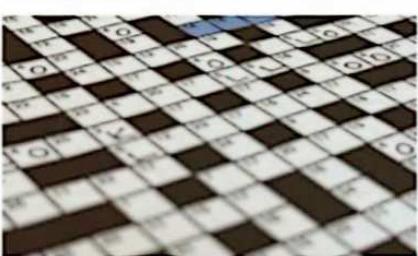


¡Ya
a la
venta!

128 JUEGOS MENTALES

pon a prueba tu ingenio

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



Puedes conseguirlo en tu punto de venta habitual o en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



ENERO SIN PRISAS

Se acabaron las vacaciones, las fiestas y los días en los que todo parecía un poco más fácil y el objetivo era comer, reír y disfrutar. Llega la vuelta a la rutina y, con ella, ese enero al que tantos le tienen manía. La famosa cuesta de enero, después de los excesos, los kilos de más y una lista interminable de propósitos, que a veces pesan más que ilusionan, se presenta complicada, pero vamos a tomarlo con calma. Tenemos todo un año por delante, con momentos que nos pondrán a prueba y otros que recordaremos siempre.

Para empezar con buen pie, en moda reunimos trucos de experta para vernos más favorecidas; en belleza, te contamos cómo aplicar bien el colo-
rete, ese gesto que en días con poco sol nos devuelve al rostro un poco de vida; y en dieta, un plan detox para arrancar más ligeras. ¿Empezamos?

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Almudena Cid
Fotografía:
Chus García para Merkail

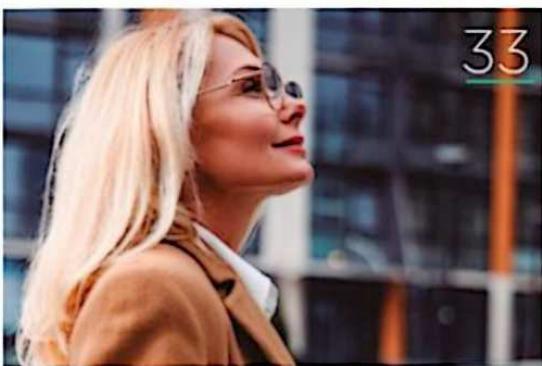


8



22

26



33



38

42

ESTA SEMANA

DEL 7 AL 13 DE ENERO DE 2026

EN PORTADA

8 MODA

Ideas listas para copiar con chaleco de punto.

12 EN PORTADA

Almudena Cid.

26 NUTRICIÓN

Alimentos para compensar la falta de sol.

33 DOSSIER

¡A por la cuesta de enero!

38 BELLEZA

La magia de un colo-
rete bien aplicado.

ACTUALIDAD

16 LEGAL

Contraseñas seguras.

SALUD

22 SALUD

Beneficios del CBD.

30 PSICOLOGÍA

Motivos para hacer, guardar y mirar las fotos familiares.

BELLEZA

40 EN FORMA

Cómo empezar de cero en el gimnasio y continuar.

42 DIETA

Plan detox.

HOGAR

44 COCINA

Verduras de invierno, las protagonistas absolutas de estos días.

54 VIDA FÁCIL

Tapicerías impecables.

OCIO

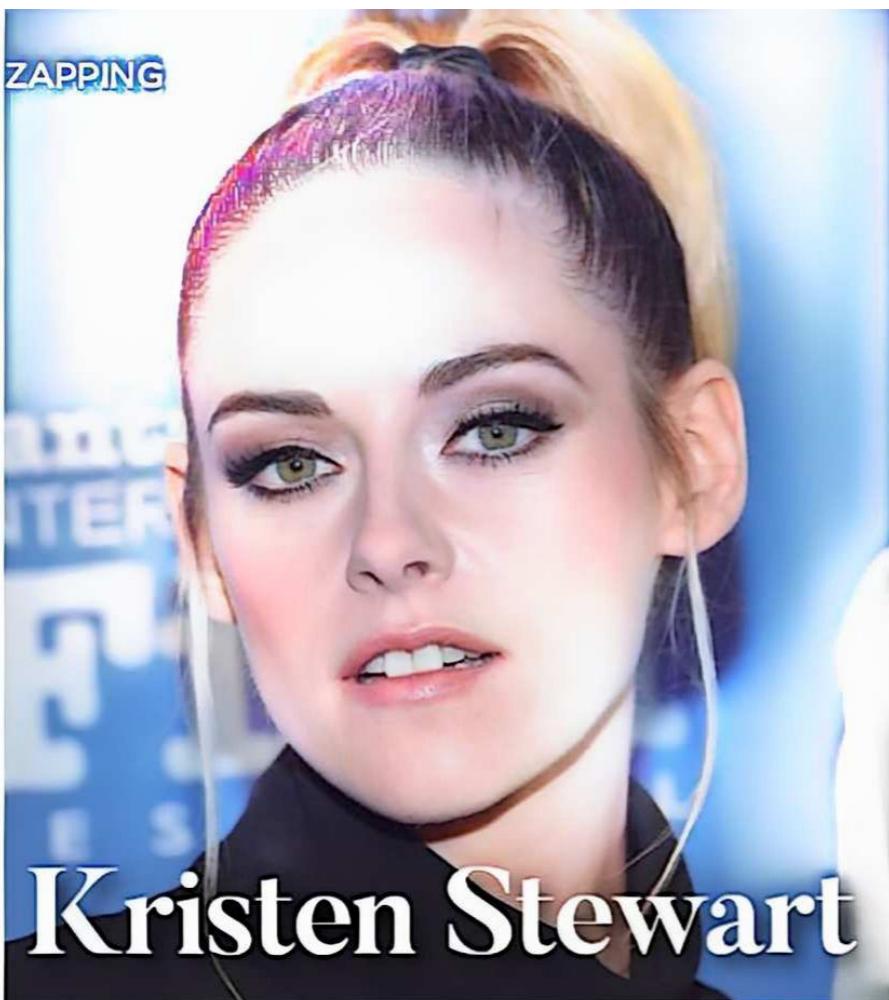
58 AGENDA

64 HORÓSCOPOS

66 ICONO

Catalina de Aragón.

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



Kristen Stewart

LA ACTRIZ QUE ODIABA LA FAMA

Su debut como directora con 'La cronología del agua' la confirma como la artista más honesta de su generación.

POR MIRIAM HERRERA

En 2026 empieza fuerte con *La Cronología del Agua* (The Chronology of Water), el debut de Kristen Stewart como directora. Basada en unas memorias, que hablan sin filtros de la vida, el sexo y el dolor, este proyecto es la prueba definitiva de que Stewart tenía mucho más que ofrecer. Este nuevo hito es el momento perfecto para rebobinar y ver cómo esta joven ha roto todos los moldes que Hollywood intentó ponerle.

CUANDO LA FAMA TE ATRAPA

Recordar a Kristen es, inevitablemente, pensar en *Crepúsculo* (2008-2012). Ella era Bella Swan, la chica normal que se enamoraba del vampiro. La saga la catapultó a un nivel de fama que muy pocos conocen. De la noche a la mañana, se convirtió en

una mega-estrella y la persona más fotografiada del planeta.

Pero la fama tiene un precio. La actriz nunca se sintió cómoda en el pedestal de la celebridad. Es famosa por esa mirada incómoda y ese lenguaje corporal un poco a la defensiva. Lo que el mundo veía como timidez, era en realidad el instinto de una artista que no se veía en un mundo de glamour prefabricado.

LA METAMORFOSIS SUCEDIÓ EN PARÍS

Justo cuando todos esperaban que siguiera haciendo películas taquilleras, ella dio un giro de 180 grados. Dejó atrás el blockbuster por el cine de autor europeo. Fue musa del director francés Olivier Assayas. En películas como *Viaje a Sils María* (2014), no solo actuó, sino que existió en la

"QUERÍA HACER ALGO CANSADO, PATÉTICO Y DESORDENADO QUE TAMBIÉN RESULTARA EXUBERANTE Y ALENTADOR", AFIRMA STEWART SOBRE SU PRIMER FILME COMO DIRECTORA.

pantalla. Su trabajo fue tan brillante que ganó un Premio César (el Oscar de Francia). Fue un momento decisivo: demostró que era mucho más que la chica de *Crepúsculo*; era una actriz con mayúsculas.

Su punto culminante, hasta ahora, fue cuando se puso en la piel de la Princesa Diana en *Spencer* (2021). Fue un retrato tan íntimo, tan lleno de nervio y dolor, que la crítica se rindió a sus pies y le valió una merecida nominación al Oscar.

SER AUTÉNTICA: SU MEJOR PAPEL

En lo personal, Kristen siempre ha ondeado la bandera de la sinceridad. Ha sido abierta sobre su sexualidad y ha rechazado los estereotipos, animando a todo el mundo a no dejarse definir por las etiquetas. Ella es el ejemplo perfecto de que la vida y el amor no caben en una sola caja.

La Cronología del Agua es su siguiente capítulo, su mirada más personal hasta ahora. Es la confirmación de que Stewart es una artista que prefiere buscar la verdad antes que la comodidad. Y es esa valentía, esa lealtad a sí misma, lo que la convierte en una de las figuras más inspiradoras de nuestra generación.



'LA CRONOLOGÍA DEL AGUA' está dirigida por la actriz.



LOS LADRONES DEL PLACER ESPAÑOL: EL CANSANCIO Y ESTRÉS

Pese a que el 23% de las españolas se declara plenamente realizada sexualmente, situando a España en la cima global de satisfacción íntima, este bienestar convive con intensos «ladrones del placer», que nada tienen que ver con la atracción de pareja. El estudio de Womanizer revela que el estrés diario (23%) y la falta de tiempo (25%) son las principales barreras, confirmando que el deseo femenino no desaparece por desamor, sino que se asfixia por la sobrecarga mental y el agotamiento estructural. Las mujeres que logran un mejor reparto de las responsabilidades domésticas y emocionales con sus parejas reportan un 40% más de satisfacción.



EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA FEMENINA

Laura González Ortiz de Zárate, experta en neurociencia y coach, explica que muchas mujeres de éxito entre 30 y 50 años se sienten vacías y culpables debido a las «creencias limitantes» impuestas por la sociedad, como ser la «buena» o la «cuidadora». Tras superar un cáncer y replantear su carrera como consultora, González Ortiz de Zárate se dedica a ayudar a las mujeres a «parar» y autoobservarse. Propone que, al reconectar con el yo interno y la esencia, es posible identificar las necesidades reales —no las impuestas—, combatir la culpa y, finalmente, priorizarse a sí mismas para encontrar un propósito vital auténtico.

PASTORA, ACTIVISTA Y ESCRITORA: LA LUCHA POR UNA VIDA DIGNA EN EL CAMPO

Vanessa Freixa, gestora cultural y fundadora de la Escuela de Pastores de Cataluña, dejó Barcelona para vivir en una cabaña aislada, en Lleida, con su familia y rebaño de ovejas. Aunque de niña rechazaba la vida rural, sus estudios y la conciencia sobre el consumo desmedido la llevaron a defender la vuelta al campo. En su libro 'Ruralismo', Freixa argumenta que es urgente dignificar la vida rural y desbaratar la idea de que el campo es sinónimo de precariedad. Destaca la Escuela de Pastores, que ha formado a casi 400 personas (muchas de ellas mujeres), pero lamenta la excesiva burocratización y la dificultad para que los jóvenes accedan a tierras. Su trabajo con las ovejas, que no es para beneficio económico sino para el autoconsumo y la salud mental, lo valora tanto como escribir o gestionar proyectos: «He tenido que aprender a no sentirme mal por hacer este trabajo». Freixa es una voz activa que reivindica el valor de la vida en la montaña como clave para un futuro viable y sostenible.



ASHWAGANDHA: QUÉ ES, Y POR QUÉ ESTÁ TAN DE MODA

La Ashwagandha (*Withania somnifera*), conocida como ginseng indio, es una planta adaptógena utilizada en la medicina ayurvédica, desde hace más de 3.000 años, que actualmente vive un auge de popularidad por sus múltiples beneficios. Es el tercer producto más comprado en Amazon y, solo en la última década, se han hecho más de 100 estudios sobre sus efectos.

Esta raíz, cuyo nombre en sánscrito alude a la fuerza del caballo, contiene withanolídos, que le otorgan propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y ansiolíticas. Sus principales beneficios, claves para su moda actual, incluyen la reducción del estrés y la ansiedad, al modular los niveles de cortisol, la mejora del estado de ánimo y el sueño, el apoyo a la función cognitiva (memoria y concentración) y el equilibrio hormonal (incluyendo la función tiroidea y sexual).



VENDER UNA VIVIENDA CON USUFRUCTO: QUÉ SE PUEDE HACER

El usufructo confiere a una persona el derecho de uso y disfrute de una vivienda (vitalicio o temporal), mientras que la nuda propiedad corresponde a otra persona, como podría ser su hermano. Si usted es el nudo propietario y desea vender el piso, debe saber que no puede vender el pleno dominio ni privar al usufructuario de su derecho, ya que es intocable por ley. Por lo tanto, su acción más directa es vender la nuda propiedad a un tercero, quien deberá esperar a que el usufructo se extinga para ocupar la vivienda. No obstante, existen otras opciones para vender el pleno dominio: negociar la venta del piso de mutuo acuerdo con su hermano, de modo que el comprador adquiera la totalidad de la propiedad; o bien, que usted le compre el usufructo a su hermano para obtener el pleno dominio, o que él renuncie a su derecho en su favor, lo que suele ocurrir en el contexto de herencias. Es crucial consultar a un experto para elegir la vía más adecuada.



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

POR ANNIE TOMÀS

Rosa Cobo Bedía

UNA VOZ IMPRESCINDIBLE PARA EL PRESENTE FEMINISTA

Nacida en Cantabria y formada en Sociología y Ciencias Políticas, Rosa Cobo Bedía se ha consolidado como una de las pensadoras feministas más influyentes del ámbito hispano. Profesora titular de Sociología del Género en la Universidad de A Coruña, dirige además el Centro de Estudios de Género y Feministas, un espacio que impulsa investigación, debate teórico y formación especializada, a la que recurren partidos políticos de izquierda para asesorarse en un momento en que el Gobierno se enfrenta a diversas encrucijadas en este tema.

Desde allí ha contribuido a renovar la mirada sobre cómo el patriarcado se reconfigura en el siglo XXI y cómo afecta a las vidas de las mujeres en contextos sociales, económicos y culturales profundamente transformados, y que deben ser reconocidos y apoyados desde la política nacional.

ABORDAJE MÁS ALLÁ DEL ACADEMICISMO

Su trabajo teórico ha estado siempre ligado a una convicción clara: el feminismo no es solo un campo académico, sino una herramienta política que debe transformar



realidades concretas. A lo largo de su trayectoria ha desarrollado un pensamiento profundo sobre la prostitución, la pornografía, el consentimiento y la mercantilización del cuerpo femenino.

Con un estilo directo y un argumentario sólido, denuncia cómo estas industrias refuerzan relaciones de poder históricas que siguen situando a las mujeres en posiciones de vulnerabilidad. Sus libros más influyentes han marcado debates esenciales: desde el análisis de la prostitución, dentro del capitalismo tardío, hasta la crítica a la pornografía como pedagogía de la desigualdad.

En los últimos años, su voz ha adquirido especial relevancia en la conversación pública española. Participa en congresos, mesas políticas y encuentros internacionales donde insiste en la urgencia de políticas abolicionistas, la necesidad de un enfoque feminista en la

legislación sobre violencia sexual y la importancia de educar en una cultura del consentimiento real, no simbólico. Un claro toque de atención hacia la falta de iniciativas legislativas, que ayuden a avanzar hacia la igualdad real entre ambos sexos.

MIRADA GLOBAL

En sus clases y conferencias insiste en la importancia de pensar el feminismo desde una mirada intergeneracional y global, conectando las luchas locales con procesos internacionales que afectan a millones de mujeres.

Hoy, su labor continúa creciendo entre aulas, investigaciones y conversaciones que buscan ampliar horizontes. En un momento marcado por tensiones políticas y un retroceso en derechos básicos, la perspectiva de Rosa Cobo Bedía es crucial para avanzar hacia un futuro más justo.

Sus investigaciones y conferencias impulsan un feminismo crítico ante los retos del siglo XXI

CIENCIA

La carga mental sigue creciendo

Según una encuesta de la organización Make Mothers Matter, el 78% de las madres españolas afirman sentirse sobrecargadas. Para apuntalar este dato sobre la carga mental, sirven ejemplos como que ellas asumen el 64% de las tareas domésticas, independientemente de su situación laboral, una desigualdad que afecta tanto a su bienestar como a su estabilidad económica. Además, el estudio refleja que solo el 53% siente que su rol como madre es reconocido socialmente.



ESTADÍSTICA

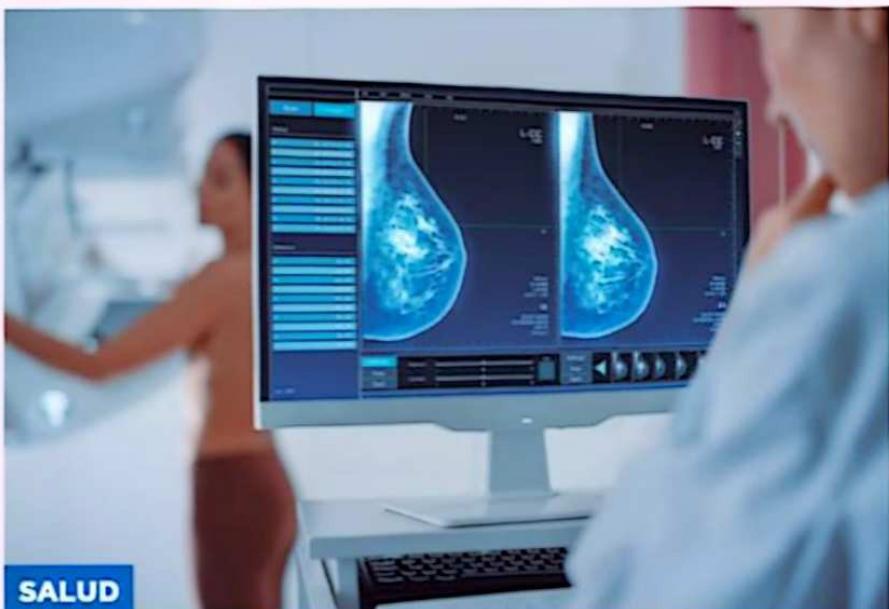
La violencia afecta más a las mujeres

La violencia en pareja afecta el doble a la salud mental de las mujeres que de los hombres, según datos del Barómetro Juventud y Género 2025 del Centro Reina Sofía de Fad Juventud. El estudio refleja que el 44% de las mujeres declara haber tenido problemas de salud mental, frente al 19,6% de los hombres. Entre las conductas más extendidas las dinámicas de control, un 27,3% de las encuestadas declara que su pareja le ha revisado el móvil, frente al 17% de los hombres.



El 40% de las mujeres del mundo ha vivido algún tipo de violencia digital.

Fuente: Según datos de la ONU Mujeres para las Américas y el Caribe,



SALUD

Una prometedora estrategia para el cáncer de mama

Un nuevo estudio de la Universidad Médica de Carolina del Sur apunta a una estrategia prometedora para superar la resistencia del cáncer de mama triple negativo, uno de los más difíciles de tratar. En concreto, los investigadores han desarrollado un anticuerpo que bloquea varias de las formas en que las células de cáncer sobreviven y evaden el sistema inmunitario. En pruebas preliminares, este anticuerpo dio muy buenos resultados y supone una prometedora esperanza para todos aquellos que padecen este tipo de cáncer, que suele propagarse precozmente.

CHALECO DE PUNTO

IDEAS PARA LUCIRLO CON ESTILO

Aunque puedan parecer prendas complicadas, los chalecos de punto **pueden convertirse en un aliado, los 7 días de la semana, si sabemos cómo combinarlos.**

POR ANNA PARDO

A veces, estas piezas acaban abandonadas en el fondo del cajón porque no tenemos claro cómo darles salida. La clave, en invierno, es una balanza de tejido y color. La lana, tanto en versiones finas o más gruesas, aporta abrigo y una textura que realza cualquier conjunto, mientras que los tonos

neutros, como gris humo, beige cálido o azul petróleo, encajan con una elegancia natural muy favorecedora. Sin complicaciones, esta prenda es una forma sencilla de renovar el armario, ya que estructura la silueta, añade profundidad cromática y permite jugar con camisas, jerséis o vestidos sin perder sofisticación.

«**LOS TONOS NEUTROS AMPLÍAN POSIBILIDADES Y PERMITEN CREAR CAPAS ARMONIOSAS QUE FUNCIONAN EN CUALQUIER SITUACIÓN**»



@pyvuokko

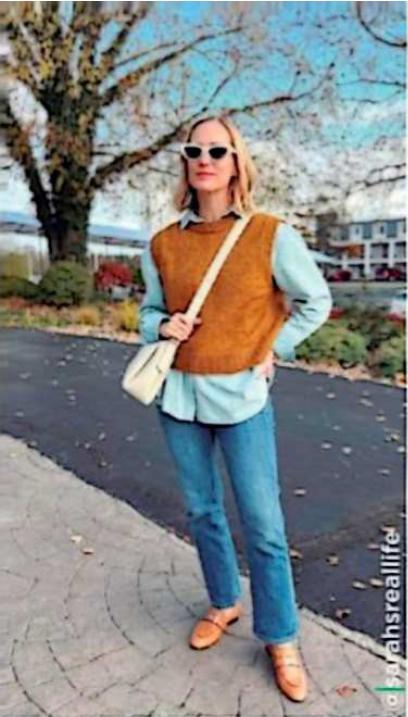


@alicecatherine



SOBRE UNA CAMISA DE RAYAS

Un chaleco gris es un universo de posibilidades. En especial, si tenemos una camisa de rayas favorita. No importa si es azul, gris o borgoña. Un chaleco carbón o perla ayudará a crear un contraste de lo más llamativo sin ser demasiado arriesgado. Así, jugamos con el estampado clásico de la camisa y el color neutro del chaleco de lana.



CON UN TOTAL DENIM

Combinar una camisa vaquera y un pantalón *denim* es una de las tendencias del año, pero puede quedarse aburrido a nivel cromático. Aquí entran en juego los chalecos más vitales, teñidos de mostaza, verde oliva o incluso color pasión. Para no saturar el conjunto, mejor optar por accesorios en camel, beige, marrón chocolate o negro.



TODO AL GRIS Y GRANATE

Si hay dos tonos que funcionan a las mil maravillas, en invierno, son el gris y el granate. Sobre todo, si optamos por las versiones más intensas de ambos colores. Juntos, logran un *look* elegante, equilibrado, sofisticado, pero nada previsible. En este caso, podemos innovar con texturas como punto trenzado o el brillo sutil del cuero.



LARGA VIDA A LOS MARRONES

Finalmente, otra opción infalible para las que quieran llevar tonos neutros, pero con un giro más actual. Del marrón al beige más claro, esta gama cromática favorece a todo tipo de pieles y resulta más luminosa que el negro o el gris. Sobre un minimalista jersey de punto marrón oscuro podemos colocar un chaleco estampado que añada originalidad sin patinar en el intento.



GANAR SEGURIDAD

CON ESTOS TRUCOS DE ESTILISTA

Mayte de la Iglesia nos da las claves para ocultar esas partes de nuestro cuerpo con las que no siempre nos sentimos a gusto. Elegir las prendas correctas es el primer paso para vernos mucho más favorecidas.

POR INMA COCA

Tener el armario lleno y decir «no tengo nada que ponerme» es un clásico que se repite en cada casa, sin importar los gustos, la talla o la agenda. Y uno de los grandes motivos, que está detrás de esta situación, es que acumulamos ropa que no nos sienta bien, que no nos favorece. Muchas prendas las compramos porque las lleva todo el mundo y queremos seguir una moda y, en otros muchos casos, porque vemos algo que está bien de precio y creemos que le encontraremos pareja entre lo que ya tenemos.

Para dejar de acumular prendas que nunca te vas a poner o con las que no te sientes a gusto, nada mejor que seguir las recomendaciones de Mayte de la Iglesia, asesora de Esmara, la colección de Lidl.

Para la estilista, la clave para sentirse bien es tener lo que ella llama «un armario real» en el que destaca «la combinación de piezas clásicas con otras que marcan tendencia. Así se logra un equilibrio entre estilo y versatilidad. Tu outfit debe ser un reflejo de ti misma: cómodo, auténtico y con un toque que marque la diferencia».

CON PEQUEÑOS CAMBIOS SE PUEDE LOGRAR UNA GRAN DIFERENCIA DE ESTILO

MAYTE DE LA IGLESIA repite como asesora de la sección de moda de Lidl.



«NO SÉ CÓMO ESCONDER MI BARRIGA»

Los michelines que rodean la cintura siempre requieren mención especial. Este año han vuelto los pantalones excesivamente bajos, que no son nada favorecedores porque enfatizan aún más el volumen de esa zona al ejercer más presión. Por ello, si apostamos por un talle un pelín más alto, nos favorecerá más porque nos ayudará crear una figura más bonita, más estilizada.

Lidl (16,99 €)



Levi's
(120 €)



C&A (8,99 €)



Lefties
(15,99 €)



Pull & Bear
(22,90 €)

«TENGO LOS BRAZOS ANCHOS»

No se habla tanto de ello, pero es uno de los complejos más habituales y la reacción más común frente a él es querer taparlos, cubrirlos para que desaparezcan, cuando el efecto que se logra es justo el contrario. Muchas veces es preferible que se vean, porque la opción de añadir capas para ocultarlos hace que nos convirtamos en una especie de cebolla con demasiadas prendas, demasiadas capas.

Zara
(27,95)



Lidl
(9,99)



Zara
(55,95 €)



«SOY BAJITA»

El talle alto nos sirve para definir la silueta, pero también para añadir centímetros visuales. Al tener más espacio desde la cintura hasta los pies, se aprecia como una figura más larga. Exactamente lo opuesto a lo que se consigue con pantalones tipo bermuda. Hace un tiempo llegó la tendencia de pantalones casi a media pantorrilla y, como se llevan, asumimos que nos quedan bien, cuando está encogiendo nuestra apariencia.

El objetivo es intentar alargar la silueta desde el cuello hasta los pies y uno de los trucos más eficaces es el de utilizar looks monocromáticos. Lo que leerá el ojo que nos observe será una figura más larga.



BonPrix
(29,90 €)



Bimba y Lola
(78 €)

«TENGO EL TRASERO GRANDE»

En este caso están de enhorabuena, ya que este año los culos son casi tendencia. Está muy en boga tener un buen culo y muchas mujeres lo trabajan en el gimnasio. Para los traseros grandes yo tengo siempre la misma recomendación, que no tiene nada que ver ni con disimularlo ni con enfatizarlo, pero cuando se tiene más volumen atrás, se marca mucho la curva de la espalda y por eso hay que tener mucho cuidado con algunas prendas como los vestidos más cortos, porque el tejido sube de la parte posterior y, como consecuencia, nos van a quedar los vestidos más cortos por la parte de atrás que por la delantera. Los vestidos drapeados o las camisas que son más largas por detrás ayudan a sentirse más cómoda y a disimular eso que no nos gusta.

ALMUDENA CID

«AHORA PRIORIZO MI BIENESTAR POR ENCIMA DE TODO. PRIMERO ESCUCHO MIS NECESIDADES»

Lo fue todo en la gimnasia rítmica y, lejos de quedarse viviendo de recuerdos, ha seguido trabajando y explorando nuevas facetas, que van de la literatura al teatro. Eso sí, a su nuevo ritmo.

POR INMA COCA



Fotografías: Chus García para Merkal

Pacaré que fue ayer cuando Almudena se despedía de la competición, dibujando un corazón en el tapete, y lanzando un beso con el que logró que todo un país se emocionase, pero han pasado 18 años. Una mayoría de edad fuera del deporte de élite que la de Vitoria ha aprovechado al máximo. Ha escrito libros, trabajado en teatro e incluso dado conferencias. Eso sí, también le dejó alguna secuela, como unos pies «destrozados», como ella misma cuenta. Por eso, si Almudena recomienda unos zapatos... hay que hacerle caso.

¿Cómo surgió la colaboración con la colección Comfeet de Merkal?

Es muy «guay» ser embajadora de algo en lo que crees. Y, sobre todo, porque creo que tenemos un mismo propósito. Cada diseño responde a una búsqueda real de confort y a una visión centrada en las personas: en cómo se mueven y cómo viven. Me atrajo especialmente la unión entre tecnología y sensaciones, una combinación que aprendí a valorar durante mi carrera deportiva.

¿Qué le pides a un zapato?

Después de tantos años de exigencia para mis pies, encontrar un calzado que aporte confort, descanso y equilibrio supone un verdadero avance. También le pido que sea duradero y me fijo en la relación calidad-precio, más aún en estos momentos en el que las familias no van precisamente holgadas, y no por eso tiene que



TRAS AÑOS
dedicada a la competición,
la gimnasta ahora prioriza su bienestar mental, sus necesidades y sus deseos, y eso pasa por saber escucharse.

renunciar a un calzado cómodo y que cuida sus pies. Al final, los pies son los que nos sostienen toda la vida, así que mejor cuidarlos.

¿Te cuesta mucho encontrar calzado?

Me sigue pasando que primero pienso el «wow que monas» y luego miro si son cómodas y debería ser a la inversa. Ahora es más fácil con esta colección de Comfeet porque consigo zapatillas que me combinan con todos mis *looks* y a la vez puedo cuidar mis pies.

¿Sigues las tendencias en moda?

Me gusta ojear revistas de moda y estar al tanto de lo que se lleva, pero luego, a la hora de vestirme, sino me sienta bien no caigo. Luego me dicen que siempre voy igual, pero es que mi prioridad es ir cómoda.

¿Eres fiel a una marca?

No, para nada. Al final las marcas son cambiantes y no siempre encajan conmigo. Igual con cosmética un poco más, pero, en general, no me dejo guiar por nombres. Otra cosa es con el calzado, al tener los pies destrozados es muy importante qué me pongo. Porque si yo tengo un dolor de pie estoy incómoda. Si estoy incómoda no estoy bien. Y si no estoy bien no transmito bien. Es un círculo. Y yo trabajo mucho hacia afuera.

¿La comodidad por encima de todo?

Sí y no solo en la moda. Por ejemplo, no me pongo a cocinar algo que me cueste mil horas en un día donde no tengo tiempo, tiro de algo rápido. Para mí es lógico. Y cuando tengo tiempo ya sí me paro y preparo lo que me apetece, con el tiempo que necesite, invito a mis amigos... Y este concepto lo intento aplicar a todo. Ponte lo que te venga bien, en este momento. Y cuando tengas más tiempo, pues a otras cosas.

¿Te ha costado mucho llegar a esa conclusión, a que tu máxima sea tu comodidad y tu bienestar?

En el deporte priorizaba estar bien físicamente, pero para el rendimiento. Los objetivos deportivos estaban por encima de mí, de mis necesidades, de mi bienestar, de mis ratitos con amigos. Todo eso era secundario.

Tras la retirada puse el foco directamente en la mente.

Aunque sigo trabajando con el cuerpo, ya no lo hago como en el deporte de élite. Es secundario dentro de que tiene una prioridad que es cuidar mi cuerpo. Ahora pasa

todo por escucharme. Es lo primero, saber qué necesidades tengo, qué cosas tengo que coger y qué tengo que rechazar. Ahora priorizo mi bienestar por encima de todo. Primero escucho mis necesidades.

La retirada de la competición trajo muchos cambios a tu vida ¿cuesta mucho encontrar tu sitio?

Como todos, pasas por una gran crisis de identidad. Durante toda la vida trabajas para ser la mejor en algo y tienes entrenadores y más personas a tu lado que te guían. Y, de repente, tienes que comenzar a tomar tus propias decisiones. Nadie te prepara para eso. El no terminar bien con la Federación tampoco ayudó en esa transición.

¿Ya has hecho las paces con esa parte de tu vida?

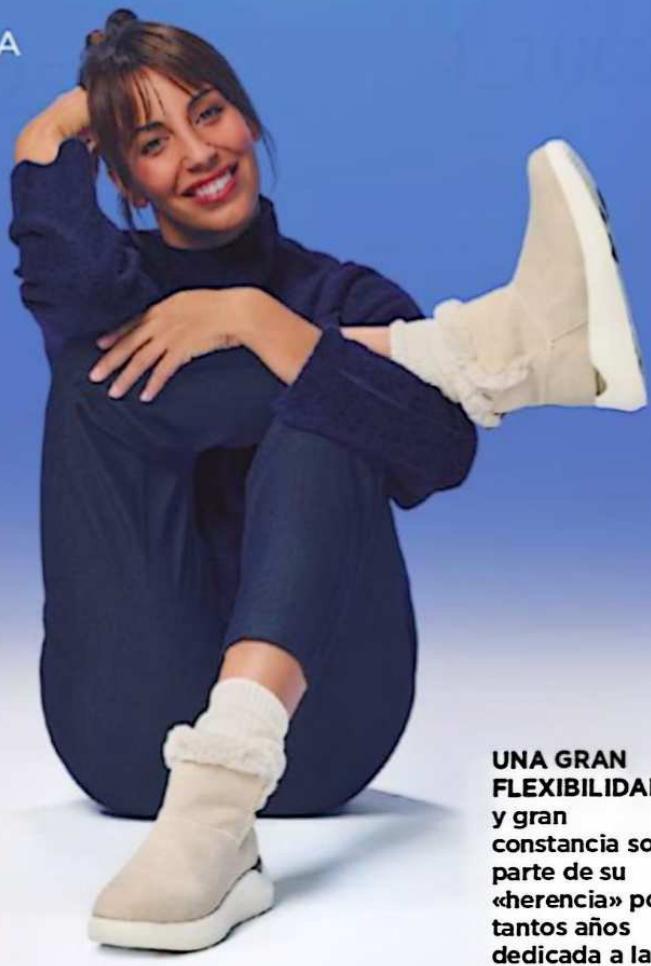
Hubo un tiempo en el que me costaba hablar de esa etapa. Fueron 8 años en los que la Federación me lo puso muy difícil. Luego me di cuenta que no era personal, que yo estaba intentando cambiar la centralización de un deporte, pero era porque quería estar con mi entrenador. Nadal o Carolina Marín tienen su entrenador y nadie lo cuestiona pues a mí ¿por qué no me dejáis tener a mi entrenadora si soy un deporte individual? Tras un tiempo apartada he vuelto a dar clases, trabajo en las retransmisiones... al final las cosas pasan cuando tienen que pasar, cuando llega el momento.

Durante estos años has tocado diferentes teclas, desde libros hasta teatro ¿con qué te quedas?

Todo tiene que ver, está muy relacionado. Me gusta y me siento cómoda comunicando y eso se hace tanto lanzando una cinta, escribiendo un libro o sobre un escenario. Son historias»

«Me siento cómoda comunicando y eso se hace tanto lanzando una cinta, escribiendo un libro o sobre un escenario. Son historias»

ENTREVISTA



UNA GRAN FLEXIBILIDAD y gran constancia son parte de su «herencia» por tantos años dedicada a la gimnasia.

«En el teatro es donde me siento más cómoda porque es más directo. Hubiera estado toda la vida con mi último personaje»

un escenario. Son historias. El ejercicio tenía una historia de 90 segundos, de principio a fin, con un nudo y un desenlace. Tenías que actuar delante de 8.000 personas en directo, y no sé cuántas miles desde casa. Entonces, para mí, cuando oigo «acción», empiezo mi actuación. Lo bueno del teatro es que si te confundes incluso piensan que es parte del guion, el público quiere pasárselo bien, no ponerte una puntuación. Hay menos presión. En gimnasia un error no solo te quitaba puntos, yo no me lo perdonaba.

De todo lo que has hecho ¿en qué te has sentido más cómoda?
En el teatro, porque es lo más directo. En una serie vas cortando secuencias, entras y sales, pero el teatro es más real, más el momento. Hubiera

estado toda mi vida en la función de las *Ladies Football Club*, que es la última función que hice.

Ahora que estrenamos año ¿qué le pides al 2026?

Seguir cuidando de la salud y de la familia. Y terminar la casa que estoy construyendo cerca de Vitoria, de mi familia. Mi idea es irme a vivir allí y venir a trabajar cuando toque, al no ser algo constante me lo puedo permitir. Quiero hacer del campo mi asentamiento, volver a casa. Mi sueño es asarme las castañas de mi propio castaño en la chimenea de mi casa. He trabajado mucho y ahorrado durante años para conseguirlo y cada vez está más cerca. Será un sueño poder compartirlo con toda la gente que me rodea y me quiere.

4 DATOS SOBRE... ALMUDENA

- Historia de nuestro deporte.** Es la única gimnasta rítmica del mundo que consiguió ser finalista en cuatro Juegos Olímpicos consecutivos: Atlanta 1996, Sídney 2000, Atenas 2004 y Pekín 2008, obteniendo el Diploma Olímpico en los dos últimos.



- Emoción.** Tras 21 años de carrera deportiva, se retiró el 23 de agosto de 2008 a los 28 años de edad.



- Nueva oportunidad.** Tras 15 años junto a Christian Gálvez, Almudena ha comenzado una nueva vida junto a Gerardo Berodia.

- Diferentes proyectos.** Tras dejar el deporte, la joven se lanzó a escribir. Uno de sus grandes éxitos fue la serie de libros 'Olympia', dedicados al público infantil.

LIMPIO, LUEGO EXISTO

Mantener la casa en orden no es solo cuestión de manías: entre escobas, bayetas y lavadoras, en España, podemos llegar a dedicar más de 20 días laborables al año a tareas domésticas, si sumamos todas esas horas sueltas. Estas son algunas de las grandes cifras de la limpieza puertas adentro. **POR JULIA RODRÍGUEZ**

ARSENAL BAJO EL FREGADERO

Entre multiusos, lejía, limpiador de baño, desengrasante de cocina, friegasuelos, detergente, suavizante, lavavajillas y desinfectantes varios, no es raro que un piso medio acumule entre 8 y 10 envases distintos solo para el mantenimiento diario. La colada se ha convertido en un pequeño laboratorio: el **87 % de los españoles admite usar productos extra además del detergente, y el 62 % emplea tres o más productos en cada lavado.**



ANUNCIOS QUE VENDEN EL «BLANCO NUCLEAR»

En publicidad, las marcas de detergentes y productos para el hogar se agrupan en el sector «hogar», que concentra aproximadamente entre el **3 % y el 4 % de toda la inversión publicitaria en medios controlados en España**. Teniendo en cuenta que la inversión total, en 2024, rozó los 6.200 millones de euros, estamos hablando de más de 200 millones al año destinados a convencernos de que ese limpiador, y no otro, dejará la casa como nueva.



TRES SEMANAS AL AÑO CON LA FREGONA

Según un estudio reciente, el **68 % de los españoles dedica entre 1 y 4 horas semanales a limpiar**, y un 18 % llega a invertir de 5 a 6 horas cada semana. Si hacemos la media, hablamos de más de 170 horas al año, el equivalente a más de 20 días de trabajo de ocho horas... solo en pasar el polvo, fregar baños y poner lavadoras.



ELLAS SIGUEN LIMPIANDO MÁS

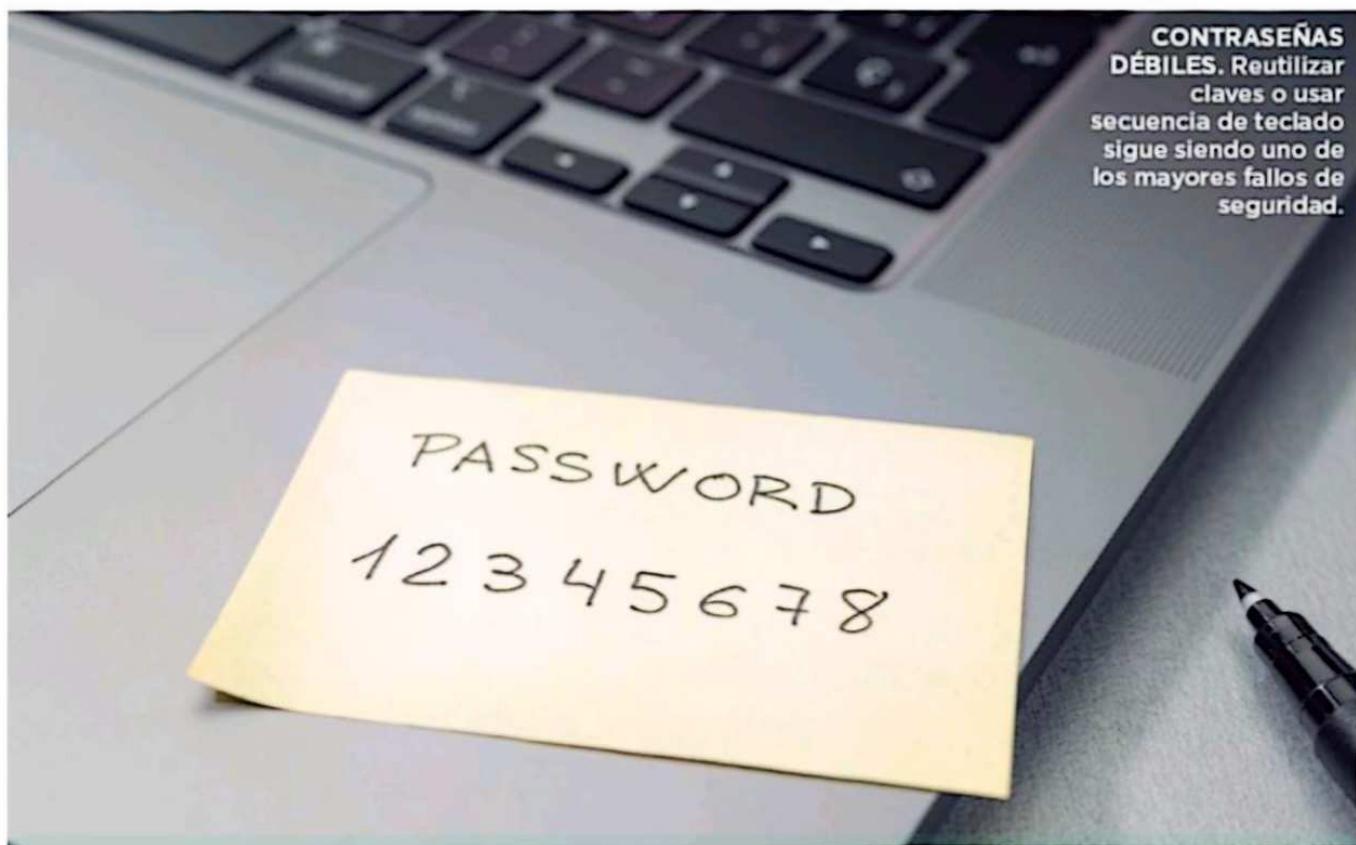
Los datos lo confirman: el **77,5 % de las mujeres realiza tareas domésticas todos los días**, frente al 32,9 % de los hombres. Y cuando se pregunta quién asume la mayor parte de la limpieza del hogar, la responsabilidad principal cae en el **34 % de las mujeres, solo en el 6 % de los hombres** y repartida a partes iguales en un 36 % de los hogares. La igualdad avanza, pero la escoba sigue teniendo dueña más que dueño.



LO QUE CUESTA QUE TODO BRILLE

Los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística apuntaban hace una década a unos gastos de **164 € anuales por hogar en productos de limpieza doméstica**, lo que suponía un mercado cercano a los 3.000 millones de euros. Con la subida de precios, esa cifra actualizada por inflación, superaría de largo los 200 € al año, aunque las estadísticas recientes se publican más agrupadas y cuesta ver el dato fino.

CONTRASEÑAS DÉBILES. Reutilizar claves o usar secuencia de teclado sigue siendo uno de los mayores fallos de seguridad.



CONTRASEÑAS

LO QUE DEBES CAMBIAR HOY PARA NO LLEVARTE UN SUSTO MAÑANA

Cada día intercambiamos más información personal, bancaria y familiar a través del móvil y del ordenador y, aunque sabemos que debemos protegerla, **seguimos repitiendo los mismos errores al crear nuestras contraseñas. Y eso nos convierte en un blanco fácil.**

POR EVA CARRASCO

Vivimos rodeadas de servicios digitales que manejan datos muy sensibles: banca online, redes sociales, compras, salud, trabajo... y todos ellos dependen de una sola cosa, que tú seas la única persona capaz de acceder a tus cuentas. «Si alguien consigue entrar, puede usar tu identidad para cometer fraudes o suplantarte sin que te des cuenta», explica Miriam Puente, experta del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), que recuerda que

muchas veces no hace falta ser un objetivo específico, basta con tener una contraseña débil para que un ataque automatizado la rompa en segundos. Por eso, es más importante que nunca crear claves fuertes y mantener ciertos hábitos que reduzcan riesgos en el día a día.

LOS ERRORES QUE SEGUIMOS COMETIENDO SIN DARNOS CUENTA

Uno de los fallos más habituales es apostar por contraseñas demasiado simples porque resultan fáciles de recordar. Aún se utilizan fechas de nacimiento, nombres de hijos o mascotas, secuencias o incluso palabras que cualquiera podría adivinar. El segundo gran error, es repetir la misma contraseña en varias cuentas, un gesto que parece inocente pero que abre la puerta a que un solo descuido comprometa todo lo demás. Además, muchas personas no cambian sus claves durante años, lo que aumenta el riesgo de que una filtración antigua siga activa sin que lo sepan.

CÓMO DEBE SER UNA CONTRASEÑA SEGURA SIN COMPLICARNOS LA VIDA

La buena noticia es que crear una contraseña fuerte no es difícil si seguimos unas pautas básicas: que sea larga, con una mezcla de letras, números y símbolos, y que no incluya datos personales ni palabras del diccionario. Lo ideal es que cada cuenta tenga su propia contraseña, algo que puede parecer imposible de recordar pero que se vuelve sencillo si utilizamos un gestor de contraseñas. «Usar un gestor es lo más práctico y seguro porque genera claves complejas y evita que las reutilicemos», añade Puente, que recuerda que estos programas guardan todas las contraseñas en una especie de caja fuerte cifrada que solo tú puedes abrir.

¿CADA CUÁNTO HAY QUE CAMBIARLAS?

Aunque no existe una regla rígida, la experta recomienda hacer un repaso cada cierto tiempo y renovarlas entre seis meses y un año, o de inmediato si sospechas que algo no va bien. Algunas señales de alarma son recibir mensajes de recuperación de contraseña que no has pedido, que aparezcan accesos desde lugares desconocidos o que notes movimientos extraños en tus cuentas. En esos casos, conviene actuar cuanto antes para evitar daños mayores.

¿ES SEGURO GUARDARLAS EN UNA LIBRETA?

Es una costumbre muy extendida, pero los especialistas la desaconsejan porque ese sistema suele llevar a crear contraseñas más simples y, además, deja todos los accesos visibles si alguien encuentra o abre la libreta. «Es difícil mantener un papel actualizado con contraseñas fuertes y distintas, y si se pierde, todas las cuentas quedan expuestas», señala Puente. Por eso, insiste en que los gestores de contraseñas son más seguros y más cómodos que escribir todo en un cuaderno.

QUÉ HACER SI TU CONTRASEÑA HA SIDO ROBADA

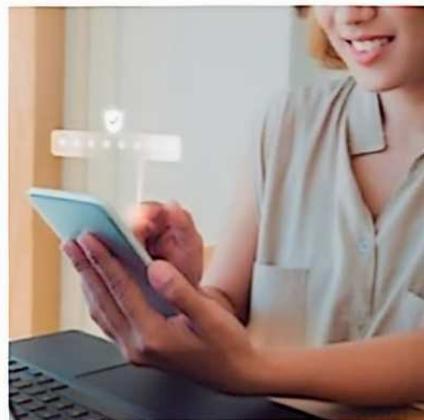
- 1 Cámblala de inmediato.
- 2 Activa la verificación en dos pasos (2FA).
- 3 Revisa la actividad reciente y cierra sesiones abiertas.
- 4 Cambia las contraseñas de cuentas vinculadas.
- 5 Considera reorganizar toda tu seguridad con un gestor de contraseñas.



NO SIGAS ENLACES QUE TE PIDAN CLAVES: TU BANCO NUNCA TE PEDIRÁ TUS DATOS DE ACCESO

QUÉ HACER SI UNA CONTRASEÑA HA SIDO ROBADA

Lo primero es cambiarla inmediatamente y activar la verificación en dos pasos, que añade una segunda capa de seguridad. Después conviene revisar la actividad reciente, cerrar las sesiones abiertas y modificar también las contraseñas de las cuentas que estén vinculadas. A partir de ahí, empezar a utilizar un gestor puede ayudarte a reforzar toda tu seguridad digital para el futuro.



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA QUIENES USAN MUCHO EL MÓVIL Y LA BANCA ONLINE

La experta recuerda que la mayor parte de los ataques comienzan con un enlace falso, así que conviene desconfiar de cualquier mensaje que te pida datos o códigos. También es importante activar sistemas biométricos como la huella o el reconocimiento facial y mantener siempre actualizado tanto el móvil como las aplicaciones y evitar operar desde redes Wi-Fi públicas. Con unos pocos gestos podemos reducir muchísimo el riesgo sin complicarnos, y siempre recurrir al 017, la línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE para consultas tanto preventivas como para saber cómo actuar si crees que tu contraseña ha sido comprometida.

NO USES LA MISMA CONTRASEÑA EN VARIAS CUENTAS

CHECKLIST DE SEGURIDAD DIGITAL

- No reutilices contraseñas.
- Activa la verificación en dos pasos (2FA) en todas tus cuentas importantes.
- Actualiza el sistema y las apps.
- Desconfía de enlaces y adjuntos sospechosos.
- Usa un gestor de contraseñas.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



¿PUEDE EL YOGA AYUDAR A REGULAR EL CORTISOL Y MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO?

RESPUESTA: Tenemos que entender que el cortisol es una hormona que se genera en nuestro cuerpo en respuesta a un pico de estrés o un estrés mantenido. En sí el cortisol no es malo, lo que resulta dañino para nuestra salud es si esta hormona está constantemente segregándose en nuestro organismo, ya que terminará debilitando y afectando seriamente a nuestro sistema inmunológico. **El yoga es una gran herramienta para ayudar a regular los niveles de cortisol**, es decir, nos ayuda a gestionar de forma más efectiva nuestro sistema emocional. Pero ¿cómo lo hace? Lo contrarresta con su polaridad, en vez de elevar los niveles de cortisol, **eleva los niveles de serotonina**. Es decir, si uno se encarga de activar nuestro sistema nervioso simpático, ese que nos prepara para la «lucha/huida», el otro, nos lleva a la calma y la relajación. Uno nos afectará a la calidad del sueño, y el otro nos llevará tranquilamente a un descanso reparador.

Así de sencillo y de efectivo. **Las prácticas más recomendadas dentro del yoga para llegar a controlar este estado de reconciliación con nuestro propio organismo se basan, sobre todo, en la respiración**. Lo más importante y recomendable, es comenzar una sesión de yoga «abriendo la respiración», es decir, ayudando a que nuestra caja torácica se relaje y se suelte para ampliar nuestra respiración y esta a su vez, que estimule a nuestro diafragma dándole mayor elasticidad y movimiento. ¿Cómo? Muy sencillo, aprendiendo a suspirar soltando la musculatura del tórax y aprendiendo a «dejarse» inhalar, sin esfuerzo, sin tirar de los músculos que dependen del cuello, como si estuviéramos oliendo el perfume de una flor. Aprender esto, que parece tan sencillo, es de gran utilidad, ya que entre otras cosas, estás dando la información a tu cerebro de que se puede «hacer» sin esfuerzo. Esto es el ideal de una vida que gestiona bien las

emociones, entender que una puede ser proactiva, ejecutar sin tener que llevar al cuerpo y a la mente al estrés sin control. En relación a las asanas, es cierto que los que son de flexión, son más efectivas para llevar al cuerpo a ese estado de calma-activa, siempre que se ejecuten con apoyos y en descarga. **Es decir, todos los asanas de los que consta el yoga ayudan a nuestro sistema muscular y óseo, pero para la relajación activa**, es necesario tener los apoyos justos como mantas, bloques, bolsters, cinturones, sillas e incluso la pared, con el fin de poder dejar que la musculatura se pueda relajar sin que haya ningún obstáculo que se lo impida.



CRISTINA DOMÉNECH
Profesora de yoga.



¿CÓMO PUEDO ORGANIZAR MI HERENCIA PARA PROTEGER A MI FAMILIA Y EVITAR PROBLEMAS LEGALES?

RESPUESTA: Planificar la sucesión no es solo una cuestión económica: es un acto de protección hacia nuestros hijos y familiares. Con una buena estrategia, se pueden evitar conflictos, proteger a los herederos de posibles deudas y optimizar la carga fiscal de manera legal.

Estas son las claves para estar más tranquila, sabiendo que cumples con la ley, y tu familia está cubierta.

1. Testamento adaptado a tu familia. Un testamento bien diseñado permite organizar la herencia según las necesidades de cada familia. Puedes incluir condiciones de uso del patrimonio, restricciones de edad o pautas específicas para los beneficiarios. Lo ideal es consensuarlo con los herederos para evitar tensiones.

2. Donaciones en vida o mortis causa.

En cada caso se ha de hacer un análisis fiscal y ver cuál es la forma más beneficiosa.

Una donación supone un gravamen fiscal en IRPF para el donante. La diferencia entre el valor de adquisición del activo y el valor del activo en el momento de la donación, se considerará como ganancia patrimonial y deberá tributar por ella entre el 19% el 30% de esa ganan-

cía, aunque el donante no haya cobrado nada de la donación, se trata a efectos fiscales como una venta. Y además, si la donación es un bien inmueble deberá liquidar el impuesto municipal sobre el incremento del valor de los terrenos de naturaleza urbana (conocido como plusvalía municipal).

3. Aceptación de herencia a beneficio de inventario.

Si existen deudas o incertidumbre sobre el patrimonio, esta opción protege al heredero: evita que tenga que responder con su propio dinero y reduce la necesidad de renunciar a la herencia por miedo a obligaciones económicas.

4. Cuidar la empresa familiar.

La sucesión de negocios requiere atención especial. Donar acciones o participaciones con condiciones que aseguren la continuidad y seguridad financiera es clave. Aunque existen bonificaciones fiscales, su aplicación no siempre es automática, por lo que planificar cada caso es imprescindible.

5. Pactos sucesorios y derechos legitimarios.

Los pactos sucesorios te permiten asegurar las últimas voluntades de los que firman el pacto, porque

un testamento individual se puede renovar cada día, sin embargo, un pacto sucesorio solo si todos los otorgantes acuerdan su renovación. Esta figura jurídica solo se acepta en Catalunya, en el resto de España no existe tal figura, pero el ordenamiento jurídico permite otras formas de garantizar que los destinatarios y fines de nuestros bienes sean los autorizados.

Otra cosa son los derechos legítimos o también llamados herederos forzados, son los hijos y en ausencia de estos los padres. Mientras que, en Catalunya, el 25% del caudal hereditario se ha de repartir entre los legítimos, en el régimen común, dos tercios de la herencia se destina a pagar la legítima.

En España, hay 11 ordenamientos jurídicos sucesorios, por lo que en cada caso se deberá analizar cuál se ha de aplicar. Por ejemplo, en Navarra, no existe el derecho de legítima.



CARMEN PÉREZ-POZO TOLEDANO
Abogada,
experta en
Gestión
Patrimonial.

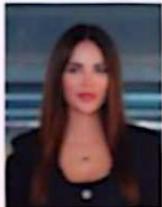


SI USO UN SÉRUM, ¿TENGO QUE USAR UNA CREMA?

RESPUESTA: Esa es una de las preguntas que es más común hacerse: ¿en qué casos hay que acompañar un sérum de una crema y cuándo se puede prescindir de uno de ellos? Y es que cuando hablamos de rutinas de skincare, es fácil pensar que un sérum puede hacerlo todo. Sus activos corren arrugas, iluminan la piel y mejoran la firmeza. Y sí, son muy eficaces, pero no sustituyen la función de una crema.

El sérum está diseñado para penetrar en profundidad, normalmente con mayor carga de un activo cosmético específico, y actuar sobre necesidades concretas: manchas, líneas finas, falta de luminosidad o pérdida de elasticidad. **Pero la piel no solo necesita tratamiento, también necesita protección e hidratación,** que es precisamente lo que aporta la crema. Esta retiene la humedad, refuerza la barrera cutánea y prolonga los efectos del sérum, ase-

gurando que los activos penetren y funcionen correctamente. En pieles más jóvenes, una crema de calidad puede ser suficiente para mantener la piel sana y luminosa. Sin embargo, cuando la piel muestra signos de envejecimiento o cuando queremos evitar que surjan, como la pérdida de firmeza o exposición solar acumulada, la combinación de sérum y crema con antioxidantes como la vitamina C, por ejemplo, es esencial. **Uno trabaja en profundidad, el otro protege y sella los resultados; juntos crean un efecto sinérgico** que mejora la textura, la firmeza y la luminosidad. Eso sí, la clave está en la constancia.



MIREIA FERNÁNDEZ
Experta en dermocosmética.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE PERDER GRASA Y PERDER PESO?

RESPUESTA: Cuando hablamos de «bajar de peso», la mayoría piensa inmediatamente en la cifra que aparece en la báscula. Sin embargo, ese número no siempre refleja lo que realmente está ocurriendo en el cuerpo. **La diferencia entre perder peso y perder grasa es clave para mejorar la salud, el rendimiento y la composición corporal.**

Perder peso significa una reducción total en el número de la báscula, sin distinguir qué se ha perdido: agua, glucógeno, músculo o grasa. Esto explica por qué, después de un fin de semana más copioso o durante la primera semana de dieta, la báscula puede subir o bajar rápidamente.

Son fluctuaciones normales, muchas veces relacionadas con retención de líquidos o cambios en la alimentación, no con pérdida de grasa real.

Perder grasa, en cambio, es un proceso más lento y estable. Requiere un déficit calórico moderado, buena calidad de alimentos, actividad física —especialmente fuerza— y descanso adecuado. **La pérdida de grasa es lo que realmente mejora la salud metabólica, la energía, la movilidad y la apariencia física.** Además, conservar o ganar músculo, mientras se pierde grasa, hace que el cuerpo se vea y se sienta más fuerte, incluso si la báscula apenas cambia.



CRUZ RUIZ
Nutricionista.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escribenos.

Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinmedia.es

SUSCRÍBETE A mia

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



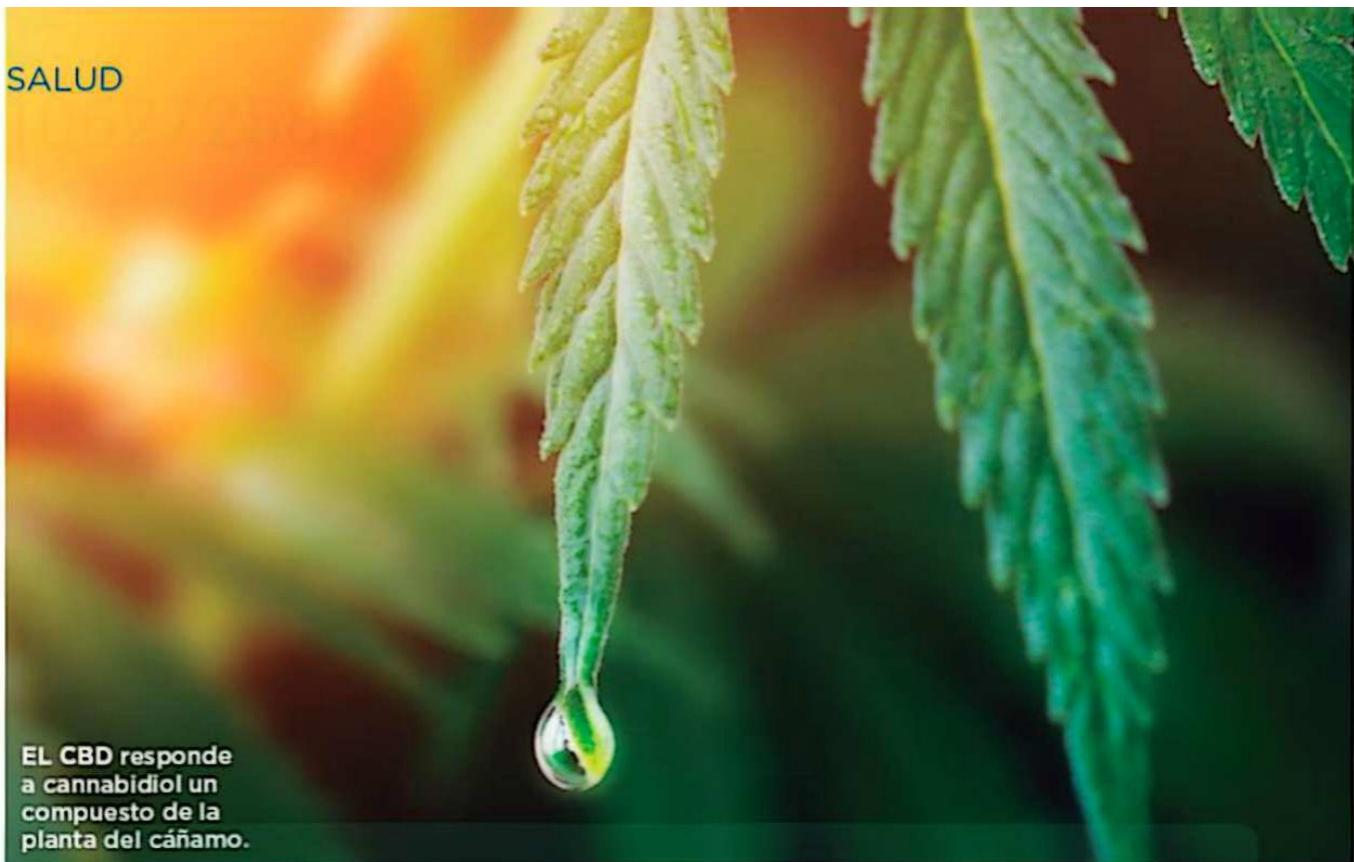
Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FACILMENTE

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

Por teléfono: 91 060 44 82

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



EL CBD responde a cannabidiol un compuesto de la planta del cáñamo.

CBD

¿UNA MODA TERAPÉUTICA?

El cannabidiol es un ingrediente que contiene propiedades analgésicas, antiinflamatorias y ansiolíticas, que se está empezando a utilizar para tratar diferentes dolencias.

POR SONIA MURILLO

El CBD responde al término de cannabidiol, una sustancia química de la planta del cáñamo, que pertenece a la familia del cannabis. Para ciertas generaciones no tiene muy buena fama, «porque se la sigue relacionando con la marihuana, cuyo consumo está prohibido en España, desde la década de los años 60», explica Rubén Ruiz, asesor experto en CBD. Sin embargo, lo cierto es que sus efectos terapéuticos son múltiples «y nos estamos perdiendo todos los beneficios que tiene sobre nuestro cuerpo». De hecho, comenta que «nuestro sistema interno tiene unos receptores que son 100% compatibles

con el cannabis. De hecho, se llama sistema endocannabinoide, que juega un papel importante en muchos aspectos de las funciones neuronales (aprendizaje, memoria, emoción, metabolismo, dolor...). Se descubrió a raíz de un estudio científico, realizado hace muchos años, que se hizo sobre el THC (tetrahidrocannabinol) en el cuerpo, y cómo nos afectaba a nivel físico». Es por esta razón, que Rubén el CBD «ayuda a mejorar nuestra calidad de vida».

ALIVIO DE DOLORES MUSCULARES

Es un producto «muy versátil» y está indicado para aliviar dolencias y problemas articulares y

musculares, «de hecho cada vez son más los deportistas de élite que se lo aplican para una recuperación física mucho más rápida, no sólo después de una contractura sino, incluso, después de hacer ejercicio para aliviar los problemas de inflamación y de fatiga». Comenta, que en muchas ocasio-





SUS BENEFICIOS EN LA COSMÉTICA

El CBD es uno de los ingredientes que aparece en los compuestos de muchos cosméticos, hoy en día, por todos sus beneficios. Entre ellos:

- **Hidratación:** Muchos dermatólogos recomiendan cremas con CBD por su alto poder hidratante.
- **Acné:** Se ha comprobado que los aceites y cremas que llevan cannabidiol, hace que mejore notablemente la piel con granitos.
- **Antienvejecimiento:** La composición natural de los cosméticos CBD retrasa el deterioro de la piel, una de las razones es que es un compuesto natural que no daña la dermis, resulta mucho más beneficioso para el cutis y cualquier otra zona del cuerpo.

«NO ES RECOMENDABLE EN PERSONAS CON PROBLEMAS CIRCULATORIOS Y QUE ESTÉN TOMANDO ANTICOAGULANTES»

nes, el CBD va unido al hipérico y la árnica que dan esa sensación a la piel de «frío-calor» que calma el dolor. Por eso, también es un producto recomendable para personas que tienen el problema de las piernas cansadas, o la presencia de varices, ya que consigue esa sensación de descanso, gracias a sus propiedades para calmar los procesos inflamatorios en nuestro organismo.

¿HAY CONTRAINDICACIONES?

Ruben deja claro que el CBD tiene algunas contraindicaciones, especialmente, en personas que presentan problemas de circulación y están tomando tratamientos anticoagulantes, con ácido acetilsalicílico, como pueden ser medicamentos como el Adiro o el Sintrón. Por eso, Rubén subraya que «es recomendable que estos pacientes consulten previamente a su médico, antes de utilizar cualquiera de las cremas que contengan esta tipo de sustancia».

¿SE PUEDE INGERIR?

Ruben explica que «hay muchos medicamentos que se podrían sustituir hoy en día por el cannabidiol como son, por ejemplo, los analgésicos, los antiinflamatorios y los antidepresivos». Sin

embargo, aclara que en nuestro país «no está permitido su consumo», como sí ocurre en otros países europeos, donde, incluso, los profesionales de la sanidad recomiendan tomarlo, como ocurre con la homeopatía, aplicando unas gotas sublinguales (debajo de la lengua), ya que tiene una absorción mucho más rápida, en esta zona, y, por tanto, una mayor efectividad. Según estudios científicos, como señala Rubén «está demostrado que pacientes con dolores estomacales o digestivos, por ejemplo, notan una gran mejoría cuando toman CBD, ya que normalmente el ori-

gen de muchas de las dolencias son inflamaciones, y lo que hace el CBD es, precisamente, rebajar esa inflamación». Pero, de momento, en nuestro país, sólo se puede aplicar de manera tópica, es decir, en aceites, cremas o lociones sobre la piel. Este es un primer paso para recibir los beneficios de esta sustancia.



EL EXPERTO

RUBÉN RUÍZ
Asesor de Drelax CBD.

PARA UN USO TÓPICO

En España, el CBD solamente se puede comercializar para uso tópico y cosmético, en cremas y aceites, aplicado en la piel, ya que su ingestión no está regulada, porque aún no está considerado como un suplemento alimenticio. El experto nos aclara que el aceite se puede aplicar directamente en la piel «aunque es recomendable mezclarlo con otro aceite, mucho mejor si es de cáñamo, para que sea más untuoso y se pueda cubrir una mayor capa de piel». El deseo que tiene es que «en el futuro nos permitan hacer el uso adecuado de este tipo de productos, porque la medicina natural existe desde siempre, y todos podemos beneficiarnos de todas las propiedades que tiene este producto».



GRIPE

¡TÓMATE TU TIEMPO!

En la mayoría de las ocasiones volvemos a la rutina más pronto de lo que nuestro cuerpo necesita para recuperarse del todo y antes de volver a tener nuestro sistema inmune fortalecido.

POR SONIA MURILLO



Llega el invierno y con él la gripe. Nuestro país sufre un repunte, especialmente después de los encuentros familiares, donde nos juntamos todos en sitios cerrados, y donde los virus campan a sus anchas. Y lo peor de todo es que cuando enfermamos, no le damos tiempo al organismo a que se recupere del todo y volvemos a la rutina antes de lo debido, sin estar al 100%. Esta es la conclusión a la que ha llegado un estudio realizado por el Instituto de Salud Carlos III de Madrid.

CINCO ERRORES COMUNES

Los expertos ponen de relieve cuáles son los fallos que cometemos cuando estamos con gripe. Entre ellos:

COMETEMOS EL FALLO DE SEGUIR CON NUESTRO DÍA A DÍA SIN HABERNOS CURADO DEL TODO

- **No hidratarse lo suficiente.** La fiebre y la congestión favorecen la deshidratación, por lo que beber agua es fundamental incluso aunque no se tenga sed. Infusiones, caldos y bebidas templadas ayudan a fluidificar mucosidades y aliviar la garganta.
- **Retomar el ejercicio demasiado rápido.** Tras varios días de cama, el cuerpo no está listo para volver al 100 %. Correr, hacer spinning o entrenamientos de alta intensidad puede aumentar el riesgo de mareos, bajadas de tensión o dolor muscular. La recomendación es volver de forma gradual, empezando por caminatas suaves y estiramientos.

- **Descuidar la alimentación.** Después de la fase aguda, muchas personas vuelven a comidas pesadas o

CONSEJOS PRÁCTICOS

- 1 **Mantener un descanso prolongado** de 24 a 48 horas después de que haya desaparecido la fiebre y no activarnos.
- 2 **Priorizar el sueño** y dormir entre 7 y 9 horas para favorecer la recuperación del sistema inmune.
- 3 **Evitar pantallas en exceso** durante los primeros días de recuperación para reducir la fatiga visual y mental.
- 4 **Realizar lavados nasales** si existe congestión persistente.
- 5 **Ventilar el hogar** y humidificar moderadamente el ambiente (40-60 %).

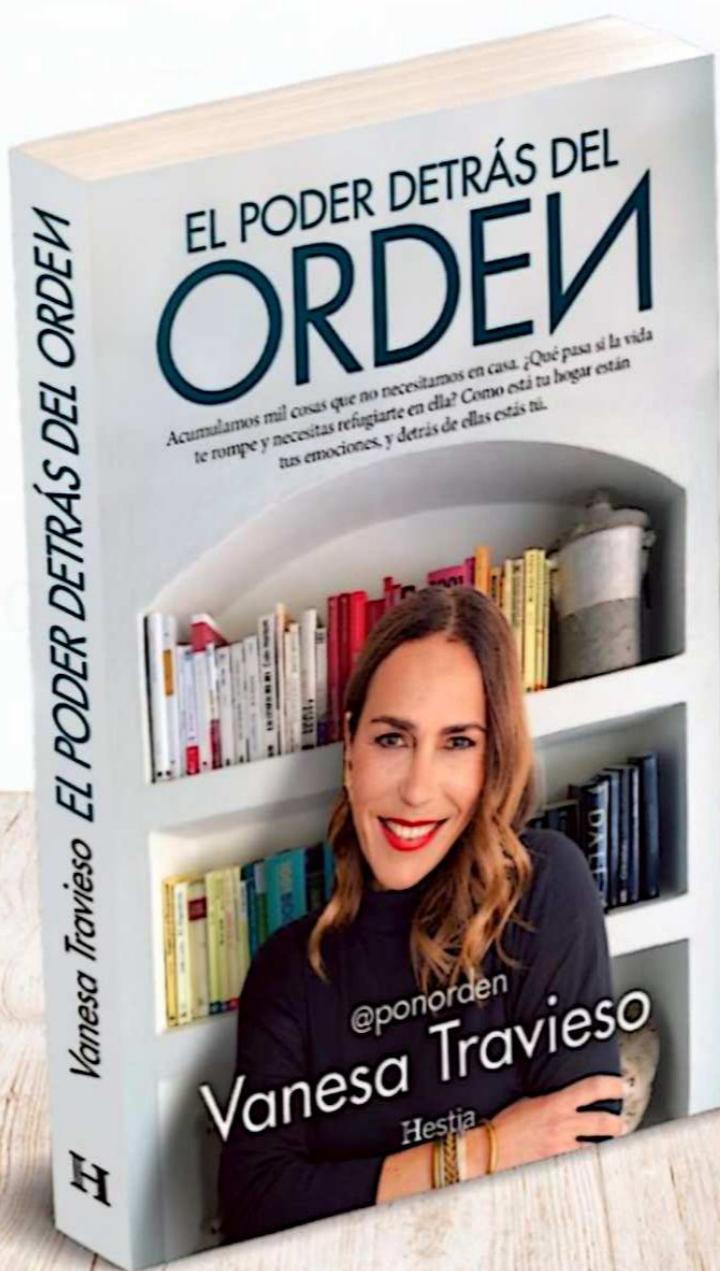


pobres en nutrientes. Una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y alimentos templados favorece la recuperación y aporta una energía mucho más estable.

- **Ignorar las señales de alarma.** Si la tos empeora, la fiebre regresa, aparece dificultad para respirar o los síntomas persisten más de una semana, es importante consultar a un profesional. Estas señales pueden indicar infecciones secundarias como bronquitis o sinusitis.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

Acumulamos mil cosas que no necesitamos en casa, y eso afecta a nuestro estado emocional provocándonos estrés y ansiedad. En el libro *El poder detrás del orden*, Vanesa Travieso, discípula española de Marie Kondo, nos explica cómo ordenando tu hogar te reencuentras contigo.



Hestia



Descárgate este código QR y podrás
comprar fácilmente este libro.



VITAMINA D PARA DÍAS SIN SOL

Con los días más cortos y el cielo encapotado, el cuerpo funciona con menos impulso: descienden los niveles de vitamina D y aparece una sensación de mayor pesadez en el día a día. No es una simple reacción estacional. Ajustar algunos hábitos —desde la alimentación hasta la exposición al exterior— puede marcar la diferencia entre arrastrar el invierno o atravesarlo con mayor bienestar y constancia.

POR SANDRA HERNÁNDEZ

El invierno tiene una forma muy particular de instalarse: bajan las temperaturas, los días se acortan y, casi sin darnos cuenta, nos movemos en un ambiente más sombrío. Ese cambio no afecta solo al paisaje; el organismo también lo nota y realiza pequeñas adaptaciones que no siempre identificamos. Una de ellas es la disminución

progresiva de vitamina D, que producimos al exponernos al sol y que interviene en funciones tan relevantes como la salud ósea, la inmunidad o la sensación general de vitalidad. Aunque sucede de manera silenciosa, puede influir

más de lo que imaginamos en cómo afrontamos estos meses.

APORTE NUTRICIONAL

Cuando pasamos semanas con menos radiación solar, cobra importancia lo que obtenemos mediante

LA FALTA DE LUZ SOLAR ESTÁ DETRÁS DEL MAL HUMOR, PERO TAMBIÉN DE UNAS DEFENSAS BAJAS O UNOS HUESOS DÉBILES

la alimentación. La vitamina D aparece en dos formas: la D2, presente en ciertas fuentes vegetales, y la D3, más habitual en productos animales y especialmente eficaz para elevar los niveles en sangre. En pleno invierno conviene tener claras estas diferencias para equilibrar mejor la dieta. No se trata de cambiar de arriba abajo nuestros hábitos, sino de ser algo más conscientes de qué puede aportar cada alimento, sobre todo si dedicamos buena parte del día a trabajos en interiores o seguimos rutinas con poca exposición al exterior.

Las alternativas más útiles son bien conocidas: pescados grasos, huevos, lácteos enriquecidos o algunas bebidas vegetales fortificadas pueden ayudar a completar el aporte diario necesario. Las setas tratadas con luz ultravioleta añaden una opción interesante dentro del mundo vegetal, especialmente para quienes buscan variedad en la dieta. Aun así, existen personas que, por su estilo de vida o por vivir en lugares con inviernos muy prolongados, no alcanzan los niveles recomendados. Cuando ocurre, un especialista puede valorar la opción de un suplemento ajustado a las necesidades reales, siempre tras una analítica que confirme la situación.

IMPACTO EMOCIONAL

El invierno también deja huella en nuestro estado de ánimo. Para muchas personas, el ritmo se vuel-



ALIMENTOS QUE LEVANTAN EL ÁNIMO CUANDO FALTA EL SOL

Durante el invierno es habitual notar cierto descenso en el ánimo o sentir que el día pesa un poco más. Para acompañar este periodo, algunos alimentos pueden ofrecer un pequeño impulso, gracias a su contenido en triptófano, un aminoácido que el organismo emplea para producir serotonina.

- **El pavo y el pollo** son dos fuentes destacadas y se integran fácilmente en preparaciones cálidas y reconfortantes. Los huevos, especialmente la yema, aportan una cantidad interesante y funcionan bien en desayunos que ayudan a empezar la jornada con mayor estabilidad emocional. Los lácteos, como yogures o quesos suaves, resultan especialmente eficaces cuando se combinan con carbohidratos de calidad, que facilitan su aprovechamiento.
- **En el ámbito vegetal, los frutos secos** —almendras, nueces, anacardos— ofrecen triptófano junto con energía sostenida. El plátano aporta magnesio, un mineral vinculado a la relajación muscular y al descanso. Y el chocolate negro con alto porcentaje de cacao añade un toque placentero que, además, estimula la liberación de endorfinas, proporcionando un efecto reconfortante inmediato.

ve más lento y cuesta más arrancar por las mañanas. La motivación disminuye ligeramente y algunas tareas habituales parecen exigir un esfuerzo extra. Estas sensaciones no siempre se vinculan al clima, pero forman parte de un conjunto de ajustes fisiológicos que afectan al descanso, la atención y la energía disponible. La luz regula más procesos de los que pensamos, por lo que su ausencia sostenida puede descolocarnos sin que seamos del todo conscientes.

GESTOS SENCILLOS

Más allá de la alimentación, hay gestos cotidianos que pueden ayudarnos a afrontar mejor esta época del año. Aprovechar cualquier momento de claridad, caminar aunque sea unos minutos al aire libre, mantener horarios estables o

prestar atención a cómo reacciona nuestro cuerpo, cuando cambia la estación, son estrategias sencillas pero efectivas. No se trata de seguir un ideal inalcanzable, sino de construir pequeñas rutinas que aporten equilibrio y nos permitan adaptarnos a un ritmo más pausado sin perder bienestar.

Aunque esta estación pueda ser exigente, también nos invita a revisar hábitos y a cuidar aspectos que en otras épocas del año pasamos por alto. Prestar atención a la vitamina D y a la relación que mantenemos con la luz es una forma de transitar los meses fríos con mayor estabilidad física y emocional. No podemos modificar el clima, pero sí decidir cómo acompañarlo, y cada pequeño gesto suma para llegar a la primavera con más energía y sensación de equilibrio.



CLAVO

Hay especias que saben a invierno, el clavo de olor es una de ellas. Con dos o tres piezas ya perfuma un guiso, una compota o una infusión. **Y, aunque lo usemos «solo» para dar sabor, también aporta compuestos interesantes.** POR ANA SÁNCHEZ

Aliado para la boca

El clavo se ha usado tradicionalmente para calmar molestias dentales, sobre todo por el eugenol, un componente con efecto analgésico y antimicrobiano cuando se aplica de forma local. Ojo: hablamos de uso puntual y sensato, no de automedicarse ni de sustituir al dentista.

Antioxidantes, en versión concentrada

Como muchas especias, es una «bomba» de compuestos fenólicos con acción antioxidante. Aunque la cantidad que tomamos suele ser pequeña, sigue siendo un buen ejemplo de cómo un toque en la cocina suma.

Destaca

A nivel nutricional, el clavo molido llama la atención por su aporte de micronutrientes, especialmente manganeso, que aparece en proporción alta en las tablas de composición.



Digestión más ligera

En cocina tradicional se usa en platos grasos o contundentes porque su aroma «calienta» y puede ayudar a que la comida resulte menos pesada. Aquí la idea práctica es simple: menos cantidad, mejor, para no pasarte de intensidad (y evitar irritación).

Truco

Con el calor que queda en la vitro después de cocinar, puedes neutralizar el olor a pescado sin ambientadores. Coloca 4 o 6 clavos directamente sobre la vitro (apagada) y deja que se tuesten. En unos minutos perfumará la cocina y suavizará los aromas más fuertes. Solo tienes que tener cuidado de no arrastrar al quitarlos para no rayar la superficie.

En fogones

Va especialmente bien en manzana o pera asada, compotas y bebidas calientes, pero también en caldos, legumbres y guisos de carne como las carrilleras. Úsalo en poca cantidad y, como el laurel, añade las piezas enteras para aromatizar y retirarlas antes de servir.

CALENDARIO *mia* 2026

¡Tu año empieza aquí!



YA A LA VENTA POR SOLO 4,99 €

CUANDO UNA IMAGEN te lleva a un recuerdo positivo con nombre y apellidos, está funcionando como una herramienta sencilla de regulación emocional.



LA VIDA EN INSTANTES

Hace un siglo, muchas familias atesoraban unas pocas fotos para toda una vida. Hoy, en una sola cena se disparan decenas y puede que ni las volvamos a mirar. **Como todo lo que abunda, las fotos han perdido parte de su valor y se nos olvida lo importantes que son para nuestro bienestar.**

POR MARÍA GARCÍA

Sonríe!» ¿Cuántas veces lo hemos dicho o lo hemos oído estas fiestas? Entre comidas, brindis y reuniones, seguro que hemos hecho (y nos han hecho) muchísimas más fotos de las que se habrían tomado hace solo unas décadas. Y no solo porque ahora todo el mundo lleva una cámara en el bolsillo, sino porque fotografiar se ha vuelto casi un gesto automático.

Las nuevas tecnologías han convertido la foto en parte del día a día. Ya

no es un lujo ni algo reservado para un momento especial. A veces las hacemos sin pensar y, en ocasiones, hasta por inercia, como si el plan no estuviera completo hasta que queda registrado. También ha cambiado la forma de guardarlas. Antes había que llevar un carrete a revelar, esperar, elegir, pagar y colocar las imágenes en un álbum con calma. Hoy

acumulamos cientos en el móvil, las enviamos al instante y las subimos a redes casi por obligación. La pregunta es qué hacemos con todo eso después: si lo usamos para recordar... o solo para llenar memoria.

Y aquí aparece el debate: ¿Perdemos el tiempo y rompe el momento el posar para una foto o es una inversión para nuestro bienestar

SON MUCHOS ESTUDIOS LOS QUE DEMUESTRAN QUE VER FOTOS FAMILIARES NOS AYUDA A SUBIR EL ÁNIMO Y SENTIRNOS MEJOR

futuro? Porque hacer fotos cambia cómo miramos. A veces, para bien y otras no tanto, ya que podemos perdonar tras el objetivo y olvidarnos del presente.

VIVIR VS. DOCUMENTAR

La ciencia lo resume en una paradoja muy humana. Cuando fotografiámos «en automático», como quien marca una casilla, el cerebro delega y recuerda menos detalles: es el llamado *photo-taking impairment effect*, observado en estudios donde, por ejemplo, quienes fotografiaban objetos de un museo recordaban peor que quienes solo miraban.

Pero cuando la foto nos obliga a fijarnos, a buscar un encuadre o un detalle, puede ocurrir lo contrario: aumenta la atención... y también el disfrute. Y es que, como todo, cuando a algo le dedicamos tiempo y ponemos de nuestra parte, siempre nos aportará. Si por el contrario, disparamos sin ton ni son... no suele sumar.

Cada vez son más los artistas que piden dejar los móviles y animan a su público a vivir el momento con sus propios ojos, ya que los conciertos parecían un mar de móviles. Fuera de los estadios, la misma escena se repite en pequeño, sobre una mesa. Ese segundo en el que llega el plato y, antes del primer bocado, aparece el ritual: móvil arri-



ba, encuadre, foto, enviar, compartir... y así podemos sumar muchos momentos en el que la foto parece convertirse en puro trámite, robando así momentos, cortando conversaciones y creando ¿recuerdos?

ESTÁ COMPROBADO

Cuando miramos una foto nuestra (con gente querida, un lugar importante, un día señalado), el cerebro no la procesa como una imagen cualquiera. La usa como llave para abrir un recuerdo autobiográfico: recupera detalles, sensaciones, conversaciones, y también el significado que ese momento tiene para ti. Por eso, una foto puede calentarte por dentro en segundos. No es solo nostalgia, es conexión con una etapa, con una versión de ti. Y esa reconexión suele tener un efecto muy concreto: baja el ruido mental del presente y te coloca, aunque sea un instante, en un lugar emocional más seguro.

Esto no es solo poesía. En un ensayo de Fernández-Pérez, Ros y Latorre

(Current Psychology), en el que trabajaron con 263 personas, confirmaron que ver fotos puede mejorar el ánimo. Su estudio comenzó mostrando un vídeo que lograba inducir un estado de ánimo negativo. Después, para «reparar ese daño», mostraban imágenes asociadas a recuerdos y el resultado fue claro: la intervención aumentó el efecto positivo y redujo el sentimiento negativo. Y un detalle muy útil para tu argumento: en los jóvenes, las fotos personales fueron las que mejor ayudaron a reducir el efecto negativo.

Y HAY MÁS

Este efecto no solo se ha observado en población sana. Un estudio publicado este mismo año demostró el efecto de las fotografías-recuerdo en personas con demencia. Compararon el efecto de mostrar fotos con el de mantener una conversación siendo la primera experiencia mucho más placentera, así como mostrando un efecto positivo en su humor. Y es que, una foto no es solo un recuerdo bonito; bien usada, puede ser una herramienta de vínculo, identidad y bienestar.

Con toda esta información, está claro que sí hay que acordarse de hacer fotos y sonreír junto a los que más quieras. Y que no nos pase como a Bad Bunny, que con el tiempo nos lamentemos y pensemos: «Debí tirar más fotos de cuando te tuve...».

UN ÁLBUM CONTRA LOS DÍAS GRISES

Un álbum impreso es una forma sencilla de tener tus recuerdos buenos a mano. Además, elegir qué fotos van dentro ya es un ejercicio que ordena la memoria al obligarte a elegir y seleccionar lo qué sí quieres. Para tener a mano esa herramienta «sube humor» sigue estos pasos:

- **Elige el momento.** Uno concreto y fácil de acotar: «Navidad en casa», «fin de semana en...», «verano 2025».
- **Haz una criba rápida.** Borra repetidas y borrosas y quedate con unas 30 candidatas.
- **Quédete con lo esencial.** Deja reposar la selección y reduce a 12-20 fotos que cuenten historia (personas, gestos, detalles) y no solo «la foto perfecta».
- **Imprime esas fotos y pégalas en un álbum bonito.** Incluso puedes acompañarlo con algunas frases cortas que refuerzen el poder de la imagen.
- **Déjalo a la vista, en una mesa o estantería.** Un álbum guardado no hace su trabajo; uno a mano sí. Esta será tu mejor herramienta para superar días oscuros.



La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas más cautivadoras.



revista + libro
por solo
3'99€
Canarias: 4.09€



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

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

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

EL COMIENZO DE
AÑO supone un
cambio brusco de
ritmo que impacta en
el estado de ánimo.

CUESTA DE ENERO

SOBREVIVE
CON
CABEZA
Y SIN
RENUNCIAR
A TI



Enero llega tras semanas de excesos, con frío, poca luz y una sensación constante de agotamiento físico y emocional. **El silencio después del ruido navideño, la cartera temblando, el cansancio acumulado y la presión social por «empezar con energía» crean una combinación poco agradable, pero no está todo perdido.**

POR EVA CARRASCO

BAJÓN POST NAVIDAD

Después de un mes de luces, estímulos constantes y agendas llenas, enero irrumpre con un silencio que pesa más de lo que queremos reconocer. Desaparece la sobreestimulación navideña -ruido, familia, planes improvisados- y aparece la rutina bajo un clima frío, gris y con menos horas de sol. De pronto nos invade esa sensación de vacío que se cuela cuando la casa se queda en silencio. El cuerpo nota el frenazo y la mente también. La dopamina navideña que generamos entre quedadas, risas, compras y celebraciones cae en picado justo cuando los días son más cortos y la motivación más frágil. Enero nos pilla con la impresión de que hemos «vivido de más» y ahora toca compensar. No es raro sentirnos más bajas de ánimo, aunque es importante distinguir entre un bajón normal y señales que indican que necesitamos ayuda profesional. El contraste entre un diciembre lleno de estímulos y un enero más austero influye mucho en cómo procesamos este mes que siempre parece más largo de lo que es.

EL CONTRASTE ENTRE EL EXCESO NAVIDEÑO Y LA CALMA FORZADA DE ENERO PROVOCAN UN PEQUEÑO BAJÓN EMOCIONAL

PROTEGER TU BIENESTAR MENTAL

Después de unas Navidades volcadas en la familia y en cumplir con todo, enero obliga a bajar el ritmo de golpe. Proteger el bienestar mental en este momento no significa exigirse más, sino justo lo contrario: reconocer el cansancio acumulado y rebajar expectativas. El inicio de año suele venir acompañado de una presión silenciosa por «volver con energía», cuando el cuerpo y la mente aún están en modo recuperación.



CONSUMO = ANESTESIA

El fin de la temporada de compras excesivas deja al descubierto un patrón habitual: consumimos para regular emociones. Durante diciembre compramos para «compensar» cansancio, estrés o la presión de quedar bien. La línea entre un capricho puntual y un impulso compulsivo es fina y se vuelve invisible con la inercia festiva. Enero trae la resaca del gasto y el malestar que aparece cuando el impulso desaparece. También revela la presión social que nos empuja a demostrar afecto con compras. Por eso, este mes se siente más duro: se acaba el estímulo, pero el hábito emocional sigue pidiendo recompensa.



Cuidarte en enero pasa por reducir ruido mental, aceptar que la motivación no siempre llega sola y permitirte un regreso gradual a la normalidad. También implica poner límites a la com-

paración constante, especialmente en redes sociales, donde la narrativa del «nuevo comienzo» puede aumentar la sensación de estar quedándote atrás. Proteger tu bienestar es darte permiso para ir más despacio, sostenerse con rutinas amables y entender que no todo tiene que resolverse en el primer mes del año. A veces, cuidarse es simplemente no exigirse estar bien antes de tiempo.

Enero es un buen momento para priorizar descansos y prácticas que te devuelvan a ti misma después del desgaste emocional y logístico de la Navidad.

GENERACIÓN SÁNDWICH

APOYO A HIJOS Y PADRES

La cuesta de enero se acentúa especialmente en los hogares de la generación «sándwich», que sostiene a hijos que aún dependen económicamente y a padres mayores que necesitan apoyo constante. Tras un diciembre de celebraciones, regalos, desplazamientos y comidas familiares, las cuentas quedan más tensionadas y la capacidad de ahorro se reduce justo cuando llegan los primeros recibos del año.

LOS PRECIOS QUE MÁS SUBEN

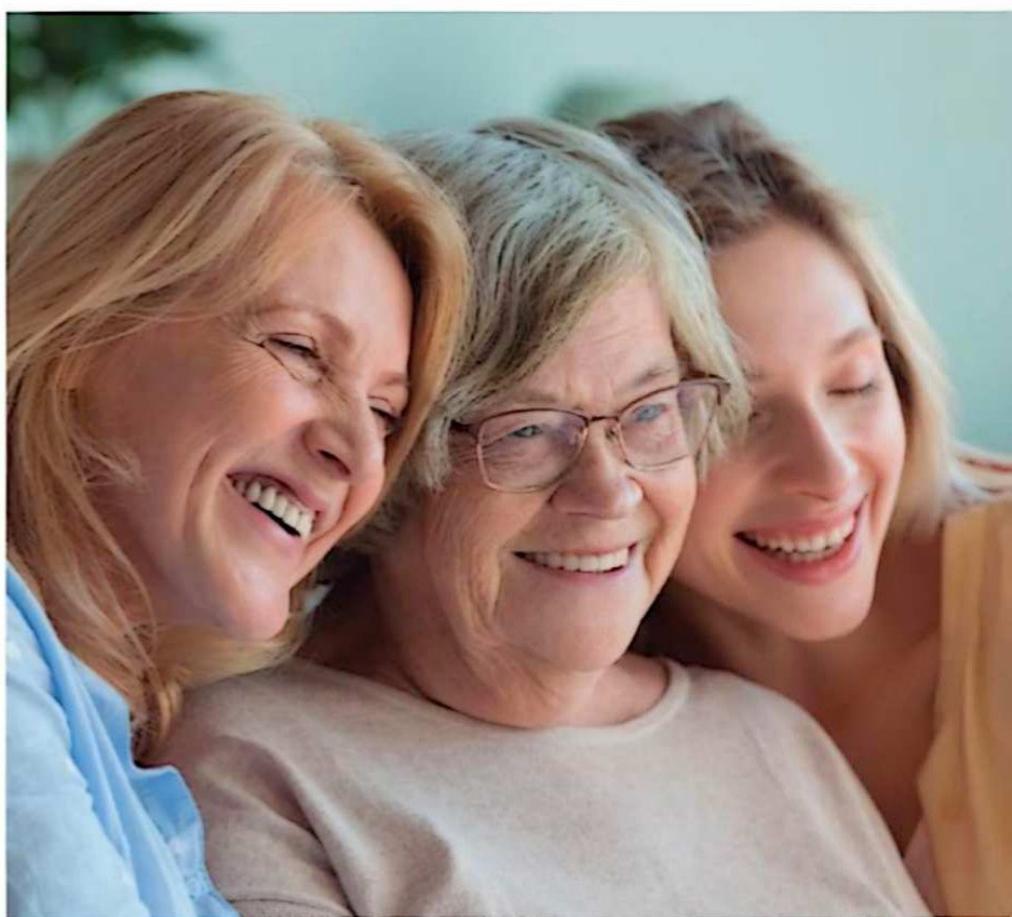
La cuesta de enero se agrava por el aumento de los servicios esenciales. Año tras año las facturas de móvil, internet, televisión y plataformas suben de forma sostenida, igual que la luz, el agua o incluso las tasas de basuras. A esto se suma la evolución ascendente



del precio de la cesta de la compra, que encarece productos básicos y reduce el margen de maniobra de muchas familias, justo después del gasto navideño. Cuando los recibos llegan todos juntos, el impacto es mayor y da la sensación de que enero empieza cuesta arriba, incluso antes de haber recuperado el ritmo. Ese encarecimiento general hace que cualquier desviación del presupuesto duela más y obliga a revisar hábitos para no disparar aún más el gasto familiar.

A esta presión económica de esta época, se suma el peso emocional de tener que gestionar varias generaciones a la vez: agendas distintas, necesidades opuestas y un cansancio acumulado que enero hace aún más evidente. También influye la cultura española de celebración y abundancia, que nos impulsa a dar más de lo que

estamos preparados a asumir. Cuando llega enero, la realidad financiera y el agotamiento se encuentran de golpe. Ser parte de la generación «sándwich» exige poner límites, repartir tareas, pedir apoyo y no echártelo todo a la espalda. Recuerda que sostener a todos no debería implicar olvidarte de ti.



ESTRATEGIAS ECONÓMICAS

Enero es un buen momento para reorganizar las finanzas sin dramatismos y con visión práctica. Tras el desgaste de diciembre, es fácil caer en la tentación de recortar de forma brusca o imponer restricciones difíciles de mantener. Sin embargo, las estrategias económicas más eficaces no parten del castigo, sino de la claridad y la anticipación.

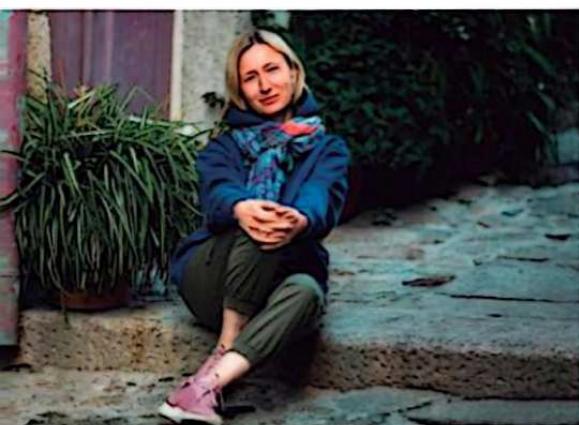
Reorganizar el presupuesto familiar implica observar los gastos con honestidad, entender qué ha cambiado y ajustar sin dramatizar. Más que hacer grandes sacrificios, se trata de recuperar sensación de control, ordenar prioridades y planificar el año con una mirada realista. Pensar en términos de semanas, meses y gastos recurrentes ayuda a evitar sobresaltos y a repartir el esfuerzo a lo largo del tiempo. Enero no tiene por qué ser un mes de privaciones extremas, sino el momento de sentar bases más sostenibles para el resto del año y aliviar la tensión económica que muchas familias arrastran tras las fiestas.

BLUE MONDAY

1 ¿QUÉ ES ESO DEL BLUE MONDAY?

El llamado Blue Monday se presenta cada enero como «el día más triste del año», pero su origen no es científico sino publicitario. Se acuñó en 2005 por el psicólogo británico Cliff Arnall para una campaña de marketing, que mezclaba variables emocionales, clima y dinero sin base académica sólida. Aun así, el concepto ha calado entre la

población porque conecta con una sensación real que muchas personas experimentan en enero, al coincidir con el regreso total a la rutina, el fin de la emoción navideña y la llegada de los primeros gastos del año. La etiqueta puede ser discutible pero la sensación que describe es bastante común. Tiene más que ver con nuestro ritmo vital que con una fórmula matemática, el hecho de que enero se vive como un mes cuesta arriba.



2 LAS CAUSAS QUE DE VERDAD LO EXPLICAN

Más allá de la denominación comercial, el bajón de enero tiene causas concretas. La falta de luz y el frío afectan al estado de ánimo y reducen la energía diaria. A eso se suma la fatiga acumulada de diciembre, con agendas llenas, compromisos sociales y poco descanso real. Enero también

trae los primeros gastos del año, como el cargo de la tarjeta tras las compras navideñas, lo que incrementa la preocupación económica. Además, aparece la frustración del «nuevo yo»: propósitos ambiciosos que chocan con la realidad cotidiana. Todo junto crea una sensación de cuesta emocional y financiera que no surge de un solo día, sino de un desgaste progresivo que enero concentra.

3 SEÑALES DE ALERTA

Sentirse más bajo de ánimo en enero es habitual, pero conviene diferenciar un bajón puntual, de señales que requieren atención. La tristeza persistente durante semanas, la irritabilidad constante o la sensación de bloqueo pueden indicar que algo más está pasando. También lo son la

falta total de motivación, el desinterés por actividades que antes resultaban agradables o el cansancio extremo que no mejora con descanso. Cuando el malestar interfiere en la vida diaria, el trabajo o las relaciones, es importante no normalizarlo ni minimizarlo. Escuchar al cuerpo y a las emociones es clave para pedir ayuda a tiempo y evitar que el bajón se cronifique.



4 CÓMO HACKEAR EL BLUE MONDAY

No se trata de forzar la felicidad, sino de recuperar sensación de control. Un plan anti-bajón puede empezar en solo quince minutos: ordenar un espacio, salir a caminar o preparar una comida sencilla y reconfortante. Las rutinas que generan dopamina natural,

como el movimiento suave o el contacto social real, ayudan más que cualquier eslogan motivacional. También funcionan las acciones financieras pequeñas pero efectivas: revisar un recibo, cancelar una suscripción o planificar la semana. Son gestos que reducen ansiedad y devuelven claridad mental. Hackear enero no es hacerlo perfecto, sino hacerlo habitable.





REBAJAS

Las rebajas llegan en pleno mes de enero, cuando el ánimo está bajo y el presupuesto más ajustado. Pero también pueden ser una buena oportunidad si se usan con cabeza. Por eso, conviene diferenciar qué merece la pena y qué no. Es buen momento para invertir en básicos atemporales, calzado de calidad o electrodomésticos que ya estaban previstos, pero no para compras impulsivas. Conviene desconfiar de las falsas rebajas, comparar precios previos y revisar si el descuento es real. También es importante frenar el pensamiento de «me lo merezco», habitual cuando estamos emocionalmente cansadas. Antes de pasar por caja, una lista de comprobación sencilla ¿lo necesito?, ¿lo usaré?, ¿puedo pagarla sin estrés? ayuda a evitar arrepentimientos posteriores y a comprar desde la calma, no desde la emoción.

¿POR QUÉ NOS ENGANCHAN?

Las rebajas activan mecanismos emocionales muy potentes. Comprar produce una sensación inmediata de alivio y recompensa, especialmente en un mes con pocos estímulos positivos. La psicología de las rebajas se apoya en la urgencia, la escasez y la idea de oportunidad única, lo que reduce nuestra capacidad de reflexión. El precio tachado, la prisa y la idea de «no dejarlo escapar» nos enganchan incluso sin necesitar nada. En enero, además, el acto de comprar funciona como válvula de escape frente al cansancio, la tristeza o la sensación de vacío tras las fiestas. Las señales de compra emocional incluyen justificar el gasto sin analizarlo, comprar para animarse o sentir culpa justo después. Entender por qué ocurre es el primer paso para no repetir el patrón.

CUIDADO CON COMPRAR PARA TAPAR EMOCIONES Y NO NECESIDADES

MINIGUÍA: 10 CONSEJOS QUE AYUDAN

1 Analiza tus finanzas sin miedo.

Aunque no apetezca, saber cuánto ingresas, cuánto gastas y en qué es el primer paso para recuperar el control. Un presupuesto sencillo -en papel, Excel o una app- permite distinguir entre gastos fijos y variables y marcar objetivos realistas.

2 Detecta y elimina gastos invisibles.

Suscripciones olvidadas, cuotas que no usas o pequeños pagos diarios pueden estar drenando tu presupuesto sin que lo notes. Revisarlos uno a uno puede liberar más dinero del que imaginas.

3 Reduce el consumo impulsivo.

Tras semanas de compras navidieñas, conviene frenar. Si gastas mucho en moda, elimina apps del móvil. Menos estímulos significa menos tentaciones y más decisiones conscientes.

4 Aplica la regla de las 48 horas

Antes de comprar, espera dos días. Si pasado ese tiempo sigue siendo necesario, adelante. Si no, era solo un impulso emocional

que no merecía tu dinero.

5 Sé selectiva con las rebajas.

No todo descuento es una oportunidad. Compra solo lo que ya estaba previsto: básicos, calzado de calidad o artículos necesarios. Desconfía de las falsas rebajas y compara precios.

6 Planifica la compra y evita desperdicios.

Ir al supermercado con lista y menú semanal evita gastar de más y tirar comida. Desperdiciar alimentos es, literalmente, tirar dinero a la basura.

7 Practica batch cooking con sentido común.

Cocinar por adelantado ahorra tiempo, energía y dinero. Permite comer mejor, reducir pedidos improvisados y tomar menos decisiones cuando estás cansada.

8 Controla el consumo energético.

Pequeños gestos cuentan: apagar dispositivos, ajustar la calefacción, ventilar pocos minutos y usar electrodomésticos en horas valle reduce notablemente las facturas.

9 Proponte ahorrar, aunque sea poco.

Ahorrar no es un lujo. Destinar una pequeña cantidad fija cada mes crea un colchón que aporta tranquilidad y ayuda a afrontar imprevistos sin recurrir a créditos.

10 Prioriza planes sencillos y autocuidado real.

Enero no exige grandes gastos. Planes caseros, paseos, lectura o tiempo de calidad ayudan a recuperar ánimo sin castigar el bolsillo.



QUERIDO COLORETE

CLAVES PARA UN ROSTRO MÁS FRESCO Y LUMINOSO

El colorete adecuado, aplicado con precisión, redefine el rostro y aporta frescura inmediata. Un gesto sencillo que rejuvenece, ilumina y equilibra las facciones a cualquier edad.

POR ANNIE TOMÀS

Apartir de los 50, el colorete se convierte en uno de los mejores aliados para devolver frescura, energía y definición al rostro. La piel madura tiende a perder volumen en mejillas, mostrar mayor irregularidad en la textura y presentar cambios en el tono, por lo que el color aporta un efecto inmediato de vitalidad.

Sin embargo, no se trata de aplicar más producto, sino de elegir la fórmula adecuada y modular la intensidad según el resultado que se dese: elevar los pómulos, afinar el contorno o simplemente recrear un rubor natural. Las texturas en crema, muy fundentes, son ideales para lograr un acabado jugoso; mientras que los polvos sedosos fijan el maquillaje y añaden un toque mate cuando hay brillos. También la forma de colo-carlo influye: un trazo mal dirigido puede endurecer las facciones, mientras que un difuminado suave rejuvenece al instante.

Con unas pautas claras y productos adaptados, el colorete deja de ser un gesto decorativo para convertirse en un auténtico recurso de armonía y luz.

Benecos
(25 €)



Charlotte Tilbury (48 €)

EL COLORETE, bien elegido y aplicado, realza los rasgos y aporta vitalidad al rostro.



L.A. Girl
(2,99 €)

EL SECRETO ESTÁ EN ELEGIR LA TEXTURA CORRECTA Y DIFUMINAR BIEN PARA LOGRAR UN RUBOR NATURAL Y FAVORECEDOR

Beauty Is Life
(28 €)



Nars
(20 €)

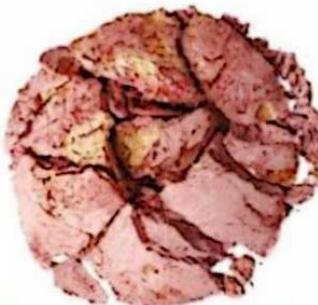
Compactosmac
Cosmetics (29,25 €)



TRUCOS SEGÚN EFECTO Y TIPO DE PIEL

1 Efecto lifting:

- Aplica el colorete en crema en la parte alta del pómulos, estirando hacia las sienes.
- Evita bajar el color hacia la zona central de la mejilla para no acentuar la caída natural.
- Difumina con brocha biselada para un acabado suave y ascendente.



2 Efecto buena cara inmediata:

- Elige tonos rosados o coral suaves, que aportan frescura sin marcar arrugas.
- Deposita el color en el centro de la mejilla y difumina en círculos pequeños.
- Un toque de iluminador sutil por encima potencia la luminosidad.



3 Para piel seca o apagada:

- Prioriza texturas en crema con ingredientes hidratantes.
- Calienta el producto con los dedos antes de aplicarlo para fusionarlo mejor.
- Evita polvos muy mates, que pueden enfatizar líneas finas.



4 Para piel grasa o mixta:

- Opta por colores en polvo de grano fino, de larga duración.
- Usa brocha suelta para no depositar exceso y mantener un acabado natural.
- Si hay brillos, sella antes con un toque de polvos translúcidos.

5 Para un acabado natural y rejuvenecedor:

- Combina una base ligera con poco producto de colorete, siempre bien difuminado.
- Elige tonos neutros o melocotón, que armonizan con la mayoría de pieles maduras.
- Evita líneas marcadas: el difuminado es la clave del efecto fresco.



PALABRA DE EXPERTO

Alberto Cerdán nos da los mejores tips sobre cómo evitar errores al colocarnos el colorete.

¿Nos equivocamos siempre al ponerlo en las mejillas?

El error es centrarlo demasiado cerca de la nariz, ya que eso endurece, entristece e incluso apaga el rostro. Además, nos encontramos otro error que con las nuevas tendencias de maquillaje se está acentuando, se trata del exceso de producto. El colorete debe acariciar el rostro y no dominarlo.

¿Hay otro lugar donde pueda ser útil el colorete? ¿en el párpado, por ejemplo?

¡Sí, y queda precioso! Especialmente si buscas un look armonioso o mono-producto.

- **En los párpados**, el colorete, aporta cohesión cromática y un efecto saludable, es una técnica muy utilizada en maquillaje editorial y clean look.
- **En el puente de la nariz** da un punto juvenil tipo sun kissed, siempre en poca cantidad.
- **En sienes** aporta calidez y continuidad si se usan tonos tierra.

La clave del colorete es usarlo con mucha ligereza, porque no está formulado como sombra de alta fijación.

¡ME APUNTO AL GIMNASIO!

CÓMO EMPEZAR DE CERO Y NO ABANDONAR RÁPIDO

Enero es un buen mes para comenzar a hacer deporte.

No en vano, es uno de los principales propósitos del nuevo año.

Los expertos nos apuntan algunos consejos para no morir en el intento en las primeras semanas. POR MONTSE F. FRÍAS

Muchísimas personas deciden matricularse en el gimnasio en el mes de enero por los propósitos que casi todos hacemos en Año Nuevo. Según las estadísticas el número de inscripciones aumenta un 50%, pero la mayoría lo deja pron-

to. Entre el 40% y el 80% abandona antes de marzo, o incluso en las primeras semanas, debido a la falta de constancia, ya que no logran adaptar el ejercicio a su rutina diaria.

Los expertos en salud y deporte aseguran que enero es el mes de la esperanza y los nuevos comienzos

en el gimnasio, pero también el mes donde más gente fracasa en mantener su propósito de fitness a corto plazo. En España, 16 millones de personas, es decir, el 40% de las personas de más de 16 años, hacen actividad física de forma regular, pero casi 11 millones admite que lleva una vida sedentaria.



ENERO es uno de los meses con más inscripciones en los centros deportivos.

CONSEJOS PARA NO DESMOTIVARSE

Los expertos de la cadena Basic Fit aseguran que comenzar una actividad deportiva puede ser muy emocionante, aunque siempre surgen algunas dudas. Estos son algunos consejos para principiantes, aquellas personas que nunca antes habían pisado un gimnasio y ahora, dan ese gran paso.



CONSEJO 1: COMIENZA CON CALMA

Es importante empezar en el gimnasio poco a poco. Comienza con tres o cuatro ejercicios de intensidad media-baja en tu primer día. Esto garantiza que no tengas demasiado dolor muscular en los primeros días y que estés lista para una próxima sesión de entrenamiento. Seguir un programa de entrenamiento para principiantes y trabajar lentamente, usando más peso y más duración de forma progresiva, evita las lesiones por sobrecarga.

CONSEJO 2: ANOTA LOS PROGRESOS

Sólo puedes medir tu progreso si sabes cómo empezaste. Comienza un registro de entrenamiento en tu primer día con todos tus datos actuales. Puedes anotar tu peso, los ejercicios que haces, el número de series, repeticiones y el tiempo de descanso que haces durante cada entrenamiento.

CONSEJO 3: CONSUME PROTEÍNAS

Es aconsejable proporcionar a tus músculos los nutrientes adecuados después de haber terminado el entrenamiento. La recomendación es tomar una comida rica en proteínas tras la actividad deportiva.

CONSEJO 4: PIDE AYUDA A LOS MONITORES

¿No sabes cómo funciona una máquina? ¿O dónde están las pesas? Pide ayuda o asesoramiento a los asistentes.

CONSEJO 5: BEBE AGUA

No te olvides de llevar siempre una botella de agua. Asegúrate de estar bien hidratada antes y después de realizar el ejercicio.

Antes de iniciarte en una actividad deportiva en el gimnasio, los expertos aconsejan ponerse en manos de un profesional capaz de evaluar tu situación. Es fundamental un análisis de las capacidades físicas, posibles patologías, morfología y objetivos. Tras este examen, se podrá decidir el mejor plan de entrenamiento.

Jorge Herranz, entrenador en David Lloyd Aravaca, asegura que se «tiene que tener en cuenta cualquier lesión en rodillas, en cadera, en hombros, que son las más típicas, así como tener en cuenta cualquier otro tipo de patologías, o si se tiene hipertensión, diabetes o cualquier enfermedad crónica, para realizar determinados ejercicios. Si se padece de artritis, por ejemplo, se puede optar por un ejercicio suave y con menos impacto».

UN POCO DE MASA MUSCULAR TE HACE SENTIRTE MÁS ÁGIL, REALIZAR TAREAS COTIDIANAS CON MÁS FACILIDAD, Y A NIVEL PSICOLÓGICO TAMBIÉN APORTA

A la hora de elegir entre ejercicios de fuerza o aeróbicos, el trainer expresa que: «siempre recomiendo la combinación entre fuerza y trabajo aeróbico, da igual si es correr, hacer bicicleta o elíptica en un gimnasio, está demostrado que la combinación de ambas cosas es beneficioso a nivel cardiovascular y beneficioso a la hora de mantener masa muscular. Esto es muy importante porque con una buena masa muscular reduces el riesgo de lesiones con la edad y aumentas el metabolismo».

Y añade: «además, un poco más de masa muscular te hace sentir más ágil, realizar tareas cotidianas con más facilidad y a nivel psicológico también es muy bueno».

El experto en fitness finaliza con unos cuantos consejos para sacar el mayor rendimiento en los primeros meses de gimnasio. «Los tiempos de descanso son absolutamente básicos, pero no solo para los principiantes, sino también para los atletas, además de una alimentación adecuada. Son la base para seguir progresando y no decaer en el gimnasio».

PLAN DÉTOX

LA DIETA DEPURATIVA QUE SÍ RECOMIENDAN LOS MÉDICOS

¿Te has pasado otra vez en las comidas navideñas? **Te contamos cómo recuperar tu cuerpo de los atracones de estas fiestas y te damos un menú tipo** para volver a la rutina con más energía y unos kilos de menos.

POR AINARA ORTIZ

Los excesos navideños nos pasan factura. Por ello, en enero, es normal que te notes más hinchada, más pesada e, incluso, con menos energía. Y es que las comidas copiosas, con más grasa, tomar más azúcar o beber más de la cuenta hace que tu cuerpo se resienta y necesite un «reset» para recuperarse. Aquí es donde una dieta depurativa bien hecha puede ser útil. Pero no vale cualquier plan.

La médica nutricionista Dra. María José Crispín, de Clínica Menorca

nos cuenta que las dietas detox funcionan cuando las entiendes bien. Y aclara que no se trata de eliminar toxinas, porque nuestro organismo ya sabe cómo hacerlo, sino de perder grasa acumulada y de retomar hábitos saludables después de un periodo de desorden.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE UNA DIETA DÉTOX?

El concepto detox se ha convertido en una especie de reclamo que nos lleva a confundir en qué consiste

exactamente. De hecho, para algunas personas significa beber zumos verdes durante días; para otras, ayunar; también las hay que piensan que hay que renunciar, casi por completo, a ciertos grupos de alimentos. Pero nada de esto responde a lo que los médicos entienden por dieta detox. Para ellos, un plan depurativo después de fiesta significa comer bien, sin excesos, priorizar los alimentos naturales y las cocciones sencillas. No se trata de «purificar» el cuerpo, porque el hígado y los riñones ya hacen ese trabajo, sino de darles un respiro: menos grasa, menos azúcar, menos ultraprocesados, menos carga digestiva. Y, al mismo tiempo, más verduras, más frutas enteras (no zumos), más proteínas magras, más legumbres, más cereales integrales y grasas buenas como el aceite de oliva virgen extra. Así, durante unos días, evitas lo que más te inflama: alcohol, fritos, harinas refinadas, azúcar y embutidos. No porque sean alimentos prohibidos, sino porque son los que más sobrecargan al organismo justo después de las fiestas. El objetivo no es pasar hambre, sino sentir cómo se recoloca tu cuerpo cuando lo cuidas un poco más.

¿CUÁNTO DEBE DURAR?

Una detox no está pensada para convertirse en tu forma de comer habitual, ni tampoco para prolongarse más de la cuenta. La Dra. Crispín recomienda entre una y dos semanas. Con ese tiempo, el

UNA DIETA DÉTOX
no consiste en
beber zumos
verdes ni hacer
ayunos, sino en
comer más sano
y ligero durante
unos días para
que tu cuerpo se
recupere.



cuerpo se deshincha, la digestión mejora y puedes llegar a perder entre uno y tres kilos, dependiendo de tu punto de partida. Más allá de ese tiempo, no solo deja de ser útil: puede ser contraproducente.

En cambio, hacer una detox durante quince días te permite «resetear» sin caer en el efecto rebote y sin comprometer la variedad nutricional. Después toca volver a una alimentación normal, equilibrada, que incluya todo tipo de alimentos.

¿DEBO TOMAR SUPLEMENTOS?

Esta es una de las preguntas que se hacen muchas personas. Y la respuesta es que no. Ni drenantes, ni cápsulas quemagrasas, ni sobres solubles que prometen hacerte perder peso sin esfuerzo. La Dra. Crispín insiste en ello porque cada vez más personas llegan a consulta tras haber tomado productos que no funcionan o que les han sentado mal.

Es más, la EFSA (la Autoridad Europea en Seguridad Alimentaria) ha rechazado muchas de las supuestas propiedades de estos complementos por falta de evidencia científica. Y, lo que es peor, pueden interferir con medicamentos o causar efectos secundarios si no se toman de manera correcta. Si comes sano durante estas dos semanas, tu cuerpo no necesita más ayuda que esa. Los suplementos, si se usan, deben ser un complemento real –no un sustituto– y siempre bajo recomendación profesional.



MENÚ DÉTOX PARA DOS SEMANAS

• Desayuno

Fruta fresca entera + pan integral con jamón/york/pavo o yogur/leche desnatada con avena (30-40 g). Café, té o cacao puro sin azúcar.

• Media mañana

Fruta + yogur desnatado o bebida de avena + infusión.

• Media tarde

Fruta + 15 g de frutos secos crudos + infusión.

• Lunes

Comida: espinacas + pollo a la plancha.

Cena: tomate + sardinas (a la plancha o en conserva, bien escurridas).

• Martes

Comida: menestra de verduras + dos huevos duros.

Cena: canónigos y rúcula + caballa (en aceite de oliva, escurrido).

• Miércoles

Comida: hortalizas asadas o a la plancha + filete de ternera (100-120 g).

Cena: ensalada verde + pimientos asados + queso de Burgos.

• Jueves

Comida: judías verdes y zanahoria rehogada + merluza a la plancha.

Cena: ensalada de pimientos asados + tortilla francesa (dos huevos).

• Viernes

Comida: acelgas + salmón en papillote.

Cena: ensalada verde + tomate cherry + gambas cocidas.

• Sábado

Comida: brócoli + sepia a la plancha.

Cena: canónigos + rúcula + anchoas + queso de Burgos.

• Domingo

Comida: escalibada + pollo asado.

Cena: tomate + atún a la plancha o en conserva (al natural o en aceite, escurrido).

CONSEJOS PARA QUE FUNCIONE

- **Duerme más:** el cuerpo se repara por la noche.
- **Evita alcohol, azúcar y harinas refinadas.**
- **No hagas ayunos** sin supervisión.
- **No pases hambre:** ajusta raciones si lo necesitas.
- **Incluye verduras** en todas las comidas.
- **Muévete cada día**, aunque solo sea caminar.
- **Si te descontrolas un día, no te castigues** y no empieces de cero: sigue adelante.
- Si te sientes más hinchada, tus digestiones son malas o te notas más cansada de lo habitual, **consulta con tu médico**.

APROVECHA LAS VERDURAS DE INVIERNO

Alcachofas, coliflor, acelgas, puerros, nabos... **el campo en invierno sigue produciendo y aunque sea menos colorido que el verano, es igual de sabroso y variado.**

POR MAGDA OLMEDO

HINOJO GRATINADO CON PARMESANO

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 bulbos de hinojo • 200 ml de nata líquida para cocinar • 100 ml de leche • 60 g de parmesano rallado • 1 diente de ajo • 1 cucharadita de mostaza suave (opcional) • mantequilla • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Lavar los bulbos de hinojo,** retirar las partes más duras y cortar cada uno en cuñas. Cocerlos 5 minutos en agua hirviendo con sal, escurrir bien y reservar. Frotar el fondo de una fuente de horno con el diente de ajo partido y engrasarla con un poco de mantequilla. Colocar las cuñas de hinojo en la fuente, bien ordenadas.

- **Mezclar en un bol la nata con la leche, la mostaza, sal y pimienta.** Verter la mezcla sobre el hinojo sin llegar a cubrirlo del todo. Espolvorear con el parmesano rallado y regar con un hilo muy fino de aceite de oliva.

- **Hornear a 190 °C durante unos 25 minutos,** hasta que el hinojo esté tierno y la superficie dorada y burbujeante. Dejar reposar unos minutos antes de servir para que los jugos se asienten.

MÁS SABOR

Añade diferentes quesos para darle un toque especial.



EMPAÑADA CRUJIENTE DE ACELGAS Y HUEVO

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 láminas de masa de empanada o hojaldre • 500 g de acelgas frescas o congeladas

- 1 cebolla pequeña • 2 dientes de ajo • 3 huevos cocidos
- + 1 para pintar • 150 g de ricotta o requesón • 50 g de queso rallado suave • aceite de oliva • sal • pimienta
- nuez moscada.

- **Lavar las acelgas**, separar las hojas y picarlas menudas. Pelar la cebolla y los ajos y picarlos muy finos
- **Rehogar la cebolla y el ajo** en una sartén amplia con un poco de aceite a fuego suave. Añadir las acelgas, salpimentar y cocinar hasta que pierdan el agua. Espolvorear con una pizca de nuez moscada y dejar templar.
- **Picar los huevos cocidos en trozos grandes.** Mezclar en un bol las acelgas ya frías con el requesón y el queso rallado hasta obtener un relleno cremoso. Incorporar los trozos de huevo con cuidado para que no se deshagan demasiado.
- **Extender una lámina de masa en una bandeja forrada con papel de horno.** Repartir el relleno dejando un margen en los bordes y cubrir con la otra lámina, presionar los bordes para sellarlos bien y hacer un pequeño agujero en el centro para que salga el vapor. Batir el huevo y pincelar toda la superficie. Hornear a 190 °C durante 25-30 minutos, hasta que la empanada esté dorada y crujiente. Dejar reposar unos minutos antes de cortar.



CON TIEMPO

Esta es la típica receta que puede dejarse preparada con antelación o llevarla para comer fuera.

LAS COLES SON UNAS DE LAS VERDURAS MÁS FAMOSAS DEL INVIERNO Y AYUDAN A MANTENER EN BUEN ESTADO LA PIEL, LOS HUESOS Y LA VISIÓN

TRADICIONAL

Acompaña este plato con unos dados de pan frito: le dará un toque crujiente y divertido.



CREMA DE COLIFLOR CON SALMÓN AHUMADO

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 coliflor • 200 ml de leche de coco • 35 g de mantequilla • sal • pimienta • 200 g de salmón ahumado • nuez moscada.

- **Lavar y cortar la coliflor en trozos grandes.** Ponerla en una olla con agua y sal y cocerla durante 20 minutos. Escurrir y ponerla en un vaso para triturar. Añadirle la leche de coco y la mantequilla.
- **Salpimentar y triturar** hasta obtener una crema fina y suave. Rectificar de sal.
- **Servir la crema fría o caliente** con unos taquitos de salmón ahumado y una pizca de nuez moscada rallada.

*Todas las recetas son para 4 personas.

CREMA DE PUERROS

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

- INGREDIENTES:** 4 puerros • 2 patatas medianas
 • 1 cebolla • 700 ml de caldo vegetal o de pollo
 • 150 ml de nata líquida (opcional) • aceite de oliva
 • sal • pimienta • perejil.
- **Lavar los puerros**, retirar la parte verde más dura y cortar el resto en rodajas. Pelar la cebolla y picarla fina. Pelar las patatas y cortarlas en dados.
 - **Rehogar la cebolla en una olla** con un poco de aceite hasta que esté tierna. Añadir los puerros, saltear unos minutos y agregar las patatas. Cubrir con el caldo y cocer unos 20 minutos, hasta que todo esté muy tierno.
 - **Triturar la mezcla** hasta obtener una crema fina. Añadir la nata si se desea una textura más suave. Rectificar de sal y pimienta.
 - **Servir caliente y decorar** con unas rodajas de puerro crudo muy finas y un poco de perejil picado.

TRUCO

Si la crema queda demasiado espesa, añadir un poco más de caldo caliente al final y ajustar la textura a tu gusto.



LA MAYORÍA DE ESTOS PLATOS PUEDEN FORMAR PARTE DE UN MENÚ DE PLATO ÚNICO, ACOMPAÑADOS POR UNA FRUTA O UN YOGUR PARA EL POSTRE



EXTRA

Para un caldo más dorado y sabroso, dorar bien la carne al principio sin prisas: ese sellado le da al guiso su color y profundidad.

ESTOFADO LIGERO DE TERNERA CON NABO Y PUERRO

1 HORA. DIFICULTAD: MEDIA

- INGREDIENTES:** 500 g de carne de ternera para guisar (morcillo o aguja) • 2 puerros • 2 nabos • 2 patatas medianas • 2 zanahorias • 1 cebolla • 2 hojas de laurel • 1,5 l de caldo suave (verduras o carne) • aceite de oliva • sal • pimienta • perejil.

- **Pelar la cebolla y picarla en trozos grandes.** Cortar la carne en dados del mismo tamaño y salpimentarla. Dorarla en una olla con un poco de aceite hasta que tome color y retirarla.
- **Añadir la cebolla a la misma olla** y rehogarla unos minutos. Incorporar de nuevo la carne y cubrir con el caldo. Agregar el laurel y cocer a fuego medio 30 minutos.
- **Pelar los nabos, las zanahorias y las patatas** y cortarlos en dados. Lavar los puerros y cortarlos en rodajas gruesas. Añadir todas las verduras a la olla y cocer unos 25 minutos más, hasta que la carne esté tierna y las verduras hechas pero enteras.
- **Rectificar de sal y pimienta.** Servir el estofado muy caliente, con un poco de perejil picado por encima y pan rústico al lado.

'INVOLTINI' DE ESPINACAS

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 300 g de hojas de espinacas • 20 g de piñones • 300 g de queso de cabra cremoso • 40 g de uvas blancas • 20 g de apio • sal • pimienta blanca • 40 g de mantequilla. **Para la salsa:** 300 ml de nata líquida • 1 ramillete de tomillo • 30 g de queso parmesano.

- **Lavar y picar el apio.** Reservar unas 20 hojas de espinacas enteras. Picar las demás y cocinarlas en una sartén con mantequilla y el apio. Dejar a fuego suave 10 minutos, hasta que pierdan gran parte del agua.
- **Tostar los piñones** en una sartén caliente, sin aceite. Picar las uvas, sin semillas, y ponerlas en un bol con los piñones. Añadir el queso de cabra en trozos. Agregar las espinacas y el apio cocinados y mezclarlo todo bien, hasta conseguir un relleno uniforme.
- **Lavar las hojas de las espinacas** reservadas y secarlas sobre un trapo limpio. Poner en el centro de cada hoja una cucharada grande del relleno y enrollarla cerrando los bordes, formando paquetes. Gratinarlas en el horno con un poco de mantequilla en el fondo durante 5 minutos.
- **Preparar la salsa** poniendo la crema de leche en una sartén con el parmesano rallado y las ramitas de tomillo. Cocinar el conjunto a fuego muy suave, para evitar que se corte, durante 10 minutos. Colar y emplatar con los 'involtini' gratinados sobre la salsa de parmesano y tomillo.



ALTERNATIVA

Si quieres que la receta sea un poco más ligera, sustituye la mantequilla por una cucharada de aceite de oliva.



ORIENTAL

Para que la receta tenga un toque asiático, échale un chorrito de salsa de soja.

SOPA DE CERDO Y COLES DE BRUSELAS

3 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 patatas grandes u 8 pequeñas • 200 g de coles de bruselas • 1 zanahoria • 1 cebolla dulce • sal. **Para el caldo:** 750 g de costilla de cerdo • 250 g de espinazo de cerdo • 1 cebolla • 1 zanahoria • 8 champiñones • 100 ml de vino tinto • 2 l de agua • aceite de oliva.

- **Limpiar las costillas de cerdo** separando los trozos de carne, por un lado, y los huesos, por otro. Dorar en una olla con unas gotas de aceite de oliva los huesos de las costillas y del espinazo.
- **Añadir las verduras del caldo** lavadas y cortadas en trozos pequeños. Cuando empiecen a dorarse, desglasar con el vino tinto y esperar a que el alcohol se evapore. Agregar el agua cuando ya no huele a alcohol y cocerlo tapado a fuego medio durante unas 2 horas y 30 minutos, rellenando con agua, si se evapora demasiado.
- **Lavar, pelar y rallar la zanahoria.** Cortar la cebolla en juliana. Lavar bien las coles de bruselas y las patatas peladas. Colar el caldo y añadirle la carne de cerdo reservada de las costillas y las verduras para el caldo. Dejar que se cocine durante 25 minutos. Rectificar de sal y servir bien caliente.

CROQUETAS DE REMOLACHA CON SETAS SALTEADAS

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 remolacha grande o 2 pequeñas • 250 ml de leche • 40 g de harina • 1 cebolla pequeña • 2 dientes de ajo • 50 g de mantequilla • aceite de oliva • pan rallado • 2 huevos • harina (para rebozar) • setas de temporada (o en conserva) • sal • pimienta • nuez moscada.

- **Picar la cebolla** y rehogarla en una sartén con mantequilla fundida. Rallar la remolacha y echarla en la sartén con la cebolla. Sofreir bien el conjunto agregando el ajo picado. Cocinar durante 10 o 15 minutos a fuego medio-bajo.
- **Añadir la harina y cocinar bien.** Cuando tome un poco de color, ir poniendo poco a poco la leche, removiendo con una cuchara de madera. Debe quedar una mezcla cremosa y bonita. Rectificar de sal, pimienta y nuez moscada.
- **Dejar que se enfrie la masa estirada.** Cuando esté bien fría, darle forma de bolas y rebozarlas con harina, huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite de oliva, hasta que se doren.
- **Saltear las setas salpimentadas** con una pizca de aceite de oliva. Servir las croquetas con una base de setas salteadas.



IDEA

Cuece a la vez una remolacha más y aprovechala para hacer hummus. Tendrás dos platos a la vez.



EXTRA

Rallar un poco de piel de limón justo al final. Realiza el sabor del brócoli y aporta un toque fresco que equilibra la salsa.

'ORECCHIETTE' CON BRÓCOLI CREMOSO

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 300 g de orecchiette • 1 brócoli mediano • 2 dientes de ajo • 4 filetes de anchoa en aceite • 40 g de parmesano rallado • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Lavar el brócoli** y cortar los ramaletos. Cocerlos en agua con sal durante 6-7 minutos, hasta que estén tiernos. Sacar la mitad y reservarla entera; triturar la otra mitad con un cucharón del agua de cocción y un chorrito de aceite para obtener una crema ligera.
- **Calentar aceite en una sartén amplia** y dorar los ajos laminados. Añadir las anchoas y aplastarlas con la espátula hasta que se fundan. Incorporar la crema de brócoli y mezclar.
- **Cocer la pasta en la misma olla del brócoli** hasta que quede al dente. Escurrirla, añadirla a la sartén y sumar los ramaletes enteros. Saltear un minuto para que se impregne bien.
- **Servir con parmesano** y un golpe de pimienta negra.

ENDIBIAS GRATINADAS CON QUESO Y JAMÓN

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 8 endibias • 8 lonchas de jamón cocido

- 100 g de queso rallado gruyere • sal. **Para la bechamel:** 2 vasos de leche • 3 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de harina.

● **Cocer las endibias** en agua con sal durante 15 minutos. Cuando estén cocidas, escurrirlas bien, para que pierdan el agua que han absorbido. Prensarlas con las manos con la ayuda de un paño de cocina. Reservar.

● **Para la bechamel**, poner una cazuela a fuego suave con la mantequilla y, cuando se funda, agregar la harina y mezclar bien, hasta que quede integrada. Rehogar un poco y verter la mitad de la leche fría poco a poco, sin dejar de remover con una cuchara de madera.

● **Verter el resto de leche sin dejar de remover.** Echar sal al gusto y cocinar la salsa a fuego suave 10 o 15 minutos. Añadir un poco de queso rallado, para potenciar el sabor.

● **Enrollar con una loncha de jamón cocido** cada endibia y ponerlas en una fuente apta para horno. Cubrirlas con la bechamel y el queso restante por encima. Gratinar a 180 °C entre 10 y 15 minutos.

GUARNICIÓN

Sirve esta receta con puré de patatas, es el acompañamiento más adecuado.



MARIDAJE

Acompaña este plato con un vino blanco de aguja bien frío. ¡La mezcla perfecta!

ALCACOFAS A LA MARINERA

1 HORA. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 8 alcachofas • 100 g de tomate triturado

- 1 cebolla • 1 puerro • 2 dientes de ajo • 100 ml de vino blanco • 8 sardinas frescas • aceite de oliva • sal • pimienta negra molida • 1 limón • 4 ramas de perejil • 500 ml de fumet de pescado.

● **Limpiar las sardinas**, quitando primero las escamas y, después, las tripas. Con un cuchillo bien afilado, sacar los dos filetes. Repasarlos con unas pinzas de cocina, para quitar las pequeñas espinas que se hayan quedado. Reservarlos sumergidos en agua con hielo durante 30 minutos, para que pierdan toda la sangre.

● **Escurrir con cuidado los filetes** y dejarlos marinando con el zumo de medio limón y acabar de cubrir con aceite de oliva. Dejar así durante 1 hora. Pelar las alcachofas, desechar las hojas más duras, parte del tallo y la punta de las hojas interiores. Con la ayuda de una cuchara, quitar los pelitos del interior y cortar en cuatro. Ir reservándolas en agua con unas ramas de perejil, para evitar que se oxiden. Cocer las alcachofas en caldo de pescado 20 minutos y reservarlas.

● **Picar la cebolla y el puerro** limpio en pequeños tacos. Ponerlos en una cazuela al fuego con un chorrito generoso de aceite de oliva. Sofreír las verduras hasta que empiecen a tomar color y añadir el ajo picado. Agregar el vino y dejar que el alcohol se evapore. Incorporar el tomate triturado y cocer hasta que se consuma un poco el agua del tomate.

● **Añadir las alcachofas** con un poco del caldo sobrante y cocinar todo junto durante 5 minutos, no debe quedar demasiado caldoso. Salpimentar y servir con los filetes de sardina marinada por encima.



CREMA DE APIONABO Y MANZANA

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 apionabo mediano • 2 manzanas
 • 1 puerro pequeño • 700 ml de caldo vegetal
 • 100 ml de nata líquida (opcional) • aceite de oliva
 • sal • pimienta • cebollino.

- **Pelar el apionabo y cortarlo en dados.** Pelar las manzanas, retirar el corazón y trocearlas. Lavar el puerro, retirar la parte verde más dura y cortarlo en rodajas.
- **Rehogar el puerro en una olla** con un poco de aceite a fuego suave hasta que esté tierno. Añadir el apionabo y la manzana, saltear un par de minutos y cubrir con el caldo. Cocer a fuego medio unos 25 minutos, hasta que todo esté muy blando.
- **Triturar hasta obtener una crema fina y homogénea.** Añadir la nata si se desea una textura más cremosa. Rectificar de sal y pimienta.
- **Servir caliente y decorar** con cebollino picado y un chorrito de nata o aceite de oliva.



INFO

La manzana aporta un punto dulce natural que suaviza el sabor intenso del apionabo y equilibra la crema sin necesidad de añadir azúcar

CONSUMIR PRODUCTOS DE TEMPORADA ES BUENO PARA EL MEDIO AMBIENTE Y PARA TU CARTERA



MÁS POTENCIA

Espolvorea parmesano rallado muy fino al sacar el repollo del horno y dejar que se funda con el calor residual.

REPOLLO ASADO AL HORNO CON ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS AROMÁTICAS

40 MINUTOS. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 repollo pequeño
 • aceite de oliva • sal • pimienta
 • hierbas frescas o secas (tomillo, romero o albahaca).

- **Retirar las hojas exteriores del repollo** si están dañadas. Cortarlo en cuñas, procurando que cada trozo conserve parte del tronco para que no se desmonte.
- **Colocar el repollo en una bandeja de horno**, salpicar y regar generosamente con aceite de oliva. Espolvorear con las hierbas elegidas.
- **Hornear a 200 °C durante 30-35 minutos**, dando la vuelta a las cuñas a mitad de cocción, hasta que el repollo esté tierno por dentro y bien dorado en los bordes.
- **Servir caliente**, con un poco más de aceite de oliva por encima.

HABAS A LA CATALANA

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

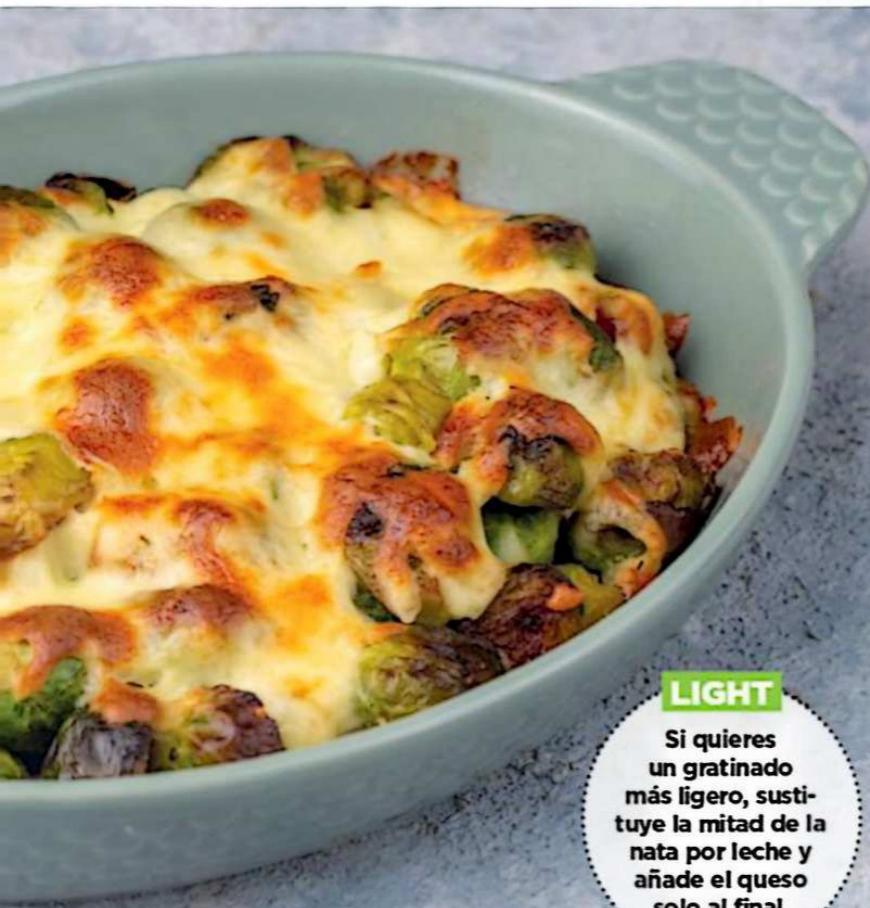
INGREDIENTES: 800 g de habas frescas desgranadas (o congeladas) • 100 g de panceta o bacon • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • 1 ramita de menta o hierbabuena • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Pelar la cebolla y los ajos y picarlos finos.** Cortar la panceta en dados pequeños. Rehogar la panceta en una cazuela con un poco de aceite hasta que empiece a dorarse. Añadir la cebolla y el ajo y cocinar a fuego suave hasta que estén blandos y transparentes.
- **Incorporar las habas,** salpimentar y añadir el laurel y la ramita de menta. Remover bien, tapar la cazuela y cocinar a fuego bajo unos 25-30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las habas estén tiernas y melosas. Si hiciera falta, añadir un chorrito de agua o caldo durante la cocción.
- **Retirar la menta y el laurel antes de servir.** Ajustar de sal y servir calientes, con pan al lado.



DESTACA

La menta es clave en esta receta: aporta frescor y equilibra el sabor intenso de las habas y la panceta.



LIGHT

Si quieres un gratinado más ligero, sustituye la mitad de la nata por leche y añade el queso solo al final.

COLES DE BRUSELAS GRATINADAS AL HORNO

50 MINUTOS. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 600 g de coles de Bruselas • 200 ml de nata líquida para cocinar • 100 g de queso rallado (emmental, mozzarella o mezcla) • 40 g de parmesano rallado • 1 diente de ajo • mantequilla • aceite de oliva • sal • pimienta • nuez moscada.

- **Limpiar las coles de Bruselas,** retirar las hojas exteriores más duras y cortarlas por la mitad. Cocerlas en agua con sal durante 8-10 minutos, hasta que estén tiernas pero firmes. Escurrirlas bien.
- **Frotar una fuente de horno con el diente de ajo** y engrasarla ligeramente con mantequilla. Colocar las coles en la fuente, salpimentar y espolvorear una pizca de nuez moscada.
- **Calentar la nata** en un cazo sin que llegue a hervir. Verterla sobre las coles y repartir por encima el queso rallado y el parmesano. Regar con un hilo fino de aceite de oliva.
- **Gratinar en el horno a 200 °C** durante unos 20 minutos, hasta que la superficie esté dorada y burbujeante. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

PASO A PASO



GRATINADO DE MEJILLONES

Una fórmula original y **baja en calorías para escapar de la rutina** al cocinar los moluscos.

POR MAGDA OLMEDO

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1/2 kg de mejillones frescos • 400 g de tomate triturado (1 bote pequeño, si es en conserva)
• 1 cebolla pequeña • 1 diente de ajo • aceite de oliva • sal
• azúcar (o miel) • orégano
• tomillo • queso parmesano u otro con sabor más fuerte.

Rico en potasio, omega 3, zinc, selenio y vitamina C, el mejillón es uno de los mariscos más beneficiosos para la salud.

1 Seleccionar los mejillones y retirar los que estén rotos o abiertos. Eliminar las barbas con un cuchillo o unas tijeras y limpialos a conciencia. Echar agua en la base de una olla o cazuela con tapa y ponerla a fuego fuerte. Cuando rompa a hervir, incorporar los mejillones y dejarlos tapados 8 minutos.

2 Sacar los mejillones de la olla y descartar los que no se hayan abierto. Pasar el líquido que hayan soltado por un colador de tela para eliminar rastros de arena. Poner en un recipiente los mejillones y su salsa y reservar. Pelar el ajo y la cebolla, y después picar muy finos para preparar la salsa de tomate.

3 Echar un chorro de aceite de oliva en la sartén y poner a fuego vivo. Pochar la cebolla y el ajo, sin que se quemem. Añadir el tomate triturado, el líquido de los mejillones, el orégano, el tomillo, la sal y el azúcar (o una cucharada pequeña de miel). Dejar cocinar 15 minutos a fuego medio para reducir.

4 Precalentar el horno a 180 grados. Mientras tanto, poner los mejillones en el fondo de una bandeja de horno y verter la salsa de tomate para taparlos. Rallar el queso escogido por encima (cantidad al gusto). Meter en el horno hasta que el queso se funda y se dore. Servir calientes.

Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES FÁCILES A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS



EL TRUCO DEFINITIVO PARA TENER LA ROPA MÁS BLANCA

El blanco es uno de los tonos que más favorecen, pero también uno de los más complicados de mantener, ya que tiende a amarillesar y es difícil devolverle su blancura. Una de las soluciones más fáciles y conocidas es meter la prenda en lejía. El problema es que es un producto que acaba comiéndose los tejidos, ya que es muy abrasivo. Por eso, te damos otra opción. Mete las prendas en leche durante dos horas y, a continuación, lávalas como harías normalmente. Quedarán como nuevas.



QUITAR RESTOS DE MAQUILLAJE

Si en los cuellos de camisetas o camisas hay restos de pintalabios, base de maquillaje o rimel... Es suficiente con frotar un poco con agua oxigenada antes de meterlo en la lavadora, saldrá totalmente limpio.

Mar Pardo Coello. (Ciudad Real)

ELIMINA EL SABOR AMARGO DE LAS BERENJENAS

Esta verdura tiende a tener un sabor un poco amargo cuando sus jugos entran en contacto con el aire. Para deshacerte de este sabor, córtalas en rodajas y échales sal gorda por ambas caras. Pasados 15 minutos lávalas debajo del grifo y sécalas con un paño limpio. Ya las tendrás listas para prepararlas como más te gusten.



LA CLAVE: AÑADE, POR CAPAS, LAS BERENJENAS CORTADAS EN RODAJAS Y LA SAL



ACABA CON LAS BACTERIAS BUCALES DE FORMA NATURAL

Para esta solución solo necesitarás una cucharada de aceite de girasol o de sésamo. Remuévelo por toda la boca durante 15 o 20 minutos, sin hacer gárgaras. Poco a poco, el aceite irá absorbiendo todas las bacterias y toxinas, por lo que pasará a ser más denso. Para finalizar, enjuaga con abundante agua.

SOFÁS COMO NUEVOS

El día a día va dejando sus marcas en la tapicería hasta el punto de cambiar el tono debido a esa suciedad que no parece, pero está.

Acabar con ella y con las manchas más difíciles es posible.

POR LOLA OJEDA

Bebida, comida, grasa, roces o el desgaste del día a día pueden hacer que nuestros sofás, sillones o butacas parezcan más viejos o gastados de lo que de verdad están. Sin embargo, para alargar su vida es fundamental y, sobre todo, muy fácil, seguir unos sencillos pasos. Sólo necesitas unos pocos «ingredientes» y un poco de paciencia y los resultados te sorprenderán.

LIMPIEZA PARA MANCHAS CONCRETAS

- **Rotulador, bolígrafo o pintura:** Humedece ligeramente un paño

blanco con alcohol o laca para el pelo y da pequeños toquecitos en la mancha desde fuera hacia dentro. A medida que el paño vaya absorbiendo tinta, repite varias veces cambiando de zona del paño o usando uno nuevo. Al terminar, frota con una bayeta humedecida en agua tibia y deja secar.

¡¡Alerta!! No frotas o la tinta se extenderá.

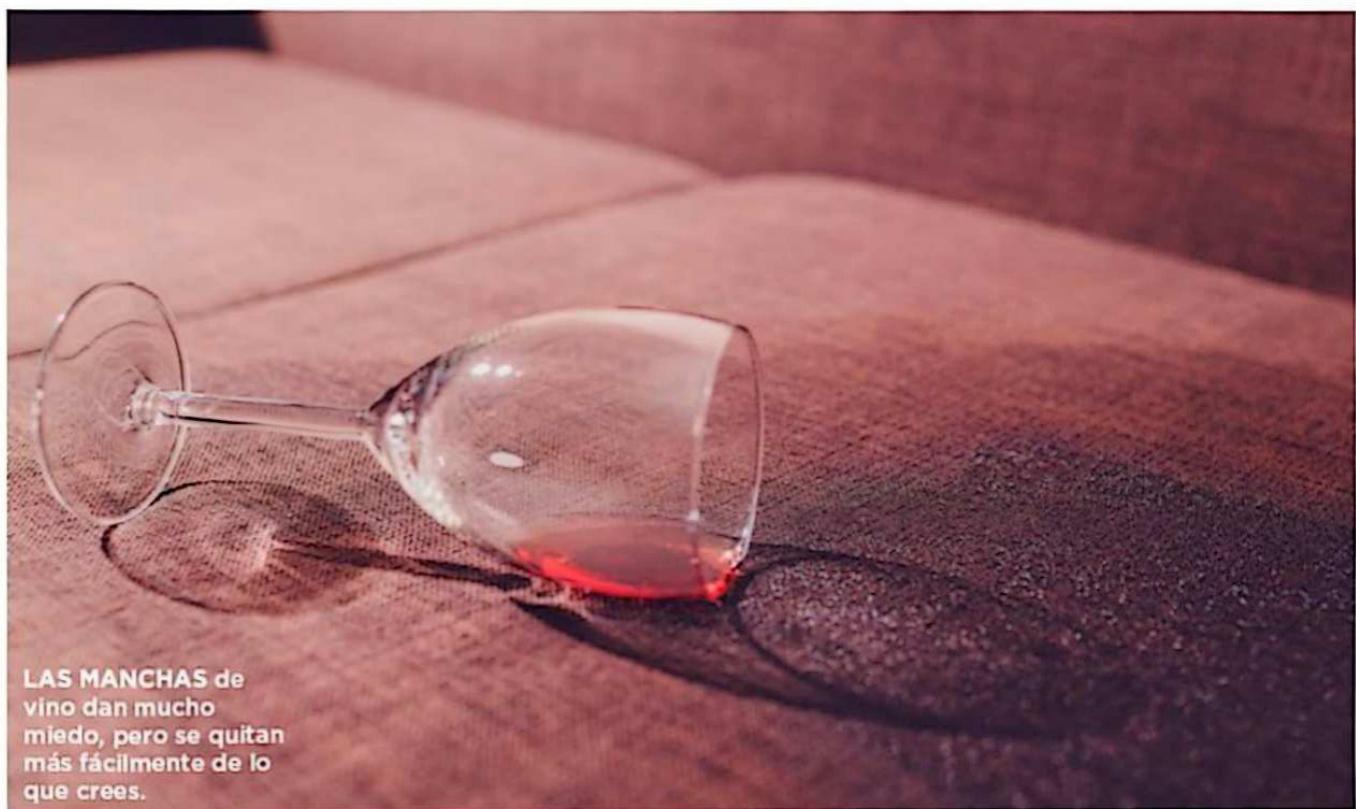
● **Café:** Absorbe inmediatamente con papel de cocina y presiona sin

frotar. Utiliza un paño empapado en agua tibia y unas gotas de jabón y da toquecitos de fuera hacia dentro. Aclara con un trapo húmedo.

¡¡Alerta!! Si la mancha persiste repite el proceso añadiendo al paño un chorrito de amoniaco.

● **Laca de uñas:** Retira el exceso con una cuchara presionando ligeramente. Aplica alcohol o laca para el pelo y con un paño seco da toquecitos desde fuera hacia dentro hasta que desaparezca la

EL BICARBONATO, LA SAL O EL AGUA FRÍA SON ALGUNOS DE LOS GRANDES ALIADOS CONTRA LAS MANCHAS



mancha. Aclara con un poco de agua y deja secar.

Si la mancha está seca, humedece un algodón en alcohol y presiona suavemente sobre ella sin arrastrar. Utiliza cuantos algodones necesites y después aclara con un paño húmedo. **¡¡Alerta!!** Jamás utilices acetona o agrandarás la mancha.

● **Sangre:** Si la mancha es reciente, envuelve unos cuantos hielos en un paño húmedo y da toquecitos sobre la mancha sin frotar. Cambia de paño en cuanto éste se manche y repite hasta que desaparezca.

Si la mancha está seca, aplica unas gotas de agua oxigenada sobre ella y deja actuar un par de minutos. Retira con un paño humedecido en agua fría.

¡¡Alerta!! Nunca utilices agua caliente, ni amoniaco, ni lejía.

● **Grasa o chocolate:** Absorbe el exceso inmediatamente con papel de cocina o un paño seco y presiona sin frotar. Espolvorea generosamente polvos de talco (si no tienes, puedes usar bicarbonato o maicena) y deja



actuar al menos dos horas. Tras ello, cepilla bien y si queda producto en exceso, usa el aspirador.

¡¡Alerta!! Si la mancha persiste, humedece un paño en amoniaco, da toquecitos suaves sobre ella y retira el exceso con agua tibia.

● **Tomate:** Despues de retirar el exceso con una cuchara o papel de cocina sin frotar, te proponemos dos remedios eficaces. Uno: Moja una bayeta con agua fría y unas gotas de lavavajillas, da toquecitos de fuera hacia dentro y aclara con un paño húmedo. Dos: Espolvorea la mancha con bicarbonato y unas gotas de agua oxigenada y deja actuar 30 minutos antes de retirar el exceso con un cepillo.

¡¡Alerta!! Es una de las manchas más difíciles de quitar, pero no desesperes, si no te funciona uno de los dos métodos, prueba con el otro.

● **Pipí:** Si la mancha es reciente, espolvorea bicarbonato generosamente (lo mejor para acabar con el olor), dejar actuar 30 minutos y frota con un cepillo o aspirador. Tras ello, limpia la zona con un paño humedecido en agua tibia y unas gotas de detergente.

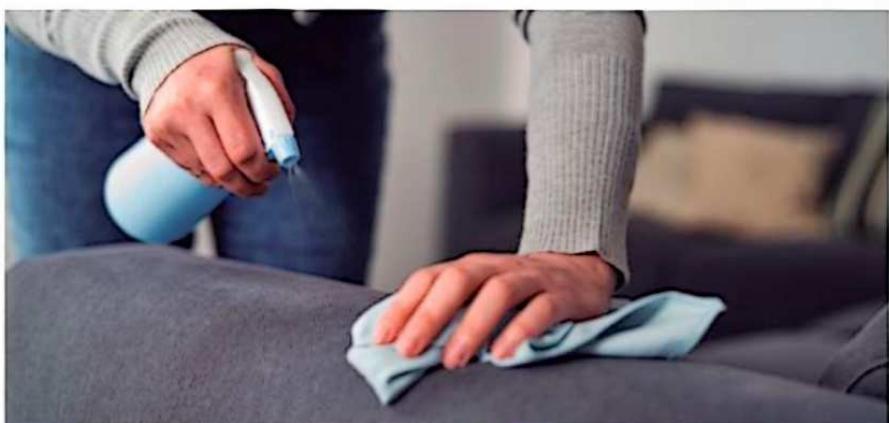
¡¡Alerta!! Si la mancha está ya seca, haz este mismo proceso dos veces seguidas.

● **Vino:** Retira el exceso con papel de cocina sin frotar. Pon sobre la mancha un buen puñado de sal y deja actuar media hora. Usa el aspirador para retirar toda la sal y, si la mancha persiste, humedece un paño en agua tibia con unas gotas de agua oxigenada y frota suavemente.

¡¡Alerta!! No uses nunca agua caliente para limpiar.

● **Otras manchas:** Mezcla unas gotas de vinagre con bicarbonato hasta hacer una pasta. Aplica suavemente sobre la mancha con una bayeta frotando en círculos. Deja actuar 5 minutos y retira con un paño húmedo.

¡¡Alerta cercos!! Si al terminar cualquiera de estos procesos queda cerco, lo mejor es humedecer cuanto antes toda la zona con agua tibia y unas gotas de amoniaco y dar toques suaves desde fuera hacia dentro. Nunca utilices el secador para ello.



LIMPIEZA GENERAL

Elementos necesarios

- **Bicarbonato**
- **Aspirador**
- **Vinagre blanco o de limpieza**
- **Pulverizador**
- **Detergente de ropa**
- **Varias bayetas**
- **Agua**

Proceso paso a paso:

1 **Espolvorea bicarbonato** sobre todo el sofá y déjalo asentarse una hora. Después, pasa el aspirador con el cabezal de tapicerías o alfombras asegurándote de retirar todos los restos de bicarbonato.

2 **En un pulverizador,** mezcla una cucharada de vinagre blanco, con dos tazas de agua y media de detergente de ropa.

3 **Aplica generosamente** en el sofá y deja actuar al menos 15 minutos.

4 **Con una bayeta** (o varias, si el sofá es grande) limpia el cojín, el respaldo, el lateral, etc., con grandes círculos desde el centro hacia el exterior. No tengas prisa en hacer este proceso y vuelve a pulverizar y frotar para hacer una limpieza más profunda.

5 **Deja secar al aire** antes de volver a usarlo normalmente.

TRUCO. Si persiste algún olor concentrado a mascota o comida, repite el primer paso una vez más.



LA IGLESIA DE LA MISERICORDIA, frente a la catedral en el Largo da Sé, es uno de los edificios más fotogénicos de Viseu y un símbolo de su histórica vocación asistencial.

Fotografías: Eva Carrasco

VISEU

UN VIAJE AL ORIGEN DE PORTUGAL

Elegida en varias ocasiones como la ciudad con mejor calidad de vida del país, Viseu es la cuna del Renacimiento luso. Es un destino perfecto para descubrir lejos de las multitudes y dejarse llevar por el Portugal más auténtico.

POR EVA CARRASCO

Viseu se descubre paso a paso, empezando por el Largo da Sé, la plaza que concentra siglos de historia y algunas de las imágenes más reconocibles de la ciudad. Frente a la catedral se alza la Iglesia de la Misericordia, uno de los edificios más fotogénicos y singulares de Viseu. Aunque su fachada monu-

mental pueda engañar, se trata de una iglesia de pequeñas dimensiones, ligada históricamente a la labor asistencial y sanitaria. Tras sus muros se desarrolló, durante siglos, una intensa actividad social vinculada al cuidado de los más vulnerables, con botica y espacios de atención que hoy forman parte del conjunto museístico.

Al otro lado de la plaza, la Catedral junto al museo Nacional Grao Vasco y el Paseo dos Cónegos completan el complejo monumental que rodea el crucero de granito. Aquí se sucedieron un castro, el foro romano, una iglesia paleocristiana, el alcázar musulmán y, finalmente, la catedral que hoy preside la ciudad. Una superposición de etapas históricas que explica por qué este lugar fue clave en el nacimiento de Portugal. Aquí estableció su capital doña Teresa, hija de Alfonso VI de León y madre de Afonso Henriques, primer rey de Portugal, convirtiendo a Viseu en una de las primeras ciudades con peso político y religioso, antes incluso de la fundación oficial del país. La Catedral de Viseu es uno de los grandes símbolos de la ciudad. Entre sus muros conviven el románico, el gótico, el manuelino con sus símbolos marineros y el barroco. Su claustro, construido en 1528, está considerado el primero plenamente renacentista del país y refleja la influencia italiana traída por el obispo Dom Miguel da Silva, cercano a artistas como Miguel Ángel y Rafael.

CÓMO LLEGAR

Viseu se encuentra en el centro-norte de Portugal. Desde España, la forma más cómoda es llegar en coche desde Salamanca o Cáceres.



DÓNDE DORMIR

Hotel Pousada Viseu, que está ubicado en el edificio del antiguo hospital del siglo XVIII. Desde 90€/noche. (www.pousadas.pt)





A pocos pasos se encuentra el Museu Nacional Grão Vasco, imprescindible para entender la importancia artística de Viseu. Dedicado al gran pintor renacentista Vasco Fernandes, alberga una de las colecciones más relevantes de pintura portuguesa de los siglos XV y XVI.

Una ciudad interior que crece

A diferencia de muchas ciudades del interior portugués, Viseu ha logrado crecer en población en los últimos años. Su ubicación estratégica, rodeada por las sierras de Estrela, Caramulo y Montemuro, la convirtió desde muy temprano en un enclave protegido y bien comunicado. Hoy mantiene ese equilibrio entre tamaño humano, servicios y calidad de vida que la ha llevado a ser reconocida, repetidamente, como una de las mejores ciudades para vivir en Portugal.

Calles medievales con memoria

El casco histórico conserva el trazado romano y medieval, con la Rua Direita como eje principal desde hace dos mil años. Pasear por sus calles es descubrir restos de la muralla, antiguas puertas defensivas y la antigua judería, cuyas casas aún conservan ventanas más pequeñas, una de las pocas huellas visibles de la comunidad judía que tuvo un papel fundamental en la economía local antes de su expulsión en el siglo XV.



ESENCIA PORTUGUESA. En sentido de las agujas del reloj: Largo da Sé con la Catedral al fondo; el claustro de la catedral, decorado con murales de azulejos azules típicos de Portugal; una de las obras maestras del Museu Nacional Grão Vasco y platos de la gastronomía tradicional en el restaurante Muralhas da Sé.



LOS JARDINES DE SANTAR



A pocos kilómetros de Viseu, el pueblo de Santar guarda uno de los conjuntos ajardinados más singulares de Portugal. Santar Vila Jardim conecta, a través de un recorrido paisajístico, los jardines históricos de varias casas solariegas, creando un paseo entre viñedos, fuentes, esculturas y vegetación centenaria. Un plan ideal para disfrutar sin prisas y comprender la estrecha relación entre paisaje, vino y arquitectura en esta región.

DÓNDE COMER

Restaurante Muralhas da Sé (Adro da Sé, 24): cocina portuguesa tradicional con vistas a la catedral. **Memorias**-Valverde Santar Hotel & Spa, ideal para un almuerzo especial en un entorno histórico.



MÁS INFO:

<http://www.visitviseu.pt>

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

Akaneya: un viaje a los sabores de Kioto

En este restaurante todo está pensado para que sientas la **gastronomía japonesa con los cinco sentidos**.



Carlota Akaneya fue el primer sumiyaki de Europa, un estilo de barbacoa japonesa, que tuvo tan buena acogida, que pronto llegó Pilar a Madrid. En ambos, no solo se busca ofrecer un producto de altísima calidad (que lo hacen), también que cada comensal viva la experiencia al máximo. Desde el recibimiento hasta el postre (incluido el Crown Melon, el que dicen que es el melón más caro del mundo), todo está lleno de significado y simbolismo. La joya de la corona y por lo que conseguir una de las siete mesas de su restaurante es una suerte que se debe compartir, es poder degustar la sublime carne Matsusaka Beef de Ito Ranch, uno de los bocados más exquisitos.

Una carne que llega directa desde Japón para que manos expertas la presenten en diferentes cortes, que tú misma te puedes cocinar en sus brasas. Una experiencia culinaria de las que no se olvidan. (akaneyajapan.com)



Frou Frou

Este nuevo restaurante, epicentro del glamour y la alta cocina en la Costa del Sol (**Marbella**), presume de un elegante diseño y una sofisticada propuesta culinaria, basada en productos de temporada. Entre los platos estrella está el carpaccio de pulpo, los camarones con stracciatella al curry rojo y paccheri con cordero y feta ahumado. El pan lo elaboran ellos mismos, y ofrecen una cuidada selección de quesos, y los mejores cócteles.



Cobo Tradición

Miguel Cobo muestra sus dotes para una cocina tradicional, clásica y actualizada y experimenta con los procesos lentos, que recuerdan a sus orígenes. Una cocina que va de su Cantabria natal a su ciudad adoptiva, **Burgos**. Con una carta repleta de platos clásicos, basados en pescados y carnes a la brasa de encina, guisos, salazones, conservas... Siempre con productos de calidad.

LIBROS

iEntra y hazte con él!



La ciencia del sexo

VALÉRIE TASSO

¿Se puede vivir sin sexo?, ¿el sexo es algo natural?, ¿por qué deseo cada vez menos a mi marido? Todas las respuestas están en este libro.

Se trata de una recopilación de artículos escritos por la autora, publicados en la prestigiosa revista *Muy Interesante*. Dirigido a todas aquellas personas que verdaderamente quieren escuchar lo que no todo el mundo está dispuesto a decirles. «Es un libro para personas adultas y valientes, que quieren potenciar su sentido crítico alrededor de todo lo que se está publicando sobre el hecho sexual humano, en un mundo cada vez más infantilizado,

polarizado, en busca de recetas «homogeneizadas» y euforias que solo son el síntoma de una falta de sentido y del vacío que nos consume», dice la autora, que señala que estamos en «un mundo disfrazado de progresismo pero que es cada vez más profundamente puritano». Un libro para mayores de edad (que no mayores de 18 años). Entonces, ¿hablamos de una vez por todas de sexo de verdad...? Editorial Pinolia. Edición impresa: 19,95 €.



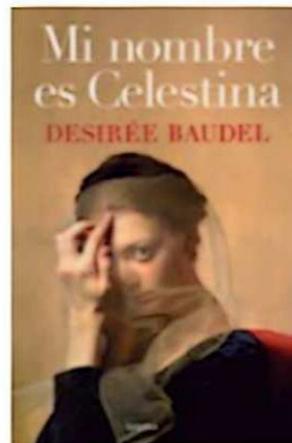
Pinolia



Oxígeno

MARTA JIMÉNEZ SERRANO

La autora combina con maestría sensibilidad, sentido del humor y lucidez, mirando de frente a la muerte para celebrar el asombro diario de seguir aquí, convirtiendo esa experiencia traumática en una poderosa historia real sobre la vida, el amor, la muerte y la literatura. Editorial Alfaguara. Edición impresa: 17,95 €.



Mi nombre es Celestina

DESIRÉE BAUDEL

Una novela sobre uno de los personajes más icónicos de nuestra literatura: una anciana astuta, despiadada y mentirosa, cuyo nombre de pila terminó bautizando a las demás alcahuetas. La Celestina es un arquetipo cultural universal, pero, ¿qué esconde este personaje? Editorial Grijalbo. Edición impresa: 23,90 €.

MÚSICA

Memento mori: México City DEPECHE MODE

Un disco grabado en el concierto que la banda ofreció en 2023, en el legendario estadio Foro Sol, que cuenta con cuatro temas inéditos. El concierto también se grabó para «Depeche Mode: M», la experiencia cinematográfica, que se estrenó en el Festival de Cine de Tribeca, en junio de 2025. El álbum incluye clásicos, como «Enjoy The Silence», en dos CD's, además de 16 páginas de fotos del espectáculo en directo. Precio: 31,99 €.



Live from Glastonbury

OLIVIA RODRIGO

La actriz de Disney ha publicado dos discos de vinilo, que incluye sus temas más escuchados «Friday I'm in Love». Precio: 41,99 €.

The life of a showgirl

TAYLOR SWIFT

Una edición limitada de este vinilo naranja con purpurina, que se convierte en el regalo perfecto para los fans de la reina del country. Precio: 40,90 €.

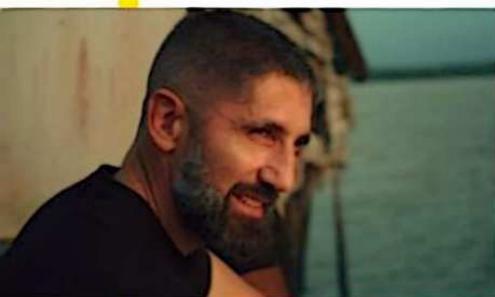
EN PANTALLA

SERIES



Machos Alfa

Ya está aquí, para empezar el año, la nueva temporada -esta es la cuarta- de esta comedia, protagonizada por cuatro hombres -Fernando Gil, Fele Martínez, Gorka Otxoa y Raúl Tejón-, que ponen de relieve el papel de la masculinidad en estos tiempos de lucha por la igualdad de género, y que ha conseguido la atención de los espectadores. **Estreno el 9 de enero en Netflix.**



Pelayo: más allá del límite

Una docuserie de tres episodios, contada en primera persona por Pelayo, que desvela el lado más oscuro del narcotráfico, como un sistema global que transforma la violencia en negocio. Un viaje sin retorno al corazón de una guerra silenciosa, donde mirar hacia otro lado no es una opción. Pelayo deja el papel de instructor para intentar comprender las raíces del conflicto desde la primera línea de fuego. **Estreno el 9 de enero en Prime Video.**



Familia de alquiler

Protagonizada por Brendan Fraser, esta comedia japonesa habla del misterio de las relaciones humanas. **Estreno 9 de enero.**

Ambientada en el Tokio actual, esta conmovedora comedia dramática, que fue presentada en el pasado Festival de Toronto 2025, narra la vida de un actor estadounidense, que lucha por encontrar un propósito en la vida hasta que consigue un trabajo inusual: trabajar para una agencia japonesa de «familias de alquiler», interpretando, precisamente papeles de sustitutos familiares de cara a extraños y desconocidos. A

medida que se va sumergiendo en el mundo personal de sus clientes, comienza a establecer unos vínculos genuinos, que hacen que se difuminen las líneas que separa la actuación y la realidad. Al enfrentarse a las complejidades morales de su trabajo, va redescubriendo realmente su propósito, la pertenencia y la tranquila belleza de las relaciones humanas, a través de este peculiar servicio japonés.

MÁS CINE



Giant

Drama basado en hechos reales y ambientado en el mundo del boxeo. Cuenta la historia real del príncipe Naseem «Naz» Hamed, un boxeador británico-yemení, desde sus humildes comienzos hasta convertirse en campeón del mundo y su entrenamiento con Brendan Ingle, el hombre que fue crucial en su éxito, interpretado por el actor Pierce Brosnan. **Estreno 9 de enero.**

La cronología del agua

Debut en la dirección de la actriz Kristen Stewart, que muestra la historia de Lidia Yuknavitch. Fue nadadora aspirante a olímpica, entró en una espiral de drogas y promiscuidad bisexual. Tras superar sus demonios internos encontró una carrera como escritora y profesora. **Estreno 9 de enero.**



OCIO



EL PLAN



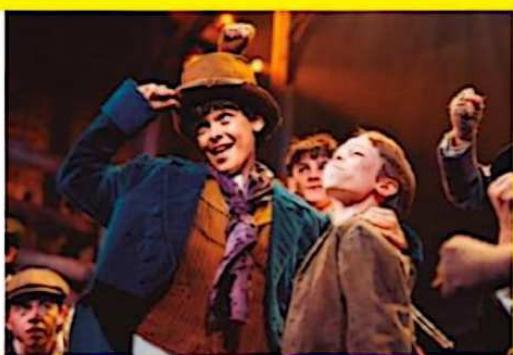
Contempla las estrellas en El Hierro

Qué hay mejor que olvidarse de la cuesta de enero y comenzar este nuevo año 2026, al calorito de las Islas Canarias y contemplar las estrellas, desde la terraza del hotel Puntagrande (El Hierro), reconocido, desde 1987, por el Libro Guinness de los Records, como el más pequeño del mundo. Su forma de barco invita a sentirte en medio del océano, con las olas del mar como música de fondo. Esta pequeña isla, además, ofrece espectaculares rutas de senderismo y la mejor gastronomía herreña.

EN ESCENA

Oliver Twist

Madrid. El musical de los niños olvidados. Oliver Twist es un héroe adolescente, que nos recuerda al niño que fuimos, el que sigue en nuestro interior y el que nos habla aunque solo lo escuchemos en ocasiones, en un espectáculo lleno de ilusión, y sobre todo, esperanza. **Hasta el 28 de febrero.**



MÁS ARTE



Picasso y Klee

Madrid. El Museo Nacional Thyssen-Bornemisza acoge hasta el 1 de febrero, esta exposición que reúne una selección de cincuenta obras maestras de los artistas Pablo Picasso y Paul Klee, pertenecientes al marchante y coleccionista alemán Heinz Berggruen.



Jane Goodall

San Sebastián. Bajo el título «Investigadora y activista por la paz», esta exposición que se podrá disfrutar, hasta el 25 de enero, en Aiete K.E., es un homenaje a la vida y el legado de esta primatóloga, activista medioambiental y Mensajera de la Paz de las Naciones Unidas, a través de las ilustraciones del artista Asier Iturralde.

CONCIERTO

Abraham Mateo

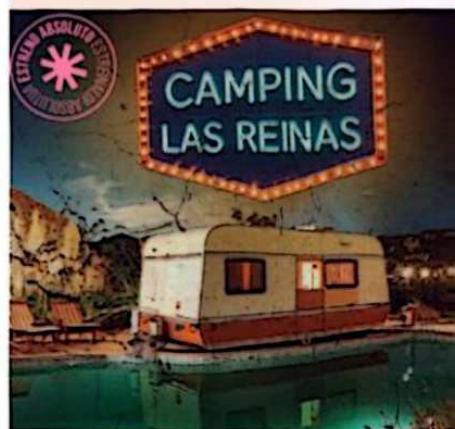
El artista español ha conseguido hacerse un hueco en el mundo de la música, y ahora se encuentra de gira con su nuevo espectáculo '20 años después', que supone un recorrido por su trayectoria musical y su evolución artística y personal. **El 11 de enero estará actuando en el Movistar Arena (Madrid).**



TEATRO

Camping Las Reinas

Un grupo de mujeres acude año tras año al mismo lugar de vacaciones: un camping. El lugar donde son ellas las que mandan. Esta comedia ágil e irónica reflexiona sobre la repetición de jerarquías. Una obra de mujeres llena de humor sobre las obligaciones y los derechos de este tiempo de asueto veraniego. **El 22 de enero en el teatro Gayarre de Pamplona.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

ENFERMEDADES

- DIABETES
- CÁNCER
- GRIPE
- ESTRÉS
- FARINGITIS
- OTITIS
- CISTITIS
- BRONQUITIS
- DERMATITIS
- RESFRIADO
- SINUSITIS
- TOS

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

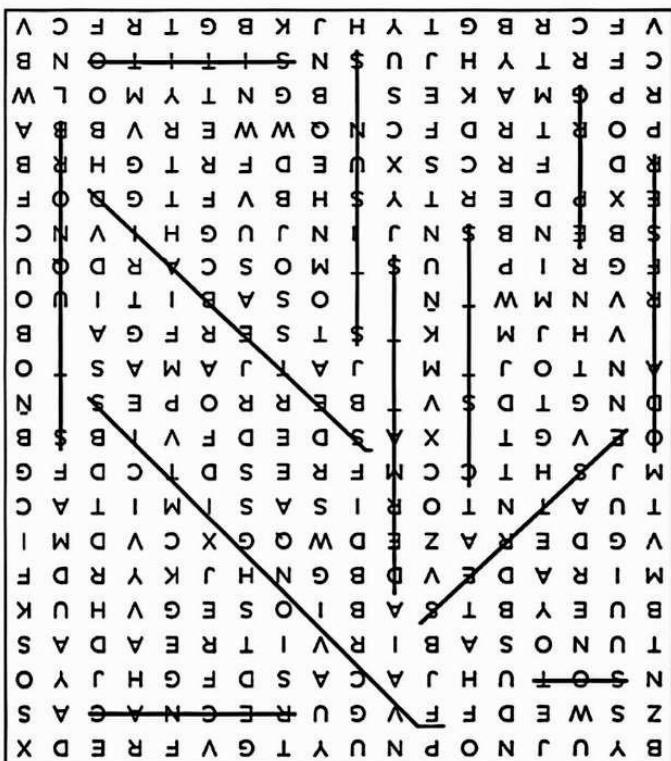
SUDOKU

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

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

SOLUCIONES

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

SUDOKU**SOPA DE LETRAS**SUBDIRECTORA: **Inma Coca** (maredaccion@zinnetmedia.es)**REDACCIÓN**

Redactoras de Entrevistas y Actuación: **Gema Bolza, Miriam Herrera y Laura Valdecasa** (actualidad@marevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach: **Inma Coca, Ana Sánchez y María García**; redactora de Cocina: **Magda Olmedo**; redactoras de Belleza: **Tamara Viltón y Anna Pardo**; redactora de Moda: **Annie Tomás**; redactora de Soluciona tus dudas: **Natalia Guzmán** (expertos@marevista.es); redactoras de En forma: **Montse F. Frías** y **Almara Ortiz**; redactora de Decoración: **Annie Tomás**; redactora de Vida fácil: **Lola Ojeda**; redactora de Consumo y Legal: **Eva Carrasco**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**.
Maquetación: **Manuel Arrubarrena y Carolina Ochoa**.
Corrección y Edición: **Sonia Murillo**.
Responsable online: **Paula Manso** (redaccionweb@marevista.es)

EVENTOS Y RR.PP.**Claudia Olmedo** (colmedo@zinnetmedia.es)**DIRECCIÓN Y TELÉFONO**

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel: 810 583 412

Email: maredaccion@zinnetmedia.esConsejera Delegada: **Marta Arifo**Director General Financiero: **Carlos Franco**Director Comercial: **Alfonso Juliá** (julia@zinnetmedia.es)Brand manager: **Marta Espresate** ([muspresate@zinnetmedia.es](mailto:mespresate@zinnetmedia.es))**DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES**Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinnetmedia.es), Tel: 650 517 294.Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinnetmedia.es), Tel: 681 022 921.Coordinación: **Marlanya Álvarez** (malvarez@zinnetmedia.es), Tel: 652 531 108.BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinnetmedia.es), Tel: 650 517 294.LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinnetmedia.es), Tel: 617 32 11 66.ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@quadalmedia.com), Tel: 954 081 226.**SUSCRIPCIONES:**

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

<https://suscripciones.zinnetmedia.es>INTERNET: www.zinnetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.

ARI



DEL 7 AL 13 DE ENERO

La semana de **VIRGO**

La Luna nueva de esta semana cae en tu zona de propósito, orden y proyección. Y tú, que sueles hacer balance con cuadernos, listas y repasos mentales, sentirás una claridad poco habitual: ya no se trata solo de organizar, sino de priorizar lo que realmente quieras cuidar.

En lo emocional, tu sensibilidad gana profundidad sin perder estructura. Notarás que puedes expresar lo que sientes sin desbordarte ni esconderte.

En el trabajo, es una semana perfecta para decidir, recortar y enfocar. No hace falta que lo hagas todo de golpe: basta con saber hacia dónde no volver.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: No te impacientes si alguien necesita su tiempo. Lo tuyo llegará cuando dejes de correr.

Salud: Dormir bien es tu mejor recurso esta semana. Hazlo prioritario, aunque suene aburrido.

Trabajo: Un malentendido se aclara con una conversación breve. No esperes a que el otro dé el paso.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Hay cariño donde menos esperas. Pero tendrás que mirar más allá de las formas.

Salud: Tu cuerpo necesita más movimiento y menos excusas. Pilates, caminar o estirarte: lo que sea, hazlo.

Trabajo: Una idea que parecía inviable cobra forma. No la descartes aún, puede sorprenderte.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: La conexión fluye con alguien con quien puedes hablar de todo... incluso de nada.

Salud: La mente hiperactiva te agota. Menos pantallas, más papel: escribir, leer, lo que sea.

Trabajo: Se desbloquea un tema pendiente. No fue magia, fue tu capacidad de adaptarte.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Una charla íntima te devolverá la confianza. No esperes el momento perfecto, solo empieza.

Salud: Si llevas días sin llorar ni reír a gusto, algo no está en su sitio. Suéltalo.

Trabajo: Vuelves a tener claridad sobre lo que quieres. Aprovecha la Luna nueva para empezar en serio.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Alguien espera un gesto tuyo que confirme lo que ya intuye. No todo se dice con palabras.

Salud: Tu piel necesita más cuidado. Menos maquillaje, más hidratación. Y no te olvides de descansar, que se nota.

Trabajo: Esta vez, lo que te toca hacer no te motiva, pero si lo haces bien, abrirá otra puerta.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: No busques tanto lo correcto. Esta semana, dejarte llevar sin plan será tu gran acierto.

Salud: Tu cuerpo necesita ritmo, pero también flexibilidad. Una clase de yoga suave puede hacer milagros.

Trabajo: La Luna nueva cae en tu zona del propósito. Es el momento ideal para reorganizar tu rumbo profesional.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: La belleza emocional está en los matices. No pidas respuestas claras si no estás lista para todas.

Salud: Necesitas silencio. No por tristeza, sino por salud mental y paz espiritual.

Trabajo: Algo se resuelve sin tu intervención. Agradece y sigue a lo tuyo: ya diste bastante.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Una señal llega sin que la busques. Si algo se cierra, es porque otra cosa empieza.

Salud: Retomar tu alimentación con calma te hará más bien que cualquier dieta estricta.

Trabajo: Tu opinión puede pesar mucho más de lo que imaginas. Exprésala solo cuando estés segura.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Una conversación intrascendente puede abrir una complicidad inesperada.

Salud: Tu cuerpo pide aire libre. Aunque haga frío, muévete hacia donde puedas ver el cielo.

Trabajo: Empiezas a ver claro en qué proyectos no debes gastar más energía.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Esta vez no necesitarás controlar tanto. Algo bonito sucede cuando no lo preparas todo.

Salud: Marte en tu signo te impulsa, pero cuidado con el exceso. La energía también se dosifica.

Trabajo: Se acerca una propuesta interesante. Revisa bien los detalles antes de decir que sí.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Tocas un tema delicado, pero lo haces con tanta honestidad que todo se vuelve más liviano.

Salud: Tu cabeza va rápido. Un libro con ritmo lento (como 'Tokio Blues') puede equilibrarte.

Trabajo: Si tienes que hacer cambios, empieza por lo pequeño. Lo demás vendrá solo.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Un gesto inesperado te devuelve una certeza que necesitabas. Esta vez, créetelo.

Salud: El cuerpo te habla bajito. Escúchalo antes de que suba el volumen.

Trabajo: Una colaboración que parecía desorganizada empieza a tomar forma.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € N° 155

mia
Horóscopo

PREDICIONES
día a día para
enero y febrero

RITUALES MÁGICOS
¡Tiempo de Carnaval!

ATRAPA TU SUERTE
Ceremonias abrecaminos'

San Valentín
Cómo conquistar al amor de tu vida

ENERGÍAS POSITIVAS
Recupera la armonía de tu casa con *feng shui*

El año del CABALLO

Este aventurero e inquieto animal nos lleva al galope hacia un futuro lleno de oportunidades

Ya a la venta por solo 1,99 €



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

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

Catalina de Aragón

Primera esposa de Enrique VIII, reina consorte de Inglaterra
y figura de firmeza y dignidad. Su vida, marcada por la política, la fe y el deber, sigue inspirando siglos después.

POR ANNIE TOMÀS

Nacida en 1485 en Alcalá de Henares, Catalina de Aragón fue hija de los Reyes Católicos y heredera de una tradición de poder, diplomacia y educación humanista. Desde muy joven fue preparada para servir a su linaje y para tejer alianzas entre coronas europeas, recibiendo una formación excepcional, que combinaba el rigor intelectual con una profunda espiritualidad. Enviada a Inglaterra para casarse primero con el príncipe Arturo y, tras su muerte, con Enrique VIII, se convirtió en reina consorte y en un pilar de estabilidad para la corte Tudor. Su carácter prudente, culto y devoto contrastaba con las tensiones políticas de la época, que acabarían marcando trágicamente su destino y transformando para siempre el mapa religioso y político de Europa.

SU UNIVERSO POLÍTICO

Catalina destacó por su inteligencia, su formación y su capacidad para asumir responsabilidades de Esta-



POR QUÉ AHORA

Hoy, 7 de enero, fecha en la que Catalina de Aragón falleció en 1536, su legado vuelve a cobrar fuerza: nuevas biografías y producciones históricas reivindican su papel como reina legítima, como diplomática perspicaz y como figura clave en la Europa del siglo XVI. En un contexto contemporáneo que reexamina el papel de las mujeres en la Historia, Catalina emerge con renovado impacto.

SU CARRERA

Reina consorte de Inglaterra y defensora de la educación humanista, Catalina de Aragón dejó una huella profunda en la corte Tudor gracias a su inteligencia, su discreción y su férreo sentido del deber. Impulsó proyectos culturales, protegió a eruditos y promovió el aprendizaje de las mujeres, adelantándose a su época. Su capacidad para gobernar como regente, su temple ante la adversidad y su lealtad inquebrantable a sus principios la consolidaron como una figura histórica de enorme influencia cuyo legado sigue revitalizándose hoy, recordándonos que incluso en los momentos más oscuros la firmeza moral puede iluminar generaciones enteras.

do en un contexto dominado por hombres y por conflictos dinásticos. Fue regente en ausencia de Enrique VIII y tomó decisiones militares y

«MI CORONA ES LA VERDAD, Y NO DEJARÉ QUE NADIE ME LA ARREBATE»

diplomáticas decisivas, demostrando una autoridad que incluso sus adversarios reconocieron. Defendió su matrimonio con convicción y se negó a renunciar a su título de reina, incluso cuando las presiones del monarca y de la Iglesia inglesa intentaron borrarla del relato oficial. Su tenacidad, combinada con una fe sólida y serena, la convirtieron en un símbolo de integridad y de resistencia frente a la arbitrariedad del poder. A pesar de los conflictos que la rodearon, mantuvo una vida austera y una profunda preocupación por la educación y el bienestar social. Su figura, durante siglos eclipsada, ha sido revisitada por historiadores, cineastas y novelistas que ven en ella a una mujer compleja, fuerte y adelantada a su tiempo. Catalina no fue solo una pieza política: fue una voz propia en un mundo que apenas escuchaba a las mujeres, un ejemplo de cómo la dignidad puede convertirse en un gesto de resistencia ante la injusticia.

ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades

ENERO 2024 5,99€ (SPAIN ONLY)

marie claire

CABELLO
Cortes, colores y peinados que marcan tendencia

DOCTOR CHATGPT
¿Aliado o enemigo?

ENTREVISTAS
Mina EL HAMMANI + Ángela BANZAS + Juan DEL VAL

ESTÉTICA
La identidad facial en tiempos de bisturí

TU AÑO EMPIEZA AQUÍ

CÓMO CONQUISTAR TUS METAS

CANARIAS 5,14€



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

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

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada.

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

*Formato pdf. *



VicenteFerrer

LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS TIENEN DERECHO A JUGAR

En Gaza, también.



© Ehab Abdo

En la Fundación Vicente Ferrer queremos estar donde más se necesita.

En Gaza colaboramos con organizaciones locales para proteger a la infancia y crear espacios seguros, donde niñas y niños puedan volver a aprender, a jugar y a sentirse a salvo.



Actúa por la infancia. Hoy.

www.infanciaengaza.org
900 111 300 % bizum al 33466