

¡HOLA!

NÚM. 4.253 • 28 ENERO AL 4 FEBRERO 2026

CONCEDE A ¡HOLA!
SU GRAN ENTREVISTA

~ IÑAKI URDANGARIN

NOS RECIBE EN
VITORIA Y NOS
CUENTA SU
VERDADERA
HISTORIA

DE SUS HIJOS, SU
SEPARACIÓN DE LA
INFANTA CRISTINA
Y SU NUEVA VIDA
CON AINHOA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



«La cárcel me hizo
mejor persona y
mejor padre»

«El infierno que
sufrimos, lo que
vivimos, acabó
con nuestra vida
de pareja»

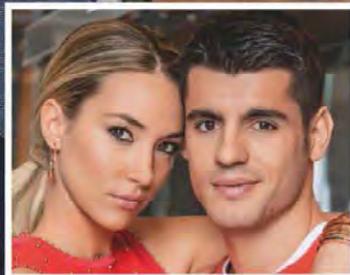
«Conocer a
Ainhoa fue
inesperado y
reparador»

ENTREVISTAMOS A ANA
AZNAR: LOS RETOS DE LA
MATERNIDAD Y SU NUEVO
PROYECTO

ALICE Y ÁLVARO MORATA
INICIAN SU DIVORCIO
TRAS UNA SEGUNDA
OPORTUNIDAD FALLIDA

LA GUERRA DE LOS
BECKHAM: EXPLOSIVAS
DECLARACIONES Y
NUEVAS REVELACIONES

NIEVES ÁLVAREZ Y BILL
SAAD: DESCUBRIMOS
LA FECHA Y EL LUGAR
DE SU BODA





PATEK PHILIPPE
GENEVE



TWENTY~4 REF. 4910/1201R
INICIE SU PROPIA TRADICIÓN



QUERA
1 8 8 7

Argenteria, 22 · Girona · + 34 972 20 46 90
Doctor Gadea, 24 · Alicante · + 34 965 23 01 67
www.quera.es

ENTRE ARTE, FAMILIA Y RECUERDOS JADE JAGGER, LA HIJA DE MICK JAGGER NOS RECIBE EN «KEMPSFORD MANOR», LA MANSIÓN RURAL QUE HA MARCADO SU VIDA

«Es una residencia preciosa, situada en un pueblo encantador. Por otra parte, siempre la imaginé como un lugar donde toda mi familia pudiera reunirse»

«Esta casa está tiene un valor enorme para mí. Guarda historias, momentos y vivencias que forman parte de quien soy»

JADE Jagger nos recibe en «Kempsford Manor» en una jornada cargada de emoción y significado. La reconocida artista multidisciplinar nos abre las puertas de su casa de campo, un lugar estrechamente vinculado a su historia personal y familiar, testigo de innumerables recuerdos, encuentros y momentos compartidos a lo largo de los años. Con un estilo georgiano, se alza en el pintoresco pueblo de Kempsford, cerca de Fairford, al sureste de los célebres Cotswolds ingleses. Construida originalmente entre 1700 y 1750 y ampliada posteriormente con destacados añadidos del período Regencia, la residencia combina un carácter arquitectónico clásico

y elegante con la atemporalidad de quienes saben convertir un hogar en refugio y testigo de vida.

Nacida el 21 de octubre de 1971, en París, Jade Sheena Jezebel Jagger es una diseñadora, artista, empresaria y exmodelo británica, reconocida internacionalmente por su creatividad, su espíritu libre y su conexión con el mundo del arte y el diseño. Hija de dos figuras icónicas —Mick Jagger, legendario vocalista de The Rolling Stones, y Bianca Jagger, modelo, activista y referente de la moda en los años 70—, creció entre Londres y Nueva York, inmersa en un universo artístico marcado por el «pop art» y por personalidades como

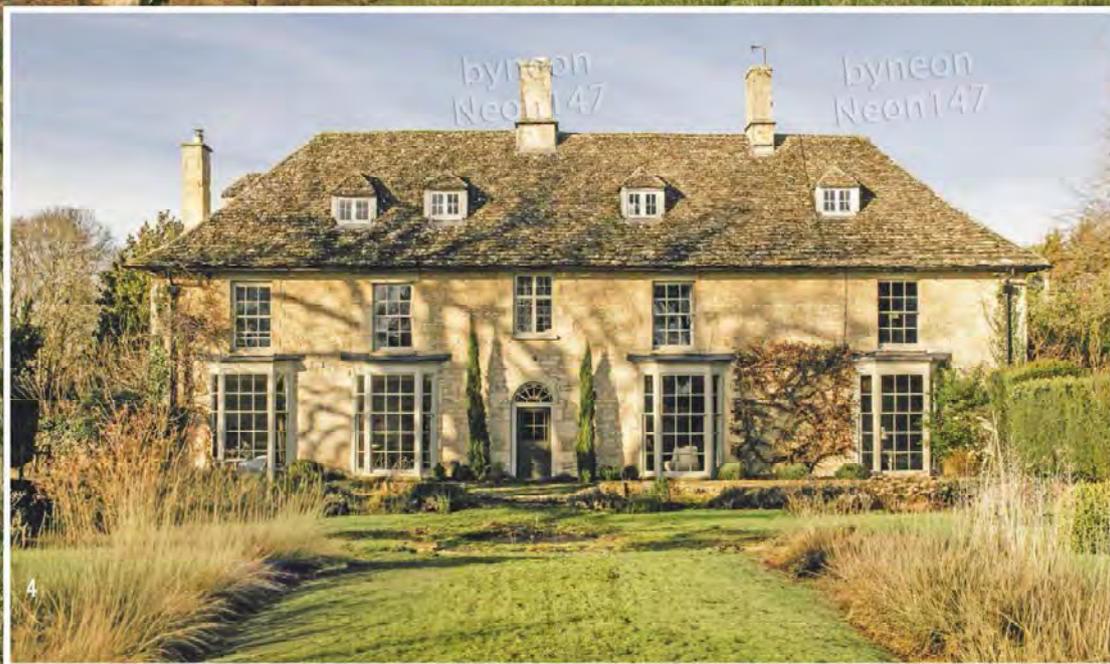
(SIGUE)

VESTIDO: DIANE VON FÜRSTENBERG

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:





Jade Jagger nos descubre los idílicos rincones de su casa de estilo georgiano, que se alza en el pintoresco pueblo de Kempford, cerca de Fairford, al sureste de los célebres Cotswolds ingleses. En la imagen, posa delante de la fachada de la residencia, construida originalmente entre 1700 y 1750. La mayoría de las ventanas dan a los jardines



«El apellido Jagger ha sido, en muchos momentos, un desafío y a veces lo he sentido como un peso difícil de soportar, porque viene cargado de expectativas y comparaciones constantes»



«Estoy considerando adquirir otra casa de campo y España ha surgido como una opción probable. La idea de un cambio así me resulta muy atractiva»

«Compré una casa en Gloucestershire como un lugar de encuentro para todos nosotros. Es una casa británica tradicional para una familia británica nada tradicional», dice Jade, que posa en estas páginas en el salón. Sobre el sofá, las obras murales —un diptico de arte popular indio con motivos animales— pertenecen a su colección privada, junto a un tapiz «suzani» hecho a mano en la India



VESTIDO: ALICE TEMPERLEY

Andy Warhol, quien desde pequeña la inspiró en el uso del color y la expresión creativa. En lo personal, Jade Jagger fue pareja del artista Piers Jackson, con quien tuvo dos hijas: Assisi Lola (nacida en 1992) y Amber Isis (1996). Más tarde, en 2012, se casó con el diseñador gráfico Adrian Fillar, con quien tuvo un hijo llamado Ray. A través de sus hijas también es abuela, ya que Assisi ha tenido sus propios hijos, extendiendo así la numerosa y creativa familia Jagger. Como madre y abuela, Jade concibe el

hogar como un espacio vivo, adaptable y emocionalmente significativo. La «manor house», donde hoy nos recibe, fue tanto refugio como taller, un lugar donde confluyeron la vida cotidiana, la crianza, el trabajo y la creatividad. Para ella, los espacios no solo se habitan; se sienten, se transforman y acompañan las distintas etapas de la vida.

En el ámbito profesional, su trabajo refleja esa misma evolución constante. Comenzó en la pintura, explorando técnicas tradicionales como el pan de oro, y

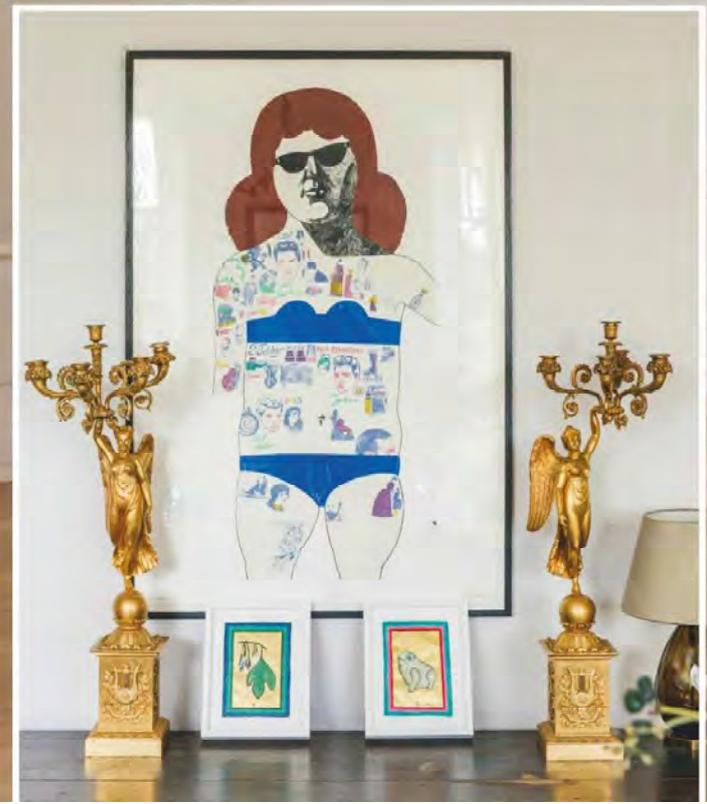
poco a poco transitó hacia la joyería, incorporando metales y piedras preciosas con un enfoque claramente artístico. En los últimos años ha profundizado en el tallado de piedras y ha retomado la pintura desde un lugar más expresivo e introspectivo. A través de su firma, Jade Jagger Design, con la que ha cosechado un gran éxito, desarrolla proyectos que van desde joyas y obras de arte hasta iniciativas de diseño a mayor escala, siempre con una visión renacentista y multidisciplinar.

(SIGUE)

Jade Jagger creció entre Londres y Nueva York, inmersa en un universo artístico marcado por el «pop art» y por personalidades como Andy Warhol



Sobre estas líneas, una vista del comedor. «El gran cuarto, como nosotros lo llamamos, es mi espacio favorito de la casa, porque me encanta cocinar», explica. En este ambiente cuelga obras de su propia colección junto a cuadros pintados por amigos, como Jake Chapman. La mesa procede de su casa de Goa, estado de la República de la India, donde también adquirió la alfombra





Jade se encuentra, en esta etapa de su vida, en un momento de calma y coherencia creativa, dispuesta a afrontar nuevos retos y a seguir creando desde la honestidad, el amor y la experiencia acumulada.

BAILANDO EN LA COCINA

—¿Qué te hizo elegir «Kempsford Manor» como tu hogar?

—Es una residencia preciosa, situada en un pueblo encantador y rodeada

de terrenos maravillosos. Aunque nunca había trabajado antes en una casa señorial inglesa, me entusiasmó enormemente asumir ese nuevo desafío. Por otra parte, siempre la imaginé como un lugar donde toda mi familia pudiera reunirse.

—¿Qué significado tiene para ti?

—Esta casa está llena de recuerdos y tiene un valor emocional enorme para mí. Guarda historias, momentos y vivencias que forman parte de quien soy.

—¿Cómo se vive en ella con niños y cuál es tu espacio favorito?

—Es un lugar muy acogedor y lúdico para ellos. Las escaleras, los ambientes abiertos... todo se presta para juegos como el escondite. Es, sin duda, una casa que invita a disfrutarla, y mi rincón favorito es la cocina, el corazón de la casa. Ahí empieza y termina el día, porque es donde nos reunimos para cocinar, charlar y compartir. Muchas noches, incluso, acabamos bailando allí, lo que la hace todavía más especial.

—Tu infancia no fue muy convencional, ¿cómo la recuerdas?

—No fue convencional, pero para mí era lo normal, porque era lo único

que conocía. Pasé mucho tiempo viajando y todavía hoy siento que llevo eso muy dentro; a veces me describo como una especie de gitana. Estar expuesta a tantos lugares diferentes desde pequeña me permitió conocer distintas culturas, y eso ha moldeado profundamente mi identidad y mi manera de ver el mundo.

—¿De qué manera ha influido en tu vida el apellido Jagger?

—Ha sido, en muchos momentos, un desafío y, a veces, lo he sentido como un peso difícil de soportar, porque viene cargado de expectativas y

(SIGUE)



«Me convertí en abuela relativamente joven y ahora tengo cuatro nietos, con quienes siento una conexión muy fuerte, parecida a la que tuve con mis propios hijos»

comparaciones constantes. Sin embargo, las generaciones más jóvenes ya no asocian tanto el apellido con la historia o el legado familiar, sino más bien con cosas como la canción «Moves Like Jagger». Eso ha aligerado bastante la presión que antes se sentía al llevar este nombre. Cada persona vive este tipo de legado de manera distinta y, en mi caso, he aprendido que la autoaceptación es clave para convivir con él de forma sana.

VENA ARTÍSTICA

—¿Qué rasgo de tu padre valoras por encima de todo?

—Valoro profundamente la inteligencia de mis padres y agradezco todas las lecciones que me transmitieron. De ellos aprendí disciplina, conciencia ambiental y compromiso político. También me enseñaron sobre moda, estilo y las tendencias de los años setenta, que marcaron de manera decisiva mi sensibilidad estética.

—Ahora que tus hijas son adultas, ¿qué ha cambiado en tu relación con ellas?

—Mis hijas son adultas desde hace ya tiempo, la diferencia es que ahora son ellas las que me dicen lo que tengo que hacer... ¡ja, ja, ja!

—¿Han heredado tu vena artística?

—Sí, sin duda, especialmente Amber. Aunque cada una ha elegido su propio camino, me siento muy orgullosa de su crecimiento personal y de la maravillosa labor que hacen como madres.

—¿Cómo ha cambiado tu vida el hecho de ser abuela?

—Me convertí en abuela relativamente joven y ahora tengo cuatro nietos, con quienes siento una conexión muy fuerte, muy parecida a la que tuve con mis propios hijos. No percibo una gran separación generacional; para mí somos una unidad familiar. Parte de mi familia vive en Cornwall y otra en Totnes y, aunque me encantaría que estuviéramos más cerca geográficamente, seguimos manteniendo una relación muy unida.

—¿Cómo es un día en tu vida?

(SIGUE)

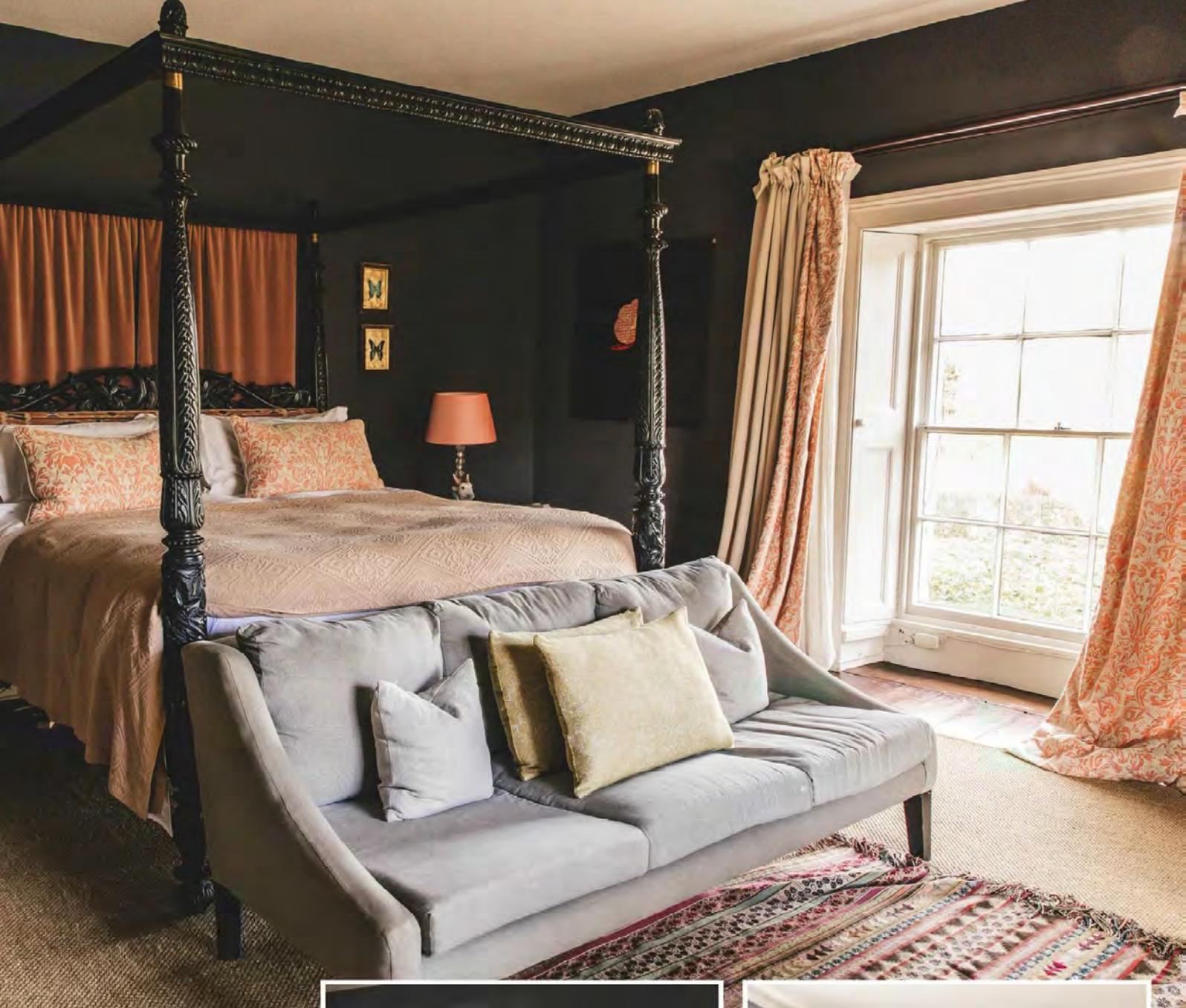
«Este es un lugar muy acogedor y lúdico para los niños. Las escaleras, los espacios abiertos... todo se presta a juegos como el escondite», confiesa nuestra anfitriona, que asegura que renovar la casa fue un auténtico acto de amor: «Cada pared y cada superficie requirió tiempo y esfuerzo para devolverle su forma original, respetando su historia»

«Mi rincón favorito es la cocina, el corazón de la casa. Ahí empieza y termina el día, porque es donde nos reunimos para cocinar, charlar y compartir»



«Quise que la decoración reflejara una mezcla de color y estilos. Hay elementos modernos combinados con la grandeza tradicional y el encanto de una casa de campo. La idea era encontrar un equilibrio entre lo antiguo y lo contemporáneo». En la imagen, el dormitorio principal; bajo estas líneas, la cocina. A la derecha, abajo, uno de los cuartos de baño de la mansión





—Mi día suele empezar temprano, casi siempre llevando a mi hijo a la escuela. A partir de ahí, no tengo una rutina fija, cada jornada es diferente. Trabajo desde mi propio estudio de pintura y voy alternando entre distintos proyectos creativos, como la joyería, la pintura, la decoración de interiores y otros trabajos relacionados con la creación. Me gusta que mis días sean variados, hacer siempre lo mismo me resulta demasiado monótono.

UNA CHICA RUDA

—Tu trabajo implica muchos viajes, ¿verdad?

—Sí, viajo con bastante frecuencia. A veces voy a la India para trabajar en proyectos de joyería y otras veces a distintos lugares, según el tipo de proyecto en el que esté involucrada. Esa variedad y el cambio constante son cosas que disfruto mucho.

—¿Nos cuentas algo de Jade Jagger que la gente no sepa?

—Aunque mucha gente sabe que cocino bien, me identifico más como una chica ruda. Siempre he

(SIGUE)





«Mi infancia no fue convencional, pero, para mí, era lo normal, porque era lo único que conocía. Pasé mucho tiempo viajando y todavía hoy siento que llevo eso muy dentro; a veces me describo como una especie de gitana»

«Esta es una residencia preciosa, ubicada en un pueblo encantador y rodeada de terrenos maravillosos. Aunque nunca había trabajado antes en una casa señorial inglesa, me entusiasmó asumir este nuevo desafío. Siempre la imagine, además, como un lugar donde toda mi familia pudiera reunirse», afirma Jade Jagger



«Crecer con un padre con tantos logros implicó hacerlo siempre bajo su sombra. Fue una experiencia compleja, pero también formativa»

preferido la comodidad y la practicidad: no me gustan los vestidos y me gusta sentirme «cómoda y desaliñada». Eso, de alguna manera, refleja también la filosofía que aplico a mi trabajo.

—Al poner a la venta esta residencia, ¿tienes pensado un nuevo hogar en el campo?

—Estoy considerando adquirir otra propiedad en el campo, pero todavía no sé si será en el mismo país. El clima frío donde estoy ahora influye mucho en mi decisión, porque me interesa vivir en un lugar con más luz y sol. España ha surgido como una opción probable y la idea de un cambio así me resulta muy atractiva. Esta ha sido la primera vez que soy propietaria de una casa de campo en Inglaterra durante tanto tiempo, así que también estoy evaluando cuidadosamente lo que necesito para sentirme completamente a gusto.

—¿En qué proyectos artísticos estás trabajando actualmente?

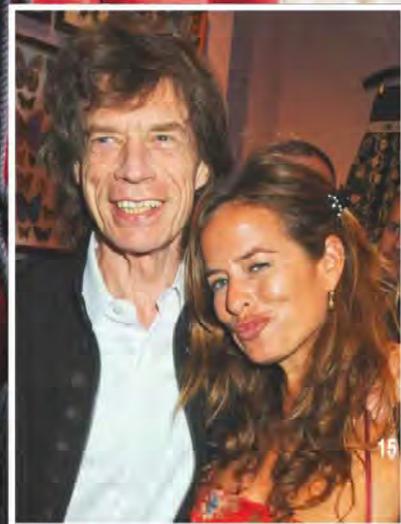
—Ahora estoy centrada en una nueva serie de pinturas que toma como punto de partida trabajos anteriores con temática botánica. Al mismo tiempo, continúo desarrollando algunos de los temas que me interesan desde hace tiempo, como los animales sagrados, presentes también en mis últimas sesiones fotográficas. Disfruto mucho de esta exploración creativa y siempre estoy pensando en posibles próximos pasos para futuros proyectos. Recientemente, hemos creado pañuelos de seda estampados.

—¿Cuáles son tus retos para el 2026?

—Mi intención es más allá de lo técnico u observacional y crear arte que realmente muestre mi mundo interior. También estamos, en este momento, en pleno proceso de relanzar el sitio web de la marca, principalmente reconocida por sus joyas, lo cual es muy emocionante.

Producción y texto:
CRISTINA LORA ALARCÓN
Fotografía: PALOMA ROJAS
MARCOS y FERNANDA NAVARRO
para COUCHE STUDIO

«Valoro profundamente la inteligencia de mis padres y agradezco todas las lecciones que me transmitieron. De ellos aprendí disciplina, conciencia ambiental y compromiso político», asegura Jade, que aparece, a la derecha de estas líneas, posando en una divertida imagen con su padre, Mick Jagger



MACQUILLAJE Y PELLUQUERÍA: CAROLINA SAMPER / ABRIGOS: LAMWIN / JOYAS: JADE JAGGER / FOTOS ADICIONALES: GETTY IMAGES



Rosario Nadal (sobre estas líneas); Naty Abascal y su hijo Rafael de Medina, duque de Feria (abajo); Elizabeth Hurley y su hijo, Damian (imagen inferior, derecha), viajaron a Roma para despedir a Valentino. En la otra página, arriba, el féretro del diseñador sale de la basílica de Santa María de los Angeles y los Mártires tras el funeral, llevado a hombros, entre otros, por Rafael de Medina y Tassilo, el hijo de Kyril de Bulgaria y Rosario Nadal (delante); junto a esa imagen, Anne Hathaway, que asistió muy emocionada, y debajo, de izquierda a derecha, Giancarlo Giametti, Ernst de Hannover y Mafalda de Bulgaria, hija de Rosario Nadal

VALENTINO DESPEDIDO EN ROMA, EN UN FUNERAL DIGNO DEL EMPERADOR DE LA MODA

Anne Hathaway, Rosario Nadal, Naty Abascal, Elizabeth Hurley y Olivia Palermo, musas y amigas, lloran en su último adiós al diseñador italiano

Estrellas internacionales y aristócratas europeos, como Rafael de Medina, duque de Feria, que fue uno de los que portó el féretro en sus hombros a la salida de la basílica romana, rindieron homenaje al genio que dedicó su vida a hacer más bellas a las mujeres

ROMA llora la muerte de su último emperador. Después de que 10.000 personas visitaran durante dos días la capilla ardiente instalada en la plaza Manganelli para rendir homenaje a Valentino —fallecido el lunes 19 de enero, a los 93 años—, el pasado viernes se celebró el funeral por su eterno descanso en la basílica de Santa María de los Ángeles y los Mártires, en la plaza de la República. Sonaba la «Lacrimosa», de Mozart, cuando el féretro con sus restos mortales entró en la iglesia. Lo acompañaban Giancarlo Giametti, su expare-

ja durante años y socio hasta el final; Bruce Hoeksema, su compañero desde 1982, y una pequeña procesión de familiares y seres queridos del diseñador. Sobre el ataúd, un centro de rosas blancas, el mismo color de los arreglos florales que decoraban el templo y el de las coronas dispuestas a la entrada de la basílica romana. Entre ellas, las de Sofia Loren, con la frase «Siempre en mi corazón», o la de la familia Armani —el otro rey de la moda, que nos dejó en septiembre—. Destacaba una roja que llevaba la firma de Claudia Schiffer.





Entre los 200 asistentes a la ceremonia religiosa, numerosas estrellas internacionales y aristócratas europeos, como Sophia de Habsburgo y Ernst de Hannover, Anne Hathaway, que llegó de la mano de su marido, Adam Shulman, no podía reprimir las lágrimas. «Los amo y estoy cerca de ustedes en su dolor», dijo la intérprete al expresar sus condolencias a la familia del diseñador. Naty Abascal, visiblemente emocionada, acudió a despedir a su gran amigo junto a su hijo Rafael de Medina, duque de Feria, lo mismo que Rosario Nadal y su hija, Mafalda de Bulgaria. La modelo y empresaria neoyorquina Olivia Palermo y su marido, Johannes Huebl; la actriz británica Elizabeth Hurley y su hijo, Damian, tampoco faltaron.

La misa comenzó puntualmente. Frente al altar, una foto en blanco y negro de un Valentino sonriente. «Fue un buscador de la belleza, un creador de belleza», y dejó al mundo «dones de belleza», recordó el padre Pietro Guerini, que ofició la ceremonia. «Maestro Valentino, siempre has agradecido al Señor por lo que te daba cada día —continuó—. Nuestro agradecimiento y nuestra alabanza por el tesoro de belleza que has podido generar y compartir».

Tras la homilía, sonó el «Ave María», de Schubert, que escucharon emocionados los asistentes, muchos de ellos colegas de profesión. Donatella Versace; Tom Ford; Ermanno Scervino; Anna Fendi; Pierpaolo Piccioli, que estuvo al frente de

(SIGUE)





El funeral reunió a princesas, como Sophia de Habsburgo; supermodelos, como Natalia Vodianova, y colegas de profesión, como Donatella Versace



Sobre estas líneas, el matrimonio formado por Natalia Vodianova y Antoine Arnault, vicepresidente y CEO de Christian Dior. Arriba, la princesa Sophia de Habsburgo. A la derecha de estas líneas, la condesa Marisela Federici, el magnate del lujo François-Henri Pinault y la diseñadora Donatella Versace, a su llegada al funeral por el eterno descanso de Valentino



Valentino durante 25 años y que ahora es diseñador de Balenciaga; Alessandro Michele, actual director creativo de Valentino; el magnate de la moda François-Henri Pinault; el heredero del otro gran imperio del lujo, Antoine Arnault, con su mujer, la «top» Natalia Vodianova; la poderosa editora Anna Wintour...

Después, Giancarlo Giametti pronunció un discurso: «Quiero agradecer a Valentino por enseñarme la belleza. A través de él descubrí su significado. Una belleza que nos ha acompañado toda la vida. Nos conocimos de jóvenes, soñábamos con las mismas cosas y logramos muchas de ellas. Siempre estará a mi lado en el camino que seguiré para que nunca lo olvidemos». A continuación fue Bruce Hoeksema quien tomó la palabra: «No me despidió, pero gracias por acompañarme», dijo el último compañero de Valentino, profundamente conmovido, entre lágrimas. Valentino le había confiado sus últimas palabras: «Te amo».

Entre una oleada de aplausos, el féretro de Valentino salió de la basílica sobre los hombros de sus seres más queridos, como Rafael de Medina, al son de «Il nostro concerto», de Umberto Bindi. Antes de que se cerrara el portón trasero del coche fúnebre, Naty Abascal se acercó a darle su último adiós. El aria «O mio babbino caro», de Puccini, acompañó al modista en su último viaje. Ya descansa en el cementerio Flaminio, de Roma, en un mausoleo de forma circular con grandes ventanas. Giancarlo Giametti ya ha anunciado que quiere ser enterrado con él.

Fotos: AGENCIAS



Olivia Palermo, elegantísima, y su marido, Johannes Huebl, entrando en la basílica romana. Arriba, la modelo y aristócrata italiana Bianca Brandolini. Abajo, a la izquierda, los editores de moda Anna Wintour y Hamish Bowles, y a la derecha, el diseñador Pierpaolo Piccioli —director creativo de Valentino durante 25 años y actual diseñador de Balenciaga— con su mujer, Simona Caggia



La empresaria lleva su «vie en rose» a un documental

PHOENIX Y LONDON

LOS HIJOS
«MINIFASHIONISTAS»
DE PARIS HILTON,
DESLUMBRAN
EN LA GRAN
NOCHE DE
MAMÁ



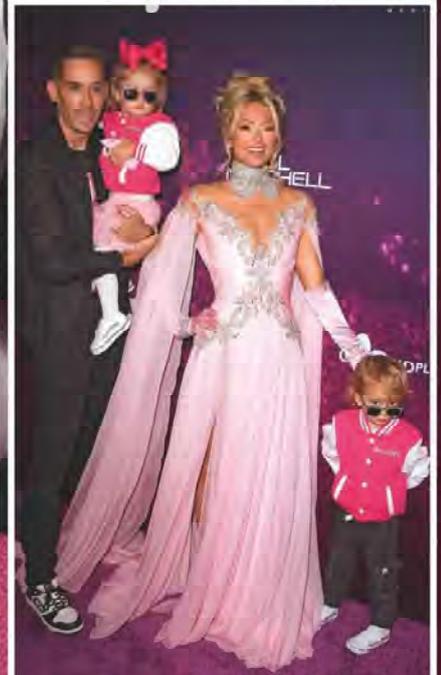
Sobre estas líneas, Paris Hilton con su marido, Carter Reum, y sus dos hijos, Phoenix, de tres años, y London, de dos. Bajo estas líneas, junto a sus padres, Richard y Kathy Hilton. A la derecha, otra imagen de la familia en la presentación del documental de Paris, «Icono infinito»

PARIS Hilton atraviesa uno de los momentos más dulces de su vida y lo ha querido compartir como mejor sabe: rodeada de «glamour»... y amor. La empresaria y DJ celebró el estreno de su nuevo documental, «Infinite Icon: A Visual Memoir» («Icono infinito»), en una noche muy especial en la que no estuvo sola, sino acompañada por su marido, Carter Reum, y sus dos hijos, Phoenix, de tres años, y London, de dos, que, como dos «minifashionistas», debutaron en una alfombra roja con total naturalidad. Fiel a su estilo, Paris apostó por un «look» de ensueño en tonos plateados, demostrando que sigue siendo un icono de moda. Pero, sin duda, fueron los más pequeños de la casa quienes acapararon todas las miradas, mostrándose tranquilos y curiosos

ante los «flashes» y dejando claro que el carisma parece venir de familia.

La presencia de sus hijos convirtió el estreno en una velada cargada de emoción. Para Paris, este proyecto es especialmente significativo, ya que el documental recorre su trayectoria personal y profesional, mostrando facetas poco conocidas de una mujer que ha sabido reinventarse una y otra vez. Además, los padres de la empresaria, Richard y Kathy Hilton, no quisieron perderse esta noche tan especial. Radiante y orgullosa, la también cantante y actriz dejó claro que su prioridad hoy es su familia. Sin renunciar a sus proyectos, vive plenamente esta nueva etapa como madre, combinando su faceta profesional con una maternidad que la tiene completamente entregada.

Fotos: GETTY IMAGES



IRINA SHAYK Y SU PEQUEÑA APRENDIZ DE «TOP», SU HIJA LEA DE SEINE HACEN DE PARÍS SU PASARELA

HA crecido viendo a sus padres entre sesiones de fotos, desfiles, rodajes y estrenos, y eso, inevitablemente, deja una impronta. Aunque tiene tan solo ocho años, la hija de Irina Shayk y Bradley Cooper demuestra en cada una de sus apariciones que tiene un estilo propio, y en lo que a moda se refiere, tiene a la mejor maestra en casa. Una prueba de ello es el viaje que hicieron la semana pasada madre e hija a París, donde arrancaba la Semana de la Moda.

La «top» rusa ha aprovechado para enseñarle la ciudad y fueron fotografiadas dando un paseo por los alrededores de la icónica catedral de Notre Dame, donde las dos, móvil en mano —cada una con el suyo—, estuvieron inmortalizando el momento y Lea posó como toda una modelo para el objetivo de su madre. Porque el arte de posar es innegable que lo lleva en el ADN.

Para su jornada de turismo, Irina apostó por el «total look black», con pantalón, jersey, gabardina y gafas de sol, mientras que su hija llevó un vestido estampado de flores, con medias granates, abrigo rosa y zapatillas. Desde pequeña, siempre le ha gustado combinar colores, estampados y tendencias y le encantan los complementos, algunos de ellos de lujo.

Pero no solo se siente atraída por la moda, sino también por el cine. A los seis años debutó en la gran pantalla con una pequeña aparición en la película «Maestro», protagonizada y dirigida por su padre, y en el estreno desfiló por la alfombra roja de su mano, posando como una estrella para los periodistas con un vestido «animal print».

Fotos: AGENCIAS

En la imagen, Irina Shayk y Lea de Seine pasean por los alrededores de la catedral de Notre Dame. Abajo, la «top» fotografía a su hija, que posa como una profesional. Al lado, cuatro imágenes que demuestran su gusto por la moda y los complementos



Coincidiendo con la Semana de la Moda, la modelo y su «trend-setter», de ocho años, han viajado a la capital francesa





El pasado 21 de diciembre cumplió 50, en Madrid, y había que volver a celebrarlo en México

JAYDY MICHEL COMPARTE EL ÁLBUM DE LA FIESTA SORPRESA DE CUMPLEAÑOS QUE LE ORGANIZÓ RAFA MÁRQUEZ

El matrimonio celebró también su décimo quinto aniversario de boda el pasado 5 de enero

Además de su marido, estaban presentes sus dos hijos: Manuela, fruto de su relación con Alejandro Sanz, y Leonardo, de nueve años, su hijo en común con Rafa. Tampoco faltaron Rafaela y Santiago, los hijos que el futbolista tuvo en su anterior matrimonio. Abajo derecha, junto al matrimonio, el gobernador de Jalisco, Pablo Lemus; Alex González, del grupo Maná, y su mujer, Adriana Amutio

LOS cumplió en diciembre, pero, a ver, que dado que 50 años solo se cumplen una vez, a lo mejor hay que alargar los festejos, ¿no les parece? Jaydy Michel ya celebró su cumple y ¡HOLA! la acompañó entonces cuando, en una fiesta nocturna, rodeada de toda la gente que la quiere, sopló su tarta de varios pisos entre bengalas. Lo que no barruntaba siquiera es que, un mes después, le darían una sorpresa por esos 50 tan bien llevados y que lo iba a disfrutar allí donde vio la luz hace cinco décadas. Porque las fiestas esperadas, o sea, las que organiza uno, son preocupaciones, logísticas y organización... para que todo pase en unas horas rapidísimas y en las que, además, no te diviertes nada porque estás pendiente de que los demás —los invitados— sí lo hagan... Quizá por eso, su marido, el exfutbolista Rafa Márquez, sin que la modelo y actriz mexicana lo supiera, decidió volverlo a montar todo para que lo (re)viviera a tope y en su tierra, cuidando hasta el más mínimo detalle. A cada cual más romántico. Y dándole un aire nuevo, cambiando la noche madrileña, los brillos y los bailes con cócteles, por un almuerzo de día con mesas llenas de flores de colores empolvados, viandas típicas de su Guadalajara natal y charlas infinitas con sus «besties» de la infancia. «Gracias, mi amor, por tanto cariño. Sin duda, ¡un día que recordaré siempre!», escribía en sus redes la actriz de «Los Serrano», radiante en azul celeste, junto a las personas más importantes de su vida.

Fotos: @jaydymichel / GILBERTO BURGARA



Innovación
Double Serum
FOUNDATION

La primera base con doble fórmula,
maquillaje y tratamiento antiedad.¹
Clínicamente probada.²

CLARINS



CLARINS
PARIS

**Double
Serum**

FOUNDATION

[COLOUR + HYDRIC SYSTEM]

+58%
LUMINOSIDAD
AL INSTANTE.³

-35%
SIGNOS DE
ENVEJECIMIENTO.⁴

**LA NUEVA ERA DE
BASES DE MAQUILLAJE**



**ALBERTO
CORTINA
CELEBRA SU
80 CUMPLEAÑOS
CON UNA CENA CON
MARIACHI Y RODEADO
DE SU FAMILIA**

El empresario reunió a sus cuatro hijos y sus nietos en una fiesta que tuvo lugar en un exclusivo restaurante de Madrid



Su mujer, la experta en arte Elena Cué, puso el toque brillante de la noche con una falda de «paillettes» y, una vez más, llamó la atención el gran parecido que guarda con su hija, Alejandra

TODO cumpleaños merece una celebración, y más cuando se trata de una fecha tan redonda como son los 80 años; por eso, Alberto Cortina ha querido festejar su día de la mejor manera: rodeado de su familia.

El empresario, uno de los más destacados de nuestro país, acompañado por su mujer, Elena Cué, reunió a gran parte de su familia en el restaurante Horcher. A su lado soplando las velas estuvieron sus cuatro hijos: Alejandra, la hija que tiene con la experta en arte y colaboradora de «¡HOLA! Living», y los tres que tuvo en su matrimonio con Alicia Koplowitz, Alberto, Pelayo y Pedro, que fueron con sus respectivas mujeres, Inés Balmaseda, Jane Coppée y Bárbara Chapartegui. También estuvieron sus nietos, como Inés, de 20 años, quien guarda un gran parecido con Alejandra, de 19; los hermanos Gabriela, Pedro y Carlota, y los hijos pequeños de Pelayo.

No faltaron las sorpresas, entre ellas el grupo de mariachi que llegó para amenizar la cena a ritmo de rancheras. A la salida, abandonaron todos juntos el local y el empresario fue preguntado por cómo se sentía al cumplir 80 años, a lo que respondió con humor: «¡Qué le vamos a hacer!».

Fotos: EUROPA PRESS / STUDIO24



Sobre estas líneas, Elena Cué a las puertas del restaurante Horcher, donde celebraron el 80 cumpleaños de su marido. Arriba, Alberto Cortina tras su fiesta. A la izquierda de estas líneas, su hija, Alejandra, con quien Elena comparte su pasión por el arte y la moda. Derecha, madre e hija. En la otra página, Alberto Cortina Koplowitz e Inés Balmaseda. Al lado, Jane Coppée, mujer de Pelayo Cortina Koplowitz, con Inés, nieta del empresario. Abajo, otras dos nietas de Alberto, Gabriela y Carlota, y su hijo Pelayo

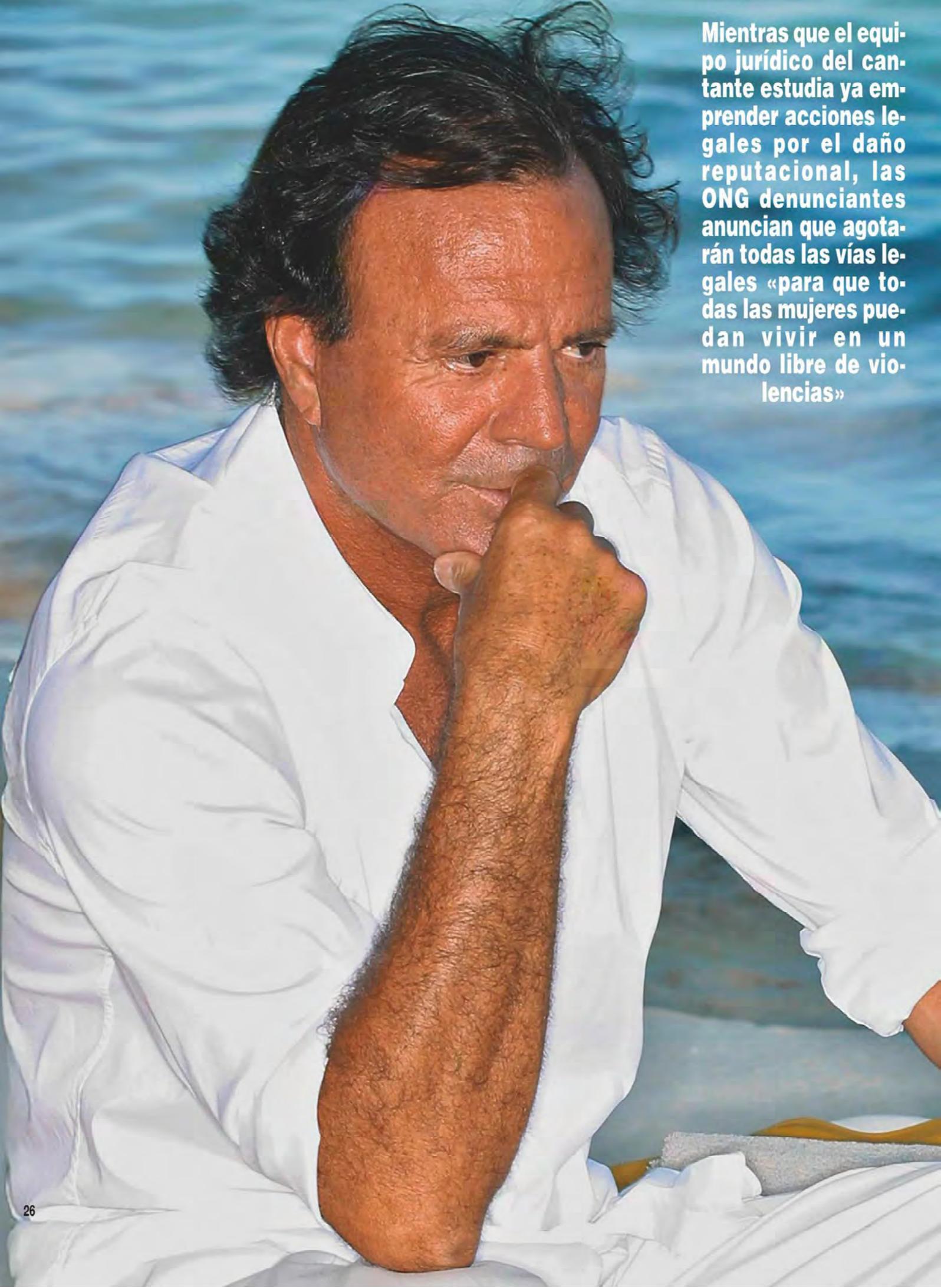


ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



A close-up photograph of a man with dark, wavy hair, wearing a white long-sleeved shirt. He is sitting outdoors, with his hand resting on his chin in a thoughtful pose. The background shows a blurred view of the ocean and a sandy beach. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

Mientras que el equipo jurídico del cantante estudia ya emprender acciones legales por el daño reputacional, las ONG denunciadas anuncian que agotarán todas las vías legales «para que todas las mujeres puedan vivir en un mundo libre de violencias»

El Ministerio Fiscal concluye que no le corresponde a España investigar hechos fuera de nuestras fronteras y se inhibe de las investigaciones

JULIO IGLESIAS

TRAS EL PRIMER ASALTO: DE LA SATISFACCIÓN POR EL ARCHIVO DE LA CAUSA A LA NUEVA BATALLA PARA DEFENDER SU HONOR

«La Fiscalía archivó el caso, como no podía ser de otra manera, pero el principio de presunción de inocencia tiene que valer para todo el mundo. Y en este caso, no ha servido», ha asegurado el cantante

NO habían pasado ni 24 horas del contrataque de Julio Iglesias con un contundente segundo comunicado y la publicación en redes de las conversaciones privadas (y amigables) que el cantante mantuvo por WhatsApp con las dos empleadas —durante el lapso de tiempo en el que habrían sucedido los supuestos hechos delictivos que se le imputaban— cuando, de improviso, la Fiscalía de la Audiencia Nacional archivaba las diligencias de investigación de la causa. El Ministerio Público se inhibía de esta fase preprocesal por «falta de competencia» y, al tiempo, un hulo ensombrecía la balsámica noticia para el artista y su entorno: una posible y grave indisposición que obligaba a su mujer Miránda Rijnsburger a hacer un viaje de emergencia desde Miami a Bahamas para estar a su lado «en sus últimos momentos». Pero nada que ver. Las constantes vitales de Julio Iglesias están «perfectamente», tal y como desmintió a ¡HOLA!. Otra cosa es su talante. El de «Vuela alto» está muy pero que muy enfadado. La preocupación ha dejado paso al alivio y después, a la rabia. Según el cantante en declaraciones a «Okdiario», le han hecho «un daño irreparable» al no respetarse la «presunción de inocencia», así que, a pesar de que hoy el proceso ha quedado en entredicho y de que le «han jodido la reputación», «ahora, ¿qué?» se pregunta en el mismo medio. Y la respuesta estaría en apelar a la justicia tal y como ya estudió su asesoría legal.

A sus 82 años, el Español Universal no tiene intención de pasar todo lo que ha tenido que escuchar durante estos últimos días que, por el devenir de los hechos, dan para meses o incluso años. Y es que, según Women's Link Worldwide, la ONG que gestionó —junto a Amnistía Internacional— las denuncias de las presuntas víctimas, los hechos de los que se le acusaban eran extremadamente graves, actos ilícitos constitutivos de delitos como la trata de seres humanos con fines de imposición de trabajo forzado y servidumbre; delitos contra la libertad y la indemnidad sexuales, tales como acoso sexual y agresión sexual; y lesiones. Estas denuncias fueron interpuestas ante la Fiscalía de la Audiencia Nacional Española y, mientras que las dos empleadas recibían la condición de testigos protegidos, el nombre de Julio Iglesias se convertía en el epicentro de un escándalo que daba la vuelta al mundo y ocupaba portadas en todos los idiomas, como antes lo había hecho su repertorio musical ingente. Julio clamaba por su indefensión y solicitaba personarse en la causa, algo que le fue denegado puesto que el alto organismo judicial aún no le había conferido ni siquiera la condición de «sospechoso». Hoy todo eso es papel mojado.

180 GRADOS

Pero, ¿y este giro de los acontecimientos a qué responde? Tal y como se ha podido saber, las denunciantes

fueron interrogadas telemáticamente y, tras escuchar su testimonio y conocer su relato de primera mano (puesto que las entrevistas que hemos podido ver y escuchar repetidamente, fruto de una investigación periodística llevada a cabo por «eldiario.es» y Univisión, eran dramatizaciones de los testimonios reales interpretados por actrices) el Ministerio Público ha concluido que «no corresponde a España investigar hechos cometidos allende sus fronteras cuando otro Estado tiene competencia clara y efectiva para ello». «Los hechos —prosigue— deben ser perseguidos por los Estados directamente competentes, por ser donde ocurrieron los hechos y donde se encuentran las pruebas» puesto que «la totalidad de los hechos presuntamente delictivos habrían ocurrido fuera del territorio español». Y, por añadidura, «las denunciantes no solo carecen de nacionalidad española, sino que tampoco residen en este país, ni mantienen aquí “su centro de vida, intereses o actividad”»; «ni siquiera han viajado» con el artista a España. Consideraciones todas, que ya aparecían en el alegato del asesor legal de Julio, José Antonio Choelán, para que la Audiencia Nacional no asumiera las pesquisas como finalmente no hará.

Esta decisión judicial no impide que la ONG inicie otras vías, como la reapertura penal del caso con la presentación de una querrela en un tribunal ordinario en República Dominicana o de Bahamas, como se ex-

trae del dictamen de la Fiscalía española donde se subraya que «no existe constancia» de que las autoridades de estos dos países «hayan renunciado a ejercer su jurisdicción o se encuentren imposibilitadas para hacerlo». Pero también, si apuestan otra vez por la justicia de nuestro país, podrían querrellarse ante los juzgados de Instrucción de la Audiencia Nacional. Ahora bien, sería a sabiendas de que la Fiscalía no les respalda.

LA MENTIRA

«Hay que esperar, hay que investigar y el principio de presunción de inocencia tiene que valer para todo el mundo. Y en este caso, no ha servido», fueron las primeras palabras de Julio Iglesias, quien, según publica «Okdiario», estudia tomar acciones legales por la vulneración de su derecho al honor y la propia imagen que le ha ocasionado todo este huracán mediático en el que se ha visto sepultado por las críticas infundadas. «Que la gente medite que no se puede joder la reputación de una persona solo por el hecho de que una niña, que no sabe ni quién es, denuncie». Una declaración en línea con el comunicado que acompañaba a los pantallazos donde las supuestas víctimas le deseaban «buenas noches» o, entre emoticonos, le llamaban «Profesor». «Es muy grave» que «la mentira y la desinformación se utilicen como armas para atacar a personas».

Fotos: GTRES

«Es muy grave que la mentira y la desinformación se utilicen como armas para atacar a personas. Todo tiene un límite»

Previo al archivo de las diligencias de investigación del caso, la Fiscalía española también archivaba el alegato que el abogado de Julio remitía al Ministerio Público en el que solicitaba saber al completo los términos de la denuncia al sentirse «indefenso» ante las acusaciones. De ahí que, «para poner de manifiesto la incoherencia de las denuncias y la manipulación mediática», publicaba unos pantallazos con las conversaciones por WhatsApp que habría mantenido con la empleada del hogar y la fisioterapeuta que habrían sido objeto supuestamente de actos ilícitos.

Ante a la negativa de la Fiscalía de España a permitirme ejercer mi defensa en el procedimiento y a proporcionarme acceso formal a la denuncia, me veo obligado a pronunciarme públicamente.

Este es el único medio que me permite ejercer legítimamente mi derecho a la defensa y dejar constancia de la absoluta falsedad de los hechos denunciados.

La evidencia es clara : las comunicaciones de Whatsapp enviadas por las denunciantes durante el tiempo que trabajaron en mi casa y las comunicaciones después de irse, demuestran que la información difundida carece de veracidad.

Es muy grave que la mentira y la desinformación se utilicen como armas para atacar a personas.

Todo tiene un límite : es necesario desenmascarar estas falsedades y contar la verdad.

A continuación, adjunto algunas de las comunicaciones de whatsapp que ponen de manifiesto la incoherencia de las denuncias y la manipulación mediática a la que estoy siendo sometido :



PRIMICIA

Tras comprometerse el pasado verano en el Líbano

NIEVES ALVAREZ Y BILL SAAD DESCUBRIMOS LA FECHA Y EL LUGAR DE SU BODA

NIEVES Álvarez vive estos días con gran ilusión los preparativos de su boda con Bill Saad, con el que contraerá matrimonio este verano, después de cuatro años de relación. La modelo y empresaria nos anunció en septiembre que habían decidido dar el paso y comprometerse, y solo nos avanzó que el enlace sería este año.

Ahora, ya podemos adelantar que, según hemos podido saber, la boda se celebrará el próximo 11 de julio, en París. Será una celebración íntima y familiar, con los más allegados de la presentadora y el empresario libanés.

Nieves y Bill se conocieron en septiembre de 2021, y en diciembre comenzó su historia de amor, pero no fue hasta marzo del año siguiente cuando en ¡HOLA! desvelamos la relación entre la madrileña y el reconocido hombre de negocios y filántropo. Fue gracias a unas fotografías captadas en París, en plena Semana de la Moda, en las que se los veía paseando en actitud muy romántica por la orilla del Sena, cuando descubrimos a esta nueva e inesperada pareja.

El pasado verano, viajaron al Líbano para asistir a la boda del hijo del diseñador Elie Saab, gran amigo de la modelo, y fue allí donde Bill le hizo la proposición. Nieves nos contó que nunca habían hablado de matrimonio, por lo que, para ella, fue algo totalmente inesperado.

Fue una petición de película, como nos relató la propia Nieves. «Un familiar tuvo un problema de salud y yo hice una promesa a San Charbel. Dije que si este familiar se recuperaba, iría a visitarlo. Lo conocía por Bill, ya que es un santo del Líbano. Él me dijo que todos los días por la mañana le gustaba agradecerle. Y yo también empecé a hacerlo. Así que como estábamos en el Líbano, le dije a Bill que quería ir a su capilla y fuimos juntos».

Una vez en el interior de la iglesia, un templo pequeño, silencioso y de paredes negras, «de repente, él se puso de rodillas y me dijo: “Do you want to be my wife?” (¿Quieres ser mi esposa?), sin que yo esperara nada».

«Lo más gracioso de todo esto —continúa Nieves— es que, siendo Bill una persona increíblemente detallista, fue totalmente espontáneo. Se le ocurrió allí, en la capilla, le salió del alma y actuó espon-

Según ha podido saber ¡HOLA!, la modelo y el empresario se darán el «sí, quiero» el 11 de julio, en París, en una celebración íntima y familiar

Tal y como adelantó la presentadora y empresaria, el encargado de vestirla de novia será su amigo Stéphane Rolland, para el que acaba de desfilarse en la Semana de la Alta Costura de la capital del Sena

táneamente. Así que no tenía anillo ni nada. Simplemente se arrodilló y me dijo esas palabras... Por unos segundos, me quedé bloqueada, no me lo esperaba, no tenía ni idea. Claro, ni él tampoco. Fue una emoción máxima, fue de película, fue la petición perfecta...»

Por supuesto, «le dije que sí, con toda la ilusión y el amor del mundo», admitió la «top». «Al salir, cogimos dos hierbecitas y nos hicimos un anillo cada uno», añadió.

UNA NOVIA DE ALTA COSTURA

Aunque aún faltan muchos detalles por conocerse, la propia Nieves desveló el pasado mes de octubre que el diseñador de su vestido de novia será Stéphane Rolland. «En los momentos íntimos tienes que hacer las cosas que te gustan, con la gente que te conoce. Yo llevo trabajando con él desde el año 1995 y a lo largo de los años y su trayectoria profesional, siempre he estado cerca de él; es un grandísimo amigo», confesó en el espacio de Sonsoles Onega. «En su último desfile de alta costura me vistió de novia y me dijo: "A ver si así se anima". Entonces, cuando Bill me pidió matrimonio fue una de las primeras personas a las que llamé», relató en directo.

Nieves, que siempre suele abrir y cerrar la pasarela de Rolland en la Semana de la Alta Costura, no ha faltado a la edición que se ha celebrado estos días en la capital del Sena y, este martes, ha sido una de las estrellas del «show» que el creador ha organizado en el Cirque d'Hiver Bouglione.

Fotos: BORJA DE LA LAMA / GETTY IMAGES

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

Nieves Álvarez y Bill Saad, juntos en la otra página, se casarán en París, la misma ciudad en la que fueron fotografiados por primera vez como pareja. La modelo y presentadora y el reconocido hombre de negocios y filántropo libanés darán el paso después de cuatro años de relación

Tras el comunicado acusatorio del mayor de sus hijos, Victoria guarda silencio y sus hermanos lo bloquean en redes

BROOKLYN BECKHAM ANUNCIA LA RUPTURA TOTAL CON SU FAMILIA: CRONOLOGÍA DE LA GUERRA QUE HA HECHO SALTAR POR LOS AIRES EL CLAN MÁS FAMOSO DEL REINO UNIDO

«Durante toda mi vida, mis padres han controlado las narrativas sobre nuestra familia. He visto con mis propios ojos hasta dónde son capaces de llegar»

«No quiero reconciliarme con mi familia», dice Brooklyn al comienzo de su relato para seguir después con frases como: «Mis padres han intentado sin cesar arruinar mi relación desde antes de mi boda, y no han parado», «mi familia le ha faltado el respeto constantemente a mi esposa», «mi madre ha invitado repetidamente a mujeres de mi pasado a nuestras vidas», «mis padres me presionaron e intentaron sobornarme repetidamente para que renunciara a los derechos de mi nombre», «mi madre ha llegado a llamarme "malvado"», «mi familia valora la promoción pública y los patrocinios por encima de todo», para concluir con un destructivo: «La marca Beckham siempre es lo primero...»

RÍANSE ustedes de los Colby, los Carrington, los Channing o incluso de los Montescos, los Capuletos o los Corleone... que, como la «familia» Beckham no hay nada igual. Algo así como un carnaval. O una guerra mundial, según se mire. La tercera, si no se nos adelantan por otro flanco, que, ya saben, algo huele mal en Dinamarca. Y que David (Beckham) esté en Davos, tal y como le van ahora las cuestiones de marca y comunicación, tampoco es que nos infunda mucha confianza. Especialmente porque, mientras que él estaba en pleno Foro Económico y Mundial, estallaba la bomba. Como la de Hiroshima. Absolutamente aniquiladora. De su casa y de los alrededores, que todos los hijos y parejas salen también tocados. Porque Brooklyn consideró abrir la caja de los truenos con un comunicado y... decidió no dejar títere con cabeza.

Vale que el futbolista intentó minimizar el efecto expansivo de la radiación con un flemático: «Hay que dejar que los hijos cometan errores...»,

pero el pánico, si ven la imagen, le tensaba tanto la dermis como un hilo de oro de 24 kilates los bellos. «Siempre he hablado sobre las redes sociales y su poder, para bien y para mal. Hoy en día, a lo que los niños pueden acceder es peligroso». ¿Brooklyn habría utilizado su «instagram» como catapulta para la bomba? Claro. No hay nada más que decir. O sí. Que no les hemos contado aún qué fue lo que dijo el mayor de los hijos del tándem David-Victoria, donde, para él, tanto monta, monta tanto.

Lo más oportuno sería que nos preguntáramos qué fue lo que no dijo el chaval sobre todo. O mejor dicho, sobre todo lo que ocurrió en su boda con Nicola Peltz, con los puestos de mesa en la mesa presidencial, con el famoso vestido de Valentino, con sus derechos de imagen, con sus patrocinios, con Marc Anthony y un baile subido de tono, con los feos a sus suegros, con la DJ Kim Turnbull y su hermano Cruz... Y no, no piensen mal, no lo escribió al dictado de su mujer; ella tan solo le habría





Rebecca Loos, la niñera de la pareja más famosa del Reino Unido, que provocó el primer gran escándalo del matrimonio, ya ha salido en apoyo de Brooklyn: «Van a ir a por él. Lo que ha contado es solo una migaja de una gran historia»

abierto los ojos a una situación que, abróchense los cinturones, se remontaba a su misma cuna... Lo dice él, en «seis reels!» y, obviamente, siguiendo la polfúca de la tierra quemada. O lo que es lo mismo, que sus palabras, como las pezuñas del caballo de Atila, van a hacer difícil que vuelva a crecer la hierba. Porque si la guerra se vislumbraba sangrienta, la paz cada vez está más lejos. Brooklyn ha disparado con mirilla telescópica a la línea de flotación del consorcio empresarial. Perdón, de sus padres. Directamente a la construcción de su imagen, perfecta, idílica, bella y triunfadora, para destapar una faceta desconocida y, sobre todo, controladora, mezquina, interesada, insidiosa, envidiosa, vengativa y ruin... del matrimonio. Siem-

pre, claro, según el primogénito. Desplantes, silencios, ausencias, episodios de ansiedad, chantajes, visitas que nunca se produjeron, telegramas legales cruzados de su abogados, pagos no saldados... Un sinfín de «detalles» que para él fueron como «una bofetada» y que ahora él devuelve en versión lanzallamas. Y, así las cosas, como si las redes se hubieran convertido en un «ring» de barro, los tabloides de todo el mundo encuentran simas (en el relato) en las que ambas partes se hunden sin remisión.

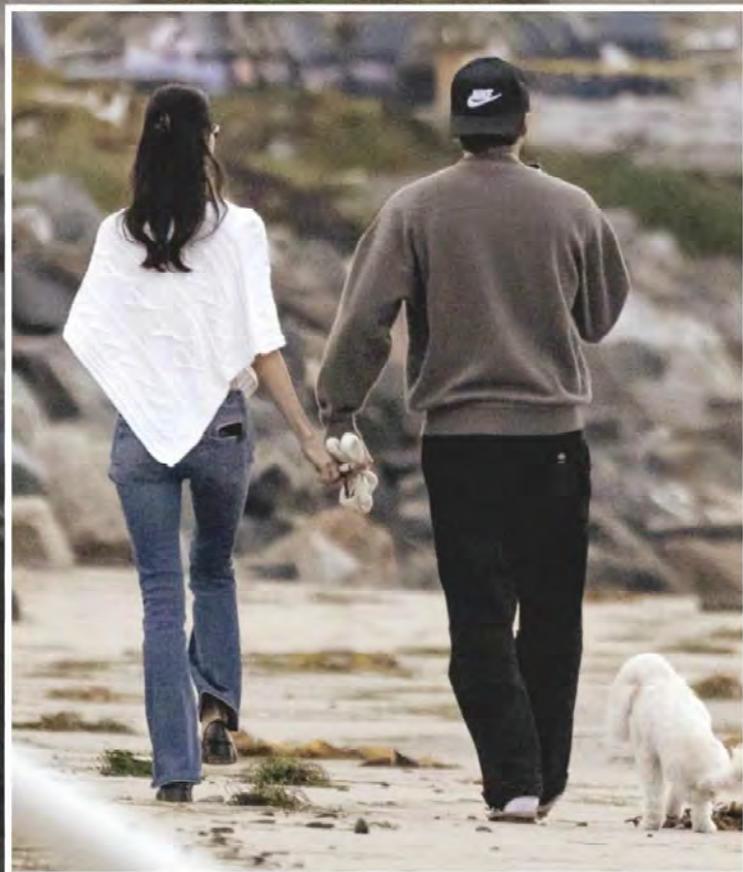
EL ORIGEN

¿Pero cómo y cuándo se abrió el abismo insalvable entre Brooklyn y sus padres? Muchos tabloides británicos decidieron que el origen del mal esta-

ba en la (entonces) novia americana de Brooklyn, difundiendo supuestos desplantes de esta a sus futuros suegros desde el mismo momento en que empezaron a salir juntos, algo así como en 2019. (Las crónicas hablan de un primer encuentro en 2017, cuando ambos aún tenían pareja). Tras una fiesta de Halloween en el 19, empezaron a conocerse más a fondo (ya solteros) y, en enero 2020, oficializaron su relación para, poco después, en julio de ese año, anunciar su compromiso. Al poco, ya sería apodada «la manzana de la discordia» por decreto periodístico. Sin embargo, las primeras muescas en las ruedas del tren familiar se habrían producido antes, si bien supimos de ellas en la primavera de 2025. Y no con Victoria o David como culpables, sino

por Romeo. Romeo mantenía una relación con la DJ londinense Kim Turnbull, pero esta habría tenido un romance años antes con su hermano mayor, desazando recelos e inseguridades entre los hermanos. Todos entraron al trapo del desmentido. Incluso Cruz, el más pequeño, entró en la diatriba. Pero fue la DJ quien terminó explotando para, en voz en grito, proclamar que nunca había estado involucrada «a nivel romántico» con el mayor de los Beckham, pero ¿quién lo llamó «amor» si bien podría haberlo denominado «sexo»? Así las cosas, habría sido fácil, tal y como sugiere Brooklyn en su comunicado, que sus padres pusieran a sus hermanos en su contra enviándolos a atacarle en redes e incluso

(SIGUE)



David Beckham, que ha participado esta semana en el Foro de Davos, salió al paso de las acusaciones de su hijo con un flemático: «Hay que dejar que los hijos cometan errores...», recordando, tal vez, cuando él también dejó de hablar a sus padres



bloqueándolo. ¿Su justificación? No habría una, sino dos. 1) La altivez y soberbia de su mujer, considerada como una nueva rica (Nelson Peltz, su padre, habría pasado de ser camionero a magnate del sector alimentario) y 2) la importancia de llamarse Beckham. Un apellido que es, en realidad, una marca por encima de los intereses particulares de cada uno de los miembros.

Pero ¿hubo un detonante concreto? ¿Qué pasó entre aquel famoso post de Victoria felicitando a su hijo por su compromiso y las miradas asesinas del estreno del documental de los Beckham, que se acaban de viralizar esta semana? Y es que, volviendo a 2020, la primera en felicitar a Brooklyn y su prometida cuando anunciaron su boda fue Victoria, con un precioso texto en sus redes sociales que (aún) no ha borrado: «¡La noticia más emocionante! No podríamos estar más felices de que Brooklyn y Nicola se casen! Les deseamos mucho amor y una vida llena de felicidad. Os amamos a los dos», escribía la ex «spice girl». Nadie podía imaginar lo que vendría después. ¿Quizá lo que vendría fue el encargo del vestido de novia? Puede. Que Nicola llevara para su «sí, quiero» un vestido del tristemente recién desaparecido Valentino y no de Victoria fue, públicamente, el principio del fin. Muchos tacharon este gesto como un desplante de la actriz, que rara vez se ha puesto un diseño de su suegra, aunque sí se ha sentado repetidamente en el «front row» de sus desfiles (no así Victoria, quien no apoyó a la nueva en su iniciativa solidaria con los perros desplazados durante los incendios de Los Ánge-

Mientras que Marc Anthony ha trasladado a su entorno que está «tranquilo y en paz» tras ser señalado por el fiasco del baile en la boda de Brooklyn, el tema de 2001 «Not Such an Innocent Girl», de Victoria Beckham, se ha viralizado y arrebató el N.º 1 al debut de Harry Styles

«El día de mi boda, mi madre secuestró mi primer baile con mi esposa, que llevábamos semanas ensayando con una romántica canción de amor. Nunca me he sentido más incómodo o humillado en toda mi vida»

«Por primera vez en mi vida, desde que me separé de mi familia, toda esa ansiedad ha desaparecido. Me despierto cada mañana agradecido por la vida que elegí y he encontrado paz y alivio», ha dicho Brooklyn tras desahogarse en redes y escapar a la playa junto a Nicola, como vemos en estas imágenes. «Mi esposa y yo no queremos una vida condicionada por la imagen, la prensa ni la manipulación. Lo único que queremos es paz, privacidad y felicidad para nosotros y nuestra futura familia». ¿Cómo ha respondido Victoria después de aquel «ser madre es el mayor logro de mi vida»? Con el silencio. Y sus hermanos, Romeo y Cruz (a la izquierda, con sus respectivas novias, Kim y Jackie), con el bloqueo en redes



les). Por entonces Nicola salía al paso calificando esa situación de «horrible» y desmintiendo la mayor con un certero y repetitivo «no es cierto, no es cierto, no es cierto». Hoy, gracias a Brooklyn, sabemos que sí hubo drama. Que cayó el Valentino porque Victoria nunca habría terminado su traje nupcial.

DINERO, DINERO, DINERO

Pero todas estas vicisitudes no dejan de ser una anécdota si hablamos del poderoso caballero don dinero. Que va a ser que si bien Tolstói decía que «todas las familias felices se parecen unas a otras, pero cada familia infeliz lo es a su manera», el dinero no entiende de felicidades, y en esta familia, menos. Un contrato multimillonario sería el quid de la cuestión: «Semanas antes de nuestro gran día, mis padres me presionaron e intentaron sobornarme repetidamente para que renunciara a los derechos de mi nombre, lo que nos habría afectado a mí, a mi esposa y a nuestros futuros hijos. Se empeñaron en que firmara antes de la fecha de mi boda porque entonces comenzarían los términos del acuerdo. Mi negativa afectó el día de pago y, desde entonces, nunca me han tratado igual».

«A pesar de esto —continúa Brooklyn en su escrito—, viajamos a Londres para el cumpleaños de mi padre y nos rechazaron durante una semana mientras esperábamos en la habitación del hotel intentando planear un momento de calidad con él. Rechazó todos nuestros intentos, a menos que fuera en su gran fiesta de cumpleaños con cien invitados y cámaras por todas partes. Cuando finalmente aceptó verme, fue con la condición de que no invitara a Nicola. Más tarde, cuando mi familia viajó a Los Ángeles, se negaron a verme». Este sería el último desplante palmario en la cronología de acuerdos y desacuerdos de los Beckham; de hecho, la ausencia de Brooklyn en la gran fiesta del 50 cumpleaños de David, a la que sí acudieron el resto de hijos del matrimonio, fue como el botón rojo de las películas de James Bond. Brooklyn fue el único que no felicitó públicamente a su padre y ni la magia de la Navidad, que vino luego, los llevó a acercar posturas. Todo lo contrario. Ahora la duda sería: ¿nos encontramos ante otra batalla más de la guerra o es que el telón de acero no ha hecho nada más que levantarse? Todo, por ahora, parece posible.

Fotos. AGENCIAS



Acompañada por su marido, el príncipe de Gales

KATE MIDDLETON UNA ESPONTÁNEA Y DIVERTIDA JUGADORA DE «CURLING» EN PLENA FORMA

SONRIENTE, segura y con una naturalidad que conquista, Kate Middleton ha vuelto a sorprendernos. Esta vez lo ha hecho sobre el hielo, en Escocia, regalando unas imágenes espontáneas que reflejan su fortaleza y vitalidad justo dos años después de que se le detectara un cáncer. La princesa de Gales y el príncipe Guillermo se desplazaron hasta la Academia Nacional de Curling de Stirling para conocer de cerca a los atletas que representarán al país en los próximos Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Invierno. Una visita oficial que pronto dejó paso a una escena mucho más distendida cuando decidieron probar suerte en este deporte tan característico, que consiste en deslizar pesadas piedras sobre el hielo.

Mientras Guillermo se mostró serio y concentrado, Kate se convirtió en el centro de todas las miradas. Animada, divertida y muy segura de sí misma, la princesa salió al hielo con unos botines tipo «chelsea» sin tacón y demostró que se encuentra en plena forma, empujando la piedra con decisión y regalando risas a su alrededor.

Fotos: GTRES / STUDIO24

Los príncipes de Gales visitaron la Academia Nacional de Curling de Stirling (Escocia), donde probaron suerte en este deporte tan característico que consiste en deslizar pesadas piedras sobre el hielo



HARRY Y MEGHAN REAPARECEN EN SUNDANCE, TRAS SU DECLARACIÓN EN LA GUERRA JUDICIAL QUE PARALIZA EL REINO UNIDO

Junto Liz Hurley, Elton John y otras estrellas, acusan al grupo editorial del «Daily Mail» de obtener información de forma ilícita

EL festival de cine de Sundance, cuya actual edición arrancó el pasado jueves en las montañas de Utah, ha vuelto a reunir a una larga lista de estrellas: Natalie Portman, Jenna Ortega, Olivia Wilde, Ethan Hawke, Olivia Colman, Alexander Skarsgård... Y el príncipe Harry y Meghan Markle. Los duques de Sussex presentaron el domingo 25 otro nuevo documental que ellos mismos han producido: «Cookie Girls», donde se reflejan los esfuerzos y el ingenio de cuatro «girl scouts» que venden galletas, como hizo Meghan de pequeña. Una aparición sorpresa en la que pasaron con Amy Redford, hija del legendario actor Robert Redford, fallecido el pasado septiembre, que es quien creó el festival de Sundance.

SUS AÑOS DE PESADILLA

De esta forma, el príncipe Harry, acompañado por su mujer, reaparecía públicamente después de personarse el miércoles 21 de enero en el Tribunal Superior de Londres. Allí, el hijo de Carlos de Inglaterra declaró ante la justicia británica contra el escandaloso caso de Associated Newspapers Limited, contra quien también se enfrentan Elton John, Liz Hurley y otras estrellas. Todos ellos acusan al grupo editorial detrás del periódico «Daily Mail» de haber publicado informaciones obtenidas de forma ilícita: se ha hablado de intervención de líneas telefónicas, instalación de dispositivos de escuchas en coches, pirateo de mensajes de voz, falsificación de registros privados...

Al borde de las lágrimas y con la voz entrecortada, Harry aseguró que toda esta situación convirtió «la vida de Meghan en una absoluta miseria». «Tenían una obsesión con tener cada aspecto de mi vida bajo vigilancia, para ganar a su competencia y volverme paranoico», dijo Harry en el juicio, que se alargará nueve semanas.

Fotos: GTRES



Sobre estas líneas, el príncipe Harry y Meghan Markle, durante la celebración del festival norteamericano de Sundance, donde presentaron su nuevo documental como productores ejecutivos. A la derecha, el duque de Sussex, cuatro días antes, en el Tribunal Superior de Londres

INGRID DE NORUEGA PRIMER VIAJE OFICIAL EN SOLITARIO, EN EL MOMENTO MÁS DIFÍCIL DE LA CASA REAL

La hija de los príncipes Haakon y Mette-Marit da un paso al frente como heredera con su visita al norte del país

SEGUNDA en la línea de sucesión al trono de Noruega, Ingrid ha dado un importante paso al frente pocos días después de cumplir 22 años con un viaje cargado de significado. Se trata de la primera visita oficial que hace en solitario y el recorrido no ha podido ser más especial: es el mismo que hicieron sus abuelos, los Reyes Harald y Sonia en 1969, tras su boda.

El domingo 25 de enero, la hija de los príncipes Haakon y Mette-Marit aterrizaba en Finnmark, la zona más septentrional de su país, junto a las fronteras de Rusia y Finlandia, para visitar el municipio de Karasjok, donde pudo conocer de primera mano el pastoreo invernal y la cultura sami, pueblo indígena del norte de Escandinavia.

En medio de este reino de nieve y hielo con impactantes auroras boreales, Ingrid posó abrigada para las temperaturas bajo cero de la zona y se puso al volante de una moto de nieve para ir al Parque Nacional de Anárjohka, donde fue recibida por una familia de pastores de renos con los que pasó la primera noche en un «gamme», cabaña típica de la zona.



Días antes de que su hermano Marius Borg se siente en el banquillo, la princesa ha replicado el viaje que sus abuelos hicieron tras su boda, hace 57 años

En un paisaje helado, entre renos, auroras boreales y temperaturas bajo cero, Ingrid ha demostrado que está preparada para ser una futura Reina

En el resto del viaje pudo visitar escuelas y el Parlamento Sami, entre otras actividades, demostrando, una vez más, su preparación para el papel de Reina que está llamada a ser en el futuro. Cerca, natural y cada vez va tomando más peso en la agenda oficial y goza de una gran popularidad en el país, siendo uno de los miembros de la realeza junto con sus abuelos, los Reyes.

Uno de los pasos más significativos que ha dado hasta la fecha fue hace un mes, asistiendo por primera vez a la ceremonia de entrega del Premio Nobel de la Paz, y ahora, con este viaje, demuestra que ya puede volar en solitario.

EL JUICIO DEL SIGLO

Mientras todas las miradas están puestas en Noruega por el ya denominado «juicio del siglo» que sentará a su hermano mayor Marius Borg en el banquillo por más de una treintena de delitos —entre ellos varias agresiones sexuales—, Ingrid se muestra fuerte en su rol de princesa, como una nueva esperanza para la Corona.

Cuando comience el juicio, que será el próximo 3 de febrero, probablemente ella ya no se encuentre en Noruega, ya que tiene que retomar las clases de su primer año universitario. Ingrid estudia Ciencias Sociales en la Universidad de Sídney, con especialización en economía política y relaciones internacionales y aseguran que se ha adaptado muy bien a Australia.

Su hermano pequeño, Sverre Magnus, también se encuentra lejos del país. El año pasado se mudó a Milán, donde, según explicaban desde Casa Real, está «explorando diversas oportunidades, incluyendo cine y fotografía, con el deseo de aprender más».

Además de la situación de Marius, preocupa la salud de su madre, la princesa Mette-Marit, que padece fibrosis desde 2018, y en diciembre comunicaron que necesitará un trasplante de pulmón.

Fotos: CORDON PRESS



Junto a estas líneas, tres imágenes que la Casa Real noruega ha compartido con motivo del 22 cumpleaños de la princesa Ingrid. Abajo, dos instantáneas de su vida en Australia, donde estudia. En la otra página, disfruta de la impresionante aurora boreal en Finnmark, donde ha hecho su primer viaje oficial en solitario. Abajo, en la moto de nieve con la que fue a visitar a unos pastores de renos de la zona





ORGULLO Y EMOCIÓN LA REINA MÁXIMA VIVE UNO DE LOS DÍAS MÁS ESPECIALES DE SU HIJA LA PRINCESA AMALIA

La heredera al trono ha terminado su formación militar general y tiene ya oficialmente el cargo de cabo del Ejército



Sobre estas líneas, un primer plano de la princesa Amalia, con su uniforme de camuflaje, durante la ceremonia celebrada en el cuartel general Spoor, en Ermelo. A la izquierda, la heredera al trono recibe el ROT («Rank of Troop»), la insignia que la acredita como cabo del Ejército, un momento que su madre, la Reina Máxima, vivió con emoción y orgullo (arriba)

UN abrazo largo, espontáneo y lleno de orgullo resumió todo lo que sentía la Reina Máxima este viernes 23 de enero: emoción, amor y admiración por su hija la princesa Amalia. La joven heredera de los Países Bajos culminó con éxito el exigente Entrenamiento Militar General (AMO, por sus siglas en inglés), un momento en el que la monarca dejó a un lado el protocolo para celebrar, simplemente, el logro de su hija. La ceremonia se celebró en el cuartel general Spoor, en Ermelo, y hasta allí se desplazó Máxima para acompañar a su hija mayor en una jornada especialmente significativa. Ataviada para combatir el frío con un abrigo largo gris, guantes y el gorro en la mano, se mezcló con naturalidad entre los familiares de los compañeros de Amalia y siguió con atención cada instante de la graduación desde la primera fila. Por un momento, la Reina no era la soberana de los Países Bajos, sino una madre orgullosa viviendo con intensidad el éxito más personal de su hija.

Hasta ahora, Amalia era la única futura Reina europea sin formación militar. Sus homólogas —Elisabeth de Bélgica, Ingrid de Noruega y la princesa Leonor de España— y también el príncipe Christian de Dinamarca ya habían pasado

La mayor de las tres hijas de Guillermo de los Países Bajos continuará ampliando sus conocimientos militares y seguirá vinculada al Estado Mayor de la Defensa como estudiante en activo

Un instante de alegría y satisfacción: Máxima de los Países Bajos abraza a su hija la princesa Amalia tras recibir oficialmente su ascenso, un momento lleno de cercanía y alegría familiar. Además de su reciente paso por la Escuela de Defensa, Amalia sigue avanzando en su trayectoria académica. Actualmente cursa la licenciatura en Derecho Neerlandés en la Universidad de Amsterdam

por academias castrenses, por lo que el anuncio de su ingreso en la formación militar, hecho público hace unos meses por la Casa Real neerlandesa, sorprendió a muchos. Tras superar el AMO, Amalia ha sido ascendida a cabo y desempeña funciones como asistente estudiantil en el Estado Mayor de la Defensa, siempre sin remuneración y compaginando esta responsabilidad con su vida universitaria. Sin embargo, completar este entrenamiento no marca el final de su formación: la princesa continuará ampliando sus conocimientos militares y seguirá vinculada al Estado Mayor como estudiante en activo, combinando esta preparación con sus compromisos institucionales.

Además de su reciente paso por la escuela de Defensa, Amalia sigue avanzando en su trayectoria académica. Actualmente cursa la licenciatura en Derecho Neerlandés en la Universidad de Amsterdam. La heredera se graduó con honores del programa preuniversitario (VWO) en 2021 y, tras un año sabático, inició en 2022 el prestigioso grado en Política, Psicología, Derecho y Economía (PPLE), que completó el año pasado con excelentes resultados.

Fotos: GTRES





CAROLINA DE MÓNACO

CUMPLE 69 AÑOS, ENTRE EL MISTERIO Y LA CALMA, COMO ORGULLOSA ABUELA Y ETERNO ICONO DE ELEGANCIA

En la imagen, Carolina de Mónaco en el Baile de la Rosa, en 2022. Abajo, varias portadas de ¡HOLA! de la princesa: la de su nacimiento, en 1957, una a los 25 años y las de sus tres bodas, con Philippe Junot, en 1978; con Stefano Casiraghi, en 1983, y con Ernst de Hannover, en 1999

NACIÓ a la luz de los focos y su llegada al mundo, el 23 de enero de 1957, fue todo un acontecimiento en Mónaco. La primera hija de los príncipes Grace y Raniero despertaba interés ya desde la cuna y cada capítulo de su vida siempre ha traspasado fronteras.

Carolina de Mónaco ha sido y es una de las princesas más admiradas, icono de elegancia y ejemplo de entereza y coraje ante las tragedias que dejarían una huella en ella para siempre: los accidentes que causaron la muerte de su madre y de su segundo marido, Stefano Casiraghi.

Es uno de los personajes que más portadas ha ocupado en nuestra revista —la primera de ellas, tan solo unos días después de nacer—, protagonista de una fascinante vida, con sus luces y sus sombras. Hemos podido ser testigos de cada uno de sus pasos, de sus tres bodas —con Philippe Junot, Stefano Casiraghi y el príncipe Ernst de Hannover—, del nacimiento de sus cuatro hijos y también de sus ocho nietos. Pero, en las últimas décadas, su vida personal está rodeada de cierto misterio.

MADRE Y ABUELA

Carolina cumple ahora 69 años y lo hace en un momento en el que parece haber alcanzado por fin la serenidad en su faceta más familiar. Lo que más feliz le hace es su papel de abuela y disfruta mucho de cada momento que pasa junto a sus nietos, a los que está muy unida. Se siente muy orgullosa de sus cuatro hijos, para los que siempre ha sido la piedra angular en la que sostenerse. Madre, confidente y amiga, Carolina siempre ha estado ahí para ellos.

Ha sido el gran apoyo de su hija Carlota tras la ruptura con Gad Elmaleh, padre de su hijo Raphaël, y su divorcio de Dimitri Rassam, padre de su hijo Balthazar. Muchos encontraron similitudes entre la vida de madre e hija, ya que, al parecer, no estaban de acuerdo con su noviazgo con Gad, como no lo estuvieron en su día los padres de Carolina con su compromiso con Philippe Junot.

Para Carlota, su madre ha sido un ejemplo a seguir, de hecho, decidió estudiar Filosofía en la Sorbona, de París, como su progenitora, y de ella le viene su pasión por la lectura.



¡HOLA! EN EL PRINCIPADO POR EL NACIMIENTO DE LA PRINCESA CAROLINA

¡HOLA! EN EL PRINCIPADO POR EL NACIMIENTO DE LA PRINCESA CAROLINA

LA ESTANCIA EN ESPAÑA DEL PRESIDENTE DE LA REPUBLICA FRANCESA

¡HOLA! EN EL PRINCIPADO POR EL NACIMIENTO DE LA PRINCESA CAROLINA

¡HOLA! EN EL PRINCIPADO POR EL NACIMIENTO DE LA PRINCESA CAROLINA

Desde su separación, en 2009, de Ernst de Hannover, con quien sigue casada, no se le ha conocido ninguna pareja ni ha habido rumores de una nueva relación

Vive más alejada de la vida pública que hace décadas, aunque sigue siendo el pilar fundamental de los Grimaldi y ejerce de primera dama no oficial del principado cuando su hermano Alberto la necesita

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



También ha estado siempre pendiente de Andrea y Pierre —ambos padres de tres hijos— y ahora vive con ilusión la historia de amor de Alexandra con Ben Sylvester Strautmann, quienes muchos apuntan que podrían anunciar pronto su compromiso.

Y ha sido clave en la vida de su hermano, Alberto II, para quien ha estado siempre presente cuando el principado la ha necesitado para ejercer de «primera dama» y anfitriona, cumpliendo con sus compromisos institucionales y con sus fundaciones, como la Fundación Príncipe Pierre, la Fundación Princesa Grace (que organiza el Baile de la Rosa), AMADE, o el Ballet de Montecarlo, una disciplina que adora y siempre ha apoyado.

Aunque ahora está más alejada de la vida pública que hace décadas, sigue siendo el alma de la familia Grimaldi y una de las figuras más fuertes de la institución.

VEINTISIETE AÑOS DE MATRIMONIO

Sin embargo, en el terreno donde existen más incógnitas es en su vida sentimental. Desde su separación de Ernst de Hannover, en 2009, se desconoce si ha vuelto a rehacer su vida.

Se dieron el «sí, quiero» el 23 de enero de 1999, coincidiendo con el 42 cumpleaños de Carolina, pero su matrimonio se terminó diez años más tarde, aunque sin firmar el divorcio.

En estos casi 17 años, ni siquiera han circulado rumores de que la princesa mantuviera alguna relación o tuviera alguna amistad especial que pudiera llegar a más. En torno a su corazón y el motivo por el que sigue sin divorciarse del príncipe de Hannover hay un gran hermetismo. Por su parte, Ernst sí ha tenido una relación estable con la artista Claudia Stilianopoulos, a la que recientemente pusieron punto final.

Fotos: GETTY IMAGES



Arriba, junto a Stefano, hijo mayor de Pierre y Beatrice Borromeo, el pasado julio. Derecha, en el balcón de palacio, en 2019, con Francesco, segundo hijo de Pierre y Beatrice, e India, hija de Andrea y Tatiana Santo Domingo. Abajo, en el Día Nacional de Mónaco de 2024





Sobre estas líneas, Albina de Boisrouvray con sus ahijados, Carlota de Mónaco, quien tiene una particular inclinación por su guardarropa, y Alexandre Kouchner. Abajo izquierda, en el Festival de Cine de San Francisco, de 1979. Al lado de esa imagen, en África occidental, en 1986, y a la derecha, la condesa junto a su hijo, François-Xavier Bagnoud

Ha trabajado como modelo, actriz, productora de cine y reportera de guerra

LA CONDESA ALBINA DE BOISROUVRAY MADRINA DE CARLOTA DE MÓNACO, NOS HABLA DE SU FASCINANTE VIDA DE NOVELA, MARCADA POR LA TRAGEDIA



Tiene una fundación con el nombre de su hijo, François-Xavier Bagnoud, fallecido a los 24 años de edad, en un accidente de helicóptero: «Era la estrella guía de mi vida y fui incinerada emocionalmente»



LA condesa Albina du Boisrouvray ha llevado una vida fascinante y llena de «glamour». Su abuelo materno boliviano estuvo entre los hombres más ricos del mundo, y por su padre, un aristócrata francés, su «querido tío» era el príncipe Raniero de Mónaco. «Le tenía mucho cariño y creo que él también me tenía mucho cariño a mí», dice. Entre sus ahijados se encuentran Alexandre Kouchner, cuyo padre fue cofundador de Médecins Sans Frontières (Médicos Sin Fronteras), y Carlota Casiraghi, hija de la princesa Carolina de Mónaco, quien tiene una particular inclinación por el guardarropa de Albina. «Me gusta la ropa bonita, pero también la «vintage», que le encanta a mi ahijada. Cuando me dice: «Me encan-

taría tenerla», yo le respondo: «Lo siento, ¡todavía la uso!»».

Después de que su hijo, François-Xavier Bagnoud, muriera en un accidente de helicóptero, a los 24 años, ella volcó su dolor en la construcción de una fundación que ha sacado a millones de personas de la pobreza. «También ha sido modelo, actriz, reportera de guerra y productora de cine, codeándose con numerosos líderes mundiales, así como con figuras como Alfred Hitchcock, Orson Welles y Karl Lagerfeld. Es también una gran admiradora del Rey y la Reina de Inglaterra, con quienes ha coincidido en muchas ocasiones: «La Reina es encantadora, una de esas personas a las que llamo «solares»: cuando entran en una habitación tienen energía a su alrededor»,

cuenta. En cuanto al Rey, añade: «Lo admiro mucho porque es uno de los pocos líderes que previó esta crisis ambiental y habló de ella».

AMIGOS CERCANOS

Otra amiga cercana fue la difunta primera ministra la baronesa Thatcher. «Siempre me encantó hablar con ella, era muy inteligente. También soy muy amiga de su hija, Carol. Es muy divertida y directa. Las dos tenían una gran relación, aunque Carol a menudo se oponía a las cosas que hacía su madre. Recuerdo una vez que me arrastró a cenar a Downing Street y la señora Thatcher estaba allí preparándonos huevos. Era tan sencilla».

Ahora, Albina, de 84 años, ha plasmado su historia en unas memorias,

«Phoenix Rising». El libro ha tenido tanto éxito en Francia que se ha convertido en una sensación en TikTok, con 145.000 seguidores cautivados por su historia de resiliencia. «Es maravilloso ver cómo la gente se ha inspirado en mi historia de renovación, que surge de la pérdida».

Los primeros años de Albina transcurrieron viviendo en el hotel Plaza, de Nueva York, antes de mudarse a Argentina para estar cerca de su abuelo Simón Patiño. Él nació en una familia pobre de indígenas bolivianos, pero hizo su fortuna con la minería de estaño. Murió de un ataque al corazón, en 1947, y su funeral fue un evento nacional. La familia se trasladó a París, donde Albina se convirtió en parte de la «jet set» internacional. Sus

«Me gusta la ropa bonita, pero también la “vintage”, que le encanta a mi ahijada. Cuando me dice: “¡Me encantaría tenerla!”, yo le respondo: “Lo siento, ¡todavía la uso!”»



«Me encasillaron como “heredera”, pero sentía que no tenía nada que ver con eso. No quería quedarme en casa y cocinar; quería una vida propia», cuenta Albina, que, tras obtener un título de la Sorbona de París, compaginó la crianza de su bebé con reportajes sobre el conflicto de guerrillas en Camboya y la muerte del Che Guevara. Ahora, a sus 84 años, ha publicado sus memorias

John F. Kennedy la llamó a su casa para invitarla a cenar: «Mi madre le pasó el teléfono a mi padre, quien le dio un sermón porque era un hombre casado»

admiradores incluían a John F. Kennedy, entonces senador de Estados Unidos, y a su mujer, Jackie. «Todos decían que sería el próximo presidente, así que cuando lo conocí, de vacaciones en Florida, a los 17 años, esperaba tener una discusión política con él. Me decepcionó mucho, porque me preguntó a qué discotecas me gustaba ir». Poco después, John la llamó a casa, pero su madre contestó. Él la confundió con Albina y la invitó a cenar: «Mi madre le pasó el teléfono a mi padre, quien le dio un sermón porque era un hombre casado. Luego, mis padres se enfadaron conmigo, ¡como si yo hubiera tenido algo que ver!».

Albina se casó dos veces: primero, a los 19 años, con el empresario suizo Bruno Bagnoud; luego, con el gerente

de producción de cine francés Georges Casati, de quien se divorció en 1982. Pero ella no quería ser una señora de ocio. «Me encasillaron como “heredera”, pero sentía que no tenía nada que ver con eso. No quería quedarme en casa y cocinar; quería una vida propia».

ÉXITOS PROFESIONALES

Tras obtener un título de la Sorbona en París, compaginó la crianza del bebé con reportajes sobre el conflicto de guerrillas en Camboya y la muerte del Che Guevara. Luego se convirtió en una exitosa productora de cine, realizando 22 películas en 17 años. Su vida cambió para siempre en 1986, con la impactante muerte de François-Xavier. «La estrella guía de mi vida», dice ella. Y confiesa: «Fui in-

cinerada emocionalmente». Contempló quitarse la vida: «Pero luego pensé en François. Era piloto de rescate y un joven muy valiente. Él habría pensado que yo era una cobarde». En cambio, vendió alrededor de tres cuartas partes de su patrimonio para fundar la Asociación François-Xavier Bagnoud, o FXB Global. La subasta de sus joyas fue, en ese momento, la más grande en la historia de Sotheby's, recaudando 31 millones de dólares. Una venta posterior de arte de artistas como Renoir recaudó otros 20 millones, mientras que la cartera de propiedades de la familia aportó 50 millones. Desde entonces, FXB ha ayudado a unos 17 millones de personas en 20 países, con un enfoque en niños huérfanos a causa del sida. Albina siempre ha par-

ticipado activamente, pero odia que la llamen filántropa: «Prefiero llamar a lo que hacemos buena gobernanza, averiguar las necesidades de la gente y ver cómo erradicar las causas de la miseria en la que se encuentran». Albina estuvo feliz de desprenderse de la mayor parte de su riqueza: «Lo había heredado todo de mi padre cinco años antes, así que solo supe por ese período lo que era ser muy muy muy rica y nunca lo consideré mío. Lo estaba guardando para mi hijo. Fue natural para mí mantenerme fiel a mis valores de compartir y ayudar a los demás. Hay demasiada codicia en el mundo y quiero que sea un lugar mejor para todos».

Entrevista: JULIA LLEWELLYN-SMITH
Fotos: DAMIEN HOCKEY



ESTRELLAS, SORPRESAS Y MUCHA DIVERSIÓN, EN LA NOCHE MÁS FERROZ DEL CINE Y LA TELEVISIÓN

Mielena Smit homenajeó a Valentino con el diseño más romántico y sugerente de la noche



EL número 13 no dio mala suerte, porque, en su decimotercera edición, los Premios Feroz no han dado ningún «zarpazo», sino todo lo contrario: repartieron alegría, buen rollo y un espíritu muy similar al que comparten las estrellas de Hollywood en los Globos de Oro. Los intérpretes se sienten en casa, entre amigos, durante la entrega de estos galardones otorgados anualmente por la Asociación de Informadores Cinematográficos de España (AICE). Muchos famosos hicieron las maletas y se desplazaron hasta Pontevedra, donde se celebró la gala, en el Pazo de la Cultura. Hasta allí llegó el «chico de oro» del cine español, el siempre sorprendente cineasta Oliver Laxe, quien pasó de ser una promesa del baloncesto a un director consagrado con dos nominaciones a los próximos Oscar por «Sirāt».

Buena parte de la noche se la llevó «Los domingos» (cinco galardones). Su protagonista, Patricia López Araniz, no contuvo las lágrimas y regaló a todos un discurso cargado de emotividad: «Una mujer muy sabia me dijo una vez que las películas tienen el potencial de ayudar a la gente del público a conocerse mejor». Sin duda, «Los domingos», de Alauda Ruiz de Azúa, es un largometraje que no ha dejado a nadie indiferente.

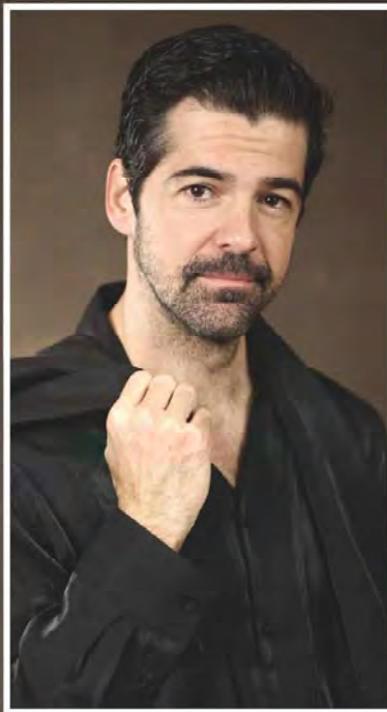
Como no hay fiesta del cine sin pasillo lleno de moda, en Pontevedra las

(SIGUE)



Oliver Laxe, otro español que hace historia en Hollywood: el cineasta acaba de recibir dos nominaciones a los Oscar por «Sirât»: No siento presión, vivo en el radical presente», aseguró

Amor al cine en estado puro. En la otra página, homenajeando al recién desaparecido diseñador Valentino, Milena Smit. Abajo, Oliver Laxe, el cineasta llamado a hacer historia en Hollywood. Sobre estas líneas (de izquierda a derecha), Lucía Díez, Leticia Dolera, Eduardo Casanova y María León



De María Castro a Ingrid García-Jonsson, Leticia Dolera o María León, las actrices volvieron a impactar en la alfombra roja, aunque también ellos presumieron de estilo

Sobre estas líneas, Miguel Ángel Muñoz, uno de los «galanes» de la gala, junto a Álvaro Morte (abajo) y Alfonso Bassave (derecha). Derecha arriba, una de las sonrisas más apreciadas del cine español, María Castro (actriz de «La promesa», la serie que arrasa). Izquierda, Judith Fernández, la actriz de «Rondallas»





Javier Cámara logró su tercer premio Feroz: «Me tendrán envidia y habrá 25' o 30 actores fuera que me querrán pegar una paliza, porque esto no puede ser», dijo el actor con su habitual sentido del humor

Izquierda arriba, Ingrid García-Jonsson, protagonista de «Superstar», con un vestido asimétrico de Dior. Arriba, Javier Cámara (mejor actor de serie por «Yakarta»), posa con Elena Trapé y Diego San José, creadores de la serie, y con su compañera Carla Quílez. Abajo, de izquierda a derecha, Nagore Aranburu, mejor actriz de reparto por «Los domingos»; la directora de la galardonada película, Alauda Ruiz de Azúa, y Natalia de Molina, nominada por «Superstar». Izquierda, Julia de Castro («Poquita fe») en el momento de saberse ganadora a mejor actriz de reparto de serie

inclemencias del tiempo no paralizaron el alarde de «glamour». Porque sí, los actores y actrices españoles, o afincados en España, decidieron desfilarse sin complejo alguno y mostrar las tendencias con la misma alegría y profesionalidad que las estrellas de allende los mares. Milena Smit es una de esas actrices que pisan una alfombra roja y triunfa al instante. Esta ocasión no iba a ser menos e impactó con un vestido de Valentino, color «nude», de esos que se conservan por ser una joya viva de la alta costura. También de alta costura apareció Ingrid García-Jonsson, en seda blanca de Dior para una noche única. En contraste con su blanco, el vestido negro de Natalia de Molina, creado por Sportmax, o la magia barroca que portaba Mireia Oriol, de Giambattista Valli. Clásica entre las clásicas, Leticia Dolera, actriz y guionista, con un vestido de tafetán de Sybilla.

Los Premios Feroz, como colofón a su gala 12 + 1, nos han dejado un buen sabor de boca y la certeza de que el cine español goza de un buen estado de salud, en buena parte gracias a sus estrellas, guionistas y directores, que generan historias «made in Spain» y mucha química, como la de Javier Cámara con los telespectadores. El actor ha ganado el galardón a mejor actor protagonista de serie (en esta ocasión por «Yakarta»)... y ya tiene tres en su casa.

Fotos: AGENCIAS





Acaba de publicar «Educar también es decir no. Cómo poner límites a tus hijos con amor»

UNA CHARLA CON ANA AZNAR DE LOS DESAFÍOS DE LA MATERNIDAD A SU NUEVO PROYECTO

«Claro que he sentido esa presión de tener que ser la madre perfecta, yo creo que casi todas»

Es doctora en Psicología Infantil, y lleva años dedicada a la investigación y a la docencia. En la actualidad, trabaja como profesora adjunta en la Universidad de John Cabot y vive en Roma con sus cuatro hijos y su marido, Alejandro Agag

Tras años dedicada a la investigación y a la docencia, Ana Aznar acaba de publicar su primer libro «Educar también es decir no. Cómo poner límites a tus hijos con amor» (Editorial Vergara), que nace de su experiencia en el mundo de la Psicología. «Me hizo mucha ilusión. Me pareció un proyecto muy bonito, que llegaba en un buen momento para mí y me animé a hacerlo», nos dice

DRA. ANA AZNAR



48 acto de amor total.

NUNCA había escrito nada en español», nos dice. Tampoco de divulgación. Por eso, cuando la editorial Penguin Random House se puso en contacto con ella para hacerle esta propuesta —escribir su primer libro, «Educar también es decir no. Cómo poner límites a tus hijos con amor»—, «me hizo mucha ilusión. Me pareció un proyecto muy bonito, que llegaba en un buen momento para mí y me animé a hacerlo». El resultado es una guía práctica y realista sobre la crianza —que salió a la venta el pasado 22 de enero—, con la que espera facilitar a los padres «el educar a sus hijos y, sobre todo, que, cuando lo lean, se encuentren con menos culpa».

Nos advierte que no existe ninguna fórmula mágica para conseguir

que tus niños «salgan bien» —como suelen consultarle tantos padres—, pero cuenta con sobrada experiencia —«los que tenemos más de un hijo, sabemos que cada uno es diferente» por mucho que crezcan bajo el mismo techo—, y con la ciencia como «arma», porque todo lo que explica, incide, «está basado en la evidencia científica».

La Psicología es su mundo, sin embargo, llegó a ella casi por casualidad. «Cuando tenía que elegir carrera, no sabía muy bien qué escoger. Dudaba entre Derecho, Historia... Psicología no lo había pensado. Fue mi madre la que me lo propuso, me dijo: «¿Por qué no Psicología, Ana? Yo creo que te puede encajar». Me gustó la idea y me lancé. De todas las asignaturas,

la que más me gustó fue Psicología del Desarrollo, Psicología Infantil. El tema de la crianza y la educación me fascinó desde el principio». Con veinte años, se fue a Londres para completar su licenciatura en The Open University, y después de hacer un máster en Psicología Infantil Aplicada y doctorarse en Psicología Infantil por la Universidad de Kingston, se ha dedicado a la investigación y la docencia. Ahora, como profesora adjunta en la Universidad de John Cabot, aunque Ana es, por encima de todo, madre de «cuatro hijos maravillosos» —Alejandro, Rodrigo, Pelayo y Alonso—, junto a su marido, Alejandro Agag, con los que vive en Roma.

«Los padres de hoy lo queremos hacer bien y buscamos información, pero debemos tener cuidado, ser conscientes de a quién escuchamos, a quién seguimos»

«Nos tenemos que cuidar porque tenemos que estar bien. Está muy bien ocuparnos de nuestros hijos, pero no a costa de olvidarnos por completo de nosotras mismas»

EL RETO DE EDUCAR EN EL SIGLO XXI

No es ningún secreto que Ana creció en un entorno tan particular como el Palacio de la Moncloa. Tenía quince años cuando su padre, José María Aznar, ganó las elecciones generales de 1996, y se convirtió en presidente del Gobierno de España —lo sería durante ocho años—, pero ella ha construido su propio camino y muy lejos de la política.

Con la discreción que siempre ha llevado por bandera, nos confiesa que «me considero inmensamente afortunada con la vida que tengo, con la familia de la que vengo. Estoy agradecida». «Me apoyan en todo y eso es lo más importante que podemos tener. Una familia y unos amigos que te quieran y estén ahí para ti».

—Comienzas el libro hablando de toda esa información y, a la vez, desinformación que nos rodea sobre cómo educar a los hijos.

—Yo creo que, al final, los padres de hoy lo queremos hacer bien y buscamos información, lo que está fenomenal, porque las investigaciones dicen que los padres que están informados se sienten más seguros cuando educan, lo disfrutan más, pero es cierto que hay mucha desinformación. Las redes sociales, internet... Debemos tener cuidado, ser conscientes de a quién escuchamos, a quién seguimos. Todo lo que hablo en el libro está abalado por la ciencia.

—Dedicas un capítulo entero a las madres.

—Sí. En los libros de crianza (que hay miles) siempre me llama mucho la

atención que la madre solamente se menciona en tanto en cuanto lo que hace incluye al niño... Y creo que es muy importante dedicar a las madres un poco de atención, porque, al final, la salud mental de nuestros hijos depende en gran parte de cómo estamos nosotras. El cambio a la maternidad está muy poco estudiado y se está viendo cómo el cerebro de una mujer cambia de una manera brutal. Pienso que es muy interesante que las madres sepan qué les pasa cuando se convierten en madres, saber que no vas a disfrutar cada minuto del camino, que vas a tener momentos de aburrimiento, de tristeza... y que no pasa nada. Desmitificar la idea de que la madre siempre es perfecta. A mí la palabra «buena madre» no me gusta nada.

(SIGUE)

Dra. Ana Aznar

EDUCAR
también es
DECIR
NO

CÓMO PONER
LÍMITES A
TUS HIJOS
CON AMOR





—También pones tu propio ejemplo para explicar que, a veces, parece que, al ser madre, «desapareces», y todo tu mundo son tus hijos.

—Claro. Es el mito de la madre perfecta, la que siempre está para los niños, contenta, nunca pierde los papeles, está en casa, presente... No existe la madre perfecta, tampoco el padre perfecto. Intentar llegar a ese mito solo produce malestar porque es imposible. Y luego, encima, se añaden las redes sociales, que nos venden continuamente esa imagen... Nos tenemos que dar cuenta de que, sientas lo que sientas, es normal; y está también la idea de que si tú, como madre, te ocupas de ti misma y te cuidas, eres una egoísta. Esto no es así. Nos tenemos que cuidar, ocuparnos de nosotras porque tenemos que estar bien. Y cuando hablo de cuidarnos no hablo de irnos a la peluquería, ¿no? Que también. Hablo de no perder tu identidad en la maternidad, que eso pasa muchas veces, que estás tan dedicada a tus hijos, a lo que pasa en tu familia, que te olvidas de ti misma... Está muy bien ocuparnos de nuestros hijos, pero no a costa de olvidarnos por completo de nosotras mismas.

—¿Qué sucede cuando te olvidas por completo de ti misma?

—Te diluyes... y, al final, te puedes acabar quemando. Si tú solo das, das, y no recibes nada... te quedas sin energía y ahí llegan los problemas de salud mental; vemos a madres que entran en depresión o que sufren el síndrome del agotamiento. Hay que cuidarse, tener apoyos y tiempo para una misma.

—¿Alguna vez has sentido también esa presión de tener que ser la madre perfecta?

—Sí, claro que sí. Yo creo que casi todas las madres. Tenemos que recordar siempre que la madre perfecta no existe, no entrar en esa espiral negativa de «no lo hago bien»... Al final, las madres tenemos culpa cuando estamos trabajando y no con el niño, cuando estamos con el niño y no tra-

bajando... Siempre hay una culpa permanente. Para mí, eso hay que reprimirlo, porque lo que sentimos en ese momento no es culpa. Cuando, como madre, me estoy ocupando de todo lo que tengo, no lo estoy haciendo mal, lo que tengo es tensión porque tengo muchas cosas en el aire y lo estoy haciendo lo mejor que puedo. Cuando sentimos eso, tengo que pensar: ¿He hecho algo malo? Si no es así, no es culpa, es tensión. Y creo que repensándolo así conseguimos arrinconarla.

ASESORAR A LOS PADRES

—Lo que está claro es que el mundo de la crianza está polarizado. ¿Tú cómo lo vives? Porque todo son extremos y críticas.

—En esto de la crianza es muy complicado acertar. Por una cosa u otra te van a criticar. Estamos en un momento en el que se juzga a los padres y, sobre todo, a las madres. Y no lo digo yo, lo dicen los estudios.

—Como ya indicas en el título, hablas de esos límites que, a la hora de criar, son tan necesarios... ¿Por qué crees que cuesta ponerlos? ¿Hay miedo de volverse autoritarios?

—Creo que muchos padres de hoy crecieron en familias autoritarias, en la que el modelo era «aquí se hace esto porque yo lo digo» y se han querido acercar a sus hijos. Eso está fenomenal, lo que pasa es que se han ido al otro extremo: al ser amigo de mi hijo, a no poner límites... Tenemos que volver a un punto intermedio y darnos cuenta de que se puede ser cercano, poniendo límites (y los ponemos porque les queremos).

—Comentas que los niños son menos benévolos a la hora de juzgar cómo les educaron sus padres. ¿Crees que por eso muchos intentan distanciarse?

—Pienso que, al final, cuando tienes un hijo, te planteas qué te gustó de cómo te educaron a ti, qué cambiarías... Intentas hacerlo lo mejor que puedes y aprecias más a tus pa-



dres, las dificultades que tuvieron, todo lo que hicieron por ti, los esfuerzos... Nunca aprecias a los padres hasta que no tienes hijos.

—Además del libro, está REC Parenting, para apoyar y asesorar a los padres, ¿cómo nació este proyecto?

—Yo siempre estaba en la universidad y como mi especialidad es la Psicología Infantil, me llamaban con mucha frecuencia amigos o gente conocida, preguntándome: «Tengo un problema con este niño, ¿qué hago? ¿Adónde voy?». Durante mucho tiempo pensaba que debería haber un sitio al que los padres pudieran ir, sabiendo que hay unos profesionales cualificados y formación de calidad, y eso es REC Parenting. Durante la pandemia, creo que, como mucha gente, nos replanteamos la existencia, decidí lanzarme y empezar REC, y la verdad es que muy bien, vamos poquito a poco, trabajando con padres y disfrutándolo mucho.

MOMENTOS DE SOLEDAD

—El ser madre, ¿te ayuda a ponerte en su lugar?

—Sí, porque, al final, la teoría está muy bien, pero luego hay que ponerla en práctica, y cuando eres madre te das cuenta de que hay momentos en el que pierdes la paciencia, te equivocas... Te da una experiencia práctica y te hace empatizar mucho con el padre o madre que tienes delante.

—En otra entrevista, comentaste que también pasaste momentos duros durante la maternidad y aprendiste a estar sola.

—Sí... Yo fui una madre joven y estaba fuera, en Inglaterra. Y sí recuerdo tener momentos de soledad. Los manejé como pude, con las herramientas que tenía en ese momento. Ojalá pudiera volver atrás con la experiencia que tengo ahora, pero aprendes a gestionarlos, a estar sola, que también es bueno aprender a estar con uno mismo.

Texto: ANA CAAVEIRO
Fotos: PENGUIN RANDOM HOUSE



«Pienso que, al final, cuando tienes un hijo, intentas hacerlo lo mejor que puedes y aprecias más a tus padres, las dificultades que tuvieron, todo lo que hicieron por ti, los esfuerzos...»

Sobre estas líneas, Ana con su marido, Alejandro Agag, con quien se casó en el año 2002, y es padre de sus cuatro hijos, Alejandro, Rodrigo, Pelayo y Alonso (junto a estas líneas, en una foto con los padres de Ana, el expresidente del Gobierno José María Aznar y su mujer, Ana Botella, que ahora es presidenta ejecutiva de la Fundación Integral). «Me considero inmensamente afortunada con la vida que tengo, con la familia de la que vengo», nos confiesa





ALICE CAMPELLO Y ÁLVARO MORATA CRÓNICA DE UNA SEPARACIÓN, TRAS UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD FALLIDA

Aseguran que el futbolista ha iniciado los trámites de divorcio

NO ha podido ser. A pesar de todos los esfuerzos e ilusiones puestas en salvar su matrimonio, Alice Campello y Álvaro Morata escriben el último capítulo de su historia de amor con un final amargo, que no es el que deseaban.

El pasado fin de semana, saltaba la triste noticia de que los trámites de su divorcio ya están en marcha, por lo que parece que su separación ya no tiene vuelta atrás. Según adelantaba el periodista Javier Hoyos en el programa «D Corazón», los abogados del futbolista ya están redactando los papeles de divorcio, aunque «van a seguir siendo una familia y van a luchar por ella». Aseguran que ha sido una decisión muy meditada y tomada desde la calma, y Morata ha querido recalcar, una vez más, que «no hay terceras personas».

Desde ¡HOLA! hemos intentado ponernos en contacto con el entorno de Alice y nos han comunicado que, en estos momentos, la empresaria italiana quiere guardar silencio ante esta situación, lo que podría dar a entender que el primer paso del divorcio lo ha dado el deportista.

Ella sigue activa en sus redes sociales, compartiendo contenido de su firma de cosmética, Masqmai; de sus rutinas de deporte; sus viajes, y su gusto por la moda y la decoración, ajena a la expectación mediática que se ha despertado en torno a su separación. Por su parte, Álvaro está centrado en sus partidos con el Como 1907, equipo donde juega desde el pasado verano, y recientemente compartía imágenes de su encuentro con el Papa León XIV. Ambos intentan seguir con sus rutinas y vivir con cierta normalidad por el bien de sus hijos, aunque desde hace semanas no viven bajo el mismo techo.

SU SEGUNDA OPORTUNIDAD

Siempre han sido una pareja muy querida y admirada. Se conocieron a través de las redes sociales y cuando se vieron, después de que el delantero le pidiera una cita a la empresaria e «influencer», el flechazo fue instantáneo. Se casaron en Venecia, hace nueve años, y son padres de cuatro hijos: los mellizos Alessandro y Leonardo, nacidos en 2018; Edoardo, en 2020, y la pequeña de la casa, Bella, en 2023.

En el verano de 2024, después de que España ganara la Eurocopa, con Morata como capitán, la pareja sorprendía anunciando su separación. Nada hacía presagiar que atravesaban un momento tan difícil. En la distancia se dieron cuenta de que merecía la pena luchar por ellos y por todo lo que habían construido juntos, por eso, en enero, decidieron darse una nueva oportunidad y apostar todo por su amor y su familia.

La empresaria e «influencer» italiana apuesta por el silencio y tan solo se ha pronunciado para desmentir un triángulo amoroso con una amiga de la familia

El deportista no vive desde hace semanas en el hogar familiar de Milán y se ha mudado a una vivienda próxima para poder estar cerca de sus cuatro hijos

Se mudaron a Estambul, después de que Álvaro fichara por el Galatasaray, y comenzaron allí una nueva vida. «Estoy feliz porque la familia vuelve a estar unida. No existe la relación perfecta, pero sí que existe el amor verdadero, y cuando lo hay, lo trabajas hasta el final», nos dijo Alice entonces.

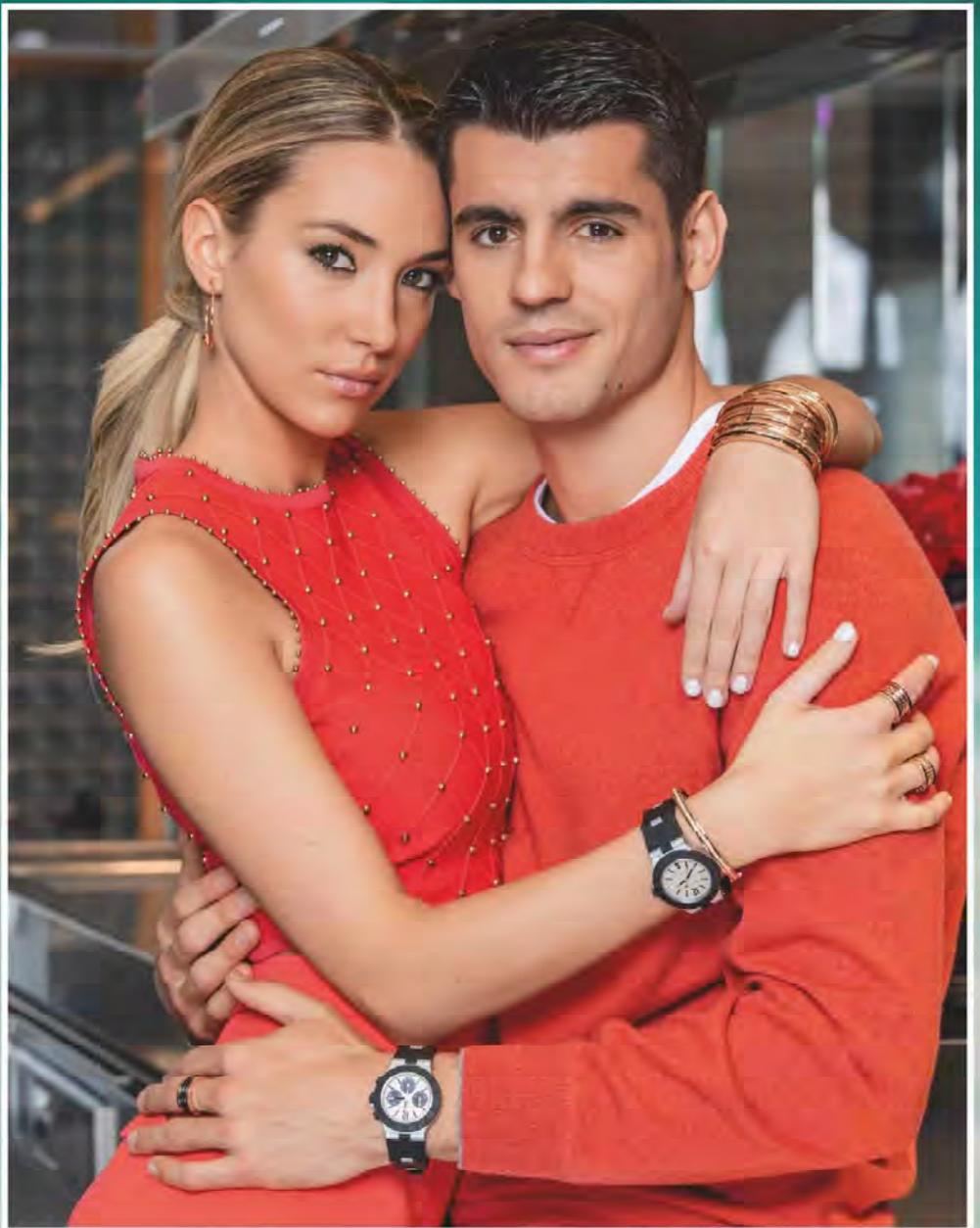
NUEVA CRISIS Y UN CAMBIO DE CASA

Todo parecía ir sobre ruedas, su relación se había visto reforzada, pero el pasado noviembre saltaron otra vez los rumores de que estaban en medio de una grave crisis. Desde el entorno de Alice nos aseguraron, a principios de diciembre, que «cada persona tiene sus tiempos y sus procesos» y que «no se había producido ningún movimiento, ni para un lado ni para otro».

Las Navidades, como reflejaban sus redes sociales, la pasaron separados, y hace tan solo unas semanas, publicábamos las imágenes en las que se veía al deportista abandonando el hogar familiar para mudarse a una nueva casa, ubicaba a pocos metros de la que compartía con su mujer y sus hijos, en una de las zonas más exclusivas de Milán.

Al cierre de estas líneas, ninguno de los dos ha hablado en primera persona de su ruptura, que en las últimas semanas ha pasado de ser un rumor a un hecho. Tan solo rompía Alice su silencio a primeros de año para desmentir un triángulo amoroso con una amiga de la familia: «Es una persona seria, con valores y una familia respetable».

Fotos: MATTIA BETTINELLI / BORJA DE LA LAMA / GTRES



Sobre estas líneas, Alice Campello y Álvaro Morata en un posado que hicieron en nuestras páginas con motivo de San Valentín, en 2021. Abajo, el abrazo de la empresaria al futbolista en la final de la Eurocopa de 2024, que ganó España. Al lado, la reciente visita de Morata al Papa León XIV y una fotografía compartida por Alice, quien sigue adelante con su trabajo en redes. En la otra página, posa en su casa de Madrid, que estrenaron hace un año



El 12 de febrero se publica su esperado libro, «Todo lo vivido. Triunfos, derrotas y aprendizajes»

ÑAKI URDANGARIN NOS RECIBE EN VITORIA Y NOS CUENTA SU VERDADERA HISTORIA

Habla de sus cuatro hijos, de su separación y relación actual con la infanta Cristina, de sus nuevas ilusiones y de su vida con Ainhoa Armentia

NECESITABA compartir su historia, lo que le ha traído hasta aquí, para cerrar definitivamente una etapa de su vida que generó mucho dolor y «desgarró» a su familia. El resultado es «Todo lo vivido», que publicará el 12 de febrero la editorial Grijalbo. Un libro muy esperado que nos ha llevado a Vitoria, donde nos ha abierto la puerta a su vida y a su intimidad para hablar del pasado, del presente, del tiempo que no pasó con sus hijos y de sus nuevas ilusiones.

Ñaki Urdangarin (Zumárraga, Gipuzkoa, 1968) se muestra en esta entrevista vulnerable e imperfecto, con sus debilidades y fortalezas, mientras mira, entre recuerdos, hacia nuevos horizontes. Dejó el rencor en prisión para poder seguir con su vida. Y esta es su historia. «No es perfecta. No pretende ser ejemplar. Pero es sincera». «Me casé por amor, tuve cuatro hijos maravillosos, formé parte de la Familia Real, viví entre palacios, recepciones y despachos, en un mundo muy alejado de las canchas de entrenamiento o del amado pueblo de mi infancia (Viladrau, Girona). Y luego cometí errores. Me equivoqué, y esas decisiones me llevaron a perderlo todo. Fui juzgado, condenado y pasé más de mil días y mil noches en prisión. No hay forma suave de decirlo. Fue así».

—«**Todo lo vivido**» no es un ajuste de cuentas. Es una búsqueda de sentido», dices

—Es mi historia, la verdad con la que puedo mirar a mis hijos a los ojos, y nace de una suma de circunstancias. Muchas personas de mi entorno me animaron a que diese la versión de mi vida, a que cogiera la sartén por el mango para explicarla y hablaran mis hechos. Uno de mis hijos también insistió bastante. La idea es poner fin a una etapa pasada y emprender otra con 58 años recién cumplidos... Quiero dar a conocer al Ñaki persona que hay detrás de los distintos personajes que ha tenido y que no siempre coinciden con la realidad, y seguir el camino de mi vida, nada más que eso.

—¿Fue determinante que Miguel te animara a contar tu historia?

—Me lo dijo varias veces. Es una persona que me anima siempre. Era: «Papá, tu historia tiene que ser contada. Tienes que escribir un libro. Todo el mundo lo dice, cuando se te cono-

«Cometí errores. Me equivoqué, y esas decisiones me llevaron a perderlo todo. Fui juzgado, condenado y pasé más de mil días y mil noches en prisión. No hay forma suave de decirlo. Fue así»

«Les cambié la vida por completo y quiero que lo que viví tenga un retorno positivo. Que mis hijos encuentren en este libro un gesto de gratitud por su fortaleza silenciosa, por su amor incondicional»

ce, todo es diferente». Y sembró la semilla.

—¿Tus hijos han leído el libro?

—Mis hijos leyeron la versión preliminar, las galeradas, y lo más importante de todo es que ninguno se sintió incómodo con lo que he escrito de ellos, pues era una forma de rendirles el homenaje que se merecían. Al revés. Me han agradecido las palabras que les dedico —«Papá, me has clavado»— y me han dicho que está muy bien. Ahora pueden valorar la realidad de los hechos. Les cambié la vida por completo y quiero que lo que viví tenga un retorno positivo. Que encuentren en estas páginas un gesto de gratitud por su fortaleza silenciosa, por su amor incondicional.

«ME INSPIRAN»

—La verdad es que los pones por las nubes, ¿qué destacarías de cada uno de ellos?

—Me inspiran y, como digo en el libro, no puedo estar más orgulloso de los cuatro. Me gusta cómo se tratan y cómo tratan a los demás. Juan, el mayor, es cariñoso, buena persona y lleva un niño dentro. Fue el gran pilar emocional de su madre y de sus hermanos cuando ingresé en prisión. Es todo comprensión, excepcional, siempre piensa en los demás. Pablo, el segundo, es un talento —ahora soy el padre de un deportista de élite— y una persona extraordinaria, muy sensible y con mucha vida interior. Tiene una personalidad casi genial y estoy seguro de que conseguirá lo que se proponga. Miguel, el tercero, tiene un superpoder, el de «la intuición», y un don, la comunicación. Lo analiza todo, se explica de maravilla — siempre da en la diana—, tiene pasión por la naturaleza y un alma aventurera, casi guerrera.

—Pero quien te «fascina» es Irene, dices en «Todo lo vivido».

—Por lo que ha conseguido. Debido a su dislexia, tuvo dificultades de aprendizaje desde bien pequeña, pero no la ha frenado ningún techo. Ni siquiera la situación que vivió siendo una adolescente: mi entrada en prisión y

(SIGUE)

Iñaki nos contó que muchas personas de su entorno le animaron para que contara su vida y que su hijo Miguel también insistió bastante: «Papá, tu historia tiene que ser contada. Tienes que escribir un libro». La idea, dice, «es poner fin a una etapa pasada y emprender otra con 58 años recién cumplidos... Quiero seguir el camino de mi vida, nada más que eso»



«Ir a una cárcel de mujeres se consideró un privilegio, pero para mí fue un doble castigo. No conocía la soledad y fue un infierno. Sentí pánico y lloré de desesperación durante tres meses»

nuestro divorcio. Es una joven increíble, muy sensible, muy social, solidaria, casi de forma instintiva, porque su prioridad es que los demás estén bien, y siempre tiene un plan en el bolsillo.

—Hay algo irrefutable. Preguntes a quien preguntes, la respuesta siempre es la misma: «Iñaki es un padrazo».

—Estoy convencido de que todos intentamos hacerlo lo mejor posible. Estar con ellos es lo que más me gusta y valoro cada minuto que me regalan. Estuve siete años sin trabajar, en casa, y no perderme un minuto con mis hijos fue el regalo más grande en el peor momento de mi vida. No sé qué hubiese pasado sin su apoyo. Siempre hay brotes verdes, siempre hay que ver la parte buena. La cárcel, por ejemplo, me hizo mejor padre. Descubrí que mis hijos no necesitaban un padre perfecto, sino un padre presente que los escuche y los acompañe cuando lo necesitan. Lo que no pudo ser durante ese tiempo perdido, que me sigue doliendo mucho.

«UNA PENA INMENSA»

—¿Qué recuerdas del momento en el que recibiste la sentencia?

—Jarro de agua fría, tristeza e incompreensión.

—¿Cómo fueron aquellos últimos cinco días de libertad?

—Los vivimos con una pena inmensa. Grabé en mi mente todo lo que pasó esos días porque sabía que no volvería a darse en mucho tiempo. El partido de fútbol con mis hijos en el jardín, el último baño compartido, cada abrazo, cada caricia. Tenía que dejar todo organizado con Cristina e insistir en lo esencial: prometer que todo iría bien y que, si ellos estaban bien, yo también lo estaría. Tenían que seguir con su vida.

—¿Miguel fue el único que tuvo la intuición de que ya nada sería igual?

—Supongo que necesitaba seguridad, que le daba miedo lo que iba a pasar y con ese sexto sentido, una mezcla de análisis e intuición preguntó: «¿Va a cambiar algo entre mamá y tú?».

—Te sigues emocionando.

—Claro. Tanto que sí. Son momentos duros que marcan la vida.

—Dices que todavía te tiembla el pulso cuando piensas en lo que viviste en Brieva.

—Es un recuerdo que, gracias a Dios, se va reduciendo en el tiempo y en mi historia. Ir a una cárcel de mujeres se consideró un privilegio, pero para mí fue un doble castigo. Se pensó que era lo mejor a nivel de seguridad, pero para una persona como yo, que no conocía la soledad, fue un infierno. Una prisión dentro

«La cárcel me hizo mejor persona y mejor padre. Descubrí que mis hijos no necesitaban un padre perfecto, sino un padre presente. Lo que no pudo ser durante ese tiempo perdido, que me sigue doliendo mucho»



«Mis hijos leyeron la versión preliminar, las galeradas, y me han agradecido las palabras que les dedico —“Papá, me has clavado”— y me han dicho que está muy bien». Y añade: «Estuve siete años sin trabajar, en casa, y no perderme un minuto con mis hijos fue el regalo más grande en el peor momento de mi vida. No sé qué hubiese pasado sin su apoyo». A la izquierda, con doña Cristina y sus hijos

«Antes de ingresar en prisión, grabé en mi mente todo lo que pasó en el partido de fútbol en el jardín, el último baño compartido, cada abrazo, cada caricia»

de otra —la falta de libertad y de comunicación—, con la conciencia como única compañía. Sentí pánico y lloré de desesperación durante tres meses. Con el tiempo, pude examinar lo sucedido e ir superando fases: aceptación, gestión del rencor y empezar a estudiar. Además de la lectura, la escritura, las llamadas (diez por semana), las visitas contadas, las cartas que recibía, hacer un curso de bienestar emocional en la escuela INESEM, seguido de un máster de Psicología de Coaching en la UNED, lo cambió todo. Ahora, con el paso del tiempo, puedo hablar de la cárcel con normalidad, aunque no deja de ser como abrir una cicatriz. Me dolerá más o menos, pero es otra parte vital. La prisión también me ha hecho mejor persona. Cuando mis hijos leyeron esta parte me dijeron: «Vaya, papá». Ya, pero es que es así. Es que fue un castigo enorme.

LAS CARTAS MÁS IMPACTANTES

—¿Sigues teniendo relación con esas personas anónimas que te escribían cartas?

—A uno sí que le he visto y le sigo escribiendo semanalmente. Y a otra la voy a ver en breve. Guardo las cartas más impactantes y las de las personas que más me escribieron y puede que algún día haga algo con ellas.

—¿Qué resumen harías de todo lo que pasó?

—Siempre admití que si existieron errores administrativos, se quisieron subsanar, pero nunca se nos permitió. Hubo una condena desproporcionada y ejemplarizante. La justicia, en mi caso, no funcionó y no fue igual para todos. En resumidas cuentas, esto es lo que viví.

—¿Cuáles fueron los errores?

—No tener el control absoluto de todo lo que llevaba mi firma y delegar mal. No haber puesto gente de mi absoluta confianza que velara por hacer bien todo. No supervisar o confiar demasiado en otros. Estaba atrapado, más bien deslumbrado, por un estilo de vida que nunca había sido el mío. Intenté demostrar que mi trabajo había sido honesto, que no hubo voluntad de delinquir, pero no pude. Con otro apellido, nada de esto hubiera pasado. Pero ya está aceptado, subsanado y lo que pretendo es mirar hacia adelante con las lecciones aprendidas y mucho más fuerte.

—El Rey Juan Carlos dice en su libro, «Reconciliación», que sospecha que «por ser yerno del Rey, pagaste un precio más alto», ¿lo has leído?

—De momento no, pero algún día lo leeré, sí.

(SIGUE)

«Cuando pude empezar a viajar a Ginebra, vi que todo el mundo tenía su vida, que es normal. Solo quedaba Irene, y yo sin encontrar mi sitio todavía. Me sentía un visitante ocasional»

Iñaki Urdangarín se fotografió en algunos de sus rincones preferidos de Vitoria. «Fueron mil días los de Brieva, los siete años de la instrucción y no sé dónde pondría el comienzo y el final de la reinserción. Es difícil. Mi vida se detuvo y la de los demás continuó...». Ahora, nos dice, «puedo hablar de la cárcel con normalidad, aunque no deja de ser como abrir una cicatriz. Me dolerá más o menos, pero es otra parte vital»

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





«Siempre estaré agradecido a Cristina por todo, por cómo sostuvo a nuestra familia y por cómo estuvo a mi lado, pero el infierno que vivimos, lo que sufrimos, acabó con nuestra vida de pareja»

«Fueron años muy duros y la llama se fue apagando. Nos habíamos convertido en dos buenos amigos unidos por nuestros cuatro maravillosos hijos»

«Las fotos que se publicaron (destapando su nueva relación) dinamitaron todo. Podríamos haberlo solucionado de otra forma. No estoy orgulloso de ese episodio. Fue demasiado doloroso para todos»

Cuando le preguntamos por su relación con la Familia Real y del Rey, nos dice que es lo «mismo que le pasa a Cristina con la mía. La siguen queriendo muchísimo. Cambia la energía de la relación, pero el afecto, lo vivido, no tiene por qué ser un borrón y cuenta nueva. Son personas a las que quiero y que estarán ahí siempre. Les deseo lo mejor. Nos felicitamos los cumpleaños, las fiestas y hablamos de vez en cuando para contarnos cómo estamos. Hay una historia que no se puede olvidar, pero la vida sigue»



«Nos tenemos un gran afecto, nos preocupamos el uno por el otro e intentamos apoyarnos no solo como padres, sino como amigos. Cristina es una persona a quien quiero y respeto y una parte importantísima de mi vida»

—¿Cuándo descubriste que ya no podrías volver a tu antigua vida?

—Un tiempo después de comenzar el tercer grado. Vivía una mezcla de alegría y de tristeza porque me invadió otro tipo de soledad. La exterior. Tenía todo el cariño de mi familia, pero sentía un vacío, un desarraigo. Cuando pude empezar a viajar a Ginebra, vi que todo el mundo tenía su vida, que es normal. Los chicos ya no estaban en casa, había dos fuera y el tercero también se iba; solo quedaba Irene, y yo sin encontrar mi sitio todavía. Me sentía un visitante ocasional. Fueron mil días los de Brieva, los siete años de la instrucción y no sé dónde pondría el comienzo y el final de la reinserción. Es difícil. Mi vida se detuvo y la de los demás continuó.

«EL INFIERNO QUE VIVIMOS»

—La relación que teniais pudo con todo, pero no con esta última parte.

—Fueron años muy duros y la llama se fue apagando. Nos habíamos convertido en dos buenos amigos unidos por nuestros cuatro maravillosos hijos. Siempre estaré agradecido a Cristina por todo, por cómo sostuvo a nuestra familia y por cómo estuvo a mi lado, pero el infierno que vivimos, lo que sufrimos, acabó con nuestra vida de pareja.

—Se dio por hecho que a doña Cristina la cogió por sorpresa tu nueva relación, pero dices que ya habíais hablado. Entonces, la pregunta es: ¿estaba tomada la decisión de separarse?

—Habíamos hablado de nuestra situación, pero faltaban conversaciones para saber cómo nos sentíamos cada uno y tomar las mejores decisiones. No hubo tiempo. Las fotos que se publicaron (destapando su nueva relación) dinamitaron todo. Podríamos haberlo solucionado de otra forma, pero tuvo que ser bajo el foco mediático. No estoy orgulloso de ese episodio. Fue demasiado doloroso para todos. Por mucho que yo tuviera razones para emprender una nueva vida, no era la manera. Pedí perdón y hubo un perdón, como digo en el libro. Luego continuamos hablando y vimos que el divorcio era la mejor opción.

—Qué dirías de tu relación actual con doña Cristina?

—Nos tenemos un gran afecto, nos preocupamos el uno por el otro e intentamos apoyarnos no solo como padres, sino como amigos. Es una persona a quien quiero y respeto y una parte importantísima de mi vida.

—¿Sigues teniendo con la infanta el «whatsapp» familiar?

—Sí, sí. Y todo se habla. Lo comentamos todo ahí.

—¿Cómo fue el impacto de la separación en tu familia?

—La conversación que tuve con mis hijos y doña Cristina fue la misma que tuve con mi madre y mis hermanos. Quería que entendieran mi situación, aunque no la aceptaran, que me apoyaran en un trayecto difícilísimo, y lo hicieron.

LA VIDA SIGUE

—Y con la Familia Real y del Rey, ¿sigues teniendo una buena relación?

—Es lo mismo que le pasa a Cristina con mi familia. La siguen queriendo muchísimo. Cambia la energía de la relación, pero el afecto, lo vivido, no tiene por qué ser un borrón y cuenta nueva. Es así. Son personas a las que quiero y que estarán ahí siempre. Les deseo lo mejor. Nos felicitamos los cumpleaños, las fiestas y

(SIGUE)



«Pablo, el segundo, es un talento —ahora soy el padre de un deportista de élite— y una persona extraordinaria, muy sensible y con mucha vida interior. Tiene una personalidad casi genial y conseguirá lo que se proponga»

hablamos de vez en cuando para contarnos cómo estamos. Hay una historia que no se puede olvidar, pero la vida sigue.

—Acaba de fallecer la princesa Irene, ¿has hablado con la familia?

—Sí, claro. No me puedo imaginar el impacto para la Reina Sofía. Estaban viviendo una situación difícil con su enfermedad, pero el vacío, que tu compañera de vida se te vaya, debe ser terrible. Yo le tenía mucho cariño, debe ser terrible. Yo le tenía mucho cariño. Siempre te preguntaba cómo estabas, por tus cosas. «Tía Pecú» era peculiar. Una segunda doña Sofía, la de la sombra. Era fuerte, muy cariñosa, culta, melómana y para todo tenía su opinión. Tenía ojo, un sentido crítico muy potente, opinión propia y una gran visión global. Era una persona con enorme rasgo humanitario. Muy especial.

—Volvamos a Vitoria. Encuentras trabajo en Imaz & Asociados y conoces a Ainhoa.

—Aunque mi autoestima estaba por el suelo, necesitaba ilusionarme de nuevo, poner en práctica todo lo estudiado y vivido al servicio de personas, directivos o deportistas, que necesitasen un acompañamiento humano en su vida. Volver a empezar de cero, pero con una energía renovada. Ahí conocí a Ainhoa. Fue inesperado y reparador al mismo tiempo. Su cariño y su comprensión me ayudaron a retomar el camino.

—Hablas de ella maravillas.

—Compartimos todo, hablamos muchísimo y disfrutamos de una vida sencilla. Lo digo en «Todo lo vivido», es una parte esencial de mi felicidad. Lo que tenemos creo que es potente. Ahora, quiero vivir el presente y sigo buscando mi equilibrio en todos los sentidos. Aunque parezca que no, me queda un poquito todavía, y de momento estoy centrado en Bevolutive.

OFICINA EN BARCELONA

—Pero te va bien, ¿no? Estás abriendo otra oficina en Barcelona y escribiendo un segundo libro.

—Lo que estamos haciendo es ayudar a publicar un libro de trabajo sobre Tierno Diallo, un gimnasta olímpico español, que nació en Guinea Conakry y tuvo unos comienzos difícilísimos. Es un crac, un ejemplo de superación y una figura con la que podemos mostrar a los jóvenes desde Bevolutive la importancia del entrenamiento mental, entre otras cosas. En cuanto a lo de la oficina, sí hemos abierto una en Barcelona, desde donde trabajamos todo el equipo.

Izquierda, Iñaki en los arquillos del siglo XVIII, uno de los rincones más singulares de Vitoria-Gasteiz. En la otra página, apoyado en una secuoya, con su libro, «Todo lo vivido- Triunfos, derrotas y aprendizajes», de Grijalbo, sello de la editorial Penguin Random House. Se publicará el 12 de febrero. La fotografía que lo ilustra es un reflejo de lo vivido, Mirada directa, transparencia y serenidad. Bajo estas líneas, con Ainhoa Armentia, y en la otra página, con la infanta Cristina —el primer beso público tras la separación— y sus hijos Miguel e Irene

«Juan, el mayor, es cariñoso, buena persona y lleva un niño dentro. Fue el gran pilar emocional de su madre y de sus hermanos cuando ingresé en prisión. Es todo comprensión, excepcional, siempre piensa en los demás»



«Miguel, el tercero, tiene un superpoder, el de “la intuición”, y un don, la comunicación. Lo analiza todo, se explica de maravilla —siempre da en la diana—, tiene pasión por la naturaleza y un alma aventurera, casi guerrera»

Tengo una ilusión enorme y una dedicación máxima en este proyecto, que espero sea el camino de mi futuro.

—¿En qué consiste exactamente tu trabajo?

—En acompañar a deportistas, directivos y personas en su evolución en su día a día. Somos un grupo de profesionales que ponemos nuestra experiencia y conocimiento al servicio de personas y equipos en momentos de cambio, superación o fijación de nuevos retos. Siempre con un ADN deportivo. Guiamos a jóvenes promesas, deportistas de alto nivel y en transición para que puedan afrontar cualquier reto; a líderes y emprendedores ante desafíos reales y decisiones clave. A padres que no siempre saben cómo acompañar a sus hijos deportistas... Y también ayudamos a personas que han dejado la actividad profesional siendo todavía jóvenes a diseñar su siguiente etapa vital.

—Dices que llevas una vida casi monástica

—Ordenada. Madrugo.

—Un resumen de cómo es un buen día.

—Me levanto a las seis, desayuno y, cuando mi pareja se va a trabajar, me voy a hacer deporte. Normalmente me siento en el despacho de nueve hasta que acabe la jornada. De viaje, el día es diferente.

—¿Haces deporte todos los días?

—Casi todos. Hay días que hago un poco de rutina de gimnasio —fuerza o cardio—, algo de natación a la hora de comer cuando puedo, HIIT y, a veces, también hago yoga en casa. Los fines de semana, naturaleza o ciclismo. Nos encanta. El deporte es mi ADN y me da la energía necesaria para todo lo demás.

ENTRE LOS DOS

—¿Quién cocina? ¿Quién se ocupa de la casa?

—Bueno, lo hacemos entre los dos, pero, principalmente, por división del trabajo, a mí me toca más la cocina.

—¿Y qué platos se te dan bien?

—Intentamos seguir una dieta saludable: legumbres, verduras, proteína, etcétera.

—Cuando vienen a verte tus hijos, ¿qué te piden?

—Depende. Saben que en el norte se come bien y disfrutan de todas sus opciones.

—¿Y qué hacéis cuando estáis juntos?

—Ellos saben que conmigo es sota, caballo, rey. Partidos de tenis, de pádel, salidas al monte,

(SIGUE)



«Irene me fascina por lo que ha conseguido. Es una joven increíble, muy sensible, muy social, solidaria, casi de forma instintiva, porque su prioridad es que los demás estén bien, y siempre tiene un plan en el bolsillo»



«Necesitaba ilusionarme de nuevo, volver a empezar de cero... Ahí conocí a Ainhoa. Fue inesperado y reparador al mismo tiempo. Su cariño y su comprensión me ayudaron a retomar el camino»

«Compartimos todo, hablamos muchísimo y disfrutamos de una vida sencilla. Es una parte esencial de mi felicidad. Lo que tenemos creo que es potente»

acampadas, y comidas con sus primos y su abuela.

—Dices de tu madre que la quieres «como a nadie en el mundo».

—No me planteo comparaciones con mis hijos. No puedo estarle más agradecido por todo lo que me ha dado. Es la persona que más me ha apoyado en todas las etapas. El amor materno es único. Es un sexto sentido en todo. No hay nadie que te conozca mejor. Mi madre es un referente, lo ha hecho todo bien y eso es un legado que me encanta que vivan mis hijos.

—Es una superabuela. ¿Cuántos nietos tiene?

—Veinticinco nietos y once bisnietos. En verano cumplió 90 años. Éramos 70.

—¿Dónde lo celebrasteis?

—En Viladrau. Es un refugio maravilloso. Allí, de niño, fui feliz, entre naturaleza, deporte, motos y amigos.

—¿Qué significa Vitoria para tí?

—Vitoria es mi ciudad. Viví dos años maravillosos, entre los 16 y los 18, fue mi trampolín para saltar al balonmano y ahora es mi plataforma para arrancar de nuevo después de todo lo vivido. Me da tranquilidad, seguridad y me ayuda. Sí, tiene un poco de raíz. Mis hermanos también han ido volviendo. Ya somos cinco.

—En las 289 páginas de tu libro expones 18 aprendizajes fundamentales. ¿Puedes compartir uno?

—Quizá sea un aprendizaje muy vinculado a la vida que me ha toca-

do, pero creo que hay que ser auténtico, sincero y honesto. Quitarnos filtros, máscaras y dejar de intentar ir de héroes por la vida. Me encantaría que al menos mis hijos tuvieran esto muy claro. También que no somos perfectos, que la vulnerabilidad está bien y nos podemos equivocar.

—¿Un adjetivo para calificar al anterior Iñaki?

—Desnaturalizado.

—¿Y al nuevo?

—Intento ser el mejor padre, el mejor hijo, la mejor pareja, el mejor amigo, y me sigo formando para ser un mejor profesional. Y lo que quiero es tener una vida normal y que la gente pueda conocerme de verdad. Nadie imagina lo que significa para mí recibir cada vez más apoyo o unas palabras de ánimo. Sé que haber cumplido condena no borra de un plumazo el juicio social, pero también creo que todas las personas merecemos nuevas oportunidades.

—¿Vuelves a soñar a lo grande?

—Soñar en nuestro proyecto, sí.

Intento fluir en él. Me encanta lo que hago. Me encanta mi equipo. En lo personal, disfruto de mi vida en Vitoria, de la buena sintonía con mis hijos, de mis amigos y pareja, de mi madre, mis hermanos. He aprendido que menos es más. A veces, solo cuando lo has perdido todo, descubres quién eres en realidad.

Texto: PILAR RUBINES

Fotos: FERNANDO JUNCO / XAVIER TORRES-BACCHETTA / MERCÉ RIAL



Como jugador de balonmano, participó en tres Juegos Olímpicos (sobre estas líneas, en Barcelona 92), en los que logró dos medallas, y formó parte del histórico «dream team» del F.C. Barcelona, con seis Copas de Europa y diez ligas nacionales



«Sé que haber cumplido condena no borra de un plumazo el juicio social, pero también creo que todas las personas merecemos nuevas oportunidades»

«Disfruto de mi vida en Vitoria, de la buena sintonía con mis hijos, de mis amigos y pareja, mis hermanos y de mi madre, que es la persona que más me ha apoyado. El amor materno es único»

«Estoy centrado en Bevolutive y hemos abierto una oficina en Barcelona, desde donde trabajamos todo el equipo. Tengo una ilusión enorme con este proyecto y espero sea el camino de mi futuro»

En la otra página y sobre estas líneas, Iñaki Urdangarín en el Palau Blaugrana, donde vivió sus mejores años como deportista. Después, estudió Ciencias Empresariales e hizo un MBA en ESADE. Ahora, tras hacer un curso de bienestar emocional en la escuela INESEM, seguido de un máster de Psicología de Coaching en la UNED, está centrado en su proyecto Bevolutive. «Somos un grupo de profesionales que ponemos nuestra experiencia y conocimiento al servicio de personas y equipos en momentos de cambio, superación o fijación de nuevos retos. Siempre con un ADN deportivo. Y también ayudamos a personas que han dejado la actividad profesional siendo todavía jóvenes a diseñar su siguiente etapa vital»





«En la salud y la enfermedad nunca ha sido tan literal», ha expresado la presentadora, que pasó por el quirófano horas después de la boda

Sobre estas líneas, Carme Chaparro. En el resto de imágenes, con Bernabé Domínguez, en el día de su boda, que tuvo lugar en noviembre, horas antes de que la presentadora tuviera que ser operada. Ambos tienen dos hijas, llamadas Laia y Emma, de 14 y 12 años



CARME CHAPARRO SE HA CASADO POR SORPRESA CON EL PADRE DE SUS DOS HIJAS, TRAS 25 AÑOS DE AMOR

CARME Chaparro ha celebrado 25 años de amor por todo lo alto: casándose con el padre de sus hijas. La presentadora lo acaba de desvelar ahora, aunque fue el pasado noviembre cuando tuvo lugar el enlace civil. Entonces, Carme se disponía a pasar por quirófano, pero quiso formalizar su relación con el cámara de televisión y realizador Bernabé Domínguez, que es como se llama su pareja. «En la salud y en la enfermedad nunca fue tan literal», ha apuntado la presentadora, antes de contar los detalles de la ceremonia íntima.

«Apenas los dos, las niñas, tres testigos, nuestros padres y el ramo que mandaron mis amigas, con el precipicio del quirófano», ha contado Chaparro, quien tuvo que ser operada dos veces por una enfermedad a la que aún no ha querido poner nombre. «Apenas unas horas después de ese beso legal, él me estaría sonriendo y diciéndome adiós en la puerta de un quirófano. Muy nervioso, pero ocultándolo», ha continuado, para luego añadir: «Dándome fuerzas, como siempre. Si algo te enseñan 25 años juntos es a no soltar la mano cuando todo se oscurece. Gracias, mi amor, por estar, antes, durante y, sobre todo, ahora». Sin duda, una declaración de amor al mejor compañero de vida de Carme.

Fotos: STUDIO24



"En la salud y en la enfermedad" nunca fue tan literal.



MARÍA POMBO PRIMER PASEO CON SU TERCERA HIJA, MARIANA, TRES SEMANAS DESPUÉS DE SU NACIMIENTO

EL nacimiento de la pequeña Mariana, la menor de los tres hijos de María Pombo con el empresario Pablo Castellano, ha supuesto un nuevo capítulo lleno de emoción para toda la familia. Desde que dio a luz, el pasado 2 de enero, la «influencer» ha mostrado cómo la llegada de la bebé ha revolucionado su casa, multiplicando exponencialmente su felicidad. Así lo reflejan las imágenes que hemos visto de Martín y Vega, nacidos en diciembre de 2020 y junio de 2023, mimando a su hermana pequeña. «Me ha tocado la lotería», decía Pablo hace unos días, mientras publicaba una imagen de sus tres niños.

Pese a que convertirse en familia numerosa pueda dar cierto vértigo, María volvió a demostrar el pasado 22 de enero que es una supermamá que puede con todo. Ese día, la «influencer» llevó a Mariana al pediatra para cumplir con la revisión correspondiente a los 20 días, para comprobar que todo evoluciona correctamente en la

vida de todo bebé. En lugar de valerse de un carrito, la «influencer» llevó a la pequeña Mariana a la cita médica en sus brazos y con su saquito.

María no puede morirse más de amor con la recién nacida. «El parto fue el parto de mi vida. Fue el mejor de los tres y eso que el de Martín fue increíble», confesó, para luego añadir: «La vida me volvió a regalar sentir el amor más profundo que se puede sentir. Volvería a vivir este momento mil veces más».

LA HERMANA DE MARÍA, EMBARAZADA

Aunque no hace ni un mes que nació la pequeña Mariana, la familia Pombo sigue creciendo. Ahora es Lucía, la hermana mayor de María, quien está embarazada: a sus 36 años, la piloto de aviación acaba de anunciar que espera su primer bebé con Álvaro López-Huerta, con quien se casó en junio de 2022. ¡Enhorabuena!

Fotos: STUDIO24



En las imágenes superiores, María Pombo llevando a la pequeña Mariana al pediatra. Abajo izquierda, la recién nacida junto a sus padres y sus dos hermanos, Martín y Vega. Al lado, otra tierna fotografía del mayor de los tres hijos de María y Pablo Castellano leyendo un libro a la recién nacida

ANTONIO BANDERAS CONMOCIONADO POR LA TRAGEDIA FERROVIARIA DE ADAMUZ: «ES MUY DURO, YO HAGO ESE MISMO TRAYECTO MUCHAS VECES»

El actor y director malagueño ha estrenado el musical «Godspell» en Madrid

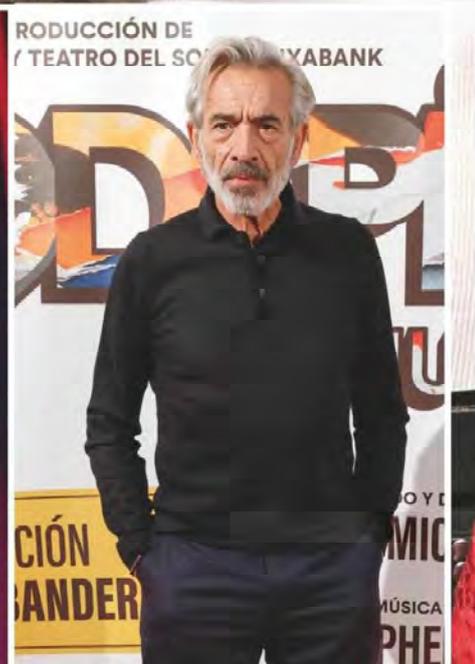
ANTONIO Banderas ha llevado Broadway a Madrid, donde el pasado 21 de enero presentó el musical «Godspell». Esta nueva puesta en escena, basada en la versión de Emilio Aragón, se estrenó en Málaga en 2022 y durante las pasadas Navidades regresó al teatro Soho Caixabank antes de trasladarse al Gran Teatro Pavón de la capital hace unos días.

En su conversación con los medios, el actor y director malagueño no pudo evitar emocionarse al hablar del accidente ferroviario que ha conmovido a toda España. Recordó que él mismo ha realizado ese trayecto de Málaga a Madrid cientos de veces y lo volvió a realizar unos días antes con los actores de su obra: «Es muy duro, naturalmente, porque ese trayecto yo lo hago muchas veces». Visiblemente emocionado, manifestó que ese suceso es «devastador» y que su elenco hizo ese mismo viaje una semana antes. «Si nosotros hubiéramos aplazado una semana más en Málaga, pues hubieran sido también víctimas de eso», añadió.

Banderas, cuya prioridad ahora mismo es «disfrutar de mi profesión y convertirla en lo que fue al principio, mi "hobby"», ha logrado el sueño de producir y dirigir «Godspell», el primer musical que vio con 15 años en Málaga. Concebido y dirigido por John-Michael Tebelak y con música de Stephen Schwartz en 1971, el malagueño sitúa el musical en una ciudad indeterminada en guerra, en la que un grupo de jóvenes interpretan la historia de Jesús a partir de sus propias vidas en busca de esperanza y futuro.

Fotos: AGENCIAS

Tras estrenarlo en su teatro de Málaga, Antonio Banderas ha llevado «Godspell», el primer musical que vio con 15 años en su ciudad natal, a Madrid. Abajo, parte del elenco de la obra, el día de la presentación en el Gran Teatro Pavón. Al estreno acudió Imanol Arias (derecha), en su primera aparición tras su boda con Nélida Grajales



«Si no se hace nada, las injusticias no van a dejar de existir. Hay que hacer algo», afirma con convicción



Continúa luchando por la justicia y las causas humanitarias

TELMA ORTIZ DIFERENTE ETAPA, MISMA VOCACIÓN

SERENA y cercana, Telma Ortiz reaparecía en Barcelona con una imagen que habla de calma interior y compromiso. Una presencia que confirma que atraviesa una etapa de plenitud, volcada en su faceta profesional, en su vida familiar y en causas que conectan directamente con su trayectoria vital. El escenario fue el Ateneo de Barcelona, donde la hermana de la Reina Letizia participó en la presentación oficial de la Fundación Akram Loubad en la Ciudad Condal en un acto moderado por Xavier Sardá.

Impulsada por el cardiólogo palestino Akram Loubad, la fundación nace con el objetivo de ofrecer atención cardiológica en la Franja de Gaza, bajo el lema «Ayudaremos a sanar los corazones heridos». Una misión con la que se siente especialmente identificada y que conecta de forma directa con su pasado como cooperante internacional, ya que hace años colaboró sobre el terreno en Gaza, una experiencia que marcó profundamente su manera de entender la ayuda humanitaria.

Lejos de su perfil más reservado, se mostró especialmente cómoda durante todo el encuentro, compartiendo confidencias y gestos

de cariño con sus compañeros patronos. «Estoy asesorando en temas de asuntos humanitarios puros», explicó sobre su labor en la fundación, recordando también aquella etapa vital: «Fueron años muy interesantes y muy formativos». Sus palabras adquirieron un tono especialmente emotivo al referirse al sufrimiento de los más vulnerables: «Qué pena ver morir niños en Gaza o en cualquier otro lugar. Y qué maravilla que intentemos hacer algo para que eso no ocurra más». Una reflexión que resume su sensibilidad y su compromiso activo. «Si no se hace nada, las injusticias no van a dejar de existir. Hay que hacer algo», sentenció con convicción.

En lo personal, Telma atraviesa un momento de equilibrio y serenidad tras haber cerrado, con la discreción que siempre la ha caracterizado, una etapa sentimental importante al lado del abogado Robert Gavin, padre de Erin, la menor de sus dos hijas. Hoy, centrada en su familia y en proyectos con impacto real, afronta el presente desde la calma y la coherencia, fiel a su manera de estar en el mundo.

Fotos: EUROPA PRESS



En la imagen, Telma Ortiz. La hermana de la Reina Letizia participó, como patrona, en la presentación de la Fundación Akram Loubad, en Barcelona, que tiene como objetivo ofrecer atención cardiológica en la Franja de Gaza. A la izquierda, con Xavier Sardá y el cardiólogo palestino Akram Loubad.



LOS REYES EL EMOTIVO HOMENAJE A LAS VÍCTIMAS DE ADAMUZ, TRAS VISITAR LA ZONA CERO

También reconocieron la «altísima profesionalidad y entrega» de todos los implicados, «vengan de donde vengan, de arrimar el hombro y coordinarlo todo»

En la imagen principal, Felipe VI y doña Letizia, visitando el lugar donde colisionaron los dos trenes el pasado 18 de enero a la altura de Adamuz (Córdoba). A la izquierda de estas líneas, los Reyes, preocupándose por la situación de algunos heridos, en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba. Debajo, agradeciendo la labor de los cuerpos de seguridad que han asistido la tragedia. En la otra página, en la imagen inferior, Felipe VI y Letizia, durante su visita a FITUR, en Madrid, el pasado jueves 22



COMO anunciaron el lunes 19 durante el funeral de la princesa Irene de Grecia en Atenas, los Reyes adelantaron su regreso a España para visitar Adamuz (Córdoba) y acompañar así a las víctimas y familiares del trágico accidente ferroviario. A las 12:20 horas del martes 20, Felipe VI y doña Letizia, de riguroso luto, conocieron «in situ» el lugar de la catástrofe. Acompañados de las autoridades, los monarcas atendieron a las explicaciones de los cuerpos de seguridad y agradecieron su trabajo. También quisieron conocer a Julio Rodríguez, el chico de 16 años que fue el primero en llegar a la zona cero y en atender a las víctimas en esos primeros momentos tan difíciles y cruciales. «Nunca me imaginé que conocería al Rey. Estoy un poco nervioso», dijo el adolescente. Felipe VI le agradeció su acción: «He leído tu historia. Veo en ti reflejada la juventud de España». El joven también recibió unas cariñosas palabras de doña Letizia: «La Reina me ha dicho que, a mi edad, el acto era bastante bonito».

A continuación, los monarcas se trasladaron a Córdoba capital para visitar el centro cívico Poniente Sur, donde se encontraban los familiares de los desaparecidos a la espera de recibir noticias. Igualmente, Felipe VI y Letizia conversaron con los psicólogos y sanitarios que atendían a los allegados de los fallecidos. También acudieron al Hospital Universitario



Reina Sofía para conocer, de primera mano, la evolución de los heridos.

«Queremos reconocer la altísima profesionalidad de todos los que han estado implicados en atender la emergencia, vengan de donde vengan, y la voluntad de todas las administraciones de arrimar el hombro y coordinarlo todo», alabó el Rey. «Un país tiene muchas maneras de manifestar su fortaleza y una de ellas es cómo se atienden las emergencias y se coordinan los servicios y que las personas se sientan amparadas y protegidas», prosiguió Felipe VI, antes de añadir: «Podría haber sido muchísimo peor y la atención temprana ha minimizado el número de víctimas mortales». Por su parte, Letizia ensalzó «el valor de tantas personas, profesionales y vecinos que han querido identificarse con ese dolor y dar lo que tenían, su capacidad profesional o lo que podían ofrecer a estas personas, ese dolor compartido y esa identificación que también es importante».

Dos días después, los Reyes reaparecieron en FITUR. Allí, realizaron un emotivo homenaje a las víctimas. «Al visitar el pabellón de Andalucía de la 46 edición de FITUR queremos dejar testimonio, en el libro de firmas, de nuestro dolor compartido con todos los españoles y visitantes a la feria ante la tragedia ferroviaria ocurrida en Adamuz, Córdoba. Con todo nuestro afecto, Felipe R., Letizia R.».

Fotos: CASA DE S. M. EL REY / AGENCIAS



Nos recibe en su casa y nos habla de su nuevo libro: «Si no crees en Dios, te doy su teléfono»

EL TESTIMONIO MÁS ÍNTIMO DE PACO ARANGO «HE VIVIDO MILAGROS QUE PARECEN IMPOSIBLES»

El presidente de la Fundación Aladina prepara su boda, para el próximo mes de mayo, con la mujer que «mi madre me envió desde el cielo»

PACO Arango es un hombre que vive entre señales, cámaras de cine y pasillos de hospital, pero, sobre todo, es alguien que sabe escuchar al corazón. Tras décadas entregado en cuerpo y alma a la Fundación Aladina, regalando esperanza a «sus guerreros» y transformando el dolor en vida, el cineasta se sienta con ¡HOLA! para compartir su faceta más privada. Lo hace para presentarnos su libro más íntimo y valiente: «Si no crees en Dios, te doy su teléfono». Esta obra, que llega a las librerías el próximo 5 de febrero y que ya se encuentra en pre-venta, es un testimonio de fe donde Paco relata esos «milagros» cotidianos que ha presenciado y que, hasta ahora, guardaba en silencio. «Tuve mis dudas al escribir estas páginas por miedo a que pensarán que había perdido la cordura, pero en mi corazón sé que he hecho lo correcto: “el Míster” está contento», nos cuenta.

EL CIELO SIEMPRE RESPONDE

Pero la magia, como él mismo dice, ocurre cuando te atreves a descolgar el teléfono. En estas páginas no solo habita el filántropo que lo da todo por los demás; aparece el hombre que ha vencido sus miedos y que, por fin, se prepara para el guion más importante de su vida: su próxima boda con Begoña. Con la emoción de quien se siente bendecido «desde el cielo» por su madre y la humildad de quien charla a diario con «el Míster», Paco nos invita a un viaje por sus recuerdos, sus anécdotas con estrellas de Hollywood y esa certeza inquebrantable de que el cielo siempre responde cuando lo llamamos.

—Empezaste dedicando solo una hora al día al voluntariado. ¿Cuándo sentiste que esa hora se transformó en una misión de vida irreversible?

—Mi labor en Aladina es, sin duda, mi gran legado de vida. Siempre lo tuve claro y ahora mi corazón está puesto en Casa Aladina: un centro de día para que los niños enfermos recuperen su infancia más allá del hospital y para que los padres que han perdido a sus hijos encuentren, por fin, un refugio donde no caminar solos.

—Aladina ha crecido muchísimo. ¿Cómo se mantiene el trato «a pie de cama»?

—Ese es el gran reto y también nuestra obsesión. Puedes crecer en estructura, en hospitales, en socios... pero no en distancia. Yo siempre digo al equipo: «Si perdemos la mirada, lo hemos perdido todo».

(SIGUE)

«Tuve mis dudas al escribir este libro por miedo a que pensarán que había perdido la cordura, pero en mi corazón sé que he hecho lo correcto: “el Mister” está contento»



Paco Arango publica su libro «Si no crees en Dios, te doy su teléfono» el próximo 5 de febrero, una historia de milagros, fe y esperanza. Sobre estas líneas, el presidente de la Fundación Aladina junto a su perro, «Batman». Derecha, con su novia, Begoña Aguilera, con quien pasará por el altar el próximo mes de mayo





«Mi mayor ilusión ahora es el centro de día para que los niños y sus familias tengan vida más allá de las paredes de un hospital»

«SI NO CREES EN DIOS, TE DOY SU TELÉFONO»

—El concierto de U2 en 2005 fue una señal. ¿Crees que Aladina existiría hoy sin ese momento?

—Sinceramente, creo que no. Lo detallo en uno de los capítulos de mi libro, porque fue un momento revelador. En aquel entonces, mis maletas estaban listas para marcharme a Estados Unidos a seguir con mi carrera en el cine. Pero aquel concierto, el encuentro inesperado con Javier Bardem y esa sensación tan nítida de «quédate»... fueron una llamada directa al alma.

—Utilizas el concepto «Maktub», que significa «estaba escrito». Al mirar atrás, ¿sientes que tu verdadera misión era esta?

—Lo creo firmemente. Nada es casual. Ni aquel concierto de U2, ni mi encuentro con mi pareja, Begonia, ni cada uno de los niños que han pasado por mi vida. Todo tiene un sentido más grande que nosotros mismos.

—Habrá quien busque una explicación lógica a lo que tú llamas señales.

—Mi certeza es que la razón tiene límites que el corazón no conoce. He visto cosas que desafían cualquier lógica y he comprendido que el consuelo también tiene una dimensión divina. No son solo ilusiones, son abrazos del «Mister» que llegan cuando más los necesitamos.

—En tu libro hablas de Dios y de señales con una naturalidad asombrosa. ¿Crees que el mundo está preparado para este mensaje?

—Creo que estamos entrando en una era de espiritualidad muy bonita. Noto que la gente, y especialmente los jóvenes, están perdiendo el miedo a hablar de esto. Ya no se esconden. Es un momento fantástico para ser valientes y compartir nuestras historias de fe sin miedo al juicio.

LA REGLA DE LOS OCHO SEGUNDOS

—En tu libro hablas de una norma casi sagrada: la regla de los ocho segundos. ¿Cómo se consigue entrenar la mente para que el dolor no lo inunde todo?

—En realidad, no se entrena; te entrenan ellos, los niños. La realidad del hospital es de un contraste feroz: un pequeño puede morir por la mañana y, por la tarde, otro te está pidiendo con una sonrisa que le celebres su cumpleaños. La vida te obliga a estar presente de una forma radical. Yo siempre le digo a los padres que, si pasa algo malo, ya vendrá el momento de llorar, pero que el presente ahora es otro. Tienes ocho segundos para desahogarte, para sentir ese latigazo, pero no puedes quedarte ahí.

—¿Qué te han enseñado estos niños sobre la existencia?

—Que lo importante es vivir de verdad. Ellos son ángeles que viven en la verdad absoluta y no existe nada más que el presente, el hoy; y en el hospital las máscaras desaparecen. Su madurez es sobrecogedora; te miran y parece que conocieran los secretos del universo. Nos enseñan a amar sin filtros y a perdonar de inmediato.

—¿Ha cambiado tu miedo a la muerte?

—Totalmente. Eso sí, siempre digo entre risas que, aunque ya no le tengo miedo, si hay una cola... ¡yo me pido el último!

LA FUNDACIÓN ALADINA Y SU FUTURO

—La Casa Aladina, uno de tus proyectos más ambiciosos, ¿por qué es tan importante salir del hospital?

—Será el primer espacio de atención integral en España, fuera del entorno hospitalario, para niños enfermos de cáncer, sus familias y supervivientes. Aunque pueda parecer que es solo un lugar para que se lo pasen bien —con sus perros de terapia, sus juguetes y su luz—, tiene un trasfondo mucho más serio. Los niños pasan gran parte de su enfermedad encerrados en casa, ais-

«Aladina es mi legado de vida. Ahora, cuando la fundación celebra su vigésimo aniversario, nuestro mayor reto es que los niños tengan un futuro más allá del hospital y que los padres que sufren la pérdida de un hijo nunca más vuelvan a caminar solos», nos cuenta Paco Arango

La Casa Aladina será el primer espacio de atención integral en España, fuera de los hospitales, para niños enfermos de cáncer y sus familias. Un proyecto que el cineasta define como «el más ambicioso de mi vida»

«Hay un ochenta por ciento de niños que se curan, pero hay un sesenta que arrastran secuelas importantes. Este centro nace para ellos y para aquellos padres que han perdido a sus hijos»

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR.



x.com/byneontelegram

byneon



lados del mundo. Queremos que vengán aquí a recuperar la vida.

—¿Qué vais a poder aportar en este nuevo centro?

—Hay un sesenta por ciento de niños que se curan, pero arrastran secuelas muy importantes. Aquí trabajaremos para que vuelvan a ser ellos mismos. Y algo que me toca el corazón: tendremos un espacio para los padres que han perdido a sus hijos. Durante un año, los arroparemos en su duelo; nadie debería caminar solo en ese desierto (se puede ver el proyecto en casaaladina.org/).

«EL REGALO QUE MI MADRE ME ENVIÓ DEL CIELO»

—Las señales también han guiado tu corazón. Es muy emocionante la historia de la «petición» que te hizo tu madre...

—Sí, es una de esas cosas que te dejan sin palabras. Poco antes de morir, mi madre me lo dijo muy claro: «Paco, tienes que casarte con una vasca» (risas). Y, de repente, sin buscarlo, apareció Bego. Estoy convencido de que no fue casualidad, me la enviaron desde arriba. Ha sido un regalo

del «Mister» y, por supuesto, de mi madre.

—¿Llegaste a pensar que el matrimonio era una puerta que ya habías cerrado definitivamente?

—Totalmente. Yo no tenía en mente casarme, era algo que estaba más que descartado para mí. No buscaba el compromiso y vivía muy tranquilo en esa parcela de mi vida. Pero las cosas que están escritas para uno llegan sin avisar. «Begonchi» me ha demostrado que el amor de verdad no se busca, se reconoce, y qué es lo más importante que tenemos.

—¿Cuándo pasaréis por el altar?

—Me caso el próximo mes de mayo y estoy muy feliz.

—¿Qué mensaje le darías a alguien que hoy mismo esté buscando su propia señal?

—Que no dejen de marcar el número del cielo. A veces la respuesta no llega como esperamos, pero llega. Que confíen en el «Maktub», en eso que ya está escrito para nosotros, y que es mucho mejor de lo que imaginamos.

Texto: BELÉN JUAN
Fotos: FERNANDO JUNCO

- 4 Entre arte, familia y recuerdos, **JADE JAGGER**, la hija de Mick Jagger, nos recibe en «Kempford manor», la mansión rural que ha marcado su vida
- 16 **VALENTINO**, despedido en Roma, en un funeral digno del emperador de la moda
- 20 **PHOENIX Y LONDON**, los hijos «minifashionistas» de **PARIS HILTON**, deslumbran en la gran noche de mamá
- 21 **IRINA SHAYK** y su pequeña aprendiz de «top», su hija, **LEA DE SEINE**, hacen de París su pasarela
- 22 **JAYDY MICHEL** comparte el álbum de la fiesta sorpresa de cumpleaños que le organizó Rata Márquez
- 24 **ALBERTO CORTINA** celebra su 80 cumpleaños con una cena con mariachi y rodeado de su familia
- 26 **JULIO IGLESIAS** tras el primer asalto: de la satisfacción por el archivo de la causa a la nueva batalla para defender su honor
- 26 **NIEVES ÁLVAREZ Y BILL SAAD**, descubrimos la fecha y el lugar de su boda
- 30 **BROOKLYN BECKHAM** anuncia la ruptura total con su familia: cronología de la guerra que ha hecho saltar por los aires el clan más famoso del Reino Unido
- 34 **KATE MIDDLETON**, una espontánea y divertida jugadora de «curling» en plena forma
- 35 **HARRY Y MEGHAN** reaparecen en Sundance, tras su declaración en la guerra judicial que paraliza el Reino Unido
- 36 **INGRID DE NORUEGA**, primer viaje oficial en solitario, en el momento más difícil de la Casa Real
- 38 Orgullo y emoción: la **REINA MÁXIMA** vive uno de los días más especiales de su hija la princesa Amalia
- 40 **CAROLINA DE MÓNACO** cumple 69 años, entre el misterio y la calma, como orgullosa abuela y eterno icono de elegancia
- 42 La **CONDESA ALBINA DE BOISROUVRAY**, madrina de Carlota de Mónaco, nos habla de su fascinante vida de novela, marcada por la tragedia
- 44 Estrellas, sorpresas y mucha diversión, en la noche más feroz del cine y la televisión
- 48 Una charla con **ANA AZNAR**: de los desafíos de la maternidad a su nuevo proyecto
- 52 **ALICE CAMPELLO Y ÁLVARO MORATA**, crónica de una separación, tras una segunda oportunidad fallida
- 54 **IÑAKI URDANGARIN**, nos recibe en Vitoria y nos cuenta su verdadera historia
- 64 **CÓCTEL DE NOTICIAS**
- 68 **LOS REYES**, el emotivo homenaje a las víctimas de Adamuz, tras visitar la zona cero
- 70 El testimonio más íntimo de **PACO ARANGO**: «He vivido milagros que parecen imposibles»
- 75 **SIETE DÍAS**
- 76 **MUNDO SINGULAR**
- 78 **PASATIEMPOS**
- 80 **EL BUSCADOR DE SERIES**
- 81 Hablamos con **DAVID BUSTAMANTE** ante su nuevo reto profesional: «Me estoy preparando como un atleta, la exigencia es brutal»
- 82 **JASON STATHAM Y ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY**, dieciséis años de amor de cine y acción
- 83 **LIAM HEMSWORTH**, primera aparición pública con su prometida, Gabriella Brooks, entre preparativos de boda
- 84 **ZOE SALDAÑA**, reflexiones en ¡HOLA! para celebrar su gran año: la actriz del momento nos habla de la dama, el éxito y la familia
- 86 **KATY PERRY** brilla como «primera dama» de la mano de **JUSTIN TRUDEAU**: complicidad y orgullo en su primera aparición oficial
- 88 **MODA: BLANCA MIRÓ**, rebelde con clase
- 94 **ESTILO EN LA CALLE**
- 96 **LA TENDENCIA DE LA SEMANA**
- 98 **BELLEZA**
- 102 **BIENESTAR**
- 104 **GASTRO**

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

¡HOLA!

www.hola.com

HOLA, S. L.

Fundadores:

Antonio Sánchez Gómez
Mercedes Junco Calderón
Eduardo Sánchez Junco

Presidente:

Eduardo Sánchez Pérez

Vicepresidentas:

Carmen Sánchez Pérez
Mercedes Sánchez Pérez

Secretaria del Consejo:

Carmen Pérez Villota

EDITORIAL

DIRECTOR Eduardo Sánchez Pérez

DIRECTORA DE PUBLICACIONES: Roseta L. del Valle

SUBDIRECTORA: María Gordillo

REDACCIÓN:

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

EDICIÓN GRÁFICA: Uxua Mena

DIRECTORA DE MODA Y BELLEZA: Laura Longo

DIRECTOR GENERAL DE NEGOCIO:

Javier Junco Aguado

PUBLICIDAD:

DIRECTORA COMERCIAL: Arancha González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Eugenia Recio
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD BARCELONA: Georgina Pares

DEPARTAMENTO DE OPERACIONES:

DIRECTOR: Juan Pablo Orellé
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN: Felipe Espinosa

DIRECTORA DE NEGOCIO DIGITAL: María Álvarez

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO FINANCIERO Y RR.HH.:

DIRECTORA: Cristina Corral

IMPRESIÓN:

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

ATENCIÓN AL CLIENTE Y SUSCRIPTORES

Teléfono: +(34) 917 811 800

Lunes a Viernes de 9 a 20 h

Toda la correspondencia debe dirigirse a **HOLA, S. L.**

Apartado de Correos N.º 6.082 (28080) MADRID
sugerencias@hola.com
suscripciones@hola.com

¡HOLA! (ISSN 0214-3895 USPS #716230) is published weekly by HOLA, S. L. Calle Miguel Ángel, 1 Madrid 28010 SPAIN and distributed by PCI-Postal Center International - 2965 West Corporate Lakes Boulevard - Weston, FL 33331 - Postage paid at Miami, FL and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: HELLO, INC. 2193 Coral Way Apt 400 - Miami, FL 33142



¡HOLA! es embajador honorario de la marca España

ESCAPADAS QUE INSPIRAN A RECORRER EL MUNDO

¡HOLA! **VIAJES**
INSPIRATE, EXPLORA, VIVE

TESOROS DE ESPAÑA
PEQUEÑOS VIAJES GRANDES AVENTURAS

EN EUROPA
8 CIUDADES PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR DESCUBRIR

RINCONES EXÓTICOS
SRI LANKA
JAMAICA
VIETNAM
GEORGIA

LO + EXCLUSIVO
ESTACIONES DE ESQUÍ
TRENES PARA SIBARITAS

52 PLANES
UNO PARA CADA FIN DE SEMANA DEL AÑO

EN PORTADA: LA MURALLA DE FINESTRAS, EN HUESCA



YA A LA VENTA

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

TEATRO REAL
CERCA DE TI



MICHAEL SCHUMACHER

nuevas revelaciones sobre su estado de salud: «Ya no está postrado en la cama»

Más de doce años después de aquel trágico accidente que cambió su vida, Michael Schumacher da señales de una pequeña, pero significativa, mejora. Según «Daily Mail», ya no permanece postrado en cama y puede sentarse en una silla de ruedas. El periodista Jonathan McEvoy se acercó a la residencia de la familia Schumacher, en la urbanización Las Brisas, cerca de Andratx (Mallorca), para reconstruir la actualidad del piloto. Desde aquel fatídico día, Schumacher no ha sido visto en público y se especula que su comunicación se limita a pequeños gestos, como parpadear.



ANTONIA SAN JUAN

regresa a los escenarios tras recuperarse de un cáncer: «Está todo en orden»

Antonia San Juan (64) ha comenzado el año con fuerza y optimismo, tras anunciar en diciembre que había finalizado su tratamiento contra el cáncer de garganta, que la mantuvo alejada de los escenarios durante tres meses. La actriz canaria volvió a subirse a las tablas en el Teatro Leal de La Laguna, en Tenerife, para interpretar la obra «La ropa vieja de Cuca». Un regreso que ha sido motivo de alegría para sus seguidores y compañeros. Este lunes, de vuelta en Madrid, San Juan se ha mostrado agradecida y tranquila, afirmando que se encuentra «muy bien» y está «todo en orden».

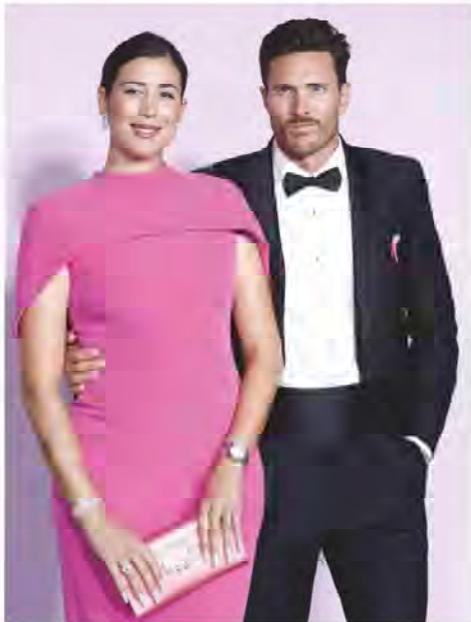


ESTELA GRANDE

da a luz a sus mellizos, Luca y Liah: «He vivido los mejores momentos de mi vida»

Estela Grande y el futbolista Juan Iglesias han dado la bienvenida a sus primeros hijos. La «influencer» compartió la noticia a través de sus redes sociales: Luca y Liah llegaron al mundo mediante una cesárea programada el 20 de enero. El nacimiento no fue sencillo. Luca, uno de los bebés, tuvo que ser ingresado en la UCI tras el alumbramiento, un momento que Estela ha descrito como «tres días indescriptibles, indeseados, agotadores». «He vivido los mejores momentos de mi vida y, a la vez, los más aterradores y difíciles», confesó, reflejando la montaña rusa de emociones que acompaña la llegada de los pequeños.

¡H! Siete días



GARBIÑE MUGURUZA

anuncia que ha dado a luz a su primer hijo: «Nuestro pequeño milagro»

Garbiñe Muguruza y el empresario Arthur Borges han dado la bienvenida a su primer hijo. «Nuestro pequeño milagro. Marcos Borges Muguruza cumple una semana desde su llegada», escribió Muguruza en su perfil de Instagram, donde la siguen 803.000 personas. El bebé nació el pasado 19 de enero, llenando de alegría a la pareja. Muguruza, que actualmente ejerce como codirectora del Mutua Madrid Open junto a Feliciano López, puso fin a su carrera en abril de 2024. Aunque volcada en este nuevo desafío con el que ha pasado «de la cancha a la oficina», en esta etapa, la conciliación para Garbiñe Muguruza será más fácil. «Siento que ha llegado el momento de retirarme, de abrir este nuevo capítulo en mi vida, una nueva era», decía al dejar atrás viajes constantes, una durísima disciplina deportiva y una exigente agenda que le obligaba a renunciar a gran parte de su vida privada para volcarse en el tenis.



ANTONIO VELÁZQUEZ

se convierte en padre por primera vez y anuncia el nombre de su bebé

Siempre muy reservado con su vida personal, Antonio Velázquez ha sorprendido a todos con la feliz noticia de su inesperada paternidad. Aunque ha mantenido la discreción durante estos meses, el actor, conocido por sus papeles en «La Promesa» y «Tierra de lobos», recurrió a su cuenta de Instagram para compartir que se ha convertido en papá por primera vez. «Vega», escribió Antonio junto a una tierna fotografía en la que se ve su mano entrelazada con la de su bebé. Además, publicó una historia donde se podía leer la fecha y hora exacta del nacimiento de su hija: «20.01.2026 // 09:49».



¡HOLA! VIAJES

recibe el premio al Mejor Medio de Comunicación Turística de España

El año 2026 arranca con una excelente noticia para la revista ¡HOLA! Viajes, que acaba de ser reconocida como Mejor Medio de Comunicación Turística de España con el Premio FIJET España 2026, otorgado por la Federación Internacional de Periodistas y Escritores de Turismo. El jurado ha querido destacar a ¡HOLA! Viajes, que celebra su 30 aniversario, como una referencia indiscutible del periodismo turístico en nuestro país, poniendo en valor la cuidada selección de contenidos y sus emblemáticas propuestas anuales.



ALEJANDRO SANZ

habla como nunca sobre la depresión que sufrió

Alejandro Sanz ha hablado sin filtros sobre un capítulo difícil de su vida. El artista español sorprendió al público al poner nombre y definición a la depresión que atravesó, alejándose de los tópicos y describiéndola desde una vivencia íntima que ha impactado a miles de lectores. «No era tristeza, era una falta absoluta de sentimientos», confiesa, con una sinceridad que cala hondo. El intérprete de «Corazón partío» subraya una idea fundamental: el éxito profesional, la fama o el reconocimiento no protegen frente a los problemas de salud mental.



URSULA ANDRESS

presenta una denuncia ante la fiscalía suiza por haber perdido 19 millones de euros

La actriz suiza Ursula Andress, de 89 años y conocida por ser la primera chica Bond de la historia del cine, presentó en septiembre una denuncia ante la fiscalía del cantón de Vaud, tras ver cómo parte de su fortuna se perdía en transacciones ordenadas sin su consentimiento por un asesor financiero. El diario «Tribune de Genève» ha desvelado que la denuncia se presentó después de que el asesor muriese arrollado por un tren tras lanzarse a la vía. Al parecer, el gestor causó a Andress un perjuicio económico considerable, que podría elevarse a unos 19 millones de euros.



**ESPINAS Y SOMBRAS:
LA NATURALEZA QUE DESLUMBRA Y HIERE**

En los bosques tropicales de Ecuador y Bolivia, la vida se despliega en silencio entre hojas, ramas y sombras. Orugas y capullos, joyas vivientes y espinas diminutas revelan un mundo donde la belleza y el peligro conviven en cada hoja. En La Mana, las orugas saturnidae (arriba izquierda) devoran hojas con voracidad silenciosa; mientras, en Yasuni, los capullos de la polilla bumelia webworm (al lado) se balancean como fantasmas nocturnos. Entre el follaje, las orugas limacodidae (izquierda) se aferran con tenacidad, y, en Lorocachi, otro capullo de urodus parvula (sobre estas líneas) se mece suavemente, testigo de la metamorfosis que transforma la vida en secreto. Cuando cae la noche, los tallos cobran movimiento: las orugas mosaico (centro izquierda) se deslizan bajo la luna, casi invisibles, mientras las espinas de la stinging saddleback (al lado) relucen como agujas diminutas, recordando que la belleza puede ser mortal. Saturnidae se camufla en su hoja (abajo izquierda), y en Bolivia, la polilla new world flannel (derecha) desaparece entre el follaje, un espectro que desafía al ojo humano. Cada hoja es un milagro, y cada rama, un secreto que deslumbra, pincha y no perdona.



MUNDO SINGULAR

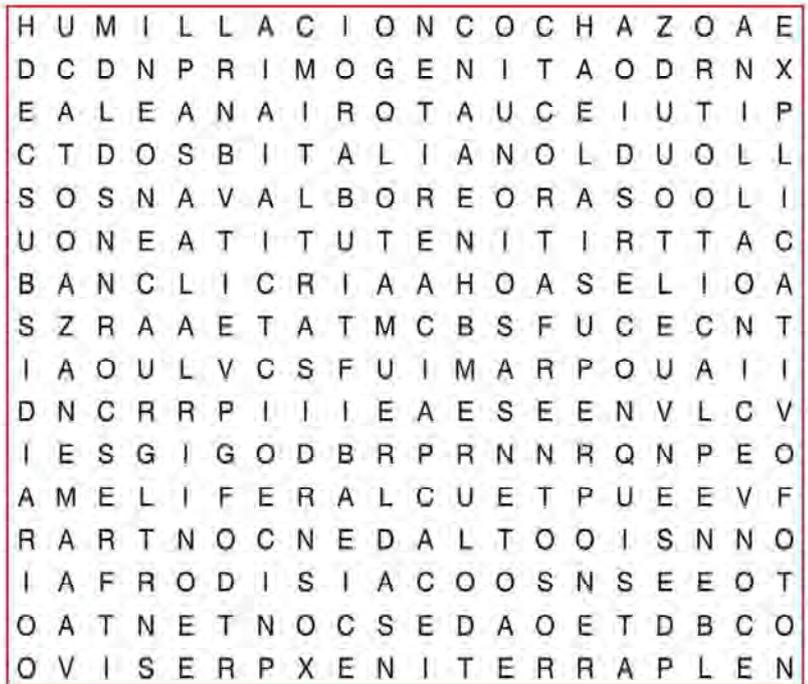


Sopa de letras

Ciudad de Alemania que destaca por su catedral gótica.

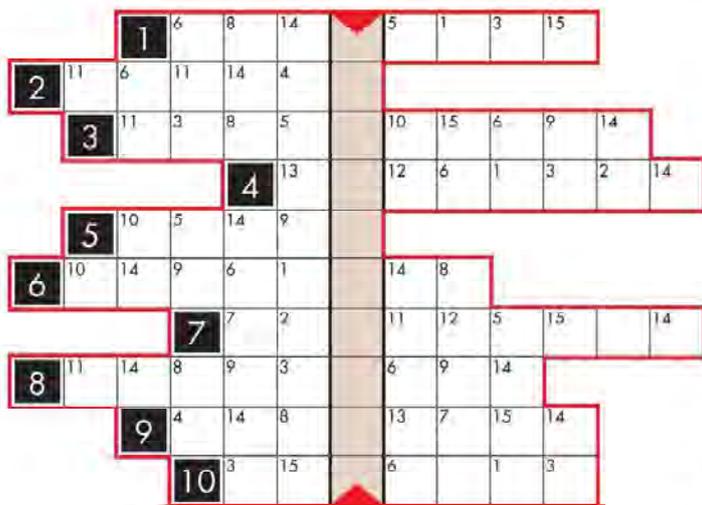


- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| ABATIMIENTO | DESCONTENTA | MELÍFERA |
| AEROPLANO | DESENVUELTO | NEGRURA |
| AFRENTOSO | DESVIRTUAR | NEÓN |
| AFRODISÍACO | ECUATORIANA | PRIMOGENITA |
| ALBICELESTE | ENCONTRAR | REACIA |
| ALBOREO | ENTUSIASMAR | RECONQUISTA |
| AMENAZA | ESTUPEFACTA | REUMATÓLOGO |
| ANILLA | EXPLICATIVO | SUBSIDIARIO |
| BENEPLÁCITO | FOTÓN | SUPERPONER |
| BOTADURA | FRESCO | TENSA |
| CHIRLIDO | GRÚA | TERRAPLÉN |
| COCHAZO | HUMILLACIÓN | TUTE |
| CONCAVIDAD | INEXPRESIVO | |
| CONVECINO | ITALIANO | |
| CRISTIANDAD | LOOR | |



El horizontal

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



- 1 Introducir en un organismo gérmenes de una enfermedad
- 2 Planta exótica cuyas hojas se contraen si se las toca
- 3 Original de una obra literaria escrita por su autor
- 4 Hombre que deja de trabajar definitivamente por su edad
- 5 Parte de un gasto colectivo que se paga regularmente
- 6 Fiesta y baile que se celebra el día de fin de año
- 7 La segunda ciudad más grande de Escocia, tras Glasgow
- 8 Bocado preparado con una barra de pan muy pequeña
- 9 Juguete popular que sirve para entretener a los bebés
- 10 Mamífero roedor, con cola, que vive en los árboles

Sudoku

Nivel medio

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

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

Soluciones



Colonia

Sopa de letras

Casualidad

El horizontal

Autodefinito

Sudoku

Juega online!



Autodefinido

FLAMEAR ... BUENA-FUENTE, CÓMICO	PRISIONERO, RECLUSO	TIPO DE EMBUTIDO PRON. PERSONAL	HIELO A LA DERIVA	CUCHILLO GRANDE Y CORVO	UNIDAD PARA ENFERMOS MUY GRAVES	TRASLADA ENTRE PISOS TIPO DE PIEL	ANEXA, CONTIGUA EXCLAMACIÓN	ARTISTA Y PAREJA DE LENNON
			AGENCIA DE ESPIONAJE COLOR DE OSO		NOVIO TRAS LA BODA CITA			
NÚMERO DE UN DÍGITO	DISCO DE VINILO SANTO PATRÓN DE MADRID			LICOR TÍPICO MADRILEÑO COMPLICAR				
		LOCAL DE FLAMENCO MANU ... CANTAUTOR				BEBIDA CALIENTE FURIA	ACRÓNIMO DE SUDOESTE AÑELOS	
ASOCIACION ... LANKA, PAÍS INSULAR			CELEBRÉ, APROBE CON RISAS		FRENO, MANDO INDICA EXTRAÑEZA			CONSTRUCCIÓN DE NOÉ
		AÑADIR AGUA A UN CUERPO RENTABLE				CIERTO TEJIDO PERMANECER		
PLANTILLA PARA EL BINGO SU NOMBRE DENUNCIE, INCUPLPE			TEMIBLE GIGANTE PAPA NAVIDEÑO		IMPORTUNAR CON CONTINUAS PETICIONES			
						RECE, RUEGUE UNO		TAMBOR
COORDINA LOS JJ. OO. DE EL			AFECTO				GANSO DOMÉSTICO ROSTR	
	LOTERÍA ESTATAL VINCENT VAN ... PINTOR					DETERMINA EL VALOR DE ALGO ¡OTRA!		LABRAN
ANTIGUA MATRÍCULA DE SEGOVIA EBRID		1 CM ³ DEIDAD, DIVINIDAD					RISA CORTA ALBERGA EL BURJ KHALIFA	
			... BRONTÉ, POETISA			FLOTAR EN UN LÍQUIDO		
LO CONTRARIO DE IZQDO. SERIE DE ACTUACIONES ALMIBARADA							... EN LA HIERBA, PELÍCULA DE LOS 60	
		TUMBADA, YACENTE				MAESTRO ESPIRITUAL ORIENTAL COSTAS GALLEGAS ÚNICO	... AFFLECK, ACTOR PROHIBIDO	
ABREV. DE ANDALUCÍA	... JACOBO, PLATO REBOZADO RESTAR							SÍMBOLO QUÍMICO DEL ORO
		NOMBRE DE LETRA	DEL APÓSTOL SANTIAGO BANDA DE MICHAEL STIPE	DIVISÉ TOMA DE MEDICINA	ADIÓS EN BILBAO	SU APELLIDO CARRASPEO		
VERTEBRADO EN DESARROLLO ESCUCHAD			BRILLANTE, LUMINOSO				DOMINIO WEB DE LUXEMBURGO CONFUSA	
	IDIOMA FRANCÓFONO ACVOIR				MOTOR DE BÚSQUEDA RUIDO DE ROTURA			ÁREA
MENSAJE DIGITAL SELLAR UNA CARTA CON PASTA ROJA			CIUDAD RUSA VACA, OVEJA O JABALÍ			CARLOS ... PILOTO EN ESTA POSICIÓN		
			COL., ZUMO DE CEBADA HECTÓMETRO				LÉGAMO 500, EN NÚMEROS ROMANOS	
OTORGUÉ, REGALÉ MORDACIDAD		BOSQUE DE ENCINAS				DISCO LÁSER	EXISTEN	
								PALABRERÍA



5 «COZY CRIMES» ACTUALES PARA CELEBRAR EL AÑO AGATHA CHRISTIE



1 LAS SIETE ESFERAS

La escritora británica Agatha Christie, la tercera más vendida de la historia después de la Biblia y Shakespeare, se hizo muy popular gracias al género conocido como *cozy crimes* —novelas de misterio entretenidas, normalmente con un detective aficionado de protagonista, y que se desarrollan en entornos amables o atractivos—. Este año conmemoramos el 50 aniversario de su fallecimiento, empezando por una serie recién estrenada y basada en una novela que Christie escribió en 1929. Ambientada en una fiesta que se celebra en una lujosa casa de campo en la Inglaterra de 1925, una joven avispada y sagaz toma las riendas de la investigación de lo que en principio parece una broma que ha salido mal. **Dónde verla: Netflix**



2 HACIA CERO

Inglaterra, 1936. Un triángulo amoroso en la alta sociedad, rodeado de celos y engaños, acaba con el asesinato de uno de sus integrantes, cuya investigación llevará a cabo el detective Leach (Matthew Rhys). Una tensa y adictiva adaptación que sobresale por la minuciosa atención al detalle en decorados y vestuario. **Dónde verla: Movistar+**



3 LA CASA TORCIDA

Un reparto de excepción—Glenn Close, Terence Stamp, Christina Hendricks, Gillian Anderson, Max Irons...— en esta adaptación, en la que el hijo de un detective de Scotland Yard se encargará de resolver el misterio que rodea la muerte de un millonario de origen griego, abuelo de su prometida. **Dónde verla: Prime Video**



4 MATAR ES FÁCIL

Tras conocer a la anciana Miss Pinkerton en un viaje en tren, el joven Luke Fitzwilliam se pondrá sobre la pista de un asesino en serie, al que tendrá que detener antes de que se derrame más sangre. Esto le llevará a una pequeña localidad de la campiña inglesa y a relacionarse con sus habitantes más insignes. **Dónde verla: Movistar+**



5 MUERTE EN EL NILO

Kenneth Branagh ha adaptado tres novelas de Christie: *Asesinato en el Orient Express*, *Misterio en Venecia* y esta, y en las tres él interpreta a su detective más famoso, Hercule Poirot. En *Muerte en el Nilo* tendrá que investigar la muerte de una joven heredera durante un crucero turístico por Egipto. **Dónde verla: Disney+**

NO TE PIERDAS...



THE BEAUTY UN NUEVO (Y TERRORÍFICO) PLACER CULPABLE

El universo Ryan Murphy se expande. Tras encantar a huestes de seguidores con todas sus series anteriores, centradas en la cultura pop y sus fenómenos —*Glee*, *Pose*, *American Horror Story*, *American Crime Story*, *Halston*, *Swans...*— y a la espera de la muy ansiada *American Love Story*, sobre John John Kennedy y Carolyn Bessette (que finalmente tendrá su estreno el próximo Día de San Valentín), Johnson vuelve a esa mezcla de lujo, belleza y terror que tanto le gusta con *The Beauty*, una serie basada en un cómic del mismo título sobre la investigación sobre una serie de misteriosas muertes que se están produciendo entre supermodelos. Una excusa para convocar delante de sus cámaras a guapas oficiales como Bella Hadid, Chanel Stewart o Nicola Peltz, y también para que no se deje de hablar de él, aunque sea para mal. Así que preparad las palomitas y los cuchillos para devorar y despellejar esta serie que no os dejará indiferentes.

NOS ENCANTA PORQUE... Nos fascina el desgarro de Ryan Murphy, y sus series al menos son muy entretenidas. **TE GUSTARÁ SI TE GUSTA...** el estilo Murphy y sus series anteriores.

Dónde verla: Disney+

Y ADEMÁS...



PONIES

Moscú, 1977. Dos "PONIES" ("personas sin interés" en términos de espionaje) trabajan de forma anónima como secretarías en la embajada de Estados Unidos hasta que sus maridos mueren en circunstancias misteriosas y ambas se convierten en agentes de la CIA. **La veremos porque...** La protagonizo Emilia Clarke, la Daenerys de *Juego de tronos*. **Estreno: 30/01 en SkyShowtime**

PURA SANGRE

Drama familiar, romance y thriller en un entorno rural y en una saga aristocrática con un pasado oscuro: estos son los sabrosos ingredientes de esta nueva serie que comienza con el envenenamiento de un valioso corcel. **La veremos por...** Su atractivo elenco: Amaia Salamanca, Aitor Luna, Blanca Romero y Jaime Zaldívar, entre otros. **Estreno: 28/01 en Telecinco**

HABLAMOS CON DAVID BUSTAMANTE ANTE SU NUEVO RETO PROFESIONAL: «ME ESTOY PREPARANDO COMO UN ATLETA, LA EXIGENCIA ES BRUTAL»

DAVID Bustamante lleva 25 años sobre los escenarios, pero vive cada nuevo proyecto con la ilusión del primer día. Ahora, el artista cántabro está a punto de embarcarse en uno de los retos más importantes de su carrera: interpretar a El Zorro en el musical que se estrenará el próximo mes de diciembre en el Teatro La Latina, en Madrid. Bustamante, con un brillo especial en los ojos y muchos nervios, nos cuenta cómo afronta este nuevo desafío y cómo se está preparando a nivel físico y vocal.

—¿Qué significa para ti dar vida a este personaje?

—He crecido con este primer superhéroe, nuestro Batman hispano. Me hace mucha ilusión meterme en el papel, me gusta la historia y, además, la manera en la que lo vamos a hacer. No tenía pensado volver al teatro musical tan rápido. Tenía claro que iba a volver porque, cuando hice «Ghost», fue de las cosas más bonitas de mi carrera, así que, ¿por qué no? Ya lo siento como algo mío. Estoy encantado.

—¿Qué te conquistó del papel?

—Me llamaron y me dijeron: «Tenemos una propuesta para ti que es irrechazable». No sabía que era musical, pero cuando me lo dijeron me quedé un poco «flasheado». Fue una sorpresa para mí, porque además tenía claro que si volvía tenía que ser con personaje muy potente que me permitiera salir de mi zona de confort. Aquí tengo que aprender a hacer esgrima, volver a hacer acrobacias, retomar mis artes marciales, tengo que cantar y bailar, y tengo que interpretar la dualidad de un personaje, donde hay pasión, hay acción y donde hay mucho humor, que para mí es importantísimo para todo, para mi vida y para mi trabajo.

—¿Te dan miedo las acrobacias de El Zorro?

—Sí, y estoy entrenando mucho. Además de la fuerza, la musculatura y mantenerme en el peso, también la elasticidad. Estoy trabajando como un atleta, porque la exigencia de este personaje es brutal, si no lo haces es inviable. Todo esto me ayudará a tener ese equilibrio y a seguir comprometido con mi mejor versión.

—En todo este proceso, ¿ha habido algún momento en el que hayas pensado: «¿En qué me he metido?»

—Amo lo que hago y estoy aquí por vocación. Tengo un profundo amor por todo esto. Desde pequeño soñé con ser quien soy, entonces me siento muy agradecido. Hay momentos duros, momentos difíciles, momentos donde uno lo da todo y no recibe lo que pensaba y hay críticas, pero, en general, creo que cuando se hacen las cosas con el mayor de los respetos, las cosas salen.

—Hablas de la profesión como si fueras nuevo...

—Así me siento (ríe). Ha habido momentos a lo largo de mi carrera en que había perdido esas ganas... Porque hay veces que pierdes un poco tu propia identidad o no sabes si dejarte llevar y hacer lo que todo el mundo hace o si debes ser más fiel a tu personalidad, aunque no sea la corriente comercial... Creo que hoy estoy en mi mejor momento. También porque tengo la madurez y la experiencia para defender las cosas con mayor profesionalidad.

—¿Dirías que este papel llega en el momento justo?

—Sí, tengo la voz mejor que nunca y tengo todo el tiempo para prepararme. Llego a un musical en el que empezamos todos de «cero» no como en «Ghost», que mis compañeros ya llevaban dos años. Eso me generó muchísima ansiedad, porque me tuve que aprender el texto en muy poco tiempo y era la primera vez que lo hacía, pero soy un loco y lo disfruté desde la primera función. Ahora es diferente. Creo que va a ser muy especial. Va a ser una de esas joyas de mi carrera.

—¿Cómo te estás preparando física y vocalmente?

—Igual que voy al gimnasio para entrenar bíceps, espalda, pierna... canto todos los días. Al final, la garganta es un músculo. Dejé de fumar y cuando empecé a hacer gimnasia vocal, mi vida cambió. Tengo la tesitura plena, como cuando tenía 20 años, pero con muchísimo más matiz y mucho más cuerpo.

Texto: CRISTINA ÁLVAREZ
Fotos: FERNANDO JUNCO



«Desde pequeño soñé con ser quien soy. Hay momentos duros, pero creo que cuando se hacen las cosas con amor, las cosas salen», dice el artista, que protagonizará el musical «El Zorro»

Bustamante, que promete un «zorrito sublime», cantará algunos temas de los Gipsy Kings ofreciéndonos una versión flamenca y desconocida del de San Vicente de la Barquera. «Intentaré llevarlo a mi terreno, hay muchas formas de hacerlo. Me gusta mucho el flamenco, pero no soy flamenco de forma natural. Son canciones muy corales, pero más pop, un flamenco alegre. Y le vamos a poner mucha pasión»

JASON STATHAM Y ROSIE HUNTINGTON- WHITELEY

CELEBRAN 16 AÑOS DE AMOR DE CINE Y ACCIÓN

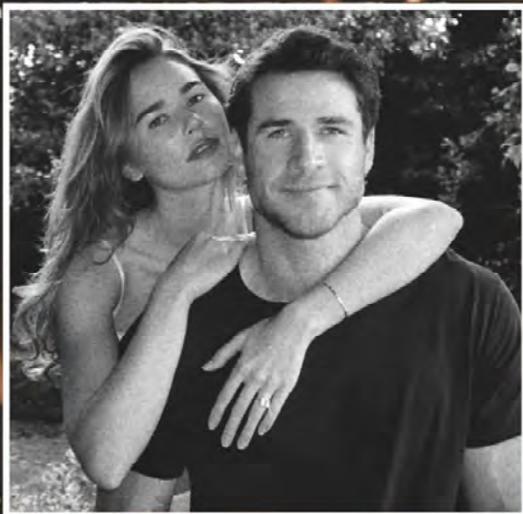
Desde que se comprometieron, en 2010, forman una de las parejas más sólidas y estables de Hollywood. Y también, económicamente, más rentables

UN agente de élite, pero caído en desgracia, que, tras pasar por prisión, se enfrenta a una misión: proteger a una niña del mar en una remota isla escocesa. Sin embargo, lo que parecía fácil desemboca en una peligrosa secuencia de acontecimientos que culmina en un ataque a su casa. O sea, tiros, puñetazos, explosiones... y un señor muy serio y adusto, pero noble, con buen corazón, familiar —aunque no lo parezca— y caballero. Mucho. Jason Statham parece dibujado para papeles así, y este es el de «Shelter», la nueva película de Ric Roman Waugh, que ya se ha estrenado en Londres. Cerca de casa, claro. Porque Jason, el de «Fast & Furious» —o ¿deberíamos decir «Handsome & Furious»?— cada vez pasa más tiempo entre la ribera del Támesis y las Canarias que en las colinas de Beverly Hills —donde compraron una casa, tras deshacerse de su mansión en Malibú—, para dedicarse —sin el oropel de las fiestas y los cócteles sin fin— a sus dos hijos —Jack Oscar, nacido en 2017, e Isabella James, en febrero de 2022— y a la mujer que, desde 2010, le disparó como Cupido directita al corazón (que para eso fue un ángel de Victoria's Secret), la también británica Rosie Alice Huntington-Whiteley. Con ella compone uno de los matrimonios más estables y discretos del celuloide y también uno de los tandems mejor engrasados de la industria, dado que, mientras él ha alcanzado el nada despreciable caché de 13 millones de dólares por película y el estatus de duro con estilo (Guy Ritchie y Burberry le pusieron esa etiqueta y no hay quien se la quite), Rosie fue la icónica imagen de la firma inglesa, embajadora de Anthony Vaccarello y, por muchos años, la eterna sucesora de Kate Moss. Entre los dos habrían amasado una fortuna de 90 millones de dólares, el colchón necesario para poder dedicarse a proyectos laborales escogidos, la vida recogida en el campo y los deportes acuáticos. Que Statham, si no lo sabían, alcanzó en 1992 el duodécimo puesto en la lista de los mejores clavados del mundo desde el trampolín.

Foto: GETTY

Oficializaron su relación en la gala de los Oscar de 2011, aunque el flechazo fue durante una fiesta en 2009, y su diferencia de edad provocó no pocos comentarios maliciosos (él tiene ahora 55 años y Rosie, 35). Sin embargo, ni los comentarios, ni los 20 años que los separan han supuesto un problema. «Es tan solo un número», ha dicho Rosie. Hoy, la pareja sigue siendo una de las más estables del cine y, tras vender hace dos años su mansión de Malibú, por 18,5 millones de dólares, han demostrado que tienen una mente estupefanda para los negocios y un gran atractivo en la pantalla y las pasarelas





LIAM HEMSWORTH PRIMERA APARICIÓN PÚBLICA CON SU PROMETIDA, GABRIELLA BROOKS, ENTRE PREPARATIVOS DE BODA

EN plena Semana de la Moda de Milán, Liam Hemsworth volvió a acaparar titulares, pero esta vez no fue solo por su impecable estilo: lo hizo acompañado de su prometida, la modelo australiana Gabriella Brooks, marcando así una de sus apariciones públicas más comentadas desde que anunciaron su compromiso, en septiembre de 2025, tras seis años de relación. La pareja fue vista el 16 de enero en el desfile de Ralph Lauren, donde ambos deslumbraron con trajes coordinados que no pasaron desapercibidos entre la élite «fashionista» internacional. Ella lució un traje gris impecable que realzaba su figura, mientras su diamante de compromiso brillaba bajo los «flashes» y entre preparativos de boda. A sus 29 años, Brooks es mucho más que «la novia de». Nacida en Sídney, fue descubierta por un cazatalentos a los catorce años y, desde entonces, ha construido una sólida carrera en el modelaje internacional, trabajando para marcas de prestigio y participando en importantes pasarelas. Además, durante sus primeros años, compaginó su carrera con estudios de Arqueología e Historia Antigua, demostrando que su talento y disciplina van mucho más allá del mundo de la moda.

Fotos: AGENCIAS



Liam Hemsworth y Gabriella Brooks asistieron a la Semana de la Moda de Milán, casi seis meses después de comprometerse. Arriba izquierda, la imagen con la que anunciaron su compromiso. Abajo izquierda, otra fotografía del actor —hermano de Chris Hemsworth— junto a la modelo australiana, de 29 años, cuya relación salió a la luz en diciembre de 2019. Junto a estas líneas, el cantante Rauw Alejandro, expareja de Rosalía



Del Oscar al nuevo éxito de «Avatar»

ZOE SALDAÑA

REFLEXIONES EN «¡HOLA!» PARA CELEBRAR SU GRAN AÑO: LA ACTRIZ DEL MOMENTO NOS HABLA DE LA FAMA, EL ÉXITO Y LA FAMILIA

ZOE Saldaña ha cerrado 2025 consolidada como una de las figuras más influyentes del cine contemporáneo. Con una carrera de éxito que ha redefinido el concepto de la gran pantalla gracias a sagas icónicas como «Avatar» y «Guardianes de la Galaxia», la intérprete ha culminado el año con la madurez artística de quien ya ha hecho historia al recibir su primer Oscar como mejor actriz de reparto por su papel de Rita Mora Castro en la película «Emilia Pérez», convirtiéndose en la primera estadounidense de origen dominicano en adjudicarse la codiciada estatuilla. En lo personal, la actriz mantiene el equilibrio que siempre ha defendido entre la fama y la vida privada. Está casada con el artista italiano Marco Perego-Saldaña, su compañero desde hace más de una década, con quien ha construido una bonita familia. Juntos crían a sus tres hijos —los gemelos Cy Aridio y Bowie Ezio y el menor, Zen Anton—, pilares fundamentales en la vida de Zoe y constante inspiración en su discurso sobre identidad, raíces y valores. En una exclusiva charla con ¡HOLA!, Zoe nos revela aspectos personales, como su visión de la fama, que, lejos de definirla, usa como una plataforma desde la cual alza la voz para resaltar temas relacionados con la diversidad, representación y maternidad en la industria del entretenimiento. Su nombre sigue siendo sinónimo de compromiso, elegancia y coherencia, tanto dentro como fuera de la pantalla. A pesar de haber logrado situarse en un espacio privilegiado en la meca del cine, sigue mirando hacia adelante con la misma

intensidad y humildad como cuando empezó su carrera, hace más de 25 años. Con el reciente estreno mundial de «Avatar: Fire and Ash», la actriz ha regresado a Pandora para profundizar en una saga que no solo ha batido récords de taquilla, sino que ha transformado la experiencia cinematográfica. Mientras tanto, ella sigue escribiendo su propia historia con la firme determinación y autenticidad que la han convertido en un referente global.

—Zoe, cuando te miras al espejo lejos de los focos, ¿a quién ves hoy en día?

—Fuera de los focos, soy mamá, esposa y una mujer dedicada a la vida que he construido lejos de las cámaras. En el fondo, siempre seré una artista, sin duda, pero mi mayor orgullo está en el hogar y en las personas que amo.

—El 2025 ha sido un año lleno de transformación para muchísimas personas, ¿qué has aprendido sobre ti misma?

—En 2025 aprendí a hacer pausas, a escucharme y a valorar aún más el tiempo con mi familia. Aprendí que el crecimiento no siempre se ve, a veces solo se siente... y que cada etapa, por caótica o hermosa que sea, me acerca más a la mujer que quiero ser.

—La fama exige mucha entrega de uno mismo, ¿qué partes de tu identidad has luchado por proteger y cuáles has aprendido a dejar ir?

—He aprendido a dejar ir la idea de que tengo que complacer a todos. He soltado la necesidad de estar siempre disponible, siempre perfecta, siempre fuerte. Lo que sí he aprendi-

do a proteger es mi paz, mi tiempo y las personas que amo. También protejo mi esencia como artista, ese espacio donde puedo crear sin presión, sin expectativas... solo desde lo que soy de verdad.

—Has hablado maravillosamente sobre tus raíces dominicanas y puertorriqueñas, ¿qué significa la palabra «hogar» para ti ahora? ¿Es un lugar, una persona o un sentimiento?

—En esta etapa de mi vida, «hogar» es más que un lugar. Es un sentimiento de calma, de pertenencia y de verdad. Es donde puedo bajar la guardia, donde las risas son sinceras y el tiempo se vuelve más lento. A veces es una persona, a veces es un abrazo y otras es, simplemente, la certeza de que estoy exactamente donde debo estar.

—Cuando el mundo no te observa, en tu cocina o con tus hijos en casa, ¿qué te aporta mayor paz?

—La paz se encuentra en distintos momentos, pero hay uno que siempre me abraza con más fuerza: cuando estoy con mi familia. A veces estoy en la cocina, mientras preparo algo sencillo y escucho el murmullo de la casa. A veces es al ver a mis hijos reír sin reservas. Y otras es en un silencio compartido con mi pareja, cuando no hace falta decir nada. También valoro esos minutos a solas, cuando respiro hondo y recuerdo quién soy. Cada uno de esos espacios me devuelve un pedacito de calma.

—¿Cuándo fue la última vez que te permitiste ser vulnerable y qué aprendiste?

—La última vez fue cuando estuve hablando con mi familia sobre algo que me preocupaba. Aprendí que pe-

dir apoyo no me hace menos fuerte, solo más humana.

—¿Qué te ayuda a mantener la calma cuando la vida se vuelve incierta?

—Mi rutina: respirar, hacer ejercicio y pasar tiempo con los míos. Eso me recuerda lo que realmente importa y me mantiene centrada.

—Si pudieras congelar un recuerdo del 2025, ¿cuál sería?

—Un momento simple en casa con mis hijos riéndose y mi marido a mi lado. Esos instantes me dan energía para todo lo demás.

—¿Cómo describirías tu 2025 en lo profesional y personal?

—Profesionalmente, fue un año de mucho trabajo y decisiones importantes. En lo personal, un año de equilibrio: momentos buenos y algunos retos, pero todos con aprendizaje.

—¿Cuál es tu deseo para ti misma y para el mundo al comienzo de este 2026?

—Para mí, seguir creciendo sin perder mis valores. Para el mundo, más inclusión y más respeto entre todos.

—¿Qué significa para ti la familia, tu marido y tus hijos?

—Mi familia es mi base. Mis hijos me mantienen con los pies en la tierra y mi marido es mi compañero en todo. Son mi prioridad.

—¿Qué significa ser una mujer latina en Hollywood?

—Significa abrir camino y demostrar que las mujeres latinas podemos liderar, crear y contar historias que merecen ser vistas.

Texto: ALONSO COLLANTES
Fotos: GETTY IMAGES / ALBUM
© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje, aun citando su procedencia



«Mi familia es mi base. Mis hijos me mantienen con los pies en la tierra y mi marido es mi compañero en todo. Son mi prioridad»

«En 2025 aprendí a hacer pausas, a escucharme y a valorar aún más el tiempo con mi familia. A dejar ir la idea de que tengo que complacer a todos y estar siempre disponible, perfecta y fuerte»

«Fuera de los focos, soy mamá, esposa y una mujer dedicada a la vida que he construido lejos de las cámaras. Siempre seré una artista, sin duda, pero mi mayor orgullo está en el hogar y en las personas que amo», nos dice Zoe Saldaña, la más reciente ganadora del Oscar como mejor actriz de reparto y protagonista de la saga «Avatar». La actriz, de origen dominicano y puertorriqueño, está casada con el artista italiano Marco Perego-Saldaña y es madre de tres hijos: los gemelos, de diez años, Cy Aridio y Bowie Ezio, y Zen Anton, de siete





La pareja asistió al Foro Económico Mundial, celebrado en Davos, donde el político pronunció un discurso del que la artista no se perdió detalle. Abajo, el exfutbolista David Beckham

KATY PERRY BRILLA COMO «PRIMERA DAMA» DE LA MANO DE JUSTIN TRUDEAU COMPLICIDAD Y ORGULLO EN SU PRIMERA APARICIÓN OFICIAL

KATY Perry acompañó a Justin Trudeau en un escenario de máxima relevancia internacional, el Foro Económico Mundial de Davos, que estos días ha reunido en la localidad suiza a líderes políticos, empresarios y «socialites» para debatir sobre los grandes retos del momento. La economía global, la cooperación internacional, el impacto de la inteligencia artificial y la sostenibilidad marcaron la agenda de un encuentro clave en el que el ex primer ministro canadiense tuvo un papel destacado. Allí también se encontraba David Beckham, quien

habló de la importancia de la salud mental y de las redes sociales.

SU MEJOR APOYO

Atenta y muy implicada, la artista siguió de cerca las intervenciones y, especialmente, el discurso de su pareja, mostrando una actitud muy orgullosa que no pasó desapercibida. Lejos del foco musical, la intérprete de «Dark Horse» se movió con naturalidad entre reuniones, conferencias y actos institucionales, adaptándose al ritmo del foro con elegancia y discreción. ¡Una primera dama total!

Además, esta primera aparición oficial juntos en Davos no solo confirma que su relación avanza paso a paso, sino que proyecta una imagen de complicidad y respaldo mutuo. Para el evento, ella se decantó por un conjunto de dos piezas en color beis, compuesto por un suéter abotonado y una falda lápiz a juego, combinado con unos pendientes XXL. Por su parte, Justin optó por un impecable traje en azul marino con corbata estampada.

Fotos: ÁLBUM / GTRES



FLECHAZOS DE MODA Y BELLEZA
LOOKS QUE ENAMORAN



EN PORTADA: ZITA D'HAUTEVILLE, LA ARISTÓCRATA FRANCESA EXPERTA EN TECNOLOGÍA E ICONO DE MODA. **INSPIRATE EN EL STREET STYLE:** VERDE OLIVA, CHALECOS Y GORROS FURRY MARCAN LAS TENDENCIAS. **BELLEZA:** MIRANDA KERR, MÁS TOP QUE NUNCA. **ESCAPADA:** DESCUBRE EL LONDRES (DE LUJO) MÁS DESCONOCIDO.

SUSCRÍBETE AQUÍ



YA A LA VENTA

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

 **TEATRO REAL**
CERCA DE TI

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



BLANCA MIRÓ REBELDE CON CLASE

A su manera. Única y versátil, la emprendedora y diseñadora nos habla de su amor por las piezas «vintage», las mezclas atrevidas y el gran cambio que ha dado su vida desde que es madre

«He creado una familia y, al mismo tiempo, consigo seguir desarrollando mi trabajo, dos cosas que me apasionan profundamente»

EXISTEN las creadoras de contenido, «influencers», embajadoras, prescriptoras de belleza... Y luego están las mujeres que, como Blanca Miró, van por libre, pero constituyen un peso pesado en el universo de la moda. Empresaria y diseñadora, la catalana no sigue estrategias ni tendencias, pero es toda una inspiración: sus «looks» atrevidos y con un punto de rebeldía siempre se hacen virales.

Su magnetismo y personal manera de vestir —una mezcla excéntrica y colorida de ropa «vintage» y piezas de diseño— la han convertido en todo un fenómeno de estilo a nivel mundial. La moda es su medio de vida. Un mundo en el que empezó, «bastante sin quererlo», hace más de una década, pero del que le atrae todo, desde el estilismo y el diseño al escaparatismo... Además de prestar su imagen a marcas de lujo y asistir en primera fila a los desfiles de las semanas de la moda, está involucrada en numerosos proyectos.

Junto a la también diseñadora madrileña María de la Orden, lanzó en 2018 La Veste, una marca de moda en la que rebeldía y clasicismo conviven con total naturalidad y que nació con la vocación de «crear piezas únicas que lleven mujeres auténticas que se sientan identificadas con el mensaje». Recientemente, ha unido también su talento y creatividad a Olivia Álvarez en la firma de gafas Delarge.

(SIGUE)

byneon
Neon147

byneon
Neon147



Blanca, con «total look» de Loewe y zapatos de Arket, confiesa: «Me gusta divertirme vistiéndome. Me atraen mucho las piezas «vintage», imaginar su historia, pensar quién las llevó antes que yo y qué vida tuvieron. Eso les da un valor especial». En la página anterior, lleva «total look» de Prada y joyas de Cartier



«La maternidad es muy intensa, pero también me ha descubierto un amor que no sabía que existía. Sigo siendo yo, sigo siendo Blanca, pero ahora soy madre, y el centro de todo es mi hija»

Casada con Javier Fondevila desde 2022, dos años más tarde, Blanca se convirtió en madre de una niña, Matilda, que, como nos dice en esta entrevista, se ha convertido «en el centro» de su vida.

«TODO VA LLEGANDO»

—Blanca, ¿cómo describes tu momento actual?

—Lo describiría como un momento muy dulce y pleno. Una etapa en la que siento que todo a mi alrededor acompaña: he creado una familia y, al mismo tiempo, consigo seguir desarrollando mi trabajo, dos cosas que me apasionan profundamente. Estoy encontrando un equilibrio que no siempre es fácil, pero es un camino en el que siento que todo va llegando.

—¿Qué ha supuesto la llegada de Matilda a tu vida? ¿Cómo te ha cambiado la maternidad?

—Ha sido un cambio enorme. La maternidad es muy intensa, pero también me ha descubierto un amor que no sabía que existía. Sigo siendo yo, sigo siendo Blanca, pero ahora soy madre y el centro de todo es mi hija. Mi vida es distinta, inevitablemente, pero también mucho más profunda.

—¿Cómo te organizas para combinar tu trabajo con la crianza de tu hija?

—No hay una fórmula perfecta, me organizo como puedo. Para mí es fundamental seguir trabajando y mantener mi espacio personal para estar bien mentalmente, porque eso también repercute en todo lo demás. Me apoyo mucho en mi marido y vamos ajustándonos día a día.

MAÑANAS MÁGICAS

—¿Qué momento de su rutina de bebé no quieres perderte por nada del mundo?

—Me gustan todos. Intento estar presente siempre que puedo, y cuando no es en un momento es en otro. Las mañanas me parecen mágicas, cuando se despierta y compartimos ese primer rato del día, y las noches también, cuando todo se calma.

—¿Qué es lo que más te gusta hacer con ella?

—Me encanta hacer planes en familia. Ahora que empieza a ser más consciente, podemos compartir cada vez más cosas y eso me hace muchísima ilusión.

—Como amante de la moda, imagino que te encanta vestirla y elegir su ropa.

«Tener a alguien presente las veinticuatro horas del día cambia tu manera de ver la vida. Disfruto vistiéndola y jugando con las combinaciones, es algo que me divierte de verdad»



«Ya no me gusta disfrazarme para un “front row”; ahora prefiero sentirme cómoda y ser fiel a mí misma», subraya la empresaria, a la que vemos en esta imagen con «blazer», pantalón y collar, todo de Schiaparelli, y chaleco de La Veste. En la otra página, posa con «total look» y zapatos de Dior y joyas de Cartier

«Arte, interiorismo... Para mí todo forma parte del mismo ecosistema creativo. Disfruto muchísimo de todo lo que tenga que ver con crear belleza, sea moda, espacios o experiencias»

—Muchísimo. Disfruto viéndola y jugando con las combinaciones; es algo que me divierte de verdad.

—¿Qué has descubierto de ti misma desde que eres madre?

—He descubierto lo que significa pensar constantemente en otra persona y ponerla por delante de todo. Tener a alguien presente las veinticuatro horas del día cambia tu manera de ver la vida. El amor que se siente es difícil de explicar; hay que vivirlo para entenderlo.

SENSIBLE A LA ESTÉTICA

—La creatividad te viene de casa: tu madre, ligada a la decoración, y tu padre, a los coches clásicos. ¿Qué has heredado de cada uno?

—He crecido en una familia muy sensible a la estética en todos los sentidos, así que es algo que llevo muy dentro. Creo que he heredado la creatividad más libre y caótica de mi padre y la creatividad más ordenada y disciplinada de mi madre.

—La decoración y el arte forman parte de tu universo creativo. ¿Te imaginas en el futuro más volcada en el interiorismo o en el arte que en la moda?

—Para mí todo forma parte del mismo ecosistema creativo. Cuando te rodeas de cosas bonitas eres más feliz, y disfruto muchísimo de todo lo que tenga que ver con crear belleza, sea moda, espacios o experiencias.

—Huyes de las tendencias y prefieres «ir a tu bola». ¿Cómo aplicas eso cuando te vistes para un «front row» o para un día normal de trabajo?

—Me visto de forma bastante natural. Evidentemente, cada ocasión tiene su contexto, pero no me interesa seguir tendencias de forma literal. Me gusta jugar, mezclar piezas y crear combinaciones que, «a priori», quizá no tienen sentido, pero que funcionan cuando las ves puestas. Para mí, un día de trabajo y un «front row» no son tan distintos: depende del momento, del desfile y de cómo me sienta. Ya no me gusta disfrazarme para un «front row»; ahora prefiero sentirme cómoda y ser fiel a mí misma.

—Tus «looks» son muy reconocibles. ¿Cómo eliges uno que cuente algo auténtico sobre ti?

—Me gusta divertirme viéndome. Me atraen mucho las piezas «vintage»: imaginar su historia, pensar quién las llevó



«No me interesa seguir tendencias de forma literal. Me gusta jugar, mezclar piezas y crear combinaciones que, “a priori”, quizá no tienen sentido, pero que funcionan cuando las ves puestas»

antes que yo y qué vida tuvieron. Eso les da un valor especial.

—Las marcas de lujo buscan mucho tu imagen. ¿Cómo eliges para no perder tu identidad ni la de tus marcas?

—Siempre he sido muy selectiva. Prefiero hacer pocas cosas y hacerlas bien. No sé trabajar en proyectos en los que no creo o que no encajan conmigo; ser fiel a mí misma es innegociable.

«LA REALIDAD NO SIEMPRE ES PERFECTA.»

—¿Cómo es un día de trabajo «no instagrammable» en tu vida?

—Detrás de todo hay muchísima gestión, decisiones y trabajo que no se ve. Me gusta crear experiencias bonitas, haya cámara o no, pero no forzarlas solo para fotografiarlas. También hay días caóticos, menos bonitos, y a veces me gusta mostrarlos para recordar que la realidad no siempre es perfecta.

—¿Qué tropiezo profesional te ha hecho aprender más?

—La falta de organización y algunas malas decisiones al principio. Con el tiempo, he aprendido mucho y también he madurado como profesional.

—¿Cuándo La Veste dejó de ser un juego para convertirse en una empresa?

—Cuando entendimos que, si no estábamos implicadas al cien por cien, la marca no funcionaba igual. María y yo nos dimos cuenta de que, más allá de Instagram, necesitábamos construir proyectos sólidos, con futuro, que nos hicieran sentir realizadas. Somos inquietas y necesitamos crear.

—¿Qué te ha sorprendido más del crecimiento internacional de La Veste?

—Sigue sorprendiéndome que sea una marca reconocida fuera. Era nuestro objetivo y verlo hecho realidad es muy emocionante. Nuestra clienta dice que se divierte vistiendo de La Veste, y eso resume perfectamente lo que queremos transmitir. Además, hemos creado una comunidad muy fiel, con mujeres que siguen ahí desde hace años, y eso es lo más bonito.

—Si tuvieras que escribir el titular de tu propia vida ahora mismo, ¿cuál sería?

—«Hoy valoro el equilibrio y hacer las cosas a mi manera».

Texto: SILVIA CASTILLO
Producción: INÉS DOMECCO
Fotógrafo: CHESCO LÓPEZ

Blanca posa con abrigo de La Veste, la firma de moda que creó junto a María de la Orden en 2018. «María y yo somos inquietas y necesitamos crear», apunta. A la izquierda, con «total look» de Gucci y, al igual que en esta página, joyas de Cartier

UN TEJIDO, 3 LOOKS

TERCIOPELO DÍA Y NOCHE

Delicado, sofisticado y... de lo más versátil. Este tejido se corona como el gran favorito del invierno y Mary de Dinamarca, Amanda Seyfried y Lucía Páramo nos enseñan cómo sacarle el máximo partido las 24 horas.

MARY DE
DINAMARCA



Su aire regio lleva décadas cautivando a *celebrities* y *royals*, pero cada temporada ellas reinventan el terciopelo. La reina Mary de Dinamarca y la actriz

Amanda Seyfried deslumbran con vestidos de noche llenos de personalidad, mientras que la prescriptora de moda Lucía Páramo lo adapta al día con un pantalón de lo más cool.



ESENCIA 'VINTAGE'

Las joyas de inspiración *art déco* son las mejores aliadas para dar luz y transformar este clásico y elegante tejido.

BROCHE
art déco
(1.800 €), de Del Páramo Vintage.

VESTIDO
midi
estampado (840 €), de Saloni.

PENDIENTES
de oro blanco y diamantes (2.950 €), de Suarez.

ZAPATO
de salón (624 €), de Le Silla.

SORTIJA
de oro blanco y diamantes (c.p.v.), de Rabat.

BOLSO
de mano (2.300 €), de Bvlgari.

ELÉVALO CON...



CINTURÓN de piel (880 €), de Hermès. **HORQUILLA** (215 €), de Jennifer Behr. **LABIAL** (50 €), de Prada Beauty.

VESTIDO

mini de terciopelo con detalle de plumas (4.700 €), de Valentino.

PENDIENTES de oro blanco y circonitas (165 €), de Jose Luis Joyerías.

RELOJ de movimiento automático (7.300 €), de Omega.

SALÓN acharolado (990 €), de Tom Ford.

CARTERA de mono (690 €), de Fendi.

**ETERNO 'LBD'**

Si vas a invertir en un *little black dress*, el vestido más versátil de todos los tiempos, que sea en este tejido para los días más fríos de invierno.

AMANDA SEYFRIED

**'CASUAL' DE DÍA**

Los *jeans* más codiciados de la temporada son de este material. ¡Palabra de experta!

JERSEY de cuello vuelto (198 €), de Falconeri.

PANTALÓN de terciopelo (79,95 €), de Massimo Dutti.

BOLSO de hombro (130 €), de Lafouche en El Corte Inglés.

MOCASÍN (139,95 €), de Aldo en El Corte Inglés.



LUCIA PARAMO

LA PRENDA MÁS BUSCADA

EN INVIERNO, CHALECO

De punto, tipo sastre o de estética boho. El chaleco se ha convertido en la pieza más codiciada por 'celebrities' y diseñadores para dar un aire nuevo a los looks de pleno invierno. Descubre sus trucos para llevarlo 24/7.



GIORGIO ARMANI

No solo aporta calidez y una capa extra para protegernos del frío. El chaleco es, también, un elemento puramente decorativo con el que aportar dinamismo a los looks de invierno. La pasarela lo incorpora en un sinfín de estilos -sastre, punto, *oversize*...- y ahora aterriza en nuestro armario para llevar con otras capas o en solitario.



MAX MARA



CHALECO
sastre de cuadros (228 €) y

PANTALÓN
(c.p.v.), ambos de Twinset.

COLLAR
de oro rosa y diamantes (3.790 €), de Damiani.

BOLSO
shopper con corte diagonal combinando dos pieles (250 €), de Simorra.

ZAPATOS
de tacón, tipo mocasín (365 €), de Lofftusse 1877.

EL CHALECO, EN ORIGEN UNA PRENDA MASCULINA, TRIUNFA EN EL ARMARIO FEMENINO CON DISEÑOS ELEGANTES DE ESTILOS, TEJIDOS Y ESTAMPADOS DIVERSOS



TORY BURCH

INSPIRATE EN LOS DESFILES

- 1 La forma más sencilla de incorporar esta tendencia es a través de un traje sastre de tres piezas, con el chaleco como protagonista.
- 2 Los de punto, o de estética *boho*, funcionan muy bien sobre camisas *oversize*.
- 3 También podrás llevar el chaleco a modo de top, directamente sobre la piel.
- 4 En cuanto a colores, te invitamos a elegir un diseño en un tono diferente al resto del look, para añadir la nota de contraste.



LABEL MADANT

PENDIENTES
de oro (79 €),
de Pandora.

ANILLO
de oro amarillo
con esmeralda
y diamantes
(1.100 €),
de Suarez.

CHALECO
de punto
(49,99 €),
de Woman
El Corte Inglés.

CON FULAR
Monogram
(2.800 €),
de Louis
Vuitton.

BOLSO
(125 €),
de Charles
& Keith.

FALDA
de piel
(195 €),
de Marella.

PULSERA
rígida
(815 €),
de José Luis
Joyerías.

EN BOUCLÉ
(249 €),
de Karl
Lagerfeld.



ASÍ LO LLEVAN

Una prenda, dos formas de incorporarla. La actriz **Jennifer Lawrence** (izq.) elige un chaleco sastre que combina con camisa azul y gabardina, mientras que la artista **Clara Muñiz** se suma a esta tendencia con un diseño de punto que lleva a modo de top.



PIEL CON 'GLOW' FRENTE AL FRÍO

PROTÉGETE POR CAPAS

Cuando bajan las temperaturas, desciende también la integridad de la barrera cutánea, que se ve agredida e irritada. Apostar por una rutina de 'layering' facial e hidratar y nutrir la piel con varios productos en sinergia ayuda a repararla.

Cada vez se habla más de la barrera cutánea por muchos y excelentes motivos. Y es que la capa más externa de la piel, conocida como epidermis, es similar a un escudo protector, una especie de guardiana que administra el derecho de admisión y decide qué entra, qué sale y qué no debería entrar jamás. Formada por una capa de queratinocitos unidos por un cemento constituido por lípidos (sobre todo, ceramidas y ácidos grasos), tiene la función de mantener el agua en el interior -donde debe estar- y dejar fuera a los agentes irritantes, la contaminación, las bacterias y los alérgenos varios. ¡Casi nada!

¿CUÁNDO ESTÁ EN PELIGRO?

Con tanta tarea como tiene encomendada, no es de extrañar que la barrera cutánea a veces flaquee un poco. Sobre todo si la tratamos mal con tratamientos irritantes, limpiadores agresivos o agua muy caliente, sin olvidarnos del daño que le infligen una dieta desequilibrada, el temido estrés o la falta de sueño. Son factores que la irritan y a los que se unen los propios de esta temporada: el frío, el cambio brusco de temperaturas y el viento. Porque sí: todos estos elementos invernales también contribuyen a perjudicarla. Y... ¿cómo sabemos si esta capa protectora se encuentra dañada? Es fácil de percibir: se irrita con facilidad, se enrojece, la sentimos tirante, reacciona a productos que nunca antes

nos habían dado problemas, salen «granitos» o aparecen de repente áreas descamadas. Es su forma de quejarse sin palabras.

DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN

Una pregunta más que habitual cada mañana cuando llegan los meses de invierno es: «¿Hace mucho frío?». Y, dependiendo de los grados, decidimos cómo vestirnos. Una camiseta más por debajo o un chaleco por encima de la blusa; quizás, un jersey sobre el vestido y,

cómo no, un buen abrigo. Cuando arrecia el frío y padecemos temperaturas glaciales, pasamos a vestirnos por capas para protegernos. Pues bien, esta estrategia funciona también de maravilla para la piel: en vez de sobrecargarla, la cuidamos, mimamos y abrigamos con un ritual a medida que aporta a la vez hidratación, nutrición y protección de la barrera. Así, para devolver la integridad, fuerza y donosura a una barrera cutánea que se encuentra dañada, toca

mimarla. En primer lugar, di un «no» rotundo a las agresiones (adiós a las exfoliaciones bruscas y fuera duchas eternas con agua hirviendo) y que vivan la limpieza con bálsamos y aceites. Además, un «sí» alto y claro a la hidratación por capas y las rutinas faciales en modo *layering* y también a los productos reparadores ricos en activos con propiedades calmantes -como las ceramidas, el escualano o la avena- o con centella asiática, que se encuentra en las conocidas cremas *cica*, que aportan elasticidad a la piel.

MÁS LÍPIDOS

Hazte con sérums, aceites, bálsamos y cremas que sellen y evitan la pérdida de agua transepidérmica.



Tratamiento intensivo: *Función Barrera* (41,90 €), de Gema Herrerías. **Sérum ultrarreparador:** *Cicaplast B5* (41 €), de La Roche-Posay. **En cápsulas:** *Advanced Ceramide Capsules* (127 €), de Elizabeth Arden. **Aceite calmante y restaurador:** *Calm-Essentiel* (75,50 €), de Clarins. **En textura bálsamo:** *Ultra Facial Advanced Repair Barrier Cream* (42 €), de Kiehl's.

ORDEN CORRECTO

¿Cuál es el secreto del *layering* cosmético? Sobre todo, el orden en el que aplicamos los productos. Siempre debe ser de la textura más ligera a la más densa. Un ritual de lo más completo sería: esencia, *milky toner*, contorno de ojos, sérum, hidratante de base acuosa e hidratante de base oleosa más fotoprotector. Pero, además del orden, en el *layering* importa el modo de aplicación. No conviene arrastrar demasiado el cosmético, especialmente las texturas más líquidas, sino aplicarlo con suaves gestos de presión. Y, sobre todo, hay que conceder al menos de uno a dos minutos a cada producto para que penetre y tenga tiempo de actuar.

MENÚ COSMÉTICO

¿Hace falta utilizar todos los productos que hemos mencionado previamente? No. Si tuviéramos que decidirnos por un plan más minimalista, toma nota de los tres imbatibles que mejoran cualquier rutina

EL 'LAYERING' O SUPERPOSICIÓN DE PRODUCTOS FACIALES, DEL MÁS LIGERO AL MÁS UNTUOSO, REFUERZA LA BARRERA CUTÁNEA



de tratamiento facial y que son especialmente bienvenidos cuando bajan las temperaturas. Por un lado, las esencias proporcionan una hidratación intensiva con textura ultraligera, que, además, mejora la penetración de los productos aplicados a continuación. Después, los *milky toners* son como la

nutrición en formato líquido: complementan y potencian la acción hidratante de cualquier otro tratamiento. Por último, las cremas ricas aportan lípidos que restauran los huecos de la barrera -sobre todo aquellas con ceramidas- y tienen un efecto oclusivo ligero que sella el agua en la piel y reduce su pérdida.

EN ESENCIA

Gracias a su textura ultraligera, estas lociones mejoran la penetración de los productos posteriores.



Rejuvenecedora: *Re-Nutriv Ultimate Diamond* (167 €), de Estée Lauder. **Acción intensiva:** *Acqua Pantelleria Crema Nera* (145 €), de Giorgio Armani. **Illuminadora:** *Diorsnow Essence of Light* (76 €), de Dior. **Reparadora:** *Abeille Royale Double Essence* (120 €), de Guerlain.



Penélope Cruz, en un estreno a principios de 2016.

RITUAL CLEAN

Elegir cosméticos sin disruptores endocrinos es una preocupación en auge, tal y como revela el crecimiento de este mercado. Se prevé que la tendencia siga aumentando un 13,8% anual hasta 2032. ¿La buena noticia? Que cada vez existen más firmas con ingredientes y envases que no interfieren en nuestra salud hormonal, con lo cual crear nuestra rutina *clean beauty* ideal es realmente sencillo.



1. **Illuminador:** Aceite *The Cure* (55,95 €), de Cocunat.
2. **Antiedad:** Crema de manos (24 €), de Days of Confidence.
3. **Ojos y labios:** Contorno de genciana azul y edelweiss (31,95 €), de Weleda.

TREND #2016

PASÓ HACE DIEZ AÑOS

Un 'hashtag' viral y miles de publicaciones nos recuerdan cuánto hemos cambiado.

Las redes han hablado, y antes incluso de terminar el mes de enero han proclamado que «2026 es el nuevo 2016». *Celebrities* y usuarios anónimos han recuperado sus fotos de hace una década, trayendo al presente las tendencias que reinaban entonces. Por ejemplo, la melena larga y lisa que Penélope Cruz lució en un estreno a principios de ese año (en la imagen), un peinado que en los últimos tiempos la actriz ha cambiado por un pelo ondulado, más real. O el maquillaje de ojos ahumado en tonos tostados, que, al contrario, sí sigue abanderando en muchas ocasiones hoy. También los labios *nude* que se llevaban en 2026 continúan vigentes, aunque no así el *contouring* marcado, que ha cedido su trono a la piel translúcida y luminosa. Y es que, en general, la belleza sí se ha transformado en esta década, aunque siguiendo un camino muy positivo a favor de la naturalidad.



UNA MIRADA RADIANTE

No solo eso; también descansada y con menos arrugas, bolsas y ojeras. A los signos del paso del tiempo y del estresante ritmo diario se dirige *Retinal Eyes*, el nuevo sérum bifásico para el contorno de los ojos de Isdin. Contiene retinaldehído, bakuchiol (similar al retinol), activos tensores que restauran la firmeza, niacinamida -de acción calmante- y melatonina para reparar.



EN INVIERNO...

Los labios sufren especialmente con el frío, por lo que requieren doble cuidado: nutrición y protección. Consíguelo con *Total Lip Treatment* (para alisar labios y contorno) y *Total Lip Treatment Stick* (sella la hidratación), el nuevo dúo de Sensai.

MASTERCLASS

¿TE PEINAS O TE CEPILLAS?

Dos cepillados al día son un tratamiento capilar tan completo como eficaz. Eso sí, hacerlo bien tiene su técnica ¡y sus trucos!

Mal hecho, puede romper el pelo y dañar el cuero cabelludo. Por el contrario, bien realizado, es todo un tratamiento de belleza. Nos referimos a un gesto tan básico como cepillar el cabello, que, por sencillo que parezca, encierra sus secretos.

CON DELICADEZA

Lo más importante es desenredar primero, empezando siempre por las puntas, para ascender de forma gradual hacia medios y, finalmente, la raíz. Solo cuando se han deshecho todos los nudos se puede pasar a cepillar, y esto se hará con gestos largos que comiencen en la raíz y siempre de arriba abajo y con mucho mimo. De esta forma se arrastra y elimina la suciedad y, además, este gesto alisa las escamas de la cutícula y lleva los aceites naturales del cuero cabelludo a la fibra, lo cual potencia el brillo de forma natural. ¿El *bonus track*? La acción de masaje del cepillo sobre el cuero cabelludo, que estimula la circulación.

¿TIRONES? NO, GRACIAS

Es importante que el cepillado sea lo más parecido a una caricia, nunca a una tortura (de ahí la importancia de desenredar primero). ¿Nuestros favoritos? Los nuevos cepillos específicos para esta tarea, de púas flexibles y separadas y puntas redondas. Luego, la herramienta perfecta será un cepillo ancho y, a ser posible, de cerdas naturales para maximizar el brillo.



CONNERYEVES

DESENREDA, ALISA Y ¡BRILLA!

Escoge el cepillo que mejor se adapta al acabado que buscas para tu melena.



POR QUÉ EVITAR EL ESTRÉS HÍDRICO

TU CEREBRO PIDE ¡AGUA!

La deshidratación no solo afecta a la piel; también influye en el equilibrio emocional, la agilidad mental y los niveles de cortisol. No se trata de que te hinchas a beber, sino de tener tu botella siempre a mano.

Se conoce como estrés hídrico y es el estado al que sometemos a nuestro organismo cuando no bebemos lo suficiente. De hecho, «sin una hidratación adecuada, el cuerpo activa mecanismos de alerta muy similares a los del estrés emocional», adelanta la dietista Mireia Velasco. Por ello, cuando bebes menos puedes notarte más lenta, espesa e, incluso, más irascible de lo normal. Si la deshidratación es severa, puede acarrear problemas muy graves de salud, advierte el nutricionista Ramón de Cangas. Por eso, para proteger tu salud física y mental, hidrátate. Pero veamos por qué.

LA MENTE SUFRE

Si hay un órgano especialmente sensible a la falta de aporte hídrico es el cerebro. No es casualidad: entre el 70% y el 85% de su peso es agua. Este elemento «no solo mantiene la estructura cerebral, sino que también es clave para la comunicación entre las neuronas», explica Mireia Velasco. Cuando falta, incluso de forma leve, empiezan los problemas. Menor concentración, fallos de memoria, lentitud, irritabilidad o dificultad para tomar decisiones son algunas de las consecuencias. En el día a día se traduce en esa sensación tan común de niebla mental, mayor sensibilidad al estrés y dificultad para mantener la atención. «Muchas veces lo atribuimos al ritmo de vida, cuando en realidad el cerebro no dispone del agua necesaria y se desencadena el estrés psicológico».

MÁS ESTRÉS, MENOS AGUA

«Cuando vivimos en un estado de nervios continuo, solemos beber menos agua, y esa deshidratación incrementa aún más el estrés fisiológico», explica Velasco. Entramos en un círculo vicioso. Así, la tensión emocional y la deshidratación se retroalimentan, potenciando síntomas como la ansiedad, la fatiga o la sensación de desconexión corporal. Todo esto nos conduce a una de las preguntas que siempre nos hacemos: ¿qué cantidad de agua realmente necesita nuestro organismo para que pueda funcionar correctamente?

¿Hay situaciones especiales en las que debemos beber más? ¿Basta con beber agua o hay algo más que tenemos que tener en cuenta para no perder líquidos?

CUÁNTA NECESITAS

«De forma general, una persona adulta requiere entre 1,5 y 2 litros de agua al día, que es aproximadamente la cantidad que el organismo pierde diariamente en condiciones normales», explica la experta. «Unos 35 mililitros por cada kilogramo de peso», puntualiza Ramón de Cangas. Ahora bien, esta cantidad no es fija. Aumenta, y mucho, si haces ejercicio, sudas más de lo habitual, vives en un clima cálido o seco, atraviesas una etapa de estrés, estás embarazada o en periodo de lactancia,

tomas ciertos medicamentos o, simplemente, vas cumpliendo años. Además, como recuerda Velasco, «la hidratación no depende solo del agua que bebemos, sino también del aporte de electrolitos, minerales como el sodio, potasio, magnesio, entre otros, imprescindibles para que el agua llegue a las células y cumpla su función». Estos electrolitos se encargan de regular la hidratación, el equilibrio de líquidos dentro y fuera de las células, la función muscular, la transmisión nerviosa, el ritmo cardíaco y la presión arterial. Por eso, cualquier cambio significativo en sus niveles puede notarse rápidamente en forma de cansancio, calambres, mareos, debilidad, dolor de cabeza o incluso palpitaciones. Un correcto aporte de electrolitos se consigue a través de la dieta y el agua mineral.

CONSEJOS DE EXPERTA

Mireia Velasco
DIETISTA Y NATURÓPATA

1 POCO A POCO
«Empieza con una cantidad asumible y ve aumentando progresivamente hasta llegar al litro y medio o dos litros diarios. La clave es adaptar la ingesta a tu actividad y mantener la constancia sin forzar».

2 MÁS AGRADABLE
«Elige agua del tiempo o templada, infusiones suaves o agua aromatizada con frutas y plantas digestivas como menta, hinojo o jengibre. Evita el agua muy fría. Dificulta la digestión y ralentiza la absorción».

3 APPS QUE TE AYUDAN
«Existen aplicaciones (como Water Minder y Aqualert) que ayudan a crear hábitos de hidratación y a recordarte beber agua a lo largo del día».

4 AGUA DE MAR
«Si cuesta llegar a la cantidad diaria, se puede apoyar la hidratación con agua de mar ultrafiltrada -como aporte de electrolitos- siempre como complemento y no como sustitución».

LA SED NO SIEMPRE ES LA SEÑAL

Otro dato importante es que no debemos fiarnos solo de la sed para beber. «Nuestro cerebro la controla a través de circuitos muy finos en el hipotálamo que detectan pequeños cambios en la concentración de agua y electrolitos en la sangre. Sin embargo, si durante mucho tiempo el cuerpo recibe menos líquido del necesario, estos circuitos se acostumbran a funcionar con menos señal y nos cuesta percibir correctamente la sed», advierte la experta. Por eso, muchas personas no sienten la necesidad de beber hasta que la deshidratación ya está presente, lo que puede pasar desapercibido durante horas o incluso días. Por eso, la mejor estrategia es hidratarse de forma constante.

HAY BEBIDAS QUE DESHIDRATAN

Por último -recuerda Velasco-, algunas bebidas muy habituales, como el café o el alcohol, tienen un efecto diurético, por lo que, si se consumen en exceso, pueden deshidratar aún más nuestro organismo. Además de beber a lo largo del día, hay que prestar atención a otras señales del cuerpo, como el color de la orina, la fatiga, los mareos o la sequedad de la boca y la piel, síntomas que nos indican que necesitamos reponer líquidos. NURIA SAFONT



LA
DESHIDRATACIÓN
ELEVA EL CORTISOL
Y SE TRADUCE EN
DEBILIDAD, FATIGA,
DIFICULTAD PARA
PENSAR O BAJO
ESTADO DE ÁNIMO.
LA SOLUCIÓN NO
ESTÁ EN BEBER
MÁS, SINO MEJOR

La clave para una buena hidratación no es esperar a tener sed, sino beber a lo largo del día, especialmente si consumes café o alcohol.

HIDRATACIÓN Y CORTISOL

La relación es directa. La deshidratación actúa como un factor de estrés para el organismo y puede favorecer la liberación de cortisol. Ese aumento hormonal puede manifestarse en mareos, debilidad, fatiga intensa, dificultad para pensar con claridad o empeoramiento del estado de ánimo. Como señala el dietista y nutricionista Ramón de Cangas, “puede haber estrés hídrico con aumento de cortisol cuando se ingiere menos de un litro y medio de agua”, aunque matiza que depende de cada persona. Por ello, antes de pensar que nuestro estado de ánimo obedece a un problema psicológico, podemos tratar de mirar lo básico: ¿estamos bien hidratados?



Salteado de espárragos verdes, langostinos y cuscús

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos

INGREDIENTES (2 personas):

- ◆ 250 g de langostinos crudos y pelados ◆ 1 manojo (200 g) de espárragos trigueros ◆ 2 cs de aceite de oliva virgen extra ◆ 1 diente de ajo ◆ 1 pizca de copos de chile seco ◆ Ralladura de medio limón ◆ Perejil picado ◆ Menta picada ◆ Sal y pimienta al gusto
- ◆ Almendras laminadas tostadas. **Para el cuscús:** ◆ 120 g de cuscús ◆ 120 ml de caldo vegetal caliente ◆ 1 cs de aceite de oliva virgen extra ◆ 1/2 cc de comino molido ◆ 1/2 cc de cúrcuma ◆ 1 pizca de canela ◆ Sal al gusto

ELABORACIÓN

En un bol amplio coloca el cuscús con la sal, el comino, la cúrcuma y la pizca de canela. Mezcla ligeramente para repartir bien las especias. Vierte el caldo vegetal caliente, tapa y deja reposar 5 minutos. Destapa, añade la cucharada de aceite de oliva virgen extra y, con ayuda de un tenedor, suelta los granos hasta que el cuscús quede esponjoso. Incorpora el perejil y la menta picados y reserva. Lava los espárragos, retira la parte dura del tallo y córtalos en trozos. Calienta en una sartén amplia las dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra a fuego medio-alto y saltea los espárragos hasta que estén verdes brillantes, crujientes y ligeramente dorados. Retira y reserva. En la misma sartén añade el ajo picado finamente junto con

los copos de chile y deja que se perfume unos segundos, sin que llegue a dorarse. Agrega los langostinos, salpimienta y saltea 2 minutos por cada lado, hasta que estén rosados. Apaga el fuego y añade la ralladura de limón para dar un toque fresco y aromático. Mezcla el cuscús con los espárragos. Sirve en platos formando una base de cuscús especiado. Coloca encima los langostinos y termina con almendras laminadas tostadas y un poco más de perejil picado.

Consejo del chef:

Antes de saltear los langostinos, sécalos muy bien con papel de cocina: así se doran mejor, quedan más jugosos y evitas que suelten agua en la sartén.

Un plato rápido, ligero y muy resultón, perfecto para cuando quieres comer bien sin complicarte y perfecto para sorprender sin esfuerzo

VUELTA A LO LIGERO CUESTIÓN DE EQUILIBRIO

Comer bien no tiene que ser complicado: basta con tener a mano ideas sencillas y resultados que apetezca repetir.

Cuando quieres comer mejor, no hace falta empezar de cero ni imponerse reglas imposibles. Basta con volver a platos completos, ligeros y apetecibles: de los que se preparan en poco tiempo y te dejan esa sensación de «qué bien he comido». Porque recuperar el equilibrio es, sobre todo, cocinar más en casa y construir recetas que sacien sin resultar pesadas. El truco está en apostar por opciones que lo pongan fácil: rápidas, versátiles y lo bastante ricas como para que realmente apetezca repetir. Estas recetas cumplen justo eso: son platos con estructura –proteína, verduras y sabor– que encajan igual de bien a mediodía que por la noche. Y además tienen un punto clave: ayudan a ordenar la semana. Puedes cocinar con antelación, guardarlas en la nevera y tener varias comidas resueltas sin tirar de improvisación. A diario, esto marca la diferencia: menos decisiones y una alimentación más equilibrada sin esfuerzo extra.

¿SABÍAS QUE...?

El cuscús...

No se cuece, se hidrata. Con caldo caliente y reposo queda perfecto: esponjoso y suelto, sin necesidad de cocinarlo.

En el wok...

El orden de cocción cambia el resultado: primero lo más duro, después lo más tierno. Así todo queda «al dente» y con el punto perfecto.

Las albóndigas...

Quedan mejor si las horneas primero: se sellan, mantienen la forma y se terminan en la salsa sin romperse.

Wok de verduras y pollo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

INGREDIENTES (2 personas):

◆ 300 g de pechugas de pollo en tiras ◆ 2 cs de aceite de oliva ◆ 1 cs de salsa de soja ◆ Pimienta negra recién molida al gusto ◆ 1 zanahoria cortada en tiras ◆ 1 pimiento rojo en tiras ◆ 1/2 pimiento amarillo en tiras ◆ 1 calabacín pequeño en medias lunas ◆ 1/2 brócoli mediano en ramilletes pequeños y blanqueados ◆ 120 g de setas Portobello en láminas ◆ 1 cebolla morada cortada en tiras finas ◆ 1 diente de ajo picado finamente ◆ 1 cc de jengibre fresco rallado.

Para la salsa: ◆ 1 y 1/2 de cs de soja ligera ◆ 1 cs de agua ◆ Zumo de 1/2 naranja, recién exprimido ◆ 1/2 cc de vinagre de manzana. **Para terminar:** ◆ 1 cc de aceite de sésamo ◆ Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

En un bol mezcla la salsa de soja con pimienta negra recién molida. Añade las tiras de pollo y deja reposar unos minutos. Calienta el wok a fuego fuerte con el aceite de oliva. Cuando esté bien caliente, incorpora el pollo y saltea 3-4 minutos, hasta que quede dorado por fuera y jugoso. Retira y reserva. En el mismo wok, sin bajar el fuego, saltea la zanahoria y el brócoli durante 2 minutos, moviendo constantemente para que se cocinen sin perder el punto crujiente. Incorpora los pimientos y las setas y saltea 2 minutos más. Agrega la cebolla morada y saltea. Por último, añade el ajo y el jengibre rallado y saltea unos segundos. Devuelve el pollo al wok. Añade los ingredientes de la salsa (soja ligera, agua, zumo de naranja y vinagre de manzana) y saltea a fuego fuerte unos 40-60 segundos, hasta que el líquido reduzca ligeramente y se ligue con el salteado. Retira del fuego, añade el aceite de sésamo, mezcla y termina espolvoreando semillas de sésamo. Sirve inmediatamente, bien caliente.

Consejo del chef:

El secreto de un buen salteado no es el tiempo, es la temperatura: wok muy caliente + tandas pequeñas = verduras crujientes y pollo dorado.

Receta de inspiración asiática que te resuelve una comida rápida



Albóndigas al horno con salsa de tomate

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

INGREDIENTES (4 personas):

◆ 500 g de carne picada de pavo ◆ 40 g de pan rallado ◆ 1 huevo tamaño L ◆ 1 cs de aceite de oliva virgen extra ◆ 2 cs de queso parmesano rallado ◆ Sal y pimienta al gusto. **Para la salsa de tomate:** ◆ 600 g de tomate natural triturado ◆ 1 cs de aceite de oliva virgen extra ◆ 1 cs de pasta de tomate concentrado ◆ 1 tallo de apio picado muy finamente ◆ 1 diente de ajo machacado sin el germen ◆ 1 ramita de romero ◆ 1 hoja de laurel ◆ 1 pizca de Chile seco

ELABORACIÓN

En un bol mezcla la carne picada de pavo con el huevo, el pan rallado, el aceite, el parmesano y salpimienta. Forma albóndigas medianas y colócalas en una fuente con papel vegetal. Riega con un hilo de aceite y hornea a 190 °C durante 15 minutos, hasta que empiecen a dorarse. Retira y reserva. En una cazuela, calienta el aceite y sofríe el apio picado hasta que esté tierno. Añade el ajo aplastado y la pasta de tomate, cocina 1 minuto e incorpora el tomate triturado, el

romero, el laurel, sal y una pizca de Chile. Cocina la salsa a fuego suave 20 minutos. Añade las albóndigas y deja que se cocinen a fuego bajo durante 15 minutos más. Sirve en una fuente y acompaña con arroz basmati.

Consejo del chef:

Las albóndigas mejoran con el reposo. Si las dejas 5 minutos tapadas al final (o incluso las comes al día siguiente), la salsa se asienta, se liga mejor y el sabor queda más redondo y profundo.

Casero, completo y muy fácil, ideal para dejar hecho con antelación y disfrutar en compañía

TARDEO CON AMIGAS

No hay nada como desconectar del ritmo cotidiano y sumergirse en un plan urbano que combina calidez, buena compañía y un toque de sofisticación. Pasar la tarde en una terraza de invierno puede convertir tu fin de semana en algo único.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Alexandra Pereira, en una terraza de invierno.



FOTOS: ©ALEXANDRAPEREIRA, GETTY IMAGES

TACOS DE PESCADO

INGREDIENTES:

- ◆ 400 gramos de filetes de bacalao o lenguado sin piel ni espinas
- ◆ 8 tortillas de maíz
- ◆ 1 aguacate
- ◆ 1 tomate
- ◆ Lechuga
- ◆ 1/2 taza de queso rallado
- ◆ Sal
- ◆ Aceite de oliva
- ◆ Lima
- ◆ Salsa mexicana (opcional)

ELABORACIÓN:

Cocina los filetes de pescado previamente sazonados con sal en una sartén con un poco de aceite hasta que estén bien cocidos. Desmenuza el pescado en trozos pequeños. Calienta las tortillas de maíz en una sartén durante 1-2 minutos por cada lado. Coloca el pescado en las tortillas y añade aguacate en trozos, tomate, un poco de lechuga y queso rallado. Sirve con trozos de lima y tu salsa mexicana favorita.

¡Cuadremos agendas!

Con el frío y los días más cortos, se podría pensar que los planes al aire libre están en pausa, pero nada más lejos de la realidad. El tardeo en una terraza de invierno (con sus mantitas y estufas puestas a punto) se ha convertido en el plan urbano por excelencia: un punto de encuentro donde la calidez, las risas, algo de picoteo, el café y los cócteles artesanales se mezclan con la energía de la ciudad y el placer de estar fuera. Más que un plan, es una declaración de estilo de vida. La oportunidad de reconectar con tus amigas, de perder la noción del tiempo y de vivir la ciudad a tu ritmo: acompaña la tarde con una sesión de juegos de mesa y cuadra las agendas para el disfrute.

Los indispensables



Música para tus oídos
Airpods Max, de Apple (579 €).



El mejor trío
Bolso, de Miu Miu (1800 €).
Gafas, de Chanel (480 €).
Mug térmico para café, de El Corte Inglés Home (14,95 €).



Mejores aliadas
Zapatillas Samba, de Adidas (130 €).



El toque extra
London Dry Gin, de Beefeater (c.p.v.) y un Dry Martini.



DRY MARTINI

INGREDIENTES

- ◆ 60 ml de Beefeater London Dry Gin
- ◆ 20 ml de Martini Extra Dry
- ◆ Aceituna rellena (opcional)

ELABORACIÓN

Coge un vaso mezclador helado y llénalo hasta el borde con hielo (añade agua y remueve para activar el hielo). Elimina el exceso de líquido. Añade los ingredientes y remueve hasta que el vaso esté completamente frío. Coge una copa tipo cóctel y vierte el líquido filtrado (con doble filtrado si es necesario) en la copa haciéndolo girar desde el contorno hacia el interior.

LA **REVISTA** QUE CONVIERTE
COCINAR EN UN PLACER

iHOLA!

COCINA

TU REFERENTE 'GASTRO'

NUEVO
OTOÑO
INVIERNO
2025-26

25
MEJORES
RESTAURANTES
DE 2025

VINOS
NATURALES
UNA NUEVA
FORMA DE BEBER

ESCAPADAS
GASTRO

VIENA EN CLAVE
GOURMET

PALABRA
DE CHEF

RAMÓN FREIXA
LUCÍA GRAVALOS
SACHA
DAVID DE JORGE

RECETAS CON ALMA

IDEAS SENCILLAS PARA
COCINAR SIN PRISAS

COCINA FÁCIL | SALUDABLE | TRUCOS | RESTAURANTES | PLANES

RECETAS, IDEAS, TENDENCIAS, NOVEDADES GOURMET...

iHOLA! COCINA, LA REVISTA IMPRESCINDIBLE PARA LOS AMANTES DE LA BUENA MESA

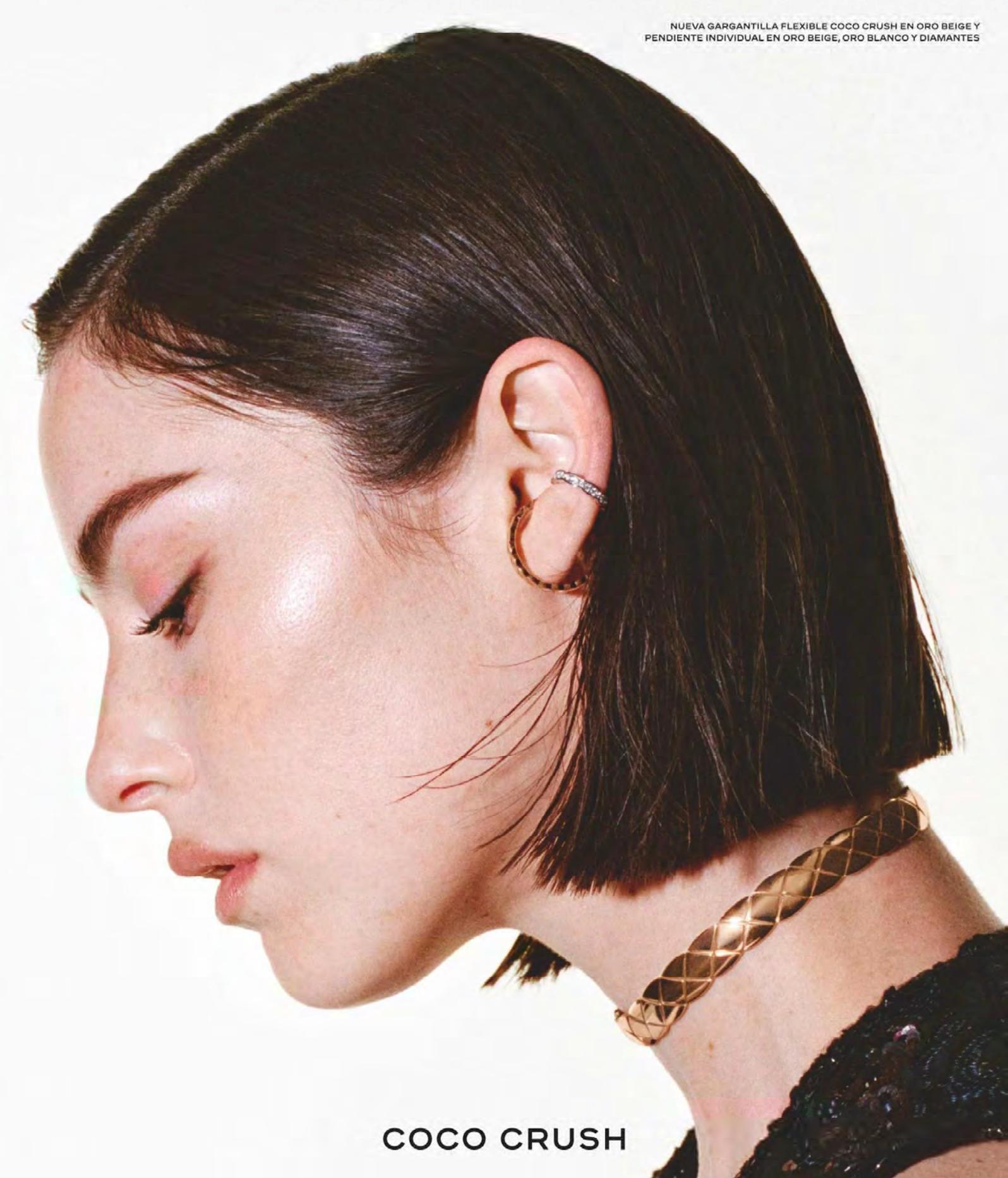
YA A LA VENTA

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



R TEATRO REAL
CERCA DE TI

NUEVA GARGANTILLA FLEXIBLE COCO CRUSH EN ORO BEIGE Y
PENDIENTE INDIVIDUAL EN ORO BEIGE, ORO BLANCO Y DIAMANTES



COCO CRUSH

CHANEL

FINE JEWELLERY