

# DIEZ MINUTOS

10 ABRIL 2024 • NÚM. 3790

2,50 € Canarias 2,65 €

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.



La pareja, que lleva más de 20 años de relación, pasó la Semana Santa en la Gran Manzana disfrutando de una escapada romántica solo para dos



## CARMEN BORREGO

Devastada tras la separación de su hijo: "Creía que eran felices"



**EXCLUSIVA**

## NURIA ROCA Y JUAN DEL VAL celebran el 52 cumpleaños de ella en Nueva York

### LOS REYES Y SUS HIJAS

Sorprenden a los madrileños en la procesión del Encuentro



DIEZ MINUTOS cuida de ti

Las mejores **Ofertas**, consejos de **Psico**, planes de **Ocio**, trucos de **Belleza...**

**OFERTAS EN TIENDAS DE MODA**





GLACÉE  
SKINCARE

Tu secreto...  
congelar el paso del tiempo



Descubre más en:  
[www.glacee.es](http://www.glacee.es)

  @glaceeskinicare





## AITANA intervenida de urgencia en México

“Ayer por la noche me operaron de la muela del juicio de urgencia, pero estoy lista para Monterrey. ¡Vamos!, con la cara hinchada eso sí, pero todo en la vida no se puede”, escribió en redes la artista. Hasta mostró la pieza extraída en una cajita. Un problema de salud que le pilló en México, durante su gira internacional de “Alpha Tour”. Pero al poco ya estaba bien y ofreció la citada actuación: “Mi primer festi internacional ayer fue INCREÍBLE, gracias a todxs por cantar tantooo y arroparme fuera de casa”. Y lució tipazo con un modelo de cuero rojo de Roberto Cavalli. A Aitana tal vez la veamos pronto en España, pues el próximo 12 de abril estrena “Pared con pared”, su primera película, en Netflix.

### REPORTAJES



**Inés Arrimadas**  
**Estrena amor en la**  
**Semana Santa malagueña**  
Él se llama Guillermo Díaz ..... 18



**Luis Medina**  
**Vacaciones con su novia y**  
**su madre** El marqués de Villalba,  
en Sevilla con sus mujeres. .... 20



**Sergio Rico y Alba Silva**  
**anuncian que van a ser**  
**padres** El futbolista sufrió un grave  
accidente hace un año..... 26

**Diez Minutos cuida de ti**  
Moda, Psico, Nutrición...

**La reina Sofía** recibe la medalla  
del Cristo de los alabarderos.

**Los Rivera, Banderas** y otros  
protagonistas de la Semana Santa.

**Edurne y David,**  
vacaciones paradisíacas.

**Carlos III** reaparece con Camila  
en la misa de Pascua.

**George y Amal Clooney**  
recogen a sus hijos en el colegio.

**David y Victoria Beckham**  
navegan por Miami con un yate  
de 16 millones de euros.

**Rosa Villacastín:**  
Santi Acosta.

**Gente con estilo:**  
Kiko y Shara.

**Ángel Antonio Herrera:**  
Dani Alves.





### **MARISA JARA** **Celebra el cumpleaños de su hijo**

El pequeño Tomasito ha cumplido dos años y sus padres, Marisa Jara y Miguel Almansa, lo han celebrado con una fiesta de cumpleaños muy especial, con tarta de campo de fútbol incluida. Marisa vio cumplido su ansiado sueño de ser madre con la llegada de su hijo Tomás, y ha escrito una emocionada carta al pequeño: “Yo te parí, pero tú me diste la vida, una vida que ahora es mágica y hermosa porque la compartimos contigo”.

### **SHAKIRA** **Triunfa con su último disco**

En estos días, la cantante continúa promocionando su disco “Las mujeres no lloran” y recientemente se ha dado un baño de admiradores en Nueva York, donde firmó autógrafos y regaló selfies. La cantante luce ahora un colgante con una cabeza de loba para promocionar su disco.



### **SARA CARBONERO** **Nacho Taboada, su gran apoyo**

La periodista está preocupada por la salud de su madre, Goyi Arévalo, ingresada en la Clínica Universitaria de Navarra de Madrid, donde ha acudido a visitarla. En estos momentos, uno de sus grandes apoyos es su novio, el músico Nacho Taboada.



# El **LUJO** de vivir el **DISEÑO**



**Una forma única de ver y disfrutar la decoración.  
Con nuevos contenidos y nueva imagen.  
¡Pídela en tu kiosco!**



**JOANA SANZ**

### ¿Cómo es su relación con Dani Alves?

Desde que salió de la cárcel, Alves se ha recluso en su mansión, familiares y amigos le acompañan; pero no le hemos visto con Joana. Algunos apuntan a que hace unos días estuvo comiendo con él en su casa. Otros, que la modelo está conociendo a otra persona. Lo cierto es que ella le ha borrado de sus redes sociales.



### Salió bajo fianza

Se cree que el millón de euros que ha pagado por su libertad ha venido de un medio de comunicación brasileño.



# SIEMPRE PENÉLOPE

LA ACTRIZ CELEBRA CON NOSOTROS SU 50 CUMPLEAÑOS



**ESTE MES, REGALO BEAUTY**  
**2 PRODUCTOS DE CUIDADO CAPILAR**  
**OLAPLEX.**

**ELLE + ELLE GOURMET + REGALOS\***  
**\*VALORADOS EN 24 €**

**TODO SÓLO 5,95 €**



En Navidad viajaron con sus tres hijos a Italia, pero ahora se han escapado solos a la ciudad de los rascacielos.



**EXCLUSIVA**

## **Nuria Roca y Juan del Val**

# se regalan una escapada romántica a Nueva York

La presentadora valenciana cumplió 52 años y lo celebró junto a su marido en la Gran Manzana. Allí demostraron que siguen teniendo mucha química y complicidad, y eso que llevan más de dos décadas juntos. ¿Cuál será su secreto?



**S**iempre han hecho gala de ser una pareja de lo más moderna, sacando a relucir debates como la importancia o no de la fidelidad dentro del matrimonio. Pese a sus palabras, que hace tiempo escandalizaron a más de uno, lo cierto es que Nuria Roca y Juan del Val son de los que dicen elegirse cada día, y tienen la suerte de llevar más de veinte años juntos.

El pasado 23 de marzo, la valenciana cumplió 52 primaveras y se regaló un viaje para dos a Nueva York, una ciudad que tiene totalmente conquistada a la pareja. El tiempo les acompañó –al contrario de lo que hemos vivido en España esta Semana Santa– y pudieron pasear la Gran Manzana como dos turistas más. Nuria y Juan disfrutaron del Museo Whitney de Arte Estadounidense, especializado en obras del siglo XX, después comieron en el restaurante francés Pastis y, tras una larga sobremesa, caminaron por Bleeker Street, donde se encuentran algunas de las tiendas más famosas de la ciudad.

### En pleno centro

Después de un día intenso, el matrimonio se fue a descansar al hotel, un establecimiento de cuatro estrellas al lado del Empire State (NH Collection New York) y donde la habitación más sencilla supera los 250 euros por noche. “Gracias Nueva York por devolverme la claridad mental, por agotarme físicamente de tanto andar, por meterme el arte en vena, por regalarme comida, vino y rosas sin remordimientos y esa sensación de felicidad que al respirar te llena el pecho... Es tan mágico volver una y otra vez”, escribía Nuria Roca en su perfil de Instagram. ▶



La pareja madrugó para patear la ciudad y eligió un calzado cómodo para que sus pies no se resintieran.



### VIDA Y TRABAJO JUNTOS

Lo suyo tiene más mérito, si cabe. Además de compartir su día a día junto a sus tres hijos, la pareja también coincide en el plató de “El hormiguero” (en la imagen), donde trabajan como colaboradores, y en “La Roca”, programa que presenta Nuria.





## Besos **en la calle**

LA PAREJA SE **CASÓ EN EL AÑO 2000** EN LA LOCALIDAD DE EL PUIG Y ANTE MÁS DE 300 INVITADOS

Está claro que este viaje les ha venido de maravilla para tener momentos solo para dos. La pareja tiene tres hijos: Juan (21), Pau (17) y Olivia (13).



- Al día siguiente volvieron a la calle con las pilas cargadas. Los gestos de cariño entre ellos fueron constantes y parece que la palabra rutina no tiene cabida en su relación, a pesar de los años que llevan juntos. ¿Cómo lo consiguen? ¿Cuál es su secreto? “Yo soy una persona bastante fácil para vivir, pero comprenderme no es algo sencillo. Tengo la certeza de que no hubiese sido feliz con nadie más que con Nuria”, confesó del Val hace unos meses. En esas mismas declaraciones, que hizo en “El Hormiguero”, también explicó su amor por Nueva York, “una ciudad donde me convierto en un niño”. Y tal y como le vemos en estas imágenes en exclusiva, Juan tiene razón, en la Gran Manzana saca su lado más gamberro. ►



La pareja comparte tanto que hasta se decanta por el mismo tipo de gafas de sol.



Nuria aprovechó el paseo para hacer algunas compras.





## NURIA Y JUAN **SIEMPRE HAN** DICHLO QUE SU SECRETO ES QUE NUNCA SE DAN POR SENTADO

► El colaborador de Antena 3 no dudó en participar en un espectáculo callejero, mientras Nuria cogía su teléfono móvil para inmortalizar el momentazo. Juan no paraba de reír, intentando copiar los pasos de sus improvisados compañeros de función. La pareja también se acercó hasta la catedral de San Patricio, donde se topó con el divertido desfile de sombreros de Pascua, que se celebra cada año en la ciudad de los rascacielos. Juan posó muy simpático junto a una mujer con un tocado de plumas, mientras Nuria ejercía de nuevo de fotógrafa. ►



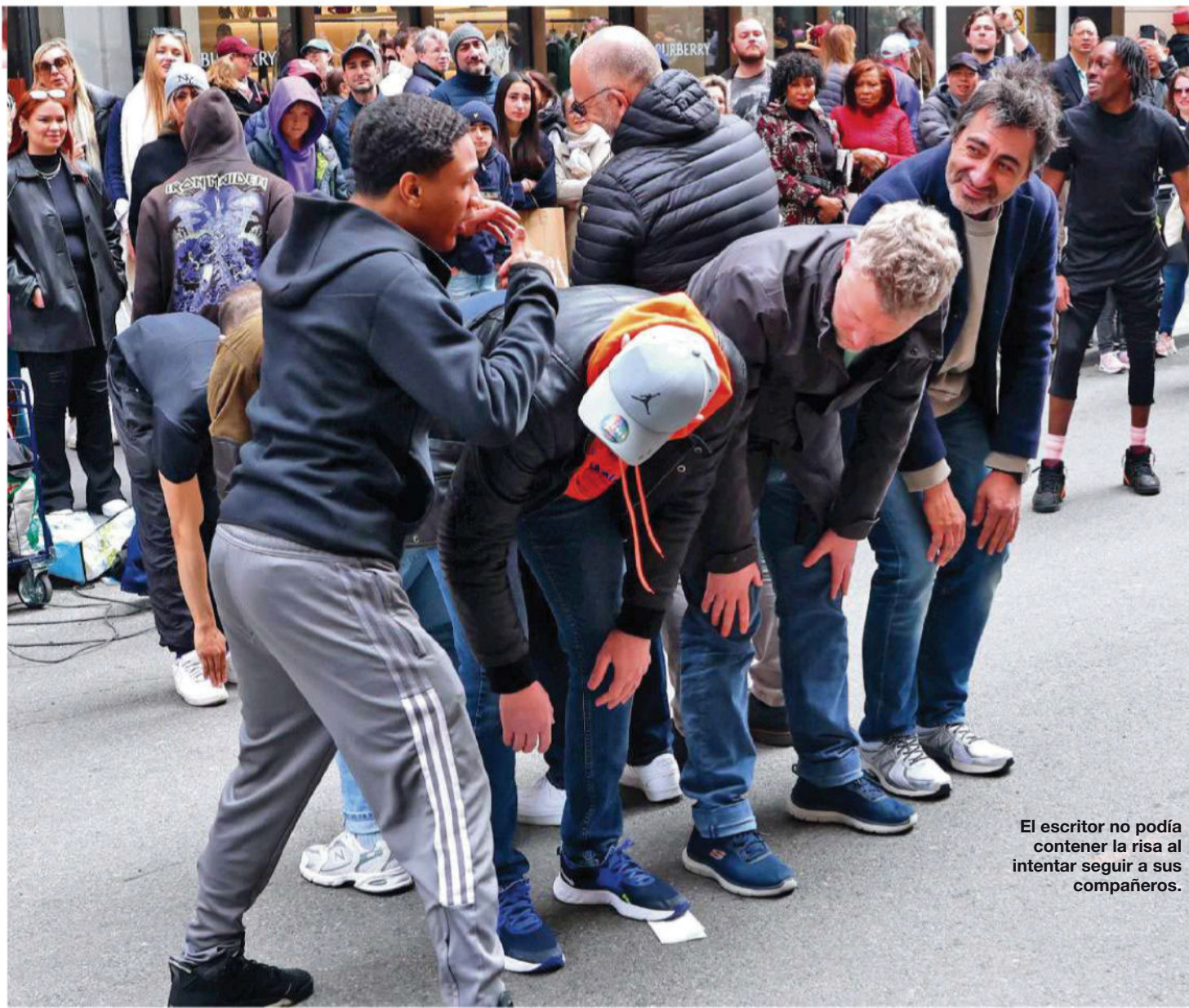
### Con **su móvil**

La presentadora sacó su teléfono para grabar en vídeo las ocurrencias de su marido. Y, por supuesto, iba súper estilosa.





Juan, muy divertido,  
participó en un  
espectáculo callejero.  
Está claro que la  
timidez no va con él.



El escritor no podía  
contener la risa al  
intentar seguir a sus  
compañeros.





Juan y Nuria disfrutaron del desfile de sombreros de Pascua, un día donde los neoyorkinos se ponen de todo en la cabeza.

## JUAN, EL HIJO MAYOR DE LA PAREJA, HA EMPEZADO A TRABAJAR EN TELEVISIÓN

► “En Nueva York el vino suele estar caliente, es malo, es caro y lo sirven en unas copas horribles... Da igual, me sigue pareciendo la mejor ciudad del mundo”, escribió él en redes antes de volver a Madrid. También desveló a sus seguidores que Nuria camina con las manos cogidas en la espalda. “¿Pero cómo una mujer atractiva puede andar con las manos así?, como si estuviera visitando una obra”, añadió el escritor. Nuria, tras leer el comentario, le amenazó con no hablarle durante todo el viaje. Evidentemente estaban bromeando porque tanto la valenciana como Juan demostraron que son una pareja que ha conseguido mantenerse cómplice a lo largo de los años.

Agencias



Juan asegura que no podría mantener ninguna relación duradera con alguien que no fuera Nuria.



# EL VALOR DE HECHO A MANO



**ESTE MES, REGALO BEAUTY  
EXFOLIANTE EN GEL**

▼  
**VALQUER**  
LABORATORIOS

**TODO SÓLO 5,50 €**







Don Felipe y Doña Letizia, con Leonor y Sofía, en primera fila para ver la procesión.

# Los Reyes y sus hijas

## acuden por sorpresa a una procesión madrileña

La Familia Real apareció en la procesión del Encuentro, en el centro de la capital. Su presencia causó gran revuelo entre los asistentes, y destacó una señora que charló animadamente con Letizia acaparando todos los focos.





## Charlas espontáneas

Omar Suárez, en "Fiesta", resumió lo que hablaban la Reina y una espontánea, leyéndole los labios, y contó que la mujer le explicaba a Doña Letizia que no era del barrio pero que iba todos los años a ver la procesión y que este se había liado "porque está usted".

Si el año pasado nos sorprendieron yendo a la Pasión de Chinchón, los Reyes han repetido en la Semana Santa madrileña, y en este 2024 aparecieron en la procesión de Nuestra Señora de la Soledad y el Desamparo, también en Madrid, cerca de la Gran Vía. El miércoles previo a la festividad, Don Felipe y Doña Letizia recogieron a la princesa Leonor en la

Academia General Militar de Zaragoza, haciendo parada en localidad zaragozana de La Almunia de Doña Godina, donde cenaron en el restaurante El Patio. De vuelta a Madrid les esperaba la infanta Sofía, de vacaciones del UWC Atlantic Collegue, al que ya ha regresado. Y si Doña Sofía representó a la Familia Real primero en Palma y luego en Málaga y la capital, el monar-

ca, su esposa e hijas centraron la atención del Sábado Santo. A las seis de la tarde se presentaron en la iglesia Concepción Real de Calatrava para presenciar la salida de la Virgen de la Soledad y el Desamparo, que no desfiló por la lluvia, pero sí salió un momento del templo.

### Looks para la lluvia

Los cuatro se mezclaron con los asistentes, haciéndose fo-

tos y charlando con los viandantes. Todos iban vestidos de manera informal y destacaban Doña Letizia y su primogénita, con abrigos oscuros, mientras Sofía se decantaba por una bómber clara. No faltaron los vaqueros, bufandas y los mocasines con suela de goma. Los soberanos se mostraron muy cercanos con los asistentes que les rodeaban.

Agencias



# **Inés Arrimadas**

estrena nuevo amor en  
la Semana Santa malagueña



Inés y Guillermo se mostraron muy cariñosos durante la procesión del Cristo de la Buena Muerte.



## La expolítica y su nueva pareja, Guillermo Díaz, se dejaron ver muy cariñosos durante las procesiones de Semana Santa en Málaga, donde reside él.

**L**a exlíder de Ciudadanos ha comenzado una nueva vida en todos los aspectos desde que dejó la política. Inés Arrimadas cerró su etapa política en la capital para trasladarse a vivir a su Jerez natal, se ha incorporado a trabajar en una empresa del sector de la energía solar y ha comenzado una nueva relación sentimental con Guillermo Díaz, que era compañero de partido.

El pasado mes de noviembre se confirmaba el divorcio de Inés y Xavier Cima, padre de sus dos hijos. La amistad que le unía a Guillermo se estrechó y se ha terminado

convirtiéndose en amor. Según sus allegados, todo a ido poco a poco, hasta el punto de que los dos están muy enamorados.

Aunque ella vive en Jerez y él en Málaga, la distancia no es un problema para la pareja.

Ha sido en Málaga, donde ambos se han dejado ver besándose en público. La pareja estuvo en la ceremonia del traslado del Cristo de la Buena Muerte a hombros de los legionarios. A Guillermo le hacía mucha ilusión que su novia conociera este momento del Jueves Santo, ya que él tiene familia militar.

Agencias




Guillermo, de 45 años, quería enseñar a Inés, de 42, la tradicional Semana Santa de su Málaga natal.



### EL PADRE DE SUS HIJOS

A finales de 2023, se hacía público el divorcio de Inés y Xavier Cima, padre de sus dos hijos, Alex y Marc. En abril fue cuando la ex política se mudaba a vivir con sus pequeños a Jerez para estar cerca de sus padres. Ahora, la ex líder de Ciudadanos ha comenzado una nueva relación con Guillermo.





Clara y Luis comenzaron su relación hace más de un año. El marqués nos dijo hace unos meses que aunque está muy feliz, todavía no tiene planes de boda.

**A** la espera de que se celebre el juicio por el caso de las mascarillas, Luis Medina continúa con su vida. El marqués de Villalba viajó a Sevilla junto a su novia, Clara Caruana, para disfrutar de la Semana Santa. Allí estuvieron junto a Nati Abascal y pudimos comprobar la buena relación que tiene con la novia de su hijo pequeño.

Nati, que está muy preocupada por los nueve años de cárcel a los que se enfrenta Luis, nunca se pierde las procesiones de la ciudad que la vio nacer. La exmodelo, aunque no vive allí, sí tiene una casa y siempre que puede viaja allí para reunirse con su hermana gemela y sus amigos.

Aunque Nati, como es normal, está apoyando mucho a su hijo por sus problemas judiciales, Clara se ha convertido en el principal apoyo de Luis. Hace unos meses, era el propio Luis el que nos decía que estaba tranquilo y que confiaba en la justicia. Además, también nos decía que no tiene planes de boda con su novia.

La pareja lleva saliendo más de un año, y fue en octubre cuando el marqués de Villalba hizo las presentaciones oficiales con su familia coincidiendo con la boda de la duquesa de Medinaceli con Maxime Corneille.

Luis, que siempre ha sido considerado uno de los solteros de oro de nuestro país, ha encontrado el amor al lado de Clara. Esta joven, que también está emparentada con la aristocracia, estudió Enfermería y Derecho e hizo un máster en el IESE. Actualmente, es gerente de Urología y Project Manager Cancer Center en la Clínica de la Universidad de Navarra, pero sus inicios profesionales fueron como enfermera en el Reino Unido.

Agencias

# Luis Medina

## vacaciones con su novia y su madre

El marqués de Villalba viajó a Sevilla para pasar unos días de descanso junto a su madre, Nati Abascal, y su novia, Clara Caruana, mientras espera el juicio por el caso de las mascarillas.





### Suegra y nuera

En Sevilla pudimos comprobar la buena sintonía que hay entre Clara Caruana y Nati Abascal.



**Valida®**

Si te cuesta subir y bajar las escaleras, instala una *¡Silla Salvaescaleras!*



**La mejor solución  
para tus escaleras**

**¡Promoción ABRIL!**

**12**

Paga hasta en  
**meses**  
sin intereses\*

Si nos  
dices

**DIEZ  
MINUTOS**

**Asesoramiento +  
Presupuesto GRATIS!**

**900 414 000**

[www.valida.es](http://www.valida.es)



\* Condiciones de financiación Cetelem en:  
[www.valida.es/servicios/financiacion](http://www.valida.es/servicios/financiacion)



**“¿Perdona?  
¿Esto es  
verdad? ¿Qué  
ha pasado?”,  
la concursante  
no daba crédito  
al enterarse de  
la noticia de la  
ruptura entre  
su hijo y su  
nuera.**

**Carmen iba con  
muchos miedos  
a Honduras que  
logró superar,  
pero finalmente la  
ansiedad ha podido  
con ella tras 3  
semanas en la isla.**





# Carmen Borrego

devastada al saber que su hijo se ha separado: “No me lo puedo creer”

No tenía **ni idea...**

La hija de Teresa Campos no daba crédito al ver la noticia de la separación de su hijo: “¿Pero qué ha pasado? ¡Yo no tenía ni idea! Yo a mi hijo no le he visto mal antes de venir aquí”.



Antes de regresar a España, la hermana de Terelu Campos recibió la noticia, que la dejó en shock: “Necesito hablar ya con Jose. Sé que están sufriendo”.

**T**res semanas, aunque no completas, porque los últimos días los ha vivido bajo supervisión médica. Ese es el tiempo que ha pasado Carmen Borrego en Honduras participando en la última edición de “Supervivientes”. La hija de María Teresa Campos se fue con muchas ganas y algunos miedos, que finalmente han podido con ella. Y el pasado jueves era Jorge Javier Vázquez el que le comunicaba su vuelta a España. Lo hizo leyendo un parte médico. “No consigue controlar el alto nivel de ansiedad que le provoca su posible regreso al concurso. Al tratarse de un cuadro de ansiedad reactivo se aconseja que cese su participación en el programa”. Pero su regreso no fue inmediato. El domingo, Carmen tuvo que enfrentarse a un duro momento que no esperaba. Tras realizar el puente de las emociones, la organización le tenía reservada una mala noticia: la separación de su hijo José María Almoguera de su nuera Paola Olmedo. “¿Perdona? ¿Esto es verdad? ¿Qué ha pasado?”, se preguntaba. “Cuando me despedí estaba todo muy bien. Pensé que José María era muy feliz con Paola”, explicó.

## NI DOS AÑOS CASADOS...

José María Almoguera y Paola Olmedo se casaron en mayo de 2022 y nueve meses después nació su único hijo en común, Marc. Ella tiene dos niños más de una relación anterior. Dicen que el motivo de la ruptura tendría mucho que ver con las discrepancias surgidas entre nuera y suegra tras unos audios que le grabaron a Paola sin su consentimiento y que dinamitaron la relación entre ellas. Al parecer, José sigue enamorado pero ha sido ella la que ha querido poner distancia.





**“La vida me hizo madurar a base de dolor. Luego te recuperas, pero siempre te quedará esa herida de ese padre que se fue de una manera violenta ”**



Carmen, que tiene 57 años, ha vivido en Honduras varios ataques de ansiedad por no haber pasado el duelo de su madre, que falleció el pasado 5 de septiembre.



**“PAOLA, MI NUERA, ME VA A TENER SIEMPRE PORQUE ES LA MADRE DE MI NIETO. QUIERO HABLAR CON ELLA”**

► “Para mí es una noticia devastadora porque estoy convencida de que mi hijo está sufriendo y no estoy con él para ayudarlo”, decía completamente rota. Carmen también tuvo palabras para su nuera: “Me va a tener siempre porque es la madre de mi nieto. Quiero hablar con ella y con mi hijo”.

¿Pero realmente no sabía nada? Sólo unos días antes de marcharse a Honduras, Carmen fue con su marido José Carlos a casa de su hijo a despedirse. Minutos antes de que llegara salió Paola, que regresó a la vivienda una vez que sus suegros ya se habían marchado. Carmen pudo ver a su hijo y a su nieto pero cuando salió se la vio muy compungida porque Paola había evitado despedirse de ella. ¿Sería porque ya estaban separados y se lo dijeron o realmente se marchó a la isla sin saber nada?

### Completamente rota

Borrego se despidió de Supervivientes dándolo todo en el puente de las emociones, en el que lloró desde el minuto uno recordando la muerte de su padre: “La vida me hizo madurar a base de dolor. Luego te recuperas pero siempre te quedará esa herida abierta de un padre al que yo amaba profundamente, y se fue de una manera violenta y muy dura para mí”, explicaba. Y volvió a emocionarse al hablar de su madre: “Ella era mi paraguas, siempre ha estado allí y cuando enfermó fue cuando sentí que no tenía donde apoyarme. Mi madre era una grandísima persona. El día que se fue mi madre cambió mi vida para siempre”, dijo.

Agencias



### ¿SEGURO QUE NO SABÍA NADA?

Unos días antes de marcharse a Honduras, Carmen fue con su marido José Carlos a casa de su hijo a despedirse. Minutos antes de que llegara salió Paola, que regresó a la vivienda una vez que sus suegros ya se habían marchado. Carmen pudo ver a su hijo y a su nieto pero cuando salió se la vio muy compungida porque Paola había evitado despedirse de ella. ¿Sería porque ya estaban separados y se lo dijeron o realmente se marchó a la isla sin saber nada?

### “TODOS LOS QUE LA CONOCÍAN LA AMABAN”

Como no podía ser de otra manera, Carmen tuvo bonitas palabras para su madre. “Ella era un paraguas, estaba siempre. Cuando mi madre enfermó fue el primer momento en el que yo sentí que no tenía donde apoyarme. Pero tanto mi hermana como yo pudimos devolverle todo el amor que nos ha dado siempre. Todos los que la conocían la amaban”.





# Sergio Rico y Alba Silva

## anuncian que van a ser padres

Casi un año después del grave accidente que sufrió el futbolista, la pareja espera su primer hijo: “Como el rayito de luz después de la tormenta llegas a nuestras vidas”.

Tras seis años de noviazgo, la pareja se dio el “sí, quiero” en junio de 2022, en Sevilla.



**E**l año 2023 fue extremadamente difícil para Sergio y Alba. El futbolista sufrió un accidente en El Rocío que estuvo a punto de costarle la vida. De hecho, pasó 83 días ingresado en el hospital Virgen del Rocío de Sevilla hasta que consiguió superar un aneurisma, que le mantuvo en la UCI hasta cinco semanas.

### Nacerá en septiembre

Ahora, la pareja ha recibido la mejor de las noticias: ¡Alba está embarazada! Han sido ellos mismos los que lo han anunciado en IG: “Como el rayito de luz después de la tormenta... Así llegas a nuestras vidas, bebé. Aún no te conocemos y ya te amamos”. Lo han hecho con una bonita imagen de los dos juntos abrazándose y enseñando el test de embarazo. Al parecer, Alba está de tres meses, por lo que el bebé nacerá en septiembre.

DM/Agencias y IG

### Un bebé **muy deseado**

Tras el terrible accidente que sufrió el futbolista, la pareja estaba deseando tener un bebé que ya está en camino.





# DIEZ MINUTOS

CADA SEMANA CON TU REVISTA

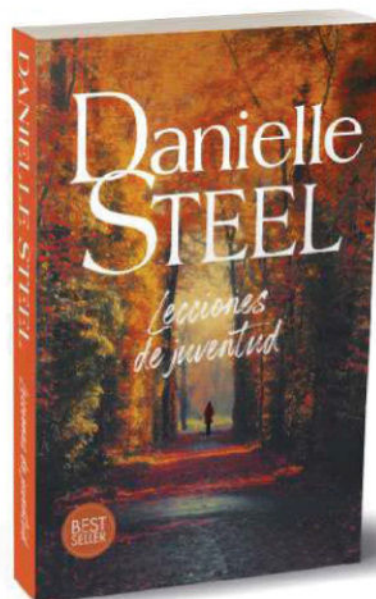
GRANDES ÉXITOS

# DANIELLE STEEL

La autora 'best seller' con más de mil millones de libros vendidos

## 10 DE ABRIL, TERCERA ENTREGA: 'LECCIONES DE JUVENTUD'

Saint Ambrose es el exclusivo colegio donde han estudiado los varones adinerados desde hace más de un siglo. Y este curso admitirá por primera vez alumnado femenino en un entorno que parece idílico, pero que en realidad oculta problemas familiares, inseguridades y soledad. Una faceta oscura de la vida en el internado sale a la luz cuando, tras una fiesta, una de sus estudiantes acaba inconsciente en el hospital. Quienes saben lo que pasó han decidido guardar silencio...



4ª ENTREGA:  
17 de abril

**Revista + Libro\***  
**sólo 4,95 €**

\*Compra opcional





Isa y Asraf mostraron en sus redes sociales las llaves de su nuevo hogar. Hasta ahora han vivido de alquiler.



# Isa Pantoja y Asraf se compran una casa con jardín en Cádiz

Cinco meses después de jurarse amor eterno, la hija de Isabel Pantoja y el ex concursante de Gran Hermano Dúo han dado un paso más en su relación: han adquirido un piso de 3 dormitorios con jardín en El Puerto de Santa María.

**E**stán deseando convertirse en padres juntos por primera vez –Isa ya tiene un niño, Albertito, de diez años, fruto de su relación con Alberto Isla–. Pero antes de ese deseado embarazo, del que la pareja ha hablado en más de una ocasión, Isa y Asraf Beno han cumplido otro de sus sueños: convertirse en propietarios de una boni-

ta casa en El Puerto de Santa María, Cádiz, donde viven desde hace varios años. “Oficialmente os podemos decir que hemos cumplido otro sueño juntos. ¡Ya tenemos casa! Y no sabéis la ilusión que tenemos. Todavía nos quedan cosas para poder hacer vida allí, pero poco a poco iremos haciendo todo para tenerlo listo antes de verano”, han

asegurado. “Nos hemos enamorado de esta ciudad y de su gente. Aquí formaremos por fin un hogar muy deseado los tres juntos”, han dicho a través de sus redes sociales.

## Un pequeño jardín

Hasta ahora el matrimonio vivía en el dúplex de alquiler al que se mudó Isa Pantoja cuando se estaba separando de Al-

berto Isla. Pero la hermana de Kiko Rivera y su marido por fin han cumplido su sueño y se han convertido en propietarios de una casa.

Se trata de un inmueble de nueva construcción situado en una de las mejores zonas de El Puerto de Santa María. Un bajo de 95 m<sup>2</sup>, con tres dormitorios, jardín privado de 25 metros y zonas comunes. ►

Ahora **toca decorarla**

La pareja ha contratado una decoradora que les está mostrando propuestas para decorar su nuevo hogar a su antojo.





La pareja va a la casa muy a menudo y quieren decorarla a su gusto. En una de esas visitas les vimos llegando en su coche.



## LA PAREJA HARÁ LA MUDANZA EN BREVE. TIENEN DOS PISCINAS, PÁDEL Y PARQUE

► Por esta casa, la hija de Isabel Pantoja y su marido, (se casaron el pasado 13 de octubre), han pagado más de 210.000 euros. Y lo han hecho encantados porque en sus zonas comunes, que cuentan con dos piscinas, pista de pádel y parque infantil, podrá correr Albertito y su futuro bebé, si finalmente logran ampliar la familia, como es su sueño.

### No habla con su madre

Los que seguro que se han enterado por la prensa de esta alegría de Isa son su madre y su hermano Kiko, con los que no tiene ningún tipo de relación desde hace mucho tiempo.

Agencias



El inmueble es de nueva construcción y está situado en una de las mejores zonas de El Puerto.





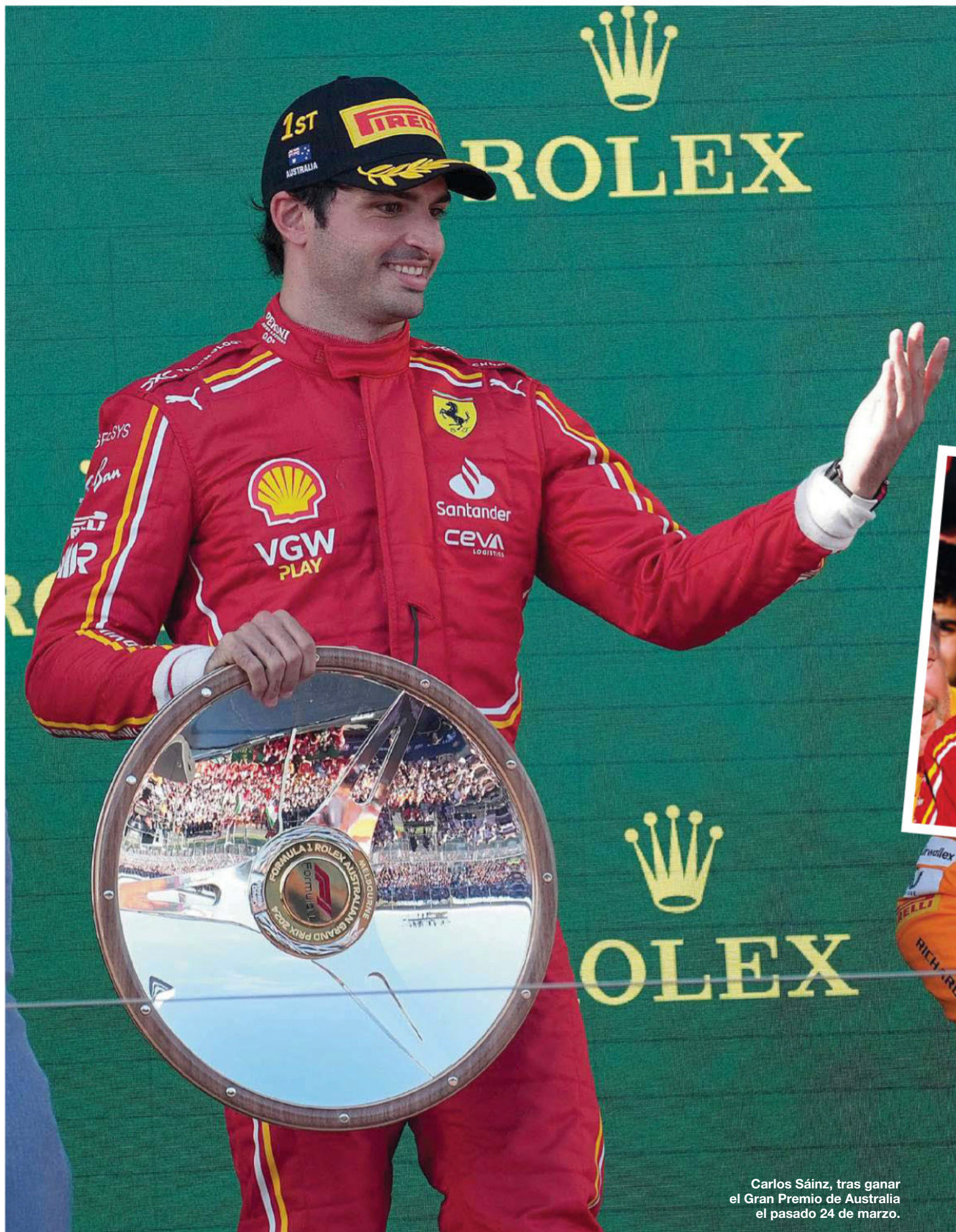
Muy **felices**

Isa y Asraf mostraron el momento de la firma del inmueble y después fueron a verlo. Están súper felices con la compra.



La hija de Isabel Pantoja y su marido están súper felices con la compra. Mostraron en sus redes el momento de la firma.





Carlos Sainz, tras ganar el Gran Premio de Australia el pasado 24 de marzo.





El pasado enero, el piloto posó con sus padres, su hermana y su chica en Arabia Saudí, tras celebrar el éxito de su padre en el Dakar.



Celebrando el éxito

Todas las miradas estaban puestas en la modelo Rebecca Donaldson cuando abrazó muy efusiva a Carlos para celebrar su victoria.

# Carlos Sainz Jr. triunfa en las pistas y en el amor

Tras ganar el Gran Premio de Australia, el piloto recibió el abrazo y la felicitación de su novia, Rebecca Donaldson, que ya es una más en su familia.

El pasado domingo 24 de marzo, Carlos Sáinz Jr se alzó con el triunfo del Gran Premio de Australia 2024, en el circuito de Albert Park, de Melbourne.

La reciente operación de apendicitis a la que se sometió el pasado 8 de marzo, no fue impedimento para que el piloto, de 29 años, triunfara en la pista. Muy emocionado, lo celebró con el resto de la escudería Ferrari y con su compañero Charles Leclerc, que que-

dó en segunda posición. Pero todas las miradas se centraron en la novia del piloto, Rebecca Donaldson cuando se abrazó a él para celebrar la victoria.

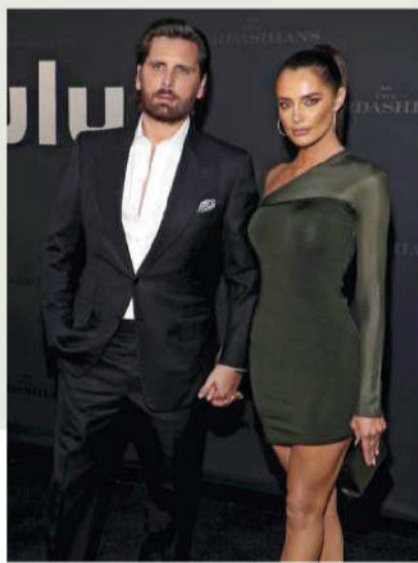
## Nueve meses juntos

La modelo escocesa, de 28 años, y Carlos Sáinz comenzaron a salir en junio de 2023, tras romper el piloto su relación de seis años con la periodista Isa Hernández, lo que disparó los rumores de infidelidad...

Agencias

## CON EL EX DE KOURTNEY KARDASHIAN

En 2022, Rebecca Donaldson tuvo un affaire de pocos meses con Scott Disick, ex de Kourtney y padre de tres de sus hijos. Dicen que el actor, alérgico a los compromisos, rompió por aburrimiento.







Con **Denzel** Washington

El cantante estuvo arropado también por el actor, uno de sus grandes amigos, con el que derrochó sintonía y carcajadas.

# Lenny Kravitz

## ya tiene estrella en el Paseo de la Fama

Acompañado de su hija Zoë Kravitz, el cantante inauguró su estrella en Hollywood mientras la actriz le dedicaba alabanzas y algún reproche...

**E**l cantante ha visto recompensada su trayectoria profesional con su merecida estrella en el Paseo de la fama de Hollywood.

En la inauguración estuvo arropado por algunos amigos, como Denzel Washington, y por su hija Zoë, a la que tuvo con su ex Lisa Bonet y con la que mantiene una estrechísima relación. Tanto, que fue ella la encargada de leer un emocionante discurso dedicado a su

padre. Reconoció que estaban tan unidos “porque casi hemos crecido a la vez”, y es que Kravitz tenía solo 24 años cuando ella nació. Alabó su amor por la vida y arte y añadió con mucho humor: “He visto cómo cuidas a la gente que quieres, te he visto cambiar, pero sobre todo he visto tus camisetas. Según mi padre, si no deja al descubierto tus pezones, no es una camiseta. A estas alturas, ya lo respeto”.

Agencias







Zoe Kravitz, de 35 años, es la única hija del cantante y nació de su relación con la actriz Lisa Bonet.



PERIODISTA

## Santi Acosta

# “Es muy difícil ser padre siendo famoso”

Por Rosa Villacastín FOTOS: ANA RUIZ AYUDANTE: SARA GUILLÉN

¿Quién es él?

**NACIÓ** en Madrid en 1966. **TRAYECTORIA** Tras finalizar sus estudios de Periodismo, ingresó en Telemadrid, en el programa “Madrid directo”. Posteriormente asumió la presentación del informativo Telenoticias. En 2001 Melchor Miralles le contrató para dirigir y presentar el programa de periodismo de investigación “Al descubierto” de TV3. En el 2002 se convierte en el presentador de “Salsa Rosa”, en Telecinco. Durante los cuatro años que duró el programa fue líder de audiencia en su franja horaria. De ahí da el salto a presentar “Sábado Dolce Vita”, hasta que fundó su propia productora, Total Televisión, y trabajó en programas como “Confidencial S.A.” y “Ruta 179” en Telemadrid, donde vuelve como director de “Madrid directo”. También presentó “Enemigos íntimos” en Telecinco y condujo “Materia reservada” en la misma cadena. A principios de 2024 presenta “¡De Viernes!” con Beatriz Archidona. **FAMILIA** Se ha casado en dos ocasiones. La primera con Isabel Martín Blázquez, y la segunda con Sandra Fernández, directora de Salsa Rosa, con quien tiene tres hijos en común de 17, 16 y 14 años.

Santi Acosta

Santi Acosta es un periodista todoterreno, ya que con la misma naturalidad que presenta un Informativo, presenta un documental de investigación sobre “Salvar al Rey”, que tantos éxitos le ha dado. Lo cual no le impide volver a sus orígenes en Telecinco con “¡De Viernes!”, en el que ha recuperado la prensa rosa que tantos éxitos le dio hace 20 años. Por ese programa han pasado los hijos de los personajes más famosos y conflictivos de nuestro país como Ángel Cristo, el vástago de Barbara Rey y Ángel Cristo, quien no dudó en pedir perdón al Rey Juan Carlos ante las cámaras por haberle fotografiado a escondidas en casa de su madre Bárbara Rey, con quien el emérito mantuvo una larga y conflictiva relación.

**-Santi, 33 años en televisión es mucho tiempo.**

-Así es, pero han sido 33 años fantásticos, ya que esta profesión nos permite hacer de todo y conocer a personajes que jamás pensé que podría conocer.

**-Telemadrid es su cadena madre.**

-Empiezo ahí con una beca de presentador de El tiempo, después pasé a la redacción de Nacional, y de ahí a los fines de semana, hasta que me proponen presentar el Informativo de mediodía.

**-¿Alguna propuesta a la que ha dicho NO?**

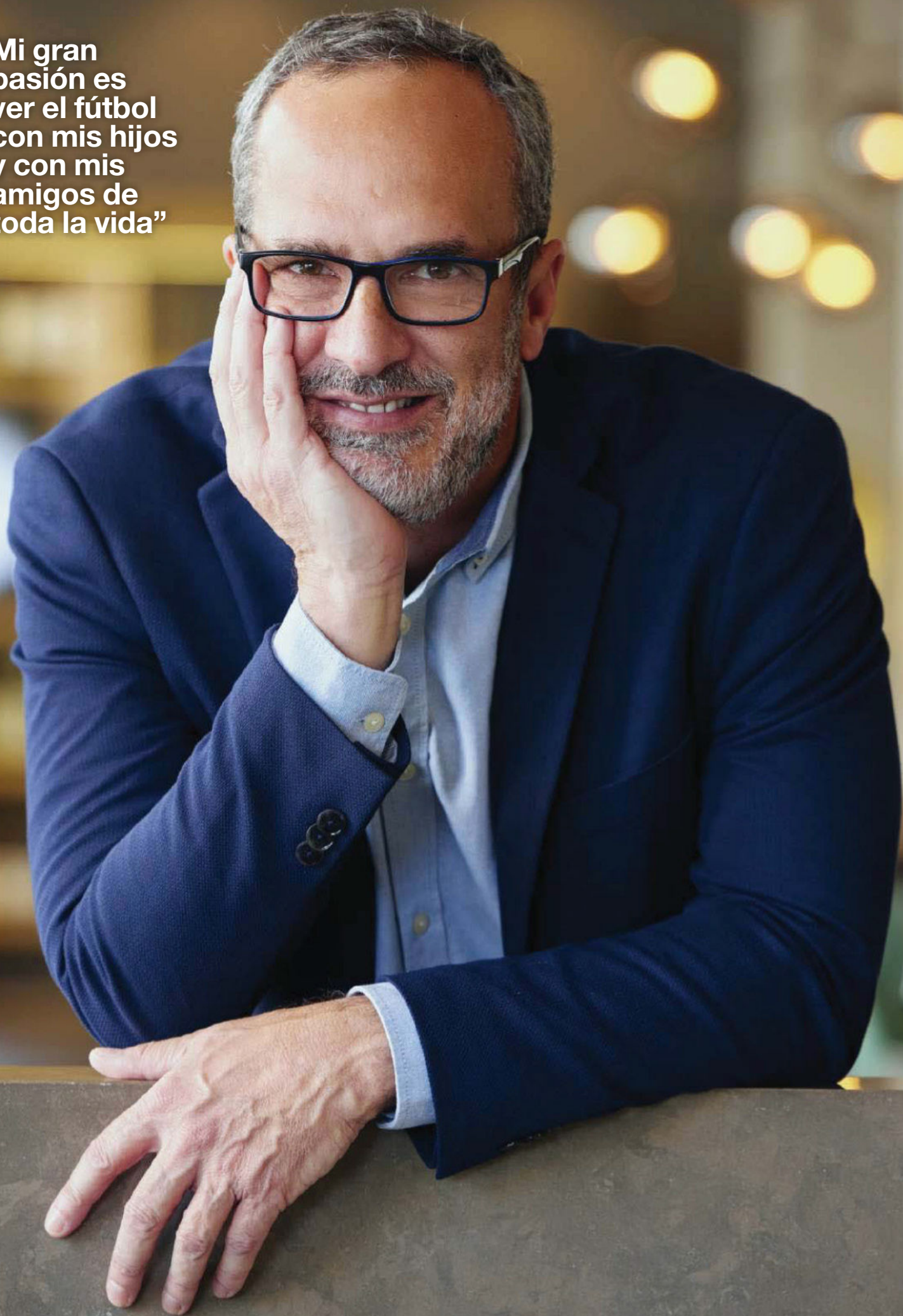
-No he tenido la suerte de decir que no o he tenido la suerte de no tener que decir que no, todo lo que me han ofrecido siempre me ha gustado mucho.

Santi y Rosa posan en el Hotel AC Aitana, de Madrid.





**“Mi gran  
pasión es  
ver el fútbol  
con mis hijos  
y con mis  
amigos de  
toda la vida”**







► **-¿Alguno que le haya atrapado especialmente?**

-La investigación periodística me encanta, y la que hicimos juntos para la serie "Salvar al Rey" me encantó porque fue un trabajo muy bueno, en el que sobre todo estuve rodeado de gente con mucha experiencia, ya que el secreto de un periodista en televisión es tener a su lado un buen equipo. Un equipo en el que contaba con gente como tú, Manuel Cerdán, Esteban Urreiztieta o Casimiro García Abadillo, entre otros. Razón por la cual es un producto que solo podía ser un éxito.

**-¿Tuvieron presiones para que no se emitiera?**

-Ninguna, tuvimos precaución y presiones de los abogados, porque HBO, la productora, había contratado tres despachos de abogados, uno aquí en España, otro en Gran Bretaña y un tercero en Estados Unidos.

**-¿Se protegían ante posibles demandas?**

-Claro, porque te pueden demandar lo mismo en Francia que en Gran Bretaña o en Estados Unidos. Eso lo miraban mucho, todo el guión fue transcrito en una hoja de Excel, cada cajita de Excel llevaba una frase del guión de todo lo que se decía y a la derecha dos cajas, una en verde y otra en naranja y la tercera en rojo, para ver el nivel de peligrosidad en el caso de que se recibiera una demanda o una querrela, bien por lo penal o por lo civil.

**-Pedro Sánchez me felicitó por el respeto con el que se habían tratado temas espinosos.**

-Yo creo, Rosa, que tienes más credibilidad cuanto más respetuoso eres, y en el periodismo, es nuestra base para poder contar cualquier cosa.

**-Un punto de inflexión en su carrera fue "Salsa Rosa".**

-Sin duda, pero a mí lo que me dio seguridad ante la cámara fue haber sido reportero de calle, tocar todos los palos del periodismo, porque así cuando presentas un programa lo haces sabiendo de lo que estás informando. "Madrid Directo" fue una experiencia fantástica.

**-¿Me equivoco si digo que no hay periodismo de primera ni de segunda, sino periodismo bien hecho o mal hecho?**

-Estoy totalmente de acuerdo contigo. El entretenimiento es otra cosa, y aunque



el periodismo del corazón siempre ha sido denostado, es más dañina una información política sin contrastar. A “¡De Viernes!” viene a hablar el que quiere venir a hablar. Se cierra un contrato, nosotros ganamos dinero con ello, y el invitado también gana.

**-¿Qué diferencia hay entre “Salsa Rosa” y “¡De Viernes!”?**

-La diferencia es que los personajes del corazón están muy dañados, han pasado una época muy mala, no se cuidaba a la gente, se les tenía poco respeto, y eso ha hecho daño a los invitados que iban a los programas del corazón. Nosotros estamos intentando recuperar a toda esa gente de una manera respetuosa. Se consigue más por las buenas que por las malas, queremos un entorno seguro en el que el invitado nos cuente cosas y que nos divirtamos.

**-Recuperar a los hijos de... ¿es una apuesta segura?**

-Creo que sí, porque llevamos a gente que quiere contar su historia y de la que nosotros podemos aprender, como padres y como periodistas después de ver lo que esos niños han sufrido. Por una parte, debido a la persecución de la prensa por la calle que ha sido brutal, pero también la paternidad, que ha cambiado mucho.

**-¿En qué sentido?**

-Ahora somos más conscientes de las cosas que les pasan a nuestros hijos o cómo nuestra fama puede afectarles. Antes no se le daba importancia, pero ahora sí, por eso tenemos que ocuparnos más de ellos.

**-¿Esperaba confesiones tan brutales como las del hijo de Mar Flores?**

-No, pero cuando le escuché me pareció un testimonio muy interesante desde el principio. No esperaba una confesión tan profunda, sobre todo la necesidad que tenía él de contarle, de hablar sobre lo que ha sufrido con sus padres o la fama de sus padres, que le ha hecho sentir muy solo, curiosamente estando como estaba rodeado de tanta gente.

**-¿La fama y el dinero no dan la felicidad?**

-La felicidad se consigue estando a gusto contigo y con los tuyos. La felicidad es buena salud y mala memoria.

**-De quienes han salido, ¿cuál le ha sorprendido más?**

-Todos me han gustado mucho, pero la entrevista a Ángel Cristo fue fantástica. ▶





► También la del hijo de Mar Flores, pero una de mis favoritas fue la de El Cordobés y Virginia, su mujer, porque son gente especial de quienes se puede aprender mucho.

**-Imagino que Bárbara Rey les habrá llamado.**

-No.

**-¿No le preocupa cómo tiene que estar ese hijo para decir lo que dijo de ella?**

-Me impresionó el sufrimiento que lleva dentro y que expuso durante la entrevista. Si te fijaste en la manera que sale del plató y sobre todo cuando habla su mujer, cuando lo ve entre el público y viene a saludarla, la cara le había cambiado por completo, no era la cara de tensión, era una cara de alivio.

**-¿Bárbara esperaba una confesión tan brutal?**

-Creo que no, o quizás no era consciente de lo que había vivido su hijo, porque a veces los padres no somos conscientes de todas las cosas que les pasan a nuestros hijos. Es difícil saber qué les puede hacer daño.

**-Esa entrevista nos ha permitido adentrarnos en la zona más desconocida de Bárbara Rey.**

-Un episodio, su relación con el rey Juan Carlos, que a la madre no le ha importado que se conociera y del que ha sacado partido, pero que no pensaba que pudiera estar haciendo daño a su hijo. Seguramente porque su hijo se ha sentido abandonado, por parte de ella y del padre en su momento.

**-¿Cree que les va a demandar?**

-No lo creo.

**-El hijo de Mar Flores, con una educación diferente, también ha sufrido mucho.**

-Porque se ha sentido abandonado, además de tener una serie de problemas de pequeño que nadie consiguió atajar. Eran los 80, no sabíamos cómo funcionaban las drogas, ni cuáles eran sus efectos, además de vivir un divorcio tremendo de sus padres porque uno estaba en Italia y el otro aquí, se peleaban en público sin saber que luego los hijos lo veían o lo iban a ver.

**-Santi, qué difícil es ser padre.**

-Más todavía siendo famoso, porque es brutal lo que han tenido que sufrir esos hijos solo porque sus padres eran famosos.

**-¿La confesión de Kate Middleton debería hacernos reflexionar a los periodistas?**

-Creo que sí, las persecuciones a los famosos en los años 90 eran brutales, valía más la imagen de un enfadado que una imagen

tranquila. Los famosos han vivido situaciones terribles, ahí sí hemos sido responsables.

**-¿Cómo es posible que la Casa Real Británica no sepa manejar un tema como éste?**

-Pasa en todas partes y en todas las monarquías. Llega alguien nuevo, quiere imponer su criterio y al final es un desastre.

**-¿Con el Rey Juan Carlos fuimos demasiado condescendientes?**

-Él tenía un encanto personal innegable y era importante para todos la labor que había hecho en la Transición. Razón por la cual se había ganado el respeto de mucha gente, además de que los medios de comunicación lo querían proteger, era importante que el Rey funcionara bien y cumplió su función.

**-¿Felipe VI habrá aprendido la lección?**

-Lo ha aprendido todo, es otro Rey diferente, no tiene nada que ver con su padre. Hoy sería difícil ocultar algo así: con los periodistas y las redes, sería complicado.

**-¿Le gustaría sentarle en "¡De Viernes!"?**

-Como niño tiene una historia: nacer y por destino ser Rey, de entrada, es impactante. Tiene una carga brutal para toda su vida, no hay nadie mejor preparado que el Rey Felipe, pero no sabemos cómo ha vivido su infancia y adolescencia, con la presencia de los paparazzi dando cuenta de todas sus relaciones.

**-¿Cree que la Reina Letizia se siente cómoda en su traje de Reina?**

-La presión de la opinión pública y de las instituciones es brutal, es difícil mantener el tipo, la cordura y estar 365 días al año siendo Reina, sin la libertad que ha gozado durante toda su vida hasta que conoció a Felipe: es muy complicado, pero ahí está.

**-¿Usted cómo ha logrado manejar su fama?**

-Con una familia que tiene los pies en la tierra, sabiendo que no eres más que nadie.

**-¿A sus hijos les prepara para que se vean en una foto indiscreta?**

-Lo primero que les dije cuando volví a presentar es: no busquéis en internet y si lo hacéis, puede salir cualquier cosa. Y cuando alguna vez nos paraban por la calle les decía: no nos paran por ser famoso, sino por guapo.

**-¿Qué tal es la relación con Beatriz Archidona?**

-Estoy muy a gusto con ella. La conocí en este programa y la coordinación ha sido muy fácil.







## Breves respuestas a GRANDES PREGUNTAS

### ¿QUÉ VALORES ENSEÑA A SUS HIJOS?

Que se preocupen por los demás y que su entorno sea feliz.

### ¿SU PASIÓN?

Ver el fútbol con mis hijos y con mis amigos de toda la vida.



### MI FOTO FAVORITA

“Me gusta esta foto con todo el equipo de “¡De Viernes!” Y con Virginia y Manuel Díaz, dos personas maravillosas”.

Entrevista realizada  
en el Hotel AC Aitana  
Paseo de la Castellana, 152 Madrid





# CANNAXINE

## Efecto Calmante muscular

Natural, eficaz e instantáneo

Eficacia "2 en 1"  
Antiinflamatorio\*  
+ Analgésico \*\*

Extracto de Cannabis  
(\*CBD: antiinflamatorio natural)  
Veneno de serpiente  
(\*\*PÉPTIDOS: acción analgésica)



ÉXITO EN  
TV!



✓ Alivio para **todo el cuerpo**



✓ Muy **agradable**  
y de **fácil aplicación**

- Efecto Mentolado
- Sensación de frescor
- Acción prolongada



**¡OFERTA ESPECIAL!**

Cannaxine Crema (50 ml)

**Sólo 39,95€**

(más 4,95€ de gastos de envío)

**+ Roll On ¡GRATIS!**

Llame **HOY MISMO**

**900 670 369**

[www.efectocalmante.com](http://www.efectocalmante.com)

CILMD • Avda. Fuente de la Mora, 4  
28050 Madrid

Oferta válida solo para Península,  
Baleares y Canarias

EX10





# DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, PROPUESTAS DE MODA ASEQUIBLE, TODO PARA CUIDAR DE TI



## Arcoíris vegetal, sus vitaminas

Cada color de frutas y verduras indica los nutrientes que aporta. Descúbrelos

**PÁG 56**



### ALERGIAS PRIMAVERALES, CÓMO PROTEGER TUS OJOS

Enrojecimiento, hinchazón, picor... Te ofrecemos un decálogo para que esta estación del año afecte lo menos posible a tus ojos. **Página 53**



### BELLEZA Y MENOPAUSIA

Entre los 40 y los 50 años, el cuerpo de la mujer experimenta cambios importantes que requieren de cuidados especiales para mantener rostro y cuerpo sanos y en forma **Pág 48**

## LOW COST EN TIENDAS



JERSEY 11,99 €  
(Sfera)



BOLSO  
23,99 €

PACOMARTINEZ

MERCEDITAS  
22,95 €

ZARA



VAQUEROS  
22,99 €

C&A



CAZADORA  
29,99 €

STRADIVARIUS

### LOOK 10 PARA TODAS

Esta semana hemos encontrado estos chollos que nos permiten lucir las tendencias sin dejarnos vacía la tarjeta. ¡Echa un ojo!



**TENDENCIAS**

# Pon color en tu look

ENCAJE POR DENTRO  
Y FLORES POR FUERA.  
ZAPATOS CON SELLO  
ESPAÑOL Y LOOKS  
DE LO MÁS APETECIBLES.



**PARA TODAS**

El sujetador perfecto es una expresión de estilo y feminidad. Intimissimi presenta una amplia gama de modelos en sus líneas icónicas, ofreciendo a todas las mujeres la posibilidad de encontrar el sujetador ideal para cada una. [intimissimi.com](http://intimissimi.com)

**OBJETO DE DESEO**

Los motivos florales son el centro de atención esta primavera. Es un estampado que puedes usar desde la mañana a la noche. Deja que en tu armario brote el jardín más "cool". El vestido de flores es un básico que nunca falla. Este es de Marella (215 €).



**SELLO ESPAÑOL**

Elsa Pataky nos presenta la nueva campaña que protagoniza de Giuseppo woman, Have a Nice Day, la campaña que retrata un día de su embajadora en la isla de Tabarca. Basada en los valores que comparten: familiares, conciencia ecológica, trasfondo solidario y sello español. [giuseppo.com](http://giuseppo.com)





## ESTAMPADOS

El color es el protagonista de este look primaveral. Las flores lo inundan todo y anuncian el cambio de temporada.



ZAPATOS  
de ante de  
pianno39, 19,99 €



CHAQUETA  
de Shein, 19 €



SET  
COLLARES  
de Bershka,  
7,99 €



BOLSO  
de Misako,  
14,50 €

FALDA  
de Shein,  
8 €



look **TOTAL**  
**69,48 €**



## LOW COST EN TIENDAS

Echa un ojo a las propuestas de esta semana.  
Estilo apto para todos los bolsillos.



(Sfera)  
JERSEY 11,99 €

**ZARA**

MERCEDITAS  
22,95 €



PACOMARTINEZ  
BOLSO 23,99 €



STRADIVARIUS  
CAZADORA 29,99 €



**C&A**  
VAQUEROS 22,99 €



**SHOPPING**

# Échate unas flores

DALE UN CHUTE DE ENERGÍA A TU ARMARIO CON PRENDAS Y COMPLEMENTOS CON ESTAMPADOS DE FLORES, LA ESTRELLA DE LA PRIMAVERA.



**BLAZER**  
de Zara,  
55,95 €



**CHALECO**  
de Zara,  
25,95 €



**PANTALÓN**  
de Only para  
Zalando, 29,99 €



**BOLSO**  
de Bimba y  
Lola, 178 €



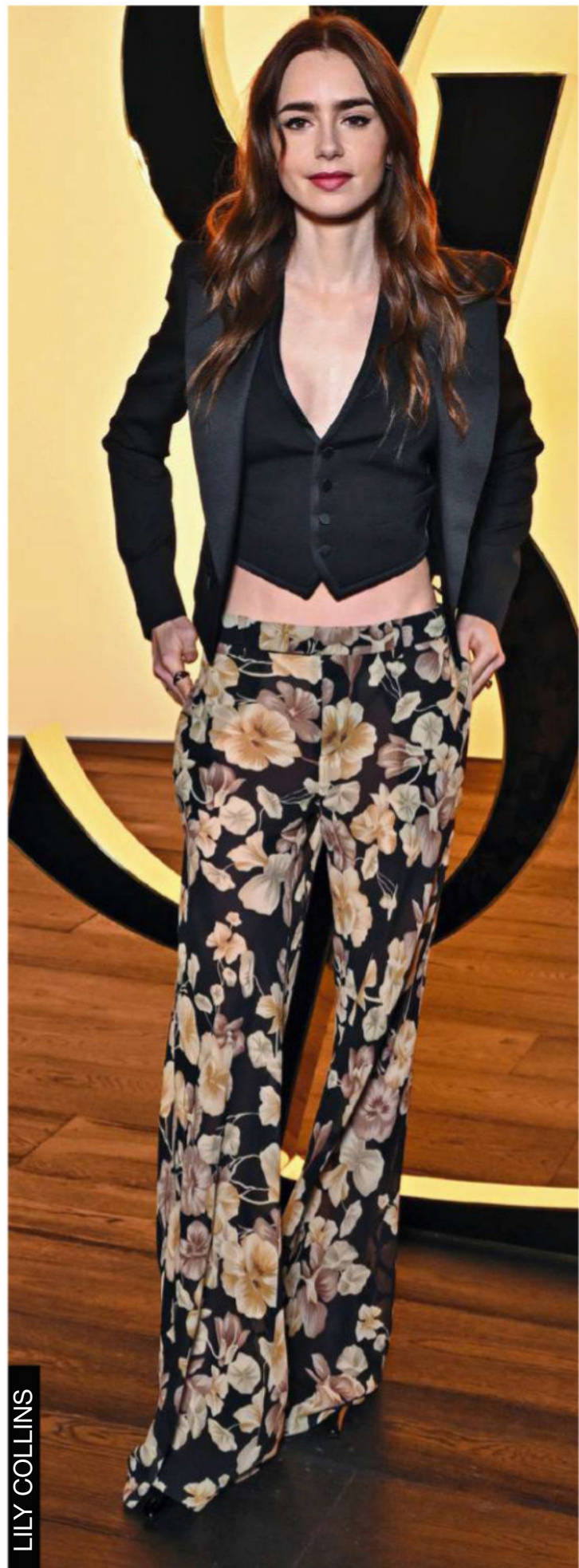
**ANILLO**  
de Thomas  
Sabo, 99 €



**ZAPATOS**  
de Pedro  
Miralles, 145 €



**PENDIENTES**  
de pdepaola,  
95 €



LILY COLLINS





AMERICANA  
de Guess  
Marciano, 300 €



COLLAR  
de Viceroy,  
49 €



CAMISA  
de H&M,  
39,99 €



FALDA  
de Mirto, 220 €

DIADEMA  
de Oceanis,  
49 €



PANTALÓN  
de INperfecta,  
89 €



ZAPATOS  
de Martinelli,  
130 €



PANTALÓN  
de Guess  
Marciano,  
200 €



RELOJ  
de Swatch,  
98 €



VESTIDO  
de Mango,  
69,99 €



Botines de  
Dr. Martens  
**125 €**

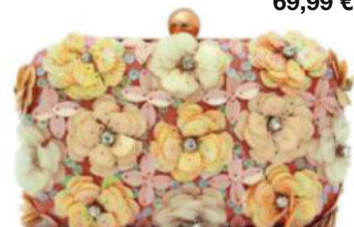
oferta  
estrella



JERSEY  
de Desigual,  
89,95 €



PENDIENTES  
de Swarovski,  
199 €



BOLSO  
de Oceanis,  
59 €



# Cuidados en la menopausia

LOS CUIDADOS QUE DEMANDA UNA MUJER A LO LARGO DE SU VIDA VARÍAN CON LOS CAMBIOS QUE EXPERIMENTA SU PROPIO CUERPO, SOBRE TODO ENTRE LOS 40 Y 50 AÑOS.

**L**a piel y el cuerpo de una mujer cambian mucho cuando llega la menopausia. Pero, ¿qué rutinas debo seguir para notarlo menos? Patricia Cuenta, del centro Oxygen, de Barcelona, nos da las claves. “Lo más importante es incorporar a la rutina diaria hábitos saludables: seguir una dieta variada con alimentos ricos en Omegas y antioxidantes procedentes de verduras y frutas frescas; evitar los procesados, practicar deporte de fuerza, tomar suplementos nutricionales específicos como Omega7, Vitamina D y magnesio. También es importante dormir bien”.

**Con respecto al rostro:** los cambios más significativos tienen que ver con una pérdida de densidad, elasticidad e hidratación en la piel, lo que se traduce en la pérdida de definición de los volúmenes y óvalo facial y la aparición de nuevas arrugas alrededor del contorno de los ojos y los labios, en la frente y en el cuello. Los tratamientos más recomendados en cabina son: protocolos de hidratación intensiva, radiofrecuencia, que va muy bien para la firmeza; el fotorejuvenecimiento y los ultrasonidos focalizados de alta intensidad (HIFU). Además, hay que tener mucho cuidado con el sol.

**¿Y qué pasa con el cuerpo?** La preocupación primordial tiene que ver con la grasa localizada, que tiende a reubicarse en abdomen y flancos, a la flacidez sobrevenida en la cara interna del muslo y las rodillas, y a la retención de líquidos. Para su tratamiento hay distintas terapias dirigidas a movilizar las grasas y a oxigenar los tejidos, o terapias manuales o mecánicas para abordar la retención de líquidos y ayudar al cuerpo a eliminar toxinas como Hifu, corrientes electromagnéticas, crioterapia o presoterapia.

**“Lo más importante es incorporar a la rutina diaria hábitos saludables: seguir una dieta variada, evitar los procesados, practicar deporte y tomar suplementos”**



**Crema Cachemir  
Redensificante de Día,  
de Caudalie, 39,90 €.**



**Reafirmante  
corporal, de  
LPG, 68 €.**



**Complemento  
alimenticio Drenaqua,  
de Cumlaude lab,  
26,41 €.**

**Hidrata y  
reafirma, de  
Marti Derm,  
28,75 €.**



**Leche  
solar  
fundente,  
30, de  
Nuxe,  
14,89 €.**



**Corrige los efectos  
del envejecimiento  
hormonal de la piel  
de Arkéskin, 39,90 €.**



**Para pieles en procesos  
peri-post menopáusicos,  
de TheMenocare 55 €.**

**Oferta  
estrella**



**Fusion Water  
Magic Repair  
Color, 50+  
de Isdin  
30,55 €**



## DM LO PRUEBA Crioterapia

Es un procedimiento no invasivo que utiliza temperaturas frías para eliminar de manera selectiva las células grasas en áreas específicas del cuerpo. En la clínica EB, bajo la dirección médica de la doctora Elena Berezo, utilizan la máquina CoolSculpting Elite con una tecnología de vanguardia que permite realizar este procedimiento de manera precisa y efectiva. Antes que nada, es la propia doctora quien analiza al paciente y decide el tratamiento. Después, te tumbas en la camilla mientras se procede a colocar la máquina en el área objetivo. El aplicador utiliza tecnología de enfriamiento controlado para enfriar las células grasas a temperaturas precisas, lo que provoca su cristalización y destrucción gradual. Es cierto que la zona puede experimentar enrojecimiento, hinchazón o sensibilidad temporal, pero estos efectos desaparecen rápidamente. El cuerpo elimina de forma natural las células grasas dañadas, lo que resulta una reducción gradual de la grasa en el área tratada y en una apariencia más contorneada y tonificada.

### Clínica Elena Berezo

C. de Velázquez, 115, Local Bajo Izquierda, (Madrid)  
695 61 13 61.

Información: [drelenaberezo.com](http://drelenaberezo.com)

Sabías  
que..?

### LA PREVENCIÓN SOLAR ES FUNDAMENTAL

En esta etapa los melanocitos, encargados del tono de la piel, se degeneran revelando una piel más clara, lo que propicia que ésta sea más sensible al daño solar. Por ello es fundamental protegerla para prevenir el envejecimiento y la aparición de manchas

4 mill

### DE ESPAÑOLAS

con edades comprendidas entre los 45 y 55 años sufren la menopausia o están en transición, algo que influye en la calidad de vida de cada una de ellas en diferentes grados. Los cambios hormonales y sus principales efectos físicos y mentales son: cansancio, insomnio, disminución drástica de la libido o sofocos.





## Cómo conseguir un peso saludable

PronoKal, referente en el tratamiento de la obesidad, cumple 20 años. En estas dos décadas el equipo de Pronokal ha ayudado a cientos de miles de personas a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar. Para celebrarlo, han decidido ofrecernos 20 consejos para conseguir un peso saludable. Las soluciones integrales de salud y bienestar para la pérdida de peso de la firma están basadas en la dieta cetogénica y su objetivo es ayudar a las personas a ganar salud, confianza, bienestar y, sobre todo, inculcar buenos hábitos. Conoce todas sus recomendaciones en [pronokal.com](https://pronokal.com)

## El showcooking más quesero

Los chefs Raül Balam y Ada Parellada son los chefs catalanes que han sido retados a preparar recetas exclusivas con la mejor selección de quesos del grupo TGT; propuestas de vanguardia y también tradicionales. [grupotgt.com/es/](https://grupotgt.com/es/)



## Accesibilidad total en tu hogar

Descubre los beneficios de instalar una silla salvaescaleras en casa. Experimenta la máxima seguridad, comodidad y bienestar al subir y bajar las escaleras. Mejora tu calidad de vida con un salvaescaleras de Valida. Pide presupuesto + visita gratis en [valida.es](https://valida.es)



## Nueva gama para pieles sensibles

ANUBIS Cosmetics presenta Sensitive Care, una nueva línea de reparación de la piel desde dentro destinada a cutis sensibles, combatiendo irritaciones. Formulada para prevenir, calmar y proteger las pieles más delicadas.

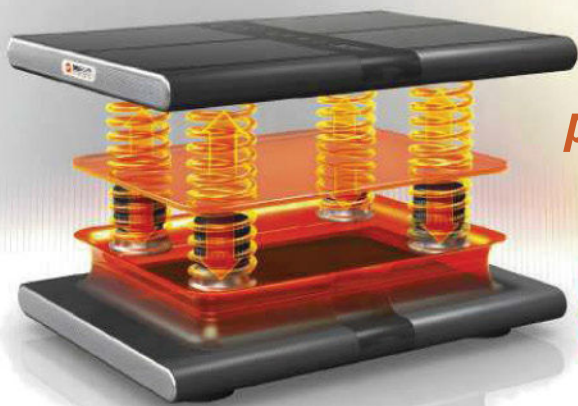
[anubis-cosmetics.com](https://anubis-cosmetics.com)



## Paccari en Alimentaria

La presencia en los mercados españoles de Paccari sigue creciendo, tal y como han mostrado en Alimentaria 2024. La marca de chocolate ecuatoriano de calidad garantiza un pago justo por sus cosechas de cacao y ofrece 50 tabletas de sabores diferentes. Conócelas todas en [paccari.com](https://paccari.com)





La **PLATAFORMA VIBRATORIA** diseñada para que las personas mayores puedan cuidarse a diario haciendo ejercicio de bajo impacto



**VIBROSHAPER**  
LIMITED EDITION

*sin salir de casa*

## LA MEJOR FORMA DE HACER EJERCICIO Y RELAJARSE, especialmente diseñada para gente mayor

Si quiere mantenerse activo, fortalecer su cuerpo, ponerse en forma y relajarse, ahora cuenta con la ayuda de **Vibroshaper Limited Edition**: la plataforma vibratoria diseñada para que las personas mayores puedan cuidarse a diario haciendo ejercicio de bajo impacto, y sin salir de casa. Con la edad, vamos perdiendo masa muscular. Esto debilita nuestro cuerpo y nos hace tener menos equilibrio.

## SIÉNTASE MÁS SANO Y EN FORMA

**SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN** para cuidar las articulaciones, músculos y huesos

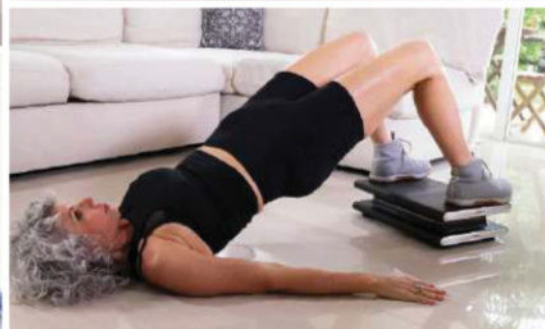
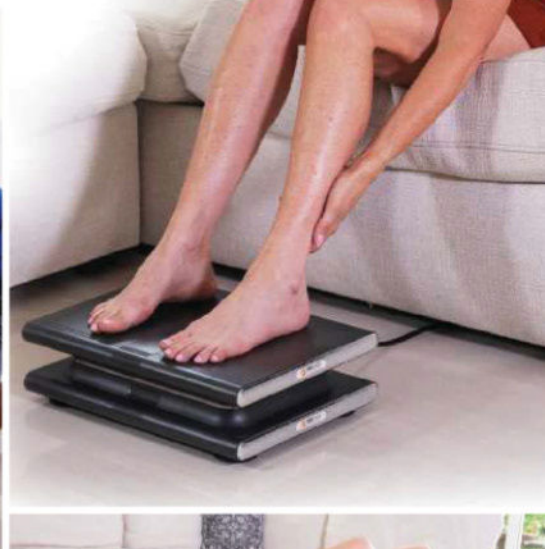
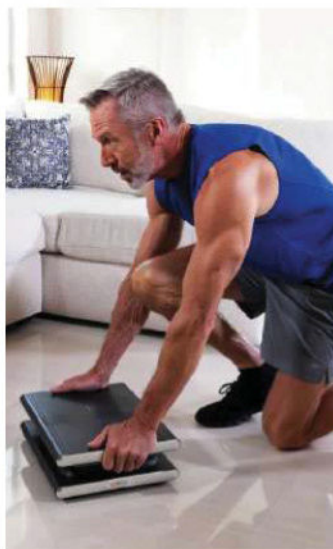
En **SÓLO 15 MINUTOS** podrá hacer un **ENTRENAMIENTO SIN IMPACTO** que le ayudará a:

- Mantenerse en forma
- Aumentar su fuerza

- 3 PROGRAMAS DE EJERCICIO Y 20 VELOCIDADES
- MANDO A DISTANCIA
- PANTALLA LCD para comprobar el tiempo, velocidad e índice de grasa corporal



- 220-240V / 50 W
- Peso máximo soportado: 100 k
- 3 AÑOS DE GARANTÍA



**EFICAZ Y MUY FÁCIL DE USAR**

**PORTÁTIL Y LIGERA**

**SIN INSTALACIÓN**

**Disfrútelo ahora con todas las Garantías de Galería del Coleccionista**

- ✓ **ENVÍO GRATIS A DOMICILIO**
- ✓ **15 días EXAMEN SIN COMPROMISO**
- ✓ **100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN**
- ✓ **CÓMODAS CUOTAS** sin intereses (12 mensualidades de solo 20€)

*Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias*

Programa de entrenamiento + Plan de dieta



**902 107 902**

**GALERIA DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid  
[www.galeriadelcoleccionista.com](http://www.galeriadelcoleccionista.com)



EX09



# Alergia al polen, cómo se presenta esta primavera

**S**egún las previsiones, la primavera no será muy apacible para los alérgicos. Las altas temperaturas de este invierno han provocado que algunas alergias se hayan adelantado. El polen va a tender a mantenerse en el ambiente, dando lugar a síntomas más persistentes. La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) cree que la estación que acaba de comenzar será "intensa" y los alérgicos a las gramíneas se enfrentarán a concentraciones elevadas en el centro y suroeste peninsular, con niveles superiores a los 5.000 granos por metro cúbico. Juan José Zapata, presidente

del Comité de Aerobiología Clínica de la SEAIC, cree que este año será peor que 2023. "Con una temperatura como la que tenemos, y con agua, es previsible que sea mucho más exultante la polinización de todos los taxones, tanto del olivo, como de las gramíneas, como de las urticáceas... De todas las plantas", dijo a RTVE.es. El efecto combinado de lluvia y altas temperaturas ya se ha dejado notar. Así, el ciprés, un árbol que se caracteriza por ser muy alergénico, ha adelantado sus picos máximos.

En las zonas donde se espera que la polinización sea más intensa, se dispararán las enfermedades respirato-

rias, el asma, la rinitis alérgica y la conjuntivitis.

Se estima que un cuarto de la población española (entre 10 y 12 millones de personas) padece alguna alergia, principalmente respiratoria. De ellas, entre 5 y 6 millones sufren alergia a pólenes, que se manifiestan sobre todo en nariz y ojos. También ocasionan problemas de tipo asmático, que se acompañan de inflamación de los bronquios, dificultad para respirar, tos o sensación de presión en el pecho.

## **Contaminación y cambio climático**

Y hay que tener en cuenta otros factores que compli-

LAS ALTAS TEMPERATURAS Y OTROS FACTORES RESULTAN DETERMINANTES EN LA ESTACIÓN QUE ACABAMOS DE EMPEZAR, QUE SE PREVÉ INTENSA PARA LOS ALÉRGICOS A LOS PÓLENES, CUYA SINTOMATOLOGÍA EMPEORA.

can todavía más la situación para los alérgicos: los pólenes son más agresivos por la contaminación ambiental. La polución incide sobre las plantas y provoca que éstas produzcan un polen más alergénico.

Y no olvidemos el cambio climático, que ha provocado el adelanto de la primavera. El incremento de la temperatura global por los gases de efecto invernadero y el descenso en la frecuencia de las precipitaciones tienen una relación directa con el aumento de la concentración de polen que producen las plantas durante la floración y el aumento del período de exposición.

**Entre 5 y 6 millones de españoles padece alguna alergia a pólenes, que se manifiesta en nariz y ojos o en problemas asmáticos**







### DECÁLOGO PARA CUIDAR LOS OJOS

Estas alergias suelen producir picor intenso, enrojecimiento ocular, párpados hinchados y congestión. Desde General Óptica aconsejan:

1. Exponerse al polen lo menos posible.
2. Protegerse al salir a la calle. 3. Darse una ducha al volver a casa. 4. Tender la ropa en el interior.
5. Mantener las ventanas de casa cerradas.
6. Limpiar nuestro hogar más a menudo. 7. Usar filtros en la vivienda. 8. No frotarse los ojos.
9. Aliviar el picor con compresas frías o lágrimas artificiales. 10. Acudir a un profesional.



## ÚLTIMAS NOTICIAS



### VACUNA CONTRA LA TUBERCULOSIS RESISTENTE

Científicos de la Universidad de Zaragoza están desarrollando una vacuna para afrontar las versiones más resistentes de la tuberculosis, la enfermedad infecciosa que más vidas se ha cobrado a lo largo de la historia, más incluso que todas las muertes causadas por viruela, malaria, peste, gripe, cólera y SIDA. A día de hoy, mata a más de 1,4 millones de personas al año.



### PROTEÍNAS BASURA, POSIBLE ORIGEN DE LA ELA

Investigadores del grupo de Inestabilidad Genómica en el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) ha identificado en la acumulación de las conocidas como proteínas basura, que no tienen ninguna función, un posible origen de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), una enfermedad neurodegenerativa sin cura. El estudio también asocia esta anomalía como una causa del envejecimiento.

Sabías  
que..?

### TRASPLANTE DE RIÑÓN DE CERDO MODIFICADO GENÉTICAMENTE

El estadounidense Richard Slayman, de 62 años y con una enfermedad renal terminal, se ha convertido en la primera persona del mundo en recibir un órgano de estas características.

La operación fue un éxito

74  
AÑOS

Hasta esa edad ampliará Sanidad el cribado colorrectal, siguiendo recomendaciones europeas. Porque el cáncer colorrectal constituye la segunda causa de muerte por cáncer, pero también es uno de los más fáciles de tratar con un diagnóstico temprano. Para ello se destinarán 7,5 millones de euros.





El amor en todas sus variantes es lo más determinante para ser felices. A mayor edad, crece esa percepción.

## ¿Cuál es el secreto de la felicidad?

LO DE SALUD, DINERO Y AMOR PARECE LA ECUACIÓN PERFECTA, PERO REALMENTE LOGRAMOS LA PLENITUD CON LA FAMILIA, NUESTRAS PAREJAS Y AMIGOS.

**E**l estudio “Cosas que nos hacen más felices” del Museo de la Felicidad de Madrid (el Día Mundial se celebró el 20 de marzo), arroja datos interesantes, como que solo el 1,3% de los mensajes escritos por los visitantes refieren que el dinero es uno de los elementos más influyentes en su bienestar emocional. Y el trabajo y la salud ocupan posiciones relativamente bajas.

Apenas un 0,8% y un 0,9% valoraron estos aspectos como significativos. Porque de acuerdo con los datos del informe, 1 de cada 4 visitantes afirma que la familia es uno de los factores más influyentes para ser felices. El amor y la amistad, con un 12%, tienen lugares destacados, completando la ecuación de la felicidad.

Por otra parte, según un dossier de la empresa de investigación de mercados

y encuestas Ipsos, la felicidad aumenta con la edad. En España, un 70% de la gente se declara feliz y los Baby Boomers (nacidos entre 1945-1965) son los más felices; el 71% así lo declara. Sorprende que estemos muy satisfechos con nuestra salud física (73%) y mental (72%). Y en lo económico, los hogares con altos ingresos son 20 puntos más felices, un 81%. Pero el amor en todas sus formas es definitivo para estar plenos. Hallamos satisfacción en los hijos (86%), parejas (84%), otros familiares (81%) y los amigos (79%).



### Beneficios de viajar

#### HAPPINESS, FELICITÀ...

Y en español, felicidad. La gente que viaja es un 7% más feliz que quienes no experimentan esta pasión, según un estudio de Tourism Analysis. Sus beneficios, según la empresa de viajes WeRoad, son los siguientes:

- Reduce los niveles de estrés.
- Facilita conocer a nuevas personas y nuevos lugares.
- Hace que valoremos más la vida.
- Nos obliga a salir de nuestra zona de confort.



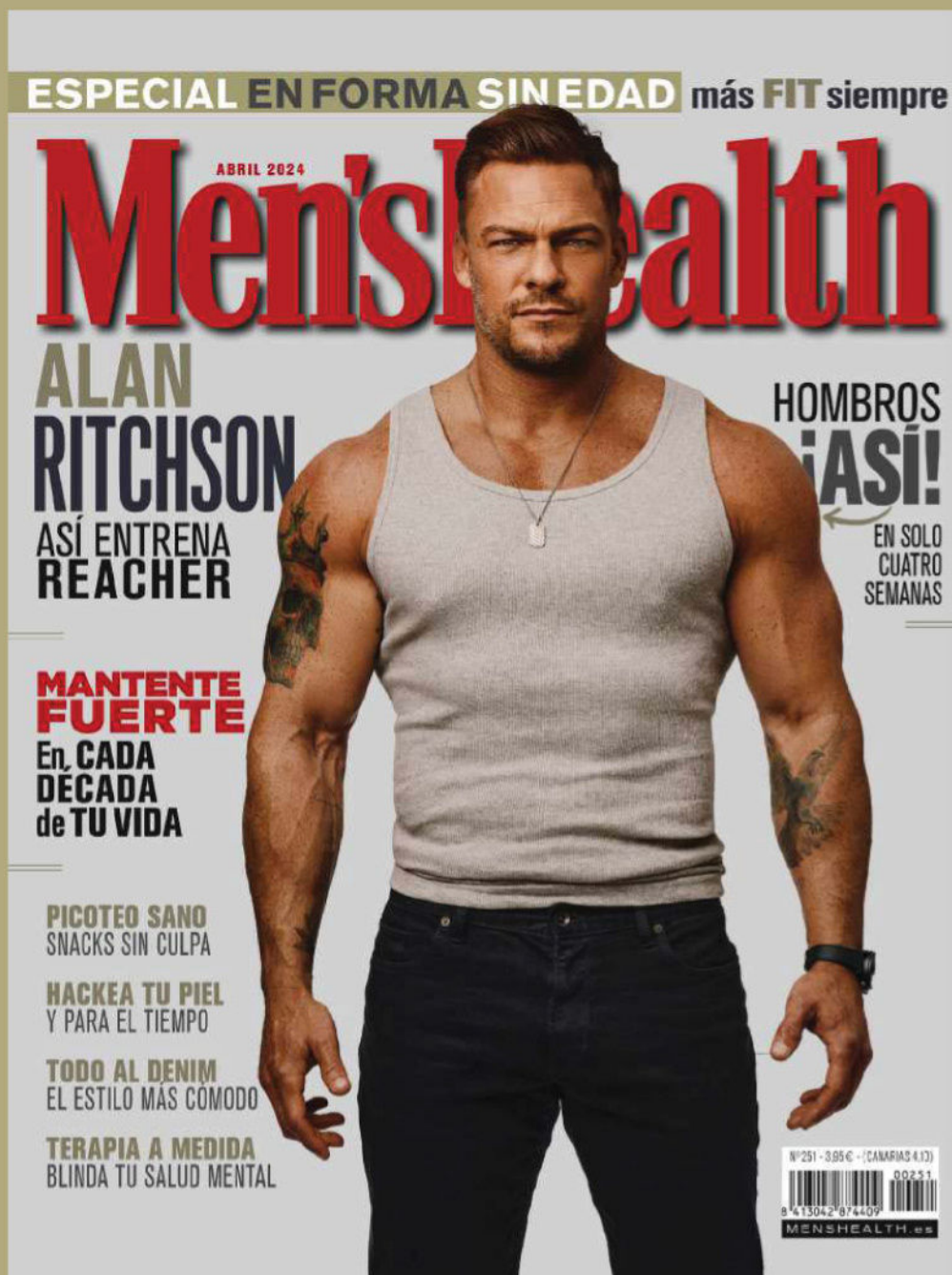
oferta  
**estrella**

Regalar flores, como este bouquet variado de Jardín202, es sinónimo de felicidad. La entrega es gratuita.

**24,27 €**  
amazon.es



# Tu mejor versión



FITNESS ▪ EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS ▪ NUTRICIÓN  
MODA ▪ BELLEZA ▪ TECNOLOGÍA

## ¡Ya a la venta!



Llena tu plato de colores, combínalos para conseguir un aporte de nutrientes variado y completo.



## Arcoíris vegetal: a cada color, su vitamina

SEGURO QUE SE TE HACE LA BOCA AGUA CUANDO VES CEREZAS, UVAS, PAPAYA. KIWIS... PERO, ¿SABÍAS QUE SUS COLORES INDICAN LAS PROPIEDADES QUE TIENEN?

**D**esde la comunidad médica y los organismos internacionales que trabajan sobre salud y alimentación, nos recuerdan las metas nutricionales que se enfocan en reducir la carga de enfermedades relacionadas con la alimentación; ya que a día de hoy queda clara la relación entre los alimentos consumidos y la prevención o desencadenante de enfermedades como vasculares o cáncer.

**Frutas y verduras** son la base de una alimentación saludable. Las recomendaciones de consumo de la OMS (Organización Mundial de la Salud) son de al menos 400 g de frutas y verduras al día por persona. Y los expertos recomiendan que sean de colores distintos, ¿por qué? Porque dependiendo de la sustancia que les aporta el color, y sus componentes, así son sus beneficios.

**Blanco:** Chirimoya, plátano, coliflor, ajo, champiñones... Ricos en almidones, vitaminas del grupo B, compuestos azufrados y minerales. Destacan por su efecto anticancerígeno y estimulan el sistema inmunológico. La fibra que aportan mantiene los niveles de colesterol.

**Amarillo/Naranja:** Zanahorias, mango, calabaza, cítricos... Los carotenoides son los responsables de su color, son precursores de la vitamina A que participa en la síntesis y el crecimiento hormonal. Contienen además antioxidantes y son ricos en vitamina C. Ayudan a prevenir el riesgo de enfermedades cardíacas.

**FRUTAS Y VERDURAS  
PREVIENEN ENFERMEDADES  
CARDIACAS Y COMBATEN  
ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER**

**Rojo:** Tomates, sandía, pomelo... Contienen vitaminas A y C y potasio. Su color lo aporta el licopeno, que contribuye a reducir enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer como el de próstata.

**Azul/morado:** Moras, berenjenas, arándanos, ciruelas... Su color se debe a las antocianinas, sustancias antioxidantes que aportan polifenoles y fitoestrógenos (previenen la pérdida de masa ósea durante la menopausia). Además, poseen minerales como potasio, magnesio y vitaminas del grupo B.

**Verde:** Kiwi, brócoli, pepino, lechuga, apio, espinaca... Aportan pocas calorías y tienen un gran valor vitamínico: A, C, del complejo B, E y K, fibra y minerales como magnesio y potasio. El color se debe a su alta presencia en clorofila. Las que tienen un color verde más oscuro contienen más cantidad de folatos.





### Preguntamos a...

#### ISABEL GONZÁLEZ

##### ¿Te gusta cocinar?

No me gusta nada cocinar, lo hago para que mis hijos se alimenten. Hago cuatro cosas que les encantan de vez en cuando para que me feliciten.

##### ¿Eres de probar?

Lo pruebo todo. No hay nada que me guste más que mirar la carta de un restaurante.

##### ¿Cuál es tu desayuno favorito?

Cualquier desayuno de hotel. Me pasaría la vida en ellos. Como fruta, frutos secos, huevos, bacon, tortitas... No les salgo rentable.

##### ¿El sabor de tu infancia?

Las croquetas de mi madre. Y su tortilla, hecha con las patatas del huerto de mi padre.



#### Dra. Amaya

##### Jiménez Baños

Especialista en medicina estética, antienvjecimiento y nutrición.

### La experta responde

#### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS QUE APORTA EL MISO?

El miso tradicional japonés es un alimento fermentado, elaborado a partir de la soja, con un hongo con acciones probióticas. En cocina se usa como condimento, también en sopas y tiene efectos antiinflamatorios, refuerza el sistema inmunológico, además de tener un alto valor nutricional.



### EL FUTURO DE LA ALIMENTACIÓN

Envases de piel de patata, tupperes inteligentes y edificios-huerta son algunas de las iniciativas que se han recogido en Gastro Genius, impulsada por DM ZERO Food Innovation Hub. Los creadores han sido los alumnos del colegio valenciano Sagrado Corazón de Vedruna en Valencia. [kmzerohub.com](http://kmzerohub.com)

## la oferta estrella

3,95 €  
500 g



#### FILETES DE LOMO DE CERDO

Muy fáciles de preparar y a los niños les encantan. Con una guarnición de patatas fritas, ensalada o pimientos asados, te solucionan una comida o cena. En Eroski puedes encontrar los filetes de lomo de cerdo, al corte –comprando como mínimo 500 g–, a 3,95 € el 1/2 kilo, en lugar de los 4,48 € habituales.



### LA UE, LA MÁS EXIGENTE CON SU CHARCUTERÍA

Los embutidos son un gran comodín en la despensa de miles de hogares, pero sólo unos pocos unen tradición, sabor, seguridad alimentaria, calidad y sostenibilidad. Los italianos cumplen 5 de 5, y es que son de los pocos que pueden presumir de haber mantenido inalterados durante siglos productos cárnicos exquisitos como su Mortadella Bologna o su Salamini Italiani alla Cacciatora. Busca sólo los que tengan los exigentes sellos europeos IGP y DOP para asegurarte de que te llevas a casa lo mejor de lo mejor.



# ¿Cuánto contamina Internet?

SUBIR TU FOTO DEL DÍA A INSTAGRAM, ALMACENAR ARCHIVOS EN LA NUBE O TENER TU BANDEJA DE ENTRADA LLENA DE CORREOS GENERA UNA HUELLA QUE DEMANDA EL 7% DE LA ENERGÍA MUNDIAL.

**L**a contaminación es uno de los principales problemas que afecta a nuestro planeta. Siempre se tiende a poner el foco en la industria del automóvil o en la alimentación, pero pocas veces analizamos lo que supone Internet para nuestro entorno. ¿Sabías que si fuera un país sería el sexto más contaminante del mundo? Cada segundo de navegación en Google a nivel mundial emite a la atmósfera media tonelada de Co2. Esto es así porque detrás de la pantalla de nuestro teléfono hay cables, ordenadores y servidores por donde circulan y donde se albergan los datos, y todo esto hay que enchufarlo, alimentarlo y refrigerarlo con electricidad y agua. De hecho, el tráfico digital consume el 7% de la electricidad de todo el mundo. ¿Cómo podemos reducir nuestra polución tecnológica?

**-Minimiza la cantidad** de correos electrónicos comerciales que recibes (como newsletters y avisos promocionales, así como correos electrónicos de recordatorio).

**-Descárgate la música** en el teléfono en vez de escuchar música en la calle conectado a Youtube. La música descar-

gada consume menos energía que la escuchada online.

**-Elimina la reproducción** automática en redes sociales y plataformas como YouTube. Se calcula que si YouTube acabara con este mecanismo se evitaría la emisión de más de 323.000 toneladas de CO2.

**-Prolonga al máximo** la vida de tus aparatos, y si se necesita el recambio, opta por un producto reacondicionado.

**-Apaga el buzón** cuando te vayas de vacaciones y no uses la opción "Responder a todos" si no es necesario. Tus emails contaminan de forma proporcional al número de destinatarios. Envía archivos adjuntos mediante un enlace de descarga a través de plataformas como WeTransfer, para evitar aumentar el peso del email.

**-Cierra todas las pestañas** que no estés utilizando y minimiza las búsquedas que haces en el navegador escribiendo el sitio web directamente en la barra de búsqueda.

**-Además de estas soluciones** prácticas para salvar el planeta, siempre es bueno prestar atención a la protección del consumo de electricidad, apagando el ordenador cuando no lo estés utilizando y desconectando de la electricidad los cargadores del portátil y del smartphone cuando no se necesiten.

TAN SOLO LOS EMAILS  
PROMOCIONALES  
QUE RECIBIMOS  
EN ESPAÑA  
PROVOCAN LA EMISIÓN  
DE 30 KILOS DE CO2  
POR PERSONA

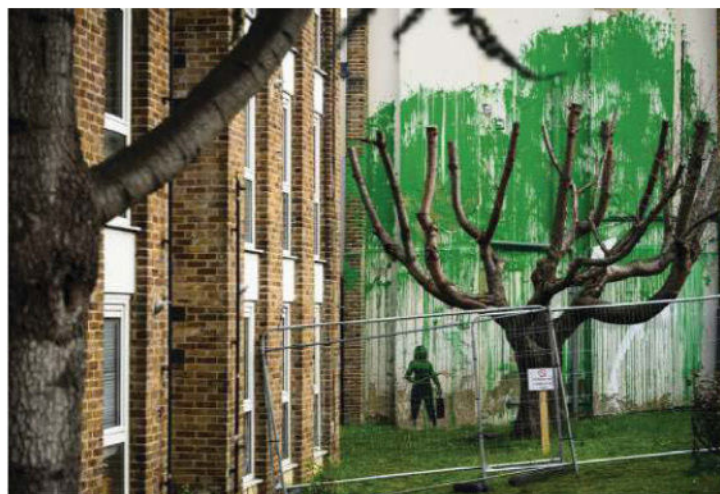
**El 43 por ciento de las personas reconocen que nunca apagan el router**

**Cuando te vayas a dormir, apaga todos tus dispositivos electrónicos.**





## ESTÁ PASANDO



### BANKSY NOS SACA LOS COLORES

El famoso artista callejero ha vuelto a ser noticia gracias a su último trabajo, que apareció hace unos días en un barrio del norte de Londres. Banksy eligió un cerezo de 50 años podado y creó el efecto de una fronda verde gracias a la pared del fondo. A pie de obra, la silueta de una mujer con un pulverizador de pintura. Una metáfora, dicen, de la conflictiva relación de las ciudades con los árboles.

### LA DIETA DE LOS BARES

La dieta de terraza de bar es dañina para los gorriones y puede ser una de las razones de la caída de su población, según un estudio que acaba de publicarse. La ONG de ornitología SEO/BirdLife puso de manifiesto que la población de esta popular ave ha sufrido una caída de casi el 20% desde 1998, cuando comenzaron a recopilarse datos. El descenso es más acusado en los medios urbanos que en los rurales.



Oferta  
**estrella**

# 25%

### DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES...

apenas sale una vez al mes a jugar al aire libre. Además, tan sólo uno de cada cinco niños sale a jugar al parque diariamente.



**Bhangara ha creado una funda de ordenador vegana realizada con cáñamo y muy duradera.**

**79,00 €**



CINE

Javier Gutiérrez y Luis Zahera son dos perdedores que se embarcan en un viaje a Rumanía.



# Pájaros

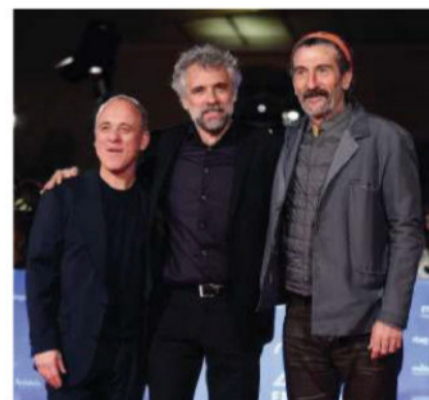


PAU DURÀ TRIUNFÓ EN MÁLAGA CON SU TERCERA PELÍCULA, UNA TIERNA HISTORIA PROTAGONIZADA POR LUIS ZAHERA Y JAVIER GUTIÉRREZ.

**5 abril** Director: Pau Durà. Intérpretes: Luis Zahera, Javier Gutiérrez, Teresa Saponangelo, Edgar Moreno. **Tragicomedia.**

**P**au Durà empezó su carrera como actor, pero lleva años compaginándola con su labor de director, demostrando a estas alturas ser un creador sólido y con estilo propio. En el pasado festival de Málaga presentó "Pájaros", una tragicomedia protagonizada por Javier Gutiérrez y Luis Zahera. El gallego se llevó la Biznaga de Plata al Mejor Actor por esta cinta, donde interpreta a Mario, un tipo peculiar y aficionado a las aves. "Estoy muy agradecido a Pau porque es la primera vez que me dan la oportunidad de no asesinar a nadie,

ni traficar con cocaína, y de encarnar a un perdedor", confesó entre risas. Su personaje se embarcará en un disparatado viaje con Colombo, un hombre que trapichea con marihuana y al que contrata como chófer para que le lleve a Rumanía a ver pájaros. La película, explica Durà, ha sido un trabajo de "honestidad" donde "no hay nada impostado". "No hay cromas, en realidad viajamos a Rumanía en un coche de hace treinta años, una carraca", confiesa. "A veces hay que alejarse para ver mejor, huir para encontrarse", añade el director.



## ¿SABÍAS QUE...?

### EXITAZO EN MÁLAGA

Pau Durà, en el centro, paseó por la ciudad andaluza con sus dos actores protagonistas. Además de dirigir, seguro que te suena la cara de este alicantino que ha participado en series tan conocidas como "Siete vidas", "El Príncipe" o "Crematorio". En 2018 sorprendió a todos al dirigir a Pepe Sacristán en la cinta "Lady Formentera".



## OCIO



### “LAS CONFESIONES”, UN RETRATO ÍNTIMO

Del 10 al 12 de abril, Teatros del Canal de Madrid estrena esta obra del dramaturgo británico Alexander Zeldin, uno de los principales talentos escénicos europeos del momento. “Las confesiones” cuenta los inmensos cambios que han tenido lugar en el mundo en los últimos 80 años, y todo a través del relato íntimo de Alice, una mujer que lucha por autoafirmarse frente a los demás. [teatros canal.com](http://teatros canal.com)

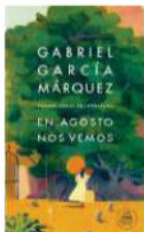


### LA FUNDACIÓN TÀPIES SE LLENA DE HILO ROJO

“Cada quien, un universo” es una exposición de la artista japonesa Chiharu Shiota, una muestra donde los hilos rojos representan los vasos sanguíneos y las conexiones entre personas. Los elementos atrapados entre las mallas rojas forman parte de la obra de arte, al igual que lo hace el espectador, que se adentra en esta curiosa instalación inmersiva. [fundaciotapi.es.org](http://fundaciotapi.es.org)

## NO TE PIERDAS

libros/ música

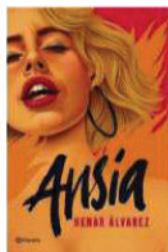


### “EN AGOSTO NOS VEMOS”

Este libro supone un inesperado regalo para todos los amantes de la escritura de Gabriel García Márquez. Cada mes de agosto, Ana Magdalena toma el transbordador hasta la isla donde está enterrada su madre para visitar la tumba en la que yace. Esas visitas acaban suponiendo una irresistible invitación a convertirse en una persona distinta. Editorial Random House.

### “ANSIA”

La cómica y guionista Henar Álvarez escribe una novela adictiva sobre las relaciones de poder, el deseo y la insatisfacción amorosa. Con esta historia, donde se mezcla la realidad con la autoficción, Álvarez vuelve a demostrar que es una de las voces más gamberras y lúcidas de su generación. Editorial Planeta.



## OFERTAS DE LA SEMANA

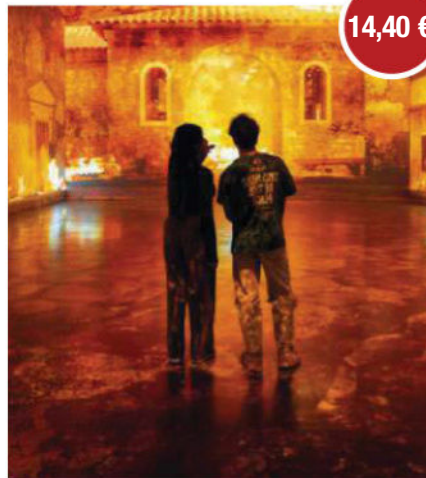
### UN ESCENARIO ÚNICO: BARBILLÓN MARBELLA

¿Te imaginas comer con estas vistas? El conocido restaurante de la Costa del Sol da el pistoletazo de salida a la temporada 2024 con una propuesta donde la calidad gastronómica y el lujo mediterráneo se dan cita en un local irresistible. Para ver su carta y reservar, entra en [barbillon.com/marbella](http://barbillon.com/marbella)



Depende de lo que consumes

14,40 €



### DOS AÑOS DE ÉXITO

MAD Madrid Artes Digitales, único centro permanente en Madrid de exposiciones inmersivas, acaba de cumplir su segundo aniversario. Y para celebrarlo, la exposición “Los últimos días de Pompeya” prorroga su estancia hasta el mes de junio. No pierdas la oportunidad de aprender Historia de una manera diferente. [madridartedigitales.com](http://madridartedigitales.com)

### UNA MUESTRA ÚNICA

El Museo Centro Gaiás de Santiago de Compostela acoge “Tesoros Reales. Obras maestras del Terra Sancta Museum”, una muestra internacional que por primera vez recoge el extraordinario y poco conocido tesoro artístico del Museo de Tierra Santa de Jerusalén. Estará hasta el 4 de agosto y la entrada es gratuita. [ciudadacultura.gal](http://ciudadacultura.gal)



Gratis



Precio medio 25 €

### RESTAURANTE BALEAR, LA MEJOR TORTILLA

Marcelino Alonso (Gastrorgásmico) y Jorge Baeza (del Restaurante Balear) han sido los ganadores del concurso de La mejor tortilla de patata de la Comunidad de Madrid 2024, certamen organizado por la Asociación de Cocineros y Reposteros. La tortilla de patata ganadora se servirá en producción limitada en este restaurante situado en Valdebebas. [restaurantebaleares.es](http://restaurantebaleares.es)



## TELEVISIÓN

### MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE, EN TVE CON “WEISS & MORALES”

No hace mucho estrenó la segunda temporada de “Los enviados”, en SkyShowtime”, y el actor ya tiene nuevo proyecto, esta vez en TVE. Miguel Ángel Silvestre y Katia Fellin inician en breve la grabación en Canarias de esta serie en la que interpretan a un inspector de policía español y a una inspectora de policía alemana obligados a trabajar juntos.



### ANDRÉS VELENCOSO, ESTRELLA DEL PRIMER SERIAL DE DISNEY+

“Regreso a Las Sabinas” es el título de la primera serie diaria producida en España que estrenará la plataforma de streaming. De los creadores de “Amar es para siempre” y “Sueños de libertad”, es la historia de las hermanas Molina, quienes después de muchos años sin verse, han de volver a su pueblo natal, Manterana, para atender a su padre. Este inesperado regreso les supondrá reencontrarse con la vida y los amores que intentaron olvidar. Y ahí está Andrés Velencoso, que encabeza un reparto en el que destacan Celia Freijeiro, Ángela y Olivia Molina, Natalia Sánchez, Miquel Fernández, María Casal y Nancho Novo, entre otros.

## TIPOS DUROS EN LAS PANTALLAS



### MARLON BRANDO

El 3 de abril se celebra el centenario del nacimiento del actor por antonomasia y el canal de cine le dedica todo el mes con una selección de sus películas. Destacan títulos como “Rebelión a bordo” (miércoles 3 de abril, 19,05 h) o “Un tranvía llamado deseo” (miércoles 10 de abril, 22.00). A la izquierda, fotograma mítico del filme.



### COLIN FARRELL

El actor produce y protagoniza “Sugar”, un “noir” que se estrena el viernes 5 de abril y en el que encarna a un detective privado estadounidense que investiga la desaparición de Olivia Siegel, nieta del legendario productor de Hollywood Jonathan Siegel.





### LA IMPARABLE CARRERA DE ÓSCAR CASAS

El hermano pequeño de Mario Casas hace tiempo que dejó de ser una promesa. Óscar se ha consolidado, y tras saberse que protagonizaría para atresplayer "El gran salto", ficción sobre Gervasio Deferr, Prime Video ha anunciado que estará en la segunda temporada de "Citas Barcelona". Los nuevos capítulos, que han comenzado a grabarse en la Ciudad Condal, siguen la estela de la primera entrega, donde los personajes se encuentran tras conocerse en Internet.



### CARLOS GARCÍA-HIRSCHFELD

El presentador estará al frente de "Seguridad Vital 5.0", ahora en La 2. Un formato de divulgación de los principales valores de la seguridad vial y la movilidad sostenible, en una nueva etapa en la que la tecnología y la digitalización serán su eje central. Las grabaciones ya han arrancado.



### SE GRABA "VALERIA 4", LA TEMPORADA FINAL

Teresa Riott (insuperable en "El inmortal") como Nerea; Diana Gómez, Valeria; Silma López, Lola; y Paula Malia, Carmen, son las cuatro protagonistas de la serie de Netflix, cuya cuarta y última entrega que ahora se graba estará cargada de conflictos amorosos, relaciones aparentemente perfectas, nuevos estilos de vida... y hasta un bebé.

### "LOS AÑOS NUEVOS"

#### DE SOROGOYEN

Movistar Plus+ y el canal francés ARTE producen la nueva serie de Rodrigo Sorogoyen, que sigue diez años de la vida de una pareja, encarnada por Iria del Río y Francesco Carril, como Ana y Óscar.



# 1.900

### EUROS POR PROGRAMA

Según el Portal de Transparencia de RTVE es lo que cobraría Jordi González por cada emisión de "D Corazón", y el programa se emite sábados y domingos en La 1. Su compañera Anne Igartiburu se embolsaría 1.750 euros por programa. Ella compagina este espacio con el talent "Baila como puedas".



## AUTODEFINIDO



COL., CHICO MUY DELGADO	INTRODUCIR GÉRMESES EN EL CUERPO	BOTÓN DE GRABAR PERMA- NECEN	↙	ANT. TESTAMENTO DESPEDIR AROMA	→		NOTA MUSICAL ONOMAT. DE ROTURA	→	SIN TRABAJO
↘	↓	↓		↓	SÍMBOLO	→	↓		↓
					PARTE DE UN PROCESO				
ATÓMICO, MOLECULAR EN CALIDAD DE	→				↓		.../DC, GRUPO LIMITA CON ALSACIA	→	
↘			Y EN LATÍN	→		MÁS LEJOS	→	↓	
			CARRERA DE BARCOS			QUE INCITA AL PLACER			
SU APELLIDO	→		↓			↓			CAPITAL DE RIBERA DEL DUERO
JUNTA	→			SIGUE A LA O	→		IGUALDAD, NIVEL	→	↓
CIERTO DÍGRAFO				REAL DECRETO			INDICA IN- CREDULIDAD		
↘		HACENDADO	→	↓			↓		
		RIZOS, TIRA- BUZONES							
SUPERIOR	→	↓			... Y SALVA, ILESAS	→			LANZAMIE- TO EN BA- LONCESTO
CAVA SECO					AUDIODES- CRIPCIÓN				↓
↘				ORO	→		ABREV. DE ANTIGUO	→	
				ÁREA EN UN HOSPITAL	↓		TACHA, ESTIGMA	↓	
CONDIMENTO	HACIENDA, PATRIMONIO GENERAL CARTAGINÉS	→		↓			ENTREGUÉ	→	
↘	↓						SOBERANO RUSO	↓	
IMPRUDENTE (F.)	→		ZONAS SUPERPUES- TAS A OTRAS		COGER, SUJETAR	→			
LLANA, TERSA			↓		DESABRIDO				
↘					↓	COMUNIDAD AUTÓNOMA	→		TERRENO RODEADO DE AGUA
						ARCA CON UNA RANURA	↓		↓
				CONDIMENTO ORIGINARIO DE LA INDIA	→				PLANTA IRIDÁCEA
ÚTIL DE JARDINERÍA		PALO TOSCO Y FUERTE	→				FORMA DE EMPRESA	→	↓
↘		PRON. NEUTRO	↓				ALBACETE	↓	
				INDICA TIEMPO	→		BOXEADOR AMERICANO	→	
PIEZA FINA PARA CUBRIR SUELOS	→				LA UNA Y LA OTRA	→			

## SUDOKU

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

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

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

## BINARIO

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

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

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



## SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

ABACERA  
ALTITUD  
BERRO  
BORDEAR  
DEDILLO  
EFUGIO  
ENCÍA  
ENCOFRAR  
ERRE

GIBÓN  
JARREAR  
LARGUEZA  
LUBINA  
MARENGO  
MOLDE  
NARVAL  
ONDA  
OPERETA

QUESO  
RASGUÑAR  
TETAR  
TUTE

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

## EL HORIZONTAL

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

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1 Consentido, mimado   | 6 Afanosa por servir   |
| 2 Renunciar a algo     | 7 De temperatura alta  |
| 3 Acto final y solemne | 8 Músico de México     |
| 4 Pájaro muy común     | 9 Percance, adversidad |
| 5 Undécimo mes del año | 10 Echar en cara       |

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

## CRUCIGRAMA

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

**Horizontal 1** Dentífrico. Tipo de baraja. **2** Encaje preciso de dos cosas. Cosa de poca consistencia. **3** Entendí lo escrito. Sentimiento causado por una pena. **4** 28,8 gramos. Ciudad de Guipúzcoa. **5** Materia prima textil. **6** Nueve en romanos. Adverbio de cantidad. Prefijo que significa abeja. **7** Pagos de ciertos servicios públicos. Alimentación del ganado. **8** Garantiza el pago de un crédito. Asiento de la bicicleta. **9** Apodado la Voz. Enseñanza en institutos. **Vertical 1** Snack de cine. **2** Maltraten, marchiten. Javi en catalán. **3** País de la Cruz Roja. Precede al nombre de los venerados por la Iglesia. **4** Tribunal Supremo. Célebre puerta madrileña. **5** Uní con cuerdas. Butano o propano. **6** Los de aquí. Abreviatura de cierto término de cortesía. **7** Excesivo deseo de acumular riqueza. **8** Hombre de gran belleza. Pronombre de la tercera persona. **9** Suficiente en cantidad o calidad. **10** Órganos de la vista. Tierra, patria. **11** Expresa burla. Respuesta negativa.

## SOLUCIONES

### CRUCIGRAMA

O	S	E	A	R	A	N	I	S
N	I	L	I	S	T	A	V	A
V	B	E	C	S	S	V	S	I
I	A	P	I	I	S	C	A	S
R	N	O	D	O	T	A	M	
A	S	O	T	O	T	A	Z	N
O	Z	O	C	E	S	E	L	E
J	A	C	A	R	A	I	O	
A	P	A	J	A	S	T	E	
P	A	S	T	A	T	A	R	O

### EL HORIZONTAL

H	C	O	R	E	R	E	10
A	R	G	S	E	R	6	
I	H	C	A	R	8		
I	N	E	I	T	7		
I	C	I	T	A	6		
I	C	I	T	A	5		
O	I	O	I	O	5		
A	G	O	R	A	4		
O	I	O	I	O	3		
A	C	A	R	I	2		
A	C	A	R	I	2		
A	C	A	R	I	2		

### SUDOKU

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

### AUTODEFINIDO

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

### BINARIO

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

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

**MEGASTAR**



Y también en iPad

www.megastarediciones.es



ARTISTAS

# Kiko y Shara

“Sería más duro fracasar como padres que como músicos’

Los hermanos Gaviño regresan con nuevo single, “Quiero oír tu voz”, en un año donde también vuelven a pisar los escenarios y afrontan su carrera sin una discográfica detrás.



Shara lleva una cazadora tipo perfecto de Relish, 153 €; top con encaje de Alba Conde, 152 €; pantalón con raya lateral de Alba Conde, 179 €; plataformas de Exe Shoes, 69,95 €, y pendientes de aro de Thomas Sabo, 98 €. Kiko luce una cazadora de ante de Ooto, 199 €; camiseta básica de Hugo Boss, 49,95 €; pantalones denim de Cortefiel, 59,99 €, y zapatillas de Wonders, 115 €.





Shara viste una camiseta negra de Liu Jo, 84 €; falda vaquera de Relish, 118 €; cazadora biker de Guess, 450 €; botas de ante de Guess, 185 €, y collar de Urban Classics, 19,99 €. Kiko luce una cazadora de Mirto, 245 €; camisa estampada de Mirto, 119 €; pantalón vaquero de Levi's, 115 €, y zapatillas de Nike, 119,99 €.





El gaditano lleva una camisa estampada de Gaudí, 93 €; vaquero de Guess, 120 €, y zapatillas de Nike, 119,99 €. Shara lleva una camiseta negra con perlas de Relish, (C.P.V); pantalón vaquero ancho de Zara, 29,95 €, y zapatos de Guess, 160 €.

**L**os hermanos Gaviño llevan desde 2006 compartiendo mucho más que familia. Cuando Kiko puso fin a su aventura con “Los Caños”, se dio cuenta de que Shara sería la perfecta compañera de aventuras en la música. Y desde entonces no han parado y ahora regresan con nuevo single, “Quiero oír tu voz”, con el que comienzan una nueva etapa, la de la autogestión. Hablamos con ellos en su visita a Madrid.

**-¿Cómo afrontáis esta nueva vuelta a la música?**

-Kiko: Hombre, los nervios siempre existen porque hemos puesto toda la ilusión del mundo en esta canción. Y después de tantos años, tenemos una responsabilidad de no defraudar a los fans. Pero vamos, son unos nervios muy bonitos.

**-Además, es la primera vez que lanzáis música sin una discográfica detrás...**

-Shara: Se siente vértigo porque es la primera vez que asumimos la responsabilidad total. Y para qué mentir, nos costó un poquillo dar este paso.

-K: Supongo que es normal. Cuando tienes una compañía que te respalda, te centras en la música y en la composición, pero ahora tienes que estar pendiente de tu propia empresa, de papeleos, de muchas gestiones... Pero cuando salen las cosas, también es una doble satisfacción.

**-¿Qué objetivos os habéis marcado con esta vuelta?**

-K: Queremos lanzar canciones sin perder nuestra esencia, pero añadiendo también un punto de modernidad. Y la verdad es que estamos notando un crecimiento importante y en redes tenemos nuevos seguidores que se están acercando a nuestra música.

**-Contadme cuáles son los pros y los contras de trabajar en familia.**

-S: A día de hoy, yo personalmente no siento que haya contras. Quizás, a veces, la confianza viene a hacer de las suyas cuando estás más estresado de la cuenta...

-K: Por otro lado, la unión de la sangre te lleva a estar bien siempre. Al ser hermanos todo es mucho más fácil y nos quedamos con la parte bonita. El éxito y la alegría entra en la misma casa.

-S: Lo más importante es tener confianza en la persona que tienes al lado y eso, en nuestro caso, nunca falta.



**-¿Qué es lo que más os gusta del otro?**

-S: A mí lo que más me gusta de Kiko son sus ganas de aprender, sus ganas de seguir. Nuestra carrera es muy larga, hemos vivido de todo, pero Kiko nunca desfallece. Y eso es fundamental.

-K: Shara es una persona todoterreno y eso me encanta. Tiene la capacidad de hacer muchas cosas a la vez y aprende muy rápido.

-S: Oye, estas preguntas nos están sirviendo también de terapia. ¡Qué bonito Kiko! Es que él no suele decir esas cosas en el día a día (risas).

**-¿Y el defecto del otro que os pone de los nervios?**

-S: Kiko cuando tiene sueño se vuelve insoportable.

-K: ¡Lo reconozco! Cuando estoy cansado, me pongo de muy mal humor. Mi hermana, sin embargo, tiene un pronto muy fuerte, es igual que mi madre. Pero vamos, nos entendemos muy bien.

**-Contadme cómo empezó vuestro amor por la música.**

-S: Yo recuerdo con tres, cuatro añitos, pasar los sábados por la mañana en la cama de mis padres escuchando canciones. El carnaval también es fundamental en Cádiz, es una escuela. En nuestra tierra la música está siempre presente.

**-Kiko, tú empezaste siendo un niño con el grupo Los Caños. Tus padres, ¿qué dijeron entonces?**

-Siempre me han apoyado mucho. Con 14 años firmé mi primer contrato discográfico y en casa se vivió con una alegría inmensa. Mi padre tuvo que acompañarme porque era menor de edad y parecía que nos había tocado la lotería. Además, veían que era mi sueño. Lo deseaba tanto que cometí el error de dejar los estudios por la música.

**-¿Alguna vez te has arrepentido de empezar tan joven?**

-No, para nada. Las cosas te vienen cuando te vienen. Al final, Kiko y Shara surge gracias a Los Caños. Lo que he vivido ha sido muy bonito y ahí queda en la historia de la música. Al final el grupo creó un estilo único desde Cádiz que luego han continuado muchos artistas.

**-Pero no todo vuestro camino ha sido fácil, bonito...**

-S: Es difícil gestionar la incertidumbre y el no saber cómo va a ir el año. ▶



Shara lleva un vestido de rayas de Relish, 188 €; americana vaquera de Relish, 247 €, y plataformas de Exe Shoes, 109,95 €. Kiko viste una americana de Gaudí, (C.P.V); camisa de Springfield, 34,99 €; pantalón vaquero de Guess, 110 €, y zapatillas de Ooto, 79,90 €.



Shara, con cazadora biker de cuero de Guess, 450 €; vestido de punto de Guess, 99 €, y pulsera de Mango, 12,99 €. Kiko lleva una camiseta con ribete de Zara, 22,95 €; americana de Springfield, 89,99 €, y pantalón de Cortefiel, 59,99 €.



► -K: El sustento de un artista viene de las giras y, afortunadamente, este año estamos tranquilos porque ya tenemos un mínimo de conciertos contratados.

-S: En este trabajo se vive al día y es imposible desconectar.

**-¿Y cómo llevan vuestras familias que estéis enganchados al trabajo?**

-K: Bueno, hay veces que lo entienden y otras que nos dicen "¡suelta el móvil ya, que es domingo!" Nos cuesta no darle vueltas a las cosas, no comerse la cabeza.

**-Con tantos años de experiencia de-**

**trás, ¿qué consejo le daríais a los jóvenes que empiezan?**

-S: Que se formen y que piensen que es una carrera de fondo.

-K: También es importante que confíen en ellos mismos. Los artistas tienen que tener personalidad, hay que crearse un sonido propio.

**-Si vuestros hijos os dijeran que se quieren dedicar a la música, ¿os haría gracia?**

-S: Que hagan lo que quieran, los padres lo que queremos es que nuestros hijos sean felices.

-K: La música es muy bonita. Yo creo que lo que intentaríamos es allanarles el camino, intentar guiarlos y dejar que se equivoquen, porque también es necesario para aprender. Pero vaya, sobre todo arroparlos y apoyarlos. Sería más duro fracasar como padres que como músicos.

María Larrocha

Fotos: Alberto Bernárdez

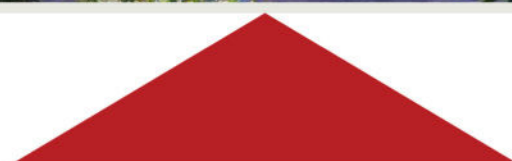
Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y Peluquería: Javier Reyes

Agradecimientos: La Masía de José Luis.

P.º de la Puerta del Ángel, 3. 28011, Madrid.





## CITA EN...

La producción se realizó en la preciosa Masía de José Luis, un lugar único para celebrar cualquier evento. Los salones están decorados por Pascua Ortega y los jardines están llenos de rincones ideales para que tu celebración sea un éxito. Entra en la página [joseluis.es/la-masia](http://joseluis.es/la-masia).

## Mi belleza al descubierto

### Somos muy coquetos...

S: Tenemos nuestra rutina de belleza y nuestras cremas para mantener la piel lo mejor posible.

K: A mí me gusta hidratarme la cara por las mañanas.

### Cuidamos la alimentación...

S: Siempre que podemos. En la carretera, cuando estamos de gira es más difícil comer sano.

### Los dos hacemos deporte...

S: Nos gusta mucho ir al gimnasio, aunque de vez

en cuando una caminata por el campo también me encanta. Es muy importante de cara a la gira estar en forma.

K: Yo últimamente estoy haciendo mucho deporte, es una manera de despejarse.

### La ropa que llena nuestros armarios...

S: Si abris el mío encontraríais mucho desastre (risas). Me cuesta tirar cosas... La verdad es que tengo de todo.

K: A mí me gusta la ropa informal, vaqueros y camisetas.



**Naturia champú micelar suave de René Furterer,**  
17,90 €.



**Vitalfan reaccional para cabellos debilitados de René Furterer,**  
25,90 €.

**Naturia bálsamo lácteo desenredante de René Furterer,**  
16,90 €.



**Triphasic reaccional, tratamiento anticaída de René Furterer,**  
65,90 €.







La madre de Felipe VI y su hermana Irene se mostraron muy cariñosas con la gente que las saludaba.

# Doña Sofía muy elegante en el concierto de Pascua

Acompañada de su hermana Irene, a la que está muy unida, la reina emérita acudió el pasado 25 de marzo en Mallorca a un recital celebrado a beneficio de Projecte Home Balears, entidad que ofrece tratamientos para drogodependientes.



Como cada año, la Reina Sofía se ha trasladado a Palma de Mallorca para pasar la Semana Santa. En esta ocasión lo ha hecho acompañada de su hermana Irene, a la que siempre ha estado muy unida. La madre de Felipe VI además de adorar la isla, acude a infinidad de compromisos a los que siempre la invitan, como el concierto anual de Pascua, al que es fiel. Este compromiso, que tuvo lugar el pasado 25 de marzo, se ha celebrado en la Catedral-Basílica de Santa María de Mallorca y todo lo recaudado irá al Proyecto Home Balears, una iniciativa cuya misión gira en torno a las persona drogodependientes. Concretamente, previene, atiende y da respuesta a las necesidades y problemas que experimentan estas personas. Programas de prevención, tratamientos específicos, terapias individualizadas y salidas eficaces y precisas hacen que su labor sea totalmente esencial.

### Estilismo satinado

Como es una cita muy importante, la mujer del Rey Juan Carlos escogió un estilismo muy acorde: pantalones satinados de pernera recta y una blusa estampada con figuras geométricas y florales. Un poncho también satinado y en la misma tonalidad verde que la prenda inferior ha llamado la atención con sus mangas anchas y con bordado étnico.

Sentada en primera fila, la Reina ha escuchado atentamente el recital en el que se ha interpretado el Réquiem de Mozart en las voces de la soprano Irene Mas, la mezzosoprano Begoña Gómez, el tenor Joan Laínez y el barítono David Menéndez.

DM/Fotos: Agencias



La Reina Sofía presidió el concierto sentada al lado de su hermana Irene, delicada de salud.



### Siempre **juntas**

La Reina y su hermana llegaron al acto en un coche oficial. Allí las esperaban decenas de curiosos que las fotografiaron y aplaudieron.



# NUEVO EN Fotogramas



## FOTOGRAMAS PONE VOZ AL CINE

¡Estamos de estreno! Nace 'Amanece que no es podcast', proyecto sonoro de Fotogramas y Fundación SGAE con el cine y las series como protagonistas. Un contenido en audio de 8 capítulos de 30 minutos de duración disponible ya en Fotogramas.es y en las principales plataformas de audio:

**Spotify, Google Podcast, iVoox y Apple Podcast.**

ESCÚCHALO AQUÍ





# La reina emérita

## recibe la medalla del Cristo de los alabarderos

La suya ha sido una Semana Santa intensa. Doña Sofía ha vivido varios actos litúrgicos en Málaga y Madrid, siempre con su hermana Irene y hasta su hija, la infanta Cristina.

**E**s uno de los miembros más activos de la Familia Real, y la muestra ha sido esta Semana Santa. A sus 85 años, Doña Sofía ha estado muy presente en varios actos. El primero tuvo lugar en Palma de Mallorca. La reina emérita, acompañada de su hermana Irene de Grecia, asistió al concierto celebrado en la catedral, a beneficio de Projecte Home Balears, el lunes 25 de marzo. Ya el Jueves Santo viajaron a Málaga, donde presidió el desembarco de la Legión y el traslado del Cristo de la Buena Muerte de la congregación de Mena, a hombros de los legionarios. Una vez finalizado el acto, comió en el Chiringuito Rocamar, en pleno Paseo Marítimo. Y llegó el Viernes Santo, con la procesión del Cristo de los Alabarderos, en Madrid, de nuevo con su hermana y la infanta Cristina.



### Alabardera de oro

La congregación del Cristo de los Alabarderos entregó a Doña Sofía la medalla del Cristo, que le puso su hija Cristina. Ella y su tía Irene también la recibieron, en formato reducido.







Las tres mujeres, al comienzo de la procesión. A su izquierda, un soldado alabardero.

## SOFÍA, IRENE Y CRISTINA ESTABAN MUY EMOCIONADAS DURANTE LA PROCESIÓN

► Antes del arranque del paso, las tres llegaban a las inmediaciones del Palacio Real y se adentraban en la capilla, queriendo saludar a los cofrades y autoridades civiles y religiosas implicadas en la celebración. Un gesto correspondido con el nombramiento de Doña Sofía como miembro de honor de la congregación, entregándole su correspondiente medalla. Su hermana y su hija también tuvieron las suyas. Y muy cerca de ellas estaban Simoneta Gómez-Acebo, de luto riguroso tras la muerte

de su hermano Fernando, y el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, que el próximo 6 de abril se casa.

Sofía, Irene y Cristina acompañaron al Cristo de los Alabarderos desde la Puerta del Príncipe del Palacio Real. Estaban muy emocionadas y le siguieron unos pasos; el desfile finalizó en la iglesia de las Fuerzas Armadas, haciendo parada en sitios emblemáticos de la capital como la Plaza de la Villa, la Puerta del Sol, la calle Bailén e incluso la Plaza Mayor.

Agencias







La emérta fue la encargada de hacer la primera "levantá" del Cristo de los Alabarderos. El hermano mayor de la cofradía le entregó el llamador o martillo de plata.



La infanta Cristina estuvo muy pendiente de su madre y de su tía Irene, a la que llevó de la mano.



# Los Rivera, Banderas...

## y otros protagonistas de la Semana Santa

Como cada año, han sido muchos los rostros conocidos que han disfrutado del fervor de la Semana Santa en diferentes provincias españolas, como Sevilla y Málaga.

**L**as lluvias no han impedido a nuestros famosos disfrutar del fervor de la Semana Santa en diferentes ciudades de nuestro país, sobre todo en Sevilla y en Málaga.

En la capital hispalense pudimos ver a Eugenia Martínez

de Irujo con su marido, Narcís Rebollo, estuvieron en diferentes procesiones. Allí coincidieron con Tana Rivera y su novio, Manuel Vega. La pareja estuvo junto a Francisco Rivera y Lourdes Montes en la Iglesia de Triana para ver a la virgen.

El sevillano Jorge Cadaval estuvo junto a su marido Ken Appledorn en el balcón de su casa para ver al Cristo de Soberano Poder ante Caifas.

En Málaga, el protagonista fue Antonio Banderas, miembro de la Cofradía María Santísima de Lágrimas y Favores. ▶



Eugenia Martínez de Irujo y Narcís Rebollo acuden todos los años a la Semana Santa de Sevilla.



Joaquín y su mujer, Susana Saborido, disfrutaron de la corrida en la Maestranza de Sevilla.



Tana Rivera y su novio, Manuel Vega, fueron a la corrida de Morante, Castella y Roca Rey.



Nuria González junto a sus hijos, Iván y Alma, y su hermana, Yolanda, fueron a los toros.





Francisco Rivera Ordóñez y Lourdes Montes asistieron a las procesiones sevillanas y a la corrida en la Maestranza el domingo de Resurrección.



Teresa Baca y su marido, Álvaro Torres Calderón, fueron a los toros. La modelo y el representante deportivo han celebrado su primer aniversario de casados.





## El protagonista

Como cada Semana Santa, Antonio Banderas es el protagonista en Málaga. El actor, que saluda a la reina Sofía, estuvo con su hija, el novio de ésta, su novia y su cuñada.



## ANTONIO BANDERAS DISFRUTÓ, A PESAR DEL MAL TIEMPO, DE LA SEMANA SANTA DE MÁLAGA CON SU HIJA STELA

► Debido a la lluvia, la virgen venerada por el actor no pudo salir a la calle. Pero Banderas pudo disfrutar de otros tronos de su Málaga natal. Junto a él estuvieron su novia, Nicole Kimpel, su hija, Stela del Carmen, y el novio de ésta, Alex Gruszynski. El actor aprovechó la procesión del Cristo de la Buena Muerte para saludar afectuosamente a la reina Sofía. En el mismo acto, también





Jorge Cadaval y su marido, Ken Appledorn, disfrutaron de las procesiones desde el balcón de su casa en Sevilla.

se encontraba el componente de Los del Río, Rafael Ruiz, y su mujer, María Isabel Romero.

No todo han sido procesiones en Semana Santa, ya que el Domingo de resurrección se abrieron las puertas de la Maestranza de Sevilla para la tradicional corrida. Los asistentes pudieron disfrutar de una tarde en la que los protagonistas eran Morante de la Puebla, Sebastián Castella y Roca Rey.

Allí también pudimos ver a Francisco Rivera con su mujer y su hija; Teresa Baca y su marido, Álvaro Torres, que han celebrado su primer aniversario de bodas, y Nuria González, que acudió a Sevilla junto a sus hijos y su hermana.

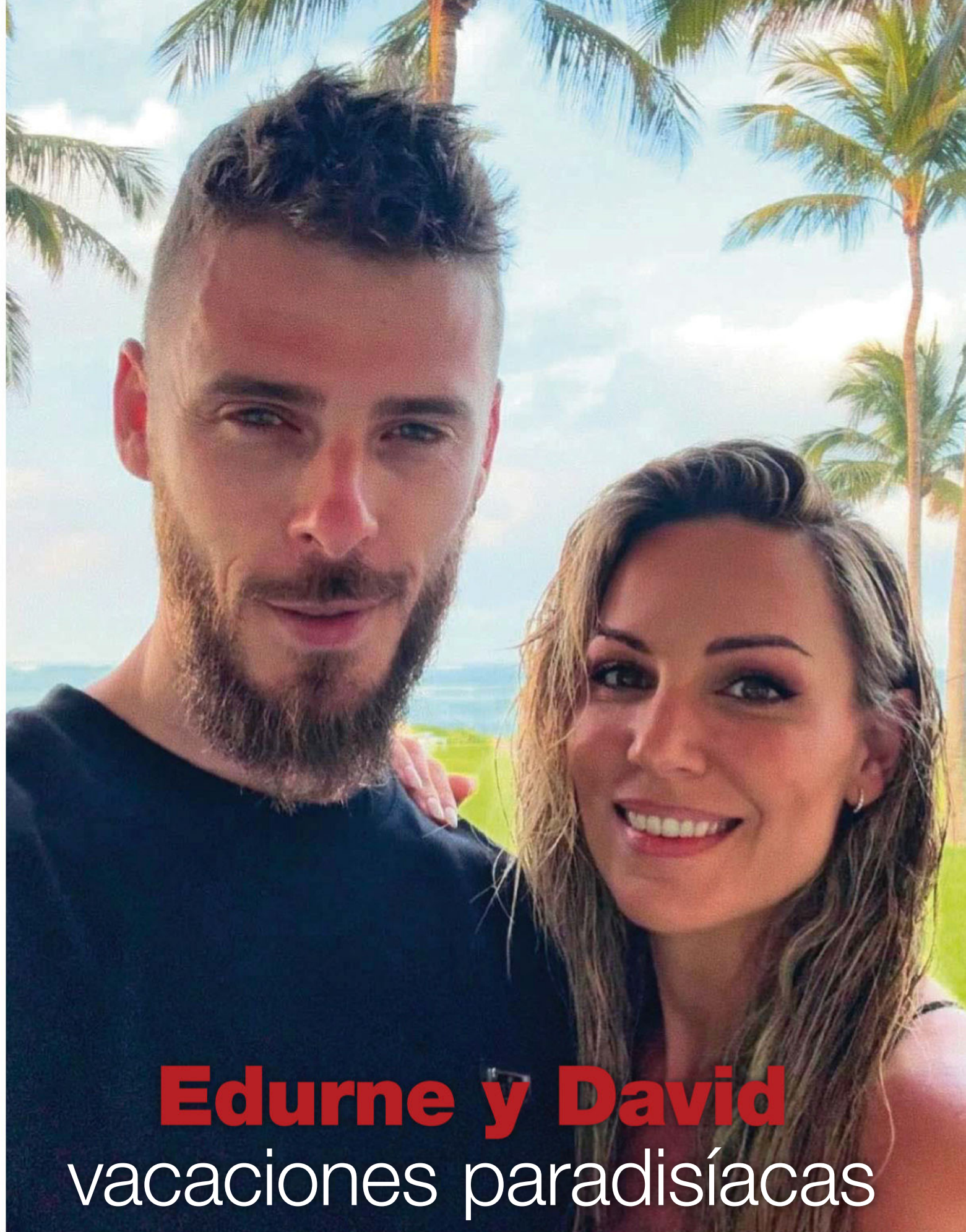
Agencias



Rafael Ruiz y su mujer, María Isabel Romero, en Málaga como José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo, que se casarán el 6 de abril.







# **Edurne y David** vacaciones paradisíacas

La cantante y el futbolista han pasado unos días de descanso en Bahamas junto a su pequeña Yanay, de dos años. Tanto ella como él comenzarán nuevos caminos en sus respectivos trabajos, la madrileña en Antena 3 y David cambia de equipo.





Eduarne, David y la pequeña Yanay disfrutaron de Bahamas, antes de que la cantante comience sus nuevos proyectos.



**E**durne ha comenzado una nueva etapa profesional tras su salida de Mediaset. Pero antes de comenzar con la promoción de su nueva canción, “Nada” y saber sus proyectos en Atresmedia, cadena por la que acaba de fichar, la cantante ha disfrutado de unas vacaciones junto a su marido, David de Gea y su hija, Yanay, de dos años, en Bahamas.

Desde sus redes sociales, la madrileña ha compartido con sus seguidores su descanso en su destino paradisíaco y pudimos ver su espectacular figura y comprobar cómo el futbolista es todo un padrazo. “Mi paraíso, mi familia”, así describía en una de las fotografías la cantante.

“Quiero evolucionar y probar cosas distintas”, ha declarado la cantante tras confirmar que ya no iba a estar más en la cadena que durante años ha sido su casa. Edurne dice que se lleva cosas muy buenas y “una familia”, la del programa donde participaba “Got Talent”, de Telecinco.

Edurne también está preparando una gira de conciertos, lo que significará su vuelta a los escenarios, ya que el pasado año no tuvo gira. Además, después de verano lanzará su octavo disco, cuyo aperitivo es la canción que ha lanzado, “Nada”.

### **David nuevo destino**

Quien también tiene cambios profesionales es David, ya que tras doce años siendo portero del Manchester United, está a punto podría firmar con un equipo de Arabia Saudí, lo cual les cambiaría la vida. En verano, Edurne y David celebrarán su primer aniversario de boda. La pareja se dio el “sí, quiero” en Menorca el pasado verano, tras doce años de relación.

Fotos: Instagram

Edurne compartió en sus redes sociales estas fotografías, donde pudimos ver su espectacular cuerpazo.







## Juegos en la **arena**

David y Edurne están volcados en su hija Yanay, de dos años. La niña se lo pasó en grande en las playas de Bahamas.







El rey, a su llegada a la capilla de San Jorge, se mostró muy sonriente y cariñoso saludando a la gente que se agolpó para verle a él y a Camila.

# Carlos III

## reaparece con Camila en la misa de Pascua

Se trata del primer acto público al que asiste el monarca tras el anuncio, el pasado 5 de febrero, de que padecía cáncer. Los grandes ausentes al acto fueron los príncipes de Gales, ya que Kate está centrada en su tratamiento oncológico.

Los últimos meses han sido muy difíciles para la familia real británica, pero parece que, poco a poco, todo está volviendo a la normalidad. Así, el pasado domingo 31 de marzo, Carlos III y su esposa Camila presidieron la tradicional misa de Pascua en la capilla de San Jorge, en

Windsor. Allí se pudo ver al monarca con excelente aspecto físico y muy sonriente en compañía de otros miembros de la familia, lanzando así un mensaje de esperanza y unidad, en medio del difícil momento que atraviesan. Hay que recordar que desde el pasado 5 de febrero, mo-

mento en que se hizo pública su enfermedad, un cáncer, sin especificar de qué, apenas hemos podido verle, al estar recibiendo tratamiento, excepto realizando audiencias o en un visita privada a una iglesia cercana a su domicilio. Pero a partir de ahora se espera que su agenda vaya recuperando

la normalidad hasta su completa recuperación.

### **Sarah Ferguson estuvo**

Al servicio religioso asistieron la princesa Ana y el príncipe Eduardo, que desempeñan el cargo de Consejeros de Estado, y sus respectivas parejas, Timothy Laurence y Sophie





## ¿Reboda a la vista?

La presencia de Sarah Ferguson, que no iba a la Misa de Pascua desde su separación, en 1996, hizo que se especulara con una reboda entre ella y el príncipe Andrés.



El príncipe Eduardo acudió al acto religioso junto a su esposa, Sophie de Edimburgo.



La princesa Ana acudió acompañada de su marido, Timothy Laurence.

de Edimburgo; el príncipe Andrés y hasta Sarah Ferguson, que no acudía al servicio desde que se separó en el 96. Sarah, el pasado mes de enero fue diagnosticada de cáncer de piel. Además, cada vez cobran más fuerza los rumores de una reboda con su ex.

## Los príncipes de Gales

La ausencia más sonada fue la de los Príncipes de Gales y sus tres hijos; George, de 10 años; Charlotte, de 8; y Louis, de 6. Kate está enfocada en su recuperación del cáncer sometándose a un tratamiento de quimioterapia preventiva.

DM/Fotos: Agencias



## KATE SIGUE CON SU TRATAMIENTO

La presión social tras publicar una imagen retocada el día de la madre y la preocupación por su estado, tras ser intervenida de una dolencia estomacal, hicieron que finalmente Kate Middleton apareciera confirmando la peor de las noticias: que padecía cáncer. "Las pruebas hechas después de la operación detectaron que había tenido cáncer. Mi equipo médico recomendó que fuera tratada con quimioterapia preventiva".





La pareja posó así de agarrada a las puertas del centro.



### **UNA BUENA COSTUMBRE**

Pese a que los dos tienen unas agendas apretadísimas, tanto George (62) como Amal (46) tienen claro que sus hijos son lo primero, y siempre que pueden se escapan al colegio a recogerles. La pareja se casó en Venecia en 2014 y tres años después tuvieron a sus mellizos.



George cogió a Alexander mientras Amal llevaba a Ella. El actor intentó pasar desapercibido con una gorra.



# George y Amal Clooney

## recogen a sus hijos del colegio

El famoso matrimonio intenta llevar una vida de lo más normal desde que se instaló en el sur de Francia junto a sus mellizos, Ella y Alexander.

**G**eorge Clooney es una de las grandes estrellas de Hollywood, pero estas imágenes nos muestran su lado más terrenal. El actor y su mujer, la prestigiosa abogada internacional Amal Clooney, se acercaron al colegio a recoger a sus hijos, los mellizos Ella y Alexander, que el próximo mes de junio cumplirán ya siete años.

Los cuatro empezaron 2024 instalados en Brignolles, una localidad en el sur de Francia, donde viven alejados de los focos. Eso sí, aunque el famoso matrimonio intenta aparentar normalidad, la manera en que se abrazó ante la puerta del centro tiene mucho de pose. ¿Pensarán que están en una permanente alfombra roja?

Cuando salieron los niños del colegio, George cogió sus mochilas y se dirigieron a casa. El actor y la abogada se han comprado un edificio de 900 metros cuadrados de tres alturas situado en una finca de 172 hectáreas con bosques, viñedos, olivares y campos de lavanda. Los niños están muy integrados y sus padres presumen de que ya hablan tres idiomas y

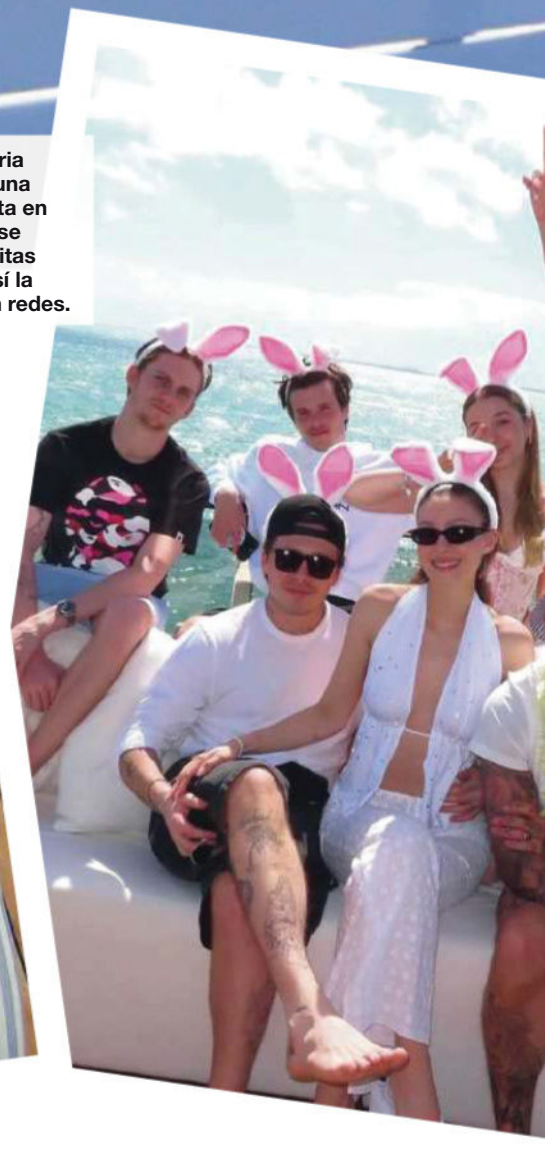
cada uno tiene su personalidad. "Cuando crías mellizos de la misma manera y resultan ser completamente diferentes, te das cuenta de lo poco que influyen en cómo son. Alexander es más extrovertido y tiene verdadera obsesión por los coches, mientras que su hermana, Ella, es más reservada, tiene un gran sentido del humor", dijo el actor.

Agencias





David y Victoria organizaron una divertida fiesta en la que todos se pusieron orejitas de conejo. Así la mostraron en redes.








Su nuevo **yate**

La pareja adquirió este yate recientemente, que cuenta con 5 habitaciones dobles en suite.



# David y Victoria navegan por Miami en un yate de 16 millones

Los Beckham, que han adquirido el barco hace muy poco tiempo, disfrutaron de varias jornadas de sol en compañía de sus hijos y su nuera, a excepción de Romeo, que no pudo ir.



**H**an pasado unos meses muy ajetreados de trabajo: David en el Inter de Miami, el equipo de Messi, y Victoria preparando su nueva colección para presentarla en la Semana de la moda de París. Por eso, aprovechando las vacaciones de Pascua, y que sus hijos, Brooklyn, Cruz y Harper, excepto Romeo, que juega en un equipo inglés, estaban en Florida, han salido a navegar en su nuevo “juguete”; un yate modelo Riva 130 Bellissima, embarcación que mide casi 40 metros de eslora, construido en Italia y que cuesta la friolera de 16 millones de euros. Según la web, Page Six, la embarcación, que

se llama Seven, igual que el segundo nombre de su hija, tiene cinco suites con habitaciones dobles con capacidad para albergar a diez personas y, por supuesto, todo tipo de comodidades, como wifi, club de playa y un amplio salón donde poder comer en familia.

## Una divertida fiesta

En esta ocasión, también les acompañaba la mujer de Brooklyn, Nicola Peltz, con la que Victoria se lleva estupendamente. Tanto, que incluso ha compartido en sus redes sociales un baile que grabaron durante una fiesta de disfraces en la que todos se pusieron orejitas de conejo. La hicieron

a plena luz del día e incluso David accedió a ponérselas y dejarse fotografiar con ellas.

Miami se ha convertido en el hogar de la pareja desde 2020 que adquirieron un espléndido ático en una de las torres más importantes de la ciudad. Cuenta con más de 1.000 m<sup>2</sup> con piscina exterior e interior, cine privado, sala de yoga, gym y helipuerto por la que pagaron la friolera de 24 millones de euros. En Londres, donde todavía pasan mucho tiempo, la pareja también tiene otra casa situada en Holland Park. Les costó más de 36 millones sin reformar.

Agencias





A la empresaria se le cae la baba con la pequeña Vitto. Ella y su hermano Leo siempre le sacan una sonrisa.

**S**on el motor de su vida, quienes le dan fuerza para seguir adelante, sobre todo en los difíciles momentos que atraviesa desde hace un tiempo. A la influencer Chiara Ferragni (34) solo se le ilumina la cara con sus hijos, Leo y Vitto, de seis y tres años, fruto de su relación con el rapero Fedez (36). La mala racha comenzó con el “Pandoro Gate”, recibiendo una sanción de más de un millón de euros por promocionar el dulce navideño con falsos fines benéficos. Al poco se supo de su declive matrimonial, que ella intentó disimular: “Hablamos porque somos dos adultos que nos amamos y no es que vayamos a cerrar nuestros lazos de la noche a la mañana. Es un período de crisis, también las hemos tenido en el pasado. Esto es un poco más fuerte, así que veamos, no lo sé”, explicó en televisión.

La italiana no termina de salir del atolladero y se despeja llevando a sus niños a un parque después del colegio, en Milán, donde residen. La acompañaban su madre Marina, su hermana Francesca y su sobrino Edo. El último varapalo ha sido la portada de “L’Espresso”, en la que aparece como el Joker. Ella estudia emprender acciones legales porque perjudica su imagen; su todavía marido ha salido en su defensa.

Agencias

# Chiara Ferragni

## la influencer italiana se refugia en sus hijos Leo y Vitto

No levanta cabeza. Tras el escándalo del “Pandoro Gate”, llega ahora su separación matrimonial con el rapero Fedez, padre de sus dos niños. Ella es fuerte y ha decidido volcarse en la familia para superar su mala racha personal y profesional.





Chiara juega con sus hijos en el parque como si fuera una niña más, y ellos están felices de que su madre les dedique tiempo después del cole.



## OCHO AÑOS DE AMOR Y DOS HIJOS

La influencer y el rapero iniciaron su historia de amor allá por 2015, pero no fue hasta 2018 cuando se dieron el "sí, quiero". En su boda tuvo un papel clave su pequeño hijo Leo y los tres protagonizaron "The Ferragnez. La serie", en Prime Video. Fedez tuvo hace no mucho un cáncer de páncreas y Chiara y los niños fueron su mejor apoyo. Todo indica que la separación no tiene vuelta atrás.





# Impactos en la **red**

MIENTRAS AMELIA BONO SE RECUPERA DE SU DIVORCIO EN EL PARAÍSO, LA CANTANTE GISELA HA DADO LA BIENVENIDA A SU PRIMER HIJO, INDIANA.



## **@pilarrubio**

La presentadora colgó esta imagen para felicitar a su chico por sus 38 primaveras. Aunque lo hizo un día después del cumpleaños. "Que cada año que cumplas seas más feliz. Te amo", apuntó.



## **@giselaoficial**

El 30 de marzo, Gisela y su chico, José Ángel, por fin pudieron abrazar a su pequeño, un niño al que han llamado Indiana. "Eres nuestro sueño hecho realidad", confesó ella.



## **@nadalmiki**

Mientras espera la llegada de su segunda hija junto a Helena Aldea, Miki Nadal disfruta al máximo de Galatea, con la que se mojó los pies en la playa de Alicante.



## **@ameliabono**

Amelia, ¡pero qué tipazo! Tras su separación definitiva de Manuel Martos, Amelia se ha escapado con sus cuatro hijos a un resort de lujo de República Dominicana. "En el paraíso", escribió.

síguenos en...



[www.facebook.com/diezminutos.es](http://www.facebook.com/diezminutos.es)



[www.youtube.com/diezminutostv](http://www.youtube.com/diezminutostv)



[http://twitter.com/diezminutos\\_es](http://twitter.com/diezminutos_es)



[instagram.com/revistadiezmínutos/](http://instagram.com/revistadiezmínutos/)





### @georginagio

Siempre que puede, la española presume de sus “vidas”, como llama en Instagram a su prole. En esta ocasión, Georgina se llevó a Cristiano junior al estadio para que viera a papá. El chico ya tiene 13 años, está en plena adolescencia y ya es una joven promesa del fútbol. De tal palo...



### El personaje de la semana Alejandra Rubio

La hija de Terelu tiene más de 30 tatuajes en el cuerpo, pero ha decidido hacerse uno nuevo en el hombro. Alejandra se animó a enseñarlo en Instagram y las redes ardieron. Ojo a la frase que adorna ahora su cuerpo: “Tostadas con tomate, un café y un piti”. En un principio, sus seguidores pensaban que se trataba de una broma, pero parece que no, que para Alejandra esta frase tiene un significado muy especial.

“ **La frase de la semana**  
**He intentado hacer humor inteligente,**  
**pero no puedo**  
(Paz Padilla) ”

## Nuestros vídeos... Arrasan



### MAKOKÉ CAMBIA DE PELUQUERÍA

Después de su ruptura con Lorena Morlote –por su acercamiento a Laura Matamoros en “Supervivientes”–, Makoke ha decidido hacerse las mechas en otro centro estético. Escucha cómo habla de su examiga en nuestra web.



Si en sus anteriores vacaciones eligieron la estación de Verbier, esta vez no se conoce el destino en el que se encuentran

### NUEVA POLÉMICA DE LOS REYES DE DINAMARCA

Un mes después de que les llovieran las críticas por tomarse unos días de descanso en Suiza, ahora Federico y Mary disfrutan de unas nuevas vacaciones con sus hijos en el extranjero. Todos los detalles en nuestro vídeo.



Sarah Ferguson lanza un mensaje de apoyo a Kate Middleton tras anunciar que padece cáncer

### EL APOYO DE SARAH FERGUSON

Después de que Kate Middleton confesara que padece cáncer, los mensajes de cariño no han dejado de sucederse. Uno de los más emotivos ha sido el de Sarah Ferguson, que también se enfrenta a la enfermedad. Entra en nuestra web.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS  
[youtube.com/diezminutostv](https://youtube.com/diezminutostv)



# HORÓSCOP

MEJOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA



Lara Álvarez

## GÉMINIS

21-5 al 21-6

**SALUD:** El inoportuno catarro que te ha dado la lata, definitivamente se va. Tu estado de ánimo es muy bueno y te apetece disfrutar de cada momento.

**AMOR:** No te cortes a la hora de declararte, la influencia de la Luna te puede hacer cambiar la vida en el plano sentimental. Si tienes una relación estable, vas a hacer planes de futuro que se van a ir realizando hasta finales de año. Respecto a tu familia, dales un mimo, que últimamente les tienes abandonados.

**FORTUNA:** Si tienes un trabajo independiente, todo va a mejorar. Gracias a la influencia del Sol, tendrás grandes ideas a las que puedes sacar muy buen rendimiento.

## ARIES

21-3 al 20-4

**SALUD:** Con mucha fuerza de voluntad has conseguido adelgazar un poco evitando los dulces y las grasas. Ahora solamente te falta poner un poco más de tu parte y hacer más deporte.

**AMOR:** Si no tienes pareja, vas a atraer a gente más joven que tú y te vas a emocionar como una adolescente. Así me lo indica la carta del Cuatro de Copas. Debes vivirlo y no permitas que nadie te amargue el buen momento sentimental que vas a empezar.

**FORTUNA:** No debes enfadarte con la gente que trabaja contigo. En muchas ocasiones, eres muy exigente con tus compañeros y tienes que controlar tus impulsos. Así, todo mejorará entre vosotros. El nueve y el verde te darán suerte.

## TAURO

21-4 al 20-5

**SALUD:** Una fuerte congestión nasal puede provocar que tengas los ojos llorosos e irritados. Lo más conveniente es que consultes con tu especialista. Además, será bueno que empieces a hacer un poco más de ejercicio si quieres sentirte mejor.

**AMOR:** Tienes pareja, pero hay algo que no funciona. La influencia de Marte en el signo de Escorpio hará que te sientas atraída por una persona o que tengas la tentación de volver con alguien del pasado. Piénsatelo bien, porque no habrá marcha atrás.

**FORTUNA:** Tu economía puede sufrir altibajos. Debes controlarte, ya que necesitas tener una estabilidad que te haga estar un poco más tranquila.

## VIRGO

24-8 al 23-9

**SALUD:** La garganta te molestará y podrías estar un par de días con afonía, así que si fumas, evítalo. Te puedes sentir más cansada de lo habitual y todo puede ser debido a la falta de sueño. Procura dormir las horas que necesitas.

**AMOR:** Los astros no te favorecen esta semana. Podrías discutir con facilidad con tu pareja. Si hace tiempo que no la tienes, te vas a sentir un poco agobiada por alguien que intenta seducirte. Si no te interesa, déjale las cosas claras desde el principio.

**FORTUNA:** El Dos de Oros me indica que te preocupan unos pagos pendientes; no sufras, podrás hacerles frente pronto. Eso sí, debes organizar tus gastos para poder conseguirlo.

## LIBRA

24-9 al 23-10

**SALUD:** Si te notas los tobillos un poco hinchados es señal de que debes controlar la retención de líquidos. Te vendría muy bien caminar un poco después de cada comida. Evita las grasas, los dulces, el alcohol y no olvides beber más agua.

**AMOR:** En ciertos momentos dudas de los sentimientos de tu pareja y esto te provoca inestabilidad sentimental. Tienes que hablar con él, ya que te sentirás mucho más tranquila.

**FORTUNA:** Tendrás mucha suerte en el trabajo o en los nuevos proyectos que puedan aparecer, así como en los negocios personales que vayas a emprender. Júpiter te favorece y conseguirás el éxito que te mereces, así que sigue adelante.

## ESCORPIO

24-10 al 22-11

**SALUD:** Vas a tener que hacer frente a un pequeño catarro nasal que se puede iniciar en una salida nocturna. Procura abrigarte un poco más si hace frío. No te vendría mal coger unos días de descanso para recuperar fuerzas.

**AMOR:** Entrás en una etapa en la que te vas a sentir muy apoyada por tu pareja y serás muy feliz. Vas a empezar a valorar más el tener un ambiente tranquilo y relajado en casa. Esto beneficiará a tu sistema nervioso. Si no tienes pareja, querrás disfrutar de tu soltería.

**FORTUNA:** Si estás buscando un empleo, tendrás que tener un poco más de paciencia porque aún no encontrarás lo que estás buscando.

## SAGITARIO

23-11 al 21-12

**SALUD:** Según me indica la carta del Dos de Bastos, tu punto débil estos días es tu estómago. Te cuesta un poco hacer las digestiones y te sientes molesta y pesada. Evita las grasas y el picante.

**AMOR:** Si tu corazón no está ocupado desde hace tiempo, te enamoras con facilidad, y por ello en muchas ocasiones sufres innecesariamente. Tienes que tener cuidado, ya que te podrías sentir atraída por gente que no te conviene y luego lo pasas fatal. Tienes que estar más pendiente de tu familia.

**FORTUNA:** En el trabajo recibirás la ayuda de los compañeros. Esto te favorecerá para conseguir tus propósitos. Si no tienes trabajo, no pienses en iniciar un negocio.



# SCOPO

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

Por Nati Minerva.

## CÁNCER

22-6 al 22-7

**SALUD:** Esta semana, gracias a la influencia de Marte en tu signo te vas a sentir bien, con fuerza y mucho ánimo. No dejes vencer a la pereza a la hora de hacer ejercicio, caminar o correr, porque beneficia a tu circulación sanguínea.

**AMOR:** En las últimas semanas te muestras celosa con tu pareja a consecuencia de los cambios de la Luna. Debes hablar con él y no intentar perseguirle ni vigilarle. Esto no quiere decir que no le cuentes tus inseguridades, ya que encontrarás en esa persona el apoyo que necesitas.

**FORTUNA:** Los colores vivos te traen mucha suerte y por otro lado te van a dar una fuerza especial. Utilízalos si tienes pendiente una entrevista o examen.

## LEO

23-7 al 23-8

**SALUD:** Los cambios de temperatura y el frío no te favorecen. Además, puedes notar una inflamación y pesadez en las piernas debido a la mala circulación. Procura hacer más ejercicio.

**AMOR:** Con tu pareja vivirás una etapa de fortalecimiento y amor sincero. Esto hará que empecéis a hacer planes de futuro. Es un buen momento para sentir que tu familia te quiere y apoya, al igual que tus amigos, que te ofrecerán muchos planes si has vivido un desengaño amoroso hace poco tiempo.

**FORTUNA:** Los viajes que sueles realizar en grupo son una buena fuente de contactos, personales y también profesionales. Aquí puedes encontrar una buena oportunidad de poner en práctica tus proyectos.

## NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos:  $1+2+1+0+1+9+9+5=28$ ;  $2+8=10$ ;  $1+0=1$   
El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1

Llegan cambios importantes en tu trabajo. Afróntalos con seguridad.

2

Tienes que poner un poco más de tu parte en tu relación.

3

Intenta relajarte. Los nervios te están afectando demasiado.

4

Una avería en tu casa hará que tu economía se tambalee.

5

Ánimate a seguir formándote con el curso que te falta.

6

Si tienes un negocio propio, comienzas a recoger beneficios.

7

Vas a tener una oferta de trabajo interesante.

8

Te sientes segura con tu pareja, pero necesitas más acción.

9

Tu pareja te va a confesar algo importante.

## CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

**SALUD:** Tienes pequeñas molestias digestivas. No estaría mal que lo consultaras con un médico, así evitarás que se alarguen más en el tiempo. Vigila más lo que comes.

**AMOR:** La Luna hace que estés muy sensual y que tus sueños apasionados se hagan realidad. Se van a realizar de una forma espontánea, así que no le pongas peros a la edad y disfrútalo. Si tienes pareja estable, entráis en época de turbulencias, paciencia.

**FORTUNA:** El Cuatro de Espadas me muestra que los diferentes proyectos que tienes entre manos te están empezando a agobiar, te quedas sin tiempo libre para dedicarte a ti y a tu familia. Plantéate si puedes con todo o si tienes que aparcas algo.

## ACUARIO

21-1 al 18-2

**SALUD:** Vas a tener una jaqueca motivada por tus preocupaciones y los nervios. Tienes que procurar relajarte y no obsesionarte con la gente que has conocido recientemente. Además, vas a tener molestias en las piernas.

**AMOR:** Tu relación amorosa es estable, pero debéis fomentar más el diálogo y la complicidad. En una fiesta a finales de semana vas a ser el centro de atención, por lo que no descartes conocer a alguien muy especial si no tienes pareja desde hace mucho tiempo.

**FORTUNA:** Recibirás una sorpresa por parte de tus superiores: una propuesta de un nuevo proyecto. Incluso puedes recibir el reconocimiento por tu buena labor profesional.



Dani Martín

PEOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

## PISCIS

19-2 al 20-3

**SALUD:** Por una mala postura o por coger excesivo peso, tu espalda se puede resentir. Con un buen masaje de un especialista te quedarás como nueva. No hagas ejercicio sin la supervisión de un experto.

**AMOR:** Es un buen momento para recibir el apoyo y cariño por parte de tu pareja. Procura estar a la altura y vive con mucha ilusión lo que te espera. Si no tienes pareja, las cosas seguirán así hasta que no te alumbre la Luna.

**FORTUNA:** No esperes que sea tu familia quien te resuelva un problema económico que te está agobiando, tienes que ser un poco más previsora.



# YO opino

por ángel antonio herrera

DIEZ  
MINUTOS

DIRECTOR  
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN  
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO  
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

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

Cesión de derechos y material gráfico:  
documentacion@hearst.es  
Teléfonos: 91 728 89 91 / 91 728 89 92

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

DISEÑO  
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es

FOTOGRAFÍA  
Fernando Roi, Ana Ruiz

ASISTENTE REDACCIÓN  
María José G. Pajares mipajares@hearst.es

REDACCIÓN: Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034  
Madrid Tel.: 91 728 70 00. Fax: 91 728 91 32 Gran Vía de Les  
Corts Catalanes, 133. 08014 Barcelona Tel.: 93 242 53 01.  
Fax: 93 242 54 50

EDITA: Hearst España S. L.  
CEO

Cristina Martín Conejero

DIRECTORA GENERAL DE PUBLICACIONES  
Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA  
Marcello Sorrentino

DIRECTOR DE MARKETING  
José Ángel Morales

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN  
César Portilla

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS  
Raúl Paseiro

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN  
Carlos Bohúa

DIRECTOR DE HEARST STUDIO  
Miguel Ruiz-Bravo Goytre

DIRECTOR DE INFORMÁTICA  
Carlos Amorós

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL  
Carlos Alonso

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN  
Eva Calle

DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS  
Guillermo Moreno

JEFA DE PRODUCTO  
Cristina Domínguez

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:  
Rubén Cordero

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi

DIRECTOR HEARST AGENCY: Luis Quintana

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

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

DIRECTORA COMERCIAL: M<sup>a</sup> Luisa Ruiz de Velasco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo

COORDINADORA PRINT: Silvia García

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Nora Recio

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomás

JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Francisca Guasch

COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea

BARCELONA: C/ Aribau 112, 6<sup>a</sup>, 1<sup>a</sup>. 08036 Barcelona

Tel.: 93 5661558.

DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín

JEFA DE PUBLICIDAD: Marta Martínez

COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull

VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 650829419

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

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.  
Edición Pocket : Rotocobril

DISTRIBUCIÓN: SGEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.

subscriptions@hearst.es

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

Control de la OJD.  
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain  
Depósito legal Edición Pocket: M-3588-2013



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



**Tras pagar la fianza de un millón de euros, Dani Alves tiene la libertad condicional y cada viernes firma en la Audiencia Provincial.**

A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejercite sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos.

Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientestp@telephonepublishing.es.



# EL PODER DE LA POSITIVIDAD



# HEARST

Creamos las mejores historias y experiencias para informarte, entretenerte,  
emocionarte e inspirarte para que disfrutes más la vida.

**La positividad está en el corazón de todo lo que hacemos en Hearst.**

ELLE

COSMOPOLITAN

BAZAAR

Esquire

ELLE

ELLE  
DECORATION

Women'sHealth

RUNNER'S

Men'sHealth

Nuevo Estilo  
collection

micasa

DIEZ  
MINUTOS

CAR AND DRIVER

Fotogramas

HEARST AGENCY

HEARST EVENTOS





¿MUCHO JALEO?

¡TOMA JALEA!



LA MAYOR CONCENTRACIÓN DE JALEA REAL EN UN VIAL