

DIEZ MINUTOS

1 MAYO 2024 • NÚM. 3793

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 £. SUIZA 9,50 CHF.



SILVIA BRONCHALO

Pide por su hijo Daniel al Gran Buda de Koh Samui, en Tailandia



LETIZIA

Sufre las consecuencias de su enfermedad, el neuroma de Morton

03793
843042018100



EXCLUSIVA

JOSÉ MARÍA ALMOGUERA

se muda a un piso de alquiler

JOAQUÍN PRAT

Cumpleaños junto a su amor, Alexia Pla



DIEZ
MINUTOS
cuida de ti

Las mejores **Ofertas**,
los consejos de **Psico**,
las tendencias de **Moda**,
los trucos de **Belleza**...

ESTA SEMANA
EL COCHE ELÉCTRICO



**Que las escaleras no sean nunca
un problema para tu felicidad.
Elige felicidad, elige **Stannah****

A man with grey hair and a beard is using a white Stannah stairlift on a wooden staircase. He is wearing a blue long-sleeved shirt and light-colored trousers. A young girl in a purple plaid dress is playing near the bottom of the stairs. The background shows a kitchen area with a white cabinet and some plants.

Stannah

Te cambia la vida

Llama gratis al
900 839 793

www.stannah.es

**DESCUENTO
ESPECIAL***

Presupuesto inmediato y gratuito

* Descuento no acumulable a otras promociones y sujeto a la gama de producto en sillas salvaescaleras Stannah.

Esta semana en Diez Minutos...

Número 3793 • 1-05-2024



FELIPE VI

Todo un deportista en su visita a Países Bajos

Los Reyes se sienten tan a gusto junto a Guillermo y Máxima de Holanda que a veces se olvidan de protocolos, dejando estampas muy divertidas. En su último viaje a los Países Bajos, Felipe VI demostró su maestría con el balón en la visita a la Fundación Cruyff, encargada de apoyar y desarrollar proyectos deportivos para niños y niñas con necesidad. El rey no solo dio toques a un balón de fútbol, sino que también cogió la pelota de baloncesto para tirar unos cuantos libres. No tuvo demasiada puntería, pero los pequeños estaban entusiasmados con su presencia.

¡Y eso que llovía a cántaros!

REPORTAJES



Garbiñe Muguruza
Se retira del tenis La joven, de 30 años, tiene planes de boda con el empresario Arthur Borges **20**



Joaquín Prat
Celebra su 49 cumpleaños El presentador pasó el día junto a su amor, Alexia Pla **22**



Gustavo y María
Una fiesta para Mía La pequeña cumplió cuatro años y lo celebró con una fiesta de cuento... **26**

Diez Minutos cuida de ti
Moda, Belleza, Psico...

Chábeli y Julio José:
“Volver a vivir con nuestra madre ha sido maravilloso”.

Juan Antonio Bayona,
arrasa en los Premios Platino.

Letizia, obligada a recibir sentada el besamanos por su problema de pie.

Las famosas se despiden de la Feria de Abril.

Victoria Beckham
sale a caballito de David tras celebrar su 50 cumpleaños.

Gente con estilo:
Angie Rigueiro.

Rosa Villacastín:
Mamen Mendizábal.
Ángel Antonio Herrera:
Letizia y Máxima.

Estos días se habla de...

LALI ESPÓSITO

La jurado argentina de “Factor X”

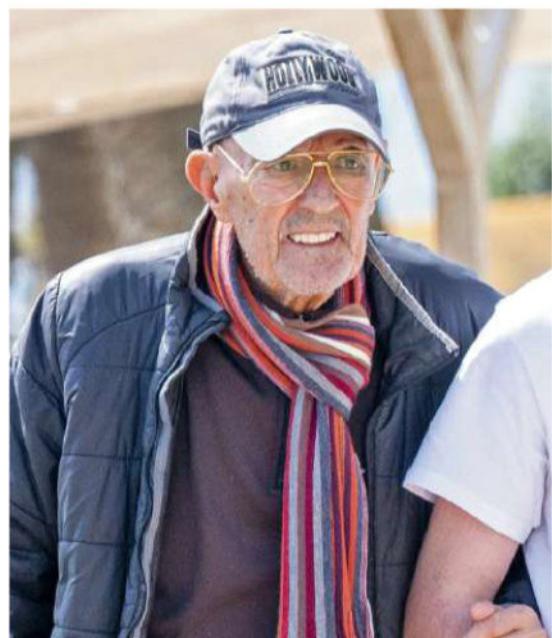
Hace poco se ha iniciado la nueva edición del concurso de Telecinco presentado por Ión Aramendi y con cuatro jueces de lujo: Vanesa Martín, Abraham Mateo, Willy Bárcenas y Lali Espósito, la actriz argentina de 32 años que es cantante y actriz y a la que quizás recuerdes porque es la protagonista de series como “Sky Rojo”.



JULIÁN MUÑOZ

Tiene en vilo a Isabel Pantoja

Dicen que el exalcalde tiene unos escritos que podrían comprometer a la tonadillera e, incluso, ponerla en serios aprietos judiciales. Según contó Luis Rollán en “Fiesta”, Julián planea dejarlo todo listo para que tras su fallecimiento aparezca un libro donde cuenta todo lo referente a la operación Malaya, con nombres e informaciones que todavía no se han hecho públicos.



ALONSO AZNAR
Y RENATA COLLADO

Ensayando su boda

El hijo de José María Aznar y Ana Botella prepara su boda a principios de diciembre con la millonaria mexicana Renata Collado, fotoperiodista y activista medioambiental. La boda se celebrará en la ciudad mexicana de Mérida y se espera una gran cantidad de vips.



BELÉN RUEDA

Reinará en el Teatro Romano de Mérida

Tras una gira exitosa bajo las órdenes de la directora Magüí Mira, Belén Rueda seguirá interpretando una sensual princesa “Salomé” en el escenario mágico del Teatro Romano de Mérida. Otras personalidades famosas que conforman el cartel del Festival son Victoria Abril, Joaquín Reyes o El Brujo.



MILENA SMIT Y JAVIER CASTILLO

Disfrutan de la presentación de "La grieta del silencio"

La última obra del escritor Javier Castillo ya es la novela negra más vendida de nuestro país. Este libro cierra la trilogía de los casos de Miren Triggs, la joven periodista que ha sido protagonizada por Milena Smit en la adaptación de los dos libros anteriores.



NIEVES ÁLVAREZ

Celebra la "Dolce Vita"

La modelo y presentadora lució tan elegante como acostumbra en la fiesta de celebración del décimo aniversario de la revista "Elle Gourmet". La cita fue en el restaurante NOI de Madrid, en el que no faltó su famosa carbonara de Gianni, los rigatoni e gamberi rossi y los vinos San Marzano. Una noche en la que Nieves disfrutó de la compañía de otras mujeres como Isabel Jiménez, Paula Ordovás, Lulú Figueroa o Cristina Oria.



REY JUAN CARLOS

Regresa a Abu Dabi

Tras asistir a la boda del alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida con Teresa Urquijo, pudimos ver al rey en el funeral de Fernando Gómez-Acebo. Después de esta cita, el emérito se trasladó unos días a Sanxenxo, donde no pudo navegar debido a un resfriado. Tras reponerse ha puesto rumbo a su residencia actual en Abu Dabi.

Estos días se habla de...



ENRIQUE Y MARÍA TERESA DE LUXEMBURGO Recibidos por Felipe y Matilde de Bélgica

Si Felipe y Letizia han estado de viaje de Estado en Países Bajos, los Grandes Duques de Luxemburgo han hecho lo propio en Bélgica. Sus anfitriones fueron los reyes Felipe y Matilde, quienes les ofrecieron una cena de gala en el Palacio de Laeken, donde residen. Y fue un despliegue de tiaras: Matilde, con la del imperio belga o tiara de las nueve provincias, y María Teresa, con una tiara de platino y diamantes, en su día regalo del Banco Nacional Belga.

VICTORIA DE SUECIA

En modo primaveral

Con un diseño de satén, manga larga tipo globo y estampado floral de By Manila, que cuesta 460 €. Así de primaveral acudió la heredera al trono sueco a la entrega de medallas de oro a los productores de leche, en Estocolmo. Hace poco, ella; su marido, el príncipe Daniel; sus hijos y unos amigos disfrutaron de unas vacaciones en Mallorca.



SOFÍA DE EDIMBURGO Un día en la granja

La mujer del príncipe Eduardo de Inglaterra ha estado de visita en Bath and West Showground, en Shepton Mallet, donde ha participado en actividades para que los niños tomen conciencia del trabajo que se realiza en las granjas, sepan de dónde viene la comida y qué es eso de la agricultura ecológica.

LIMPIEZA Y BRILLO INSUPERABLES[^]

DE **finish**



MARCA N°1*

RECOMENDADA POR FABRICANTES LÍDERES

[^]Ultimate Plus es la pastilla con mayor eficacia en limpieza y brillo dentro de la gama de Finish.

*Finish marca #1 en valor en la categoría lavavajillas automático en España (fuente: NielsenIQ). Descubre más en www.finish.es

Estos días se habla de...



MARGARITA DE DINAMARCA Cumple 84 años

Para Margarita de Dinamarca ha sido un cumpleaños muy diferente a los que celebraba cuando era reina. La madre de Federico X festejó de forma privada su 84 cumpleaños en Fredensborg junto a los actuales reyes y la princesa Benedicta. El cumpleaños sirvió para poder ver a Federico y a Mary juntos de nuevo, ya que desde el pasado 22 de marzo no se les veía en ningún acto.



BLANCA SUÁREZ Y JAIME LORENTE Aprenden a mover el abanico

Blanca Suárez, Jaime Lorente, Alberto Amman o Alejandro Speitzer se han puesto a las órdenes de Kiko Maíllo en la película "Disco, Ibiza, Locomía", donde se narra los comienzos del mítico grupo que hizo historia en las décadas de los ochenta y noventa. Será el próximo 17 de mayo cuando lo veremos. Blanca y Jaime han aprendido a mover los abanicos que hicieron famosos a "Locomía".

CARLOS FELIPE DE SUECIA Volcado con las enfermedades neuronales

El príncipe Carlos Felipe de Suecia, que el mes que viene cumplirá 45 años, y su mujer, Sofía Cristina, acudieron al foro de NPF en un hospital de Estocolmo dedicado a las enfermedades neuronales.





ADELÁNTATE AL VERANO **Vacaciones** con sabor a mar

Cada vez somos más exigentes a la hora de elegir el destino donde pasar nuestras vacaciones y por eso buscamos lugares que sean especiales, capaces de brindarnos una experiencia única a la altura de nuestras expectativas. Y es que las vacaciones de verano sólo ocurren una vez al año y todo tiene que ser perfecto. Hoteles Servigroup es una cadena alicantina, nacida hace más de 50 años, y que poco a poco ha ido creciendo junto a las mejores playas de las costas de Alicante, Murcia, Almería y Castellón con hoteles que miman cada detalle. Dicen que una imagen vale más que mil palabras y creamos que las que acompañan estas



Las espectaculares vistas de las habitaciones del Hotel Papa Luna de Peñíscola (Castellón).

El Hotel Servigroup La Zenia de Orihuela (Alicante) es un lugar único para cargarse de energía.



Te recomendamos los mejores hoteles de nuestras costa para descansar y disfrutar de tu próxima escapada. Playas, piscinas y la mejor gastronomía caracterizan a Hoteles Servigroup.

líneas son capaces de brindarte una idea de las magníficas instalaciones que Servigroup pone a tu disposición, siempre muy cerquita del mar. Así es nuestro verano. Pero, además, los hoteles de Servigroup se diferencian por su gastronomía y cuidan al detalle sus famosos *buffets* de cocina mediterránea e internacional conquistando por el paladar.

Un lujo a tu alcance

Servigroup tiene 18 hoteles situados en las mejores ubicaciones de nuestras costas, la mayoría de ellos en primera línea de mar con acceso directo a la playa. Además, cuentan con servicios adicionales como instalaciones para niños con animación infantil y Centros Wellness de salud y bienestar para que los mayores puedan desconectar.



BOCADOS DELICIOSOS

Restaurantes que suponen una experiencia, y que combinan las recetas clásicas de la cocina mediterránea con propuestas internacionales capaces de sorprender a los paladares más exigentes. Excepcionales *buffets* en los que todo se prepara al instante, con productos de proximidad o de la Finca El Clot que la cadena posee en Villajoyosa (Alicante). En Servigroup los espacios dedicados a la restauración están cuidados al detalle, mimando también la acústica y el ambiente.

EXCLUSIVA

José María Almoguera

alquila un piso en el centro de Madrid

Tras su separación de Paola Olmedo, el hijo de Carmen Borrego inicia su vida de soltero. Hace unos días se instaló en su nuevo hogar, en la capital, un inmueble por el que podría pagar unos 1.300 euros al mes.

Se ha especulado mucho sobre su separación de Paola Olmedo, con la que ha estado menos de dos años casado, pero "Diez Minutos" ha descubierto la verdad. José María Almoguera y la esteticista no sólo están separados sino que parece que, al menos de momento, no tienen ninguna intención de volver a estar juntos. Estas imágenes, captadas el viernes 19 de abril, lo dejan claro: el hijo de Carmen Borrego ya está instalado en un piso en el que vive solo mientras que Paola se ha quedado en el que compartían. Un pequeño piso de alquiler, situado en el centro de Madrid, y por el que José María podría estar pagando alrededor de 1.300 euros al mes. Eso es lo que cuesta el alquiler medio de la zona en la que ha decidido empezar su nueva vida de soltero.

José María salió de Mediaset, –trabaja en "Así es la vida"

en producción– y puso dirección a San Sebastián de los Reyes para recoger a su hijo de la guardería. Salió con el pequeño en brazos, lo metió en su coche y pusieron rumbo a su nuevo hogar. Poco después volvieron a salir y se marcharon a casa de una amiga de José María, situada muy cerca de allí. Fue esta chica la que le ofreció un techo tras su ruptura con Olmedo.

Un acuerdo con su ex

Y de allí sacó la cuna y el colchón de su hijo para montarla en su nuevo hogar. Paola y el hijo de Carmen Borrego no han firmado todavía el divorcio, pero al parecer, habrían llegado a un acuerdo sobre la custodia de su pequeño. De momento, Marc, que el próximo 4 de junio cumple un año, vivirá con su mamá y su padre podrá verle los fines de semana alternos, como han hecho éste que vemos.



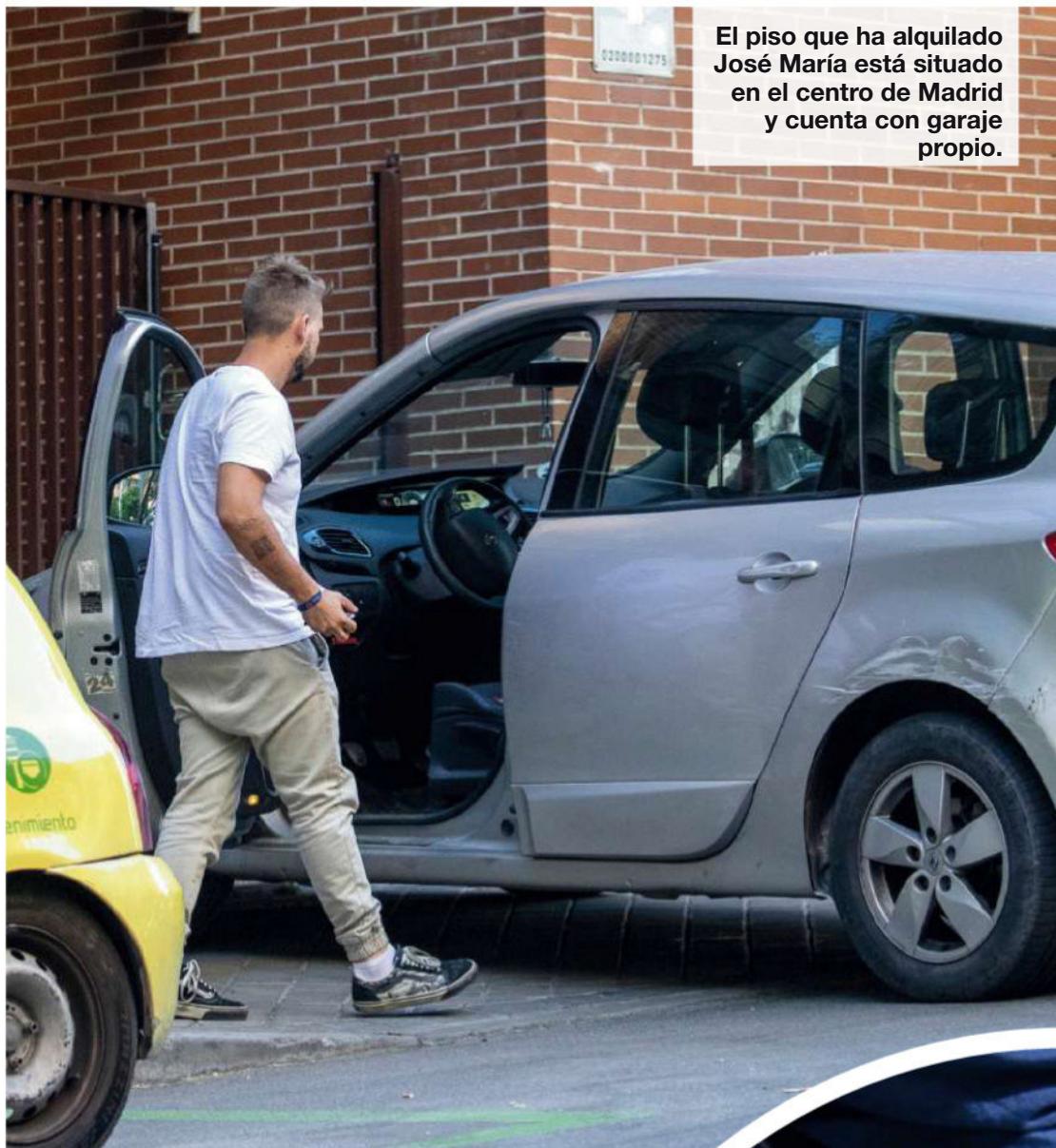
El hijo de Carmen Borrego salió con su pequeño en brazos. Es el primer fin de semana que pasan solos y juntos tras la separación.



José María ha estado viviendo en casa de una amiga hasta que ha encontrado un piso en que poder empezar su nueva vida de soltero. De casa de su amiga salió con la cuna y el colchón del niño.

JOSÉ MARÍA HA LLEGADO A UN ACUERDO CON PAOLA CON RESPECTO A LA CUSTODIA DE SU HIJO, MARC

► A pesar de estar solo con el niño todo el fin de semana, José María no ha recibido la visita de nadie de su familia. Su entrevista, anunciando su separación y arremetiendo duramente contra su madre, ha terminado de dinamitar la relación que tenía con todos ellos. Su madre, Carmen Borrego, está muy dolida y ha asegurado que no tiene ninguna intención de levantar el teléfono para arreglar las cosas. "Debe estar alucinando de que esta vez no le haya llamado ni tomado la iniciativa pero todo tiene un límite y él los ha pasado todos", ha dicho. Su tía Terelu ha sido mucho más dura con él: "No he hablado con él porque creo que no es bueno para nadie y especialmente para mí, pero sí le mandé un mensaje y le puse: 'Qué decepción'". ►



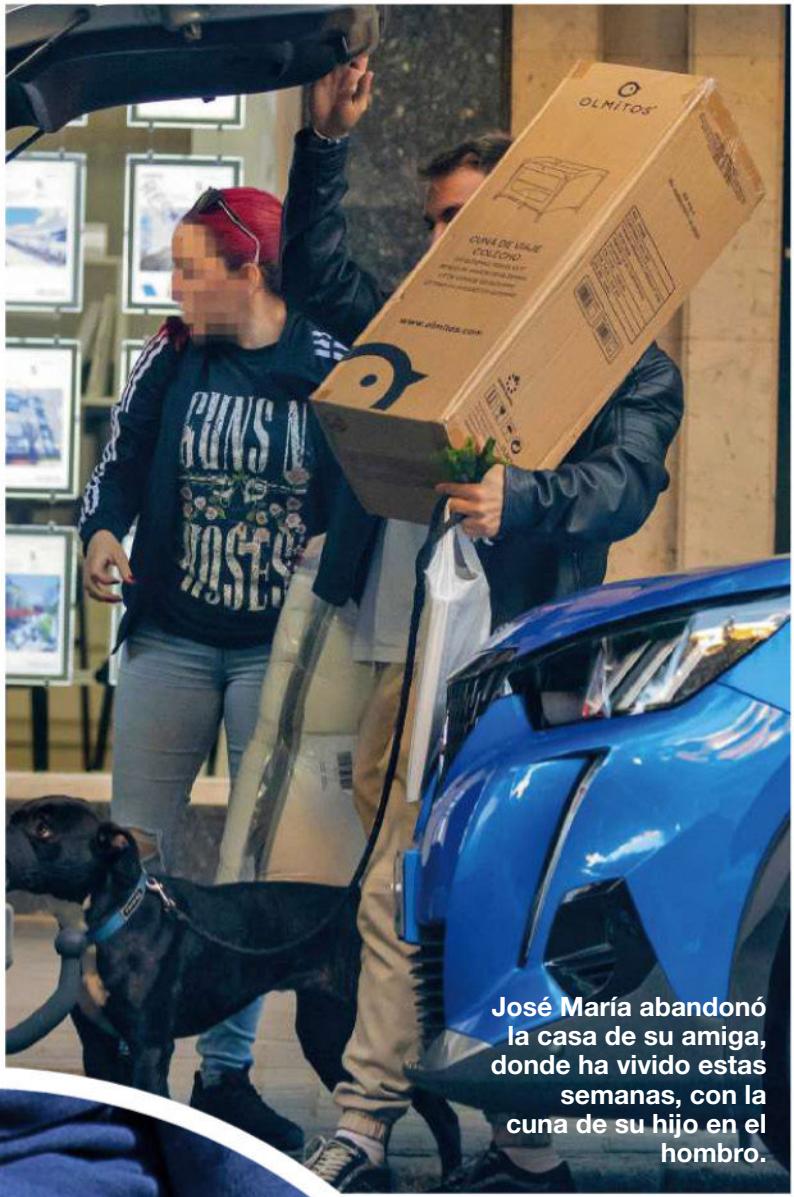
El piso que ha alquilado José María está situado en el centro de Madrid y cuenta con garaje propio.



SIGUE SIN VER A SU MADRE

La última vez que José María vio a su madre fue antes de que ella pusiera rumbo a Honduras. Entonces Carmen Borrego y su marido se acercaron al domicilio del matrimonio para despedirse de ellos. Tal y como contó 'Diez Minutos', Carmen sólo pudo ver a su hijo y a su nieto porque Paola salió unos minutos antes, seguramente para no encontrarse con su suegra, con la que tiene una nula relación.





José María abandonó la casa de su amiga, donde ha vivido estas semanas, con la cuna de su hijo en el hombro.



Tatuaje curioso

José María lleva en su brazo tatuadas tres fechas y al lado una mano con un "hilo rojo" que según una leyenda conecta a aquellas personas que están destinadas a encontrarse a pesar de cualquier circunstancia.



El hijo de Carmen Borrego ha pasado todo el fin de semana con su hijo Marc.

BIGOTE LO TIENE CLARO

Tras la polémica entre José María y su madre, Bigote Arrocet ha querido dar su visión de los hechos. Él vivió junto a Teresa más de seis años y obviamente lo sabe todo: "Teresa echó de su casa a su nieto", pero lo hizo alentado por Carmen, matiza.



EDMUNDO DICE QUE JOSÉ Y SU MADRE NUNCA HAN TENIDO UNA RELACIÓN FLUIDA

► Edmundo Arrocet también ha hablado de él. El que fuera pareja de su abuela, María Teresa Campos, ha confesado en "Diez Minutos" que la relación entre José María y su madre nunca ha sido fácil. De hecho, el joven vivía con su antigua novia en casa de su abuela y Borrego convenció a Teresa para que los echara de allí. Al parecer, a Borrego no le gustaba la chica porque "tenía malos hábitos". José María ha matizado que la chica estaba opositando.

Agencias

PAOLA SE PODRÍA QUEDAR SIN CASA

Tras su ruptura con José María, Paola continuó viviendo con sus tres hijos -el pequeño del hijo de Carmen Borrego y dos mayores de relaciones anteriores- en la casa que el matrimonio tenía alquilada en San Sebastián de los Reyes. Sin embargo, esta misma semana se ha sabido que la esteticista se podría quedar sin casa ya que la dueña del inmueble habría decidido no renovarle el contrato. Ella no se ha pronunciado al respecto, pero parece que los vecinos se han quedado de la presencia de la presna.



VALENCIA 2024: LAS RUTAS VERDES

Un año lleno de naturaleza y sostenibilidad

Valencia ha sido elegida Capital Verde Europea 2024, y por ello, no hay mejor momento para conocer la ciudad y hacerlo a través de cuatro rutas ECO, pensadas para el disfrute de toda la familia.



La ciudad de Valencia está en un enclave privilegiado frente al Mediterráneo, arropada por la huerta y estabilizada por una atmósfera única que genera parajes naturales y protegidos como la Albufera y el Jardín del Turia. Todo ello, junto con varios proyectos que están desarrollándose –como la construcción de un canal de acceso subterráneo para las vías de tren y las sustituirá por un gran bulevar verde, o la iniciativa del Parque de Desembocadura, que prolongará el Jardín del Turia hasta conectarlo con el Mediterráneo–, le ha valido la designación como Capital Verde Europea 2024.

No cabe duda de que su compromiso con el planeta, su comunidad y las generaciones futuras es firme, de ahí el fomento de la movilidad sostenible, apostando por el transporte público y los recorridos peatonales o en bicicleta, pero también con la recuperación, protección

y promoción de su patrimonio cultural, natural y gastronómico. Por todo esto, Valencia ha diseñado cuatro rutas imprescindibles que son perfectas para toda la familia y que facilitan el disfrute de los logros alcanzados en tres áreas clave: naturaleza, movilidad sostenible y recuperación del espacio público, y la preservación de un modelo de alimentación saludable. ¡No te las pierdas!



La geocalización de Valencia la hace uno de los destinos turísticos sostenibles por excelencia.

**PASEOS INOLVIDABLES**

- **El río verde:** Recorre los nueve kilómetros del Jardín del Turia y es el mejor ejemplo del crecimiento de las infraestructuras verdes de la ciudad.
- **Un centro histórico para compartir:** partiendo de la Estación del Norte, esta ruta propone recorrer a pie uno de los centros históricos más grandes de Europa con plazas y calles repletas de monumentos y edificios patrimoniales.
- **La huerta, el mar y L'Albufera, las despensas de la ciudad:** visita los arrozales, el pescado del Mediterráneo y las verduras y frutas que componen la huerta valenciana, abrazando la alimentación saludable y de proximidad.
- **Ruta esencial:** este recorrido integra los tres itinerarios anteriores y está pensado para quienes tienen un tiempo limitado para visitar la zona.



Tras comprar flores e incienso, Silvia subió las escaleras para entregar su ofrenda al Gran Buda.



Silvia Bronchalo

pide por su hijo al Gran Buda de Koh Samui

Ante el momento más difícil de su vida, la madre de Daniel Sancho intenta sobrellevar su día a día en Tailandia. La vimos en uno de los templos realizando una ofrenda.



Silvia tenía solo 19 años cuando dio a luz a Daniel Sancho. Por aquel entonces soñaba con ser actriz, pero convertirse en madre le hizo cambiar de rumbo, en busca de un futuro menos incierto que la interpretación. Ahora, tres décadas después, Silvia Bronchalo ha tenido que

volver a reinventarse. De tener una estable y tranquila vida en Madrid, donde trabaja como gestora de patrimonios, Silvia lo ha dejado todo –por lo menos temporalmente– para instalarse en Tailandia y asistir día tras día al juicio de su hijo. La ex de Rodolfo no cuenta con el apoyo del actor, con el que mantiene



una pésima relación, ni tiene el sostén de los abogados de su hijo, contratados por el propio Sancho. Es decir, Silvia se encuentra en Koh Samui sin ningún respaldo emocional, un hecho que parece haber despertado su lado más espiritual.

Estas imágenes nos muestran a una Silvia aparente-

mente tranquila, que aprovechó un día sin juicio para visitar el templo del Gran Buda, situado en uno de los extremos de Bang Rak, una extensa playa regada de tiendas y pequeños cafés. Silvia llegó a la falda de la montaña y adquirió flores e incienso para hacer una ofrenda. ▶



DESPUÉS DE SU OFRENDA AL GRAN BUDA, **SILVIA** DIO UN LARGO PASEO POR LA PLAYA MUY PENSATIVA

► Seguro que en esos momentos, todos sus pensamientos estaban con su hijo, que se enfrenta a la pena de muerte por el supuesto asesinato y descuartizamiento de Edwin Arrieta.

"No tiene sentimientos"

Durante todo el proceso judicial, Silvia ha optado por no hablar ante la prensa, aunque el viernes 19 de abril sí que contestó a un reportero de "TardeAR" cuando le preguntó respecto al futuro

de su hijo. "Prefiero ser prudente. Queda todavía la mitad del juicio, así que mejor esperar un poquito", confesó. La actitud de Rodolfo Sancho es bien distinta, saliendo de las jornadas judiciales bastante sonriente, una actitud que le ha granjeado críticas. "No tiene sentimientos", le acusó Darling, la hermana de Edwin Arrieta. Al cierre de esta edición, estaba previsto que Daniel declarara el próximo 24 de abril.

Agencias



LA ACTITUD DE RODOLFO SANCHO EN TAILANDIA, CUESTIONADA

Él mismo lo ha confesado, que tiene una coraza para no derrumbarse ante el momento más complicado de su vida. Sancho salía así de sonriente de una de las sesiones del juicio, aunque luego ante las cámaras confesó: "Hay días buenos y días no tan buenos". Frank Cuesta ha sido demoledor: "El futuro de Daniel está escrito hace seis meses y lo que tendrían que haber hecho es pedir perdón, bajar la cabeza y decir 'la he cagado'".

Silvia se descalzó para caminar por la orilla. La ex de Sancho se mostró muy cabizbaja.



Garbiñe Muguruza

anuncia su retirada del tenis a los 30 años

La tenista, tras un año apartada de la competición, ha decidido cambiar: "Es la hora de abrir una nueva era en mi vida".

La hispano-venezolana, ganadora de Roland Garros 2016 y Wimbledon 2017, ha aprovechado una rueda de prensa, en el marco de los Premios Laureus, para anunciar su retirada de la alta competición.

NY le trajo el amor

Hace algún tiempo había declarado en entrevistas que su ritmo de entrenamiento y competición le hacían imposible tener pareja, pero en 2021, mientras ella preparaba el Abierto de Estados Unidos, un joven se le acercó y le deseó suerte; ella se giró y a partir de entonces siguieron

viéndose con regularidad. Él era Arthur Borges, modelo hispano-finlandés que trabajaba para Tom Ford y que se mudó a Ginebra junto a Garbiñe. Una historia de amor en toda regla con Central Park como escenario.

A buen seguro que tener a Arthur a su lado ha sido un gran apoyo para que Garbiñe haya tomado esta decisión. Durante el periodo de descanso que se tomó se dio cuenta de que "cada día me sentía mejor y no echaba en falta la disciplina y la dificultad de la vida de antes". Sin duda, está feliz.

Agencias

Pareja de guapos

Aunque aún no hay fecha definitiva, la pareja ha anunciado que se casará este año en España. Quieren formar pronto una familia.



La deportista siempre ha sido una apasionada de la moda, y lo ha demostrado dentro y fuera de la pista.



DELICIOSAS Y VERSÁTILES

Nueces de California, fuente de sabor y textura

Por la mañana, a mediodía o para merendar.

Un puñado de nueces, además de ser saludable, es el alimento que necesitas para llenar tu dieta de sabor.

Existen placeres que pueden llegar a beneficiar a nuestro organismo. Y uno de ellos son las nueces, un fruto de cáscara que, además de estar delicioso, posee tantas propiedades nutritivas y saludables para nuestro organismo que se ha convertido por mérito propio en un producto esencial en una dieta equilibrada. ¿Por qué? Las nueces son una fuente incomparable de ácidos grasos omega-3, contienen ácido alfa-linoléico (ALA) que resulta esencial para nuestra salud y que sólo podemos conseguir a través de la alimentación. Por eso tomar un puñado de nueces cada día –unos 30 g es la cantidad que recomiendan los expertos– es un acto beneficioso (y de

placer), ya que nos proporciona nada menos que 2,5 g de este superácido ALA.

Cuando pensamos en nueces, siempre le ponemos un apellido: de California. Y es que en el Valle Central de California llevan más de un siglo cultivándolas con mimo, convirtiéndose en un clásico en esa zona que, gracias a su versatilidad, ha traspasado fronteras. Puedes utilizar las nueces para enriquecer mil platos. ¿Qué tal si añades unas nueces a tus ensaladas? ¿O a tus helados para completar un postre? ¿Y si las pones en la granola del desayuno? Las posibilidades son infinitas. Y recuerda que el mejor lugar para mantenerlas siempre crujientes es la nevera o el congelador.



SACA TODO SU PARTIDO

Tomar un puñado de nueces es un placer de por sí, pero te damos algunas posibilidades más para que saques todo el provecho a este manjar:

- **En los rebozados.** Tritura las nueces y olvídate del pan rallado. Qedarán igual de crujientes si decides optar por el rebozado al horno.
- **Para espesar.** Usa las nueces trituradas para espesar salsas y cremas, en lugar de poner pan o harina de maíz o de trigo.
- **Harina de nueces.** Congela las nueces y luego tritúralas para hacer una harina con un sabor especial
- **¿Nueces para ‘beber’?** Con ellas puedes completar y añadir textura a tus batidos y smoothies favoritos. También tienes la posibilidad de hacer tu propia bebida vegetal de nueces.
- **Tostadas.** Para dar un toque extra de sabor y textura a tus platos, tuesta las nueces.

HEARST AGENCY

www.nuecesdecalifornia.com





Las calles de la capital han sido testigos de su bonita relación. Parecen dos adolescentes.



Joaquín Prat

celebra su cumpleaños junto a su amor, Alexia Pla

El presentador festejó sus 49 primaveras en compañía de su chica, con la que está totalmente radiante. Así de cariñosos se mostraron en su paseo por el centro de Madrid.

Un año después de separarse de Yolanda Bravo, con un divorcio que él mismo definió como "traumático", Joaquín Prat volvió a recuperar la sonrisa gracias a Alexia Pla, una mujer que le ha robado totalmente el corazón. La pareja celebra este verano dos años de relación y estas imágenes demuestran que siguen con mariposas en el estómago. La ocasión lo merecía. Joaquín cumplió 49 primaveras el pasado 17 de abril y lo celebró junto a su chica por el centro de Madrid. El buen tiempo les acompañó y se regalaron un paseo super romántico: besos y abrazos continuos, y sin separarse de la mano. El presentador de "Vamos a ver" está como un adolescente.



Besos al sol

Joaquín está tan feliz junto a su chica que no descarta ni casarse ni volver a repetir paternidad.



El presentador de "Vamos a ver" le plantó besos de película, cogiendo la cara de su chica con la mano.



JOAQUÍN Y ALEXIA SE CONOCIERON EN EL VERANO DE 2022, GRACIAS UNOS AMIGOS COMUNES

► La pareja rasca tiempo para verse siempre que puede, porque por el momento llevan una relación a distancia. Joaquín trabaja en Madrid y Alexia reside entre Ibiza y Castellón, donde cuenta con clínicas de medicina estética. Por el momento parecen llevar bien los kilómetros que les separan, aunque él no dudó

en confesar en su programa que no le importaría volver a casarse y tener más hijos (tiene uno, Joaquín, de nueve años junto a su ex).

Mujer admirable

Con motivo del cumpleaños de su chico, ella le dedicó en Instagram un cariñoso mensaje. "Feliz vuelta al sol, mi amor.

Celebro un año más contigo siendo incapaz de calcular los abrazos, besos, bailes, despedidas y vinos vividos. Que nunca dejemos escapar esas mariposas que nos llenan en cada vuelo hasta volver a encontrarnos. Te quiero", escribió. Su bonita historia de amor comenzó en el verano de 2022, gracias a unos amigos

comunes. Y desde el primer momento hubo tanta conexión que empezaron a coger aviones para verse los fines de semana. "Es una mujer normal, trabajadora y a la que admiro. No es fácil acostumbrarse a estar con alguien como yo", confesó Joaquín cuando se desveló su nueva relación.

Agencias



Alexia es enfermera y nació en Valencia, pero hace años montó, junto a una socia, dos clínicas de cirugía estética que funcionan fenomenal.

Mia se convirtió en una auténtica princesa en su cuarto cumpleaños, que disfrutó con sus padres y sus amigos del colegio.



María y Gustavo celebran el cumpleaños de Mia

El fotógrafo y la actriz festejaron los cuatro años de su hija con una fiesta que fue un auténtico cuento.

Mia, la hija de María Pasqual y Gustavo González ha cumplido cuatro años. Y sus padres le regalaron una gran fiesta para que la pequeña no lo olvidara nunca. Mia pidió a sus papás que la fiesta girara entorno a uno de sus cuentos favoritos, Frozen. Por ese motivo, todos los invitados a la fiesta tenían que ir con alguna prenda azul. La pequeña se lo pasó en grande con sus amigos del colegio.

El nacimiento de Mia fue la consolidación de la relación de María y Gustavo, ya que en sus comienzos juntos poca gente daba un duro por la relación.

Ahora que ambos están alejados del foco mediático, llevan una vida tranquila en Barcelona. Incluso, la relación con los hijos mayores del fotógrafo ha mejorado, y Mia cada vez que viaja a la capital ve a sus hermanos.

Fotos: @ednalewis.photostories

Decoración: @lensucrat

Su princesa favorita

Frozen es la princesa favorita de la pequeña Mia. Por eso, la temática del cumpleaños era la película de Disney. La fiesta fue todo un cuento.

**DIEZ
MINUTOS**

A PARTIR DE LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

LAS BOLSAS SHOPPING MÁS DIVERTIDAS



1^a ENTREGA:
30 de abril



2^a ENTREGA:
8 de mayo



3^a ENTREGA:
15 de mayo

Revista + Bolsa* sólo 2,95 €

*Compra opcional

**En la pasada
gala de los
Goya, Penélope
sorprendió
con este
favorecedor
corte de pelo.**





Penélope Cruz

la valentía de una estrella
que lo ha conseguido todo

La española estrena década con la mejor
de sus sonrisas. Y no es para menos.
Además de haber formado una familia preciosa
junto a Javier Bardem, la actriz sigue disfrutando
al máximo de su profesión.

En 2009, Penélope, vestida de Balmain, se fotografiaba con su Oscar y rodeada de grandes actrices. De izda a dcha, Goldie Hawn, Whoopi Goldberg, Anjelica Huston, Tilda Swinton y Eva Marie Saint.



El 28 de abril, Penélope Cruz cumple 50 años, una cifra redonda que suele conllevar una reflexión acerca del camino andado. La española, afortunadamente, puede afrontar esta nueva década con mucha serenidad ya que ha logrado sus dos grandes sueños vitales: convertirse en madre y dedicarse a su gran pasión, el cine. Penélope lo ha conseguido todo en el séptimo arte, sus esfuerzos han tenido recompensa: un Oscar por su interpretación

en "Vicky Cristina Barcelona", a las órdenes de Woody Allen, además de otras dos nominaciones, por "Nine" y "Volver". Tiene otros grandes premios internacionales, desde el Bafta al David de Donatello, pasando por el César. En España ha recibido tres Goya y 14 nominaciones, la última por "En los márgenes", de Juan Diego Botto, donde ella también ejerce de productora.

Si todo este currículum resulta espectacular, más mérito tiene haberlo conseguido

sin hipotecar su vida. La de Alcobendas se trasladó a Los Ángeles para perseguir el sueño americano, pero en 2012 eligió Madrid para instalarse junto a su familia.

Mediáticos romances

Penélope siempre ha tenido los pies en la tierra y ha disfrutado de la meca del cine, de la locura de Hollywood, desde la barrera. "No puedo negar que he pasado muy buenos momentos en Los Ángeles, pero no es el lugar en el que quiero

que crezcan mis hijos", confesó después de convertirse en madre a la revista "Harper's Bazaar". Y eso que vivió noviazgos muy sonados con estrellones como Tom Cruise o Matthew McConaughey, dos relaciones que la llevaron a las portadas de medio mundo. También se la relacionó con Orlando Bloom y el francés Olivier Martinez, pero a pesar de ser sorprendida por los paparazzi, estos últimos romances nunca llegaron a oficializarse.

En 2018, la española se llevó en Alemania el premio Bambi a la Mejor Actriz Internacional.



Así de emocionada se llevó el premio César a toda su trayectoria, un importante galardón que Pedro Almodóvar le entregó en 2018.



En 2021, la actriz ganó la Copa Volpi a la Mejor Actriz de la 78º edición del Festival de Cine de Venecia por su trabajo en "Madres paralelas", de Pedro Almodóvar.



El cantante Bono, íntimo amigo de Cruz, fue el encargado de entregarle el premio Donostia en 2019.



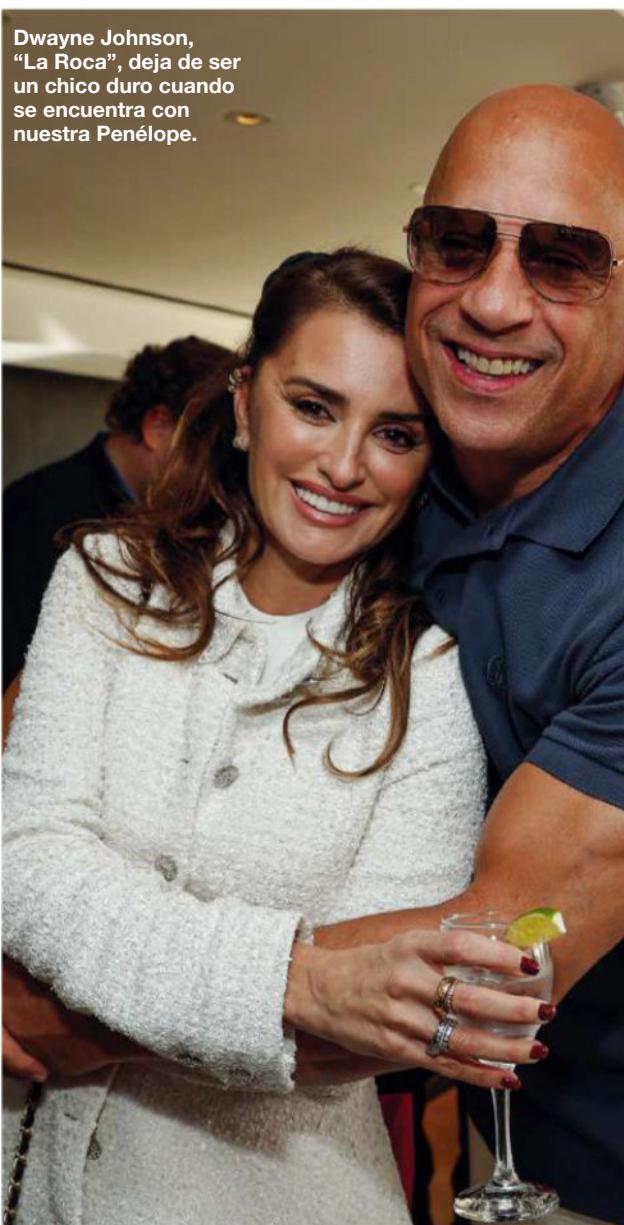
PENÉLOPE,
IMAGEN DE
CHANEL, SE HA
CONVERTIDO
TAMBIÉN EN UN
ICONO DE MODA



Lució este diseño de Chanel, de encaje blanco, en los Premios Gotham celebrados en Nueva York en 2023.



Carlota Casiraghi y Penélope Cruz, juntas en el desfile de Chanel en marzo de 2023.



Dwayne Johnson, "La Roca", deja de ser un chico duro cuando se encuentra con nuestra Penélope.



En los premios SAG Awards, posó feliz con Bradley Cooper.



Desde que rodaron "Bandidas", la española y Salma Hayek son inseparables. En la imagen, junto a Kristen Stewart.



Pedro Pascal es muy amigo tanto de Penélope como de Javier Bardem.

SEGÚN LA REVISTA "FORBES", PENÉLOPE HABRÍA AMASADO UNA FORTUNA DE 85 MILLONES DE DÓLARES

▶ Pese a dejar Los Ángeles, Penélope sigue unida a la ciudad gracias a su trabajo y a sus amigos del cine, que siguen tratándola como una más. Fuera de los focos, la actriz está feliz junto a su familia, su mayor logro. Así nos lo hizo saber durante el Festival de Cine de San Sebastián, al recoger su Premio Donostia: "Gracias a mis dos preciosos hijos y al compañero de viaje más maravilloso que se puede tener; él también estaba incluido en mis sueños". Se refería, cómo no, a Javier Bardem, su gran amor. Aunque ya habían coincidido en películas como

"Jamón, Jamón", fue con "Vicky Cristina Barcelona", en 2008, cuando comenzó un romance que se ha consolidado con los años. En julio de 2010, la pareja se casaba en secreto en las Bahamas. Unos meses después llegó Leo, su primer hijo, que nació en Los Ángeles, y en 2013 repetían con el nacimiento de Luna, que ya vino al mundo en Madrid.

Desde entonces, la capital se ha convertido en su refugio, donde disfruta de la maternidad mientras sigue con la misma pasión por el cine. Así lo confesó ella misma hace unos meses en "El Hormiguero". ▶

BARDEM Y
PENÉLOPE
**DEJARON SU
VIDA EN LOS
ÁNGELES
PARA CRIAR
EN MADRID**
A LEO Y LUNA,
DE TRECE Y
DIEZ AÑOS



UN FLECHAZO

Desde que coincidieron en "Jamón, Jamón, de Bigas Luna, Bardem se quedó prendado de ella. "Nuestra hija se llama Luna por muchas cosas, pero también como homenaje a Bigas. No sé qué habría sido de mi vida sin esa película", confesó él.

LA PÉRDIDA DE SU PADRE, UN PALO MUY DURO

En 2015, los hermanos Cruz perdieron a su padre Eduardo de un infarto fulminante. Él vivía en La Manga del Mar Menor, en Murcia, junto a su segunda mujer, Carmen, y la hija de ambos, Salma, de tres años. Los mayores –Penélope, Mónica y Eduardo, en la imagen de la derecha con su madre Encarna– se quedaron desolados. "Estamos intentando asimilarlo", dijo Penélope.



HERMANA Y UNA GRAN AMIGA

Penélope y Mónica tienen mucha sintonía. De hecho, se llevan tan bien que juntas lanzaron tres colecciones para Mango, además de diseñar para Geox en este 2024. Mónica también fue doble de su hermana cuando la mujer de Bardem, embarazada, rodó "Piratas del Caribe 4".

SOBRE SU PADRE EDUARDO:

"ERA UN HOMBRE MUY JOVEN, SOLO TENÍA 62 AÑOS. HA SIDO UN SHOCK"

▶ La actriz aseguró que Leo y Luna "sufren" el duro trabajo que supone preparar un personaje en cuanto a los diferentes acentos y las largas horas de estudio, pero es algo que no le importa, ya que así "ven que siempre tienes que esforzarte y seguir aprendiendo, aunque no estés empezando".

"Son mi prioridad"

Su familia es su absoluta prioridad y así lo expresó en la reciente entrevista que concedió a la revista "ELLE". "Desde que nacieron (mis hijos) hacemos lo posible para estar totalmente presentes

en su crianza. A muchas cosas he dicho que no. Y no me arrepentiré nunca. Es lo más importante para nosotros. Lo más. Mis hijos son mi absoluta prioridad". Y, con tanto trabajo a sus espaldas, y el que le espera, se lo puede permitir: "Llevaba un ritmo muy loco porque era lo que tocaba en ese momento, cuando hacía cuatro películas al año. Pero hoy siento que tengo mucha suerte de que lo que he ido sembrando a lo largo del tiempo, ahora me da la posibilidad de elegir qué hacer y dónde y cuándo", explica.

DM

PERIODISTA

Mamen Mendizábal

“Mi profesión es inseparable de mi vida y mi pareja lo entiende”

Por Rosa Villacastín FOTOS: ANA RUIZ AYUDANTE: IDOIA VITAS

¿Quién es ella?

NACIÓ el 15 de enero de 1976, en Madrid.

TRAYECTORIA Se licenció en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid. Comenzó su trayectoria profesional en la Cadena SER, junto a Iñaki Gabilondo en el programa “Hoy por hoy”. En 2004 presentó en TVE “59 segundos”. En La Sexta ha presentado “La Sexta Noticias”, en su segunda edición, el programa “Sexto Sentido” y “Viva la república”. Fue enviada especial por esa cadena a las elecciones presidenciales de 2008 en Estados Unidos. En 2012 dirige y presenta “Más vale tarde”. Ha recibido numerosos premios: Antena de Oro en 2013 por “Más vale tarde”. Premio Ondas a mejor presentadora de televisión en 2014. Actualmente presenta “Anatomía de...” los domingos por la noche en La Sexta. Un programa que reconstruye momentos que causaron un gran impacto en la sociedad española.

FAMILIA Desde hace años mantiene una relación con el también periodista José Antonio Ponseti, a quien conoció en la Cadena Ser, cuando ambos trabajaban en el grupo Prisa.

Malena Mendizábal.

Mamen Mendizábal es uno de los valores más seguros de La Sexta, y que después de una temporada apartada de la pequeña pantalla, ha vuelto para presentar “Anatomía de...” Un programa que se emite los domingos a las 21,30, en el que reconstruyen historias que causaron un gran impacto en nuestro país, como las fotos de Marta Chávarri con Alberto Cortina saliendo de un hotel de Viena, cuando el famoso financiero todavía estaba casado con Alicia Koplowitz y Marta con el marqués de Cubas. Una historia que puso patas arriba uno de los imperios económicos más importantes del país.

Para hablar de éste y otros temas quedamos en su casa, en una de las zonas más discretas de Madrid.

-Mamen, está de enhorabuena, no solo porque estrena programa y nueva casa.

-Vivo de mudanza permanente, mi vida transcurre entre Madrid y Barcelona. Vivo de alquiler desde hace muchos años, y en esta casa desde hace un mes. Con las mudanzas descubres lo que es importante para ti, que no tienen por qué ser cosas materiales. En nuestro caso, siendo como somos los dos periodistas te puedes imaginar los muchos libros que acumulamos por nuestra profesión, la mayoría de colegas que escriben mucho.

-¿De qué cosas le cuesta separarse?

-De este bonsai, que arrastro desde que al cumplir los 30 me lo regalaron y al que tengo mucho apego, porque me gustan las plantas y la naturaleza. ▶

Rosa y Mamen posan en un rincón de la bonita casa de Mendizábal.



“Esta profesión no tiene horarios y eso puede resultar difícil de entender. Mi pareja, José Antonio, trabaja en la SER y yo en la tele, y nos entendemos bien”



Entrevista diez



► -Con "Anatomía de..." comenzó con unas fotos de Marta Chávarri que en su día causaron un gran escándalo.

-Fue la foto de los famosos panties que se convirtió en una de esas portadas icónicas que forman parte de nuestra historia. No es el tema más relevante, pero sí el que pensamos que podría funcionar mejor para el estreno, porque tiene todos los elementos para atraer al público.

-¿Como por ejemplo?

-Que una figura como Marta Chávarri, que falleció recientemente, protagonice una historia que para mucha gente es desconocida, con personajes que han formado parte de la historia de España por su poderío económico, pensarnos que tenía los ingredientes para que fuera un buen estreno.

-Ocurrió en los 80, donde hombres poderosos se enamoraron de bellas mujeres.

-Una época en la que solo se hablaba de dinero, de mucho dinero, como si uno se construyera social e intelectualmente a través del dinero. Era una sociedad con una voracidad brutal en medio de varias crisis económicas.

-Historias que protagonizaron además de Marta Chávarri, Isabel Preysler y las hermanas Koplowitz.

-Todas ellas mujeres poderosas, porque, aunque puedan parecer floreros, no lo son. Un ejemplo es Isabel Preysler, una mujer con un gran atractivo que consiguió que el todopoderoso Miguel Boyer lo dejara todo por ella. O Marta Chávarri, que se casó con el marqués de Cubas, uno de los solteros de oro, a quien abandonó para casarse con Alberto Cortina. Esa mezcla de hombres poderosos con bellas mujeres, no solo protagonizaron las portadas de los medios más importantes, también las de las revistas del corazón. Historias que no se han vuelto a dar en nuestro país.

-Un protagonismo que, según María, la hermana de Marta Chávarri, le hizo sufrir mucho.

-Hay muchas imágenes que no hemos metido porque en esos años imperaba la protección del menor y Marta tenía un hijo pequeño. Imágenes de Marta Chávarri metiéndose en el coche con su hijo, acosados por los paparazzi. Situaciones que le hicieron sufrir mucho.

-Quién lo iba a pensar de una mujer que parecía que lo tenía todo.

-No se puede vivir así. De Marta conocemos muchas cosas, pero sobre todo cómo le perjudicaron algunas que no hemos querido contar por respeto a su intimidad. Y que le marcaron socialmente, porque todavía somos una sociedad en la que a las mujeres de alguna manera se las siguen juzgando de una forma diferente.

-Recuerdo a los diputados llevando "Interviú" bajo el brazo.

-Aquella foto originó viñetas, columnas de opinión brutales. A mí, viéndolas ahora, me sorprende que sobreviviera a esa situación, así como la que publicó "Diez Minutos" de Marta y Cortina saliendo de un hotel en Viena.

-Persecución que no cejó ni siquiera cuando se casó con Alberto Cortina.

-Porque según nos contó Isabel, su hermana, cuando Marta Chávarri se casa con Alberto Cortina, este la metió en su casa y prácticamente la encerró y tiró la llave.

-¿Vivía en una jaula de oro?

-En su intento de protegerla para que no la acosaran, o para que no se enamorara de nadie más convirtió a Marta en un ser mucho más infeliz.

-¿Se ha dejado en la recámara más secretos de esa historia?

-Nosotros queríamos darle un enfoque muy concreto como las citadas fotos, además de cómo vivía la beautiful people, y la operación financiera que se estaba fraguando entre bastidores, la llamada Operación Banco Central. Pero la televisión tiene su tiempo, razón por la cual nos teníamos que dejar cosas fuera.

-¿Qué otros temas van a dar en "Anatomía...?"

-Hay varios, pero uno que nos lleva directamente a la Marbella de los años de la jet set y al comienzo del crimen organizado en la Costa del Sol, ahora tan de moda, así como el secuestro de Melodie Nakachian que se vivió como un reality. Ello nos lo contó minuto a minuto Georgina Cisquella, corresponsal de Televisión Española.

-¿Algún otro tan apasionante?

-Llevamos muchos de esa época que nos pone en contexto de lo que ocurría en nuestro país y a los que no se les daba el interés que tenían. Y un tema como fue una estafa piramidal, Arte y Naturaleza, en la que picó mucha gente porque la codicia es más fuerte que la memoria.



► **-Sorprende que gente preparada no sean capaces de detectar las trampas que ponen en su camino.**

-La codicia es más fuerte que la memoria. Hay mucha voracidad en España una vez que salimos de la dictadura con ganas de progreso. Años que algunos aprovecharon para llenarse las manos.

-Y ahí siguen.

-Es por lo que me gusta tanto este formato de "Anatomía..."

-¿Cómo se le ocurrió?

-Porque me gusta mucho hurgar en las hemerotecas, y este es un formato que te permite tener perspectiva, recorrer nuestro pasado para entender dónde estamos, de dónde veníamos, así como seleccionar momentos de nuestra historia que cuenta con todos los elementos para llevarlos a la televisión actual.

-¿Qué personaje le ha puesto más impedimentos a la hora de narrar su propia historia?

-Normalmente los que han salido humillados, por ejemplo: la historia de una impostora Tania Head alias Alicia Esteve, una barcelonesa que ejerció durante una década como presidenta de las víctimas del "11 S", el de las Torres Gemelas, sin haber puesto un pie allí. Esta catalana se fue a los Estados Unidos después de la tragedia y se inventó toda una historia, como que había estado allí, donde había perdido un brazo, hasta que "New York Times" la desenmascaró.

-¿El fan de protagonismo puede llevarte tan lejos?

-Creo que es una enfermedad mental, en ese mismo contexto este año contaremos la historia de Enric Marco, que es la voz de los miles de españoles que estuvieron en los campos de concentración nazis. Marco presidió durante 40 años la mayor asociación de deportados españoles, sabiendo que no puso un pie en los campos de concentración y que se inventó su vida entera hasta que le pillaron unos días antes en un acto en el que estaba Zapatero con motivo del 60 aniversario del campo de concentración de Mauthausen.

-¿Cómo se descubrió tanta impostura?

-Por esa foto con Zapatero. Lo grave es que la mayoría de los alumnos de Cataluña han conocido lo que ocurrió durante la guerra civil a través de la palabra de un impostor. Tenemos fotos de Jorge Semprún mirando a

Enric Marco, mientras éste contaba con pelos y señales historias brutales que no había vivido y que se había inventado...

-Con tanta tecnología, ¿hoy sería posible mentiras de ese calibre?

-No lo sé, en este caso tanto la historia de Tania Head como la de Enric Marco, las emitiremos en días diferentes para que los espectadores las sitúen.

-¿No echa de menos la radio, donde se formó y estuvo tantos años?

-Siempre se echa de menos, porque la radio es muy bonita y más fácil que la televisión, donde buscar en los archivos se lleva una parte enorme del presupuesto; en cambio, en la radio es todo más inmediato.

-No sé si con tanto trabajo, le queda tiempo libre para divertirse.

-Paso mucho tiempo en el Pirineo, (Béasque), un cruce estratégico durante la guerra civil española por donde la gente huía de la dictadura y donde encuentras historias impresionantes, cuyos protagonistas están a punto de morir. Un relato que tengo ganas de recopilar porque es un material que no puede quedar silenciado.

-¿Qué opina de tantos bulos como se transmiten a través de los medios?

-Me parece que los periodistas estamos haciendo flaco favor al alimentarlos, ya que no tienen nada que ver con las reglas del periodismo.

-¿Qué tenía Iñaki Gabilondo que no ha olvidado?

-Su enorme capacidad intelectual, su enorme conocimiento de la historia, la poesía, la literatura, sabía más que nadie de todo. Intento pensar en el 5% de lo que Iñaki me dio a mí para transmitírselo a las generaciones más jóvenes que trabajan conmigo, en el sentido de liderazgo, el conocimiento, de la forma de entender y respetar esta profesión. Con Iñaki aprendí a ser periodista, porque aprendí a respetar el periodismo.

-¿Cómo se vive con un periodista?

-Muy bien, lo que experimento con mi pareja, con José Antonio Ponseti, es mucho respeto y entendimiento, compartir agobios e ilusiones. Esta profesión no tiene horarios y eso para otra persona que no sea de este mundo puede resultar difícil entender. Es importante que respeten tus pasiones, porque mi profesión es inseparable de mi vida y para él también. José Antonio trabaja en la SER y yo en la tele, y nos entendemos bien.



Breves respuestas a
GRANDES PREGUNTAS

**¿LE GUSTARÍA PERDERSE
EN...?**

Tengo pendiente ir a Australia, Nueva Zelanda y Tasmania, pero necesito tiempo.

**¿A QUIÉN LE GUSTARÍA
ENTREVISTAR?**

A Bill Gates, a los poderosos que dominan el mundo desde la ciencia. Y a Marta Ortega.



“Los 80 era una época en la que solo se hablaba de dinero. Era una sociedad con una voracidad brutal en medio de varias crisis económicas”.



MI FOTO FAVORITA

“Me encanta esta foto con mis hermanos. Somos como una piña. Intensos, cuidadores los unos de los otros, protectores como una manada y, sin duda, mis dos grandes amores”.

La revolución de los sistemas para hacer ejercicio en casa

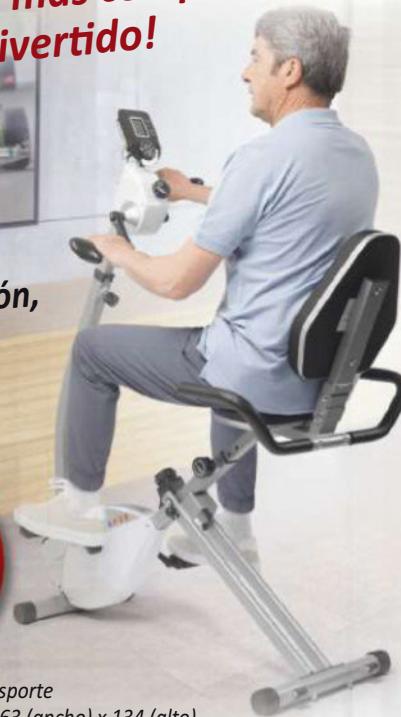


¡ÚNICA EN EL MERCADO!
mueve piernas y brazos a la vez

**El ejercicio más completo
y divertido!**



Mientras
ves la televisión,
lees un libro,
consultas
el móvil...



- Ruedas para fácil transporte
- Abierta: 110 (largo) x 63 (ancho) x 134 (alto)
- Plegada: 63 (largo) x 63 (ancho) x 144 (alto)
- Peso: 24 kg • Garantía 3 años

- ✓ Tonifica y fortalece
- ✓ Activa la circulación
- ✓ Ayuda a perder peso
- ✓ Sin impacto ni lesiones

MAXI OFERTA con un
20% de DESCUENTO!

Estable, Cómoda y Ligera



- ✓ Asiento acolchado XXL
- ✓ Asas de sujeción
- ✓ Respaldo: cuida la espalda
- ✓ Ajustable a todas las alturas
- ✓ Sin dañar las articulaciones
- ✓ Antideslizante

Entrena a tu ritmo

- Distancia
- Tiempo
- Velocidad
- Calorías
- ✓ Pedaleo en los 2 sentidos
- ✓ Intensidad regulable para piernas y brazos



Compacta y Plegable

- ✓ 40% ahorro de espacio
- Incluye MANUAL con Guía de ejercicios



Aproveche AHORA todas las VENTAJAS de nuestra MAXI OFERTA

- ✓ NO PAGUE HASTA DENTRO DE 2 MESES
- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ EXAMEN SIN COMPROMISO
60 días de prueba gratis
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(29 mensualidades de solo 20€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

¡Y un REGALO SORPRESA!



902 107 902

 **GALERIA DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadcolecciónista.com

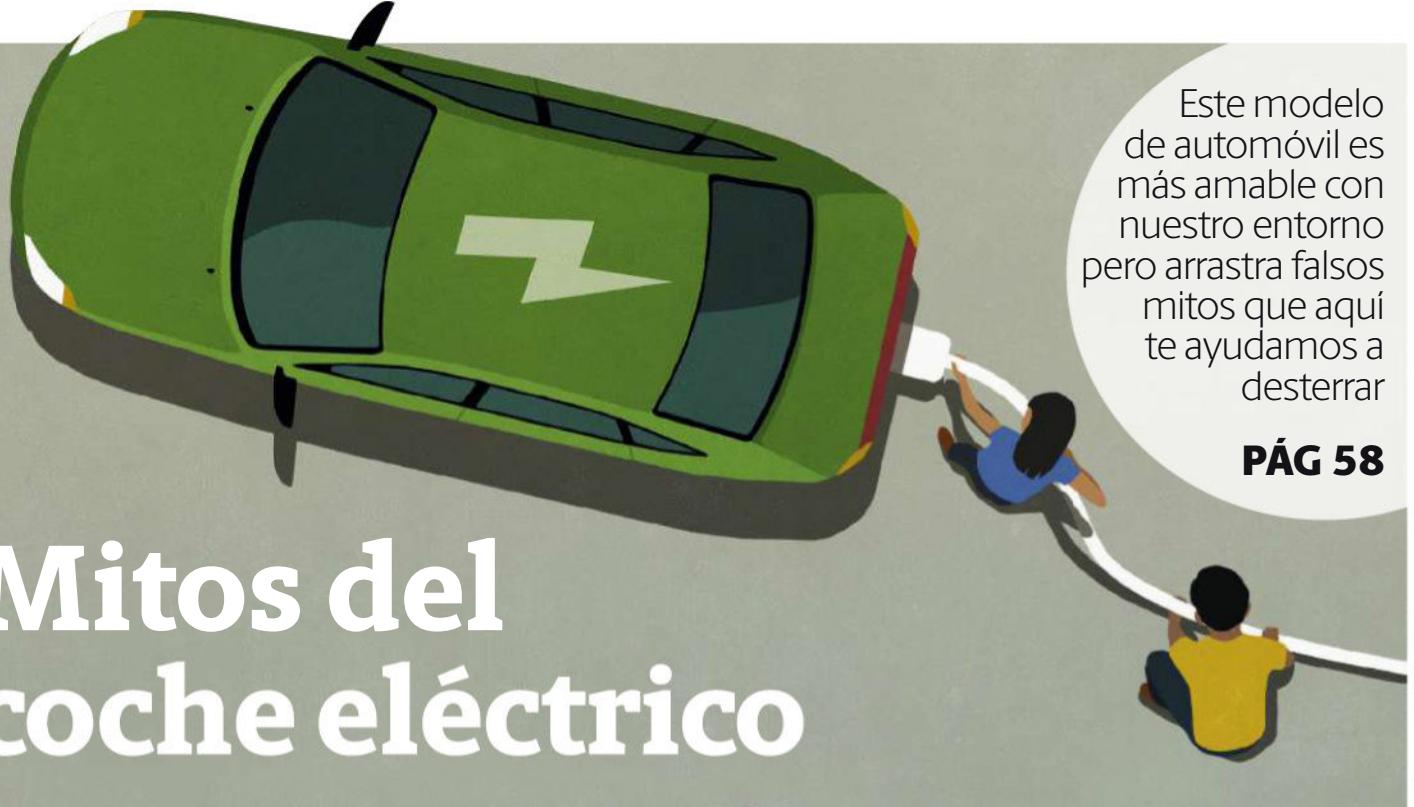


EX17

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

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



PÁG 58

Mitos del coche eléctrico



CRUCES DE MAYO EN GRANADA

Cada 3 de mayo, las calles de la ciudad se llenan de cruces engalanadas con elementos locales. Una fiesta en la que abundan trajes de gitana, sevillanas y el Baile de la Reja. turgranada.es Pág. 61

A lookbook featuring a pink outfit by Rita Ora for Primark, including a blazer, shorts, sunglasses, a bag, and shoes, all at a total price of 93,97 €.

GAFAS de Bershka, 9,99 €

BOLSO de Sfera, 9,99 €

AMERICANA de Rita Ora para Primark, 36 €

BERMUDA de Rita Ora para Primark, 18 €

look TOTAL
93,97 €

MOCASINES de Stradivarius, 19,99 €

Página 45

TENDENCIAS

Primavera/ verano

APUESTA POR LOS BOLSOS ARTESANALES DE MODA, LOS MOCASINES DEL MOMENTO Y LOS DISEÑOS QUE CUENTAN HISTORIAS ÚNICAS.

**ARTESANAL Y ATEMPORAL**

La restauradora de arte Alejandra Martos Figueroa, hija del cantante Raphael y de Natalia Figueroa, protagoniza "Colección Victoria. Parte 2", la nueva temporada de la marca madrileña De Chávarri, artesanal y atemporal. Incorpora dos nuevos bolsos a su selección de piezas: Hilma y Mezzo Doctora. dechavarri.es

**NUEVA TENDENCIA**

Los mocasines de Julieta Barcelona son una de las tendencias más versátiles y sofisticadas para esta primavera. Cuenta con un modelo muy especial: el mocasín JJ Iconic, que recibe este nombre ya que su hebilla tiene la forma del logo de la firma (la doble J). Este modelo se encuentra en dos colores y materiales. julietabarcelona.com



BINOMIO PERFECTO

Americana y bermuda, dos piezas bien combinadas que son uno de los éxitos de esta primavera-verano. Elige tus complementos.



AMERICANA
de Rita Ora
para Primark,
36 €



BERMUDA
de Rita Ora
para Primark,
18 €

**LA AMERICANA Y LOS
MOCASINES GARANTIZAN
UN LOOK DE PURA TENDENCIA
ESTA PRIMAVERA**



GAFAS
de Bershka,
9,99 €



BOLSO
de Sfera,
9,99 €



MOCASINES
de Stradivarius,
19,99 €

OBJETO DE DESEO

La americana oversize sigue teniendo un papel destacado esta primavera. Aunque también las veremos ajustadas con todo tipo de cinturones. La sastrería es imprescindible para ir a la última. Esta es de Motivi para El Corte Inglés (139 €). elcorteingles.es



CON HISTORIA
La firma Sandro y el artista Louis Barthélémy celebran la fusión del pasado y el presente, ofreciendo una interpretación moderna del patrimonio cultural. Cada pieza cuenta con una historia, impregnada del alma de las tradiciones ancestrales. El mundo del arte y la artesanía se unen en armonía. sandro-paris.com



SHOPPING

Sastrería femenina

ES UNA APUESTA GANADORA EN MÚLTIPLES VERSIONES: AMERICANA HOLGADA O CEÑIDA, CON PANTALÓN O SHORTS, EN VESTIDO...



PENDIENTES
de Tous, 179 €



CAMISA
de Benetton,
29,95 €



AMERICANA
de Max&Co,
305 €



BOLSO
de Victoria Hyde para
Zalando, 99,95 €

RELOJ
de Thomas
Sabo, 249 €



PANTALÓN
de Max&Co,
165 €



ZAPATOS
de Hispanitas,
129,90 €





BLAZER
VESTIDO
de Bonprix,
64,99 €



AMERICANA
de C&A,
39,99 €



PANTALÓN
de C&A, 31,99 €



CHALECO
de Bershka,
25,99 €



AMERICANA
de Mango,
59,99 €



CAMISA
de Springfield, 15,99 €



SOMBRERO
Panamá
para El Corte
Inglés, 160 €



AMERICANA
de Zara, 69,95 €



CHALECO
de Mirto, 199 €

oferta
estrella

Chaqueta
de Adolfo
Domínguez
269 €



CHAQUETA
de Mirto, 299 €



ZAPATOS
de Lauren
Ralph Lauren,
189 €



SHORT
de Zara,
25,95 €

ZAPATOS
de Melvin &
Hamilton para
Sarenza, 189,90 €



Tus labios, los grandes olvidados

SUFREN LAS AGRESIONES EXTERNAS DEL FRÍO Y DEL SOL, Y MUCHAS VECES NOS OLVIDAMOS DE CUIDARLOS. TE DAMOS TIPS PARA QUE LUZCAN PERFECTOS.



LORENA SUÁREZ
directora
de MIMATHé

En las rutinas de belleza son los grandes olvidados. Y eso que los labios tienen una piel muy sensible y están permanentemente expuestos al frío, y ahora al sol. Por eso es importante que les pongas el foco y los cudes de manera específica. Lorena Suárez, directora del centro de estética "MIMATHé" (913 29 12 75) nos da las claves para tratarlos en casa y también en el centro de belleza.

1. Exfoliar: Debes hacerlo una vez a la semana, suavemente, con un "sugar scrub" (azúcar y aceite). Hazlo con los dedos realizando movimientos circulares. También puedes aplicarlo con un cepillo de dientes.

2. Hidratación: Hidratar y nutrir con bálsamo reparador tantas veces como sea necesario. Lo ideal es que tenga vaselina, ceramidas, manteca de karité o argán.

3. Protégelos del sol: Debes aplicar protector solar cada día. Los labios son extremadamente sensibles a la radiación solar.

4. ¡Olvídate de fumar! El tan odiado código de barras o líneas peribuceales se marcarán más.

¿Y en el centro de estética qué tratamientos hay?

Dermagen es la alternativa perfecta

a las infiltraciones de ácido hialurónico para conseguir unos labios hidratados, jugosos y rejuvenecidos. Con la micropunción –indolora y sin efectos secundarios–, y la aplicación de un vial de ácido hialurónico al 2% + vitaminas y oligoelementos, conseguimos estimulación del tejido, una hidratación más profunda durante aproximadamente dos o tres meses. Además de atenuar y difuminar las arrugas y líneas de expresión y aportar más volumen. El tono de los labios se unifica y su aspecto resulta más joven y sano. La sesión dura 30 minutos y su precio es 125 € (vial incluido).

Si prefieres un resultado más duradero, la cirujana general y médico estético Virtudes Ruiz nos explica cómo hacerlo. "Se pincha ácido hialurónico en el bermellón, la mucosa, los filtrum y, en general, en todo el contorno peribucal. El ácido que se pincha es de gran movilidad, tiene una gran elasticidad y capacidad de adaptación a todos los movimientos (comer, besar, reír...) Y los resultados tienen una duración de un año aprox. Al mismo tiempo que los hidratamos podemos hacer una voluminización o recuperación del contorno labial. A partir de los 50 también corregimos las arruguitas de alrededor de los labios (código de barras), que tanto envejecen. En cualquier caso, es mejor que la aplicación de volumen sea progresiva para que el cambio no sea tan radical. El precio, dependiendo de la persona, va entre 400/500 €.

Es fundamental hidratar y aplicar factor de protección solar a nuestros labios para que estén sanos



Bálsamo labial SPF 50, de Germaine de Capuccini, 11,70 €.



Con ácido hialurónico y péptidos, de Paula's Choice, 29 €.



Hidratación nocturna, de Esteé Lauder, 44 €.



Mascarilla labial nocturna de Laneige, 25,95 €.



Protector labial invisible, de Babè 14,89 €.



Oferta estrella

Lápiz contorno de ojos y labios, de LPG

75 €



DM LO PRUEBA D-Finitive Pro

Esta plataforma de radiofrecuencia que posee el centro Felicidad Carrera se posiciona como una solución completa para mejorar la figura de forma global porque es capaz de tratar en la misma sesión varias alteraciones estéticas en diferentes áreas corporales. Se puede tratar celulitis, grasa localizada, retención de líquidos y flacidez cutánea, y hasta 6 áreas corporales distintas durante los 90 minutos de sesión. Abdomen, flancos, brazos, muslos y glúteos son las zonas que pueden trabajarse, siendo posible personalizar el tratamiento en cada una de ellas. En una misma sesión he reducido grasa, reafirmado la piel de abdomen y flancos, tratado la celulitis edematosas y tensado la piel en muslos, glúteos y reducido celulitis dura en caderas. Además, hemos colocado la piel de los brazos.

Las sesiones recomendadas son entre 6 y 8, y es indoloro.

Felicidad Carrera

C/ Castello, 67 (Madrid)
914351724.

Información: felicidadcarrera.com

Sabías que...

CÓDIGO DE BARRAS

A partir de los 50 años, empieza a aparecer en las mujeres el "temido" código de barras, que son esas pequeñas arruguitas encima del labio superior y que envejecen tanto. Esto suele tratarse con ácido hialurónico y queda muy natural

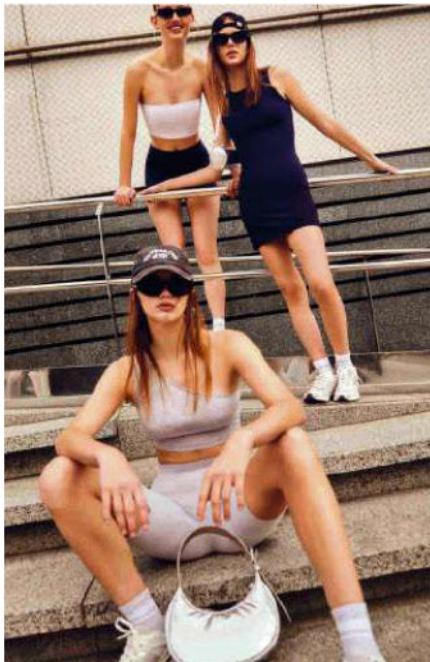
Labios

PERFECTOS

Taylor Swift, Angelina Jolie, Keira Knightley y Scarlett Johansson son las famosas internacionales con los labios cercanos a la perfección, según varios estudios. Esto es cuando el grosor del labio inferior es un cuarto de la distancia entre la parte inferior del labio y el mentón, y cuando la profundidad del labio superior es igual a la mitad de la distancia entre el labio y la nariz.

Primavera y generación Z

Lefties da la bienvenida a la primavera con la nueva propuesta de básicos que se convierten en las prendas virales de la temporada para la generación Z. Prendas básicas, duraderas, atemporales y muy cómodas. lefties.com



Piel brillante con notas florales



Cuando el acabado iridiscente de Huile Prodigieuse Or se une a las notas florales de Huile Prodigieuse Florale, el resultado es la joya de la corona: Huile Prodigieuse or Florale, un resplandor de oro rosado para tu piel. nuxe.com

Sillas salvaescaleras

Las escaleras son uno de los principales obstáculos en materia de accesibilidad. Por eso, soluciones como las sillas salvaescaleras de Stannah resultan tan efectivas. Pueden instalarse en escaleras rectas, curvas y también de exterior. stannah.es



Tradición y sostenibilidad

Casa Tarradellas ha estado presente en la feria Alimentaria apostando por la sostenibilidad, tradición e innovación y presentando sus últimas novedades: masa de pizza tamaño familia, pack individual de pizza barbacoa y el nuevo pack de loncheados. casatarradellas.es

¿El mejor remedio?

La naturaleza

En su búsqueda por encontrar el producto más natural posible, la marca de cosmética natural y orgánica Labeau Organic ha conseguido formular la crema Well Aging con un 98% de ingredientes naturales, entre ellos: algodón, granada, ácido hialurónico y algas marinas. labeauorganic.com



Relais de París abre sus puertas en Madrid

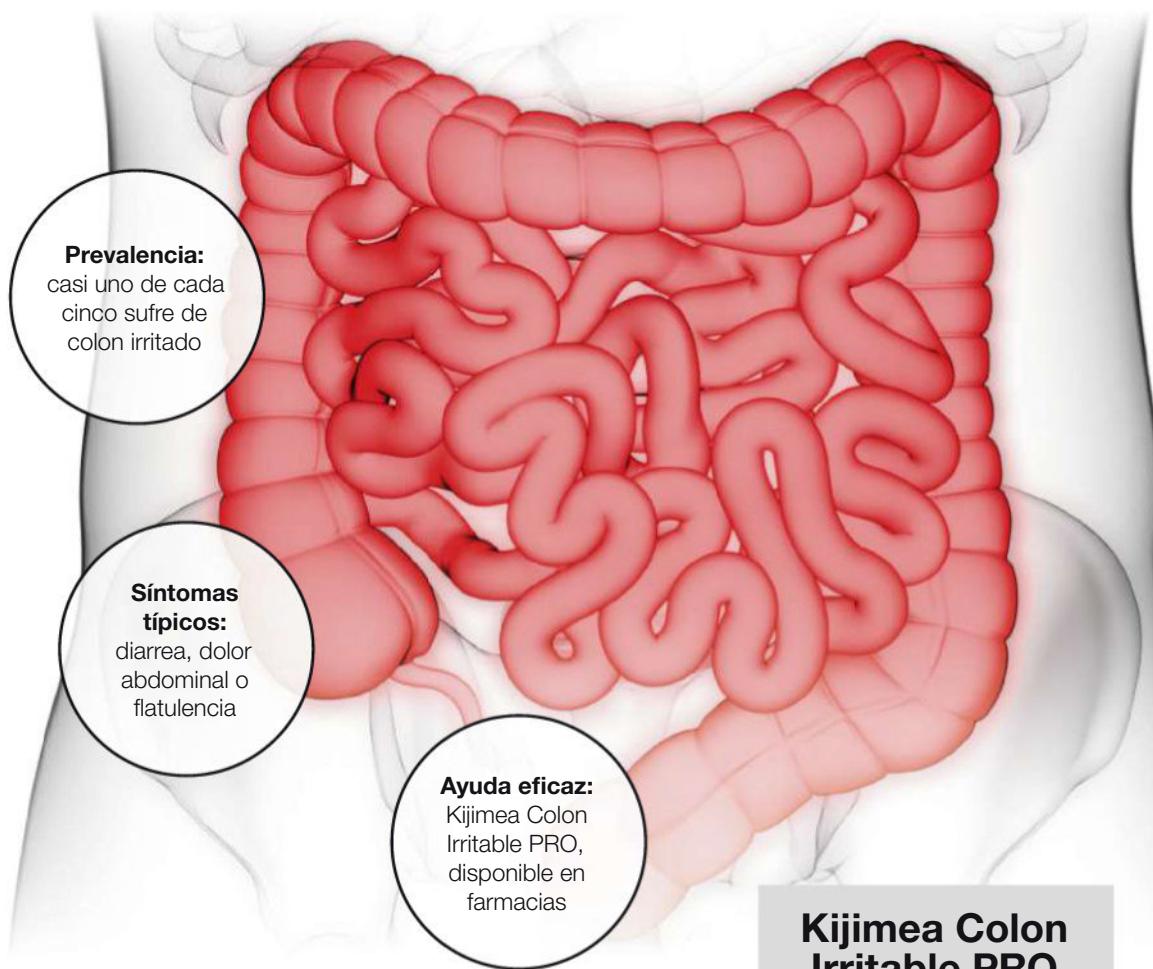
Tras un ambiente exclusivo y muy chic se encuentra la nueva joya gastronómica de Madrid, donde la cocina atrevida, creativa y generosa se fusiona con la elegancia del Barrio de Salamanca. En Relais de Paris cada bocado es un deleite para el paladar y la conciencia, con ingredientes cuidadosamente seleccionados y una selección exclusiva de cafés para acompañar sus deliciosas tartas artesanales. Pero el auténtico secreto es su emblemática (y secreta) salsa, que está deliciosa. Descúbrela en relaisdeparis.es

POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR ESTOS SÍNTOMAS

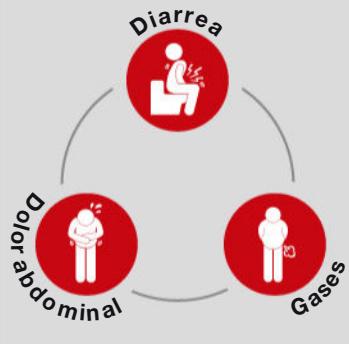
¿Molestias intestinales recurrentes?

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderte el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia
Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten



¿Cómo se manifiesta el colon irritable?



el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las

molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento.

El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



www.kijimea.es

Cuida tus oídos con una buena higiene

MANTENER LIMPIOS LOS OÍDOS SUPONE TAMBIÉN CUIDAR NUESTRA AUDICIÓN. AQUÍ TE OFRECEMOS 5 CONSEJOS QUE PUEDEN SERVIR PARA PREVENIR E INCLUSO DETECTAR A TIEMPO ALGUNAS AFECCIONES.

La fragilidad del conducto auditivo es un aspecto poco sabido, al igual que su cuidado. Como resultado, la mayoría limpia sus oídos de manera inadecuada, siguiendo creencias erróneas. Esta práctica conlleva ciertos riesgos y, por tanto, es crucial comprender cómo cuidar los oídos para fomentar una buena salud auditiva y prevenir problemas futuros. Joan Francesc Horvath, responsable de audiológia en Óptica & Audiología Universitaria alerta que "la pérdida de audición repercute negativamente en la salud y en las relaciones con nuestro entorno social, provocando aislamiento y depresión. También puede acelerar procesos degenerativos como el alzhéimer y la demencia senil". Es por ello que ofrece 5 consejos para la correcta higiene de los oídos.

1. Limpiar en su justa medida. La creencia más extendida es que es necesario limpiar a diario el cerumen, pero debemos saber que se trata de una sustancia generada de manera natural y que funciona como un agente autolimpiador con propiedades protectoras, lubricantes y antibacterianas. Horvath explica que "es aconsejable limpiar solo el pabellón auditivo externo con un paño. En caso de que notemos que la cera se acumula en exceso y causa dolor, señal de que el oído está tapado, pérdida parcial de la audición, tinnitus (también llamados acúfenos, que son los ruidos en los oídos), olor o secreción, se recomienda acudir a un profesional sanitario para que realice una limpieza del oído".



JOAN FRANCESC HORVATH, responsable de audiológia en Óptica & Audiología Universitaria.

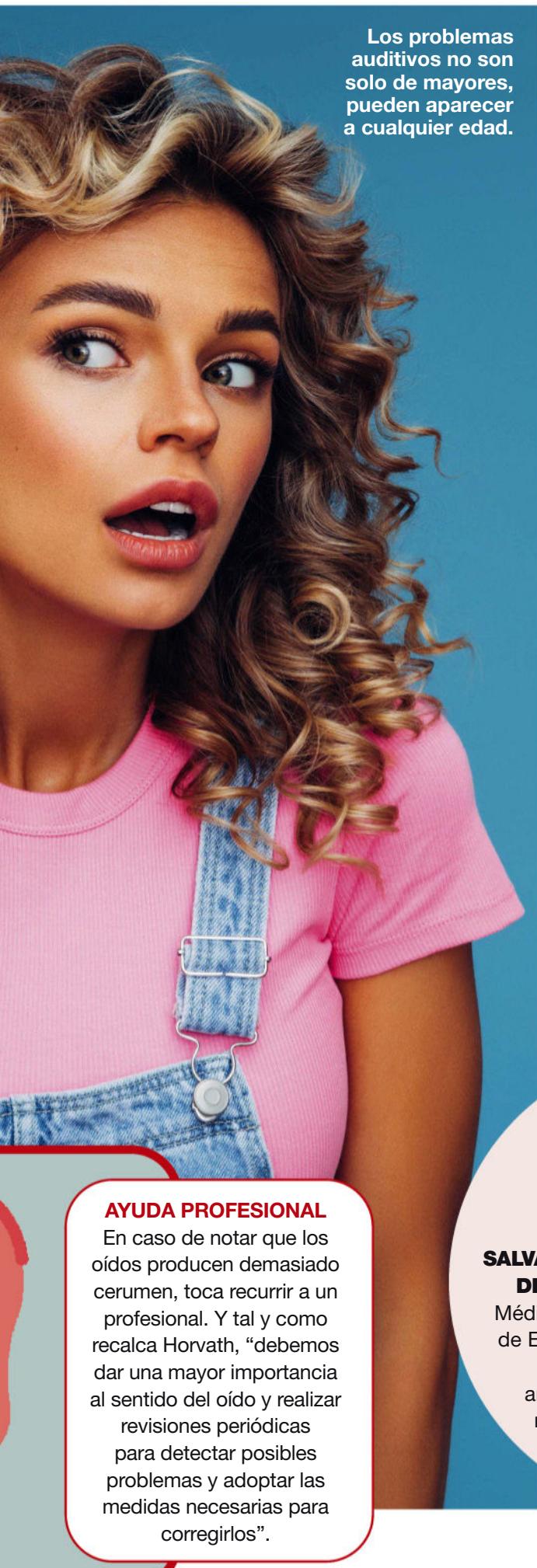
2. Evitar utilizar bastoncillos o los dedos, ya que vuelven a meter la cera dentro del oído y pueden arañar el conducto auditivo, producir un taponamiento, crear una infección y provocar zumbidos, dolor e incluso pérdida de audición. "No es aconsejable el uso de bastoncillos en nuestra rutina, ya que lo que se consigue es introducir aún más la cera, lo que podría provocar un bloqueo o infección", ratifica el experto. Prueba a retirar la cera superficial del oído con una toalla o durante la ducha.

3. Nunca hay que introducir elementos extraños. Aunque nos suene raro, hay quien utiliza horquillas o tapas de bolis para rascarse los oídos. Horvath comenta que "este tipo de prácticas se deben evitar, porque podrían producir daños en la membrana interior del oído".

4. Atención a las infecciones, resfriados y gripes. Siempre se debe prestar atención al cuidado de los oídos, pero sobre todo cuando se tenga un resfriado o una gripe, que también se dan en primavera. Es en estos casos cuando se tiene mayor predisposición a contraer cualquier infección. Además, si fuera grave, podría llegar a provocar una pérdida de audición.

5. Acudir a un especialista. En caso de notar cualquier tipo de molestia en los oídos no debemos automedicarnos o utilizar remedios caseros, sino acudir a nuestro médico o un especialista. En el caso de que notemos que no escuchamos como se debería, también podemos someternos a un test preventivo.





Los problemas auditivos no son solo de mayores, pueden aparecer a cualquier edad.

AYUDA PROFESIONAL

En caso de notar que los oídos producen demasiado cerumen, toca recurrir a un profesional. Y tal y como recalca Horvath, "debemos dar una mayor importancia al sentido del oído y realizar revisiones periódicas para detectar posibles problemas y adoptar las medidas necesarias para corregirlos".

ÚLTIMAS NOTICIAS



AUMENTA LA LISTA DE ESPERA QUIRÚRGICA

Casi 850.000 pacientes esperan una media de 128 días para ser intervenidos quirúrgicamente en la sanidad pública. Son cifras de 2023, superiores a las de 2022, cuando 793.521 españoles aguardaban una media de 122 días para pasar por quirófano. Además, la espera media para la consulta con un especialista se demora hasta 95 días. Son datos ofrecidos por Sanidad.



CRIBADO NEONATAL

En su visita al Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), en Oviedo, el presidente del Gobierno anunció que se ampliarán de 7 a 11 las enfermedades detectables con la prueba del talón a recién nacidos. El propósito es poder diagnosticar a tiempo y tratar de forma precoz las enfermedades congénitas en los recién nacidos para "ahorrar sufrimiento y gasto a las familias y también a las administraciones", ha dicho Pedro Sánchez.

Sabías
que...?

SALVADA UNA NIÑA CON UNA AGUJA DE DENTISTA EN EL CEREBRO

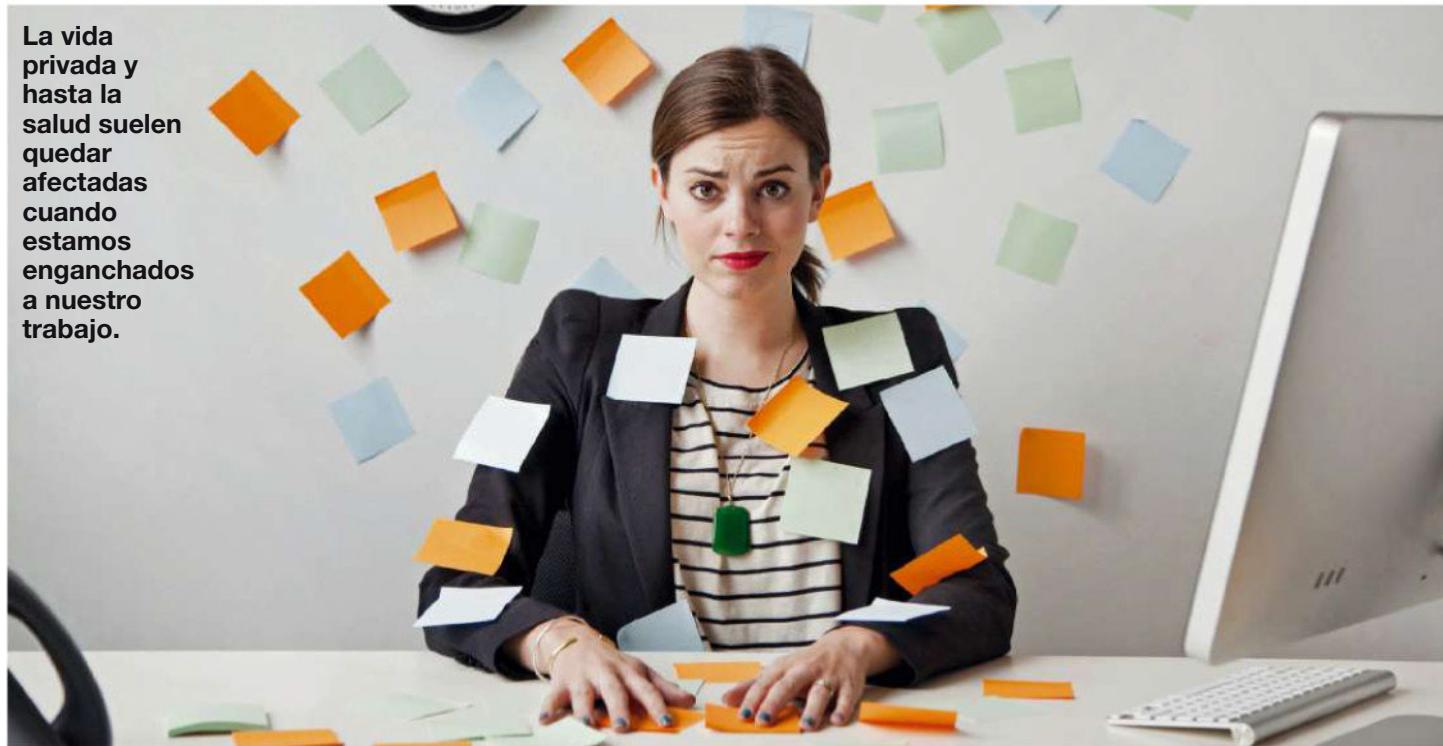
Médicos del Hospital Sant Joan de Déu de Esplugues de Llobregat, Barcelona, extrajeron con éxito una aguja anestésica de dentista que había migrado al cerebro de una niña de cuatro años. La pequeña Sara está muy bien

20-25%

**DE LA POBLACIÓN
MUNDIAL**

sufre alguna enfermedad alérgica a alimentos, medicamentos o a elementos ambientales, como el polen de algunas plantas, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y las alergias se han disparado en las últimas décadas, así como las consultas a los alergólogos.

La vida privada y hasta la salud suelen quedar afectadas cuando estamos enganchados a nuestro trabajo.



El problema de la adicción al trabajo

EL 1 DE MAYO ES EL DÍA MUNDIAL DE LOS TRABAJADORES, Y EN ESE CONTEXTO ES IMPORTANTE PONER EL FOCO EN QUIENES DEDICAN EXCESIVO TIEMPO A SU EMPLEO.

El 15% de los españoles son adictos al trabajo. Un dato que maneja Ringover.es. Patricia Mampel, responsable de marcas y contenidos, explica que "superarlo puede llevar tiempo y esfuerzo". La plataforma de comunicaciones ofrece claves al respecto:

-Qué es la adicción al trabajo. También conocida como "work addiction" (en inglés) es un patrón de comportamiento convulsivo caracterizado por una dedicación excesiva al trabajo y una di-

ficultad para desconectar, priorizándolo sobre otros aspectos de la vida.

-Causas. Hay múltiples. Aquí algunas:
-Presión laboral.
-Perfeccionismo.
-Necesidad de autoestima y validación.
-Falta de límites personales y laborales.
-Falta de estrategias de afrontamiento.
-Miedo al fracaso.

-Síntomas. Los más comunes son:
-Obsesión.
-Priorización del trabajo.

-Negación de problemas.
-Necesidad constante de logros.
-Deterioro de las relaciones personales.
-Problemas de salud.
-Reducción del rendimiento laboral.
-Cómo tratar esta adicción. El tratamiento requiere abordar aspectos físicos y psicológicos. Algunas estrategias:
-Reconocimiento del problema.
-Establecimiento de límites.
-Búsqueda de apoyo profesional.
-Práctica del autocuidado.
-Reevaluación de prioridades.
-Establecimiento de rutinas saludables.
-Aprender a delegar.
-Practicar mindfulness, yoga, etc.



Trabajadoras

DOBLE HÁNDICAP

La adicción al trabajo también se da en mujeres, incluso con más presión, con el añadido que muchas han de hacerse cargo de una familia, que suele ser la peor parada. Según una encuesta de la compañía Personio, el 66% de las mujeres cree que tener hijos afecta a su carrera. Además, el 24% de las encuestadas duda a la hora de acogerse a una baja por maternidad por miedo al despido.

"Felicidad laboral ya", un libro para cambiar nuestro modo de trabajar y dejar atrás el estrés, angustia e infelicidad (Libros Cúpula).

18€

amazon.es



oferta
estrella

Oro y el cristal más bello del mundo
para rendir homenaje a una de las Vírgenes
más veneradas por los creyentes

Medalla
*Virgen de los
Desamparados*

Una joya muy especial para llevar
cerca de su corazón y sentir su protección

Tradicionalmente, las medallas de imágenes religiosas han sido muy apreciadas, no solo por su belleza, sino por el profundo significado que encierran.

La "Geperudeta" o "Jorobadita", como llaman los valencianos cariñosamente a la Virgen de los Desamparados, es venerada por los creyentes por su **Bondad y el Amparo** que ofrece a los más inocentes.

Nobles materiales para
representar esta bella imagen

Hoy Galería del Coleccionista pone a su alcance una pieza única que rinde homenaje a esta querida

Virgen para que pueda llevárla siempre cerca y sentir su protección.

La hermosa imagen plasmada en la **Medalla de la Virgen de los Desamparados** realza su belleza con la fina guirnalda acabada en Oro de Primera Ley que la rodea. Y para hacerla aún más especial, está adornada con 9 espléndidos cristales de Swarovski® que la convierten en una pieza única.

Una verdadera obra de arte que además guarda en su interior un gran valor espiritual. Y que hoy puede adquirir por un precio realmente increíble.

Acabada en ORO DE 1^a LEY
y 9 CRISTALES DE SWAROVSKI

La medalla se entrega
con una cadena
a juego de 60 cm,
también acabada en
Oro de Primera Ley.

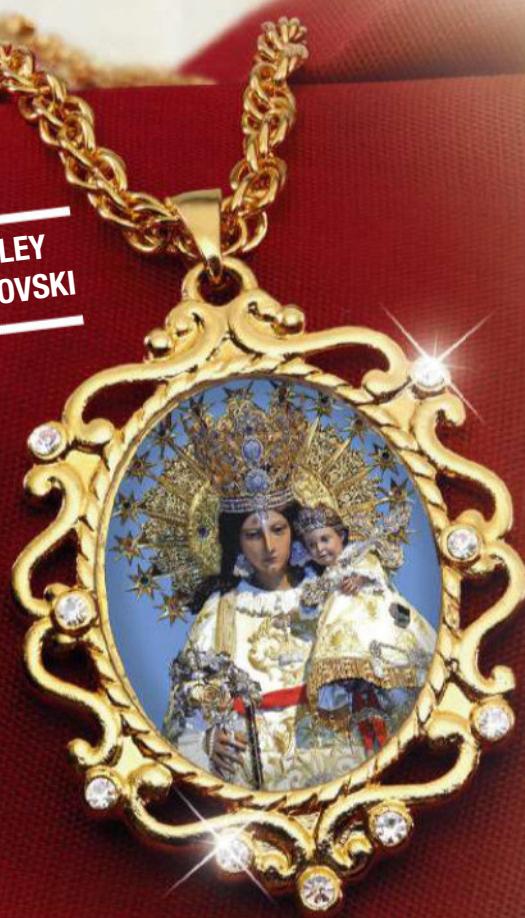


Swarovski® es una marca registrada de Swarovski AG



POR SOLO 30€

Detalles exclusivos:
En el dorso de la
medalla encontrará
el nombre de la
Virgen adornado con
un bonito diseño.



LLame ahora al teléfono
902 107 902
para conseguir la Medalla
Virgen de los Desamparados
por solo 30€
(más 4,95€ por gastos de envío)
y un REGALO GRATIS

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras 50 • 28050 Madrid
www.galeriadcoleccionista.com



Lo ideal es consumirlos lo antes posible, pero se conservan varios días en la nevera en recipiente hermético.



Germinados y microverduras: pequeño tamaño, grandes beneficios

NO SON EXACTAMENTE LO MISMO, AUNQUE SÍ FORMAN PARTE DEL MISMO PROCESO. CONSTITUYEN DIFERENTES FORMAS DE COMER ALIMENTOS SANOS Y SALUDABLES.

Todo empieza con una semilla. En el caso de los germinados (semillas, bulbos, raíces, hortalizas, cereales o legumbres) la semilla se pone a remojo, duplica su volumen, la cáscara se ablanda y gracias a la acción del agua y el oxígeno, las enzimas presentes en la propia semilla se activan y el brote empezará a crecer.

Las microverduras provienen de plantas cultivables (hortalizas o cereales) han crecido más, se recolectan entre los días 7 y 21 desde que las semillas germinaron y suelen medir entre 3 y 10 centímetros.

Aunque puedan parecer iguales, son alimentos distintos. La investigadora de la Universidad del País Vasco, Laura Isabel Arellano aclara en Consumer esta diferencia: llamamos germinados al estadio anterior al de los brotes. En concreto al embrión que aparece al romperse la

cáscara de la semilla por efecto de la humedad y la oscuridad y se cosechan a los 3 o 5 días; mientras que el brote surge después, "es una fase más, cuando la semilla ya ha comenzado su proceso de crecimiento y se visualiza cómo emerge la primera sección de la planta", se cosechan entre los 7 y 21 días y están más desarrollados.

Las ventajas de estos productos respecto a los vegetales convencionales son:

- Nutritivamente hablando, son más ricos. Esto se debe a que sus componentes están más concentrados, dependiendo

de la variedad una microverdura puede contener entre 4 y 40 veces más vitaminas y minerales que los vegetales de tamaño normal.

- Los nutrientes se muestran más disponibles y son más fáciles de digerir.
- Los minerales se vuelven más fáciles de asimilar.

- Se activa la clorofila, que tiene un gran poder antioxidante.

- Regeneran la flora intestinal.
- Son aliados del medio ambiente por diferentes motivos: necesitan menos cantidad de agua, se necesita menos espacio y en ellos no se emplean pesticidas.

- Como se comen en crudo se aprovechan mucho mejor todas sus propiedades nutricionales.

- Añádelos a ensaladas, cremas, bocadillos y guarniciones.

POR SU PESO Y SU PRECIO

NO PUEDEN SUSTITUIR
A VEGETALES Y HORTALIZAS
CONVENCIONALES



Preguntamos a...

PATRICIA CEREZO

En casa, ¿cocinas?

Sí, soy muy cocinillas y me encanta cocinar.

¿Qué preparas cuando va alguien a comer a casa?

Un pollo relleno de ciruelas, pasas y orejones.

Y cuando sales, ¿a qué no puedes resistirte?

Me encanta la perdiz escabechada.

¿Un ingrediente que te vuelva loca?

El tomate natural. Me chifla.

¿Guarnición de patatas fritas o ensalada?

Ensalada.

¿Qué plato asocias con la felicidad?

Unas gambas cocidas en Cádiz. Es lo primero que hago cuando llego allí.



La experta responde

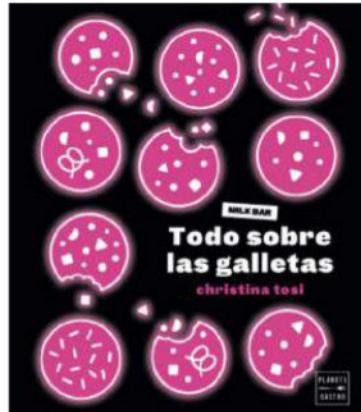
¿LA FIBRA ES SIEMPRE BENEFICIOSA? ¿CUÁNTA HAY QUE TOMAR?

Las propiedades beneficiosas de la fibra, si el consumo es moderado, son: la mejora del funcionamiento del intestino, la prevención del estreñimiento o la saciedad. En cambio si se consumen en exceso, pueden causar problemas digestivos como cólico abdominal y gases, y está contraindicado en caso de obstrucción intestinal.

TODO SOBRE LAS GALLETAS

Christina Tosi es la chef y fundadora de la pastelería Milk con presencia en muchas ciudades de EEUU y también en Canadá. Es una enamorada de las galletas y comparte un sinfín de recetas distintas: clásicas, sandies, sammies, galletas que no se hornean... Pero todas deliciosas.

planetadelibros.com



Receta económica

Puerros con germinados y piñones

- 4 puerros
- germinados de rabanitos
- 60 g de piñones
- aceite de oliva
- sal y pimienta



1. Limpiar los puerros. Cortar los dos extremos de raíz y hojas verdes. Poner los puerros en una bolsa de plástico apta para cocinado y cerrar la bolsa procurando que quede el menor aire posible dentro.

2. Poner una olla al fuego con la bolsa de los puerros cubierta de agua y con un peso para que no flote y quede todo el tiempo sumergida. Mantener cocinando durante 50 a 60 minutos dependiendo del grosor de los puerros. Retirar.

3. Una vez templados, sacar los puerros y recuperar los jugos que han soltado. Tostar los piñones. Servir poniendo los jugos soltados, encima los puerros, los germinados de rabanitos y los piñones.

El precio es de 1,90 €/ración

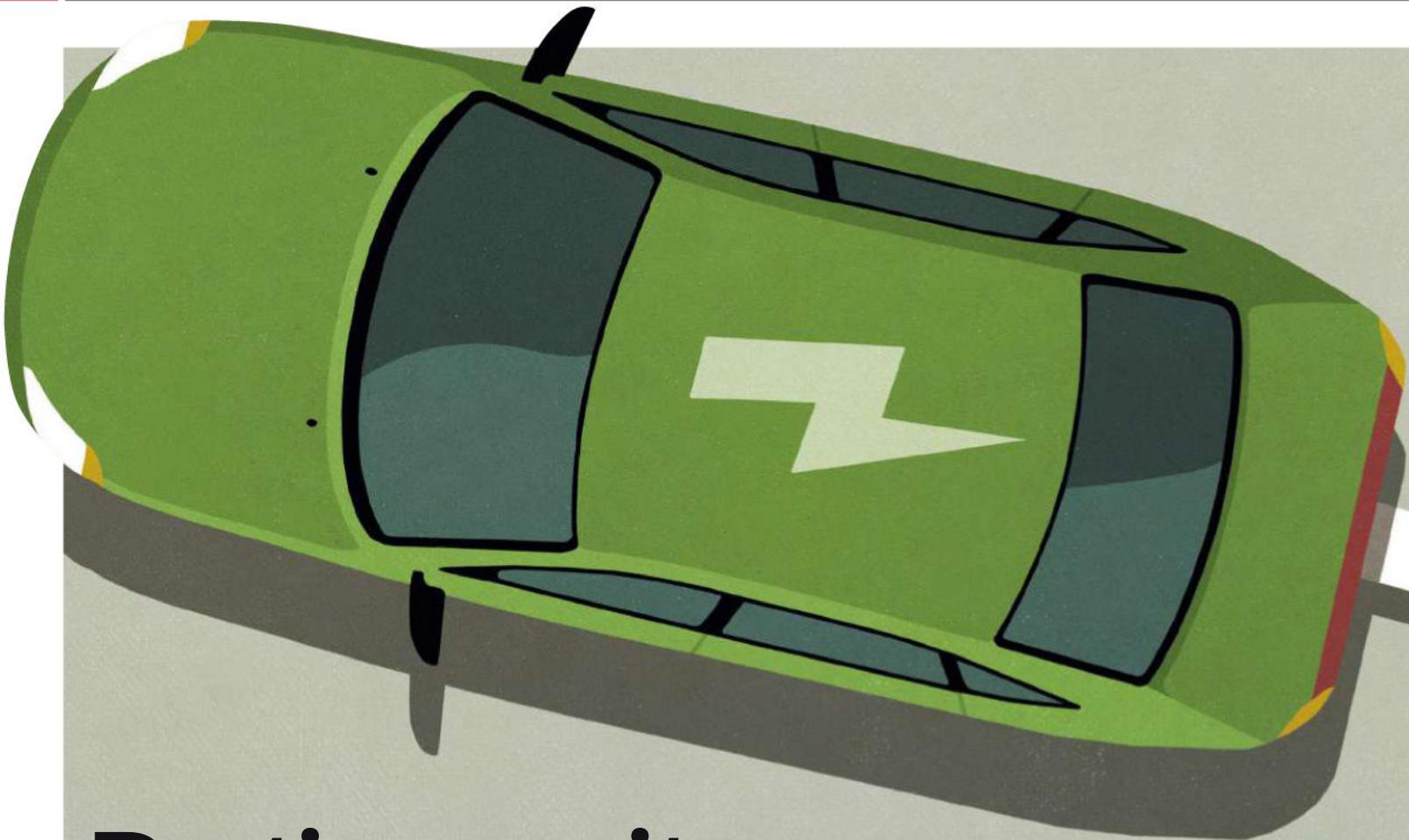
la oferta estrella

**3,75 €
kg**



JAMONCITOS DE POLLO

Son muy socorridos, puedes hacerlos a la sartén, guisados o al horno, acompañados de salsa o guarnición. También puedes usarlos para dar gusto, y enjundia, a guisos de legumbres. En Supercor encontrarás los muslitos de pollo de origen nacional a 3,75 €/kilo. Pruébalos adobados con aceite, ajo, hierbas y especias, y luego al horno, ligeros y muy sabrosos.



Destierra mitos sobre el coche eléctrico

ES MUCHO MÁS AMABLE CON NUESTRO ENTORNO, PERO ESTE TIPO DE AUTOMÓVIL SIGUE LUCHANDO CONTRA BULOS QUE FRENAN SU ÉXITO.

La Asociación Española de Fabricantes de Automóviles y Camiones asegura que el año pasado se vendieron en nuestro país algo más de 54.000 coches eléctricos, lo que supone solo un 5,7% del total. Esta cifra demuestra que la implantación del eléctrico está siendo lenta y eso provoca un sinfín de bulos, básicamente porque muy pocos han probado lo que supone este tipo de coche. Sigue leyendo para desterrar de una vez por todas estos mitos.

-Tienen muchas averías. Los expertos aseguran que pasa todo lo contrario. En un coche de gasolina, a partir de los 120.000 kilómetros sabes que en algún momento tendrás que cam-

biarle piezas. En un eléctrico, insisten, es muy difícil tener un problema antes de los 300.000.

-Para viajes largos no sirven. Falso. Las baterías eléctricas han evolucionado mucho en los últimos tiempos y a día de hoy un coche eléctrico de gama media ya puede hacer 300 kilómetros en autopista sin cargar.

-Tardan mucho en recargar. Hay que diferenciar dos tipos de carga, la lenta, que haces en casa, y que puede tardar ocho o 10 horas, y la rápida, la que sueles hacer en los viajes más largos, que puede tardar unos 15 minutos aproximadamente. Vamos, el mismo tiempo que tardas en estirar las piernas, ir al baño y tomarte un café.

-Son mucho más caros. Al principio sí que existía mucha diferencia, pero cada año que pasa, los coches eléctricos están bajando de precio. Además, luego tienes que contabilizar lo que te ahorras en energía: si haces unos 30.000 kilómetros al año, puedes ahorrar unos 2.000 euros en combustible. También hay ayudas para la compra de estos vehículos, que pueden llegar hasta los 7.000 euros.

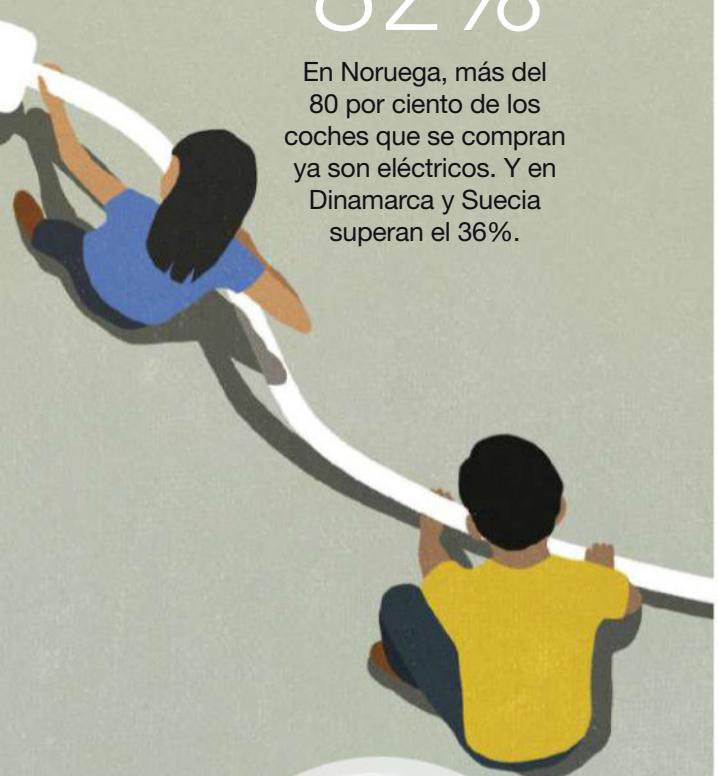
-Sus baterías contaminan mucho. Hay personas que piensan que las baterías de estos vehículos son más contaminantes. Sin embargo, hasta el 70% de los materiales que contienen las baterías del coche eléctrico se pueden reutilizar gracias a las nuevas tecnologías.

Al alza

Por primera vez, en junio de 2023, la matriculación en Europa de los vehículos 100% eléctricos superó la cuota del diésel (15,1% frente a 13,4%). Sin duda, el Planeta lo agradecerá.

82%

En Noruega, más del 80 por ciento de los coches que se compran ya son eléctricos. Y en Dinamarca y Suecia superan el 36%.



NECESITAMOS MEJORAR

Según los últimos datos de la Asociación Nacional de Fabricantes de Automóviles y Camiones, España está a la cola en materia de electromovilidad, y uno de nuestros puntos más débiles es la falta de puntos de recarga, que ahora mismo rozan los 30.000.

ESTÁ PASANDO



UNA SENTENCIA PIONERA

El Tribunal Europeo de Derechos Humanos, con sede en Estrasburgo, ha condenado a Suiza por su falta de iniciativa para combatir el cambio climático, fallando a favor de una asociación de mujeres de la tercera edad que denunciaba la inacción del país en este sentido. Esta es la primera vez que el Tribunal condena a un Estado por este motivo. Nuestro Ministerio para la Transición Ecológica (Miteco) ha calificado de "pionera" esta sentencia.

MÁS DE UN TERCIO DE ATROPELLOS DE ANIMALES NO SE REGISTRA EN LOS ESTUDIOS SOBRE MORTALIDAD DE FAUNA

INSEGURIDAD EN BICI

Un informe del Instituto Metrópoli de Barcelona recoge que las mujeres son más cautas a la hora de moverse en bicicleta por la ciudad. Pedalean a menos velocidad y se desplazan menos de noche. Además, el estudio también aporta un dato muy preocupante: el 35% de las ciclistas urbanas declara haber sufrido acoso mientras pedaleaban. El informe pone de manifiesto que nosotras somos más sostenibles a la hora de movernos, ya que caminamos y usamos el transporte público más que los hombres.



3

NUEVOS BUITRES

El cambio climático está propiciando la aparición en España, sobre todo en Andalucía, de tres especies de buitres originarias de África, que se unen a las cuatro autóctonas (buitre leonado, buitre negro, alimoche y quebrantahuesos).



Oferta
estrella

Matarrania apuesta por una cosmética cien por cien sostenible. Prueba su protector solar de rostro con filtros solo minerales.

21,50 €

CINE



Ryan Gosling interpreta a un doble de acción que tendrá que trabajar con un antiguo amor.

El especialista

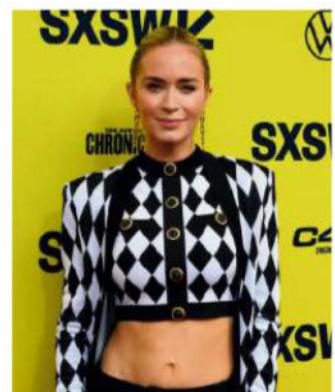
RYAN GOSLING Y EMILY BLUNT PROTAGONIZAN ESTA CINTA DE ACCIÓN CON GRANDES DOSIS DE ROMANCE Y SENTIDO DEL HUMOR.

26 abril Director: David Leitch. Intérpretes: Ryan Gosling, Emily Blunt, Aaron Taylor-Johnson, Stephanie Hsu, Winston Duke. **Acción.**

David Leitch ya demostró en “Deadpool 2” y “Bullet Train” que es un director que se mueve como pez en el agua en las películas de acción. Ahora ha fichado al chico de moda, Ryan Gosling, y a Emily Blunt para su nuevo proyecto, “El especialista”, que revisiona la serie de televisión homónima que triunfó en los años 80. Romance, aventuras y humor se fusionan en un cóctel que huele a éxito. Un doble de acción de Hollywood trabaja para una cineasta con la que había tenido una relación en el pasado. Bajo extrañas circuns-

tancias, una estrella desaparece y él tendrá que localizarla a la vez que intentará recuperar al amor de su vida.

El propio Gosling elogió en la presentación a los ocho especialistas que participaron en la cinta: “Era un equipo perfecto. Cada uno tenía su propia habilidad especial, eran como Los Vengadores”. De hecho, “El especialista” batió un nuevo Récord Guinness durante una acrobacia (ejecutada por el doble de acción Logan Holladay) en la que un coche daba ocho vueltas de campana, la mayor cantidad jamás captada en una película.



¿SABÍAS QUE...?

SU INSPIRACIÓN

Emily Blunt (41) ha confesado que para interpretar el papel de directora en “El especialista” se ha inspirado en su gran amiga Greta Gerwig, archiconocida gracias a la película “Barbie”. La actriz se encuentra ahora trabajando con el español Jaume Collet-Serra en la segunda parte de “Jungle Cruise”, junto a Dwayne Johnson.

OCIO



LLEGA LA FIESTA DEL TENIS

Los mejores tenistas del mundo (en la imagen, Alcaraz) se reúnen en la Caja Mágica para la disputa del Mutua Madrid Open que en 2024 celebra su 22ª edición. Madrid acoge al mismo tiempo, del 22 de abril al 5 de mayo de 2024, el ATP Masters 1000 y WTA Premier Mandatory, el único certamen de esta categoría que se disputa en Europa. Compra tu entrada en mutuamadridopen.com



MUCHO ARTE EN LOS TEATROS DEL CANAL

La Comunidad de Madrid estrena el primer Festival de la Guitarra, que se celebrará del 30 de abril al 4 de mayo. Antonio Benamargo, director de Suma Flamenca y Suma Flamenca Joven, conducirá el certamen, que contará con mesas redondas, ponencias, galas y conciertos. teatroscanal.com

NO TE PIERDAS

libros/ música



"EL ASESINO DE LOS CARAMELOS DE VIOLETA"

Javier Holgado y Susana López Rubio firman una novela adictiva donde se mezclan la nostalgia y el suspense. En los años finales de la dictadura de Franco, Madrid está viviendo una ola de muertes que han sido catalogadas como suicidios y accidentes. Editorial Espasa.

"TODAS LAS FAMILIAS FELICES"

Después del éxito de "La anomalía", Hervé Le Tellier se atreve a escribir sobre su propia familia. Alcanzados los setenta años de edad y con la distancia emocional que facilita el paso del tiempo, el francés se ha sentido capaz de narrar la historia de su madre sin ira y con ciertos toques de humor. Seix Barral.



OFERTAS DE LA SEMANA

Entrada gratis

LA SAN MIGUEL BIERGARTEN

Llega el acontecimiento cervecero más auténtico de Barcelona que convierte la Plaza Mayor del Poble Espanyol en una típica Biergarten alemana. Además, también podrás disfrutar de la gastronomía del país y de talleres para aprender a tirar cerveza. poble-espanyol.com



CRUCES DE MAYO EN GRANADA

Esta fiesta bien merece una visita a la preciosa ciudad andaluza. Cada 3 de mayo, las calles, plazas, escaparates y patios de Granada se llenan de cruces decoradas con elementos locales, como taracea o cerámica granadina. El origen es religioso, pero con el paso de los años es una fiesta donde abundan los trajes de gitana, las sevillanas y el baile de La Reja. turgranada.es



Gratis

Depende de lo que consumas

BUENA GASTRONOMÍA

En Barcelona, la icónica Casa Leopoldo –punto de encuentro de escritores como Manuel Vázquez Montalbán, Eduardo Mendoza o Maruja Torres– reabre sus puertas con el mismo encanto de antaño. El local mantiene su compromiso con los platos tradicionales elaborados con ingredientes de calidad del mercado local, sin olvidar los guiños a nuevas elaboraciones. bancodeboquerones.com



Desde
40 €



ENTRADAS YA A LA VENTA

Los días 5 y 6 de julio, la Estación de Esquí y Montaña La Pinilla, acogerá el festival de música electrónica más importante del mundo, "Zamna Festival", para conectar con los más increíbles artistas en plena naturaleza desde el atardecer hasta el amanecer. zamnafestival.com

Agenda

Por Belén Alonso

TELEVISIÓN

DEJA "MAÑANEROS" Y TVE

Julia Otero se pasa al fin de semana de Onda Cero, por lo que Jaime Cantizano deja el matinal de TVE y hará las tardes en dicha radio. Desde septiembre, el presentador compaginaba "Mañaneros", de La 1, con "Por fin no es lunes", los sábados y domingos en Onda Cero.



EXPECTACIÓN POR EL ESTRENO DE "EL CASO ASUNTA"

El viernes 26 de abril llega a Netflix la esperada miniserie sobre el caso que conmocionó al país en 2013, cuando una niña desapareció, días después se halló el cadáver de Asunta y se culpó de su asesinato a sus padres adoptivos, condenándolos a prisión. La madre, Rosario Porto, se suicidó en 2020, y el padre, Alfonso Basterra, sigue en tercer grado. Candela Peña (que primero criticó el montaje y luego se desdijo) y Tristán Ulloa son los encargados de dar vida al matrimonio en esta ficción que se pregunta qué se esconde tras una fachada de familia perfecta. María León, Javier Gutiérrez y Carlos Blanco completan el reparto.

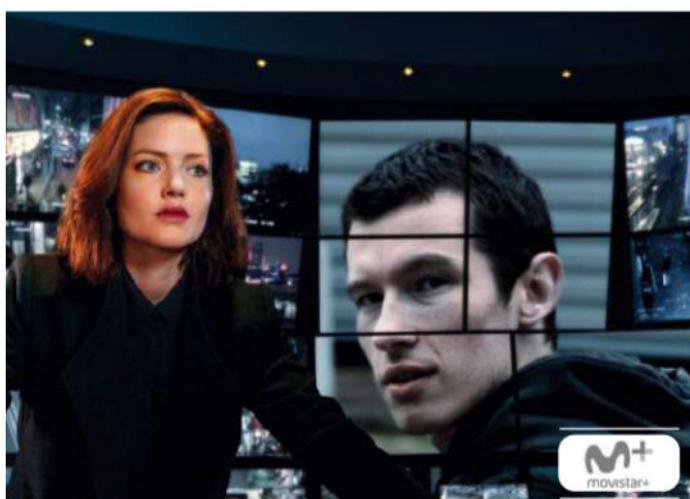
SERIES INTERNACIONALES



NETFLIX

"CIEN AÑOS DE SOLEDAD"

Esta es la primera imagen de Claudio Castaño como el coronel Aureliano Buendía, cuyo espíritu sobrevuela el pueblo de Macondo, en la adaptación televisiva de la novela cumbre de Gabriel García Márquez. Esta coproducción con alma colombiana se estrenará este año, pero aún no hay fecha concreta.



"THE CAPTURE"

El exsoldado Shaun Emery (Callum Turner) es absuelto de un crimen de guerra en Afganistán debido a pruebas de vídeo defectuosas, pero otro vídeo le acusa de secuestro y asesinato. La detective Rachel Carey (Holliday Grainger) investigará el caso en esta serie británica. Desde el viernes 26 de abril.



LOS COCINEROS VIPS DE "MASTERCHEF CELEBRITY 9"

Topacio Fresh, Cristina Cifuentes, Raúl Gómez, Inés Hernand, Rubén Ochandiano, Marina Rivers (arriba, de izda a dcha), Pelayo Díaz, José Lamuño, Pocholo Martínez-Bordiú, Nerea Garmendia, Francis Lorenzo (fila central), Hiba Abouk, María León, Pitingo, Itziar Miranda y Juan Luis Cano (en la fila inferior), son los 16 aspirantes a ganar el talent culinario VIP de TVE; el año pasado triunfó Laura Londoño.



CARLOS LATRE

El humorista celebra sus 25 años de carrera en el mundo del espectáculo con el especial "Carlos Latre, inimitable", que se ofrecerá próximamente en Movistar Plus+.

Mientras, le vemos de jurado en "Tu cara me suena", el programa de Antena 3 que arrasa los viernes.



MARÍA PATIÑO PRESENTA LA RESURRECIÓN DE "SÁLVAME"

Fabricantes Studio (antes La fábrica de la tele) lanza Quickie, un canal de emisión en streaming dedicado al corazón que podrá verse en Youtube, Facebook, Instagram, TikTok, Twitch o X. Su primer estreno, el próximo 6 de mayo, será el programa "Ni que fuéramos Sálvame", presentado por María Patiño y con colaboradores del extinto "Sálvame" como Belén Esteban, Lydia Lozano o Kiko Matamoros.

AL FIN SE ESTRENA "BEGUINAS"

Atresplayer emite el domingo 28 de abril esta ficción que se inspira en los beguinatos, comunidades de mujeres que desde el siglo XIII defendieron una forma de vida alternativa e independiente del matrimonio y la Iglesia. Amaia Aberasturi y Yon González encarnan a dos enamorados que se enfrentan a las dificultades de la época.



13.500

EUROS

Es lo que cobra Anne Igartiburu por cada uno de los diez programas de "Baila como puedas" el talent de baile que tan escaso éxito tiene en La 1. Es un dato facilitado por el Portal de Transparencia de RTVE a petición de "Vertele". Además, hace poco se reveló que gana 1.750 € por cada entrega de "D corazón".

Pasatiempos

AUTODEFINIDO



			ROCÍO HELADO	↓		SU APELLIDO	↓		DIGNIDAD Y RENOMBRE	↓
			MARIDO							
			↓							
			→							
CARLOS RUIZ ..., ESCRITOR	FATIGAR CON DEMASIADO TRABAJO	DESPUÉS DE BUP	↓	INSTITUTO CAJAL		ADJETIVO POSESIVO		LUNAR DE NACIMIENTO		
		SALTEAR	↓	PARTIDA DE LA IGLESIA		↓		↓		
BOLLO FRANCÉS	DESCIENDE					Y EN LATÍN	→			
						PUEBLO DE LAS INDIAS				
ESTATUA DE LA ..., EN NY						HEBRAS	→			
RECE, RUEGUE						URBE CASTELLANA	↓			
DOMINIO DE BRASIL										
ÁRBOL DE CANADÁ	INTUYO					RISA IRÓNICA	→			
						JUNTAR, UNIR				
CÓD. IATA DE MÁN- CHESTER	INHEREN- TE (F.)	CIERTO TRIBUTO	↓			ANARQUÍA	→			
	ACUMU- LACIÓN	MONAR- QUÍAS	↓			LA CAJA TONTA	↓			
COL., CABEZAS	HOYO EN LA TIERRA	PERMISO DE CONDUCIR				ONDA EN EL AGUA	→			
						ANTE MERIDIEM	↓			
COSA ÚTIL	ACORRALO	PROCEDER, PORTARSE	↓			PREPARAR AL HORNO	→			
	ARTÍCULO					AUTORIZA- CIÓN MÉDICA	↓			
NO ... BIEN, DAR SOSPECHA		ANTES DE CRISTO	→			EPITAFIO LATINO	→			
		HOMBRE MUY GUAPÓ	→			CONTRA- TIEMPO	↓			

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.

★★

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

★★

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

★★

BINARIO

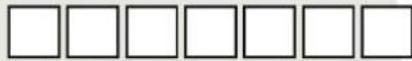
Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

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

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.



ACEPCIÓN	FRANJA	SEGUNDO
APEADERO	IRITIS	SÍLFIDE
APRESTO	LADEAR	TINTO
ARCO	LIENDRE	
ASERTOR	PATA	
COPIAR	PERGEÑAR	
ENTELAR	POCHAR	
ENVÉS	PURGA	
FRAC	RABÍ	

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

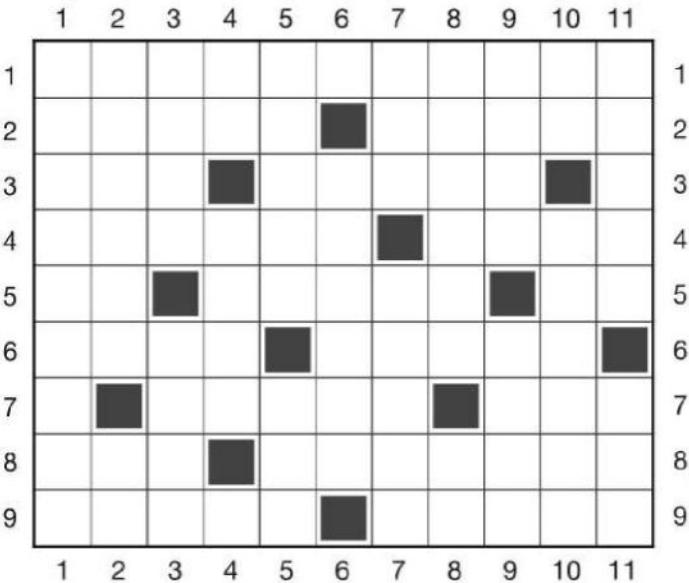
EL HORIZONTAL

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 | Unidad de peso | 6 | Hacha pequeña |
| 2 | Col., llovizna muy fina | 7 | Romper una rama |
| 3 | Médico de los huesos | 8 | Suspensión de un cargo |
| 4 | Lista de capítulos | 9 | Mítico cabo gallego |
| 5 | Hacer a alguien apto | 10 | Educadora, instructora |



CRUCIGRAMA



Horizontal 1 Evaluar con precisión un período. **2** Vacas y ovejas. Diseño el parque Güell. **3** La de ahí. Abreviatura de coordinador. **4** En Andalucía, casa de vecindad. Presión entre dos objetos. **5** Dirigirse, andar. Mamífero cubierto de púas. Dígrafo de la elle. **6** Volcán italiano. Muy amplia o extensa. **7** Lo preparan en México para los muertos. Tren de alta velocidad. **8** Indica aumento. Insertar trozos de carne en una aguja. **9** Madera negra muy apreciada. Indica el momento mismo en el que se habla.

Vertical 1 Que aumenta de tamaño. **2** Complejo hotelero. Grupo sanguíneo raro. **3** Emprender algo con audacia. Col., abuela. **4** Nordeste. Que existe. **5** Galardón cinematográfico estadounidense. Prefijo que significa Dios. **6** Dán aceite.

7 Yo. Pata de ciertos animales. **8 Recipientes** de vidrio. Para llamar a alguien. **9 Poco delicado** en el trato. Col., hermano pequeño. **10 Asistente** de dirección. Introducir un objeto puntaquedo en un cuerpo. **11 Define** las pestañas. Época.

SOLUCIONES

The image shows three separate word puzzles arranged horizontally. From left to right: 1) A crossword puzzle titled 'CRUCIGRAMA' with various words like 'CROONDEMETRARRA', 'RESSES', 'CROONDEMETRADI', 'CORRALI', 'TIRERAITZODIL', 'NATALTA', 'TANESPE', 'BANANO', and 'HORATA'. 2) A horizontal word search titled 'EL HORIZONTAL' containing words such as 'SUDOKU', 'CRUCIGRAMA', 'EL HORIZONTAL', 'FINIS', 'ESTERRE', 'CESA', 'TRONCHAR', 'ERETIA', 'MAHEITA', 'HABITAR', 'INDICE', 'ESTEOPATA', 'SOSTABOS', 'KILABOS', 'GRAMA', and 'DIA'. 3) A Sudoku grid titled 'SUDOKU' with numbers from 1 to 9 in each row, column, and 3x3 box.

AUTODEFINIDO	BINARIO	SOPA DE LETRAS
O L E R A P O L O	01100011010	9 8 7 6 5 4 3 2 1
B I E N A C S E T	10010011010	9 8 7 6 5 4 3 2 1
P R O D E O J I D	10010100110	9 8 7 6 5 4 3 2 1
F O S A O B R A M	00101001100	9 8 7 6 5 4 3 2 1
C O C O S U V R A	11001011010	9 8 7 6 5 4 3 2 1
M A N E A P E A R	10101010010	9 8 7 6 5 4 3 2 1
I N N A T A R U	10101001001	9 8 7 6 5 4 3 2 1
C R E O H L R I P	00110100100	9 8 7 6 5 4 3 2 1
A R C E A M A N	01101010010	9 8 7 6 5 4 3 2 1
A R C E A M A N	01101010010	9 8 7 6 5 4 3 2 1

MEGASTAR



Megastar. Juega con...
Y también en iPad.

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 Megastart! ¡Seguro que te van a encantar!



Y también en iPad

Gente con estilo

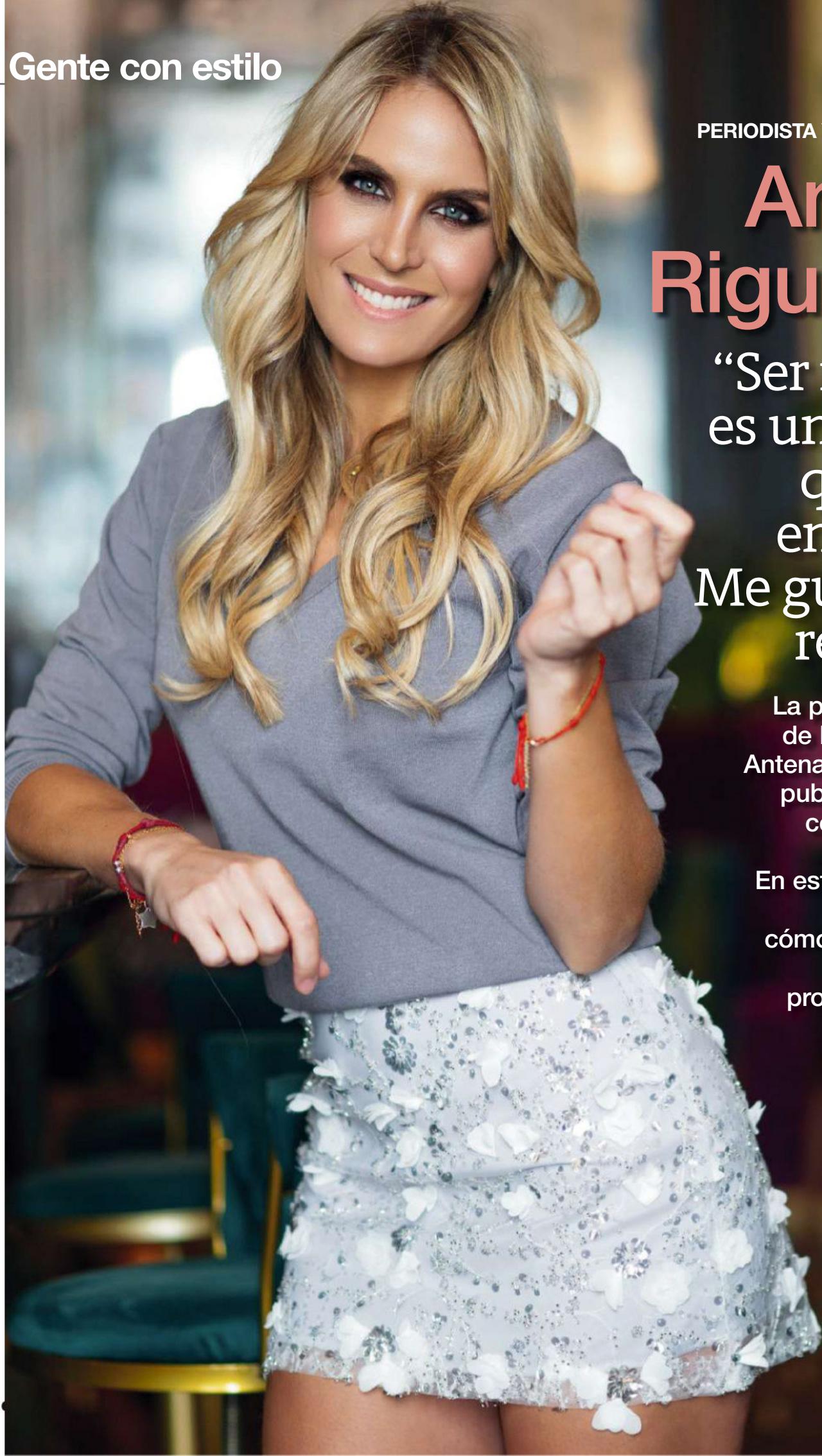
PERIODISTA Y PSICÓLOGA

Angie Rigueiro

“Ser madre es un papel que me encanta. Me gustaría repetir”

La presentadora de Deportes de Antena 3 acaba de publicar “Cómo conseguir tus metas”.

En esta entrevista nos cuenta cómo ha logrado las suyas, profesionales y personales.



A full-page photograph of a woman with blonde hair, smiling and posing in a room. She is wearing a pink, ruffled, two-piece outfit consisting of a crop top and wide-leg pants. She is leaning against a dark wooden cabinet or door frame, with one hand resting on her head and the other on her hip. The background includes a blue velvet chair, a painting on the wall, and a window with green and white striped curtains.

“Hubo un momento que paré en seco y me pregunté qué quería en mi vida”

La periodista viste un top y pantalón de Mattui, 119 € y 99 €; sandalias de Patri Cadenas, 138 €, y collar de Uno de 50, 345 €. En la otra página, Angie lleva un jersey y minifalda de Zara, 25,95 € y 29,95 €.



La escritora luce un vestido de Koahari, 220 €; sandalias de Magrit, 370 €; brazalete de Zara, 17,95 €, y anillo de Uno de 50, 135 €. En la otra página, Angie con top de Zara, 15,95 €; pantalón de Sezáne, 100 €, y collar de Zara, 17,95 €.

Todavía no ha llegado a los 40, pero Angie Rigueiro ya tiene una carrera envidiable. Quizás es porque sabe lo que quiere en la vida. La presentadora de Deportes de Antena 3 acaba de publicar un libro para enseñarnos a gestionar y conseguir lo que realmente deseamos en nuestro día a día: "Cómo conseguir tus metas" (Planeta). En el terreno personal, confiesa que está feliz y que se lleva muy bien con el padre de su hijo, aunque su relación haya terminado.

-**¿Qué nos vamos a encontrar en tu nuevo libro?**

-Es sus páginas vamos a entender cómo funciona nuestro cerebro y vamos a aprender a gestionar pensamientos y emociones para luego hacerlos realidad. Es fundamental saber la teoría, pero yo me he obsesionado para que todo lo que explico se pueda bajar a tierra. Por eso he creado este método para conseguir cualquier meta. Para mí era muy importante que no fuera un libro de psicología, yo quería que el lector desde el minuto uno pudiera ponerlo en práctica y tener una vida más serena.

-**Además de Periodismo estudiaste Psicología, ¿por qué?**

-Siempre he querido ser periodista porque me encanta comunicar, pero en un momento de mi vida paré en seco y me pregunté: "¿Qué quiero tener en la vida?", y decidí empezar a estudiar coaching y aquello me llevó a la psicología. Me quedé asombrada, porque cuando sabes cómo funciona el cerebro y tienes herramientas, ves que tu vida mejora y tienes más serenidad y paz. Además no tienes que demostrar nada. Por eso decidí escribir este libro.

-**¿Está de moda el coaching?**

-Yo creo que lo que se ha puesto de moda es entender que la salud mental es algo a lo que hay que prestar mucha atención, porque ha sido un tema tabú durante muchos años. Igual que cuidas la alimentación y el físico, también hay que cuidar la gestión de pensamientos y emociones. Al final, la salud mental es todo.

-**¿Cómo se cambia tu cerebro para lograr lo que realmente quieras?**

-Lo más importante es saber como funciona porque no está diseñado para ser feliz, sino para sobrevivir. Muchas veces el cerebro funciona en contra de nuestra

felicidad, porque lo que quieras es que sobrevivas. Entendiendo lo puedes cambiar. Y es fundamental saber lo que quieras en la vida y por qué lo quieras, que mucha gente no lo sabe.

-¿Eres buena profesora en la universidad?

-Yo creo que sí, o por lo menos es lo que pienso porque me encanta serlo. Quiero que mis alumnos aprendan y encuentren su pasión.

-¿Qué faceta profesional te da más satisfacción?

-Yo creo que todas. En televisión comunico, soy docente y comunico esos valores como en mi empresa de coaching. No puedo elegir una sola profesión porque cada faceta me aporta algo.

-Profesionalmente, empezaste a trabajar en Estados Unidos. ¿Cómo fue la experiencia en la CNN?

-Fue una de las mejores experiencias de mi vida porque marcó mi carrera profesional y mi vida personal. En CNN trabajé con gente a la que admiraba mucho y eso hizo que mi profesión sea hoy así.

-¿Echas de menos aquella época? ¿Te volverías a ir fuera a trabajar?

-Intento ser una persona de estar en el momento presente. Ahora estoy feliz con los proyectos que tengo en España.

-Personalmente, también has conseguido una de tus metas: ser madre. ¿Cómo está Ignacio?

-Lo mejor que he hecho en esta vida es ser madre aunque me encante mi profesión. Pero mi familia es mi prioridad y mi motor. Ser madre ha sido un sueño. Ignacio tiene cuatro años y medio y está muy gracioso y es muy bueno. Hacemos muchos planes juntos como ir al Estadio Santiago Bernabéu porque es del Real Madrid. También vamos a nadar juntos.

-¿Te imaginabas así el papel de madre?

-Pues es un papel que me ha sorprendido porque me veía más profesional. Es una faceta que me encanta, aunque haya momentos que pienses que no llegas a todo. Estoy muy feliz.

-¿Quieres volver a ser madre?

-Sí quiero, pero hay cosas que no puedes controlar en la vida. Por eso te digo que disfruto de mi momento presente, de mi pequeñín, porque hay cosas que no sabes si sucederán.

“Con el padre de mi hijo me llevo fenomenal. Es muy importante que los padres separados se respeten”



Gente con estilo

► -¿Qué dice tu hijo cuando te ve en la televisión?

-Ahora se está empezando a enterar de que trabajo en la tele o que he sacado un libro porque lo ve en las librerías.

-Con el padre de tu hijo, Guillermo, te llevas muy bien. ¿Es fácil conseguir esa relación con un ex?

-Nos llevamos fenomenal. Intentamos dar el ejemplo a nuestro hijo que el respeto vas más allá que el amor de pareja. Creo que es fundamental que los padres separados se lleven bien para que los hijos crezcan felices y con mucha salud mental. Yo creo que los dos tenemos mucha suerte el uno con el otro porque no somos nada conflictivos, nos admiramos y nos tenemos mucho cariño. Ignacio está por encima de todo. Por eso, Guillermo y yo nos hacemos la vida muy fácil. Además, él y yo fuimos amigos antes que pareja. Eso marca la diferencia.

-¿Cómo te llevas con la abuela de tu hijo, Victoria Prego?

-Es un referente para mí. Es una de las mejores personas que conozco porque es muy inteligente.

-¿En el amor has conseguido tus metas?

-Al final, el amor es como el terreno profesional. He conseguido muchas metas en el amor porque he tenido a mi lado a personas que me han amado como yo a ellas, pero creo que me queda algún sueño por cumplir. También creo que en el terreno sentimental es muy importante saber lo que quieres.

-¿Estás enamorada?

-Estoy feliz y estoy tranquila.

-¿Qué buscas en una pareja?

-Yo creo que es fundamental que tenga tus mismos valores y prioridades en la vida. Es muy importantes que las dos personas se admiren.

-Por cierto, ¿te animarías a escribir una novela?

-Quiero escribir un libro sobre las relaciones de amor, pero luego quiero escribir una novela. La tengo ya empezada.

Daniel I. Carande

Fotos: Beatriz Velasco

Ayd. de foto: Belén Matey

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería:

Javier Reyes para Onshindo Osaka

Agradecimientos: Restaurante ABYA. Calle José Ortega y Gasset, 32. Telf.: 910 054 304. www.abya.es



"He tenido a mi lado a muchos hombres que he amado y yo a ellos, pero en el amor todavía tengo sueños"

Angie lleva un top de Zara, (c.p.v.); americana de Roberto Verino, 395 €, y zapatos de Zara, 59,95 €.



CITA EN...

Quedamos con Angie en un nuevo lugar muy exclusivo situado en un antiguo palacete del Barrio de Salamanca, que se ha sometido a una minuciosa remodelación para convertirlo en un restaurante con una carta de calidad, en la que se cuida la materia prima. Además, de tener espacios privados, también cuenta con un rincón especial para disfrutar de un delicioso cóctel mientras escuchas la música de su Dj.

Mi belleza al descubierto

Antes de irme a la cama...

Me lavo muy bien la cara y me hidrato muy bien la piel.

Mi perfume...

Coco Chanel.

En mi cuarto de baño siempre hay...

Los palitos ambientadores y cremas.

Mi producto de belleza ideal...

La máscara de pestañas. No salgo sin ella.

En mi bolso siempre llevo...

Crema solar protectora.

Cirugía estética a favor o en contra...

Siempre a favor.

Dieta...

Me cuido, pero como de todo.

Ejercicio...

Me encanta practicar todos los deportes que existen. Entreno todos los días y también nado.

En mi fondo de armario...

Siempre hay vaqueros. Soy una enamorada de la moda y me encanta.



Crema anti-edad de Onshindo Osaka, 64,90 €.



Mascarilla 2 en 1 de Onshindo Osaka, 51,90 €.



Limiadora, de Onshindo Osaka, 29,90 €.



Sérum anti-edad Onshindo Osaka, 74,90 €.

Laura Escanes estrena nuevo amor: sale con Pau Joanmique!

Tras su ruptura definitiva con Álvaro de Luna, el pasado mes de octubre, la influencer parece que ha recuperado la ilusión junto a un colega de profesión con el que la hemos pillado por Madrid. ¡Aquí hay chispa!



Cuando llegaron a su destino, la pareja se bajó del coche y cogió la mochila de él. Después se despidieron.

El pasado mes de octubre rompió su relación con el cantante Álvaro de Luna y entonces Laura Escanes decidió dejar de compartir sus romances en redes sociales, quizás porque nadie había conseguido robarle el corazón. Pero eso podría cambiar porque, al parecer, la influencer y su colega de profesión, Pau Joanmiquel, están enamorados. Al menos eso se rumorea en redes sociales y confirman estas imágenes captadas hace unos días en Madrid. Laura llevó a Pau hasta su destino y allí, antes de separarse, llegaron los gestos de cariño, miradas cómplices y un sentido abrazo que no deja lugar a dudas. Entre Laura y Pau hay chispa.

Han hecho "match"

Pese a que comparten profesión, los dos influencers no se conocían. Fue el pasado mes de octubre cuando coincidieron en TV3, donde Laura ha estrenado un programa propio "La Travessa". Y desde entonces ha surgido algo. Él incluso ha subido a redes un vídeo en el que comparten cena y desde hace unas semanas comparten en sus publicaciones una palabra común: "Roda", que según los expertos significa "match".

Agencias



Laura rompió con
Álvaro de Luna el
pasado mes de
octubre y parece que
ahora ha recuperado
la ilusión con Pau.

¡Qué tiernos!

Laura y Pau no han confirmado
nada, pero lo cierto es que
en estas imágenes se les ve
muy tiernos.



ESTE VERANO,
Quiérete mucho
Los mejores tips de estilo y belleza

COSMOPOLITAN
the SELF-LOVE issue

I LOVE MY BOT
Cambia tu vida amorosa con la inteligencia artificial

MODA
SABEMOS LO QUE VAS A LLEVAR ESTA PRIMAVERA

CONSIGUE LA MELENA PERFECTA (SIN EFUERZO)

CLARA GALLE
«No tengo miedo a ser yo misma»

¿SUFRES EL SÍNDROME DE LA CHICA BUENA?

Amor propio
Nuevas tendencias beauty y tips de estilo para quererte más y mejor



ADEMÁS, REGALO BEAUTY:
Gel de manos limpiador e hidratante

sesderma

listening to your skin

TODO SÓLO 3,95 €

Chábeli y Julio Iglesias Jr.

“Volver a vivir con nuestra madre ha sido maravilloso”

Los hijos de Isabel Preysler presentaron su nuevo programa, un reality de reformas donde mejorarán las casas de ocho famosos.

Chábeli lleva más de dos décadas trabajando como decoradora de interiores y su hermano se define como un auténtico manitas. “De pequeño me encantaba desmontar la tele y volverla a montar”, asegura. Por eso, los hijos de Isabel Preysler no se lo pensaron demasiado cuando les ofrecieron presentar “Los Iglesias, hermanos a la obra” (TVE), un programa donde reforman casas de famosos. Entre ellos, la mansión de su propia madre. “Volver a vivir con ella ha sido maravilloso”, confiesa su primogénita. Además, asegura que Isabel ha quedado encantada con el trabajo realizado “a pesar de ser una mujer muy exigente”.

Chábeli ha sido la encargada de diseñar los proyectos de decoración y Julio los ha llevado a cabo. “No quiero chulear, pero es que soy bueno en todo, hasta en la jardinería. Sistema de riego, poner luces... Tengo buena visión”, bromeó. Su hermana añadió que trabajar en familia “ha sido genial. Me encanta trabajar con mi hermano, aunque se ría de mí todo el rato. Y yo de él también”.



Julio y Chábeli siempre se han llevado de maravilla. Los hermanos también confesaron que su padre estaba entusiasmado con el proyecto.

La película de Bayona arrasa en los Premios Platino Xcaret

“La sociedad de la nieve” se llevó seis galardones en una noche donde Ana Mena, Ana Guerra y David Bisbal se subieron al escenario para animar la gala, celebrada en México.



Mar Saura, todo un estrellón en México, brilló con un diseño del australiano Toni Maticevski.

Ana Guerra, una de las más originales de la noche, también cantó en la gala. Le acompañó su prometido, Víctor Elías.

Enzo Vogrincic se llevó el premio al Mejor Actor por “La sociedad de la nieve”.

La Rivera Maya (México) acogió de nuevo los premios Platino Xcaret, unos galardones que celebran las mejores películas y series iberoamericanas. Juan Antonio Bayona volvió a triunfar con "La sociedad de la nieve", una película que le ha puesto en el mapa del mundo entero. Su cinta se llevó seis de los siete galardones a los que estaba nominado, incluido el de Mejor Película Iberoamericana de Ficción, Mejor Dirección y Mejor Interpretación Masculina para Enzo Vogrincic. El uruguayo, que tuvo que perder 23 kilos en los 140 días de rodaje, se ha convertido en una estrella y hay una gran expectación por saber cuál será su nuevo proyecto.

Bayona subió al escenario muy combativo y dijo que estar en contra del cine es "estar en contra de su propio país", una clara alusión a la situación que se está viviendo en Argentina desde la llegada a la presidencia de Javier Milei.



A sus padres

Juan Antonio Bayona dedicó el premio a sus padres, que le inculcaron el amor por la cultura a pesar de no tener estudios.

A smaller, rectangular inset photograph of Juan Antonio Bayona. He is a man with dark hair and glasses, wearing a black tuxedo with a white shirt and a dark bow tie. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

David Bisbal y Rosanna Zanetti llegaron a los Platino totalmente conjuntados. Ella iba guapísima con un diseño del libanés Zuhair Murad.

VICTOR ELÍAS
SOBRE SU
ENLACE CON
ANA GUERRA:
“NO VA A SER
UNA BODA
CONVENCIONAL”

▶ También tuvo unas sentidas palabras para sus padres: “Hoy estoy aquí gracias a ellos. Vengo de un lugar humilde. Mis padres no tuvieron la libertad de escoger si estudiar o trabajar. Mi madre comenzó a trabajar a los nueve años y mi padre a los 15. Para ellos, siempre fue muy importante la educación y cultura de sus hijos”, explicó.

Con sabor español

Además de Bayona, la gala contó con mucho sabor español. Lola Dueñas se llevó premio por “La Mesías” y la directora Estibaliz Urresola consiguió cuatro para su película, “20.000 especies de abejas”. David Bisbal actuó en la gala y apareció radiante en la alfombra roja junto a Rosanna Zanetti, impresionante con un diseño de Zuhair Murad. Blanca Suárez también apostó por el blanco con una voluminosa falda de Jorge Acuña, mientras que Ana Mena se decantó por un ajustado diseño de Redondo Brand, el diseñador favorito de las influencers.

Isabel Díaz Ayuso, vestida de Victoria, su firma de confianza, puso la nota de color con un vestido fucsia y hombros al aire. La política llegó sin su pareja, Alberto González Amador, y con una misión clara: recoger el testigo para organizar la siguiente edición de los premios Platino en Madrid. “Les esperamos el año que viene en la casa de la libertad. Madrid es la ciudad de todos los acentos”, apuntó sobre el escenario.

Agencias



Blanca Suárez brilló con un look cisne con falda de Jorge Acuña y unos stilettos en color blanco de Le Silla.

Toma el
testigo

Isabel Díaz Ayuso se subió al escenario para recoger el testigo. El año que viene los premios se celebrarán en Madrid.



Iván Sánchez trabaja mucho en México. A la derecha, Lola Dueñas, con su premio por "La Mesías".



Cecilia Roth se llevó un premio Platino a toda su carrera.



Ana Mena cantó por la gran Rocío Jurado.



Carolina Yuste, con un diseño de Michael Costello. A la derecha, Begoña Vargas, exnovia de Óscar Casas, con su nuevo amor, Andrés Ceballos.



Letizia

obligada a recibir sentada el besamanos por su problema en el pie

El viaje de Estado de los Reyes a Países Bajos ha dejado una foto de la Reina que se ha hecho viral. El neuroma de Morton que sufre no le permitió estar de pie.





Debido al dolor que le produjo la lesión en el pie, nuestra soberana saludó sentada a los más de doscientos invitados, durante casi una hora, a la cena de gala.





Durante todo el viaje los monarcas hicieron gala de una gran complicidad.



Bellas **de frente y de espalda**

Su primer duelo de estilo, en el recibimiento oficial, en la plaza Dam de Ámsterdam. Letizia iba de Moisés Nieto y Máxima, de Natan Couture.

Además de la ya famosa foto de Letizia recibiendo sentada a los invitados a causa del problema de salud que sufre en el pie izquierdo (neuroma de Morton), el viaje de Estado a Países Bajos ha dado mucho de sí. Y ha supuesto un respiro para nuestra monarquía. Porque las últimas semanas han estado marcadas por el funeral de Fernando Gómez-Acebo y la hospitalización de Doña Sofía por una infección urinaria. Un soplo de aire fresco que sirve a nuestros monarcas para tomar impulso y acometer los compromisos de esta primavera. Con el ali-

ciente, además, que supone el reencuentro con amigos. Don Felipe y Doña Letizia y Guillermo y Máxima de Países Bajos son cómplices y están en sintonía, lo que ha quedado patente en cada una de las actividades que realizaron del martes 16 al jueves 18 de abril. El objetivo era estrechar lazos entre ambos países, y por ambas parejas no quedó. Las imágenes no dejan lugar a dudas.

Encuentro de amigos

Y la primera prueba de esa conexión fue el recibimiento que nuestros soberanos tuvieron por parte de sus anfitriones en

la plaza Dam de Ámsterdam, frente al Palacio Real. Las cámaras las pillaron a ellas charlando animadamente, como si fueran dos amigas que se ponen al día. Y allí se vivió el primer duelo de estilo entre ambas soberanas.

La española hizo un guiño a la argentina luciendo un bonito tocado, un complemento muy utilizado por Máxima. Este era un diseño con forma de onda y redecilla, cubría el lado derecho de su cabeza y pertenece a la firma Balel Madrid. Además, estrenó un vestido midi color verde jade de tweed, con brillo de bordados de lenjuelas, mangas ligeramente

acampanadas con efecto capa, entallado y con falda de lápiz. Era de Moisés Nieto, como su bolso de mano. Máxima también homenajeó a su invitada y se decantó por un look monocromático en "rojo Letizia". Se trataba de un conjunto de Natan Couture compuesto por un top de manga larga con detalle de fular que nace en la espalda y cae con un elegante vuelo, y una falda campanada con la cintura que aparece muy marcada. A juego también eran sus guantes de piel y sus salones. A destacar el clutch de Sarah's Bag y la gran pamela de Delvigne.

EN EL POSADO OFICIAL,
PREVIO A LA CENA DE GALA,
TODOS ESTABAN SENTADOS.
¿EN DEFERENCIA A LETIZIA?



En el posado oficial todos estaban sentados, ¿en deferencia a Letizia?, que iba muy guapa con un vestido azul cobalto de The 2nk Skin Co y la tiara rusa. Azul era también el modelo de la princesa Amalia, firmado por Marchesa; y azul pastel era el diseño de Jan Taminiau para la reina Máxima, que lució la tiara de diamantes Estuardo. En primer plano, los reyes Felipe y Guillermo, y detrás, la princesa Margarita y la princesa Beatriz arropando a la heredera.





TERCER Y CUARTO ASALTO. Tras sus duelos en la recepción oficial y la cena de gala, Letizia y Máxima tuvieron una cita en solitario. La primera iba de Carolina Herrera y la segunda, de Claes Iversen. El último duelo tuvo lugar en la visita a una exposición. Letizia llevó un modelo del diseñador neerlandés de origen marroquí Mohamed Benchellal, y Máxima, de Jan Taminiau. La princesa Amalia fue a despedir a los Reyes.



LETIZIA Y MÁXIMA HAN DADO UNA LECCIÓN DE ESTILO. VAN A LA MODA PERO CADA UNA TIENE SU SELLO

▶ Pero si por algo será recordado este viaje es por el problema de salud que sufrió nuestra monarca. Antes de la cena de gala en el Palacio Real, Guillermo y Máxima y Felipe y Letizia protagonizaron un besamanos, con la sorpresa de que la madre de la princesa Leonor y la infanta Sofía lo hizo sentada. El neuroma de Morton (un engrosamiento o tumoración benigna del nervio interdigital plantar, en este caso del pie izquierdo) que padece desde hace años, y que podría estar originado por el uso continuado de tacones, le hizo imposible permanecer mucho tiempo en pie. En la foto de familia también estuvo sentada, como Felipe VI, Guillermo y Máxi-

ma, y la acompañaron la princesa Amalia, la princesa Beatriz y la princesa Margarita.

Al día siguiente, Doña Letizia ya estuvo mucho más activa, y con zapatos de tacón medio y en apariencia más recuperada tuvo un acto en solitario con Máxima, visitando las instalaciones de la organización LAB6 y asistiendo al coloquio sobre la película "Campeonex" en la X Edición del Festival de Cine Español de Ámsterdam. El colofón al viaje fue la visita conjunta a una exposición de arte contemporáneo en el Straat Museum y una posterior recepción, donde todos se despidieron como si de familia se tratara.

Agencias



COMO UNA FAMILIA. En una exposición de arte contemporáneo, posaron ambas parejas de monarcas y la princesa Amalia de Países Bajos. Sorprendió el cariñoso gesto de Felipe con Letizia, agarrándola por la cintura. El rey Guillermo desveló que su primogénita estuvo viviendo en Madrid y que se mantuvo en secreto gracias a la complicidad de nuestros soberanos.



SU LOOK MÁS INFORMAL

El martes 16 de abril, los Reyes recibieron a la colectividad española residente en Países Bajos. Doña Letizia iba con un top de escote bardot y una falda de seda en tono beige con acabado satinado y efecto líquido, de la firma Hugo Boss. Los salones destalonados, de Carolina Herrera.



Los famosos se despiden de la Feria de Abril

Durante nueve días hemos visto pasear por El Real a decenas de famosos que han disfrutado de una fiesta histórica.

Un año más, la Feria de Abril finaliza con un éxito absoluto de aforo. En los últimos nueve días, hemos visto a muchos de nuestros famosos pasear por El Real. Entre ellos, Raquel Revuelta, feliz porque este año se casa su hija Claudia con su novio de toda la vida, Vicen. Gloria Camila, que está centrada

en su firma de ropa, y hasta Cayetano Martínez de Irujo con Bárbara Mirjan. También vimos a María del Monte, que no atraviesa su mejor momento tras la detención de su sobrino por su presunta implicación en el robo de su casa. Iba junto a ella su esposa, Inmaculada Casal.

Agencias



ICONOS DE MODA



**ADEMÁS, REGALO BEAUTY:
CREMA CORPORAL DE ALGAS ANTICELULÍTICA**

▼
VALQUER
LABORATORIOS

TODO SÓLO 5,50 €

Victoria Beckham

sale a caballito tras celebrar su cincuenta cumpleaños

La diseñadora reunió en un exclusivo club de Londres a su familia, amigos y a sus compañeras las Spice Girls. Llegó con muletas y salió "subida" a David.

El día 17 de abril, Victoria Beckham cumplió cincuenta años y lo celebró en familia, pero días más tarde lo hizo con una gran fiesta, porque la cifra lo merecía. El lugar elegido fue un exclusivo club londinense, Oswald's, donde se reunieron más de un centenar de invitados. Entre ellos, como no podía ser de otra manera, su marido David y sus cuatro hijos, aunque hubo una sonada ausencia: Nicola Peltz, su nuera, ya que no pudo estar porque su abuela había enfermado.

"La mejor noche de mi vida", así definió Victoria la fiesta que vivió. Sin duda, uno de los momentos más entrañables fue el discurso que pronunció su marido cuando ella iba a soplar las velas de la tarta.

Otro de los mejores momentos de la velada fue cuando Victoria y sus compañeras las Spice Girls –Emma Buton, Melanie Chisholm (Mel C), Melanie Brown y Geri Horner– cantaron juntas y se pudo comprobar que entre ellas continúa la química.

Victoria, que lució un vestido de su firma, abandonó la fiesta a las dos y media de la madrugada a caballito sobre su marido, David.



Harper Beckham, de 13 años, lució un vestido blanco de la firma de su madre. A la derecha, Romeo, que como sus hermanos eligió un look de Dior.





Arriba, Brooklyn, que no pudo estar acompañado por su mujer Nicola Peltz, porque su abuela estaba enferma. Abajo, el otro hijo de los Beckham, Cruz.



**EN LA FIESTA TIRÓ
LA CASA POR LA
VENTANA.
SE SIRVIÓ VINO
DE 3.500 EUROS
LA BOTELLA
Y CHAMPÁN
DE 600 EUROS**

► Carne, lubina, todo tipo de bebidas y música del Dj Hale Zero fue lo que pudieron disfrutar los invitados. Se sirvió vino valorado en 3.500 euros y champán de 600 euros la botella.

Tom Cruise, Eva Longoria, Salma Hayet o Marc Anthony fueron algunos de los invitados. A las dos y media de la madrugada, la anfitriona abandonaba el local a caballito sobre su marido...

Diez Minutos/ Fotos: Agencias



La actriz Eva Longoria no se quiso perder la fiesta en Londres de su amiga Victoria.



Rosie Huntington-Whiteley acudió junto a su pareja, Jason Statham.



La actriz Salma Hayek acudió al exclusivo club de Londres donde se celebró la fiesta con su marido, François-Henri Pinault.

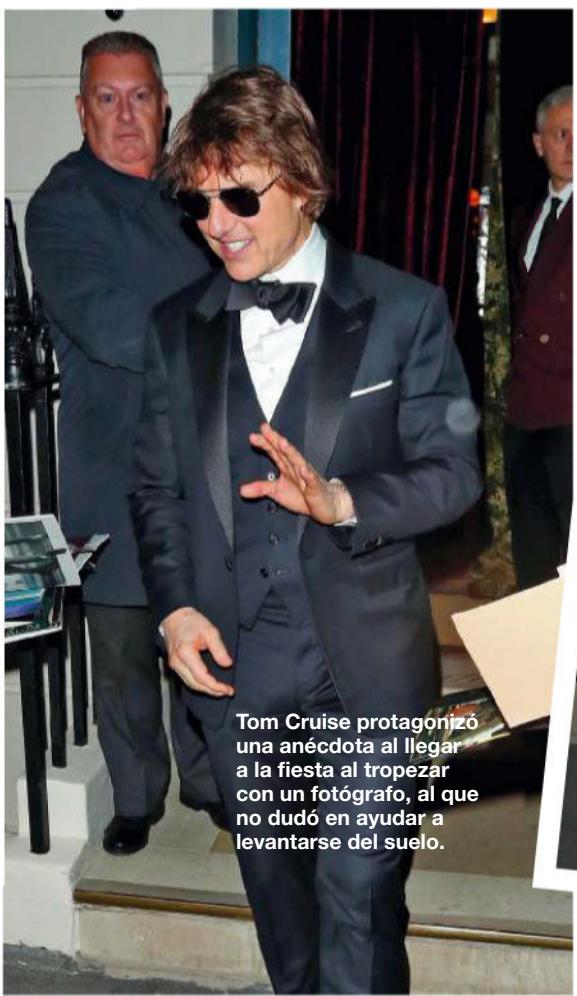


El cantante Marc Anthony acudió a la celebración con su esposa, Nadia Ferreira.



Sus compañeras

A la fiesta acudieron las amigas y compañeras de Victoria, las Spice Girls: Melanie Brown, Geri Horner, Emma Bunton y Mel C.



Impactos en la red

ALBA CARRILLO VUELVE A LA SOLTERÍA, MIENTRAS SARA CARBONERO LUCE EL VESTIDO CON EL QUE FESTEJÓ SU CUMPLEAÑOS.



@genoveva_casanova_oficial

Después de su retiro voluntario tras las fotos con Federico de Dinamarca, Genoveva ha vuelto a sonreír. Y así de guapa se dejó ver en Instagram.



@albacarrilloofficial

Alba Carrillo es única. Después de anunciar su inesperada ruptura con Álex Coves, la colaboradora quiso presumir de cuerpazo en redes. "Queda inaugurada la temporada de piscina", escribió.



@cayetanorivera

Cayetano rescató esta foto tan bonita para recordar a sus padres, Carmina Ordóñez y Paquirri. "Ellos me enseñaron a ponerle Alma, Coraje y Pasión a la vida", apuntó Cayetano.



@martalozanop

Marta Lozano está emocionada con la llegada de su primer hijo, Lorenzo. "Inexplicable. El amor de nuestra vida", escribió junto a esta imagen tan amorosa.

síguenos en...



@saracarbonero

La periodista lució en redes el vestidazo que se puso para celebrar su cumpleaños. La pieza fue diseñada por su firma, Slowlove, y ella estaba radiante. "Con este diseño me sentía cómoda y pude bailar hasta el amanecer", explicó.



El personaje de la semana Dulceida y Alba Paul

Las dos son creadoras de contenido y está claro que no van a esconder ningún tipo de información respecto a su embarazo. El pasado fin de semana tocó desvelar el sexo del bebé que esperan. Y para ello organizaron un fiestón con todos sus amigos y familiares. Cuando desvelaron que Dulceida está embarazada de una niña, todo fueron saltos y gritos de alegría. "Deseando conocerte pequeña", escribieron en IG.

**“La frase de la semana
Lo mejor de Teresa
es todo”**
(José Luis Martínez Almeida)

Nuestros vídeos... Arrasan



se encuentra la de reunirse sin ningún tipo de distracción electrónica...

LAS NORMAS DE JESÚS ORTIZ

El abuelo de la princesa Leonor tiene muy claro lo que quiere y lo que no cuando come con su familia, y así lo ha expresado en su cuenta de X, antiguo Twitter. Te contamos todos los detalles de las normas que tiene en la mesa Jesús Ortiz, padre de la reina Letizia. Visita nuestra web.



EL CAMBIO FÍSICO DE BELÉN ESTEBAN

Este verano se cumple un año sin "Sálvame" y la colaboradora todavía sigue sin dejarse ver en ningún formato televisivo. ¡Te echamos de menos! Belén ha perdido mucho peso y ella misma reconoce que se está poniendo "buenísima para el verano". Todos los detalles en nuestra página.



NUEVO PALO PARA PAOLA OLMEDO

La chica se enfrenta ahora a un nuevo drama con su casa tras la polémica protagonizada con su exsuegra, Carmen Borrego.

Al parecer, su casero no quiere renovarle el contrato de alquiler y tendrá que dejar su hogar. Mira nuestro vídeo.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS

youtube.com/diezminutostv



MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Berta Collado

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: Durante esta semana tu salud es muy buena, te sientes fuerte y vital, algo que te lleva a no parar ni un instante. Tienes que disfrutar al máximo de los ratos de ocio con tus amigos y familia.

AMOR: Llevas tiempo disfrutando de tu soltería. En pocas palabras: pasártelo bien. Pero sabes perfectamente que esa época llegaría a su fin. Por la influencia de Saturno en el signo de Cáncer vas a tener un flechazo y comenzarás una historia de amor.

FORTUNA: Si trabajas por tu cuenta, el momento es bueno, pero tienes que poner en marcha esas ideas que llevas tiempo retrasando y que te pueden proporcionar la estabilidad y el éxito que necesitas.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Tendrás que consultar con un dermatólogo si notas algo raro en la piel. Evita los remedios caseros. La carta del Cinco de copas me indica que esta semana vas a estar llena de positividad.

AMOR: No remuevas el pasado y trata de ser más amable con tu pareja. Igual es conveniente que hagáis algún tipo de terapia de pareja. Los dos os queréis demasiado para tirar por la borda todo lo que habéis construido. Si no tienes pareja, puede que conozcas estos días un gran amor, que va a durar mucho tiempo.

FORTUNA: La influencia de Marte en el signo de Virgo hará que puedas superar un reto en el trabajo y con ello puedes conseguir un ascenso.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Si has pensado en hacerte un pequeño retoque de estética, acude a un profesional y pide más de una opinión. No debes lanzarte a lo loco y menos a lo barato. Tu estado de ánimo será bastante positivo.

AMOR: Te cuesta organizarlo todo en casa y tu pareja declina en ti la responsabilidad. Exígele que asuma sus tareas y no te deje todo a ti. Gracias a la influencia del Sol vas a hacer las paces con un familiar con el que llevas tiempo sin hablarte debido a un roce. Esto te llenará de alegría.

FORTUNA: Como ya te he dicho, el Sol te favorece y también en todo lo relacionado con el trabajo, los negocios y la economía. Aprovecha a tope esta buena racha.

HORÓSCOPO

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: La influencia de Marte en tu signo hará que estés sensible y todo te afectará. Relájate, tómate la vida con un poco más de optimismo y verás cómo poco a poco lo superas.

AMOR: Últimamente estás un poco apática, tienes que rectificar si quieras que la relación vaya a mejor y pensando en un futuro un poco más estable. Con tu familia todo irá de maravilla y te van a dar una grata sorpresa.

FORTUNA: La carta del Dos de Espadas me indica que no debes fiarte de algunos compañeros porque te tienen envidia y podrían ponerte piedras en el camino para conseguir el éxito que tanto te mereces. El número tres y el color marrón te darán suerte estos días.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Tu cabello, tus manos y tu cutis necesitan más atención. Últimamente te sientes agotada y deberías dormir más. No abuses de las comidas copiosas e intenta dejar de fumar tanto, aunque sé que es difícil.

AMOR: Debido a la influencia negativa del Sol en el signo de Tauro, tu relación de pareja empieza a hacer aguas, no sientes por él lo que te imaginabas. Es mejor que pongas punto y final a esa relación que no te lleva a ninguna parte. Por el contrario, vas a notar el afecto y el cariño que te profesan tus amigos.

FORTUNA: Según me indica la carta del Uno de Oros tus coronazadas se cumplirán en el trabajo, no te fies de tus compañeros y todo te irá mucho mejor.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Debes empezar a poner un poco más de tu parte. Estás en un momento que te invade el desánimo y te cuesta ponerte en modo positivo. Ámiate, estás en un buen momento de salud, disfrútalo.

AMOR: Llevas un tiempo intentando conocer a alguien nuevo, pero no está resultando tarea fácil. No te desanimes, pero tampoco te agobies, llegará. Respecto a tu familia, esta semana habrá un roce con alguien que tiene tu misma edad.

FORTUNA: Te sientes con responsabilidades que realmente no son tu competencia. Intenta hablar con tu jefa y solucionarlo. La Luna te favorece en los juegos de azar, prueba a apostar por los números pares.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Tu punto débil estos días van a ser los riñones. Debido a coger demasiado peso, te vas a resentir y tendrás que acudir a un profesional para que te dé un buen masaje.

AMOR: En la intimidad de tu hogar te falta un poco de paciencia. Discutes por todo y esto te lleva a un distanciamiento que no debes permitir, porque te puede traer complicaciones más adelante. Si no tienes pareja, el Cuatro de Copas me indica que vas a dar una oportunidad a un amor del pasado. Os vais a dar cuenta de que os queréis de verdad.

FORTUNA: Si estás buscando empleo, no te prives de pedir ayuda a algún familiar o amigo, así te resultará mucho más sencillo encontrarlo.

SCOPO

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Tienes que empezar a cuidar tu cabello con mascarillas, que te benefician, y cortarte las puntas a principios de semana, ya que te llenará de energía y positividad. Tienes que empezar a dormir más para sentirte más tranquila durante el día.

AMOR: Si tu corazón está libre de nuevo, vas a tener gancho para ligar, pero lo más probable es que intentes recuperar una relación del pasado. Debes hacer borrón y cuenta nueva si lo que sientes es volver con él, y sobre todo pedir perdón, porque igual hay heridas que todavía no han cicatrizado.

FORTUNA: La Luna te favorece y tendrás buena suerte en los exámenes, las pruebas o las entrevistas de trabajo.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: Los nervios te hacen comer muy deprisa y debes intentar evitarlo; hazlo más despacio, masticando muy bien los alimentos para evitar problemas gástricos. La carta del Cuatro de Espadas me indica que vas a tener un disgusto a finales de semana. Tranquila, que todo se arreglará.

AMOR: Si llevas tiempo sin pareja, es buen momento para conocer gente nueva, ampliar tu círculo de amistades y sentir quizás que ha llegado el momento de poner a alguien en tu corazón. Si tienes pareja, vas a llevar la iniciativa en los encuentros íntimos.

FORTUNA: Si trabajas con tu familia, todo serán líos y problemas. Solo puedes aguantar el tirón e intentar mediar en los conflictos.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: No caigas en seguir consejos de amigos para hacer dietas o regímenes que luego no vas a llevar a cabo si quieres bajar peso. Lo mejor es ponerte en manos de un especialista y no fírtase de nadie. Y, sobre todo, hacer ejercicio con una tabla de ejercicios que te dirija un preparador físico.

AMOR: Habla con tu pareja, os vendría bien poner más pasión en vuestra relación, lleváis un tiempo que habéis caído en la rutina. No olvidéis que el sexo es algo muy importante en una relación. Si no tienes pareja, esta semana no te empeñes en encontrar a alguien.

FORTUNA: Si llevas tiempo sin trabajo, gracias a Júpiter, te llega una gran oportunidad para volver al mundo laboral, enhorabuena.

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: Es conveniente hacerse un chequeo general al menos una vez al año, no lo olvides. Ahora sería buen momento para ello. Tu salud es bastante buena, y solo tienes que plantearte hacer un poco más de ejercicio. La carta del Dos de Copas me indica que te vas a enfrentar a los problemas con mucha positividad.

AMOR: Un problema familiar te lleva a sentirte más unida que nunca a tu pareja, y buscarás su cariño y comprensión. Con él encontrarás la seguridad que necesitas en este momento para estar tranquila.

FORTUNA: Gracias al apoyo de gente que valora tu experiencia y conocimientos, vas a progresar en tu trabajo. Podrás poner en marcha tus proyectos laborales.

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

Por Nati Minerva.

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

Vas a poner en marcha un negocio. Tendrás mucho éxito.

2

Vas a hacer un viaje romántico inolvidable.

3

Vas a darte otra oportunidad con una pareja del pasado.

4

Tus jefes van a confiar en ti y te subirán el sueldo.

5

Tus negocios van a prosperar.

6

Un familiar te ayudará a encontrar un trabajo.

7

Vas a encontrar al amor de tu vida en una fiesta.

8

Un compañero te va a echar una mano en un importante trabajo.

9

Tienes que pensar más en ti y no tanto en los demás.

AS · 30 MESES DE LA MU



PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Tienes que tener cuidado con los golpes en la cabeza o en la frente. A veces, las prisas no son buenas y te pueden jugar una mala pasada. Tu estado de ánimo esta semana estará por los suelos.

AMOR: Estás ilusionada con una relación que has empezado hace poco. Os estáis conociendo, pero te vas a dar cuenta de que no es lo que buscas en una relación. Con tu familia puede haber un enfrentamiento, pero se arreglará más pronto que tarde.

FORTUNA: Los astros no te favorecen esta semana, por lo que en casa todo se estropeará, algo que te agobiará un poco por el incremento de los gastos.

YO opino— por ángel antonio herrera

El encuentro de **Letizia** y **Máxima** en Países Bajos es lo que los cronistas enterados llaman un duelo de estilo. Enterados y algo modistillas. Es socorrida esta acuñación, pero algo de verdad lleva, porque ambas han levantado una contienda amiga al fotografiarse juntas, durante tres días, con sus noches, a bordo de dos roperos de indumentaria amena, fastuosa, y a veces atrevida. Esto de los duelos de estilo parece exigir una ganadora, pero no sé yo si esto incluye una competición, porque nuestra Reina y la de los neerlandeses cargan estampas de clara distinción, cada una a su manera, y quizás no puede dilucidarse una campeona entre dos mujeres de la realeza que reúnen belleza y elegancia. No me importa quedar algo partidista si escribo que quizás Letizia se aupó en un par de momentos sobre Máxima. Uno, cuando combinó el color naranja y el fucsia, o rosa, y un segundo momento, durante una recepción, cuando la mujer de **Felipe VI** recibió a los convocados sentada, y no de pie, con lo que el atuendo de esa noche quedó por detrás de la postura. O quizás no. Últimamente, queda siempre entre bien y muy bien.



Máxima y Letizia, que acertó con la combinación de naranja y rosa en el tercer día de la visita que ella y Felipe VI realizaron a Países Bajos.

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. ejerzite sus derechos de supervisión 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.

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 [\(R, Jefe TV,](mailto:balonso@hearst.es)

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 Herruzo iherruzo@hearst.es

Nora Cámera ncamara@hearst.es

DISEÑO

Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es

FOTOGRAFIA

Fernando Roi, Ana Ruiz

ASISTENTE REDACCIÓN

María José G. Pajares mjgarcia@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: Mª Luisa Ruiz de Velasco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo

COORDINADORA PRINT: Silvia García

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget

JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Francisca Guasch

COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea

BARCELONA: C/Aribau 112, 6º, 1º. 08036 Barcelona

Tel.: 93 5661558.

DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Vírals

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Salés

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. ELEONORE MARCHAND, Editorial Director/Luxury

Brands

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comercio Gráfico / Grafinter.

Edición Pocket : Rotocolor

DISTRIBUCIÓN: SGET

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

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

suscripciones@hearst.es

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

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



Cualquier forma de reproducción,
distribución, comunicación pública o
transformación de esta obra sólo 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.



PASIÓN POR EL RUNNING



YA A LA VENTA

LA MARCA DE REFERENCIA DE LOS RUNNERS MÁS SEGUIDA DEL MUNDO

ENTRENAMIENTOS • NUTRICIÓN • MEDICINA DEPORTIVA • ESTIRAMIENTOS • EQUIPAMIENTO DEPORTIVO



Miss
France
2024
Ève Gilles

