LECTURAS

LECTURAS...



EXCLUSIVA

DULCE, LA NIÑERA DE ISA PANTOJA

SIN DINERO, SIN SALUD, SIN AMOR "He pensado en morir"

PVP: Península 2,50 € • Canarias 2,60 €
0 3765
8 428019 000026



EXCLUSIVA

LA NUEVA VIDA DE IÑAKI

MODESTA ESCAPADA A LONDRES



POR PILAR EYRE

Secretos de un matrimonio

Felipe y Letizia celebran 20 años de casados



RADIANT

Watches & Jewels

@radiantwatchesandjewels /RadiantRelojes @radiantwatchesandjewels

SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.765 - 22 mayo 2024



4
FELIPE Y LETIZIA: 20 SECRETOS DE UN MATRIMONIO
La verdad sobre cómo se conocieron y cómo es su vida en el vigésimo aniversario de su boda. Por Pilar Eyre.

14 a 18. **Siete días**

20. **Iñaki Urdangarin y Ainhoa Armentia**
Fotos exclusivas de la escapada romántica de la pareja a Londres.

24. **Federico y Mary**
20 años de casados con luces y sombras.

26. **Genoveva Casanova**
Vuelve al piso donde pasó la noche Federico.

32. **La boda de Carmen Ballesteros**
La hija de Severiano Ballesteros y Carmen Botín se casa con un farmacéutico en Cantabria.

36. **Arantxa del Sol**
Responde a las polémicas a su regreso de Honduras.

40. **Isa Pantoja celebra emocionada la comunión de su hijo**
Reencuentro con su ex, Alberto Isla, en el gran día de su pequeño.

48. **Anabel y su novio cumplen un año juntos**
La pareja zanja los rumores de crisis con un paseo romántico por Madrid.

50. **El blog de Jorge**
"Victoria Federica no tiene nada que contar y no destaca por su simpatía".

52. **Así será el nuevo 'Sálvame'**
Ahora se verá en Internet.

54. **Natalia Sánchez**
Anfitriona de una noche solidaria con Marc Clotet.

56. **Eurovisión**
Suiza triunfa y Nebulossa queda en el puesto 22.

60. **La hora negra. Por Mayka Navarro**
Manuela Chavero: un crimen brutal que alargó la agonía de una familia durante años.

68. **Garbiñe Muguruza, sus cifras al descubierto**
Se retira a los 30 años tras ganar más de 23 millones.

70. **La gala del Met**
Las españolas reinan en la noche con más estrellas.

78 a 81. **Actualidad**

96. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



42
DULCE SE CONFIESA TRAS TOCAR FONDO
"He tomado pastillas para dejar de vivir", nos desvela en exclusiva.





28
MEGHAN MARKLE
Rinde tributo a sus ancestros en su visita a Nigeria.

64
BELÉN RUEDA
Deslumbra en la fiesta de presentación de la plataforma de streaming Max.

LECTURAS Práctica

83 **Salud** Vive más años y con la mejor salud.

86 **Nutrición** Por qué hay que evitar los edulcorantes.

88 **Belleza** Logra una hidratación capilar profunda.

Felipe (56) y Letizia (51) se dieron el "sí, quiero" el 22 de mayo de 2004 en la catedral de la Almudena de Madrid, ante más de 1.200 invitados. En la imagen, cruzan tiernas miradas en junio de 2023 en una recepción en el Palacio Real.

Se dijo que se conocieron en casa de Pedro Erquicia, pero él lo desmintió. Fue Kitín Muñoz, ex de ella, quien presentó Letizia a su amigo Felipe

Se dijo que Letizia vivió en el ala de invitados de Zarzuela hasta que llegó la boda, pero en realidad compartió habitación con Felipe en su casa

FELIPE Y LETIZIA CUMPLEN 20 AÑOS DE CASADOS

20 secretos de un matrimonio

La verdad sobre cómo y cuándo se conocieron, cómo han educado a sus hijas, su relación con Juan Carlos y Sofía.... Así es su día a día fuera de los focos

De recién casados vivían el uno para el otro, según cuenta un amigo de Felipe, "él está enamorado como un becerro"

Ahora funcionan como un equipo, pero su vida privada lleva caminos autónomos

No es por maldad

En 2007 Letizia fue nombrada hija adoptiva de Ribadesella, el pueblo donde residía su querida abuela Menchu Álvarez del Valle. Un momento que hizo muy feliz a la entonces princesa de Asturias y que vivió al lado de Felipe.



por Pilar Eyre

1 **¿Cómo se conocieron?** La leyenda urbana de que lo hicieron en una cena en casa del periodista Pedro Erquicia fue desmentida por el propio Erquicia a sus amigos. Mi opinión fue que Kitín Muñoz, que había tenido una breve relación con Letizia, se la presentó a su amigo Felipe.

2 **¿Cuándo?** Oficialmente, un año antes de que anunciaran su compromiso oficial, el 1 de noviembre de 2003, pero hay indicios de que en realidad se conocieron en 2001. Hasta diciembre de 2001 Felipe no comunicó que había roto con Eva Sanumm, lo que habría servido para proteger los inicios de su relación con Letizia. Cierta vez confesó que "no he tenido aún novia formal, pero si la hubiera tenido seguro que la prensa lo hubiera estropeado todo".

3 **¿Dónde vivió Letizia entre el anuncio del compromiso y la boda?** Aunque se dijo pudorosamente que en el ala de invitados de Zarzuela, cerca de sus futuros suegros, la verdad es que compartió habitación con Felipe en su casa. De hecho, en una ocasión en que fueron a una cacería, como los situaron en habitaciones separadas cre-

La pareja anunció su compromiso el 1 de noviembre de 2003 y la petición de mano se realizó el 6 de noviembre. Letizia llevó un traje blanco de Armani. La noticia de su relación saltó a los medios el 31 de octubre.



Su primera foto juntos, en octubre de 2003 durante los premios Príncipe de Asturias.

yendo que era lo correcto, decidieron irse a primera hora de la mañana dejando una fría nota de despedida.

4 ¿Fue feliz el día de su boda? Ese 22 de mayo se acumularon las desgracias sobre los hombros de la pareja. No solo cayó una lluvia torrencial sobre Madrid que obligó a cambiar los protocolos, sino que Letizia tenía 38 grados de fiebre y se había adelgazado tanto que el vestido le sobraba y tuvieron que ajustárselo en el último momento. Y el primo contó que antes de ir a la iglesia, su abuelo y su padre casi llegaron a las manos.

5 ¿Dónde fueron de viaje de novios? Aunque se dijo que habían estado en casas rurales españolas, The Telegraph reveló la verdad. Fue una vuelta al mundo de casi un mes de resort de lujo en resort de lujo: Fidji, Sa-

Su viaje de novios fue una vuelta al mundo en resorts de lujo que organizó Corinna y costó 500.000 euros

moa, California, México, islas del Pacífico… Costó 500.000 euros y lo organizó nada más y nada menos que la princesa Corinna.

6 ¿Por qué se enemistaron con la infanta Cristina? Cristina e Iñaki fueron los primeros en conocer su noviazgo e incluso fue Iñaki quien compró el anillo de compromiso. En el bautizo de la hija de Cristina, Irene, que se celebró en Zarzuela, la infanta les pidió que alojaran a sus suegros. Letizia se negó en redondo, estaba embarazada y no quería tener bajo su techo a dos personas a las que no conocía. El día de la celebración ambas parejas ya no se dirigieron la palabra.

7 ¿Cómo empezaron las desavenencias con Sofía? Cuando Leonor y Sofia nacieron, la reina iba a verlas a menudo e intentaba influir en su crianza, ya que había estudiado puericultura. Pero Letizia le comunicó que, en su ausencia, debía pedir permiso para visitarlas. Sofía comentó a su primo muy disgustada "no me dejan verlas y sin embargo la otra abuela está siempre metida en su casa".

8 ¿Qué relación tuvo la pareja con Juan Carlos? Letizia llevaba la voz cantante en las comidas familiares, hasta que un día Juan Carlos la riñó delante de invitados y de Felipe, "ya sabemos que eres la más lista, pero deja hablar a los demás". Felipe se molestó, aunque no dijo nada. En otra ocasión Letizia oyó cómo su suegro decía a sus

El día de su boda, Letizia tenía 38 de fiebre y se había adelgazado tanto que tuvieron que ajustarle su vestido de Pertegaz. Ese día cayó una lluvia torrencial sobre Madrid.



En verano de 2011 la pareja protagonizó este beso de película durante la Copa del Rey de vela, en la que Felipe competía.



En abril de 2010 con la reina Sofía durante la misa de Pascua en la Catedral de Palma. Leonor tenía 4 añitos y Sofía 3.

ayudantes, "ponedle un bolsito o algo para que no mueva tantos las manos" e intercambió una mirada de enfado con su marido.

9 ¿Sabían la doble vida de Juan Carlos? Felipe conocía a la amante mallorquina, aunque ignoraba que era la novia de papá hasta que se lo contó, al parecer, su hermana Elena. Felipe y Letizia no solamente conocieron a Corinna porque esta preparó el viaje de novios, sino que coincidieron oficialmente en los premios Laureus en Barcelona. Según contó Corinna el rey se comportó delante de ellos como su pareja, "abrazó a mi hijo y estuvo a mi lado todo el rato".

10 Retoques estéticos. La primera operación de Letizia, con el doctor De la Fuente, tuvo lugar en agosto de 2008, aprovechando las vacaciones de verano. Sin embargo, el accidente de Spanair y el funeral consiguiente la obligaron a presentarse en público con el rostro aun tumefacto. Casa Real admitió que se había hecho una rinoplastia, pero también se dijo que había aprovechado para ponerse pómulos. El rey empezó a inyectarse bótox en el entrecejo y frente después de la pandemia.

11 Manías con la ropa. Letizia mide 1.65 y pesa 49 kilos. Tiene una talla 34 y aun así a veces le tienen que meter la cintura porque le sobra. No le gusta llevar medias, ni joyas, ni abrigos de piel, aunque le apasiona la ropa. Felipe lleva el reloj en la mano derecha, como su padre, y le hacen la manga derecha más corta para que pueda lucirlo. Usa la misma talla desde hace veinte años y le

Tienen un código para hablar entre ellos, cuando toca irse, él levanta el puño hacia Letizia y gira la muñeca, y ella deja lo que esté haciendo

sirven los mismos trajes, con ligeros arreglos que realiza un sastre en casa.

12 ¿Hay rivalidad entre Letizia y Felipe? El equipo de comunicación de Zarzuela siempre ha advertido a los periodistas que "el protagonista es el rey". Cuando cumplieron diez años de matrimonio, le dedicamos en el diario donde trabajaba un suplemento especial muy elogioso. Nos llamaron muy molestos, "le habéis dedicado quince páginas a la princesa y solo cuatro al príncipe… No nos ha gustado".

13 Tienen un código privado para hablar entre ellos. Cuando es la hora de irse de un evento público, el príncipe levanta el puño en dirección a Letizia y hace girar la muñeca. Ella inmediatamente deja lo que está haciendo para desaparecer en plan "bomba de humo", sin despedirse.

14 Sus exigencias. Cuando van a una ceremonia oficial fuera de palacio, las medidas de seguridad se preparan con varios días de antelación. En el plano personal, solo se piden dos cosas: que se despejen los baños, porque la pareja real quiere ir al lavabo antes del acto, y que preparen un agua de Vichy con una rodaja de limón para la reina y un zumo de tomate para el rey.

15 **Letizia y Felipe tienen amigos muy diferentes.** Mientras los de Felipe siguen perteneciendo a la elite endogámica, las amigas de Letizia, María Oña, Sagrario Ruiz de Apodaca, Almudena Ariza, Mar Peiteado o Sonsoles Ónega, son periodistas que conoció en su etapa profesional. Todos los documentales y reportajes que se han hecho sobre la pareja han contactado con ellas, pero ninguna ha querido hablar. Únicamente el exnovio David Tejera le comunicó a uno de los solicitantes que "el día en que queráis hacer un documental contando la verdad, sin censuras, llamadme".

16 **¿Hablan idiomas?** Tanto Felipe como Letizia hablan inglés. El rey es bilingüe, ya que siempre ha hablado inglés con su madre, pero Letizia lo aprendió de casada con el profesor Michael Howit, que enseña en la escuela diplomática. Su inglés es de clase alta, similar al que utiliza la familia real inglesa. Letizia también habla catalán, ella misma contó que lo había aprendido yendo de camping por la Costa Brava con su hermana Telma, que estudiaba en Barcelona.

17 **Educación de las hijas.** Ha sido Letizia la que ha llevado la batuta. A diferencia de su marido y sus cuñadas, a los que desde niños se les daba tratamiento de alteza y se les hacía reverencias, sus hijas son Leonor y Sofía para todas las personas de su entorno, incluido el servicio. El principal empeño de la pareja era que las niñas tuvieran una infancia "normal", algo que parecía imposible pero que al final consiguieron.



Los Reyes derrocharon complicidad durante su visita al Parque de Doñana, celebraron el San Valentin de 2020 en este espectacular paraje.



Felipe mostró todo el apoyo a su mujer en 2018, pocos días después de que tuviera lugar el rifirrafe con la reina Sofía en la misa de Pascua en la Catedral de Palma.



Letizia es quien ha llevado la batuta de la educación de sus hijas. En la imagen, el día que Leonor (18) marchó a Zaragoza para empezar su carrera militar. Sofía (17) contempla el abrazo de su madre y su hermana.

Cuando van a un acto ella pide un agua Vichy con una rodaja de limón y él un zumo de tomate

18 **¿Cómo han afectado los últimos rumores al matrimonio?** En principio hubo una gran preocupación y se barajó incluso contestar con un comunicado, pero después se pensó que eso era magnificar el problema y se ha visto que fue la solución acertada, puesto que las vagas amenazas y las supuestamente tremendas revelaciones de Jaime del Burgo se han desvanecido en el aire.

19 **¿Cómo es su vida íntima?** De recién casados vivían el uno para el otro, según me contó un amigo de Felipe "él está enamorado como un becerro". Ahora funcionan como un equipo, pero su vida privada lleva caminos autónomos.

20 **El futuro.** Felipe González suele decir que "el divorcio no entra en los planes de ningún rey" y es cierto que ningún rey, ni en España ni fuera, se ha divorciado jamás (Mohamed de Marruecos nunca lo ha comunicado oficialmente). Juan Carlos y Sofia están separados desde hace décadas, en privado solo se dirigían la palabra para vituperarse, pero como reyes formaron una pareja icónica sin que nadie sospechara nada. "No se van a divorciar, Felipe no quiere perjudicar a la institución y a Letizia le gusta ser reina", me secretea una persona cercana a Zarzuela. Veremos.

Síguela en www.lecturas.com



Tres problemas diferentes, un único remedio



INDICADO PARA ADULTOS Y NIÑOS A PARTIR DE 8 AÑOS



Los valores demasiado altos de colesterol, triglicéridos o glucemia pueden ser un problema para la salud. Prueba Metarecod.
Gracias a su fórmula sin sustancias de síntesis, contribuye al **reequilibrio de uno o varios parámetros metabólicos alterados** y al tratamiento del **síndrome metabólico.**

100% FÓRMULA DE ORIGEN NATURAL Y BIODEGRADABLE

ACCIÓN NO FARMACOLÓGICA

CERO SUSTANCIAS DE SÍNTESIS

EMPRESA SOSTENIBLE

ES UN PRODUCTO SANITARIO CE 0477 CPSP22077CAT
Producto sanitario conforme a la legislación vigente.

El síndrome metabólico requiere un diagnóstico médico.
La ingesta del producto debe ir acompañada de un estilo de vida sano que incluya una alimentación equilibrada y una actividad física regular.

Certified B Corporation

Aboca ha obtenido la certificación **B Corp**
biencomun.aboca.com

Fabricante: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Sansepolcro (AR) - Italia
Comercializado por: Aboca España S.A.U.
Mataró (Barcelona) - España

Aboca

En enero se supo que Carlota Casiraghi (37) se había separado de Dimitri Rassam tras siete años juntos y un hijo en común, Balthazar (4). Tiene otro hijo, Raphaël (10), fruto de su relación con Gad Elmaleh.

EN MÓNACO

CARLOTA SE LLEVA A SU HIJO PEQUEÑO A LA FÓRMULA I

La hija de Carolina y Balthazar, en el Gran Premio del Principado

El pasado Gran Premio de Fórmula I en Mónaco dejó una bonita imagen, la de Carlota Casiraghi compartiendo un día en las carreras con su hijo Balthazar, de 4 años. El pequeño es fruto de su matrimonio con Dimitri Rassam. El pasado mes de enero se supo que ella y el productor de cine francés habían puesto punto y final a su unión tras siete años juntos. Carlota, que tiene otro hijo de 10 años de su relación con Gad Elmaleh, ha vuelto a enamorarse, su nueva ilusión es el escritor francés Nicolas Mathieu.

Balthazar se subió a un Ferrari



El pequeño fue piloto durante unos minutos y se subió a un bólido.

EL HIJO DE SU HIJA ZAYRA CUMPLE UN AÑO

ARANTXA DE BENITO EJERCE DE FELIZ ABUELA

El pasado mes de marzo, Zayra Gutiérrez, la hija mayor del futbolista Guti y la presentadora Arantxa de Benito, se veía obligada a abandonar 'Supervivientes' a los 10 días de concurso debido a una hernia discal. Ahora la joven se apoya al cien por cien en su madre, Arantxa, para cuidar a su hijo, que en abril cumplió su primer año de vida. Madre e hija paseaban al pequeño muy compenetradas estos días en Madrid, demostrando que su relación está hoy mejor que nunca. Zayra tiene muchos planes de futuro con el padre de su hijo, Miki Mejías. "Es el amor de mi vida. Nunca me había enamorado y me pienso casar con él. Quiero más bebés", confesó a Lecturas al regresar de Honduras.

Arantxa (54) y Zayra (24) salieron a dar un paseo con el pequeño por Madrid. Zayra concursó en 'Supervivientes' pero tuvo que abandonar a los diez días.

Parada para tomar la merienda



Arantxa y Zayra se pararon en una terraza para tomar algo y darle de comer al pequeño. La presentadora no se despegó de su nieto.

Enrique fue pareja de Tamara Falcó

Vicky Martín Berrocal (51) y Enrique Solís (34), hijo de Carmen Tello, pasaron unos días en Marbella, desde donde regresaron en AVE. En la estación vimos cómo Enrique, muy pendiente de la diseñadora, se ocupó de llevar el equipaje.

VICKY MARTÍN BERROCAL Y ENRIQUE SOLÍS

ESCAPADA ROMÁNTICA AL SOL DE MARBELLA

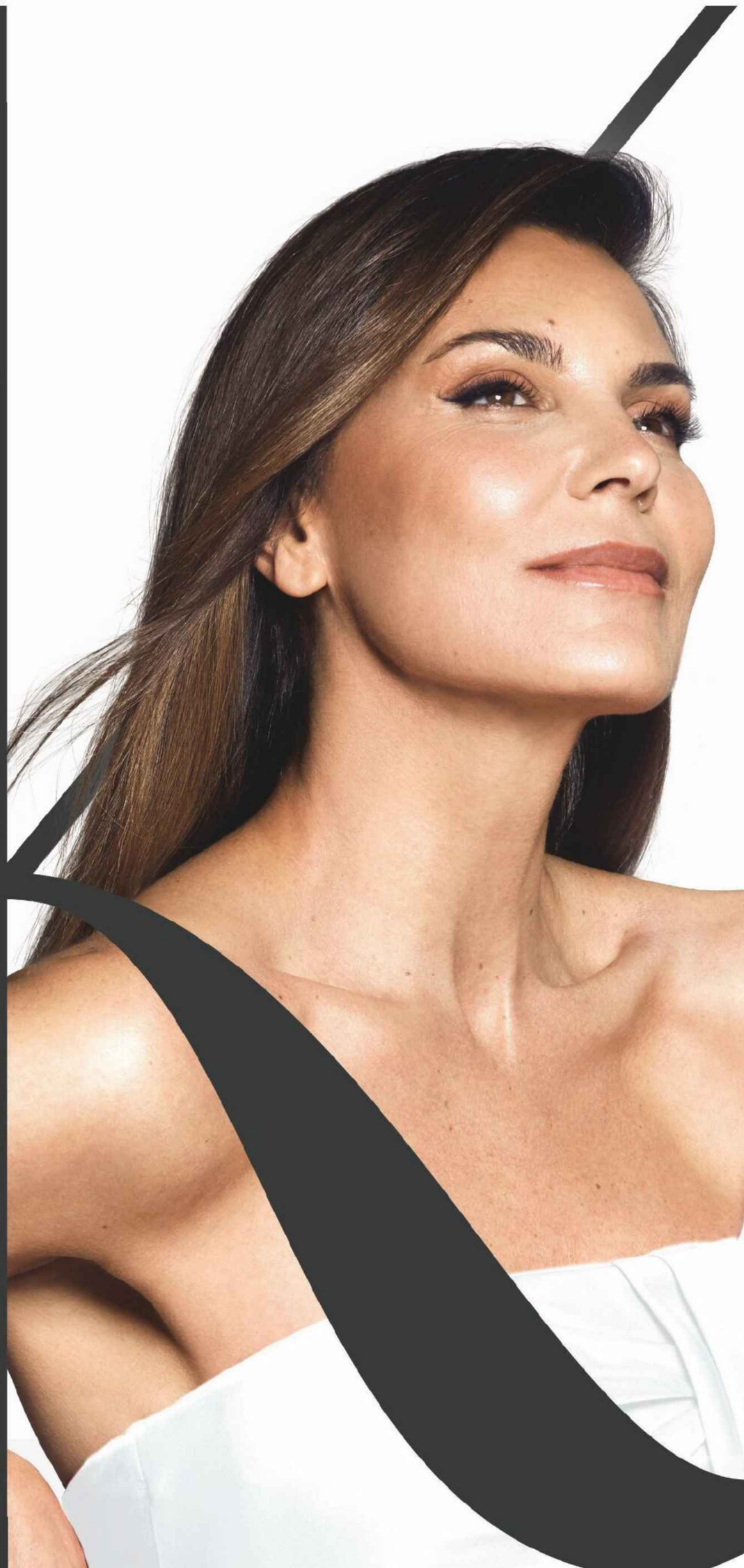
Desde que supimos de su relación, hace apenas unos meses, Vicky Martín Berrocal y Enrique Solís no pierden ocasión de pasar tiempo juntos. Madrid, Roma, Sevilla y San Sebastián son algunos de los lugares donde se han dejado ver. Esta vez, la pareja ha compartido una romántica escapada a Marbella, de donde les hemos visto volver en el AVE. La diseñadora y el abogado esperaron su turno pendientes de sus móviles sin dar ninguna pista de la complicidad que sí pasearon por Marbella.

atashi®
cellular cosmetics

K·BIOFERMENT

LA GAMA MÁS INNOVADORA QUE REPROGRAMA LA JUVENTUD EN TU PIEL

ALTA COSMÉTICA DERMOFARMACÉUTICA PARA PIELES SENSIBLES



MIJO DORADO ORGÁNICO FERMENTADO
Fortalece tu microbioma

HONGO MILENARIO *GANODERMA LUCIDUM*
Combate el estrés epigenético

EFICACIA AVALADA PARA PIELES SIN DESCANSO



BASADA EN LA COSMÉTICA KOREANA

De venta en farmacias y parafarmacias de y plataformas digitales

El Corte Inglés

LABORATORIOS PHERGAL
Inspiring beauty

@atashicellular • atashicellular.com



Estampó su firma en un barril

EN MARBELLA

ANTONIO BANDERAS APADRINA UNA BODEGA

El amor de Antonio Banderas (63) por Marbella es bien conocido, pues es allí donde tiene su chalé La Gaviota. Pero ahora el actor ha dado un paso más allá y ha apadrinado la apertura de unas bodegas de la famosa casa malagueña El Pimpi. "En Marbella nació mi hija Stella y ahora nace este Pimpi 2.0", dijo Antonio en la inauguración, acordándose de su hija. La pareja de Antonio, Nicole Kimpel (42), le acompañó en el acto, donde también se vio al exmarido de Carolina de Mónaco, Philippe Junot.





SERÁ SU SEGUNDO HIJO

Quim Gutiérrez será padre de nuevo

La modelo Paula Willems (26), esposa de Quim Gutiérrez (43), ha anunciado en sus redes sociales que está embarazada. "Llevo unos meses creando vida por segunda vez", ha escrito en Instagram. Quim y Paula –que pasaron por el altar el año pasado– dieron la bienvenida a su primer hijo en 2021. La noticia coincide con el fichaje de Quim, protagonista de la miniserie 'El cuerpo en llamas' y la película 'Azuloscurocasinegro', como nuevo embajador de Dior Men en nuestro país.



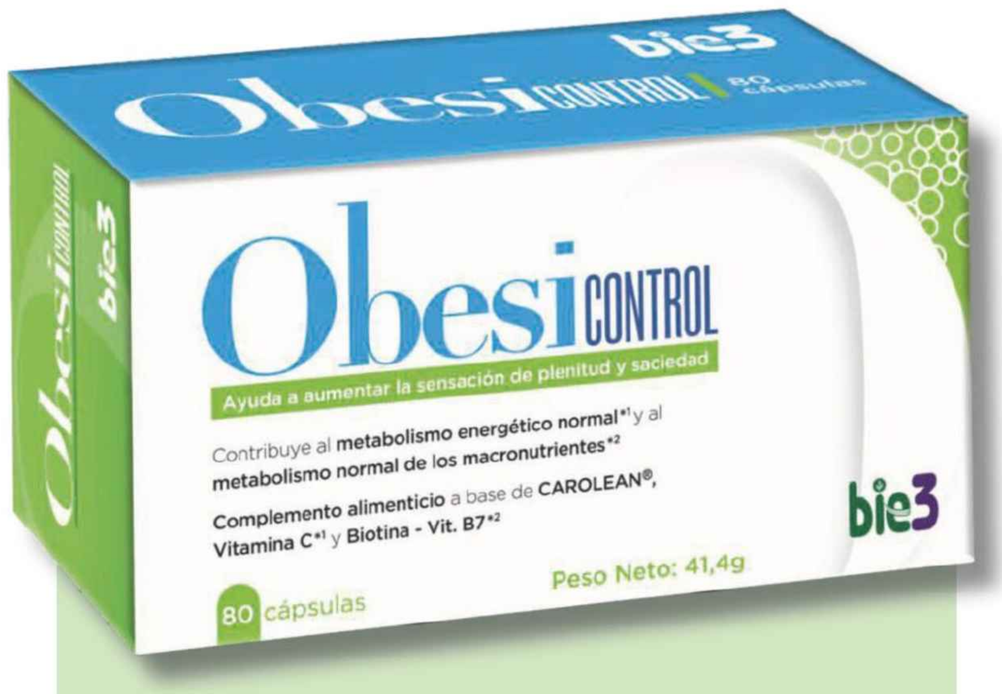
Con el buen tiempo, empiezan los meses del año donde más nos gusta cuidarnos y, a la vez, donde más vida social hacemos fuera de casa, por lo que el nuevo **ObesiCONTROL®** se convierte en nuestro mejor compañero de viaje. **Bie3** renueva por completo su formulación para hacerlo todavía más eficaz.

ObesiCONTROL® INCORPORA CAROLEAN®

Innovador ingrediente, con una mezcla simbiótica de Ceratonia y Nopal, que al ser ingerido junto con agua llega al estómago generando un gel estable que se expande exponencialmente para crear mayor sensación de saciedad y de plenitud durante las comidas. Esto permite que, tanto si queremos hacer dieta, como en aquellos momentos de ansiedad en los que tendemos a comer más de la cuenta o en las comidas fuera de casa, podamos comer solo la cantidad que necesitamos, evitando los excesos. Al ingerir menos cantidad, reducimos el aporte de calorías, lo que hace que además perdamos peso de una forma más fácil. **Bie3 ObesiCONTROL®** está además reforzado con Vitamina C, que contribuye al metabolismo energético normal, y con Biotina (Vit. B7), que contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes.

NATURAL Y FÁCIL DE TOMAR.

ObesiCONTROL® es un complemento alimenticio basado en ingredientes naturales de origen vegetal que, junto con unos hábitos de vida saludables, puede ayudarnos a mantener un peso adecuado. Además, es de fácil uso: basta con tomar dos cápsulas 15 minutos antes de cada comida con un vaso de agua.



A TONO PARA EL VERANO

Durante estos meses cambiamos algunos de nuestros hábitos y solemos empezar una dieta para perder peso y estar en forma durante las vacaciones de verano. El nuevo ObesiCONTROL® nos ayuda a controlar el apetito, haciendo más fácil seguir hábitos saludables, con lo que perdemos peso de una manera rápida y eficaz.

Producto disponible en farmacias.

www.bio3.es

Ante la duda, consulta con tu médico. También si tomas alguna medicación, puesto que podría alterar su absorción. Producto no indicado en embarazo o lactancia.

Iñaki Urdangarin (56) y Ainhoa Armentia (45) han alquilado juntos un piso en Vitoria cerca de donde vive la madre de él. La pareja fue captada de la mano en enero de 2022 y poco después se anunció la separación de él y la infanta Cristina.

EXCLUSIVA

LA NUEVA VIDA DEL EX DE LA INFANTA CRISTINA TRAS FIRMAR EL DIVORCIO Y CUMPLIR SU CONDENA

Iñaki y Ainhoa, romántica escapada a Londres

Tras visitar Camboya, donde Irene, la hija pequeña de Iñaki y Cristina, hace un voluntariado, la pareja disfrutó de un fin de semana en la capital británica

Ligera de equipaje y en un hotel céntrico

Ainhoa e Iñaki llevaban una maleta de mano para pasar tres días en Londres. Se alojaron en un céntrico hotel que cuesta unos 195 euros la noche.

Las maletas de Iñaki Urdangarin y Ainhoa Armentia no descansan. En los últimos meses han estado esquiando en Baqueira Beret, pasaron Semana Santa en Marrakech, han visitado recientemente Camboya, donde Irene, la hija pequeña del exjugador de balonmano y la infanta Cristina, hace un voluntariado, y ahora han disfrutado de una escapada romántica, a solas, en Londres. La pareja llegó al aeropuerto de Gatwick y desde allí cogieron un tren que conecta el aeropuerto con la concurrida Victoria Station. Cargados con sus maletas de mano, se dirigieron a un hotel cuyas habitaciones cuestan unos 195 euros la noche. Alquilaron unas bicis y recorrieron los puntos más turísticos de la ciudad, incluso pararon a las puertas de Buckingham Palace.

DIVORCIO Y LIBERTAD

Urdangarin quiere exprimir al máximo su nueva vida junto a Ainhoa tras dos grandes puntos de inflexión en su vida. El primero fue la firma de su di-

Igual que miles de turistas, la pareja cogió el Gatwick Express, un tren que conecta el aeropuerto de Gatwick con la estación de Victoria.

Iñaki y Cristina formalizaron su divorcio en enero. Según el acuerdo, él no tiene que pagar pensión a sus hijos

En abril se dio por cumplida la condena de Iñaki por la que pasó cuatro años en prisión y dos en libertad condicional

Hace unos meses estuvieron esquiando en Baqueira Beret, luego viajaron a Marrakech en Semana Santa, Iñaki visitó a su hijo Miguel en Ginebra y recientemente los dos han visitado Camboya.

vorcio de Cristina en enero, con el que pusieron punto y final a más de dos décadas de matrimonio y a una larga separación que empezó cuando fue captado de la mano de Ainhoa en enero de 2022. Según el acuerdo, el padre de Juan, Pablo, Miguel e Irene quedaba eximido de pagar una pensión a sus hijos. Para él era muy importante finalizar la unión con Cristina porque de esa forma podía dar a Ainhoa su lugar como su actual pareja. Juntos han alquilado un piso en Vitoria, cerca de donde vive Claire Liebaert, la madre de Iñaki. Es habitual verlos paseando en bicicleta por la ciudad y disfrutando de la compañía de los dos hijos de Ainhoa, fruto de su anterior matrimonio, y de los que tiene la custodia compartida.

BUSCANDO TRABAJO

El otro punto de inflexión fue el 9 de abril, cuando se dio por cumplida su condena por el caso Nóos, por la que pasó cuatro años en prisión y dos en libertad condicional. Actualmente, Iñaki está en paro y cobra una



Fotos y paseo en bicicleta por el centro de la ciudad





pensión de 436 por su condición de expreso en libertad. En prisión, el exmarido de Cristina se preparó para ser coach deportivo pero le está costando encontrar trabajo. En abril, Iñaki estuvo en Ginebra para ver a su hijo Miguel, que vive con su madre, aprovechando que ella estaba en Madrid. La expareja hace todo lo posible para no cruzarse, cuando Iñaki y Ainhoa estuvieron en Marruecos, Cristina fue a Vitoria, donde vive la madre de Iñaki, con la que tiene buena relación.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Mary Donaldson (51) y Federico de Dinamarca (55) se casaron el 14 de mayo de 2004 en la Catedral de Copenhague. Se conocieron durante los JJ OO de Sídney en 2000, en un pub.

MARY Y FEDERICO DE DINAMARCA

20 años de casados con luces y sombras

En 2004, el Príncipe Turbo, como se le conocía en su país por sus juergas, sentaba la cabeza con la australiana, pero el fantasma de la infidelidad siempre les acompaña

El 14 de mayo Federico y Mary, los reyes de Dinamarca, celebran 20 años de casados. Es su primer aniversario de bodas en el trono, justo cinco meses después de la proclamación de Federico como rey, que se vio precipitada por las fotos del danés en Madrid junto a Genoveva Casanova y que pusieron al matrimonio al borde del precipicio.

REYES POR ULTIMÁTUM

A Federico se le conocía en Dinamarca como el 'Príncipe Turbo' por su pasión por los coches, la velocidad y las juergas. En 1992 llegó a ser detenido por la policía con su novia de entonces, que conducía ebria el coche del heredero a gran velocidad por las calles de la capital. Su relación con Mary Donaldson, que empezó en 2000 no fue del todo del agrado de la reina danesa, pero sin

Tras las fotos de Federico y Genoveva, Mary dio un ultimátum a su marido

duda Mary les resultaba mucho mejor candidata que una modelo de lencería con la que Federico pretendía casarse en 1996 y con la que volvió a tener un 'affaire' a los tres años de casarse con la australiana. En 2016 se publicó que había recurrido a los servicios de una prostituta, a la que había pagado siete mil euros. Cuando LECTURAS publicó las fotografías con Genoveva, Mary le dio un ultimátum a su marido: "O somos Reyes ahora o esto se acaba". Durante sus cinco meses en el trono, los nuevos Reyes se han dejado ver poco, lo que les ha granjeado críticas en su país.

Por Estela Cebrián. Fotos: Getty / Casa Real.

La familia compartió esta foto en la confirmación del príncipe Christian (18), el heredero. En ella, la reina Margarita (84) posa con Federico y Mary y los hijos de estos, Christian, Isabel (17) y los mellizos, Josephine y Vincent (13).

El 14 de enero, tres meses después de sus fotos en Madrid con Genoveva Casanova, Federico fue proclamado Rey tras la abdicación de la reina Margarita.

RECUPERA SU VIDA TRAS EL ESCÁNDALO DE LAS FOTOS

Genoveva vuelve al piso donde pasó la noche Federico

La mexicana ha dejado el piso cercano a los estudios de 'El Desafío' donde vivía de incógnito y ha regresado a la que era su residencia habitual



Genoveva Casanova (47) ya se deja ver por Madrid aunque oculta bajo una gorra y con gafas de sol.

Concursa en la próxima temporada de 'El Desafío'

Vuelve a correr por El Retiro

La ex de Cayetano de Irujo vive en un piso en Los Jerónimos, de donde sale a correr por el cercano parque de El Retiro.

Genoveva ha vuelto al escenario donde fue fotografiada con Federico de Dinamarca. Aquella tarde pasearon por El Retiro.

La vida de Genoveva Casanova vuelve a la normalidad poco a poco tras medio año marcado por el silencio y su desaparición del ojo público. La exmujer de Cayetano Martínez de Irujo ha dejado el piso en un barrio obrero donde se instaló en febrero, y que estaba cercano a las instalaciones donde se grababa 'El Desafío 5', y ha vuelto a la que era su residencia hasta que saltó el escándalo de las fotos con Federico de Dinamarca. Se trata del piso en Los Jerónimos donde se vio entrar por la noche al entonces heredero al trono danés y abandonarlo a primera hora de la mañana del día siguiente.

UN GRAN ESFUERZO

Con la ayuda de su exmarido, que la ha acogido en sus diferentes residencias,

"Estoy haciendo mi mayor esfuerzo para poder volver a mi vida normal", ha escrito

Genoveva pudo desaparecer estos meses. Estuvo un tiempo en su finca de Sevilla y también en el piso que el Conde de Salvatierra tiene en La Finca de Madrid. Genoveva fue el fichaje estrella de la próxima edición de 'El Desafío' y uno de sus primeros pasos para la vuelta en sociedad fue reactivar su cuenta de Instagram donde escribió: "Han sido unos meses en los que necesitaba paz y tranquilidad, pero ya estoy haciendo mi mayor esfuerzo para, poco a poco, poder volver a mi vida normal y cumplir con mis compromisos laborales".

Por Estela Cebrián Fotos: Gtres.

VISITA NIGERIA CON HARRY

Meghan homenajea sus raíces africanas

La duquesa, que ha revelado que sus ancestros proceden de Nigeria, deslumbró con un festival de looks inspirados en el país



Meghan, con un vestido de seda rosa de Heidi Merrick, es recibida en la Lights Academy, un colegio financiado por la fundación que tiene con Harry, Archewell. La pareja fue homenajeada también con la actuación de cantantes y bailarines locales.

El príncipe Harry (39) y Meghan Markle (42) hicieron una visita de tres días a Nigeria para atender asuntos de su Fundación y promocionar los Juegos Invictus. Meghan lució hasta ocho looks, entre ellos este vestido de Carolina Herrera.

Mientras la Casa Real británica se restablece poco a poco del shock de ver a Carlos III y a Kate Middleton batallar contra el cáncer –recientemente el Rey ha retomado su agenda–, el príncipe Harry y Meghan Markle continúan con la construcción de su particular marca personal como duques en el extranjero. En su último acto, Harry y Meghan han visitado Nigeria, donde su fundación, Archewell, ha puesto en marcha varios proyectos

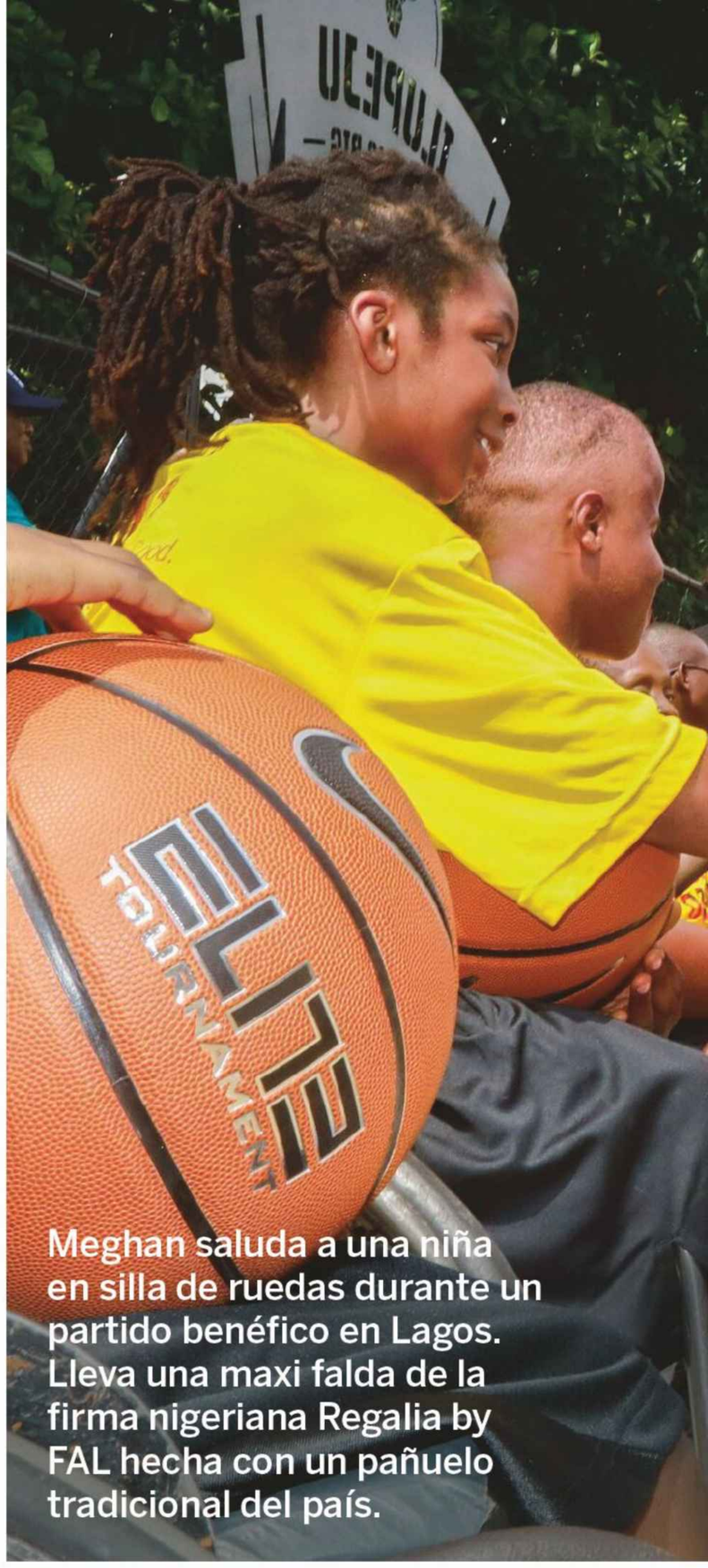
"Estoy en mi país", dijo Meghan. Reveló que un test de ADN le atribuye un 43% de raíces nigerianas

educativos. Además, han hecho diferentes actos promocionando los próximos Juegos Invictus, el torneo paralímpico creado por Harry con veteranos de guerra, que este año cumple una década. Durante su estancia, Meghan sorprendió al revelar que hace poco se hizo un test de genealogía genética y descubrió que sus raíces son nigerianas en un 43 %. "Estoy en mi país", dijo.

EMOCIÓN Y ROPA COLORIDA

Meghan es hija de una mujer afroamericana, Doria Ragland, y de un hombre blanco, Thomas, con el que no se habla desde hace años. Lo primero que hizo al descubrir sus raíces nigerianas fue llamar a su madre para comunicarle la información, que ella también desconocía. "Una parte de ser afroamericana consiste en no saber demasiado acerca de tu linaje, ni de dónde vienes en concreto. Así que fue emocionante para las dos descubrir más sobre ello

En un acto de promoción de los Invictus, Meghan se atrevió con un vestido de estilo africano en blanco y negro de la firma Johanna Ortiz.



Meghan saluda a una niña en silla de ruedas durante un partido benéfico en Lagos. Lleva una maxi falda de la firma nigeriana Regalia by FAL hecha con un pañuelo tradicional del país.



Harry se llevó de regalo un cuadro de su madre

Durante una visita a la ciudad de Kaduna, el príncipe Harry fue ofrendado con un cuadro que le retrataba a él, siendo apenas un niño, en brazos de su madre, Lady Di, que también hizo obras solidarias en Nigeria.

Harry voló a Nigeria desde Londres, donde no se vio con su padre

y comprender lo que de verdad significa", dijo. Durante sus días en Nigeria, la duquesa quiso rendir tributo a sus recién descubiertos orígenes a través de la moda. Pese a que el viaje duró solo tres días, Meghan tuvo tiempo de lucir ocho looks diferentes. A través de detalles de diseño o de los colores –la moda nigeriana es rica en tonalidades vivas–, Meghan quiso lanzar un mensaje de hermanamiento con la cultura del país. "Sé que necesito usar más color para encajar con todos vosotros y vuestra increíble moda", dijo. La ropa y las joyas que

Meghan llevó en sus 72 horas en Nigeria alcanzaron los 140.000 euros.

POLÉMICA CON CARLOS III

Antes de su viaje a Nigeria, Harry hizo una breve visita a Londres que estuvo llena de polémica. Ante la pregunta de si durante su estancia visitaría a su padre, que continúa tratándose de su cáncer, el representante de Harry emitió un comunicado diciendo: "Lamentablemente, no será posible, ya que el Rey tiene la agenda repleta de compromisos". Sin embargo, desde Buckingham han desmentido esta información, asegurando que Carlos no solo no se negó a ver a su hijo, sino que le ofreció una de las residencias reales para que durmiera allí durante su visita, algo que Harry rechazó para dormir en un hotel.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Getty.



Meghan, con un un traje blanco de chaqueta y pantalón de Altuzarra, ofreció su versión más clásica en un acto en un hospital militar.

CARMEN BALLESTEROS SE CASA CON JUAN DIEGO GARCÍA

La emotiva boda de la hija de Severiano Ballesteros

El golfista, que murió hace 13 años, estuvo muy presente en el enlace, que se celebró en Cantabria



Carmen es la pequeña de los tres hijos que Severiano Ballesteros tuvo con Carmen Botín. La novia llevó un diseño de Rosa Clarà creado especialmente para ella. En el cuello lució un collar que le regaló su padre poco antes de morir.

La novia depositó su ramo ante una figura de su padre



Los novios dejaron el ramo de Carmen sobre una figura que representaba a Severiano Ballesteros, muerto el 7 de mayo de 2013 a los 54 años de un tumor cerebral. “Mi ramo para ti”, escribió la novia en sus redes.

Carmen Botín, madre de la novia, estuvo casada con Severiano Ballesteros durante 16 años. La pareja se separó en 2004.

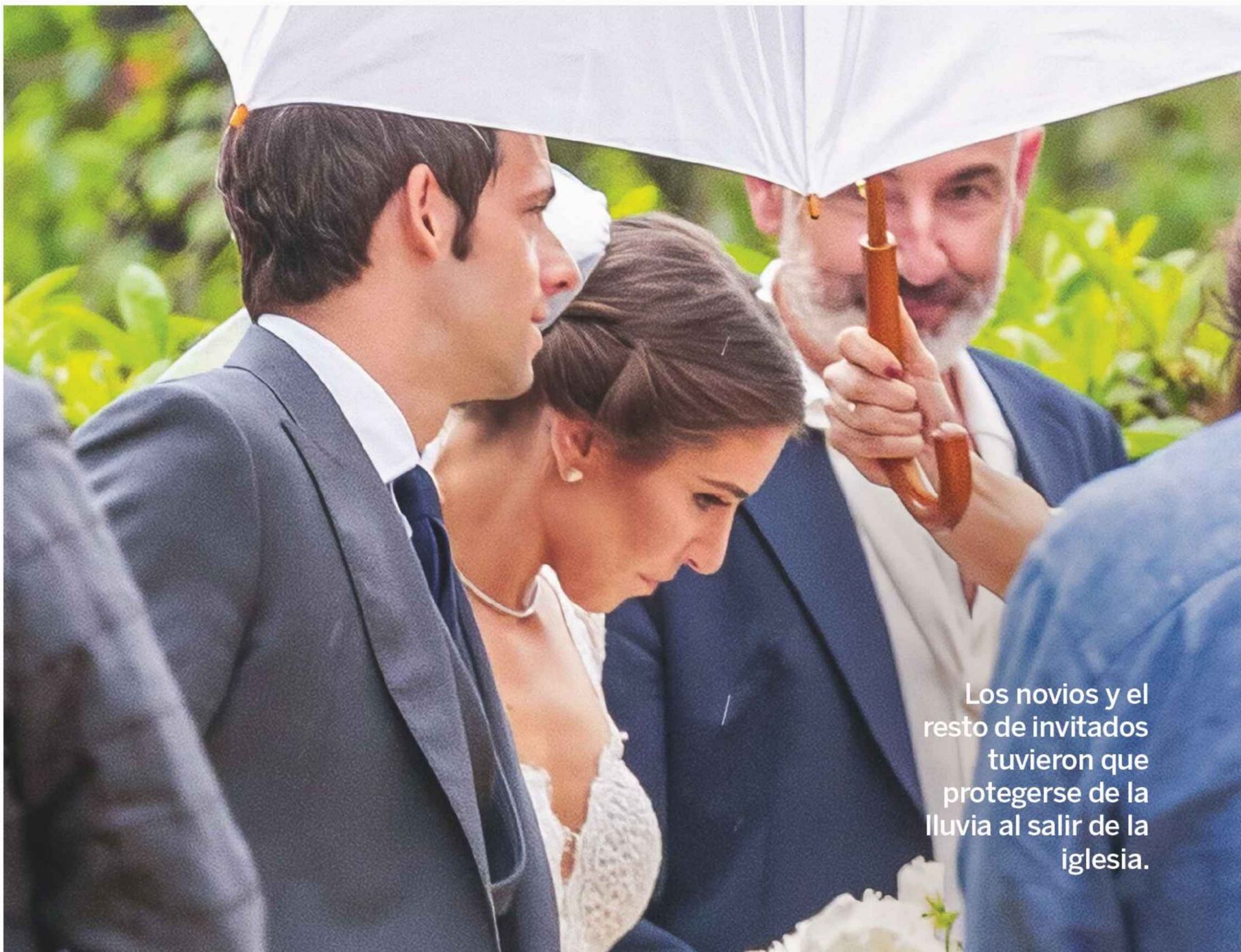
Miguel Ballesteros, uno de los dos hermanos mayores de la novia, a su llegada al templo de la finca de Puente de Miguel, donde se celebró el enlace.

Paloma O'Shea, abuela materna de la novia y viuda del banquero Emilio Botín. "Mi abuela materna es mi referente de estilo", ha dicho la novia.

El sábado 11 de mayo, tan solo cuatro días después de que se cumpliesen 13 años de la muerte de Severiano Ballesteros, Carmen, su hija pequeña, nacida de su matrimonio con Carmen Botín O'Shea, daba el "sí, quiero" a su novio, el farmacéutico Juan Diego García.

EL COLLAR DE LA NOVIA

Un emotivo enlace en el que todos tuvieron en el recuerdo a Severiano, especialmente la novia, que depositó su ramo ante una figura de su padre. "Mi ramo para ti", escribió en sus redes acompañando a una foto del inolvidable momento. Carmen, que vestía de Rosa Clarà, recordó también a su



Los novios y el resto de invitados tuvieron que protegerse de la lluvia al salir de la iglesia.

Los novios celebraron una preboda en la casa museo que Severiano Ballesteros construyó en su pueblo, Pedreña



Una velada inolvidable





Ana Patricia Botín, presidenta del Banco Santander, a su llegada a la fiesta preboda de su sobrina. "Mi tía Ana es la persona que más admiro en el mundo", ha dicho Carmen de su tía.

"El amor de mi vida", escribió Carmen en sus redes junto a esta fotografía durante la preboda que celebró con su futuro marido el día antes del enlace.

padre luciendo un collar que este le regaló poco antes de morir. La boda, en la que se dieron cita destacadas personalidades de la banca y el deporte, se celebró en la finca que la familia de la novia tiene en Puente San Miguel (Cantabria) y donde está enterrado el abuelo de la novia, el banquero Emilio Botín.

UNA PREBODA MUY ESPECIAL

El día antes del enlace, los novios celebraron junto a sus invitados una divertida preboda en la casa-museo que Severiano Ballesteros construyó en Pedreña (Cantabria), su localidad natal, otro gesto de los novios para homenajear al malogrado y exitoso golfista.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres/Redes

ufesa

Tu tiempo es oro

Ufesa lanza Inspire, su nueva gama de aspiradores sin cable



U7 Digital Pro


U7 Digital Animal


U5 Digital


U7 Digital Animal

Con una vida tan estresante, agradecemos electrodomésticos que nos hagan la limpieza fácil y cómoda. Como Inspire, los nuevos aspiradores sin cable de Ufesa. Tienes varios modelos a elegir según tus necesidades. El U3 Inspire, con una potencia máxima de 150W y 0,8L de capacidad. El U5 Digital Inspire, con potencia máxima de 300W, 0,5L, motor digital brushless con mayor resistencia al desgaste, pantalla táctil y luz Led XL. Y el U7 Digital, con tecnología Auto Clean, que adapta su potencia –500W máximo– mediante un sensor y garantiza una limpieza perfecta en una sola pasada. Además, si tienes mascotas, puedes optar por otros dos modelos: el U7 Digital Pro, ideal para aspirar el pelo de las tapicerías y el U7 Digital Animal, con un accesorio para peinar y aspirar el pelo de tus mascotas antes de que caiga al suelo.

www.ufesa.es

Arantxa del Sol (51) fue modelo y presentadora en los 90. Este año ha sido la séptima expulsada de 'Supervivientes'. A su regreso, ha visto cómo en España se rumoreaba que su marido, Finito de Córdoba, había tenido algo en el pasado con la novia de Ángel Cristo, su principal enemigo en la isla.

ARANTXA DEL SOL CONTESTA A LA POLÉMICA DE SU MARIDO

"Me he sentido utilizada, juegan con mi matrimonio"

La presentadora cree que Ángel Cristo y su novia, Ana Hermida, tratan de desestabilizarla con falsos rumores de infidelidad



La foto que originó el escándalo

Esta imagen de Finito de Córdoba, marido de Arantxa, y Ana Herminia, actual pareja de Ángel Cristo, tomada en 2014, ha dado estos días la vuelta por todas las redacciones.

La vuelta de Arantxa del Sol de 'Supervivientes', tras dos meses en Honduras, ha sido mucho más dura que el hambre y las penurias que ha soportado dentro del concurso. El origen de su desesperación está en unos comentarios que Ángel Cristo habría hecho a varios concursantes sobre la supuesta relación que habrían mantenido su novia, Ana Herminia, con el marido de Arantxa, Finito de Córdoba. Arantxa está desbordada, afirma que varios de sus compañeros le contaron distintas interpretaciones sobre la relación de su marido con Ana Herminia,

"Nunca he desconfiado de mi marido", advierte Arantxa pese a los rumores suscitados

la más dolorosa es la que contemplaría una infidelidad de Finito. "Ha sido un traidor, y todo esto aparte de llamarme inútil y otras cosas más que ha dicho sobre mí", se lamenta Arantxa hablando de Ángel. "Me daba pánico, lo que se estaba hablando era muy duro. Intentó jugar con mi matrimonio. Cuando se toca la familia y el tema personal para mí es muy difícil", añadió, y dejó claro que todo esto no ha pasado factura a su matrimonio: "Estamos bien. Nunca he desconfiado de mi marido".

ANA CONTRA ARANTXA

Mientras Ángel Cristo se ha convertido en uno de los concursantes más polémicos en Honduras, su novia, Ana Herminia, y Arantxa del Sol viven sus momentos más tensos aquí, cuando coinciden

Finito de Córdoba, superado por la tensión creada a raíz de las especulaciones sobre una relación pasada con Ana Herminia, no fue a plató a recibir a Arantxa para alejarse del ruido. La pareja se casó en 2001 y tiene dos hijos en común.



Arantxa está rota tras el mar de polémicas desatado. "Nunca me imaginé que al participar en este programa me iba a pasar todo esto", ha afirmado sobre su vuelta a la vida pública con 'Supervivientes', tras años alejada de los platós de televisión.

en los platós. La venezolana confesaba entre lágrimas un altercado con la mujer de Finito y le lanzaba una advertencia: "Fui atacada de una manera muy bajuna por parte de la señora de la alta sociedad [Arantxa del Sol]. Me empezó a gritar, a decirme que era una falsa y que era mala, después me enteré de que lo que tenía era miedo de que yo contara cosas que ella no quiere que se sepan".

"Arantxa tiene miedo de que cuente cosas que ella no quiere que se sepan", dice Ana

"Cuando se toca la familia, para mí es muy difícil", lamenta Arantxa

UN ALTERCADO QUE NO SE VIO

La mala relación entre Arantxa y Ángel Cristo viene de lejos. La presentadora ha confesado que, durante el concurso, la tensión entre ellos llegó a desbordarse en un momento que no llegó a emitirse. "Yo le insulté, utilicé los mismos adjetivos que usó él, como ladilla, parásito, cosas fuertes, la verdad. Y en un momento dado, le di una colleja, le dije 'ya te vale", confesó Arantxa, insistiendo que, durante la discusión, Ángel la amenazó a ella también. La hostilidad entre Arantxa y Ángel llama la atención porque empezaron siendo amigos, según la propia Arantxa recordaba: "Ana llamó a mi marido y le dijo: 'Qué casualidad que acabamos de ver que Arantxa participa en el programa y también participa mi pareja'. Él fue muy atento conmigo desde el principio, vi a todo el mundo en contra y de alguna manera te sientes un poco en deuda y así fue mi entrada en el concurso". Ahora se siente engañada por aquella llamada.

UN ALTERCADO QUE NO SE VIO

Está convencida de que han sido víctimas de una estrategia televisiva pergeñada por Ángel y Ana. "Lo tenían tramado. Me siento utilizada y también han utilizado a mi marido". Los rumores acerca de la amistad especial entre Finito de Córdoba y Ana Herminia se empezaron a hacer cada vez más intensos con el paso de las semanas. Una fotografía de ambos, fechada en 2014, en la que Ana cubre la pierna del torero con su mano encendió todas las alarmas.

EL PASADO DE ANA HERMINIA

Ana Herminia ha confesado qué siente por Finito de Córdoba: "Lo que se habla es que yo estuve con Juan hace ocho meses. Que había incluso recibos de hotel y poniendo a Ángel como el tonto que me había perdonado a mí porque estábamos empezando la relación. Yo llevo tres años sin ver a Juan. ¿Que hablamos por teléfono? No lo puedo negar. ¿Que le quiero un montón? No puedo decir que hubo una relación. Yo vivía en Venezuela, él en España y éramos amigos". Estos comentarios, para muchos, no hicieron más que avivar los rumores.

La novia de Angel Cristo aclara que conoce a Finito de Córboda desde hace muchos años porque su padre es un empresario taurino en Venezuela y contrataba al diestro con asiduidad.

EL TRISTE REGRESO A CASA

La llegada al plató de Arantxa del Sol, tras tantas semanas pasando penurias en Hon-

duras, fue muy triste, pues su marido decidió no acudir a recibirla al plató de Telecinco para evitar más comentarios .

La superviviente lo pasó muy mal al no ver al amor de su vida: "Lógicamente esperaba encontrármelo. Me extrañé mucho. Cuando terminó el programa le llamé yo y entonces hablamos. Él lo ha pasado fatal y ha adelgazado tanto como yo", afirma Arantxa. La presentadora está pasando horas muy amargas: "Nunca me imaginé que al participar en este programa me iba a pasar todo esto", afirma. Refugiada en el amor de su familia, espera ansiosa que termine el concurso de supervivencia para iniciar otra exitosa etapa profesional en su flamante carrera.

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Agencias/Redes.



Dos mujeres enfrentadas sin cuartel

Ana Herminia, la novia de Ángel Cristo, dice que conoce a Finito de Córdoba desde hace años porque su padre es empresario taurino en Venezuela. "Yo llevo tres años sin ver a Finito. ¿Que hablamos por teléfono? No lo puedo negar", ha dicho.



Arantxa cree que Ana y Ángel "lo tenían todo tramado" para montar una polémica a costa de una supuesta infidelidad.

ziaja



PROTEGE TU PIEL

COCONUT & ORANGE VIBES DE ZIAJA CUIDA, HIDRATA, NUTRE Y REFRESCA LA PIEL CON UNA EXPERIENCIA ÚNICA.

Prepara tu piel para el verano: la nueva línea de Ziaja incluye 8 productos basados en fórmulas veganas para el cuidado facial, corporal y capilar que hidratan, nutren y protegen la piel. Coconut & Orange Vibes te proporciona una increíble experiencia sensorial, con un efecto energizante y tonificante y una agradable sensación de bienestar.

1. Tónico facial hidratante y refrescante con notas de Naranja. Es un tónico para el rostro en spray, con un 98% de ingredientes de origen natural. Su fórmula antiestrés, refrescante, tonificante y relajante, es apta para todo tipo de pieles, a partir de los 12 años. Contiene un sutil aroma a néctar de bergamota. **190 ml / PVP: 3,99 €**

2. Crema facial nutritiva con notas de Coco. De fórmula nutritiva e hidratante y con un 92% de ingredientes de origen natural, esta crema suaviza, calma y regenera la piel. Es apta para todo tipo de pieles, a partir de los 17 años. Además, contiene una fórmula antiestrés y un sutil aroma a néctar de coco que proporciona una sensación muy relajante. **50 ml / PVP: 4,80 €**

3. Gel de ducha y baño energizante y refrescante. Con un suave aroma a bergamota y a néctar de coco, y con un 95% de ingredientes de origen natural, su formulación antiestrés nos proporciona un efecto energizante y tonificante al mismo tiempo. **200 ml / PVP: 4,20 €**

4. Bálsamo labial regenerador con notas de Coco. Con un 90% de ingredientes de origen natural, es un bálsamo para el cuidado y la regeneración diaria de los labios. Actúa como una manteca nutritiva. **10 ml / PVP: 3,80 €**

5. Exfoliante corporal y mousse 2 en 1 con notas de Coco. Exfoliante de grano fino y mousse corporal suavizante 2 en 1, con un 94% de ingredientes de origen natural. De textura cremosa, suaviza, exfolia, nutre e hidrata. Ideal a partir de los 17 años. **270 ml / PVP: 8,80 €**

6. Mousse corporal suavizante y refrescante. De textura cremosa y ligera, reafirma, además de nutrir e hidratar la piel. Con un 95% de ingredientes de origen natural, nos deja un sutil aroma a coco en la piel y una agradable sensación de relajación. **200 ml / PVP: 5,49 €**

7. Champú hidratante y refrescante. Limpia, cuida el pelo con su refrescante aroma a bergamota y néctar de coco. Con un 94% de ingredientes de origen natural. Recomendado para el cuidado del cabello rizado con el método OMO, método curly. **200 ml / PVP: 4,20 €**

8. Acondicionador energizante con notas de Coco. Es un condicionador "booster" nutritivo que regenera el cabello y, además, le aporta brillo y previene el encrespamiento. Con un 97% ingredientes de origen natural, contiene una textura muy rica y cremosa, y un delicado aroma a néctar de coco. **100 ml / PVP: 3,60 €**

PRINCIPALES INGREDIENTES ACTIVOS

Incluye Aceite de coco orgánico que nutre la piel, calma las irritaciones, regenera y proporciona elasticidad a la epidermis, además de proteger contra los factores externos y la pérdida transepidérmica de agua. También incorpora Hidrolato de flor de naranjo, de efecto tonificante y limpiador, que refresca y nutre, así como Manteca de karité botánica que protege el cemento intercelular del estrato córneo frente a los daños. Contiene alcoholes triterpénicos, que son un filtro natural de los rayos UV.

Todos los productos tienen más de un 90% de ingredientes de origen natural

Apto para veganos. www.ziaja.es

Los productos cosméticos Ziaja están disponibles en perfumerías, cadenas de perfumería, parafarmacias, tiendas online y en ziaja.es

Isa (28), con un ajustado vestido verde limón, con Asraf (28), con quien se casó el pasado 13 de octubre. La hija de Isabel Pantoja tuvo a su hijo en 2016, cuando tenía 18 años, con Alberto Isla, con quien vivió una relación llena de altibajos hasta que definitivamente rompieron en 2018.

CORDIAL REENCUENTRO CON SU EX, ALBERTO ISLA

Isa, una mamá orgullosa en la comunión de su hijo

A pesar de la ausencia de su madre y su hermano, Isa disfrutó, arropada por Asraf, del gran día de su hijo

El hijo de Isa Pantoja llegó a la iglesia con su padre, Alberto Isla (30), que iba del brazo de su nueva pareja.

Isa y Alberto han mantenido siempre una buena relación por su hijo

Isa decidió vivir en El Puerto de Santa María para que su hijo estuviera cerca de su padre, que es de Sanlúcar de Barrameda

Un día inolvidable con sus padres a su lado

El hijo de Isa Pantoja y Alberto Isla entró al templo junto a sus dos padres y sus respectivas parejas.



Seis años después de poner fin a su relación, Isa Pantoja y Alberto Isla han demostrado con creces que lo primero para ellos ha sido siempre su hijo. Lo dejaron claro hace unos días en El Puerto de Santa María (Cádiz), donde se reencontraron para celebrar la comunión del pequeño, que ha cumplido ya diez años.

Isa y Asraf se han instalado ya en la nueva casa con jardín que compraron el mes de abril

UNA EXCELENTE RELACIÓN

Isa llegó del brazo de su marido, Asraf Beno, mientras Alberto lo hacía junto a su nueva pareja y su hijo, que vestía con un traje azul como el de su padre. La cita fue en la iglesia Mayor Prioral de la ciudad, donde el pequeño vive con Isa y puede ver a su padre siempre que quiere. En esa buena relación que siempre ha tenido con Alberto, Isa decidió en su día mudarse a El Puerto de Santa María para que su hijo estuviera más cerca de su padre, que vive en Sanlúcar de Barrameda. Los grandes ausentes de este gran día fueron, sin duda, la abuela materna del niño, Isabel Pantoja y su tío Kiko Rivera. Aun así, nada pudo torcer el rostro de orgullo de la feliz mamá.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

“Quería dormir y no despertarme, es de la forma que quiero irme. No me arrepiento [de haber tomado pastillas], quisiera tener más valor”

“Estoy muy mal, me da miedo el futuro, la vejez, no tener quien me cuide. Mi familia no sabe cómo es mi situación, no saben lo que he vivido”

Dulce Delapiedra (56) tenía 18 años cuando conoció a Agustín Pantoja, de quien era fan, en un concierto en Barcelona. Poco después se instaló en Cantora para trabajar como mujer de confianza de Isabel Pantoja y de niñera de Kiko Rivera primero, y luego de Isa Pantoja. Estuvo 25 años al servicio de los Pantoja.

Muy cambiada desde que fue a 'Supervivientes' en 2016

La exniñaera, que viajó a Honduras en 2016, nos revela: "He engordado 20 kilos por la menopausia".



EXCLUSIVA

DULCE DELAPIEDRA, LA NIÑERA DE LOS PANTOJA, NOS DESVELA QUE ESTÁ ENFERMA Y ARRUINADA

"He tomado pastillas para dejar de vivir"

La que fue mano derecha de Isabel Pantoja confiesa que está en una situación límite, sola y ahogada por las deudas, con depresión crónica y graves problemas de salud. "No se lo he contado a nadie, me da mucha pena y vergüenza", dice

Dulce Delapiedra nos concede su entrevista más desgarradora y desvela que su situación es límite. Nos descubre que está arruinada, a punto de no poder pagar el alquiler y de quedarse en la calle. Tras unas horas con ella, verbaliza por primera vez lo que nadie de su entorno sabe, nos confiesa que ha intentado suicidarse, que no tiene fuerzas para vivir. Desesperada, pide ayuda.

▸¿Cómo estás?

-Estoy en las últimas ¡Fíjate cómo estoy que hoy mismo me quisiera ir con mi madre de mi alma! [Llora]. ¡Hoy mismo daba la vida por ir con ella! [Su madre falleció cuando ella era niña].

▸¿No tienes ganas de vivir?

-No. Ninguna. Tengo una depresión crónica desde 2005, desde Marbella [vivía allí con Isabel Pantoja] estoy en tratamiento. Muy mal. Mi situación económica ya me ha matado.

▸¿Con cuánto dinero vives al mes?

-Llevo un año cobrando un subsidio para mayores de 52 años en paro, es de 480 euros. Lo estoy llevando muy mal, no me da ni para pagar los 730 del alquiler, vivo en 30 m^2.

▸¿Has podido pagar el apartamento todos los meses?

-Sí, pero ya estoy en las últimas. Desesperada.

▸¿Eres ahorradora?

-No, soy una manirrota para los demás. Después de 'Supervivientes' quería llevar a mis cinco sobrinos a Eurodisney. Ellos no querían que me lo gastara en regalos.

▸¿Cómo sobrevives?

-Una persona, que no quiero nombrar, me ayuda pero no puedo seguir así [llora].

▸¿Esa persona que te ayuda es Isa Pantoja?

-No. Ella siempre me ha ayu-

dado cuando se lo he pedido. Llevo una racha muy mala, lo que tenía se lo ha llevado todo Hacienda. Mi contable me engañó de tal forma que eso se convirtió en una deuda muy grande. Tenía una deuda que ha crecido por los intereses de demora y las sanciones. Ahora estoy al límite, me da vergüenza, no tengo ni para arreglarme la boca ni para arreglar el coche para ir a ver a mi niña… Me harto de llorar. Me da mucha pena todo lo que he hecho, he entregado todo mi amor y cariño y no he recibido nada.

▸¿No sabías cuánto tenías que pagar a Hacienda?

-No. ¿No ves que yo jamás había tenido que pagar a Hacienda? Ganaba muy poco. Han sido 60.000 euros los que he pagado del dinero que tenía para vivir. ¡Ahora me piden 16.000 euros más por sanciones! No estaba preparada para esto.

▸¿Te has planteado pedir ayuda a Cáritas?

-No. ¡Prefiero dormir y no despertarme que estar así! [Llora].

▸¿Podrías trabajar?

-De lo que he trabajado toda mi vida no podría, tampoco lo haría para nadie ya. Estoy en la demanda de empleo desde hace mucho tiempo, no me llaman.

▸Habías calculado que con el dinero de 'Supervivientes' podías vivir muchos años.

-Sí. He gastado el dinero en vivir, no he tenido grandes caprichos nunca.

▸¿Te planteaste comprarte una casa después de 'Supervivientes'?

"Tengo hernias de disco en las cervicales, dorsales y lumbares, tengo costillas rotas y fibromialgia"

-Sí. Estuve mucho tiempo buscando pero solo tenía dinero para la casa, para nada más, ni para amueblarla. No me dejaron pagarlo al contado, tenía que ser financiado.

▸También has hecho muchos programas de televisión.

-He tenido que pagar abogados por las demandas que he recibido por hablar de mi vida.

▸¿Qué es lo que más te preocupa?

-Estoy muy, muy mal. Me da miedo el futuro, la vejez. No valerme por mí misma, no tener quien me cuide. No soy de meterme en casa de nadie. Mi familia no sabe cómo es mi situación. No quiero alarmarles. No saben lo que he vivido.

▸¿Qué has vivido?

-Una vida que no me tocaba. No me he realizado como persona, me he entregado en cuerpo y alma a los demás. No podía permitirme el lujo de ser yo, cuanto más daba más querían, y yo lo he dado todo. Me he olvidado de mí. Me arrepiento de haberme perdido la niñez de todos mis sobrinos. Los quiero en el alma. Pero no quiero ir con esa carga que tengo encima [llora]. Después de haberme ido, volver así no puedo.

▸Tu vida está marcada por Isabel Pantoja. ¿Cuántos años trabajaste en su casa?

-Treinta años, fue mi primer trabajo, con 19 años. Ganaba muy poco, 30.000 pesetas, y me lo gastaba en ellos. Cuando querían era de la familia y cuando no querían no. No quiero hablar de esa mujer [Isabel Pantoja].

▸Tus años de trabajo en esa casa por ese sueldo quizá podrían explicar por qué ahora estás arruinada.

-Podría haber invertido en un piso, pero esos años estaba allí todo el tiempo. No me he movido porque estaba ayudando a mi niña con su hijo. Cuan-

Dulce tiene un vínculo muy fuerte con Isa y es la madrina de su hijo. Tras ser despedida por Isabel Pantoja en 2014, estuvo al lado de Isa, que ese mismo año fue madre con 18 años.

“Cobro un subsidio de 480 euros, no me da ni para pagar los 730 del alquiler. Lo que tenía se lo ha llevado Hacienda”

do se quedó embarazada yo estaba de baja, la única vez que estuve de baja en 30 años. ¡Estando escayolada entera viajé de Madrid al castillo de Drácula ese [Cantora]! Cuando le dije que tenía la baja, ella [Isabel Pantoja] se puso a gritar como una loca delante de todos en la casa. Me dejaron sola, no me llevaron al ambulatorio. De Medina Sidonia tuve que ir andando por la carretera a esperar un taxi que viniera del pueblo…Me tuve que ir a Sevilla, aquello era inhumano. Consentir que no la quisiera toda la familia [a Isa Pantoja] ¡No la podía dejar desamparada! El vínculo con mi niña era muy fuerte. Solo me ha faltado parirla. Perdí todo lo que me correspondía por desplazarme estando de baja.

▸¿Lo perdiste todo?

-Pasé por el tribunal médico, pasando la inspecciones, estaba tramitando una incapacidad.

▸¿Con Isa tienes el síndrome del nido vacío?

-Sí.

▸Ahora te necesita menos y tienes que pensar en ti.

-También me hacía falta, necesitaba mi espacio, por eso mantenía este apartamento desde que se fue a Madrid. Mi niña viajaba mucho y yo estaba con mi niño. Lo pasaba muy mal. Ahora estoy en tierra de nadie, no sé para dónde ir y mi cabeza no me deja avanzar. En su día me habría ido a Barcelona [donde vive su familia], me arrepiento. Me hubiera liberado. Me liberé físicamente, pero psicológicamente no.

“La psiquiatra me ve cada ocho meses, me desahogo pero a la vez me hace mucho daño, me machaco”

“Tengo una depresión crónica desde que viví en Marbella [con Isabel Pantoja]. Mi situación económica ya me ha matado”

En 2016, Dulce concursó en ‘Supervivientes’. Un año antes, fue la defensora en plató de Isa, que viajó a Honduras en 2015.

“Trabajé 30 años [para Isabel Pantoja]. Ganaba muy poco y me lo gastaba en ellos. Cuando querían era de la familia y cuando no querían no”

“Me da mucha pena todo lo que he hecho, he entregado todo mi amor y cariño y no he recibido nada. No me he realizado como persona”



“Me estoy abandonando. Tenía la cabeza llenita de canas. Me he teñido para las fotos. No iba a la peluquería desde la boda de mi niña [Isa Pantoja] y antes de eso, desde hacía dos años”, confiesa Dulce.



Dulce fue una de las invitadas a la boda de Isa Pantoja (28) con Asraf Beno, que tuvo lugar el pasado mes de octubre. Al enlace no acudieron ni Isabel Pantoja ni Kiko Rivera.

▸¿Qué tienes en la espalda?
-Hernias de disco cervical, dorsal, lumbares, costillas rotas.... Tengo fibromialgia.

▸¿Cuántas pastillas tomas al día?
-Muchas. El reumatólogo me ha dicho que esto no tiene cura. Estoy acostumbrada a los dolores. Tengo parestesia, se me acorchan las piernas desde la cadera a las rodillas, me dan latigazos, como descargas eléctricas por todo el cuerpo. Me da miedo no valerme por mí misma, no puedo ni calzarme. He engordado 20 kilos por la menopausia, como tengo problemas con los huesos tengo que medicarme para no tener osteoporosis.

▸Que cuentes cómo estás es una liberación para ti.
-¡Me doy pena!

▸¿Te estás tratando la depresión?
-Sigo en tratamiento. Me ve cada ocho meses. Tardó un año y medio en verme la psiquiatra, hay mucha lista de espera. No tienen tiempo para tratarte, cuando me ha visto ha estado conmigo 10 minutos. Me desahogo pero a la vez es muy doloroso. Me hace mucho daño, me machaco. Me pasa todo por la mente. Mi cabeza no descansa nunca. Lo revivo todo.

▸Necesitarías más ayuda que no puedes pagar.
-Sí. Necesito ayuda [llora]. Necesitaría terapia, un psicólogo de confianza. Me da vergüenza contar todo. Me veo que ya no salgo de esta.

▸¿Alguna vez has intentado hacer algo para irte con tu madre?
-Sí.

▸¿Tomaste pastillas para dejar de vivir?
-Sí. Quería dormir y no despertarme, es de la forma que quiero irme. No me puedo levantar de la cama cuando despierto [llora].

▸¿Salió mal o te arrepentiste?
-No me arrepiento, quisiera tener más valor.

▸¿Le has dicho a la psiquiatra que has intentado suicidarte y te ha dado cita para dentro de ocho meses?
-Me harté de llorar allí y ya está, el tratamiento y adiós.

▸Es la primera vez que verbalizas todo esto que te pasa.
-No se lo he contado a nadie y lo estoy haciendo públicamente. Me da mucha pena y mucha vergüenza.

▸Deberían cambiarte la medicación.
-No me está funcionando. Cuando me falta el tratamiento de la depresión porque caduca y tardan en darte cita, tengo pesadillas suicidas. Son horrorosas.

▸Lloras y te desahogas.
-Lloro todos los días, no paro.

▸¿Ves a alguien en tu día a día?
-No hablo con nadie, me cuesta desahogarme. No duermo, muy poco. Tengo muchas crisis. Tengo muchísima ansiedad, me supera. Me gustaría irme con mi madre.

▸No puedes pensar en morirte todo el rato.

"Me arrepiento de haberme perdido la infancia de todos mis sobrinos, pero ahora no quiero ir con esa carga que tengo encima"

-Sí, quisiera dormirme y no despertar.

▸Vivir te provoca dolor.
-No, el hablarlo. Cuando estaba de baja fui a la oficina de empleo para pedir el paro. Me daba vergüenza que saliera en la pantalla el nombre de ella [Isabel Pantoja] al ser mi empleadora.

▸¿Te cuidas o estás en una espiral de autodestrucción?
-Me estoy abandonando. Tenía la cabeza llenita de canas ¡Quién me iba a decir a mí que iba a salir así a la calle! Me he teñido para las fotos, no encontraba fuerzas para salir. No iba a la peluquería desde la boda de mi niña [en octubre], y antes de eso desde hacía dos años.

▸Tu situación es límite, arruinada y enferma. ¡Tienes que pedir ayuda!
-No tengo fuerzas, ni ilusión por nada. Psicológicamente estoy muy mal, físicamente también. Me caí en la bañera hace año y medio, me rompí las costillas y creía que me quedaba en el sitio. Estaba sola, me desmayé y, cuando volví en sí, salí como pude de la bañera, y como dábamos una comida a mi niña por su cumpleaños, cogí el coche y fui al Puerto de Santa María en vez de ir a urgencias. Estaba rabiando de dolor, no podía ni cambiar de marcha. Las costillas no se me han soldado, me han dicho que me tienen que operar para poner placas de titanio y no quiero.

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano.
Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez.
Agradecimientos: Rinascimento.

ZANJAN LOS RUMORES DE CRISIS

Anabel y su novio cumplen un año juntos

La influencer disfrutó de una comida con David Rodríguez, días después de que se hablara de una posible infidelidad de él. "Estamos muy bien", dijo Anabel

Cogidos de la mano en todo momento, Anabel Pantoja y su novio, David Rodríguez, se han dejado ver por Madrid disfrutando del buen tiempo. La pareja, que ha estado en el punto de mira desde que salió a la luz una supuesta infidelidad del fisioterapeuta, ha decidido así zanjar los rumores de crisis. "Estamos muy bien", ha sentenciado Anabel, que este mes de marzo celebró un año de amor con David. "Mi 2023 tiene un nombre y ese eres tú, David. Solo puedo agradecerle a Dios y a los que me cuidan arriba por

Anabel Pantoja (37) y David Rodríguez (26) cumplieron en marzo su primer año de amor. Hace unos días surgían rumores de una posible infidelidad del fisioterapeuta, a los que la pareja ha decidido hacer oídos sordos.

Anabel y David pasearon por las calles de Madrid cogidos en todo momento de la mano.

Tras el paseo, la pareja disfrutó de una comida con unos amigos en un restaurante de la ciudad.

Cogidos de la mano y muy pendientes el uno del otro

Tras su paseo por Madrid, la pareja puso rumbo a Nueva York, donde Anabel estaba invitada por Netflix al estreno de la nueva temporada de 'Los Bridgerton'.

esta bendición que me mandaron", escribió Anabel para despedir el pasado año a modo de declaración de amor.

LEJOS DE SU SOBRINO

Tras su paso por Madrid, Anabel y David ponían rumbo a Nueva York, donde la influencer acudió al estreno de la nueva temporada de la serie 'Los Bridgerton', de la que es fan. "Estoy cumpliendo un sueño", dijo al llegar a la ciudad. Anabel ha sido la gran ausente en la comunión del hijo de Isa Pantoja, que se ha celebrado en Cádiz.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres.

El diario de Jorge Javier



“Como producto, es un error que Victoria Federica haga entrevistas. Le conviene el silencio y fomentar el misterio. Para ella, la televisión es su enemigo. No tiene elementos a los que agarrarse para soportar una entrevista”.

“Victoria Federica no tiene nada que contar y no destaca por su simpatía”

Para empezar: me emocioné con la actuación de Nebulossa en Eurovision. Debí ser de las pocas personas que veía el festival solo en su casa, porque por las redes vi que se organizaron un montón de quedadas. Pero ahí estaba yo anclado en mi sofá, y cuando escuché al estadio cantar al unísono “Soy más zorra todavía” se me llenaron los ojos de lágrimas. **Nuestra representación estuvo estupenda y Mary resolvió muy por encima de las expectativas.** Luego me puse a ver ‘Mi reno de peluche’ en Netflix –porque me satura tanta actuación seguida– y conecté de nuevo para las votaciones, que me daban igual porque para mí España ya había triunfado. Ya había puesto su “pica en Flandes”, que es un recurso que seguro que utiliza Vicky Martín Berrocal. Aquí quería llegar yo.

LOS CLICHÉS DE VICKY

Vicky Martín Berrocal me cae bien a pesar de ser Vicky Martín Berrocal, que ya es difícil. Resulta anacrónica su perenne vena dramática, más propia de una función de los Álvarez Quintero que de una mujer del siglo XXI. **Para entendernos: si hubiera hecho teatro, Nuria Espert a su lado sería Lina Morgan.** Es una incansable repetidora de los tópicos más rancios de nuestro país, tanto que cuando Candela Peña fue

a su podcast le dijo "que los hombres se vistan por donde quieran", porque Vicky es de las que sostienen que deben hacerlo por los pies. En algún momento la he escuchado hablar de los hombres "en mayúscula", que deben ser lo opuesto a lo que El Fary –otro gran pensador– catalogaba como "hombres blandengues". **Vicky es muy propensa a pronunciar con una mezcla de voz grave y hueca esas máximas que se leen en los libros de autoayuda** que te compras deprisa y corriendo en un aeropuerto. Yo creo que piensa que dándole empaque vocal la cosa suena más interesante, pero no. Es de las que mantiene que ahora no hay libertad –¡oh, sorpresa!– y asegura que es amiga de su hija. A mí, "internos" que diría Carmen Sotillo en 'Cinco horas con Mario', las madres que van de amigas de sus hijas me producen mucho repelús. Por escribirlo finamente. Pues pese a todo esto, Vicky Martín Berrocal me cae bien. ¿Y por qué? Porque estoy convencido de que es buena tía y eso hace que todo lo demás sea secundario.

VICTORIA FEDERICA Y LA NADA

Vicky Martín Berrocal tiene un podcast y he visto varios episodios. **La conversación que tuvo con Candela Peña es de las mejores de toda la gira promocional** que hizo la actriz por 'El caso Asunta'. Candela se entregó y Vicky estuvo muy bien porque se dio cuenta de que cuando tienes delante a una persona en estado de gracia lo mejor que puedes hacer es cederle todo el protagonismo. Otra cosa bien distinta ha sucedido con Victoria Federica. Ahí ya lo tenía muy difícil Vicky porque es complicado salir indemne de una situación así. Lo mejor: que ha conseguido sentarla en su podcast. Lo peor: todo lo demás.Vicky Martín Berrocal es una mujer educada y por ello desea que su invitada se sienta cómoda en todo momento. De ahí que por no incomodar a Victoria Federica la charla se va marchitando a medida que pasan los segundos porque la niña –que es como se llama a sí misma la muchacha– no tiene nada que contar. **Es un gran error exponer a alguien como Victoria Federica. No es una mujer que salga de 'OT'**, que te puede hablar de la pasión que siente por la música o de la inseguridad que le provoca su profesión. Tampoco es una deportista que lucha por labrarse un futuro. No. Victoria Federica es, según definición propia, "una niña que quiere comerse el mundo". Ya, pero ¿haciendo qué? Hasta la fecha sus credenciales son el amor que siente por el rey emérito y la pasión por los toros, dos elementos que la sociedad mira con recelo. La viscosa sombra de la corrupción se cierne sobre la figura de su abuelo y los toros provocan mucho rechazo, pese a que los nostálgicos hagan cada vez más ruido para intentar hacernos creer que la amplia mayoría de los españoles está a favor de un acto ligado a la tortura y al maltrato. Me he visto la conversación de Vicky con Victoria Federica un par de veces y ha habido pasajes en los que pensaba: **"Me gustaría saber no ya en qué mundo viven estas dos personas, sino en qué calle"**. Son elementos muy propios de una parte de la sociedad de Madrid que debe provocar fascinación en cierto sector de la población porque desean pertenecer a ese reducido universo.

"Las credenciales de Victoria Federica son su amor por el emérito y los toros, dos elementos que la sociedad mira con recelo"



"Vicky Martín Berrocal y Victoria Federica son elementos muy propios de una parte de la sociedad de Madrid que debe provocar fascinación en cierto sector de la población".

PURA CIENCIA FICCIÓN

Solo así me explico que haya marcas que paguen a Victoria Federica. Porque **hay chicas que, no es que quieran ser como ella, sino que quieren pertenecer a su mundo.** Cuando ese mundo se distingue precisamente por no dejar entrar a nadie que no haya nacido en él. Como producto, es un error que Victoria Federica haga entrevistas. Le conviene el silencio y fomentar el misterio. Para ella, la televisión es su enemigo. No tiene elementos a los que agarrarse para soportar una entrevista y tampoco destaca por su simpatía. Cuando le dice a Vicky que de su familia admira sus valores pienso inmediatamente que será los que tenga invertidos en bolsa. En fin. De toda la charla me llegó al alma ese momento en el que Vicky Martín Berrocal declaró que amaba a la infanta Elena y también a Froilán. Ya no sé si dijo que los quería o que los amaba, no me voy a ver la entrevista por tercera vez. Pero conociendo la intensidad de Vicky me inclino más por lo segundo que por lo primero. **Amar a la infanta Elena y a Froilán debe ser el primer mandamiento de todo ser humano que aspire a ser denominado "Gente de bien"**. Este podcast con Victoria Federica está muy cercano a la ciencia ficción. No das crédito a lo que ves. Es como leer una novela protagonizada por personajes de un mundo que está en vías de extinción. Proust en YouTube.

Síguelo en www.lecturas.com

ASÍ SERÁ EL NUEVO 'SÁLVAME' QUE PRESENTA MARÍA PATIÑO

"No solo estoy preparada para la polémica, la necesito"

'Ni que fuéramos Sálvame' se emite cada tarde en Internet y cuenta con gran parte de los colaboradores del programa que finalizó hace casi un año

María Patiño ha revelado que cuando acabó 'Sálvame' y su aventura en 'Socialité', tuvo que pedir ayuda psicológica. "Lo llevé mal, no sabía aprovechar mi tiempo libre", dice.

Once meses después del fin de 'Sálvame', el programa ha resucitado mudándose a Internet con María Patiño como maestra de ceremonias. El programa, que lleva por título 'Ni que fuéramos Sálvame', se puede seguir cada tarde a partir de las cuatro en Internet, a través de YouTube, Twitch, Spotify, Amazon Music y canales de TDT.
Con María, regresan colaboradores fijos como Lydia Lozano, Víctor Sandoval, Kiko Matamoros, Chelo García-Cortés y Belén Esteban. Otros irán y vendrán y entre ellos, según ha confirmado David Valldeperas, director del programa, prometen que "de una manera u otra" regresará también Kiko Hernández.

UNA RÁPIDA DECISIÓN

"Siempre he tenido claro que teníamos mucho que dar", asegura María Patiño, ilusionada con este nuevo reto. "Me lo plantearon y dije 'sí' sin preguntar nada más", ha contado y ha confirmado que el presupuesto del programa



David Valldeperas dirige 'Ni que fuéramos Sálvame' donde se reencuentran, entre otros, María Patiño, Lydia Lozano, Víctor Sandoval, Kiko Matamoros y Belén Esteban.

"Siempre he tenido claro que nosotros teníamos mucho que dar. El programa no había muerto"

es "infinitamente menor" al que tenían en Telecinco. La presentadora asegura que en su decisión de volver ha tenido mucho que ver el orgullo. "Siempre he tenido claro que nosotros teníamos mucho que dar. El programa no había muerto. Tenía claro que seguíamos vivos porque el público nos lo ha demostrado", asegura María, que está ansiosa por volver a vivir las trepidantes polémicas de 'Sálvame'. "No solo estoy preparada para la polémica, la necesito. Me gustan el conflicto", cuenta la presentadora del nuevo programa, que en un principio nació como un proyecto modesto de un par de meses, pero que ya ha confirmado que estará en marcha hasta el mes de septiembre, con un parón de un mes en agosto. Mientras Patiño se prepara para volver a vivir el conflicto, Lydia Lozano, una de sus colaboradoras fijas, confiesa que, a pesar de estar ilusionada también con esta nueva aventura, no está muy preparada para volver a convertirse en diana de los ataques de sus compañeros.

EL ORGULLO DE 'SÁLVAME'

"Yo un 'déjà vu' no lo llevaría bien. Estoy muy reseteada y tengo la cabeza mucho mejor amueblada. No quiero que vuelva a ser lo de antes y espero que haya más risas, lo que fue el principio de 'Sálvame'. Y que no sea tanto hablar de nuestra vida, sino la vida de Antonio Tejado, por ejemplo. Ya veremos", dice Lydia, que destaca ese orgullo que supone volver: "Me gustan los retos y este es muy bueno porque alguien puede vernos y decir: '¡Dios mío lo que nos hemos perdido en televisión!'. Hay un punto de orgullo en todo esto. Me da mucho morbo".

Por Noelia Zazo y Sílvia Quiroga.
Fotos: Garófano/Fabricantes Studio.

Una familia unida por una buena causa



El suegro de Natalia, el doctor Bonaventura Clotet, impulsor de la gala, con su otra hija, Aina (41), que llevaba un vestido de Tot-Hom.

Natalia Sánchez (34) con su marido, Marc Clotet (44). La actriz, que triunfa en la serie de sobremesa 'Sueños de libertad', vistió de rojo con un diseño de Michael Costello. Natalia y Marc llevan diez años de relación y tienen dos hijos, de 5 y 4 años.

LA PROTAGONISTA DE LA SERIE 'SUEÑOS DE LIBERTAD'

Natalia Sánchez, anfitriona de una noche solidaria

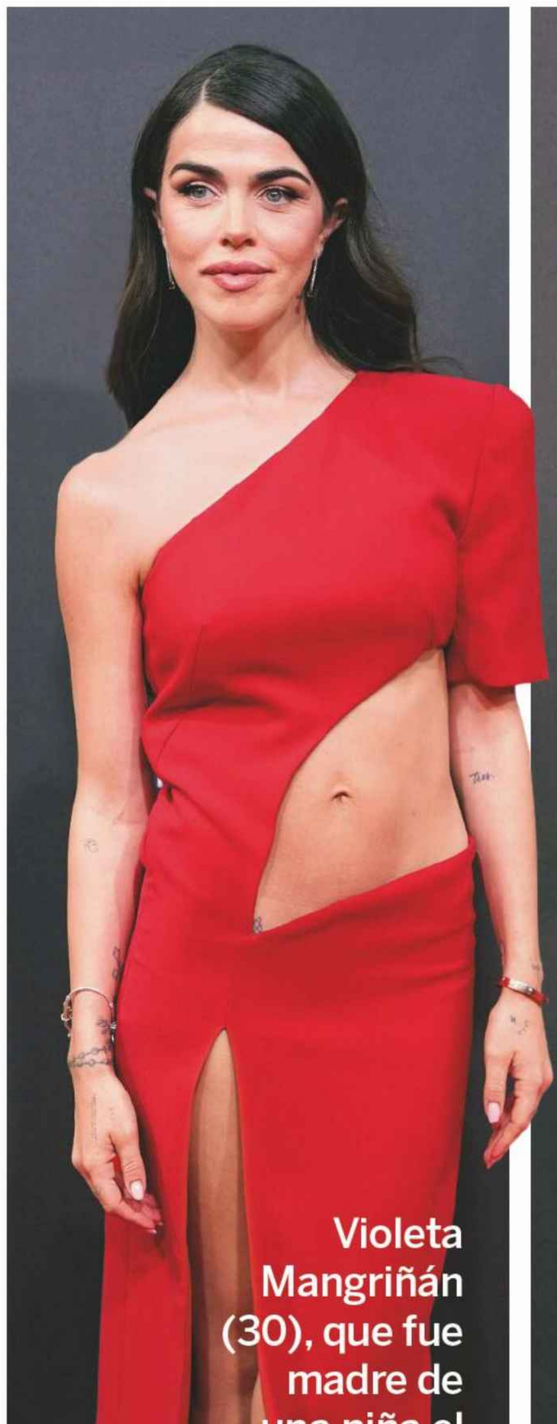
La actriz acudió con su marido, Marc Clotet, a la gala People in Red que recaudó un récord de 815.000 euros para la lucha contra las enfermedades infecciosas



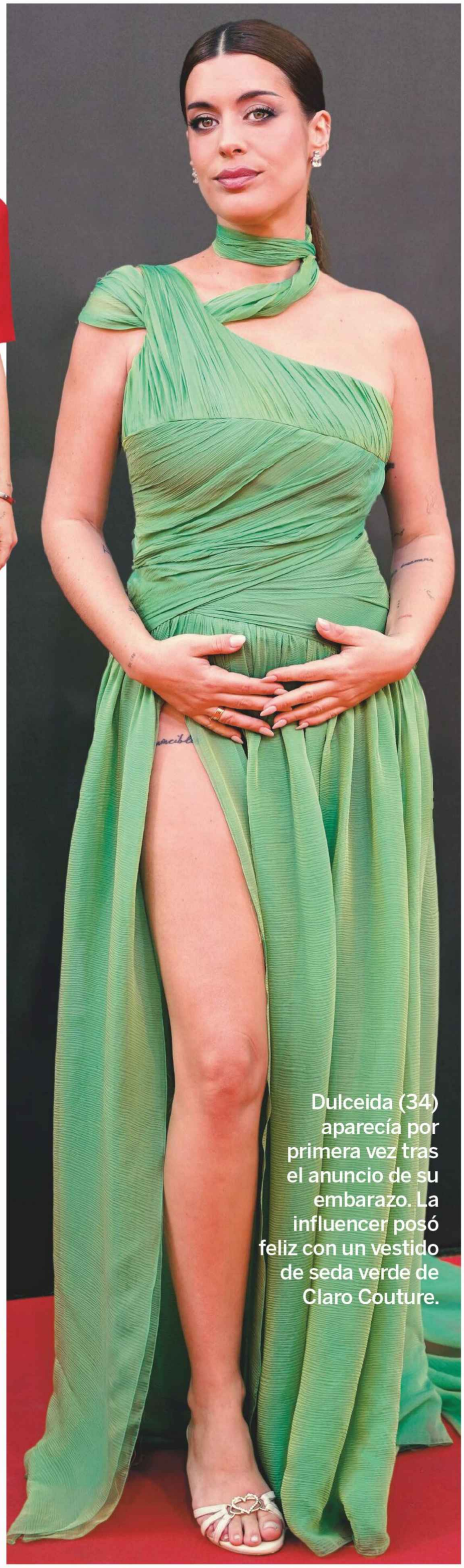
La influencer Marta Díaz (23) a su llegada al Museu Nacional d'Art de Catalunya, con un vestido asimétrico de color blanco.



Jaydy Michel (50) acudió a la gala con su marido, el entrenador del Barça Atlètic, Rafa Márquez. La modelo lució un vestido gris perla de Baro Lucas.



Violeta Mangriñán (30), que fue madre de una niña el pasado mes de febrero, presumió de figura con un vestido asimétrico de la firma Mônot by Yoox.



Dulceida (34) aparecía por primera vez tras el anuncio de su embarazo. La influencer posó feliz con un vestido de seda verde de Claro Couture.

Un año más la gran gala solidaria People in Red ha teñido de rojo la ciudad de Barcelona. La cita fue de nuevo en el Museu Nacional d'Art de Catalunya, que se convirtió en un glamouroso desfile de famosos dispuestos a aportar su granito de arena para recaudar fondos para la lucha contra las enfermedades infecciosas. La gala, que ha llegado a su 14ª edición, es una iniciativa impulsada por el doctor Bonaventura Clotet, que este año ha tenido en Natalia Sánchez, su nuera, una de las grandes anfitrionas de la noche.

RÉCORD DE RECAUDACIÓN

La actriz de 'Sueños de libertad' llegó con su pareja, Marc Clotet, que no falta nunca a esta cita con su padre. Jaydy Michel, Dulceida y Marta Díaz fueron algunas de las invitadas solidarias de la gala, que presentaron Andreu Buenafuente y Llum Barrera y que logró recaudar 815.000 euros.

Por Silvia Quiroga. Fotos: Agencias.

TENSIÓN Y CRÍTICAS POR LA PARTIPACIÓN DE ISRAEL

Suiza gana la edición más polémica de Eurovision

Las horas previas al festival fueron muy tensas, con la descalificación de Países Bajos y protestas en toda la ciudad sueca de Malmö

Nemo Mettler (25) se convirtió en la primera persona no binaria en ganar el festival con la canción 'The Code'. El micrófono de cristal se le cayó de las manos y dijo: "El trofeo se puede arreglar, Eurovisión también necesita algunos arreglos".

Victoria, una princesa en Eurovisión



Victoria de Suecia (46) dio la bienvenida en un vídeo y también estuvo en el Malmö Arena.

Mery de Nebulossa puso en pie el Malmö Arena con 'Zorra' acompañada de sus bailarines, César Louzan y Iosu Martínez. La canción quedó en el puesto 22 de 25 participantes.

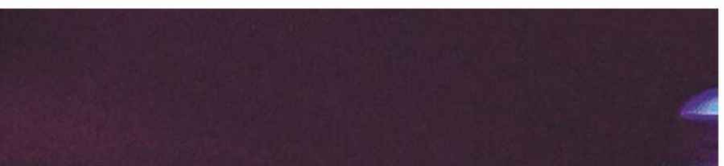
La polémica suele ser tan compañera de Eurovisión como la música, pero la edición de este año se recordará por ser la más controvertida de la historia. El festival estuvo marcado por las protestas contra la participación de Israel, que desde octubre ejerce una ofensiva bélica contra Gaza que se ha cobrado más de cuarenta mil vidas, muchas de ellas de niños.

ESPÓNSORS EN ENTREDICHO

A medida que se acercaba la fecha se cuestionaba cada vez más la participación de Israel, teniendo en cuenta que la UER (la Unión Europea de Radiodifusión, que es la organizadora del evento) no pestañeó en 2022 a la hora de eliminar a Rusia por la invasión de Ucrania. Estos días se ha hablado mucho del peso económico que Israel tiene en el festival, ya que una de las principales marcas que lo patrocinan es una conocida firma de cosmética israelí que lleva años presente en el certamen.

ABUCHEOS MASIVOS

Las protestas pro Palestina inundaron los alrededores del Malmö Arena, miles de personas pedían el boicot al festival. La presencia policial era asfixiante, con policías patrullando las calles y los canales





Baby Lasagna, que en realidad se llama Marko Puriši, partía como favorito por Croacia con 'Rim Tim Tagi Dim', finalmente quedó segundo.



Joost Klein, el representante de Países Bajos, fue expulsado la misma mañana de la final por un encontranazo con una mujer de producción. En su país consideran esta decisión "desproporcionada".



un guiño a Palestina

Iolanda, la representante portuguesa, se pintó las uñas con el estampado del pañuelo palestino.

de la ciudad. Una de las imágenes más recordadas será la de la joven activista Greta Thunberg siendo arrestada. Si en los exteriores del estadio se oían gritos de "No al genocidio" y "Palestina libre", dentro del mismo tronaron los abucheos del público cuando le tocaba subir al escenario a Eden Golan, la representante israelí que es de origen ruso. Abucheos que la organización intentó tapar durante la emisión y que se pudieron ver gracias a las redes sociales. La canción israelí, 'Hurricane', originalmente se titulaba 'Lluvia de octubre', en lo que se ha entendido como

Israel está acusado de comprar votos en masa para ganar

una alusión al ataque de Hamas contra Israel del 7 de octubre y la letra de la canción tuvo que ser cambiada hasta en tres ocasiones por su fuerte carga política. Un total de 15 países, incluida España, le dieron el máximo de votos, y se acusa a Israel, que posee una potente maquinaria propagandística, de comprar votos de forma masiva.

ESTRELLAS ENTRE EL CAOS

Las horas previas al festival fueron de auténtico infarto. La delegación israelí fue apartada del resto de delegaciones. Muchos periodistas y participantes denunciaron acoso por parte de esta delegación. El mismo día por la mañana se anunció la expulsión de Joost Klein, de Países Bajos, tras un presunto altercado con una mujer de producción. La comitiva holandesa enseguida emitió un comunicado criticando la dureza de esta decisión y anunciaron que no da-

La organización intentó tapar los abucheos a la canción israelí pero no pudo

rían sus votos. El ensayo final fue caótico con la ausencia de Irlanda, Grecia y Suiza.

En medio de este caos y tensión, Nebulossa consiguió ofrecer una actuación que puso en pie a todo el Malmö Arena con su 'Zorra'. Pero la gran estrella fue Nemo, representante de Suiza, la primera persona no binaria que ha ganado Eurovisión. El micrófono de cristal se le cayó de las manos y aprovechó para lanzar un dardo al festival: "El trofeo puede arreglarse y Eurovisión necesita algún arreglo también".

Por E. Cebrian. Fotos: Agencias.



Mark y Mery, Nebulossa , con el resto de la delegación española, arrasaron con su interpretación de 'Zorra', que fue coreada por el público.





Desapareció en 2016 y su cuerpo no se halló hasta 2020

Manuela Chavero tenía 42 años y era vecina de un pequeño municipio extremeño de apenas 4.000 habitantes. La madrugada del 5 de julio de 2016, desapareció. Su cuerpo no fue encontrado hasta 2020.

EMPIEZA EL JUICIO POR EL ASESINATO DE MANUELA CHAVERO

Un crimen brutal que alargó la agonía de una familia durante años

La noche que desapareció, Manuela había quedado con su presunto asesino para devolverle una cuna. Se dejó el móvil en casa y la tele encendida pensando que volvería pronto. Tardaron cuatro años en encontrar su cuerpo y ocho años más para que llegue el juicio

La hora negra





por
Mayka Navarro

La Audiencia Provincial de Badajoz acoge desde el lunes 13 de mayo el juicio contra el único acusado de violar, matar y enterrar el cuerpo de Manuela Chavero, la vecina de la localidad de Monesterio, en Badajoz, que desapareció misteriosamente la madrugada del 5 de julio de 2016. Tras cuatro años de búsqueda intensa por parte de la Unidad Central Operativa (UCO) de la Guardia Civil, sus restos fueron encontrados, enterrados y con signos de una brutal violencia que después confirmó la autopsia. Su vecino Eugenio Delgado se sienta solo en la silla de los acusados. La Fiscalía y la familia de la mujer piden la prisión permanente revisable, asegurando que fue agredida sexualmente antes de morir. Aunque no será nada fácil probarlo en el juicio. La prisión permanente revisable en una condena por asesinato solo se puede aplicar cuando hay una agresión sexual previa, cuando la víctima es menor o especialmente vulnerable o cuando se producen varias muertes en el marco de una organización criminal.

UN CALLEJÓN SIN SALIDA

Manuela Chavero tenía 42 años y era vecina de un pequeño municipio extremeño de apenas 4.000 habitantes donde prácticamente todos se conocen por el nombre. Su desaparición coincidió en el tiempo con la de Diana Quer en Galicia; y el caso de la joven madrileña acaparó toda la atención mediática, dejando la búsqueda de Manuela en un segundo plano en los medios, para desesperación de una familia en la que la hermana, Emilia Chavero, ejerció de portavoz tenaz y comprometida hasta hoy. Una familia que se ha deshecho en elogios a unos investigadores que durante los dos primeros años tuvieron la sensación de estar en un callejón sin salida y a que Manuela se la había literalmente tragado la tierra. Pero no pararon hasta dar con el hilo que finalmente llevó hasta el hombre que ahora se juzga.

SIGNOS DE PALIZA

En el juicio contra el presunto agresor sexual y asesino de Manuela Chavero, la familia de la víctima defenderá un informe elaborado por la sección de análisis del comportamiento delictivo de la Guardia Civil que describe los comportamientos sexuales del acusado. "Presenta rasgos disfuncionales de personalidad y un trastorno por sadismo sexual", aseguran los especialistas. El informe servirá para explicar a los miembros del jurado popular que Eugenio Delgado violó con sadismo a Manuela antes de matarla. Entre algunas evidencias que se han empleado para dibujar ese perfil se apuntan varias conversaciones con mujeres que encontró la Guardia Civil cuando inspeccionó su teléfono móvil. A diferencia de Diana Quer a la que los investigadores localizaron 497 días después en un pozo de agua, los restos mortales de Manuela Chavero, envueltos en una sábana, no aparecieron hasta septiembre de 2020, más de cuatro años después de su desaparición. Ya no quedaban partes blandas, solamente huesos con los que los forenses no pudieron determinar si hubo previamente una agresión sexual. Tras cuatro años bajo tierra, lo único que se pudo acreditar en la autopsia es que la mujer tenía rota la nariz y las

Según un informe, Eugenio Delgado violó con sadismo a Manuela, aunque es difícil probarlo

De Manuela solo encontraron huesos, tenía rotas la nariz, la cuenca de los ojos y varias costillas y le habían arrancado dientes



Eugenio Delgado, el acusado del asesinato de Manuela, fue detenido después de que confesara a un supuesto amigo que conocía a la víctima. En realidad, ese amigo era un guardia civil infiltrado.

La zona donde hallaron el cuerpo



Según Delgado, Manuela murió al golpearse la nuca y la enterró por miedo a ser acusado

cuencas de los ojos; le habían arrancado varios dientes y presentaba varias costillas rotas. Signos compatibles con una paliza, pero no suficientes para acreditar la agresión sexual. La UCO de la Guardia Civil revisó una y otra vez las declaraciones que en el tiempo realizaron a los vecinos de Monesterio que habían tenido algún tipo de relación con la víctima, o que vivían cerca de su casa. Y en ese trabajo de releer tratando de descubrir algún detalle nuevo que se les hubiera pasado, recayeron nuevamente en las contradicciones que Eugenio Delgado había realizado en sus dos declaraciones, separadas más de doce meses entre una y otra. La primera vez aseguró no conocer de nada a Manuela, apenas de vista, mientras que en la segunda admitió haberla visto una docena de veces.

LA TRAMPA A DELGADO

No tenían nada que perder, la investigación parecía haber llegado a un punto muerto, y la UCO aprovechó que al hombre se le detuvo por el robo de material de la construcción para intervenirle el teléfono móvil y realizar un volcado de su contenido. Allí descubrieron no solo conversaciones con otras mujeres a las que maltrataba y material de pornografía sádica y especialmente violenta contra las mujeres. Esos detalles encendieron las alarmas. Siempre con la tutela del juez que dirigió la instrucción, la Guardia Civil decidió realizar un nuevo registro en la vivienda, con la mirada puesta en la reacción del que ya se había convertido en el principal sospechoso. Y el cebo funcionó porque en ese momento, Eugenio Delgado había volcado su confianza en un hombre que se había convertido en buen amigo pero que en realidad se trataba de un guardia civil infiltrado. En esos días, el sospechoso empezó a hablarle de Manuela. Tras su detención, Delgado no tardó en indicar a los investigadores el lugar en el que había enterrado los restos de Manuela, advirtiendo varios días después del hallazgo, que si identificaban restos de semen con su ADN era porque la noche de su desaparición había mantenido relaciones sexuales consentidas con la mujer.

La desaparición de Manuela coincidió con la de Diana Quer, que acaparó toda la atención mediática

LA VERSIÓN DEL ACUSADO

Desde su detención, el hombre sostiene que la noche en la que desapareció Manuela vio que tenía la luz encendida en casa y aprovechó para acercarse y recordarle que tenía que devolverle una cuna de bebé que le había prestado hacía tiempo. Esa noche Manuela salió de su casa con la certeza de que iba a regresar pronto. No se llevó la cartera, ni el teléfono móvil y dejó la televisión encendida. Durante estos cuatro años ha tenido tiempo en pensar y armar su coartada y pide su absolución. Insiste el acusado que estando ya en casa de la víctima, en el momento de sacar la cuna, Manuela estaba de espaldas a la puerta de la habitación y empezaron a discutir porque la cuna tenía

Durante los años de búsqueda, su familia convivió en el pueblo con su presunto asesino

varios desperfectos. Y que en ese momento Manuela tropezó y se dio un golpe en la nuca que la mató en el acto. Asustado y temiendo que le acusaran de haberla asesinado, decidió enterrar su cuerpo. El acusado fue arrestado el 17 de septiembre de 2020 y desde entonces está en prisión provisional. La Fiscalía le acusa de un delito de asesinato con alevosía y para evitar el descubrimiento de un delito contra la libertad sexual. Pide la prisión permanente revisable y que en caso de que algún día salga de prisión tenga que pasar diez años sin poder volver a Monesterio. La acusación que ejercen la hermana y los padres de la víctima piden 20 años de prisión por un delito de detención ilegal y la prisión permanente revisable por un delito de asesinato con ensañamiento y alevosía con intención de ocultar otro delito contra la libertad sexual. Además, le acusan de tres delitos de lesiones psíquicas o, subsidiariamente, tres delitos contra la integridad moral por si no admitieran las lesiones. Emilia Chavero recordó con impotencia en el programa 'Vamos a Ver' de Telecinco cómo durante los durísimos años de búsqueda en las que nunca perdió la esperanza de encontrar a Manuela con vida, su familia convivió con el presunto asesino: "Cuando me hablaba, nunca me miraba a los ojos".

Síguela en www.lecturas.com



Disponible en ebook

LAS INVISIBLES.
LAS OLVIDADAS.
LAS VALIENTES.

N.º1 en Estados Unidos

Kristin Hannah
LAS MUJERES DE LA GUERRA

POR LA AUTORA DEL BEST SELLER • 4.500.000 EJEMPLARES VENDIDOS • El Ruiseñor

Penguin Random House Grupo Editorial
SUMA de letras
penguinlibros
www.penguinlibros.com

PRESENTACIÓN DE LA PLATAFORMA MAX

Maribel Verdú vuelve a sonreír en su año más difícil

La actriz, que vive volcada en apoyar a una de sus hermanas, que está en pleno tratamiento de un cáncer, presentó su nueva serie



Maribel Verdú (53), de blanco con un vestido de Luis Berrendero, protagoniza la primera producción española de Max, 'Cuando nadie nos ve', que está rodada en Sevilla y en la que la actriz se pone el uniforme de Guardia Civil.

A la izquierda Álex González (43), que se dio un gran abrazo con Hiba Abouk (37). La que fuera protagonista de 'El Príncipe' también se reencontró con Belén Rueda (59), a la derecha, con la que estrenará la serie 'Eva & Nicole' el 2 de junio.

Son días llenos de emociones mezcladas para Maribel Verdú. La actriz acudió con una sonrisa al acto de presentación de la plataforma Max –que sustituye a HBO Max–, donde se estrenará su nueva serie, 'Cuando nadie nos ve'. Allí la vimos enérgica, saludando a sus compañeros actores, y realizó un acto aparte hablando de esta nueva serie, en la que da vida a una guardia civil. Todo el tiempo libre que le queda a Maribel se lo dedica estos días a su hermana Marina, que está en pleno tratamiento de un cáncer. Maribel y su otra hermana, Carlota

Marta Hazas (46) estrenará en junio 'Desde el mañana', que ha protagonizado junto a Álex González.

Juana Acosta (47) ha terminado de grabar una serie en su Colombia natal y disfrutó de su país con su pareja, Pablo García-Andrade, con quien sale desde hace un año.

Cristina Castaño (45) , a la que vimos con un vestido de Hervé Léger, triunfa en la televisión gallega con la serie 'Na Gloria'.

–hermana gemela de Marina–, se escapan a Alicante, donde reside Marina, y la acompañan a las sesiones de quimioterapia. Maribel ha compartido algunas fotos de las tres. "Si tengo que hablar hablo, no tengo que esconder nada, hay que dar visibilidad a las cosas, sobre todo cuando esa persona quiere que así sea", ha dicho Maribel, que este año también se estrenará en la serie 'Élite'. En la fiesta de Max, vimos también a otras actrices como Juana Acosta, que venía de celebrar el 18 cumpleaños de la hija que tiene con su ex, Ernesto Alterio, o Andrea Duro, que reaparecía tras romper con el jugador del pádel Alex Galán.

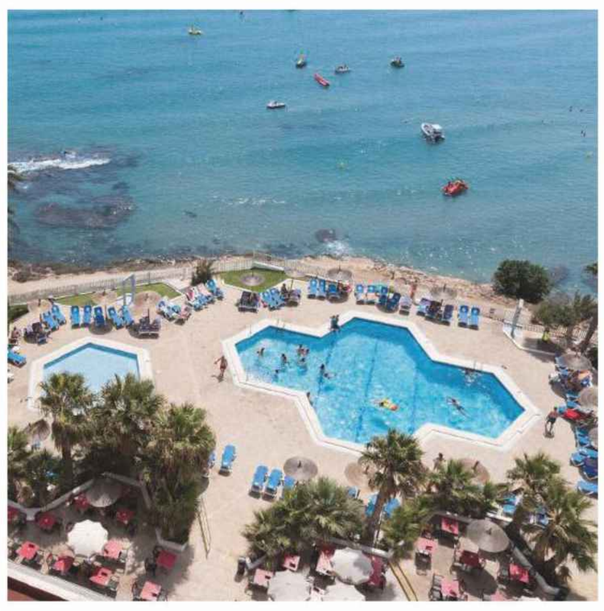
Por A.F.Couceiro. Fotos: Agencias.

PUBLIRREPORTAJE

HOTELES SERVIGROUP

DESCUBRE LA COSTA *mediterránea*

¿Dónde te darás el primer baño del año? Hoteles Servigroup te propone 18 hoteles para que disfrutes del buen tiempo. Elige y ¡adelántate al verano!











Dicen que el mejor viaje es aquel que se puede disfrutar tres veces: cuando se planea, cuando se experimenta y, después, a través de los recuerdos. Para que lo logres, la cadena Hoteles Servigroup, líder en la Comunidad Valenciana desde hace cinco décadas, pone a tu disposición dieciocho hoteles en las mejores ubicaciones de la costa mediterránea. Empezando por Benidorm, donde la cadena nació y donde hoy tiene hasta nueve hoteles diferentes pero, también en Villajoyosa, Peñíscola, Mojácar, La Manga, Benicasim, Oropesa del Mar, Orihuela Costa o Alcocéber. Elijas el que elijas, ¡el acierto está asegurado!

GASTRONOMÍA Y CONFORT

Son sin duda los grandes sellos diferenciadores de esta cadena. Sus excepcionales bufetts, en los que todo se prepara al instante, se nutren de productos de kilómetro 0 y proveedores locales. Una verdadera experiencia gastronómica que combina las recetas clásicas de la gastronomía mediterránea con propuestas internacionales capaces de sorprender a los paladares más exigentes.

OPCIONES PARA TODOS LOS GUSTOS

¿Qué destino te apetece más? ¿Por qué hotel te vas decantar? Entra en su página web y empieza los preparativos. ¡Disfruta de las magnificas ofertas por reserva anticipada! Sol, playa, descanso, gastronomía, animación... ¿A qué estás esperando?

Más información: www.servigroup.com
Tel. 965 85 59 00

Garbiñe Muguruza (30) anunció por sorpresa que se retiraba tras alcanzar la cumbre como tenista. En sus 12 años de carrera, ha conseguido dos Grand Slam contra las hermanas Williams: en 2016 ganó Roland Garros ante Serena y en 2017, Wimbledon ante Venus.

GARBIÑE MUGURUZA

La tenista que se retira a los 30 tras ganar más de 23 millones

Además de los torneos, ha amasado una fortuna en publicidad y tuvo una constructora

x.com/byneontelegram
byneon Neon147
ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

A los 30 años ha tocado la cima, la ha saboreado y ha decidido que ya es suficiente. Garbiñe Muguruza ha anunciado su retirada. Su palmarés está al alcance de muy pocos –fue número uno del mundo en 2017– y ahora quiere dejar espacio a su faceta más personal, pues este año inicia una nueva etapa muy ilusionante: el 5 de octubre se casa con su novio, el empresario Arthur Borges, en Marbella. A Garbiñe le sonríen el deporte, el amor y también los negocios. En Lecturas tenemos toda la información sobre el patrimonio que ha amasado en sus 12 años como profesional.

SU AVENTURA EMPRESARIAL

Garbiñe ha hecho bueno el esfuerzo de su familia, que se mudó de Venezuela a Barcelona para volcarse en su carrera deportiva. Ahora, con 30 años, tiene la vida resuelta. Solo en premios de torneos se estima, según el ranking oficial, que ha superado la cifra de 23 millones de euros en ganancias. De hecho, en 2018 la revista Forbes ya la situó en la cuarta posición de los deportistas que más dinero ganaban. Con ese colchón podría vivir incluso sin invertir, aunque lo intentó. Entre 2012 y 2016 estuvo al frente de Garbi SL, dedicada al sector de la construcción. La aventura empresarial no le duró mucho, eso sí, y pronto decidió seguir centrada en el tenis y cedió el relevo a otras personas en la empresa.

Garbiñe encontró otro filón con el que incrementar sus

Garbiñe dejó su constructora en manos de otras personas tras 4 años de actividad

Lleva dos años con el empresario Arthur Borges, con el que se casará en octubre

ya astronómicos ingresos en publicidad. Su éxito en la pista hizo que se convirtiera en un perfil irresistible para las marcas y poco a poco fue sumando contratos de lo más jugosos con firmas de todo tipo: Adidas, Rolex, Caser Seguros, Stella McCartney, BBVA, Evian o Maui Jim, entre otras. Y es que ella es una mujer a la que le gusta el lujo, prueba de ello son sus estilismos en los eventos públicos, en los que es habitual verla de diseñador y con zapatos de Manolo Blahnik, a los que se considera casi adicta.

AMANTE DE LA REPOSTERÍA

La moda y la repostería son dos de sus pasiones. Durante la pandemia, aprovechó el parón para hacer cursos de nutrición y psicología enfocados al deporte. Ahora, sin duda, podrá dedicarse por entero a todo aquello que le gusta hacer, empezando por organizar su boda y disfrutar de su futuro marido, el empresario alicantino Arthur Borges, con el que comparte su vida desde hace más de dos años. Los dos viven en Suiza, concretamente frente al lago Leman, en Ginebra, una de las zonas más exclusivas y caras de Europa. Aunque Garbiñe ya llevaba más de un año de parón, el haber tomado la decisión de que este sea definitivo será sin duda el pistoletazo de salida para pensar en su futuro y reorganizar su vida personal.

Por Noelia Zazo. Fotos: Getty/Gtres.



Arthur Borges, el futuro marido de Garbiñe, es alicantino, aunque se crió en Finlandia. Licenciado en Administración y dirección de empresas, ha estado ligado profesionalmente a los sectores de la moda y el lujo.

Rosalía (31), con un diseño de Dior, se vio en Nueva York días antes con su ex, Rauw Alejandro (31), que también estuvo en la gala. Elsa Pataky (47) acompañó a su marido, Chris Hemsworth (40), que era uno de los anfitriones de la gala, con un look dorado de de Tom Ford y una tiara de oro y perlas.

En Chanel crearon para Penélope Cruz (50), que el año pasado fue anfitriona, este vestido de princesa con ocho tipo de encajes diferentes que requirió 500 horas de confección y que combinó con joyas de la firma.

PENÉLOPE CRUZ, ELSA PATAKY Y ROSALÍA

Las españolas reinan en la noche con más estrellas

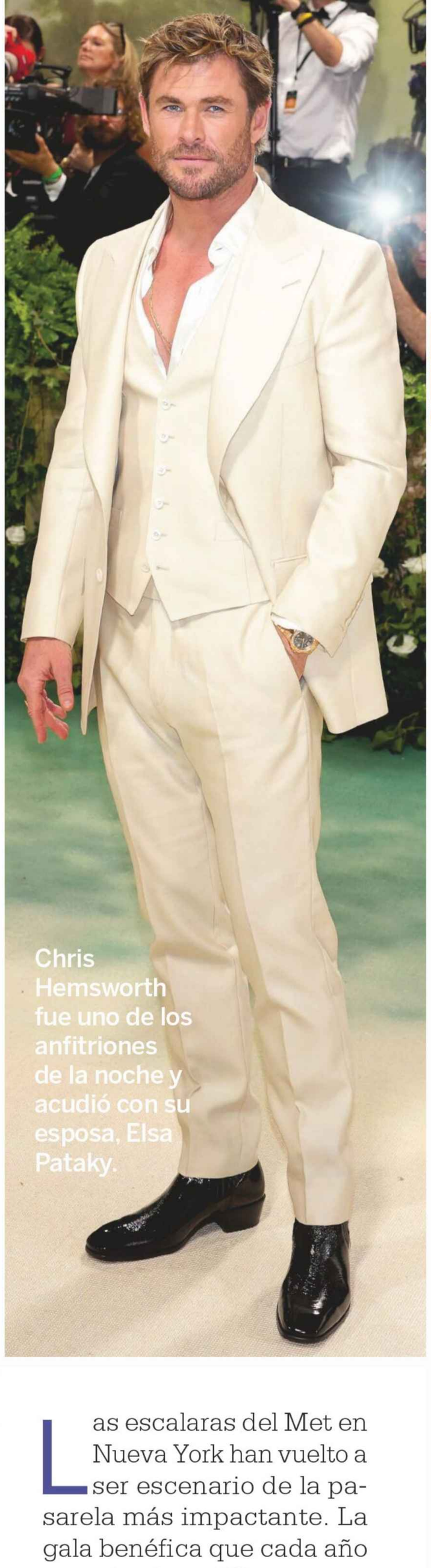
La gala del Met, la gran noche de la moda, ya supera a los Oscar en poder de convocatoria de famosas. Este año derrocharon más glamour que nunca



Jennifer López (54) fue una de las anfitrionas de este año. Su vestido de Schiaparelli estaba inspirado en las mariposas, con más de 2.500 piedras brillantes y lentejuelas cosidas a lo largo de 800 horas de trabajo.



Dua Lipa (28) asistió con un vestido de encaje de Marc Jacobs.



Chris Hemsworth fue uno de los anfitriones de la noche y acudió con su esposa, Elsa Pataky.

Las escalaras del Met en Nueva York han vuelto a ser escenario de la pasarela más impactante. La gala benéfica que cada año organiza Anna Wintour para recaudar fondos para el Metropolitan Museum ya supera a la gran noche del cine, los Oscar, en asistencia de estrellas y espectacularidad de looks.

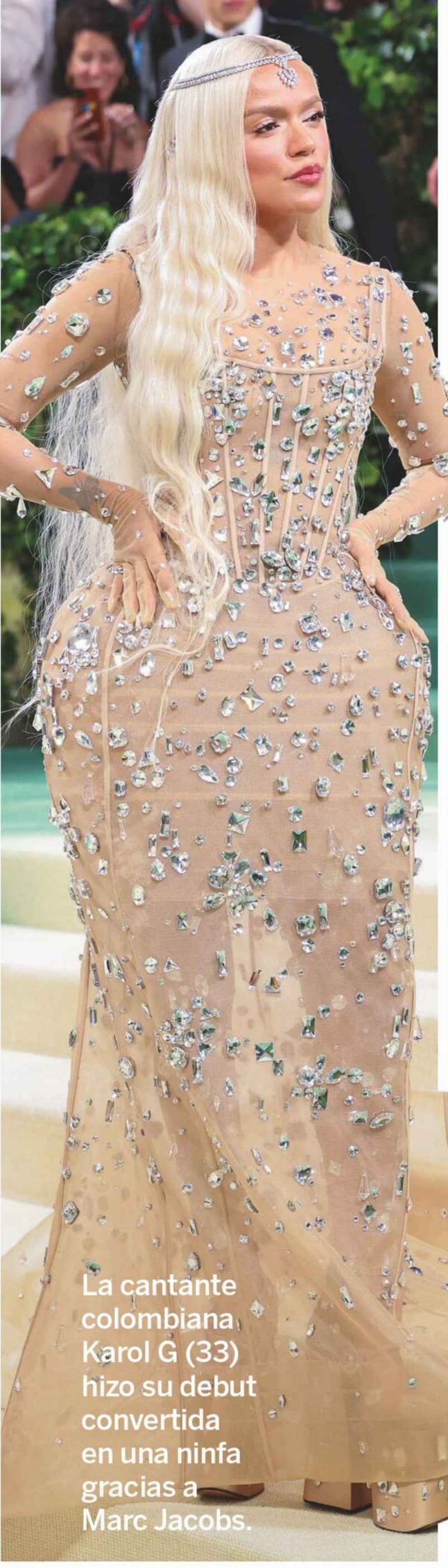
CIFRAS MILLONARIAS

La lista de invitados es exclusivísima y está supervisada de primera mano por Win-

Shakira ha recibido una buena noticia, se ha archivado su segunda causa por presunto fraude a Hacienda

La cantante coincidió en la fiesta posterior con Lewis Hamilton, con el que se la relacionó hace unos meses

El vestido de Shakira (47), de Carolina Herrera, emulaba la forma de una rosa, con el rojo que es el color marca de la casa y una cola confeccionada con más de 30 metros de tela.



La cantante colombiana Karol G (33) hizo su debut convertida en una ninfa gracias a Marc Jacobs.



Meg Ryan acudió a la gala por primera vez en 20 años. Llevó un diseño de Michael Kors.

La modelo Gigi Hadid (29) llevó un diseño de Thom Browne en el que destacaban un corsé con dos millones de microcristales cosidos y una cola que salía de una chaqueta deconstruida.

Kylie Minogue (55) con un vestido de Diesel bañado de miles de cristales Swarovski. A la derecha, Raw Alejandro con un traje de Ludovic de Saint Sernin.



La cantante Tyla (22) llevó un diseño de Balmain hecho a partir de arena que la convertía en un reloj de arena humano.



Zendaya (27) , que fue anfitriona, llevó dos vestidos, ambos de John Galliano, el diseñador estrella de la noche. Arriba, el segundo diseño, con un tocado de Philip Treacy. A la izquierda, el vestido con el que Zendaya llegó a la gala, una réplica de uno de los diseños de Galliano para Dior en 1999.



Tyla necesitó ayuda para subir las escaleras



Su vestido de Balmain impedía a Tyla doblar las piernas, por lo que necesitó que la levantaran para subir las escaleras. Para la cena, el creador del vestido se lo recortó para que pudiera sentarse.

Nicole Kidman llevó un vestido inspirado en un diseño de Cristóbal Balenciaga de 1951

Tiene tres mil plumas de seda dobladas y cosidas a mano, lo que llevó 800 horas de trabajo. Se necesitaron 400 horas más para ensamblar las dos partes del vestido



El cantante Bad Bunny (30) fue uno de los anfitriones de la gala. Llevó un traje de Margiela con un corsé.



El vestido de Uma Thurman (54), creado por Tory Burch, tenía cientos de mariposas pintadas a mano y creadas con tecnología 3D a partir de una mariposa que está extinta.

tour, que este año ha querido que las españolas brillen por encima del resto de invitadas. Y es que la representación española no era para menos: Penélope Cruz, Rosalía y Elsa Pataky, que debutaba este año en calidad de acompañante de su marido, Chris Hemsworth, que ejercía de anfitrión.

Casi 75.000 euros cuesta una entrada para este evento, aunque normalmente las firmas y espónsores se encargan de reservar una mesa, por unos 325.000 euros para sentar a sus estrellas en la cena. Este año se recaudaron 22 millones de euros en total.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Pamela Anderson (56) vistió de Oscar de la Renta en su primera aparición en la gala del Met, a la que nunca imaginó que la invitarían.

Las hermanas Venus (43) y Serena (42) Williams, de Marc Jacobs y Balenciaga, respectivamente.



Nina Ricci vistió a Demi Moore (61) con un traje de terciopelo con peonías hechas con papel de pared reciclado y unas joyas con esmeraldas de Cartier que aún no habían sido presentadas al público.

ANA ROSA QUINTANA

RECIBE UN HOMENAJE POR SU LABOR SOLIDARIA

Más de 400 invitados se dieron cita para la cena benéfica de la Fundación Querer, que ayuda a niños con enfermedades neurológicas. Entre ellos destacó Ana Rosa Quintana, que recibió un homenaje durante la gala por su gran implicación con esta causa desde sus inicios. La presentadora, que ya está muy recuperada del cáncer que le diagnosticaron en 2022, habló de su salud: "Tengo revisiones cada tres meses y una medicación fuerte que debo mantener unos años".



Eugenia Martínez de Irujo (55), que fue con su marido, Narcís Rebollo (54), recibió un premio en la gala.



EN LOS OSCARS DEL HUMOR

Rafael Amargo reaparece tras salir de prisión

La gala de los Oscars del Humor, celebrada en Madrid, supuso la reaparición pública de Rafael Amargo (49), tras su reciente salida de prisión. El bailarín se encuentra en libertad provisional desde abril a la espera de que salga la sentencia del juicio en el que se le acusaba de vender droga desde su casa. Amargo, que se enfrenta a 9 años de cárcel, posó sonriente a su llegada a estos premios, presentados por Alexia Rivas y Tony Melero.

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

Cuidado y protección de la piel y del cabello
para antes, durante y después de la exposición solar.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique
o en la tienda online www.labiosthetique.es.

HAN RENOVADO SUS VOTOS

JUSTIN Y HAILEY BIEBER ESPERAN SU PRIMER HIJO

El cantante Justin Bieber y la modelo Hailey Baldwin han comunicado a través de Instagram que están esperando su primer hijo juntos. La pareja, que se casó en 2019, ha decidido además renovar sus votos en una ceremonia realizada en Hawái. Hailey siempre ha sido clara respecto a sus planes de formar una familia con Justin. "Desde el principio hemos hablado de casarnos jóvenes, tener una familia joven y construir una vida juntos", dijo hace unos años.



Se han vuelto a casar en Hawái



Justin (30) y Hailey Bieber (27) empezaron a salir en 2015, cuando el cantante rompió con Selena Gómez. En 2016 Justin volvió con Selena e interrumpieron su noviazgo, que retomaron en 2018, fecha de su boda.

EN EL CUMPLEAÑOS DE SU HIJO MAYOR

RIHANNA PRESENTA A RIOT, SU HIJO PEQUEÑO

En mayo de 2022 Rihanna (36) y A$AP Rocky (35) se estrenaron como padres con la llegada de su hijo RZA. La pareja no tardó en aumentar la familia, y su hijo pequeño, Riot, nació quince meses más tarde. La pareja de cantantes es muy cuidadosa a la hora de compartir imágenes de sus retoños y han aprovechado el segundo cumpleaños de RZA, para el que dieron una gran fiesta infantil en Nueva York, para presentar a su pequeño, que ahora tiene nueve meses.

Valida®

La mejor silla
SALVAESCALERAS



Solo este ¡MAYO!
APROVECHA EL
MES SIN IVA*
(si nos dices "LECTOR")
¡VALIDA te lo pone fácil!

TODO SON VENTAJAS

- ✓ Rápida instalación y sin obras
- ✓ Para todo tipo de escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

¡Solicita presupuesto!

900 414 000

(Teléfono Gratuito)

*Descuento equivalente al IVA del producto.
Promoción no acumulable a otros descuentos.

www.valida.es

2 SOBRES *Perfumados*

Aromas para tu ropa
seleccionados por el **EL MUEBLE**

AROMA
white cotton
HOME FRAGRANCES

AROMA
lavender
HOME FRAGRANCES

EXCLUSIVOS
EL MUEBLE
23 de Mayo
en tu quiosco

ENVEJECE BIEN

Vivir más años y con salud

La esperanza de vida en España está en 83,2 años, una de las más altas del mundo según la OMS. Cada vez vivimos más tiempo y lo importante es poder disfrutarlo con buena salud. Por fortuna, esto último está en gran medida en nuestras manos. Te damos todas las claves para lograrlo. →

SHARON STONE (66)

Seguro que conoces a alguien que parece sorprendentemente más joven de lo que es o al revés, a quien echarías más años. Esto es así porque no todas las personas envejecen a la misma velocidad.

• **¿Cuál es el secreto?** No hay una única razón, influyen muchos factores. Existe la creencia popular de que son los genes que heredamos los que determinan los años que viviremos, pero la genética es responsable solo en un 20 o 30 %. El resto se debe a factores externos y al estilo de vida. Y, por lo tanto, está en nuestras manos tener unos hábitos que nos ayuden a vivir más años y de la forma más saludable posible.

SENTIRSE MÁS JOVEN, ESTA ES LA ACTITUD

La doctora Rose Anne Kenny, prestigiosa científica premiada por sus investigaciones en la ciencia del envejecimiento, destaca cómo influye la actitud de las personas en el modo en que envejecen.

• **"Con solo sentirse más joven** que la edad cronológica que uno tiene, ya se ralentiza el ritmo del envejecimiento", asegura. En su libro 'Sanos, vitales y longevos' (Urano), explica que una vez atendió a una paciente de 85 años por una leve infección pulmonar. Estaba ansiosa por recuperarse porque debía cuidar a su "anciana" vecina de 74 años. La describía como "anciana" a pesar de que era 11 años menor que ella porque la mujer no se percibía a sí misma mayor.

• **Está demostrado** científicamente que esta actitud (activa y positiva) tiene un efecto protector y contribuye a ralentizar el envejecimiento tanto físico como cognitivo. En cambio, las personas que tienen percepciones negativas acerca de la vejez, ven cómo su estado general de salud empeora.

CULTIVAR LAS AMISTADES

Tener más amistades, solo eso, también alarga la esperanza de vida y ayuda a envejecer mejor, según la doctora Rose

Lo que envejece el rostro de forma prematura

HAY VARIOS factores externos que influyen en tener una apariencia más envejecida y que podemos modificar. **Fumar y exponerse demasiado al sol (el fotoenvejecimiento)** afectan a la calidad de la piel.

EL PESO también está relacionado. Un mayor peso antes de los 40 se asocia con una apariencia de mayor vejez, pero a partir de esa edad se asocia con una apariencia más juvenil. Entonces es mejor **'sacrificar' un poco las caderas para tener mejor cara.**



EXPONERSE AL AGUA FRÍA

Según la doctora Kenny, el frío aumenta la producción de sustancias como la adrenalina y endorfinas, que mejoran el estado anímico, reducen el dolor, previenen la demencia... Acaba tus duchas con agua fría.

ZONAS DONDE SE VIVE MÁS Y MEJOR

Son las llamadas Zonas Azules: cinco lugares del mundo, todos junto al mar, donde hay más personas centenarias. Viven más años y con mejor salud. Son Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), California (EE. UU.), Nicoya (Costa Rica) e Icaria (Grecia).

Unos hábitos similares

Las personas que habitan en estas zonas comparten un estilo de vida similar. Realizan mucha actividad física a diario, como caminar, jardinería y tareas del hogar.

Curiosos y divertidos

Otras características que comparten, según Rose Anne Kenny, son tener un propósito en la vida, mantenerse curiosas, hacer muchas actividades diferentes, reír, tener muchos amigos...

Muy ancianos pero con salud

Diferentes estudios en estas zonas han demostrado que las personas llegan allí a viejas con buena salud: con menores niveles de artritis y también menos enfermedades cardiacas, demencias y depresión.

Anne. Las relaciones de calidad nos dan buenos años de vida. Se ha demostrado que son beneficiosas para la salud en general y para el cerebro en particular, ya que reducen la aparición de enfermedades vasculares, y aportan bienestar en los años de la vejez, mejorando el estado anímico. Por eso recomienda invertir más tiempo en ellas, en socializar con otras personas. Se puede hacer de las siguientes maneras:

- **Mantén el contacto** con amigos y familiares (por ejemplo, comparte como mínimo una comida a la semana con ellos), apúntate a un club o a un centro de actividades, participa en un huerto comunitario... La soledad se incrementa con la edad y quienes la padecen tienen más probabilidades de sufrir depresión.

NO ABURRIRSE

A veces, con la vejez no solo dejamos de socializar sino que también perdemos el sentido de tener un propósito y ya no reímos tanto. Dos aspectos cruciales para vivir más años con salud.

- **Busca algo que te motive.** Por ejemplo, hazte voluntaria. Las personas que lo hacen tienen menos depresión y mejor calidad de vida. O sencillamente ejerce de abuela, canta en un coro, haz algo artísitico, vuelve a estudiar...
- **Cultiva la sonrisa.** Además de hacernos sentir bien, cuando nos reímos mejoramos nuestra respiración y la circulación, y reducimos los niveles de estrés. Asimismo, la risa nos conecta más con los demás, igual que tener una actitud amable.

Por Lluïsa Sanmartín

MUY FÁCILES

Hábitos que aseguran mayor calidad de vida

1 **Cuidar la alimentación.** Se recomienda una dieta a base de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, nueces y semillas. Con un consumo alto de pescado (sobre todo azul), muy poca carne roja, un consumo moderado de lácteos y huevos, pocos azúcares y nada de ultraprocesados.

2 **Dormir bien.** El descanso influye mucho en la forma en que envejecemos. Dormir mal, algo muy habitual con el paso de los años, puede hacer que te sientas triste o que tengas problemas de concentración y memoria. Hay varias medidas que pueden ayudarte a dormir, por ejemplo, cenar pronto. Con la edad, cenar tarde causa aún mayores problemas de sueño que cuando se es joven, la digestión de los alimentos lo altera. Aunque hay algunos que lo favorecen, como el pavo, las almendras, el pescado azul, el arroz blanco... o tomarse una manzanilla. Asimismo, se recomienda no usar el teléfono móvil antes de acostarse, pues exponerse a la luz azul que emite reduce la producción de melatonina, la hormona que nos ayuda a dormir.

3 **Realizar actividad física.** Reduce el estrés, retrasa la demencia y mejora la memoria. Y mejora la fuerza muscular, que perdemos a partir de los 50 años y, sobre todo, pasados los 70. Por eso es importante aumentar la actividad física con la edad. Para ello no es necesario ir al gimnasio, basta con integrar el ejercicio en tus rutinas casi sin darte cuenta. Por ejemplo, desplazándote a pie y evitando el ascensor siempre que puedas, o realizando labores de jardinería cuidando las plantas de casa. También es recomendable caminar por la naturaleza o simplemente acercarte al mar: hay estudios que afirman que con tan solo mirarlo un rato ya se obtienen beneficios para la salud. El yoga y la meditación también son prácticas aconsejables.



EMPIEZA A REDUCIRLOS

Por qué debes evitar los edulcorantes

Pese a lo que suele creerse, ni ayudan a perder peso ni tampoco son una panacea para nuestra salud

Es cierto que abusamos del azúcar y que deberíamos, por tanto, reducir mucho su consumo. Los edulcorantes fueron creados por la industria alimentaria con el propósito de ser una alternativa a ellos, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta ante su elevado consumo.

QUÉ DICE LA OMS

"La sustitución de azúcares libres por edulcorantes no ayuda a controlar el peso a largo plazo. Las personas deben considerar otras formas de reducir la ingesta de azúcares libres, como consumir alimentos con azúcares naturales, como la fruta, o alimentos y bebidas no azucarados", asegura Francesco Branca, Director de Nutrición e Inocuidad de los Alimentos de la OMS. Este organismo recalca que tampoco ayudan a reducir el riesgo de enfermedades no transmitibles, pues **estudios prospectivos a largo plazo los asocian a mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular e hipertensión.**

Mientras más dulce tomes (aunque sea de edulcorante) más querrá tu cerebro y, a largo plazo, te puede afectar

La recomendación de la OMS está hecha en el contexto del abuso que también se ha acabado haciendo de los edulcorantes al intentar sortear el azúcar. Los azúcares libres son a menudo ingredientes de productos y bebidas ultraprocesados (embutidos, salsas, caldos, refrescos...). Cuando los sustituyen por edulcorantes, los consumidores tienen la falsa sensación de que están ante un producto más sano (lo que no es cierto) e ingieren más.

EL PAPEL DEL CEREBRO

Al tomar edulcorantes (y pasa igual con los azúcares libres), paladar y cerebro acaban teniendo preferencia por el sabor dulce (algunos lo son 500 veces más que el azúcar), que relacionan con bienestar. Y **cada vez necesitan más cantidad de dulce para experimentar la misma sensación.** Cuando no lo obtienen, puede aparecer un apetito irreal que nos lleve a comer de más.



Foto: Lloyd's para El Corte Inglés

EDUCARNOS PARA NO SER TAN GOLOSOS

Es lo único verdaderamente sano, según la OMS. Y no es tan difícil como parece.

POCO A POCO
Si meriendas un yogur natural, por ejemplo, no le añadas ningún edulcorante. La primera vez su sabor te resultará extraño, pero si lo haces más veces, te acostumbrarás, señal de que tu cerebro se está desenganchando del azúcar.

LA FRUTA, ENTERA
Recuerda que los azúcares de la fruta son sanos por ir acompañados de fibra. Si la licúas, se liberan y actúan en el cuerpo como si fueran terrones: van directos a la sangre.

SABÍAS QUE...

DOS CLÁSICOS ITALIANOS

MOZZARELLA Y BURRATA: PARECIDAS PERO DISTINTAS

Ambos son quesos frescos de pasta hilada (su cuajada se hila y se convierte en un gran chicle blando del que se forman las bolas). La primera procede de Campania, en el sur de Italia; la burrata es de Andria, en el tacón de la bota italiana.

La mozzarella, de búfala. La genuina mozzarella se hace con leche de búfala. Firme y elástica por fuera, algo granulosa por dentro y con un corazón cremoso, tiene un punto salado y ácido debido a la fermentación y salmuera por la que pasa su cuajada.

La burrata, de vaca. Su fina capa exterior, similar a la mozzarella, está rellena de straciatella (de nata o crema de leche y pasta hilada) que sale como lava si se corta. Su sabor es más dulce y su textura más cremosa. También es más calórica.







Claudia Schiffer (53)

PRODUCTOS ESTRELLA

La rutina ideal para hidratar el cabello

Descubre el nuevo ingrediente que lo nutre en profundidad y los mejores cuidados para cabello seco y dañado

Si tu cabello está opaco, áspero, con puntas abiertas y sin brillo a pesar de los cuidados que le das, debes aumentar su hidratación. Te explicamos cómo.

TRATA Y PROTEGE

Incorpora a tus rutinas capilares productos altamente hidratantes justo en el momento en que resultan más eficaces, y protege el cabello del calor.

• **Aceite de coco.** Aplica unas gotas en las puntas antes del champú. Se ha demostrado que usado justo en este momento es cuando más minimiza la rotura de la fibra capilar. También puedes beneficiarte de sus propiedades si añades unas gotas a tu mascarilla capilar; esta será todavía más hidratante.

•**Manteca de karité.** Úsala como mascarilla antes de lavarte el cabello y déjala actuar una hora. Calienta una pequeña cantidad en las manos, aplícala en el cabello y envuélvelo con una toalla. Otra opción es aplicarla a diario solo en las puntas; es muy efectiva para evitar su rotura.

•**Protector térmico.** El uso frecuente de herramientas de calor es lo que más perjudica al cabello; es mejor dejarlo secar al aire. Pero si las usas, aplícate antes siempre un termoprotector, que forma una película alrededor del cabello que evita que se reseque.

BAÑO DE ACEITE

De coco, argán, ricino... Aplícalo en la melena seca de la raíz a las puntas. Enrolla el cabello en una toalla caliente, deja 1 hora, lava y aclara .



'Style'. **32 €**. La Biosthetique

'Inner'. Mascarilla. **38 €**. I.C.O.N.

'Hyaluronic shampoo'. **15,95 €**. Valquer

Trata el cabello con productos que ayuden a restaurar la humedad.

LO MÁS NOVEDOSO

Un nuevo ingrediente, muy conocido ya en el cuidado de la piel, ha demostrado su eficacia también para reparar las puntas secas y dañadas. Es el ácido hialurónico, con un fuerte poder hidratante.

• **Al retener agua,** es un muy buen tratamiento para el cabello en general, especialmente si está seco y dañado, y para los cabellos teñidos en particular. Elige champús o sérums capilares con este activo.

Por Lluïsa Sanmartín



'Body'. Exfoliante. **27,90 €**. Patyka

TE INTERESA

Por qué es importante exfoliar la piel ahora

Porque así la preparas para recibir los primeros rayos de sol y conseguir un bonito bronceado. Se recomienda hacer una exfoliación suave una vez a la semana. Eliminarás la piel muerta, estimularás la circulación sanguínea y tendrás una textura más uniforme.

Aprovecha el momento de la ducha para realizar la exfoliación semanal. Es más cómodo porque puedes retirar el producto fácilmente. Es mejor que lo hagas con agua tibia o fría, la caliente reseca la piel.

DE LAVANDA, MANZANILLA, CÍTRICOS...

Para qué sirven las brumas faciales

Refrescan cuando hace calor, hidratan en ambientes secos y preparan la piel para el maquillaje. Son una solución líquida y ligera, también conocida como 'facial mist', elaboradas a base de aguas florales, extractos de plantas y aceites esenciales. Se pulverizan sobre el rostro y el cuello.

Se usan antes de la crema o sérum tratante. No las sustituye, pero ayuda a potenciar sus beneficios. También hay brumas que se rocían tras el maquillaje para fijarlo. Para aplicarla, cierra los ojos y coloca el espray a unos 20 centímetros de la cara. Rocía y deja que se seque por evaporación.

TRUCO

Lleva una en el bolso y refréscate de vez en cuando. Sus esencias te harán sentir bien.





CON LA REVISTA INSTYLE

Consigue una lima eléctrica

Prepara tus pies para lucirlos bonitos en verano con la lima eléctrica que te ofrece este mes la revista InStyle. Muy fácil de usar, contiene dos cabezales para pulir la piel a la perfección aportándole suavidad. Funciona tanto con pilas como con cargador USB, una opción que puede serte muy cómoda. A partir del 17 de mayo en tu quiosco por solo 12 euros. El pack incluye, además de la revista y la lima, unas ampollitas de belleza de la marca Iroha. ¡No te quedes sin él!

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



Lea Farren

CRISTINA LOBATO
Maquilladora y experta en belleza

Esta es la prebase ideal para ti

Hidratante con glicerina o ácido hialurónico si tu piel es seca. Matificante si buscas minimizar poros. Con retinol si tu piel es madura. Y si la tienes grasa, selecciona una oil-free para controlar el brillo.

Evita que tus talones se cuarteen

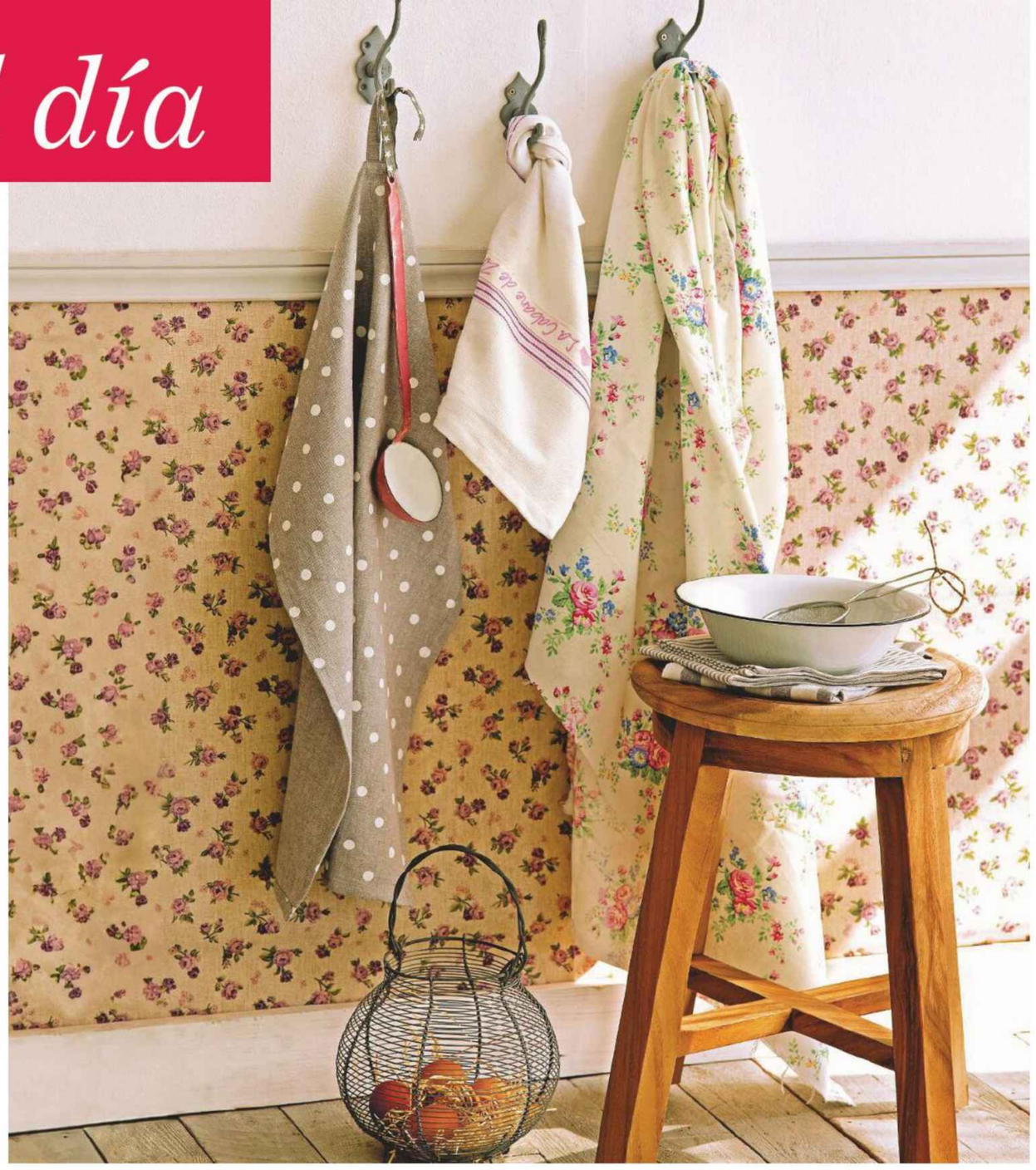
Aplica crema rica en urea o ácido láctico cada día para mantener su piel flexible; exfolia suavemente con piedra pómez o una lima; evita andar descalza y utiliza calzado cómodo para reducir la presión excesiva en los talones.

Para un maquillaje natural

Elige una base ligera o BB cream para unificar el tono sin cargar la piel, seguida de un corrector sutil para disimular imperfecciones sin ocultar la textura natural. Y dale un toque de color con un colorete en crema. Utiliza máscara de pestañas para refrescar la mirada.



Casa al día



MUY FÁCIL

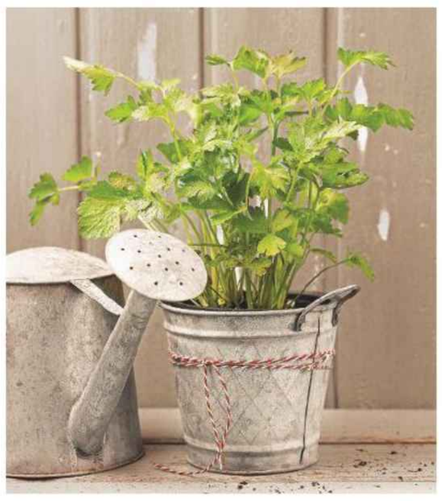
Así puedes cultivar perejil en casa

Aún quedan tiendas que te regalan el perejil fresco, pero es una costumbre cada vez menos frecuente. Si te animas a cultivarlo en casa, lo tendrás siempre a mano. Lo más sencillo es:

Compra la planta ya crecida y trasplántala a una maceta algo más grande de cuanto antes.

Colócala en un lugar que tenga largos ratos de sombra, es mejor no ponerla a pleno sol.

Riégala con frecuencia, pero en poca cantidad. De esta manera, le aseguras la humedad constante que necesita y evitas el encharcamiento.



SIN QUÍMICOS

La manera más eficaz de lavar los trapos de cocina

Con vinagre blanco de limpieza. Es un producto infalible contra las manchas más difíciles. Mezcla tres tazas de vinagre con el zumo natural de un limón y viértelas en un recipiente lleno de agua caliente. Deja los trapos en remojo con la mezcla durante un par de horas para ablandar la grasa. Luego, lávalos en la lavadora también con agua caliente.

Con bicarbonato. En un barreño lleno de agua, pon tres cucharadas de bicarbonato de sodio y una taza de vinagre blanco de limpieza. Mezcla e introduce los paños sucios y déjalos en remojo 30 minutos. Transcurrido este tiempo, refriega los trapos y déjalos reposar 5 minutos más. Saca los trapos de la cubeta y déjalos secar bien al sol.



SEGURIDAD

Lo bueno de tener contraseñas complejas

Con los avances de la Inteligencia Artificial se pueden predecir y descifrar contraseñas con más rapidez que nunca. Por eso es recomendable que sean más largas y complejas. Créalas con una mezcla de números, letras y símbolos, con un máximo de 12-16 caracteres para aumentar la seguridad. Si se amplía a 18, puede resultar casi indescifrable.

PREVENIR

Trucos para que el fregadero no se atasque

Si quieres evitar que tu fregadero se atasque con restos de comida y tener que bombearlo con un desatascador con ventosa manual, sigue estos consejos:

Vierte regularmente un chorrito de lavavajillas en el desagüe, déjalo actuar un rato y luego enjuaga generosamente con agua caliente.

Utiliza un colador de forma regular para evitar que los restos de comida entren en las tuberías.

De vez en cuando, desmonta el sifón del desagüe y límpialo bien. Desenrósclalo y déjalo sumergido en agua caliente con un poco de desengrasante.

GANADORES DEL **TROFEO DEL HOGAR 2024**

La segunda edición del Trofeo del Hogar ha galardonado 11 productos. Además, ha presentado un nuevo premio, Top Mascotas 2024, que reconoce a los mejores productos destinados al cuidado de las mascotas. Ambas distinciones se basan en rigurosas evaluaciones de consumidores habituales, en condiciones reales de uso y sin referencia de marca.

www.trofeosdelhogar.com





ADIÓS PICADURAS

LA MOSQUITERA A MEDIDA DE CADA VENTANA

Hay varios factores a tener en cuenta para que de verdad te resulte útil



CAROLINA GONZÁLEZ
Subdirectora de El Mueble
www.elmueble.com

1. Si las ventanas no son correderas. Pueden irte bien las mosquiteras fijas, que permiten abrir del todo la ventana, se adaptan a los huecos y se aseguran al marco con velcro. Cuando hay un cajón de persiana, están indicadas las extensibles. Las que llevan marco se pueden poner también en las ventanas: si es de aluminio, se fijan con sistema clic, y si es de PVC flexible, con uno magnético. Para puertas de paso abatibles, son ideales las tipo cortina.

2. Para puertas y ventanas correderas. Lo ideal son las mosquiteras también correderas: se ponen sobre los carriles y permiten la apertura parcial de la ventana o la puerta.

3. Qué malla elegir. Las más económicas son las de poliéster. También las hay antipolen, para los alérgicos: con malla de poliéster certificada que filtra ácaros y alérgenos. Si tienes mascotas, mejor escógela de aluminio, con mayor resistencia y durabilidad. Las de fibra de vidrio protegen también frente al sol. Y las de acero inoxidable son imprescindibles en zonas expuestas a la sal marina.

Es nuevo

ABOCA
NUEVO FISIOVEN BIOGEL PARA PIERNAS CANSADAS Y PESADAS

Aboca presenta el nuevo 'FisioVen BioGel' para piernas cansadas y pesadas. Una nueva fórmula mejorada, 100 % natural y biodegradable. Además de los ingredientes de siempre (rusco, castaño de Indias, centella y vid roja), incluye gomas karaya y arábiga, 100 % naturales, más glicerina biológica 100 % natural de acción hidratante y zumo de limón como regulador del pH. **www.aboca.com/es**





BIODES
BIO3 DIET SOLUTION

Es un complemento alimenticio que, junto a una dieta saludable, activa los mecanismos de drenaje y depuración ayudando a perder peso.

www.bio3.es

BYPHASSE
FIJADOR DE MAQUILLAJE

El fijador de maquillaje FIX Make-up Long-lasting es una bruma refrescante que deja un velo invisible sobre la piel y hace que el maquillaje dure más. **https://byphasse.com**





COLECCIÓN DE DESTILADOS DE LUJO DE **HISUMER**

Una variedad de destilados con características únicas. Desde la primera 'cachaça' premium de su portfolio hasta la ginebra elaborada 100 % en China. **https://hisumer.com**

ARTISTRY
MASCARILLA NOCTURNA CON LAVANDA

La Mascarilla Nocturna Skin Nutrition™, que incluye un masajeador en forma de T, es una crema que energiza y revitaliza la apariencia de la piel mientras duermes. Con extracto de centella asiática (CICA) que regenera y calma.

www.amway.es



CONTRASTE DE SABORES

Las mejores recetas de ensaladas tibias

Deliciosos y saludables entrantes donde se mezclan ingredientes fríos y templados. Los sabrosos aliños y salsas les dan el toque final



DE PASTA CON POLLO Y BERROS

4 · 50 min

- 400 g de pasta de colores
- 650 g de pechuga de pollo
- 250 g de queso fresco
- 300 g de tomatitos cereza
- 100 g de berros, pimienta
- Aceite de oliva, ajo, sal
- 1 ramita de tomillo limonero

Lleva a ebullición abundante agua y un poco de sal. Añade la pasta y cuécela al dente. Luego, escúrrela, ponla en una ensaladera y sazona. Riega con un hilo de aceite y mezcla.

Limpia el pollo y salpimienta. Aplasta 2 dientes de ajo. Rehógalos en una sartén con aceite. Incorpora la pechuga y saltéala hasta dorarla. Baja el fuego, tapa y sofríe 10 minutos. Retira del fuego y deja templar.

Corta el queso fresco en dados, los tomatitos por la mitad y la pechuga en lonchas. Monta la ensalada. Reparte la pasta aliñada en 4 platos hondos y añade los dados de queso, los tomatitos y los berros.

Incorpora el pollo, espolvorea con sal y pimienta recién molida y riega con un hilo de aceite. Decora con el tomillo limonero y sirve enseguida.

DE PASTA CON GULAS Y AGUACATE

4 · 25 min

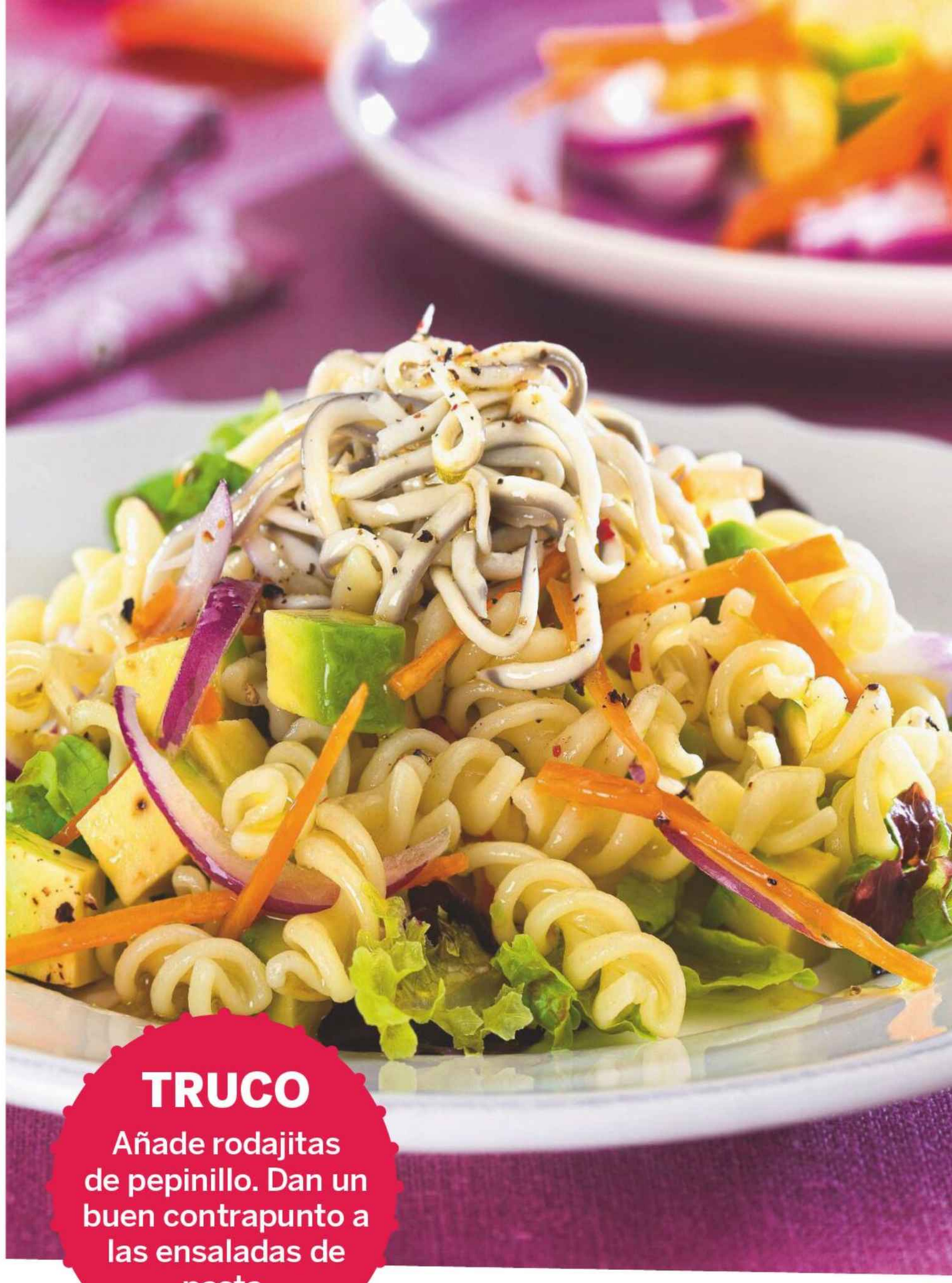
- 150 g de espirales de pasta
- 1 envase de gulas
- 1 lechuga hoja de roble
- 1 aguacate
- 2 zanahorias
- 1 limón
- Aceite de oliva
- 1 cebolla morada
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- Pimienta
- Sal

Cuece la pasta en agua salada el tiempo que indique el envase. Escúrrela, échale un chorrito de aceite y déjala extendida en una bandeja amplia.

Raspa, lava y ralla las dos zanahorias. Corta el aguacate por la mitad hasta llegar al hueso, gíralo sobre sí mismo y acaba de abrirlo. Deshuésalo, retira la pulpa con una cuchara y córtala en dados; rocíalos con el zumo del limón para que no se oxiden. Pela la cebolla y pártela en juliana.

Mezcla tres cucharadas de aceite con el vinagre, sal y pimienta, y remueve bien. Dispón la pasta, las verduras y el aliño en una ensaladera.

Limpia la lechuga, separa las hojas y lávalas. Repártelas en 4 platos, formando un lecho, y dispón la pasta y las verduras por encima. Saltea las gulas ligeramente en una sartén, distribúyelas también en los platos y sirve enseguida.



TRUCO

Añade rodajitas de pepinillo. Dan un buen contrapunto a las ensaladas de pasta.

DE JUDÍAS BLANCAS EN TORTILLA MEXICANA

8 · 25 min

- 300 g de judías blancas cocidas
- 1 aguacate
- ½ cebolla morada
- 4 tomates cereza
- 1 zanahoria
- ½ pepino
- 100 g de queso feta
- 8 tortillas mexicanas
- Cilantro picado
- ½ limón
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Sal, pimienta

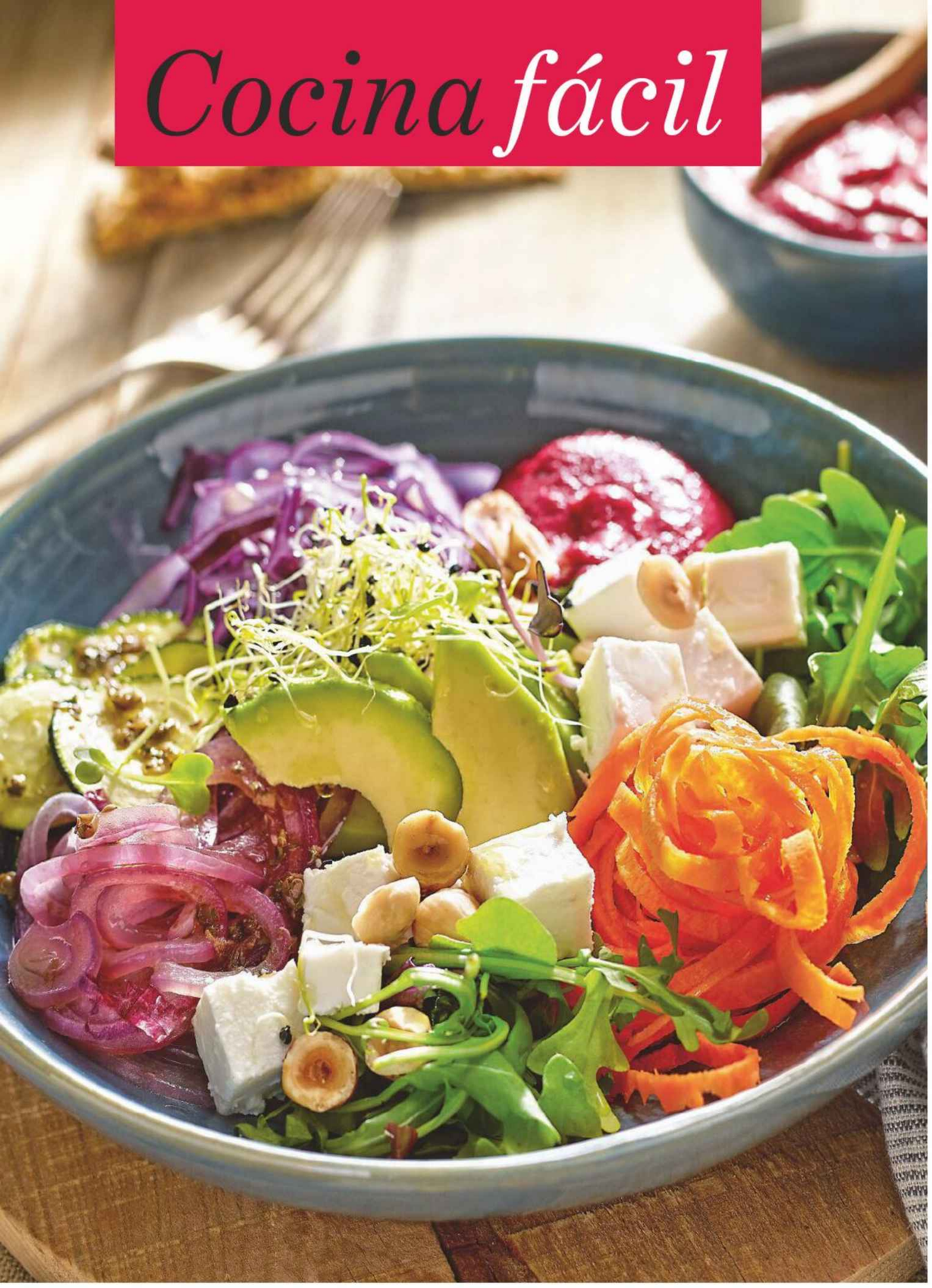
Parte el aguacate por la mitad, extrae el hueso, retira la pulpa con la ayuda de una cuchara y córtala en dados.

Pela la cebolla, raspa y lava la zanahoria, y pica ambas. Pela el pepino y córtalo en daditos. Corta el queso feta también en dados. Mezcla estos ingredientes en un bol grande y añade el aguacate y después las judías cocidas enjuagadas y escurridas. Aliña con un poco de sal, pimienta, el zumo de limón y aceite, y remueve.

Precalienta el horno a 180°. Humedece las tortillas y disponlas en moldes individuales aptos para horno formando una cesta. Hornéalas durante 10 minutos.

Deja enfriar las tortillas. Rellénalas con la ensalada preparada y añade los tomatitos lavados y partidos por la mitad. Espolvorea con un poco de cilantro picado y sirve.





ENSALADA TIBIA DE HORTALIZAS

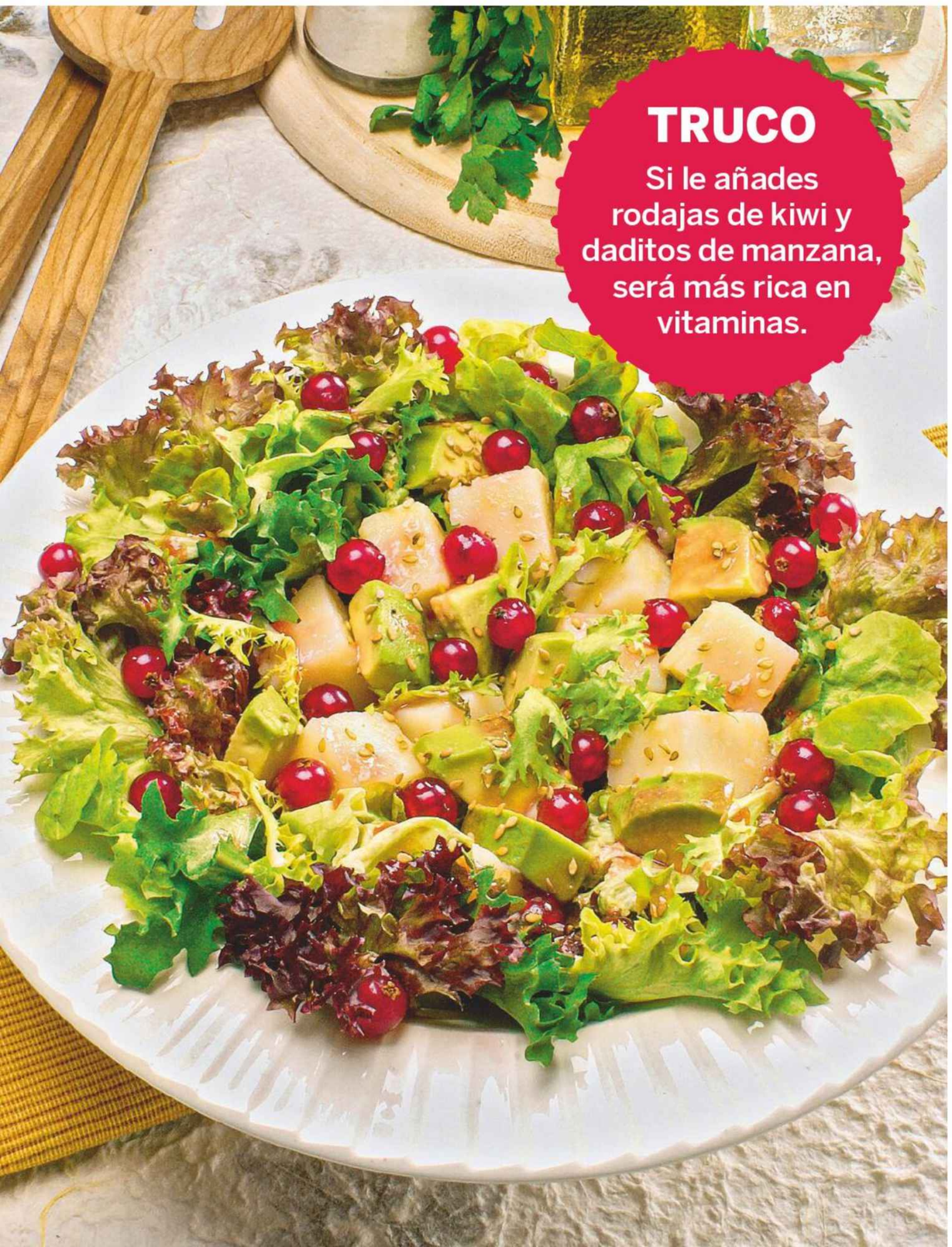
4 · 1 h

- ¼ de lombarda
- 2 zanahorias
- 2 aguacates
- 1 cebolla morada
- 100 g de rúcula
- 1 calabacín, 1 ajo
- 50 g de queso feta
- 100 g de avellanas
- Germinados de cebolla
- Alcaparras, perejil, sal
- Vinagre balsámico, aceite

Pela la cebolla y despunta y lava el calabacín. Corta ambos en láminas y ásalos 3 minutos en el horno precalentado a 200°; retíralos y deja enfriar. Pela el ajo, escurre las alcaparras y lava unas hojas de perejil; bátelos con 50 ml de vinagre y 100 ml de aceite hasta emulsionar.

Vierte la salsa en una fuente y pon a macerar las hortalizas asadas. Mientras tanto, raspa las zanahorias, lávalas y córtalas en tiras muy finas con una mandolina o un espirilizador. Pela los aguacates y pártelos por la mitad; elimina el hueso y corta la pulpa en láminas.

Limpia la lombarda y córtala fina. Lava los germinados y la rúcula, y sécalos. Reparte en los platos la lombarda, la zanahoria, el aguacate y las verduras maceradas escurridas. Agrega el queso feta a taquitos, los germinados, la rúcula y las avellanas picadas. Aliña con la salsa y sirve.



TRUCO
Si le añades rodajas de kiwi y daditos de manzana, será más rica en vitaminas.

DE PATATAS CON VINAGRETA DE GROSELLAS

4 · 45 min

- 4 patatas
- 300 g de ensalada variada
- 3 racimos de grosellas rojas
- 1 aguacate
- ½ limón (su zumo)
- 2 cdas. de vinagre
- 4 cdas. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cdta. de semillas de sésamo tostadas
- Sal, pimienta

Desgrana un racimo de grosellas y tamízalas con un colador de malla fina, recogiendo el jugo en un cuenco. Añádele el vinagre, sal y pimienta y, por último, el aceite de oliva; bátelo hasta que emulsione.

Pela las patatas y lávalas. Pártelas en trozos regulares y cuécelas al vapor durante unos 15 minutos. Mientras tanto, lava las hojas de lechuga, escúrrelas y sécalas bien. Córtalas en trozos y colócalas en una ensaladera.

Pela el aguacate, córtalo en dados, rocíalos con el zumo de limón para que no se ennegrezcan y añádelos a la ensaladera. Retira las patatas del fuego y, todavía calientes, riégalas con la mitad de la vinagreta.

Desgrana el resto de las grosellas y añádelas, junto con las patatas templadas, a la ensaladera. Riega todo con el resto de la vinagreta preparada y remueve con cuidado. Espolvorea con las semillas de sésamo y sirve.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)





LOS TRUCOS DEL CHEF

- **La pinsa.** No es igual que la pizza y a mí me encanta por su corteza crujiente por fuera y su interior esponjoso. Típica de la ciudad de Roma, no solo se distingue por su forma ovalada.
- **Tres tipos de harina.** La pizza tradicional se elabora con harinas de trigo muy refinadas y fermenta no más de 48 horas. La pinsa mezcla harina de trigo, soja y arroz, y fermenta 72 horas.

Pinsa de burrata y jamón ibérico

Una receta perfecta para una cena informal, pero con toque gourmet

2 · 35 min

- 1 base de pinsa romana o de pizza fresca
- 200 g de tomate natural triturado
- 60 g de mozzarella fresca rallada
- 50 g de rúcula
- 1 burrata fresca
- 30 g de jamón ibérico en lonchas
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Vinagre, sal





Precalienta el horno a 200°. Cubre la masa con unas cucharadas de tomate y extiéndelo sin llegar a los bordes.



Reparte la mozzarella rallada sobre la superficie de la pinsa cubierta con el tomate. Hornéala 15 minutos.



Lava la rúcula y sécala con un centrifugador de lechuga. Alíñala con un poco de aceite, vinagre y sal.



Abre el envase con el jamón para que respire. Saca la pinsa del horno y reparte por encima la rúcula aliñada.



Trocea la burrata con la mano y disponla sobre la pinsa. El calor residual actuará sobre ella, fundiéndola.



Cubre con el jamón en lonchas y adereza la pinsa con orégano y un poco de pimienta recién molida.

LECTURAS

Nº 3 765 - 22 de mayo de 2024

DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García, Karmele Izaguirre

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Sílvia Quiroga, Estela Cebrián
MAQUETACIÓN Dolors Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

LECTURAS PRÁCTICA
DIRECTORA DE ARTE Ángela Marín
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamarta
REDACCIÓN Lluïsa Sanmartín

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Estefanía Fernández, Jara Bravo, Adrián López, Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS Óscar Aragón, Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Natàlia Galbán, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARIA DE DIRECCIÓN Àngels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS Mª del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE:
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
EDITORA ANA RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International of Periodical Press FIPP.
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Pasatiempos

Autodefinido por Olissip



Guarda la compostura / La menea feliz el perro
Latido del corazón / Flor heráldica, lirio
Es muy agradable al tacto
En el punto de mira / De color muy oscuro
A los pies de la duquesa
Teta de la vaca / Un bulto anormal
Hablar para escribir / Preposición de un lugar
La inicial de Santiago / Equipo que juega en casa
Cubrir de moho algo / Espalda, también
Un par de huevos / Manera de vivir
Campanilla en la boca / Se despide de Dios
Al menos es entretenido / Deshonesta, nada pura
Es superior en el monasterio
Tercera nota musical / Lo contrario a nada
Escuchado al parche / Óxido rojizo
La cara B del parchís / Instrumento de viento
Ella es Kira... / Presuma de algo
Principios de abril / Ágata listada de colores
Andrajo, jirón de tela / La virtud del hierro
Una mentira muy redonda / La de las tentaciones
De ella también se vive / Período de la evolución
La inicial de David / Manga para el tenista
Comer por la noche / Observar para creer
Media docena / Menudo cansancio
Sociedad anónima
De recuerdos de Karina / Consonante muy popular
Cestas medio llenas / Rosquilla mordida
Corte de la barba sin cuidado
Cada una de las caras de un cristal

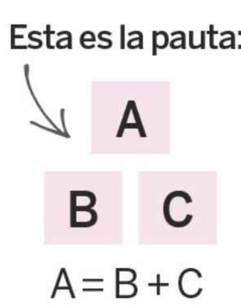
SUDOKU ★★★ difícil

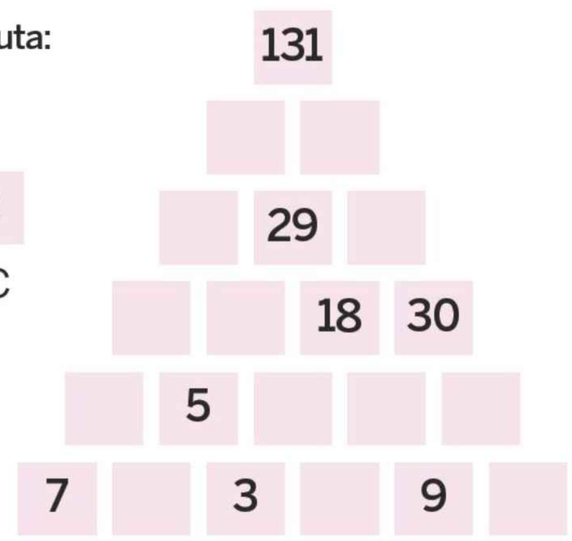
2	1		8					
	7					5		
8		3			4	6		
	3			2				9
			7		8			
1				9			7	
		2	3			4		1
		9					8	
					7		3	5

CÁLCULO

◆ **Pirámide.** Complétala sabiendo que el número que tienes que escribir en cada cuadrado es la suma de los dos en los que se apoya.

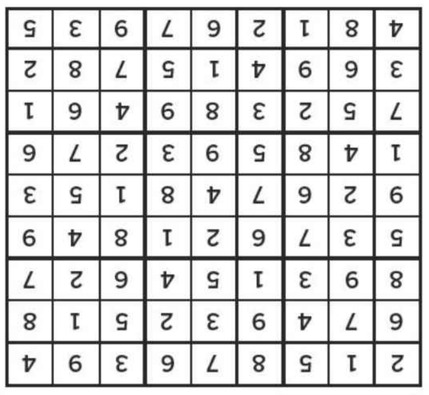
Esta es la pauta:

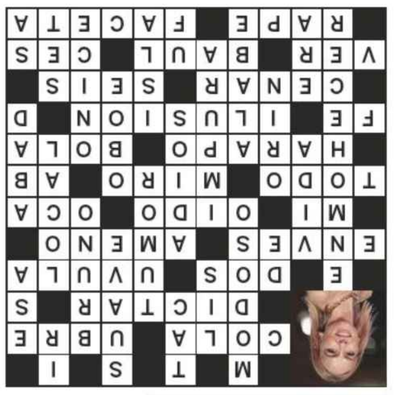




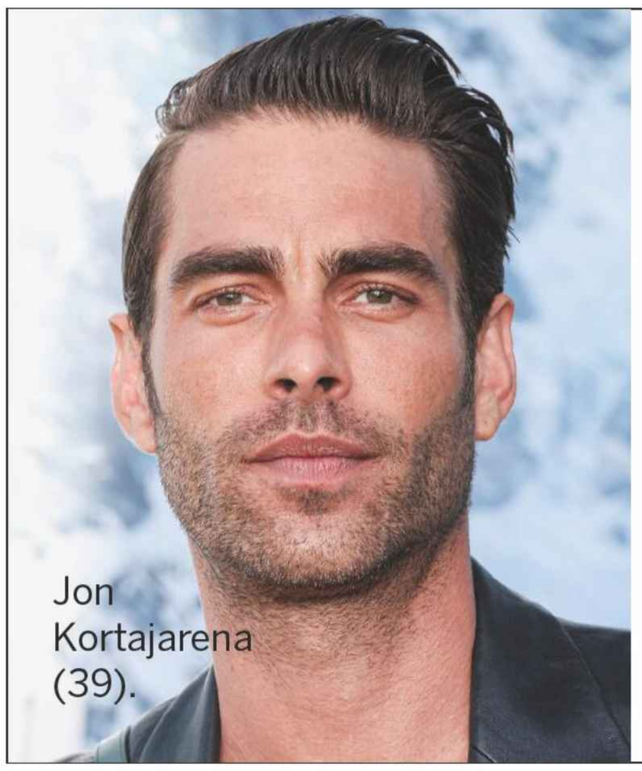
SOLUCIONES







Horóscopo



Jon Kortajarena (39).

TAURO

20 abril-20 mayo

Ciertos malestares inespecíficos que acusas tienen su origen en la ansiedad que te causa, sobre todo, la situación económica por la que atraviesas. No obstante, ahora tus asuntos financieros mejorarán y **te librarás de las preocupaciones que han influido tan negativamente en tu salud.** Si te surge una opción para progresar laboralmente, pero significa alejarte de tu pareja, piénsatelo dos veces, pronto te llegarán más oportunidades.

ARIES

21 marzo-19 abril

Llegarás al límite de tu capacidad de aguante con tu pareja. Las dificultades parecen insalvables y alguien tiene que tomar una decisión. Te costará pero es lo mejor. Lo entenderás en un tiempo. Empieza a cuidarte más y no esperes tener una semana tranquila, deberás resolver montones de cosas.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Aquello que empezó como una aventura apasionada sin trascendencia se ha convertido para ti en algo más. Es probable que él sienta lo mismo. Si no fuera el caso, al menos sabrás a qué atenerte. Para hacer frente a ciertas situaciones en el trabajo, **usa la inteligencia y tu intuición.** Acertarás de lleno.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Se inicia para ti **un nuevo ciclo astral que te proporcionará felicidad,** además de proteger tu economía. Tus pensamientos positivos atraerán hacia ti situaciones favorables. Sobre todo en lo laboral, te esperan días muy fructíferos. En el amor, si en estos momentos estás sola, aprecia tu libertad y disfrútala.

LEO

23 julio-22 agosto

Te presentarán a alguien y a primera vista sabrás que es tu alma gemela. **El flechazo será mutuo.** Intenta mejorar la comunicación con la gente de tu entorno laboral, te ganarás muchas simpatías. El dinero dejará de preocuparte, ahora va en ascenso y podrás adquirir cosas que estabas deseando.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Estás pasando por momentos idílicos en el amor, llenos de pasión y romanticismo. Aprovecha para avanzar en la relación y **procura dedicar más tiempo a la persona que ocupa tu corazón;** sin darte cuenta te vuelcas en el ámbito profesional y dejas de lado otros aspectos que también son muy importantes.

LIBRA

23 sept-22 oct

Tienes ahora una inmejorable influencia astral que te proporciona visión de futuro y grandes ideas. Si las llevas a cabo, tendrás un respiro económico. **Visualiza las cosas que quieres alcanzar como si ya fueran realidad** porque esto te ayudará a conseguirlas, también en el plano sentimental.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Tu pareja no se está distanciando de ti porque tu físico haya cambiado, sino por otras cuestiones como tu estado de ánimo en días pasados. Ahora, sin embargo, estarás cargada de energía y buen rollo porque los astros potencian tu vitalidad. **Este cambio de actitud te hará recuperar a tu pareja.**

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Empieza un ciclo en el que los planetas te proporcionarán la fuerza mental que necesitas. **Será una semana muy favorable para negocios o inversiones.** Es momento también de realizar compras importantes y para elegir un nuevo lugar donde instalar el hogar que siempre has soñado tener.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Ten más confianza en el amor y no actúes como si estuvieras al borde de la catástrofe. Quizá alguna experiencia negativa te provoca este temor. Líbrate de él y **disfruta el excelente momento sentimental que atraviesas.** Tampoco temas por tu economía, la prosperidad está en tu camino vital.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Puedes ahora ser víctima de algunas envidias, no bajes la guardia ni pierdas la confianza en ti misma. Actúa igual en el terreno sentimental, porque quizá te enteres durante estos días de que la persona a quien estás conociendo no es del todo sincera ni libre. Alguien así es lo último que te conviene.

PISCIS

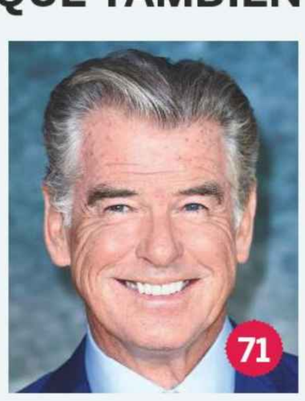
20 febrero-20 marzo

Empieza ya a hacer ejercicio diario o sucumbirás al estrés. De momento te sientes llena de energía, pero un exceso de actividades y obligaciones te van sobrecargando. En estos días **recuperarás el optimismo y la ilusión** por lanzarte a probar suerte con antiguos proyectos que tenías casi olvidados.

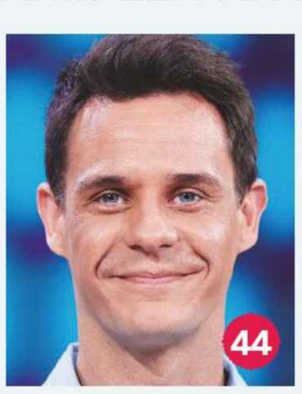
PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



ANTONIA SAN JUAN



PIERCE BROSNAN



CHRISTIAN GÁLVEZ



LORENA VAN HEERDE



PALOMA LAGO



Felizcumpleañ



Tuvo una infancia dura y llegó a estar en un orfanato



Ganó un Oscar en 1988 por 'Hechizo de luna'

La madre de Cher era una mujer inestable. Madre soltera, se casó y se separó cuatro veces y llegó a dejar a Cher una temporada en un orfanato. En 1985 la artista ganó el premio a mejor actriz en Cannes por 'Máscara' y en 1988 el Oscar por 'Hechizo de luna'.



LA ETERNA DIVA

CHER CUMPLE 78 ENAMORADA Y SUBIDA A LOS ESCENARIOS

La cantante, que actuará en Cannes este mes, lleva dos años con un productor 40 años menor que ella

Criada en una familia humilde, Cher alcanzó la fama tras casarse y formar un dúo musical con Sonny Bono. De aquella unión nació Chaz. Su siguiente marido fue el músico Gregg Allman, al que dejó por sus problemas con la heroína. Con él tuvo a su otro hijo, Elijah, que ha heredado las adicciones de su padre. Ahora la cantante, que cumple 78 años el próximo 20 de mayo, sale con el productor musical Alexander Edwards. Tres días después de su cumpleaños volverá a cantar en la gala Amfar contra el sida del Festival de Cannes.



"Mi novio me trata como una reina"

Cher, junto asu pareja los dos últimos años, Alexander Edwards (38). "Salgo con hombres más jóvenes porque los de mi edad están muertos", dice.

ESTE MES, SOLO CON

CLARA

Consigue uno de estos productos

sensilis | Sensitive Skin Lab y COMODYNES



LA MEJOR COSMÉTICA DE TRATAMIENTO



EL 17 DE MAYO EN TU QUIOSCO

DAMAREL
smart wellness

La primera Ropa de Cama que te ayuda a dormir mejor

TEX-THERAPY®

DEEP-REST

Nuevas Sábanas y Fundas de Almohada
CON PLANTAS RELAJANTES Y VITAMINA B

El tejido más confortable unido a la **Nueva tecnología TEX-THERAPY® DEEP-REST** libera los principios activos del jazmín, la melisa, la vitamina B y la amapola de California para ayudarte a conciliar el sueño y mejorar su calidad, favoreciendo un descanso saludable y reparador.



NUEVAS FUNDAS DE ALMOHADA CON **PLANTAS RELAJANTES Y VITAMINA B** PARA UN DESCANSO MÁS SALUDABLE

Entra en tex-therapy.com y disfruta del 10% descuento
CÓDIGO LEC10

Compruébalo

Nueva Tecnología
TEX-THERAPY® DEEP-REST

La técnica de microencapsulado incorpora al tejido principios relajantes naturales que se liberan al entrar en contacto con la piel.

Descúbrelo en: www.tex-therapy.com

También disponible en amazon

Desde 26,90 €