

DIEZ MINUTOS

5 JUNIO 2024 • NÚM. 3798

2,50 € Canarias 2,65 €

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

03798
8 413042 018100



“Hay testimonios y pruebas contra Bárbara que no se han mostrado y que Ángel podría contar ante un juez”



**JULIÁN MUÑOZ
Y MAYTE ZALDÍVAR**
Una boda por interés



**LOS CONDES
DE OSORNO**
Celebran el bautizo
de su hijo Carlos
en el Palacio de Liria

**DIEZ
MINUTOS**
cuida de ti

Las mejores
Ofertas del súper,
los consejos de **Salud**,
las tendencias
de **Moda**...



ESTA SEMANA
BANDERAS AZULES

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



Tratamiento profesional y exclusivo en salones La Biosthétique.
Encuentre el suyo aquí:



Esta semana en Diez Minutos...

Número 3798 • 05-06-2024

REPORTAJES



Isabel Pantoja

Ajena a la boda de Julián Muñoz,
triunfa en su concierto de Zaragoza..... 22



Nuria Roca

Vive un momento dulce: "Soy excesivamente optimista y quizás eso me ha salvado..... 24



Inmaculada Casal

La mujer de María del Monte,
tras la libertad de Antonio Tejado y la banda que presuntamente robó en su casa: "Tengo miedo" 26

Diez Minutos cuida de ti
Moda, Vida Bio, Psico...

Los Mozos de Arousa cumplen su primer año en "Reacción en cadena".

Leonor cierra etapa militar en Zaragoza:
"Soy una maña más".

Carlos Fitz-James y Belén Corsini
bautizan a su hijo en Liria.

Mónica Cruz: "No tengo una relación.
El día que tenga pareja no lo voy a esconder".

Karla Sofía Gascón triunfa en Cannes.

Gala amfar, las famosas luchan contra el sida.

Valeria Vegas: Rosa Villacastín.

Gente con estilo: Pilar Vidal.

Ángel Antonio Herrera: Rosa Villacastín.



VALERIA VEGAS

Coge el testigo de Rosa Villacastín
en la "Entrevista Diez"

Una mala y una buena noticia. Después de toda una vida dedicada al Periodismo, Rosa Villacastín se retira. En esta revista llevaba 26 años haciendo cargo de la "Entrevista Diez", por donde ha desfilado medio país. Su lugar será ocupado ahora por Valeria Vegas (Valencia), una talentosa periodista, escritora, documentalista... conocida por el gran público gracias a sus colaboraciones televisivas, entre otras cosas.

Un relevo que la "nueva" asume con respeto y admiración por una todoterreno de la que es amiga. Desde "Diez Minutos", que es ya tu casa (esta semana es su debut, entrevistando a Rosa), solo podemos desearte mucha suerte y decirte "¡Bienvenida, Valeria!".

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
o escanear código



Estos días se habla de...

ASMA AL ASAD

La primera dama siria, con leucemia

La esposa del presidente Bachar el Asad ha sido diagnosticada de leucemia y dejará de lado su agenda oficial de manera temporal para recibir tratamiento contra la enfermedad. Hace cinco años ya superó un cáncer de mama. Nacida en Londres, Asma se trasladó a vivir a Damasco a finales de 2000 para casarse con el presidente de Siria, con el que tiene tres hijos.



VICTORIA DE SUECIA

De excursión con su perrito “Río”

La heredera al trono de Suecia ha aprovechado el buen tiempo para disfrutar de una excursión al aire libre a la que se ha llevado a su perro “Río”. Y si la princesa Victoria, que iba vestida en plan militar, es uno de los miembros más queridos de la familia real sueca, su mascota, de raza cavapoo, va camino de ser una estrella.



ALBERTO Y CHARLENE DE MÓNACO

Brillan en la cena de gala de la Fórmula 1

Finalizado el Gran Premio de Mónaco, Alberto y Charlene presidieron una cena de gala a la que no faltaron el ganador, Charles Leclerc, y su esposa, Alexandra Saint Mieux. Destacó el look de la princesa, con un vestido rojo (como la pajarita de su marido, y uno de los colores de la bandera monegasca), con piezas de cristal en los hombros firmado por Louis Vuitton.

LA NOCHE DE TU VIDA

FOOD, SHOW & PARTY



WAH

MADRID

COMpra tu Entrada en
WAHSHOW.COM | 910 73 62 01



Estos días se habla de...

CHRIS HEMSWORTH

Recibe la Estrella de la Fama en Hollywood

El guapísimo Thor tiene un motivo más para estar contento: ahora cuenta con una estrella con su nombre en el Paseo de la Fama. En este día tan especial estuvo rodeado por su esposa, Elsa Pataky, sus gemelos, Sasha y Tristan, de 10 años, sus padres y su maestro de ceremonias, que fue su buen amigo, el actor Robert Downey Jr. La estrella se la dedicó a Elsa: "Siempre estoy en deuda contigo", le agradeció.



ISABELLA RUIZ DE RATO

Sigue formándose como actriz

La hija de Espartaco y Patricia Rato ha decidido apartar de momento su carrera en la abogacía para continuar estudiando Interpretación, algo que le apasiona desde que estudió Teatro en un internado inglés.



FABIOLA MARTÍNEZ

"No tengo ni idea de cómo está el señor"

Esta fue la respuesta cuando le preguntaron por su ex, Bertín Osborne. La venezolana ha querido remarcar su postura de distanciarse de él y centra su vida en sus hijos (Kike y Carlos) y su trabajo.



TU CUERPO EN LA MENOPAUSIA

Orgullosa de *tí* misma

No te vamos a engañar: durante esta etapa tu cuerpo cambia, y no siempre para mejor. Pero lo puedes controlar e incluso hacer que estos cambios jueguen a tu favor.

Las hormonas femeninas son una bendición en muchísimos casos (nos protegen de los accidentes cardiovasculares, de problemas de huesos...) aunque, también, a veces, nos juegan malas pasadas, sobre todo potenciando cambios emocionales. Durante la menopausia el nivel de nuestras hormonas desciende, "y esto hace que varíe la composición corporal del cuerpo, disminuyendo el tejido músculo-esquelético y aumentando el adiposo, haciendo que el gasto energético se vea disminuido", explica la nutricionista Rocío Bueno, coordinadora de Nutrición del Grupo HLA. ¿Resultado? Pues sí, si no tienes más cuidado con lo que comes y con el ejercicio que haces, engordas.

"El patrón de dieta mediterránea, con base de frutas y hortalizas, con ali-

mentos como las legumbres, los frutos secos, los pescados, carnes blancas, huevos, cereales de calidad, aceite de oliva... siempre van a ayudar, estemos en la etapa que estemos", explica Bueno. Y en esta, que suele ser difícil, merece la pena tomarnos más en serio esta dieta.

Mímate todavía más

"Lo que sí que es importante en esta etapa es cuidar un aporte aumentado –o al menos asegurar las raciones necesarias– de los siguientes elementos: calcio –en sésamo, soja, frutos secos y lácteos enteros–, vitamina D –tomando el sol–, fibra –en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales...–, proteínas de calidad –frutos secos, legumbres, semillas...–, grasas saludables –aceite de oliva, aguacate o frutos secos– y fitoestrógenos

–los encuentras en soja, frutos secos y semillas", explica nuestra experta de Asisa.

Esta especialista insiste sobremanera en el tema de la actividad física: "Es importante siempre, pero durante esta etapa más todavía. Hay que asegurar, al menos, 1 hora de actividad (la que te guste) 4 o 5 veces por semana. Lo ideal es combinar actividades cardiovasculares como caminar rápido, subir escaleras o nadar, con ejercicios de fuerza que frenen la pérdida de masa corporal", explica nuestra nutricionista. La verdad es que hay que desmitificar esta etapa y rodearse de especialistas que informen y ayuden, porque como dice Rocío Bueno: "Es una etapa perfecta para empezar a cuidarse. El organismo de la mujer es maravilloso, y su capacidad de adaptación, única".



La novia de Ángel Cristo está dispuesta a llegar donde haga falta para defenderle: "De esto saldremos más fortalecidos".

**ENTREVISTA
EXCLUSIVA**

Ana Herminia

“Si Ángel quiere estar con su madre, lo apoyaré. Pero yo no quiero a Bárbara en mi vida”

La novia de Ángel Cristo Jr, está tan preocupada por él, que asegura que tiene miedo... También sostiene que el hijo de la ex vedette tiene aún mucho que contar.

El nombre de Ana Herminia ha sido uno de los más mencionados en las últimas semanas. La pareja de Ángel Cristo se ha convertido en la mujer más buscada después del controvertido paso del hijo del domador de leones por "Supervivientes 2024", de donde fue expulsado por infringir el reglamento del concurso. Desde la distancia, pero siempre fiel a su lado, ha estado su novia, con quien se casó en Honduras por el rito garífuna y que se ha erigido como su escudo perfecto durante estas semanas ante la lluvia de críticas y los conflictos surgidos.

Ahora, vuelven a estar juntos, por fin, pero el desgaste durante todo este tiempo ha hecho mella en ellos. Para dibujar cómo será su futuro, es necesario comprender su pasado. Por y para ello, Ana Herminia nos concede su entrevista definitiva. Una charla íntima, sin ambages, desde la tranquilidad que da mirar todo con perspectiva y en la que no se calla nada: de los comienzos de su historia de amor con Ángel Cristo, hasta la complicada relación con Bárbara Rey y Sofía Cristo; su comentada relación de amistad con Finito de Córdoba; y las consecuencias del paso de Ángel por la isla o su futuro como pareja.

-¿Cómo os conocéis Ángel y tú? ¿Cómo surge vuestro noviazgo?

—Ángel y yo nos conocemos en una formación, en el Hotel Avenida de América. De ahí me pide nuestra jefa que si puedo enseñarle todos los sistemas y guiarle en sus primeros días en el trabajo. Empezamos a trabajar juntos y desde que empezamos, no nos separamos más. Yo quería que él volviera a creer en el amor, que se puede confiar en las parejas. ▶





Sobre Finito de Córdoba
Ana dice que se tienen un "cariño muy puro y que así va a seguir".

"CUANDO CONOCÍ A BÁRBARA ME LLAMABA LA ATENCIÓN QUE SIEMPRE QUERÍA BESAR A ÁNGEL EN LA BOCA Y ÉL SE CORTABA"

► -Ángel ha dicho públicamente que le conociste en su peor momento. ¿Qué Ángel te encontraste? ¿Qué le pasaba?

-Era un Ángel roto completamente. Psicológicamente súper afectado, con una denuncia de violencia de género, sin poder ver a su hija, con la preocupación del alzamiento de bienes... Estaba destrozado, no confiaba ni en él mismo. No fue fácil, lo conocí como compañero de trabajo, le fui cogiendo cariño y cuando menos lo esperé, él se declaró al mes. Me dice que no me puede perder porque soy la mujer que Dios le ha puesto en el camino. Yo ante eso le digo que vayamos poco a poco, pero trabajando todos los días, todo fue muy rápido.

-¿Cuándo conoces a su madre y a su hermana? ¿Cómo te acogieron?

-Primero conozco a su madre, en su casa, en vacaciones. Ya habíamos hablado por teléfono, ella muy amable. Siempre me trató muy bien. Fuimos a Marbella a ver a Bárbara, aunque a mí me daba mucha vergüenza porque era muy pronto. Fuimos cinco días con mi hija, nos trató muy bien, le cogí muchísimo cariño, y mi hija también.

-¿Cómo era la relación que tú ves en ese primer momento entre Ángel y su madre?

-No era buena pero tampoco mala. Muy cordial. Me llamaba la atención que ella siempre lo quería besar en la boca y él se cortaba. Eso me llamó la atención.

-¿Recuerdas el momento en el que Ángel te manifiesta por primera vez su necesidad de hablar públicamente de su situación familiar? ¿Qué le aconsejaste?

-Fue paso por paso. Yo no sabía quién era su madre. Mucha gente me decía que yo estaba loca por meterme en una relación con él, por quién era su madre. Busqué en Google quién era Bárbara Rey. Con el tiempo y con conversaciones eternas, él me fue contando cómo fue su vida y a cada episodio, más me asustaba. Era surrealista. De hecho, yo me lo creía a medias, hasta que veo material el pasado mes de septiembre. Sobre los consejos, yo le dije que no se avergonzase de ser hijo de quien es. No porque te llames Ángel Cristo tienes que llevar a cuestas todo lo que conlleva, a pesar de la acusación de maltrato.

“Ángel descubrió que su madre y hermana veían a escondidas a su hija”

-¿Cuál es el detonante para que dé el paso definitivamente? Desde el círculo de Bárbara se ha dicho desde el principio que sucede porque él le pide dinero y ella no se lo da.

-Yo lo escuchaba hablar con personas que decía que él quería contar su vida. Yo creo que el punto de inflexión fue cuando vio la serie y el documental de su madre, que pasaba de la rabia al llanto en segundos. Dijo que no iba a permitir que se hiciera una segunda parte de la serie hablando mentiras. Además, no se sintió apoyado con la denuncia de violencia,

se sintió traicionado porque se quedó solo, con un abogado de oficio, sin apoyos. Su familia le dio la espalda. Cuando se dio cuenta, estaban viendo a su hija a escondidas suya, cuando él estaba desde hacía 51 días en una crisis de ansiedad y sumido en la tristeza. Sofía se lo negó y a la hora le confesó que sí, que así era. Tenía clarísimo que quería hablar desde el principio de nuestra relación, pero no encontraba la persona adecuada. Me llegó a decir que quería hacerlo en YouTube. Entonces hizo una llamada a su madre, que dicen que es por dinero, pero es mentira. Le pidió que hablara porque llevábamos 27 días sin saber de su hija y se le pidió que dijera que no veía a su nieta. Estuvimos incluso en la Guardia Civil.

-Finalmente, Ángel cuenta su historia y la relación familiar salta por los aires. ¿En algún momento se ha arrepentido o ha tenido la tentación de dar marcha atrás?

-No. Cuando da el paso, lo da estando muy seguro de las consecuencias. Yo le pedí que se callara, pero el día a día de Ángel tiene una relación con todo lo que ha vivido junto a su madre, está muy condicionado. Está lleno de traumas, de tristeza y cuando toma la decisión ve que no hay marcha atrás. Me atrevería a decir que lo hizo así para que fuese imposible una reconciliación.

-¿Os preocupa la demanda que dice Bárbara Rey que está preparando contra vosotros?

-Ninguna demanda es agradable. Pero de mi parte no he hablado nada de ella. Quien tendría que estar preocupada es ella por supuestamente entregar material de una menor.

-Llegado el momento, ¿Ángel podría contar ante el juez cosas que se ha guardado en televisión?



NO LAS QUIERE EN SU VIDA

Ni a Bárbara Rey ni a Sofía Cristo. Ana Herminia tiene muy claro que las quiere lejos de ella. Asegura que cuando Ángel fue denunciado por violencia de género, le dejaron solo y con un abogado de oficio. Además, mientras que él solo podía ver a la niña en contadas ocasiones, Bárbara y Sofía la veían a escondidas de él. Cuando Ángel se enteró, porque Sofía se lo confesó, sufrió muchísimo y no lo ha perdonado.





“Las pruebas no se sacan por ser de quien son. Ángel quería sacarlas pero estamos hablando de palabras mayores”

“HAY TESTIMONIOS Y PRUEBAS **CONTRA BÁRBARA** QUE NO SE HAN MOSTRADO Y QUE ÁNGEL PODRÍA CONTAR ANTE UN JUEZ”

► -Sí. En el caso de llegar a juicio, hay mucha gente que le ha dicho a Ángel que sí lo apoyaría. Hay pruebas y testimonios contra su madre que no se han mostrado.

-¿Tiene pruebas con las que sostener su testimonio?

-Sí, pero las pruebas no se sacan por ser de quien son. Ángel quería sacarlas, pero estamos hablando de palabras mayores.

-¿Qué te ha parecido la postura de Bárbara Rey en estos meses?

-Yo cuando le dije que se callara un poquito no lo dije para que se ofendería ni me insultara. Es porque tú tienes que ser consecuente con tus actos. Dices que tu hijo está muerto, otro día dices que tu hijo gane “Supervivientes” porque es el favorito... ese cambio de discurso lo veo ilógico.

-¿Crees que ella puede haber filtrado informaciones con ánimo de perjudicaros?

-Estoy convencida de que muchas cosas que han salido son culpa de ella. Cuenta con gente en la tele.

-¿Por qué no has hablado nunca de Sofía? ¿Te llevabas bien con ella?

-Siempre he hablado bien de ella, la he defendido, he dicho que es una víctima y realmente de ella no quiero hablar. No le he hecho absolutamente nada, solo defenderme de las acusaciones. Teníamos una relación cordial, hablábamos, se quedó sin coche y le ofrecí el mío. Yo le tenía mucho cariño.

-¿Sería la reconciliación familiar una posibilidad en un

Ana Hermina dice que no les ha llegado ninguna demanda de Bárbara, pero si se llega a juicio, asegura que Ángel tiene mucho que contar...

futuro? ¿A ti te gustaría?

-Hace unos meses hubiera dado todo porque llegara esa reconciliación. Ahora, después del daño que me ha hecho Bárbara a mí y a mi hija, no la quiero en mi vida. Pero jamás me opondría. Si Ángel quiere estar con su madre, eso yo lo apoyaría a muerte.

-¿En qué punto está tu amistad con Finito de Córdoba a día de hoy?

-No le cogí el teléfono porque estoy en tratamiento, no me encuentro bien, pongo el móvil en silencio. Veo mucha información de que quiere demandar, no sé por qué. Hablo de él bien y con la amistad y el cariño que nos une. Nos tenemos un cariño muy puro que creo que seguirá así. Lo entiendo porque él está en una situación muy incómoda. Se dicen muchas cosas que no son verdad. Si yo quiero que salga ese tema, lo habría hecho salir hace años porque tengo muchas fotos con él, hasta de mi hija con él. Podría haber armado antes una historia si hubiera querido.

-¿Por qué crees que Arantxa no os ha concedido a Ángel ni a ti el beneficio de la duda?

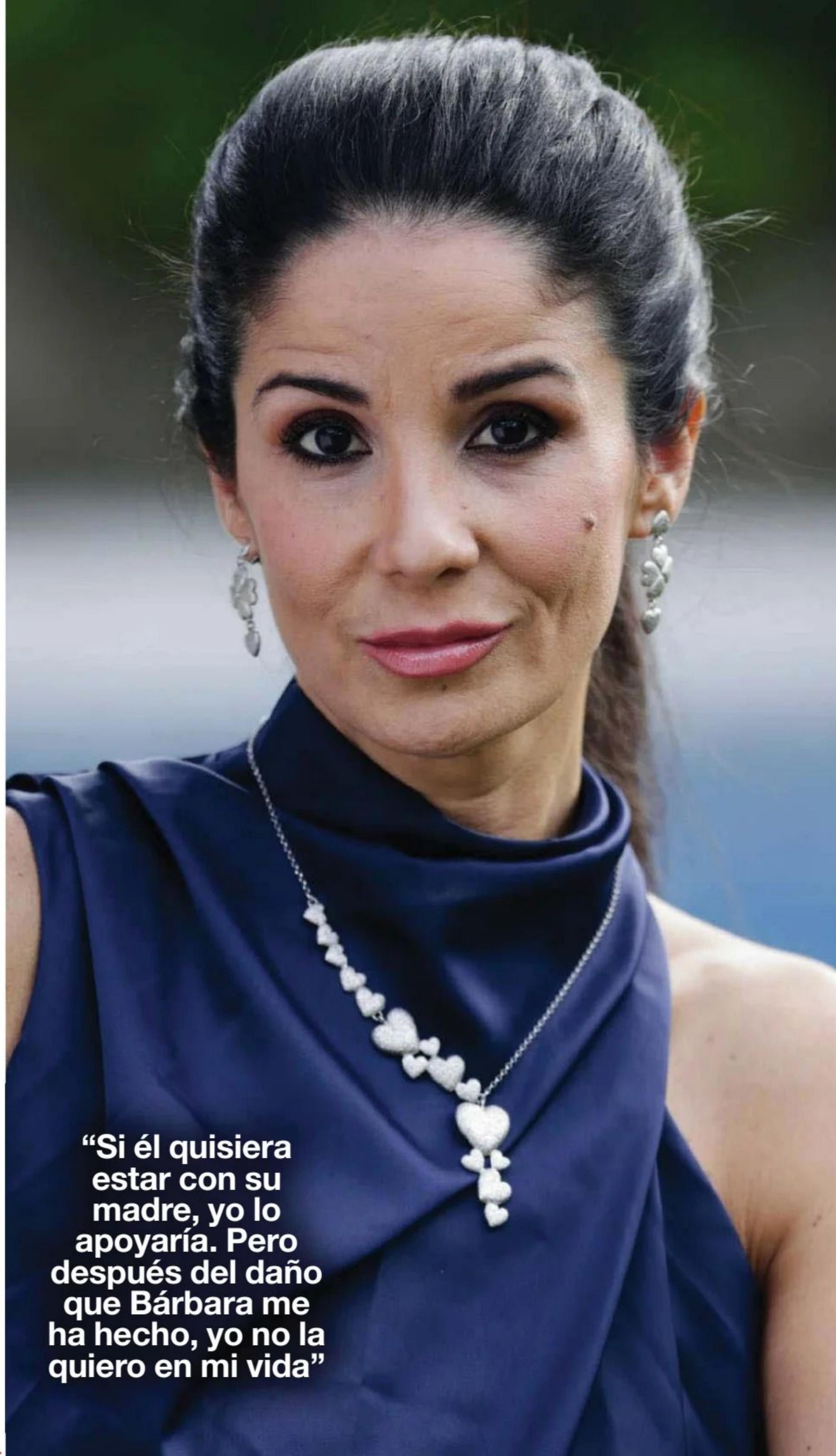
-Ella ha protegido a su familia. No la voy a justificar porque cometió un error imperdonable, pero hay que estar en su pellejo y en situación psicológica allí. Yo tengo muchísima información de lo que allí sucede porque me lo han dicho trabajadores y concursantes.

-¿Tienes una conversación pendiente con ella?

-Con ella nada.

-Háblame de Ángel Cristo como concursante.

-Es el concursante más completo de esta y muchas otras ediciones. Como superviviente es un 10. Dio momentazos, tiene un humor negro que le da chispa al concurso. Fue un descubrimiento hasta para mí, me impresionó como espectadora. ►



“Si él quisiera estar con su madre, yo lo apoyaría. Pero después del daño que Bárbara me ha hecho, yo no la quiero en mi vida”

"JUAN (FINITO DE CÓRDOBA) Y YO NOS TENEMOS UN CARIÑO PURO Y ASÍ CREO QUE SEGUIRÁ. CON ARANTXA NO TENGO CONVERSACIÓN PENDIENTE"

► **-Muchas quinielas le señalan como posible ganador. ¿Se arrepentirá de no haber podido llegar al final por saltarse las normas?**

-Era el ganador de la edición y por eso se lo quisieron quitar de en medio. Se va a arrepentir por toda esa gente que lo quiere y lo apoya. Pero si tomó esa decisión de no medir sus actos era porque estaba desesperado. Son dos meses y medio de machaque, físico y psicológico. Estoy muy preocupada por él, por cómo va a salir. Venimos de cosas muy duras y tengo miedo a que todo nos pueda afectar.

-¿Crees que su huida estaba premeditada para ser expulsado o fue un acto de protección hacia sí mismo?

-Premeditado jamás. Él dijo que pagaba y se iba antes de la expulsión. Todo fue guiado por la impulsividad y el deseo de salir de un ambiente tóxico que le destrozaba su cabeza. Cuando se ve desbordado, huye.

-"No me extraña que solo veas a tu hija 30 horas al mes", fueron las palabras de Aurah. ¿Es lo peor que puede escuchar Ángel?

-Sí, lo peor. Ha sido tan injusto y ha llorado tanto por su hija...

-Aurah se ha defendido diciendo que no tuvo más remedio que decir algo así por la situación a la que le llevó Ángel.

-Se ha visto cómo él le dice que la ha perdonado tres veces. Ya basta. Lo del puente no creo que fuese una burla para el espectador ni para ella, sino porque no daba más para el show. ¿Por qué le ponen una carta de su madre cuando dijo que no quería saber nada? Despues de dos meses y medio, no puede más.

-Antes de eso había escuchado numerosos insultos sin perder el control. ¿Es un hombre de hielo como le han dicho en la isla?

-No ha perdido las formas. Solo la pierde cuando se meten con su hija. Ahí, psicológicamente, no veía a mi Ángel, sino a un niñito. Ha pegado zascas, pero jamás le ha levantado la voz a nadie ni ha perdido los papeles. Un hombre de hielo que se rompe en una llamada conmigo. Es una persona fuerte, pero es hipersensible.

-La respuesta de Ángel acusando a las mujeres de hacer daño a los hombres, ¿cómo la encajaste?

-Si en tu vida tú has defendido a la mujer sacrifici-

cándote tú, has dado todo por la mujer y llegas allí y te agrede una mujer, se callan, te denuncia falsamente y te persigue hasta Honduras. Las mujeres que te apoyan han dicho todo lo que han dicho, llega un momento que tú dices... él ha vivido falsas acusaciones de mujeres.

-¿Es un hombre machista?

-¿Cómo se comporta como pareja?

-Sonó machista, pero yo no hubiese aguantado ni dos semanas los insultos. Él es muy feminista. Yo soy su reina. No me deja ni cargar un bolso, se ocupa de toda la casa, de la comida... siempre se ha criado entre mujeres. Machista cero. Pero a la gente se le olvida que le dio un ictus y tiene algunos problemas para expresarse.

-¿Habrá boda legal? ¿Es algo que ya teníais hablado?

-Sería muy bonito. Tenemos que recuperarnos. No me encuentro al 100. Soy fuerte, pero se han metido con lo que más quiero y me he roto. De mí que digan lo que quieran, no me afecta, pero me afecta ver a mi hija destrozada y que no pueda ni escuchar la canción de "Supervivientes".

-¿E hijos?

-Yo tengo 45 años recién cumplidos. Mi salud por la lesión de la espalda no es la mejor. Tenemos dos hijas

maravillosas que son como nuestras hijas. Tenemos una familia ya muy bonita. Si viene un milagro, yo encantada de la vida, pero la mía tiene 14 y la suya 6. Tenemos que criar todavía. Nos merecemos que llegue la paz y la tranquilidad porque el amor siempre ha estado. Nos va a costar, pero vamos a salir más fortalecidos que nunca.

-¿Tu padre tiene buena relación con él?

-Mis padres conocen a Ángel por videollamada y tienen una relación estupenda. Él está feliz porque dice que jamás me había visto enamorada.

-En estas semanas has tenido una relación de amor-odio con los medios. ¿Te has planteado cambiar tu rumbo profesional?

-Mientras que se hable la verdad, no puedo tener odio con la prensa. Siempre la he atendido con muchísimo cariño. Si encuentran algo malo, yo no soy perfecta, lo reconoceré. Pero no puedo seguir defendiéndome todo el tiempo. Han dicho barbaridades de mí.

-¿Qué les respondes a los que dicen que te mueven las ganas de fama y dinero?

-Que estudien y se lean unos buenos libros de ética y moral. Y que no haga daño quien quiere, sino quien puede.

DM





“Sería muy bonito casarnos legalmente. ¿Hijos? Tengo 45 años... si viene un milagro, yo encantada. Nos merecemos que llegue la paz”

“Lo que dijo en ‘Supervivientes’ sonó machista, pero Ángel no lo es. A la gente se le olvida que tuvo un ictus y tiene algunos problemas para expresarse”

Ana Herminia y Ángel empezaron a salir hace algo más de un año. Ella tiene una hija de una anterior relación, igual que él.



Ángel Cristo

se reencuentra con Ana Herminia tras ser expulsado de "SV"

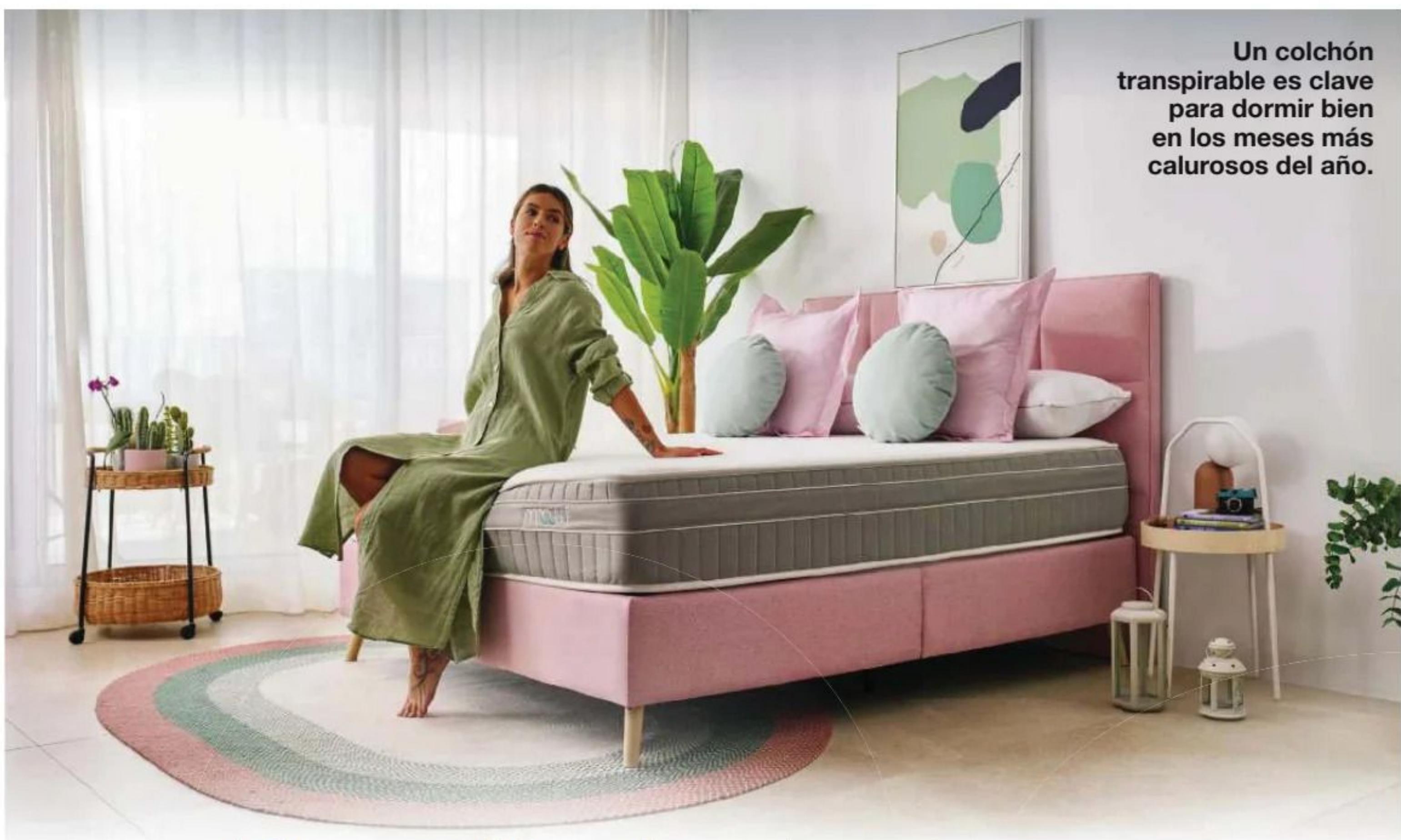
Nada más poner un pie en España, el hijo de Bárbara Rey se sentó en un plató con Sandra Barneda y explicó su huida: "Cuando vivía situaciones difíciles con mi madre yo me escapaba. He pasado noches en el bosque durmiendo en una encina".

El hijo de Bárbara Rey ya está en España. Saltarse las normas de "Supervivientes" y estar tres horas desaparecido en la selva, motivaron su expulsión disciplinaria. Nada más hablar con Sandra

Barneda, a la que le explicó todo, se reunió con su novia Ana Herminia, con la que lleva algo más de un año de relación, y se marcharon a casa. La venezolana no ha vuelto a pisar el plató de "Supervivien-

tes" desde hace varias semanas, que decidió renunciar a la defensa de su chico, al sentirse "manipulada". Así que fue Ángel, el que lo explicó todo: "El último año ha sido complicadísimo para mí y me enfadé

tanto con Aurah, con todo lo que dijo sobre mi hija, que no lo pensé y me marché. Pido disculpas a la organización, a todo el equipo y a todos los que me buscaron y preocuparon por mí".



Un colchón transpirable es clave para dormir bien en los meses más calurosos del año.

Dormitorio de verano

Nuestro cuarto es el espacio más personal e íntimo de la casa, además de ser el lugar donde nos recuperamos y descansamos. Te damos algunos consejos para adaptarlo y hacer frente a las altas temperaturas que se prevén.

Según la Sociedad Española del Sueño (SES), la temperatura idónea para dormir es de 15 grados, pero ¿crees que esta se cumplirá los próximos meses? Los pronósticos apuntan a que no, que las noches estarán por encima de los 24 grados y recomiendan estar preparados.

Desde Maxcolchon, expertos en descanso, te ayudan a adaptar tu dormitorio cuanto antes para que no te pille desprevenida y, aunque seguramente ya hayas quitado el nórdico, hay muchas cosas que aún puedes mejorar: decoración, colchón, almohada, sábanas, accesorios... Está demostrado que todo influye en la calidad del descanso. Lo primero es comprobar las condi-



ciones del colchón, que sea firme y no tenga más de diez años, garantizando así un soporte adecuado de la columna vertebral y la máxima co-

COLORTERAPIA

Combina los colores de las sábanas y fundas de almohada en función de la estación del año y de tu estado de ánimo.

modidad. Otro aspecto fundamental, y más en verano, es que sea transpirable, tanto él como los protectores de fundas de almohada para frenar el calor y la humedad.

Sensación de frío

El tejido de las sábanas debe ser de algodón o de lino, ya que ambos son capaces de regular la temperatura corporal y de absorber el exceso de sudor que se produce en las noches más cálidas. También es importante pensar en los colores. En Maxcolchon podrás elegir entre una gran variedad. Eso sí, para estos meses de buen tiempo se recomiendan los tonos luminosos, como el blanco o el beis, que dan frescor.

**"NO ME QUERÍA
IR. SÓLO
NECESITABA
SILENCIO Y ME
PUSE A ANDAR"**

► Y continuó: "Puse en peligro mi vida y la de mucha gente cuando fueron a buscarme". ¿Tú te querías ir del programa? Hay gente que piensa que lo tenías todo organizado, le preguntó Barneda. "No es así. Lo siento muchísimo piensen lo que piensen. Todo lo que he hecho es de manera natural. No pensé las consecuencias de marcharme. No me quería ir. Sólo necesitaba silencio y de repente me vi caminando y caminando y no sabía volver. Seguí en la dirección que yo pensaba que podía encontrar la orilla. El cayo es muy grande, es selva y tardé mucho en darme cuenta del peligro que corría. No tengo explicación".

"No soy machista"

Sobre lo que le hizo explotar contra Aurah y decirle cosas horribles sobre las mujeres, Ángel también quiso explicarse: "Yo no soy machista. Me he criado entre mujeres y sé valorarlas, pero me salió eso pensando en la persona que me ha hecho vivir el peor año de mi vida, de manera injusta. No voy a justificar la frase que dije contra las mujeres porque sólo puedo pedir disculpas. Yo consideraba a Aurah mi amiga, hemos llorado muchas noches juntos por nuestros hijos, nos hemos contado secretos y no entendí que me atacara así. Por lo que he vivido en mi vida, cuando discutía con mi madre y me echaba de casa, yo me escapaba y he pasado muchas noches en el bosque durmiendo en una encina", justificó.

DM/Fotos: Agencias



Ángel sólo deseaba reencontrarse con Ana Herminia, que le esperó fuera de las instalaciones de Telecinco.

EL PRODUCTO DE MODA

Nuevo entrante EN LA CIUDAD

Lleva, desde hace tiempo, conquistando la barra del bar y ahora se proclama también reina de la alta cocina. Recibe, con los todos sus honores, a la Aceituna de Carta.



La versatilidad y riqueza del fruto del olivo es tal que ahora llega dispuesto a cruzar las fronteras de la barra del bar para adentrarse en el territorio de la alta cocina. Y es que, la aceituna se ha convertido en el entrante gastronómico perfecto de comidas o cenas y son muchos los chefs que caen rendidos a este sabroso producto, convirtiéndolo en ingrediente esencial de sus recetas –paté de aceituna, emulsiones de este alimento, gazpachos, ensaladas con ella como componente principal...–. Nuestra compañera favorita de vermu y cañas se ha reciclado: del aperitivo al tardeo, y de este a la alta gastronomía. Una suerte estar en el país que

es líder mundial en producción y exportación de estos frutos que, además, son parte esencial de la sanísima y exquisita dieta mediterránea.

Ella, la aceituna

Pero, ¿cuáles son sus auténticas armas? Los nutricionistas lo tienen claro. Ricas en grasas saludables (tienen un 77% de ácido oleico) y en antioxidantes, son fuente de vitamina E (que protege a las células frente al daño oxidativo). Además, tienen un alto contenido en hierro. Por eso los expertos animan al consumo diario de 25 gramos de aceituna de mesa (7 aceitunas, 7 días a la semana) para estar bien y sentirse mejor.



ACEITUNO-MANÍACOS DEL MUNDO, ¡UNÍOS!

Existen más de 200 variedades de aceituna. Además, este fruto reúne los cuatro sabores básicos que detecta el paladar (dulce, salado, amargo y ácido), a lo que hay que sumar las posibilidades que ofrece su proceso de maduración. Toda esa riqueza permite convertir a la aceituna en ingrediente de recetas de todo tipo con las que disfrutar de su sabor. Una versatilidad gastronómica que se pone a prueba desde hace mucho tiempo, gracias a la maravillosa tradición (léase, arte) de aliñarlas.



El que fuera alcalde de Marbella padece "un cáncer galopante" del que se está tratando en casa de su hija Eloisa. Es habitual verle paseando por Marbella.



Tras su separación de Julián Muñoz, Mayte empezó a salir con Fernando Marcos. Fue en 2003 y hoy siguen juntos.



Julián Muñoz y Mayte Zaldívar

una boda por interés

El exalcalde y su ex acudieron a un notario el pasado 30 de enero para darse el “sí, quiero”. Después lo celebraron con una comida entre amigos. Ella sale con Fernando Marcos desde hace 20 años.

Dicen que la realidad siempre supera la ficción. Y vaya si es cierto... porque jamás hubiéramos pensado que Julián Muñoz y Mayte Zaldívar volverían a casarse tras 17 años divorciados. Y eso sin tener en cuenta los escándalos que han protagonizado. Pero sí, han leído bien. El pasado 30 de enero, a las 10 de la mañana, Julián Muñoz y Mayte Zaldívar acudían a un notario de Marbella para jurarse amor eterno, de nuevo... Un caso extraño, pese a su reconciliación tras la enfermedad de él –“un cáncer galopante”, como él mismo le dijo a esta revista–, porque ella sigue siendo pareja de Fernando Marcos, con el que mantiene una relación desde 2003. “Al notario se va a muchas cosas, a un testamento, a una fe de vida... Yo he ido muchas veces al notario y lo que hago, no lo hago para contarlo fuera”, dijo echando balones fuera Zaldívar cuando le preguntaron en “De Viernes”. Pero Kike Calleja dio más detalles: “Después de firmar reunieron

a sus amigos en un restaurante, serían unas quince personas, y les dieron la noticia. A mí me dicen que viven juntos y que Fernando vive en el mismo edificio”. Otros apuntan a que ella vive con Fernando y Julián con su hija Eloísa.

Pensión de viudedad.

Muchos lo que se preguntan si este enlace es por interés. Y lo cierto es que cuando fallezca Muñoz, ella como viuda podría tener acceso a ciertos documentos. Hay que recordar que él fue pareja de hecho de Isabel Pantoja. El abogado Joaquín Moekel dio su opinión en “D Corazón”: “Al morir Julián, la pensión habría que dividirla entre las personas que tuvieran derecho a ella. Si tenemos el caso de que Mayte era su exmujer y vuelve a convertirse en su mujer nuevamente, sería la única persona con derecho a la pensión de viudedad de Julián Muñoz. En este sentido, la boda le beneficia, sin duda alguna”.

DM/Fotos: Agencias

Isabel Pantoja

triunfa, ajena a la boda de Julián

Tras cancelar su concierto en Tenerife por problemas de salud, la tonadillera arrasó en Zaragoza, donde volvió a lanzar mensajes.

“Yo es que noto amargura en tu rostro, ¡amargada!”. ¿A quién se refería?

Más de dos horas de concierto y 4.000 entradas vendidas. Isabel Pantoja cantó el pasado 25 de mayo en Zaragoza y arrasó. Lo hizo sólo unas horas después de hacerse público el enlace entre Mayte Zaldívar y su ex, Julián Muñoz. Tras cancelar su último concierto en Tenerife por problemas de salud, sus fans tenían ganas de verla y lo hicieron. “Guapa”, “Diosa”, “Te queremos”, le gritaban entregadísimas. Y Pantoja no defraudó. Con puntualidad británica apareció en el escenario del pabellón Príncipe Felipe cantando “Embrujá por tu querer”. Después llegaron los clásicos: Marinero de luces, Hoy quiere confesar, Así fue...”. Y, por supuesto, las indirectas.

“Me preguntan si lo quiero todavía, si los años me ayudaron a olvidar, si recuerdo su mirada y su sonrisa, la figura de su cuerpo al caminar” y, refiriéndose a Paquirri, dejaba claro que: “Pues sí, no lo he olvidado nunca, ni lo olvidaré”.

“Van a extrañarme”

Al cantar “Vas a extrañarme”, soltó: “Si os digo una cosa, hay mucha gente que me van a extrañar. Van a extrañarme y me da mucha pena, pero van a extrañarme, ya lo creo”. Pero el punto más álgido: “Desde que vivo con otro’, tema en el que cambió de nuevo la letra y, sin pudor, dijo: “Yo es que noto amargura en tu rostro, ¡amargada!”. ¿Quién será la destinataria?

DM/Fotos: Agencias

Isabel llegó y se marchó de Zaragoza en avión privado.



INSUFICIENCIA VENOSA

Tú la puedes *aliviar*

Sus síntomas –hinchazón, piernas cansadas, sequedad de la piel y picor...– se intensifican en primavera y verano. ¿Cómo aliviarlos? Con venoactivos y trabajando en mejorar tu estilo de vida: hacer más ejercicio, llevar una alimentación equilibrada...



El 50% de la población sufre Insuficiencia Venosa Crónica (IVC): 6 de cada 10 mujeres y 4 de cada 10 hombres, explica el Stada Health Report de 2022. Los síntomas seguro que los conoces bien: tobillos hinchados o doloridos, piernas inflamadas, calambres nocturnos, sensación de pesadez, picor... La mala noticia es que, según los expertos, la Enfermedad Venosa Crónica (EVC) es una enfermedad que es para siempre y es evolutiva. Además, produce una percepción de calidad de vida muy baja por el sufrimiento que causa". ¿La buena? Que al me-

nos los síntomas se pueden aliviar con los tratamientos adecuados.

Una explicación científica

¿Por qué ocurre la IVC? Se inicia cuando el sistema venoso no es capaz de derivar la sangre de forma adecuada hacia el corazón y eso produce que las venas se dilaten y aparezcan varices y dolor. Aunque los síntomas sean más severos en verano, lo cierto es que este trastorno persiste durante todo el año. Por eso es importante cuidarse cada día, no sólo en verano, también cuando los síntomas son menos visibles.



VENOACTIVOS Estos complementos alimenticios pueden ser eficaces en el alivio del edema y el dolor producido por la IVC si se combinan con una mejora de tu estilo de vida.

VENORUTON La gama de productos Venoruton (Venoruton Oixerutinas, en sobres, y Venoruton Diosmina, en comprimidos) ayuda a aliviar los síntomas de la insuficiencia venosa leve, e intenta contribuir a reforzar el tono venoso, a mejorar la microcirculación y a mitigar el dolor y la hinchazón.

Nuria presentó la última campaña de Aquaservice, "Comodoñas y Comodones".



Nuria Roca

“Soy excesivamente optimista y quizás eso me ha salvado”

Está en una etapa muy dulce, sin parar de trabajar, pero también sabe encontrar momentos para disfrutar junto a su familia, su debilidad.

Nuria Roca es una mujer incombustible y reconoce que sigue ilusionándose con cada proyecto, como cuando la descubrimos en el mítico "Waku Waku" (1998). Ahora compagina "El Hormiguero" con "La Roca", mientras vuelve a ser imagen de Aquaservice, una manera cómoda y sostenible de consumir agua. "Nadie te pregunta, ¿cómo vas a respirar hoy? Cuidar del medio ambiente debería estar igual de integrado en nuestra vida", asegura.

-En lo profesional, ¿estás que no paras!

-Estoy muy pesada (risas).

-¿Qué le dirías a la Nuria que empezó?

-Seguramente no le diría nada. Creo que es bueno que te vayas dando leches, que te levantes y sigas haciendo camino... No le avanzaría nada de lo que va a vivir, solo le aconsejaría que diera lo máximo y que fuera feliz en el trabajo.

-¿Y qué queda de esa chica?

-¡Poco! Los años pesan y la inocencia no existe. Yo ya soy perra vieja. Lo único que tengo intacto es la capacidad de ilusionarme por las cosas. Y el día que no la tenga, me iré, también porque tengo el privilegio de poder irme.

-¿Cuál es el mejor consejo que te han dado y quién fue?

-Pues mira, fue un amigo íntimo en una época mía complicada en la que tenía que tomar decisiones. Me dijo: "Nuria, nunca pasa nada". Y esa frase me ha acompañado toda la vida. Nada es tan grave ni nadie es imprescindible.

-Tu última aventura es "Cita Doble", un podcast con tu marido Juan. ¿Dónde os entendéis mejor, en casa o en el trabajo?

-Una cosa sería imposible sin la otra. Donde nos entendemos bien es en lo personal y luego hacemos buen equipo en lo

profesional. Entre nosotros hay mucha carga emocional y mucha confianza. Nadie nos obliga, la verdad es que trabajamos juntos por placer, como cuando nos vamos a cenar o a comer. Mis hijos siempre están: "¿pero otra vez os vais?".

-¿Algún sueño por cumplir?

-Me gusta mucho la ficción y me encantaría que me llamaran más. Después de participar en "Madres" y en el teatro, me gustaría potenciar esta faceta.

Harlar de tú a tú

-El año que viene, Broncano y Carlos Latre se enfrentarán al Hormiguero. ¿Saldrá tu 'jefe', Pablo Motos, indemne?

-Pues yo lo veo muy bien porque soy una friki de la tele, consumo mucha tele, y me encanta que haya opciones. Creo que además la competencia te pone las pilas, y al Hormiguero le vendrá bien después de 18 años siendo los reyes del mambo. Hay hueco para todos. Va a ser una temporada apasionante y bonita.

-Se dice que las mujeres, cuando pasamos la barreira de los 45, nos volvemos invisibles. Pero a ti se te ve mejor que nunca. ¿Cuál es tu secreto?

-Creo mucho en la suerte, en estar en el sitio y en el momento adecuado. Es tan simple y tan injusto como eso. Luego claro, hay que dar la talla y currártelo. Ahora saboreo mucho más mi trabajo, en la madurez.

-¿Qué importancia le das a la imagen?

-Pues tiene mucha, muchísima, y me cuido más que en mi vida. Y todo me dura mucho menos (risas). Quiero estar guapa, bien peinada y bien maquillada, pero chica, si un día me levanto torcida tampoco pasa nada... Además, ahora las pantallas estas de 4k nos han hecho mucho daño porque se ve el poro muy abierto.



"Cada verano, me tomo tres días de vacaciones de mi familia. Ellos se van de casa y me quedo sola"

-¿Cómo has cuidado tu salud mental en esta profesión con tanta incertidumbre?

-Yo es que no soy muy dramática. De hecho, soy excesivamente optimista y quizás eso me ha salvado. Siempre he pensado que estaba un poco de prestado. En mi vida, la provisionalidad es fundamental. En todo: en la pareja, y llevo ya más de 25 años con Juan, en el trabajo... En todo, menos en los hijos. Lo provisional te hace no dar nada por sentado y cuidar lo que tienes a tu alrededor.

-Tu hija pequeña, Olivia, tiene ya 13 años. ¿Cómo llevas la adolescencia?

-Es increíble. De pronto ya no tienes una niña en casa, sino

una señora a la que le parece mal todo lo que tú dices. Sé que son etapas y también tiene su parte muy bonita. Te pide consejo, la ves cómo se vuelve presumida, puedes hablar de tú a tú, te vas a tomar algo con ella...

-En el futuro, cuando tus hijos se vayan de casa, ¿te ves con el llamado síndrome del nido vacío?

"Entre Juan y yo hay mucha carga emocional. Trabajamos juntos por placer"

-¡Sí! A mí me gusta mucho el ruido y mi casa siempre está llena de gente. Las perras, los niños, los amigos de mis hijos... Sé que cuando eso no esté lo voy a echar en falta, a pesar de que muchas veces me quejo del bullicio. De hecho, todos los años hago vacaciones de mi familia. En verano, durante tres días, nadie puede pisar mi casa. Para ir en bragas y sin necesidad de llamar a nadie. Es algo que necesito.

-Y cuando no toca trabajar, ¿cuál es tu plan favorito?

-Pues depende de la época. Ahora mismo, lo que más aprecio es echarme la siesta.

María Larrocha/Gtres



Inmaculada Casal

“Tengo miedo, saben dónde vivo”

La mujer de María del Monte se derrumbó en su programa al hablar de la puesta en libertad del sobrino de la cantante y la banda que presuntamente les robaron.

En un mar de lágrimas. Así se pudo ver a Inmaculada Casal en su último programa en Canal Sur. La periodista no pudo evitar llorar al hablar de la puesta en libertad de Antonio Tejado, el sobrino de su mujer, María del Monte, y la banda que presuntamente les robaron en su casa, en agosto del año pasado. Y su inquietud parece máxima, a juzgar por sus reveladoras palabras: “Tengo miedo porque saben quién soy, saben dónde vivo, cuál es mi familia, dónde salgo y a qué hora”. Y siguió diciendo: “Yo no sé esas personas que entraron en mi casa, que tenían una capucha. Durante todo este tiempo, en los momentos difíciles, he tenido resiliencia, todo pasa por algo”.

La presentadora y la cantante se enteraron de la noticia de que Tejado y el resto de los detenidos por el asalto a su casa estaban en la calle cuando se encontraban en su residencia de El Rocío, donde intentaban desconectar unos días, lo que precipitó su regreso a Sevilla.

Pero el matrimonio siempre ha manifestado que confía en la Justicia. “Solo digo que respeto la decisión judicial y que sabía que iban a salir en libertad con cargos a la espera de juicio”, decía Inma.

Inquietud en la tele

Ante el preocupado equipo de “Andalucía de tarde” y los espectadores, confesó también: “Ha sido una temporada que me ha dado muchas

alegrías, pero me ha cogido en un momento bajo por el suceso horroroso que he sufrido en mi casa, y desde aquí dar las gracias a los colaboradores”.

Sus compañeros de la tele se preocuparon y mucho por cómo se encontraba, e Inma reconoció: “Estoy fasti-

diada. Han sido días difíciles, el programa me ha venido bien porque he pensado en otra cosa”. Y eso que le cuesta hablar del asunto que tantos dolores de cabeza les da: “No me gusta hablar del tema, dije que no iba a aprovechar el programa para ello”.

Agencias



TEJADO QUIERE “VIDA NORMAL”

Los abogados de Antonio Tejado lamentan el “desmedido” aumento de la “presión mediática” tras su salida de prisión, sin fianza, el lunes 20 de mayo y piden “máximo respeto”. Mientras se especula si hablará en prensa, el sobrino de María del Monte ha de comparecer dos veces al mes en sede judicial y hace vida en Sevilla con su novia Samara.



LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

UN DETALLE PARA TI

Estrena cepillo o tarjetero



¡REGÁLATELO!
REVISTA + DETALLE* POR SÓLO 2,95 €

*Compra opcional



Una vez que finalizó la ceremonia y Miki, su pareja, Helena, embarazada de su segundo hijo, posaron con Carmen, protagonista del día, y su hermana Galatea.

Miki Nadal celebra en familia la Comunión de su hija mayor

El humorista, que espera su segundo hijo en común junto a Helena Aldea, acompañó a Carmen, su primogénita, en uno de los días más importantes de su vida. Su ex, Carola Moreno, y su actual pareja, Roberto Martín, también estuvieron presentes en la ceremonia.

El pasado 18 de mayo fue increíblemente bonito para Miki Nadal y su familia; su hija Carmen, fruto de su matrimonio con Carola Moreno, recibía su Primera Comunión y nadie quiso perdérselo. El humorista lle-

gó acompañado de su actual pareja, Helena Aldea, con la que tiene una niña, Galatea, de apenas un año, y espera el siguiente bebé para finales de año. Y su ex, Carola Moreno hizo lo mismo con su actual pareja, Roberto Martín, y su

bebé, una niña que se llama Covadonga y que nació el pasado 14 de agosto.

Un momento feliz

Una vez que finalizó la ceremonia, Miki y su familia posaron en la puerta del colegio

donde tuvo lugar el evento, con la protagonista del día, que además de estar preciosa con su vestido blanco y corona de flores, lucía una bonita sonrisa. Se notaba que era muy feliz.

Agencias

El humorista estaba feliz junto a su familia. La pequeña Carmen estaba preciosa con su vestido de Comunión y corona de flores.



En la presentación de la campaña de Pantene, Paula lució un vestido de la firma española Masavi; sandalias de Luis Onofre, y joyas de su colección de Primark.



Paula Echevarría

“No concursaría en ningún programa como Miguel y David”

La actriz quiere retomar su carrera de interpretación, después de un retiro para disfrutar de la infancia de su hijo. Hablamos con la asturiana de sus hijos y de su nueva compañera de trabajo.

Paula Echevarría vuelve a repetir como imagen de Pantene, marca con la que trabaja desde hace más de una década. La actriz y miembro del jurado de “Got Talent” nos contó que le pica el gusanillo de volver a su carrera como actriz, que apartó al nacer su segundo hijo, Miki, de tres años. Paula está feliz al lado de Miguel Torres y ha conseguido tener una buena relación con su ex marido, David Bustamante, padre de su hija Daniella, de 15 años.

-Vas a tener una nueva compañera en “Got Talent”.

-Sí, Tamara Falcó. No la conozco, porque nunca hemos coincidido, y fíjate que eso es raro en el mundo en el que vivimos. Pero todo el mundo me ha hablado muy bien de ella. Estoy deseando conocerla y hacer buenas migas.

-¿Qué consejo le darías?

-Que se lo pase muy bien y disfrute del espectáculo.

-Miguel ha estado en un concurso de baile y Bustamante está en “Tu cara me suena”. ¿No te animas a participar en algún concurso?

-Pues la verdad es que nunca me lo he planteado, porque lo mío no son los concursos.

-¿Te apetece hacer cine o una serie?

-Pues ahora ya sí, porque Miki es mayor. Tengo el gusanillo de volver a interpretar. Lo dejé por disfrutar de mi hijo y no perderme ni un momento, pero ya es mayor.

-¿Es difícil criar a un niño de 3 años y a una adolescente?

-Son dos mundos diferentes: con Daniella estoy en un momento en el que me pregunta a qué hora puede llegar a casa o si le dejo el rimmel, y Miki está cantando “Un mundo ideal”. La verdad es que no me aburro.

-¿Cómo es Daniella?

-Es una niña muy responsa-

ble. Es como mi súper amiga. Le encanta pasar tiempo conmigo, aunque por la edad en la que está reniega de su madre, pero siempre que le ofrezco un plan, me dice que sí.

-David y tú, ¿cómo os repartís los papeles de poli bueno y poli malo?

-Los polis están unidos. Llevar una adolescencia es complicado, porque o estás en el mismo barco, te comunicas y te pones de acuerdo o se complica la cosa.

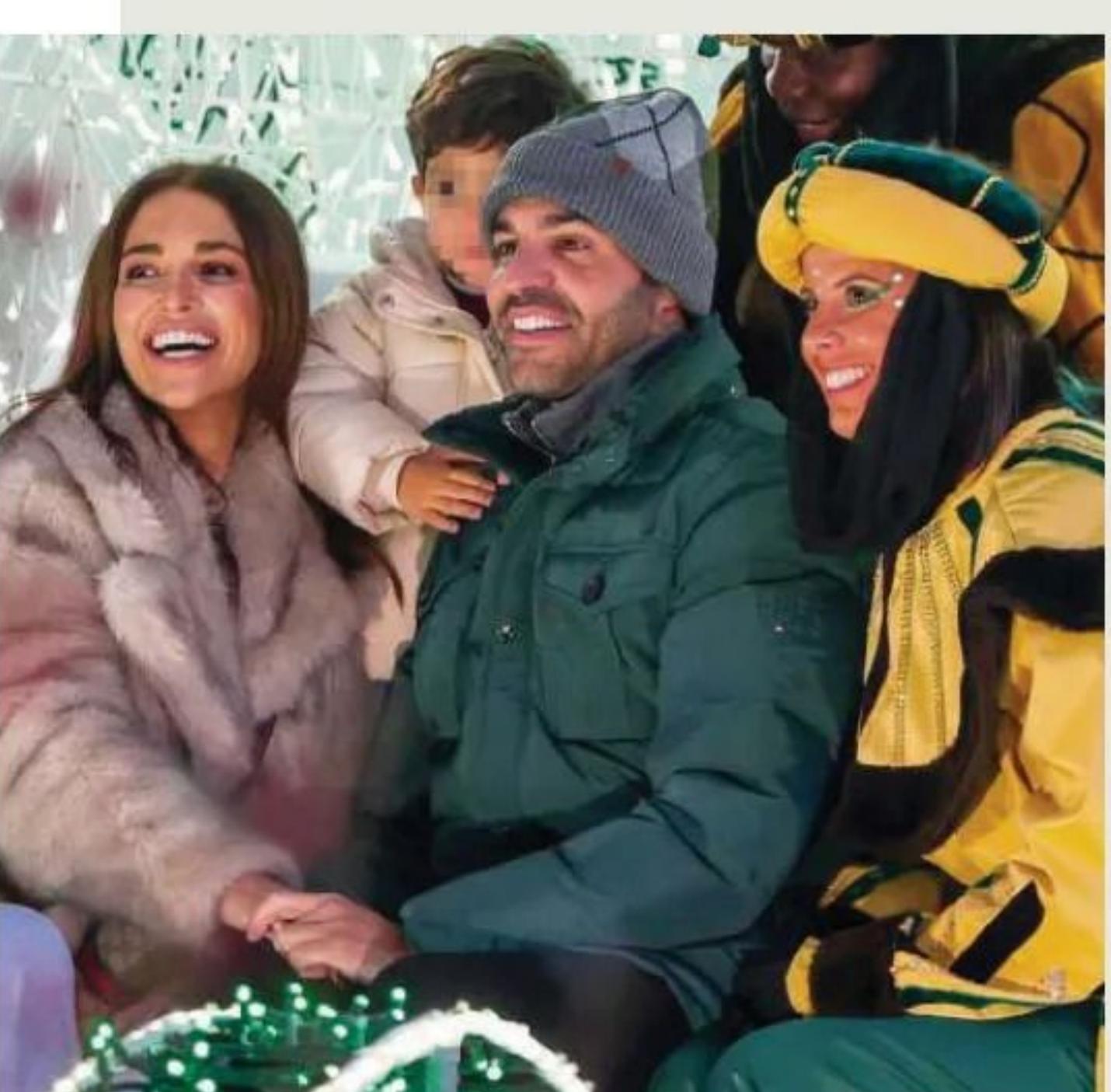
-Después de la separación, ¿las cosas se han calmado?

-Nosotros lo hablamos todo y llegamos a un consenso para todo lo relacionado con Daniella. Para lo bueno y para lo malo. Nuestra hija sabe que no hay parte buena y parte mala. Pero ella es responsable.

-¿Le das consejos?

-Claro, pero se tendrá que equivocar en la vida como todos.

Daniel I. Carande/ Fotos: Gtres



LOS DOS HOMBRES DE LA VIDA DE PAULA

Después de separarse de David Bustamante, la actriz volvió a enamorarse en 2019 del futbolista Miguel Torres, con el que repitió maternidad. La actriz decidió disfrutar de la crianza de su hijo Miki, que hoy tiene tres años, y no caer en "el error" de perderse algún momento como hizo con Daniella.





Carmen Lomana,
impresionante con un vestido
rojo de Alejandro de Miguel.

A photograph of Carmen Thyssen and her daughter Carmen Lomana. Carmen Thyssen is on the right, wearing a dark blue gown with a large red rose on the chest and a matching necklace. Carmen Lomana is on the left, wearing a green strapless gown with a large bow at the waist. They are both smiling and standing against a pink background. The text "MEN in ART 2024" is visible at the top of the image.

Carmen Thyssen

recibe emocionada
el Premio Bazaar
“Women in Art”

La baronesa, con su hija Carmen, recogió el galardón en su museo y rodeada de grandes amigos que la quisieron acompañar en una noche inolvidable. Ni Borja ni Sabina acudieron.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
o escanear código





La baronesa posó con su hija Carmen, que se postula como su heredera. Tita lució un imponente collar de rubíes.



Inés Sastre brilló con un diseño de Alberta Ferretti.



Nieves Álvarez, siempre impecable, con un vestido de Elie Saab.

Fue una noche mágica y la baronesa aseguró que inolvidable. El pasado 20 de mayo, la revista "Harper's Bazaar" organizó un sentido homenaje en el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza –su casa– para entregarle el primer Premio Bazaar "Women in Art", un reconocimiento a toda una vida dedicada al mundo del arte. Un galardón que pone de manifiesto el inmenso legado de una mujer única. La baronesa estuvo acompañada por su hija Carmen, de 17 años, que ya se perfila como la sucesora de su madre en el mundo de los negocios. Según Tita, la joven estudiará ADE y Relaciones Internacionales, y al parecer será la cara "visible" de su legado. Resultó llamativa la ausencia de su hermana Sabina. Su madre insiste en que es "muy tímida".

Carmen se sintió abrumada ante el reconocimiento de "Harper's Bazaar". "Nunca he sido una gran oradora porque soy tímida, nadie se lo cree pero lo soy. Quiero dar las gracias a todos, me estáis haciendo un homenaje muy importante y lo recordaré siempre. Se lo quiero dedicar a mi madre, a Heinrich –su difunto marido– y a mis hijos", confesó emocionada. Carmen compartió mesa con muchos amigos que quisieron estar presentes en una noche única: Nieves Álvarez, Boris Izaguirre, Esther Cañadas, Antonio Carmona, Alaska, Eugenia Martínez de Irujo o Ruth Lorenzo, que cantó para ella. También estaba previsto que acudieran Borja Thyssen y su mujer Blanca Cuesta, pero finalmente no lo hicieron. "Me da pena porque les hubiera encantado, pero les ha surgido un problema y les ha sido imposible", aseguró la baronesa. Aun así, Cervera insistió en que con su primogénito "está todo bien, claro que sí".

Agencias

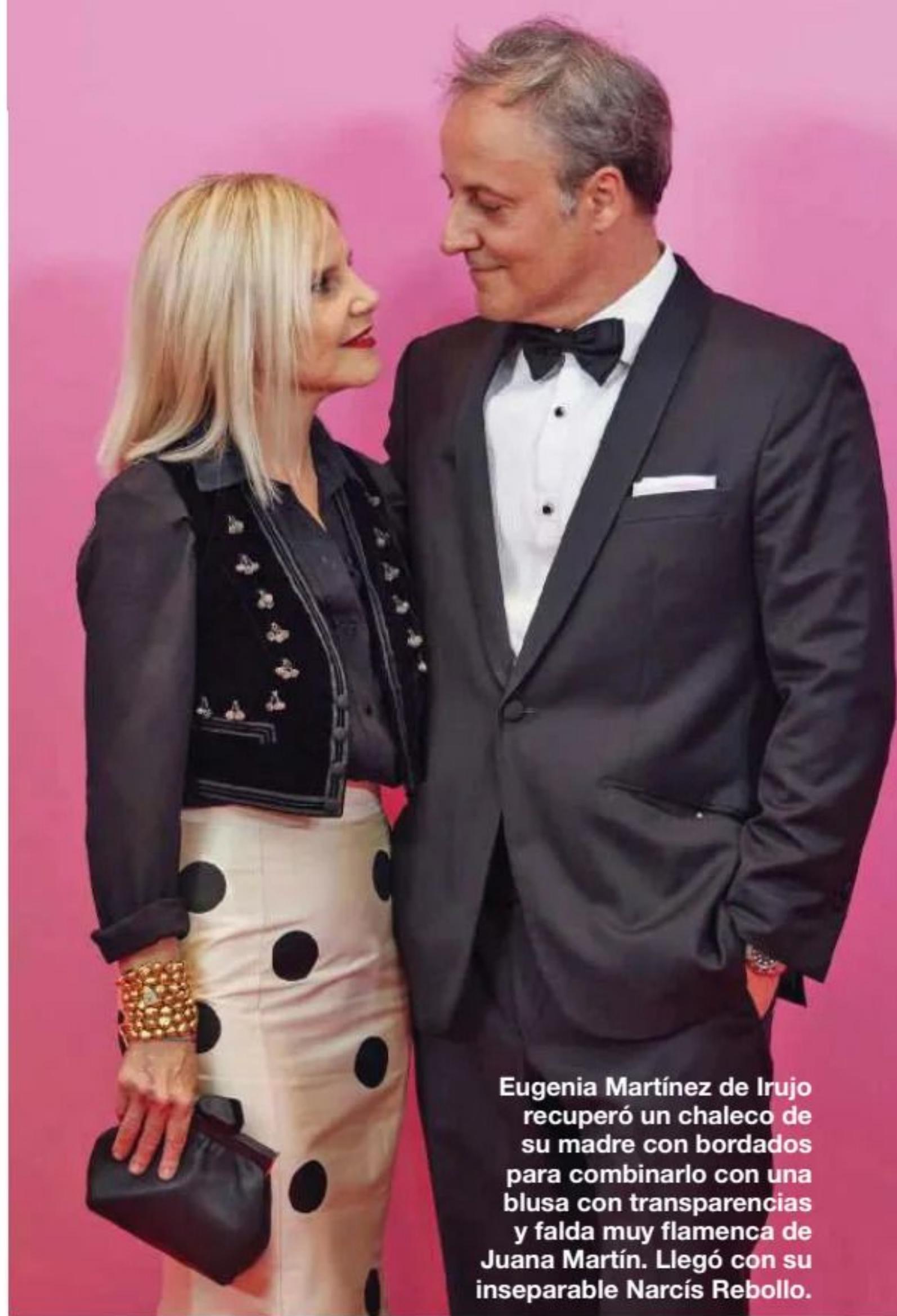




Boris Izaguirre aseguró que Tita es una "mujer única".



Ruth Lorenzo, muy emocionada, cantó en el evento.



Eugenia Martínez de Irujo recuperó un chaleco de su madre con bordados para combinarlo con una blusa con transparencias y falda muy flamenca de Juana Martín. Llegó con su inseparable Narcís Rebollo.



Luz Casal siempre se ha declarado muy admiradora del arte.



El empresario Pedro Trapote y su mujer, Begoña García-Vaquero.



Topacio Fresh, combinó el azul con el negro.

PERIODISTA Y ESCRITORA

Rosa Villacastín

“En mi retiro voy a dar clases de cocina porque no sé ni freír un huevo”

Por Valeria Vegas FOTOS: BEATRIZ VELASCO

¿Quién es ella?

NACIÓ en Ávila el 2 de junio de 1947.

TRAYECTORIA: Estudió Filosofía y Letras. Comenzó en 1971 a trabajar en Diario Pueblo, donde permaneció durante doce años como periodista de la crónica parlamentaria. Por entonces se encargó de cubrir los debates de la Constitución de 1978, así como las primeras elecciones generales de España, acontecidas en 1977. Es a finales de la década de los ochenta cuando da un giro a su carrera y empieza a interesarse por la crónica social. Da el salto a la pequeña pantalla de la mano de María Teresa Campos en su programa de Televisión Española, “Pasa la vida”. Desde entonces se convierte en una habitual del corazón, dirigiendo y presentando el suyo propio con Ana Rosa Quintana en 1997, “Extra Rosa”, que se mantuvo con éxito dos temporadas en Antena 3. Es autora de nueve libros y desde 1998 ha colaborado en esta revista con la Entrevista Diez, por la que han desfilado cientos de entrevistados.

FAMILIA: Casada con el periodista Miguel Larrea. Su hermana Ángeles también se dedica a la profesión.



Hace cinco años coincidimos juntas colaborando en un programa de Canal Sur. Cada semana compartíamos camerino y ahí se fraguó una amistad. Por eso es doble honor la ardua tarea de relevar a Rosa Villacastín en esta sección después de 26 años publicando semana tras semana sin fallar ni una. Pese a que anuncia su merecida jubilación, en nuestro encuentro reafirmo lo que siempre pensé: ella es la joven y yo la mayor. Se pide vino, yo agua. Ella tiene Twitter, yo no. Es precisamente por su continua vitalidad lo que nos hace sorprendernos de esta despedida. Rosa no necesita presentación, avalada por sus años en prensa, radio y televisión. Y desde 1998 capitaneando esta sección, la Entrevista Diez, de

la que cojo el testigo con orgullo y de la que Rosa tiene muchos entresijos que contarnos.

-Veintiséis años con esta sección, tendrás unas cuantas anécdotas...

-Han sido muchas entrevistas a gente muy diferente. Me acuerdo perfectamente de la primera, que fue con Maribel Verdú y me enseñó su colección de gafas. O una con el gran Carlos Larrañaga, en la habitación de un hotel, que decidimos meternos en la cama, fue algo muy divertido. Y otra ocasión en la que Rocío Jurado me hizo quitarme el jersey que era de angora porque le daba alergia y se ponía fatal la pobre. Me tuve que cambiar y ponerte una chaqueta de Chanel que me dio ella.

Rosa Villacastín
le pasa el
testigo de esta
sección a Valeria
Vegas durante
esta entrevista.





“Siempre dije que nunca me casaría con un periodista, hasta que me di cuenta que con él (Miguel) compartía las mismas inquietudes y además entendía mi ritmo de trabajo”



► -¿Cuáles son los personajes más resultones de cara a una entrevista?

-A mí me han gustado siempre los que han venido de muy abajo. Alguien como El Fary por ejemplo, que te lo contaba todo, no tenía filtro. O Tony Leblanc, tan espontáneo y que fue un currante. Y también los que te cuentan algo que ni imaginas, como Isabel Allende, que me dijo que se levantaba a las seis de la mañana y se arreglaba como si fuera a ir a un evento, pero lo que hacía era ponerse a escribir hasta que le daban las dos de la tarde.

-¿Hay alguno que se te haya resistido?

-Pues nunca ha sido posible con Javier Bardem, que lo admiro. A su madre sí, a Pilar la entrevisté varias veces y la última de ellas me confesó, antes de ir a los Oscar para acompañarlo a él, que padecía cáncer.

-Has tenido mucha destreza para que los personajes se sinceren contigo.

-He tenido la suerte de que me han confesado muchas cosas, quizás porque la entrevista se convertía en una charla. A veces se quedaba entre nosotros y yo sabía lo que podía contar y lo que no. Aquello de que "vales más por lo que callas que por lo que hablas" lo veo una tontería. Los periodistas somos lo que contamos y es verdad que hay cosas que pueden hacer daño, y yo he preferido no entrar ahí. Pero todo lo demás, no tengo problema en contarlos. Siempre he querido que me vean como a una amiga.

-Y hay famosos a los que les tienes especial cariño. Se nota por cómo sonríes.

-Mira, yo tengo dos debilidades en este mundo. Una es Isabel Preysler y la otra es Julio Iglesias. A ella es muy difícil hacerle una entrevista porque parece que todo se focaliza en los hijos y además es muy perfeccionista y en eso las preguntas pueden perder frescura. Pero la quiero y admiro mucho. Y con Julio igual, me acuerdo de todas las veces que lo he entrevistado.

-¿Y cómo te sientes estando al otro lado, ser la entrevistada? Porque tampoco eres muy recelosa de tu vida privada

-Pues no me gusta contar de mi vida, pero tampoco oculto nada. La gente que al final damos el salto a la televisión nos acostumbramos a ello, pero es verdad que me siento más cómoda si soy yo la que entrevista. Lo que no me gusta nada es hacerme fotos, que no sé cómo posar, si sonreír o ponerme seria.

-¿Has meditado mucho tu retiro profesional? Porque era algo que venías diciendo tiempo atrás, pero creíamos que no iba a llegar nunca.

-Sé que ha causado mucha sorpresa, y es algo que decidí una noche de pronto, sin darle más vueltas. Se lo comenté a mi marido por la mañana y le pareció estupendo. Han sido sesenta años trabajando, así que creo que ya he cumplido. Además, soy de las que piensa que hay que irse cuando estás bien, con salud y con ganas de hacer otras muchas cosas que no has hecho. Me pesa no haberles dedicado más tiempo a mis padres, pero no podía, estaba siempre a tope de trabajo, porque no he concebido mi vida sin él.

-Imagino que en toda tu trayectoria habrá habido alguna entrevista catastrófica...

-Hasta ese punto no, pero lo peor que me ha ocurrido es que la cinta no grabase. Me pasó con Alfonso Guerra, cuando era vicepresidente del Gobierno y no concedía entrevistas a nadie. Me quería morir al tener que avisarle de que no se había grabado nada y me dijo de vernos en el aeropuerto, en un momento que él tenía por ahí, y me lleve tres casetes, por si acaso. Y luego con José María Aznar la tuve que repetir porque no entendía nada de lo que decía, me daba la sensación de que tenía bolas en la boca. Estaba recién llegado de Logroño, no estaba acostumbrado a las entrevistas y no tenía buena pronunciación.

-Conociendo tu carácter, también habrá habido personajes a los que tú misma te has negado a entrevistar.

-¡Claro! Belén Esteban, por ejemplo. Es un personaje que no me ha interesado nunca jamás. Pero tengo que reconocer, y una vez se lo dije, lo bien que ha educado a su hija.

-Tú que has ejercido en la prensa política y parlamentaria, ¿dónde hay más secretos y entrañas? ¿Allí o en el corazón?

-Me cansé de la prensa política porque ya tenía una relación tan estrecha con ellos, que es cuando te empiezas a guardar cosas, y eso no puede ser. Porque se convierten en amigos y con la verdad les puedes hacer daño. Y ahí decidí cortar y pasar página, coincidiendo con unos años gloriosos del corazón, en los ochenta y noventa. El mundo político tampoco ha dado grandes exclusivas ni esconde historias igual de interesantes.



► **-Creo que poca gente es consciente de tu lazo familiar con Rubén Darío a través de tu abuela. ¿Puede que te venga de ahí el gen periodístico y literario?**

-Él fue su primer marido y ella me decía que era el gran amor de su vida. Mi abuelo, que ya fue el segundo, lo asumió totalmente como otra etapa de su vida. He convivido con ese ambiente casi desde que nací. Por casa de mi abuela han pasado desde García Márquez hasta Vargas Llosa, que cuando lo veía con Isabel Preysler me contaba cosas de mi abuela que yo ni sabía. Y a Francisco Umbral no lo voy a olvidar en la vida. Ese hombre que tenía esa fama como de estirado, era encantador y se iba muchas tardes a ver a mi abuela al hospital, cuando ya estaba a punto de morir, y la distraía.

-¿Cuál consideras que es la gran entrevista o exclusiva de toda tu trayectoria?

-Pues la que menos me podía imaginar. Me invitaron a una fiesta en Tánger a la que acudió desde el Rey Juan Carlos hasta Elizabeth Taylor. Y allí estaba el multimillonario Forbes. Me acerqué a él para pedirle una entrevista, convencida de que me diría que no, y va y me contesta que acuda a su palacio al día siguiente a las diez de la mañana. Me enseñó desde la cocina hasta su colección de batallas en miniatura.

-Has trabajado mano a mano con dos reinas de la tele, como son María Teresa Campos y Ana Rosa Quintana. ¿Qué destacarías de ellas?

-Con la Campos empecé en televisión. Con una mirada te lo decía todo, y tenía tal fortaleza que daba miedo a los hombres, incluso aunque fueran sus jefes. Con Ana Rosa enseguida me hice amiga trabajando juntas en la radio. Yo la elegí luego para que presentase conmigo Extra Rosa, por esa naturalidad que ella da en cualquier plató y los directivos se extrañaron de que eligiese a otra mujer, en vez de a un hombre. Llegamos a hacer un treinta por ciento de audiencia. Somos muy diferentes, pero nos entendemos muy bien.

-Recuerdo uno de tus primeros libros, que circulaba en casa de mis padres, "El club de las santas", sobre las

mujeres de la alta sociedad. ¿Quiénes serían hoy en día de ese club?

-Ahora no hay, son niñas muy monas que se casan, pero no tienen escándalos. Aquello fue la época de los divorcios de oro de la democracia. Desde Marta Chávarri hasta el idilio de Isabel Preysler con Miguel Boyer, que entonces era el super ministro. O las Koplowitz, que me recibieron para contarme cómo habían vivido su divorcio con los Albertos.

-¿Y tu marido, Miguel, no tiene algo de santo? Tantos años esperando para que te jubiles y te vayas con él a Marbella.

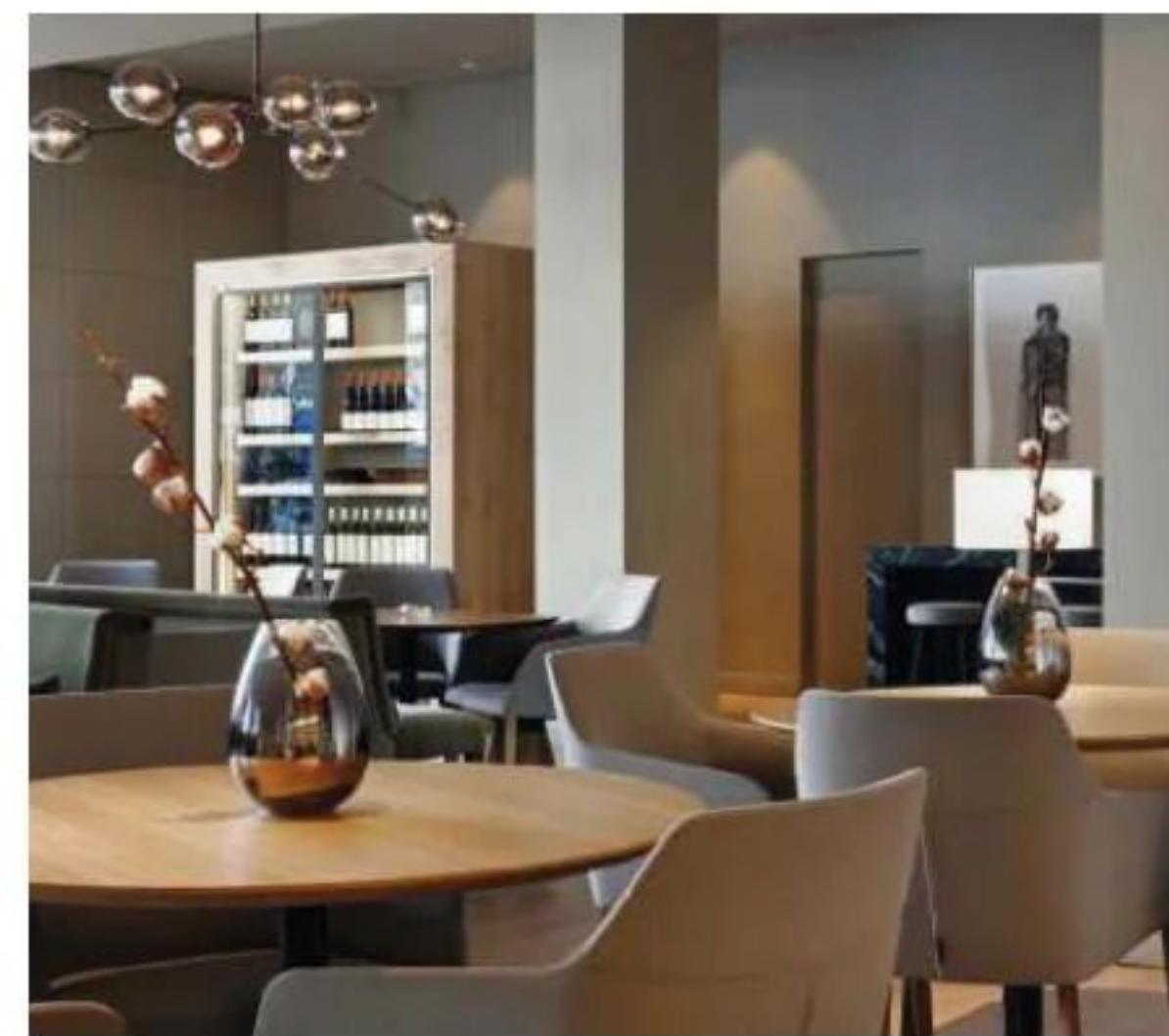
-Mira, yo siempre dije que no me casaría con un periodista jamás, hasta que me di cuenta que con él compartía las mismas inquietudes y además entendía mi ritmo de trabajo. Como ocurriría entre un matrimonio en que los dos son médicos. Los últimos años hemos estado tren arriba y tren abajo, de Madrid a Marbella, donde él se fue cuando se retiró. Ahora me voy a apuntar a clases de cocina, a ver si le puedo hacer unos huevos fritos, que no he hecho en mi vida.

-¿Qué divisas en el horizonte de esta nueva etapa? Porque por mucho que te retires no te va a faltar la vida social.

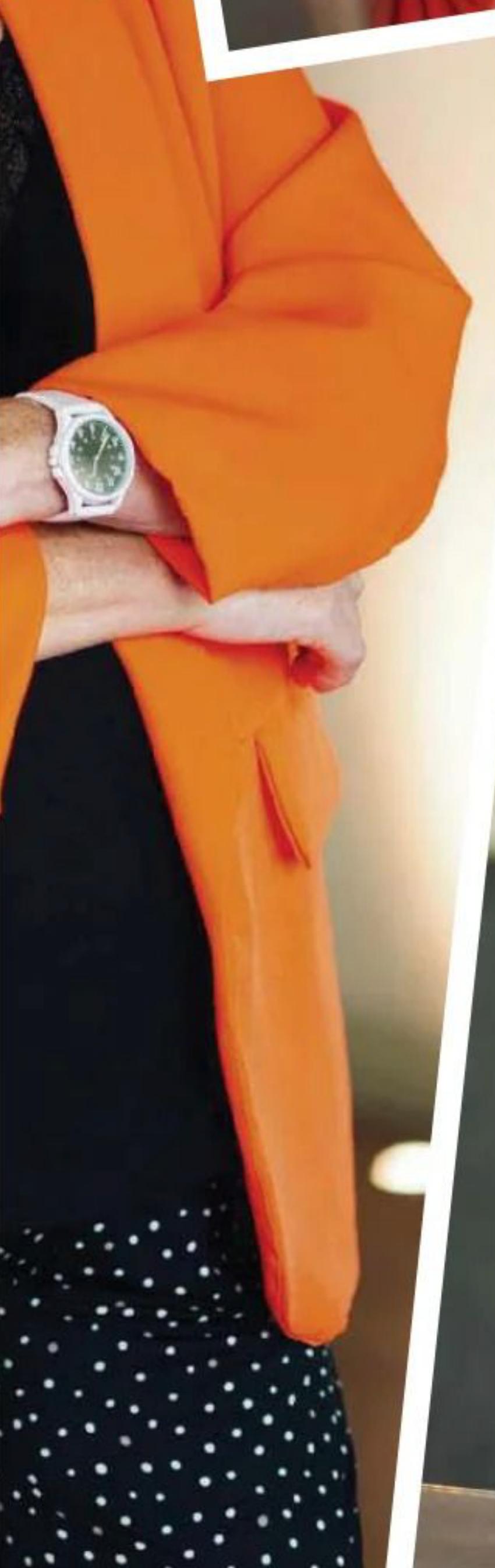
-Pues el poder irme con mi marido a un viaje improvisado, sin estar pendiente de la agenda de trabajo. Apuntarme a pilates e irme todas las semanas a que me den un masaje. Y quiero involucrarme en Marbella con el voluntariado para gente necesitada y mujeres maltratadas. Y siempre tendré tiempo para tomarme un café con una amiga, que para mí es de las cosas más importantes de la vida.

“Tengo dos debilidades en este mundo del corazón, Isabel Preysler y Julio Iglesias. A ella es muy difícil hacerle una entrevista. Y con Julio me acuerdo de todas las veces que lo he entrevistado”





La entrevista de Valeria Vegas a Rosa Villacastín se hizo en el Hotel AC Aitana, en Madrid. Un oasis en el centro de la capital. Paseo de la Castellana, 152. Teléfono: 914 58 49 70.



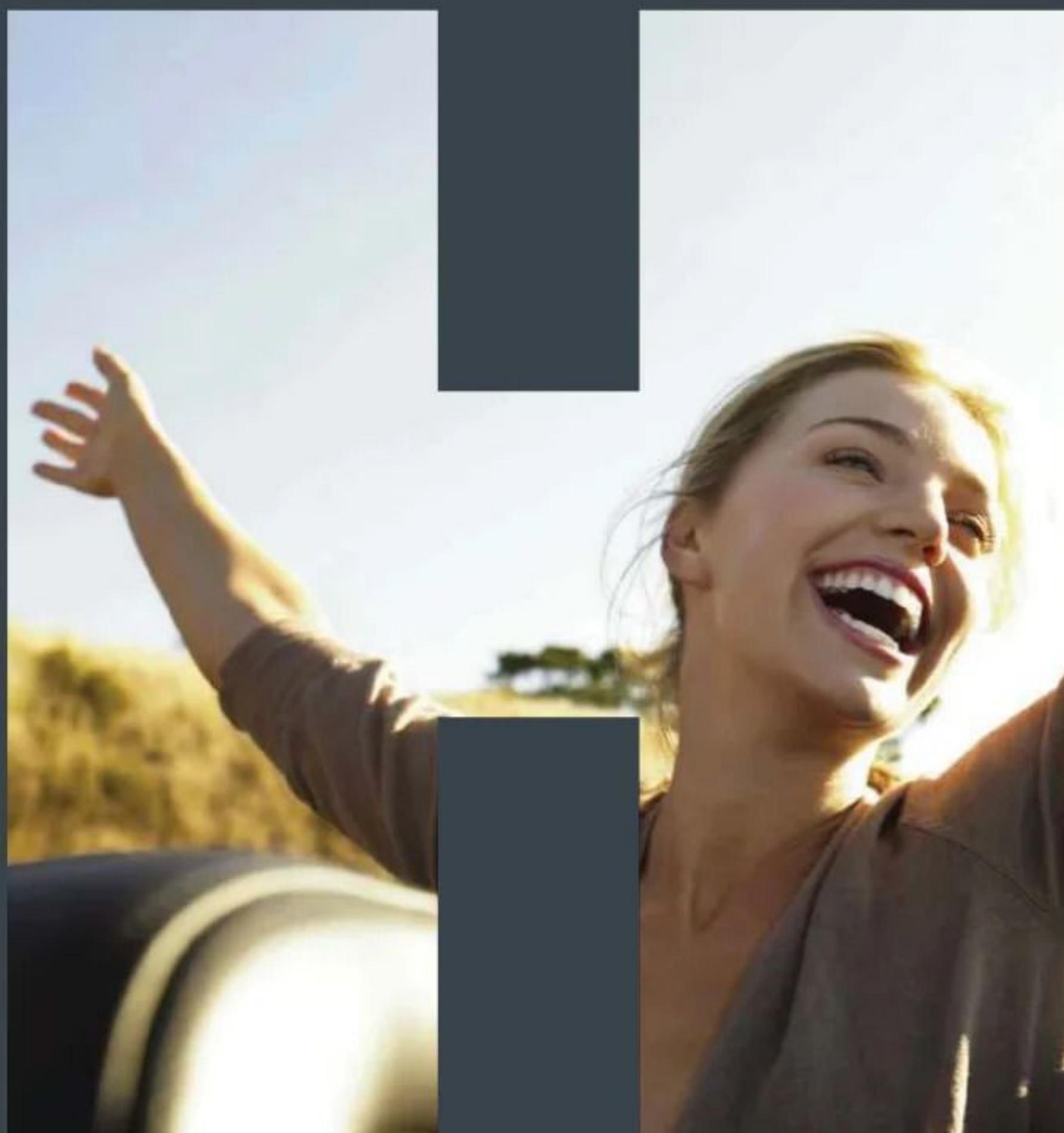
“Nunca pude entrevistar a Javier Bardem. Y Belén Esteban nunca me interesó. Pero sí le dije que qué bien educó a su hija”



MI FOTO FAVORITA

“Estoy con mi hermana Ángeles y me encanta por la cara que ponemos. Nos llevamos diez años, ella más joven, y siempre la he visto como a una hija. Aunque yo nunca he querido tener hijos. A ella la cogía y la levantaba como si fuera una muñeca”.

EL PODER DE LA POSITIVIDAD



HEARST

Creamos las mejores historias y experiencias para informarte, entretenerte, emocionarte e inspirarte para que disfrutes más la vida.
La positividad está en el corazón de todo lo que hacemos en Hearst.

ELLE

COSMOPOLITAN

BAZAAR

Esquire

EGOURMET

ELLE
DECORATION

Women's Health

RUNNER'S

Men's Health

Nuevo Estilo
collection

micasa

DIEZ
MINUTOS

CAR AND DRIVER

Fotogramas

HEARST AGENCY

HEARST EVENTOS

DIEZ MINUTOS

cuida de ti... y de tu bolsillo

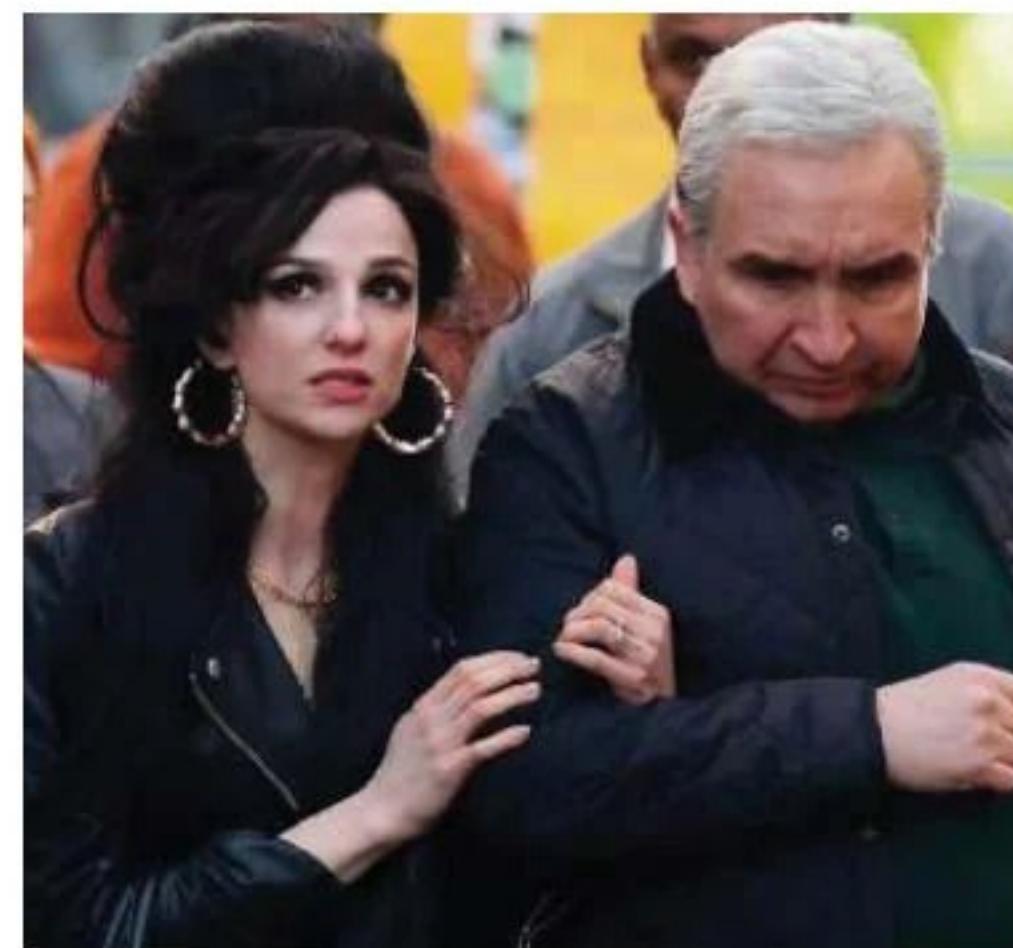
TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, MODA, CONSEJOS DE SALUD, TODO PARA CUIDAR DE TI

Playas con bandera azul

Un año más España es el primer país del mundo con mayor número de banderas azules: 638 (11 más que en 2023). Te contamos dónde están y cuáles son sus cualidades..



CONTROLAR EL APETITO
Conoce los mejores tips para evitar que el hambre recurrente te haga caer en una dieta poco saludable.



AMY WINHOUSE El 31 de mayo se estrena en cine "Back to Black", biopic que refleja el talento que tenía la cantante británica, interpretada por Marisa Abela.

SUPERALIMENTO El aguacate tiene tantas propiedades como posibilidades culinarias. Desde formar parte de un rico desayuno a tomar en ensaladas, con huevos...

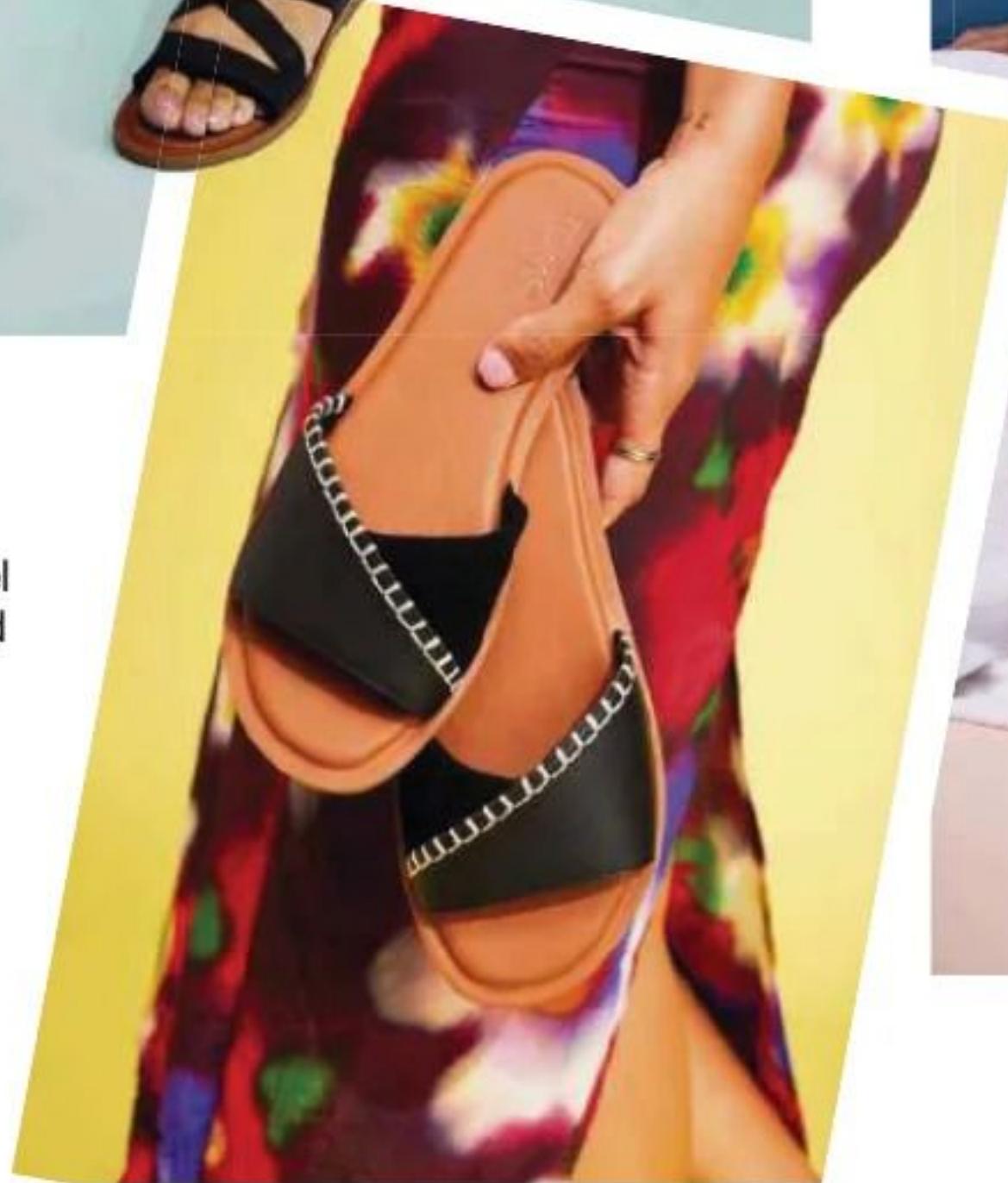


TENDENCIAS

Listas para el verano

**SOSTENIBLES**

Toms, marca conocida por su compromiso con la moda sostenible y contribuyendo a financiar el acceso a recursos de salud mental para personas necesitadas desde 2006, presenta una colección de sandalias planas. Comodidad durante todo el día. toms.es



LA MODA DE BAÑO QUE LLEGA, LAS SANDALIAS MÁS CÓMODAS, LAS GAFAS QUE QUERRÁS Y EL LOOK QUE NO PUEDE FALTAR EN TU ARMARIO.

**FRESCO Y ALEGRE**

Etam nos muestra su colección Sunkiss, con diseños que capturan el espíritu de la temporada: fresco y alegre. Destacan los colores neón y vibrantes que son los que más nos favorecen durante el verano.

etam.es



JERSEY
de Lefties,
12,99 €



BOLSO
de Kiabi, 14 €



FALDA
de La Redoute,
21,99 €



COLLAR
de H&M, 9,99 €

look **TOTAL**
83,97 €

CUÑAS
de Kiabi, 25 €



LOS COMPLEMENTOS

PUEDEN DARLE
MUCHO ESTILO
A UN SENCILLO
LOOK. AQUÍ LA FALDA
ES LA PROTAGONISTA



OBJETO DE DESEO

La prenda imprescindible del chic francés es el vestido negro "petite robe noir", la creación estrella de Gabrielle Chanel, incorporando este color que solo se usaba para el luto. Se ha convertido en la prenda comodín de todo vestidor. Este es de Maje (117€). maje.com



INNOVADORAS

La colección Timberland® Eyewear Primavera/Verano 2024 expresa el propio e innovador valor estético a través de gafas deportivas, modelos envolventes y cómodos. Gafas especialmente diseñadas para jóvenes. marcolin.com

SHOPPING

Chic francés

LÍNEAS SENCILLAS QUE FAVORECEN LA SILUETA SIN MARCARLA EN EXCESO. SI ERES FAN DE LA MODA PARISINA, ECHA UN OJO...



GAFAS
de Chanel,
320 €



VESTIDO
de Maje,
167,50 €



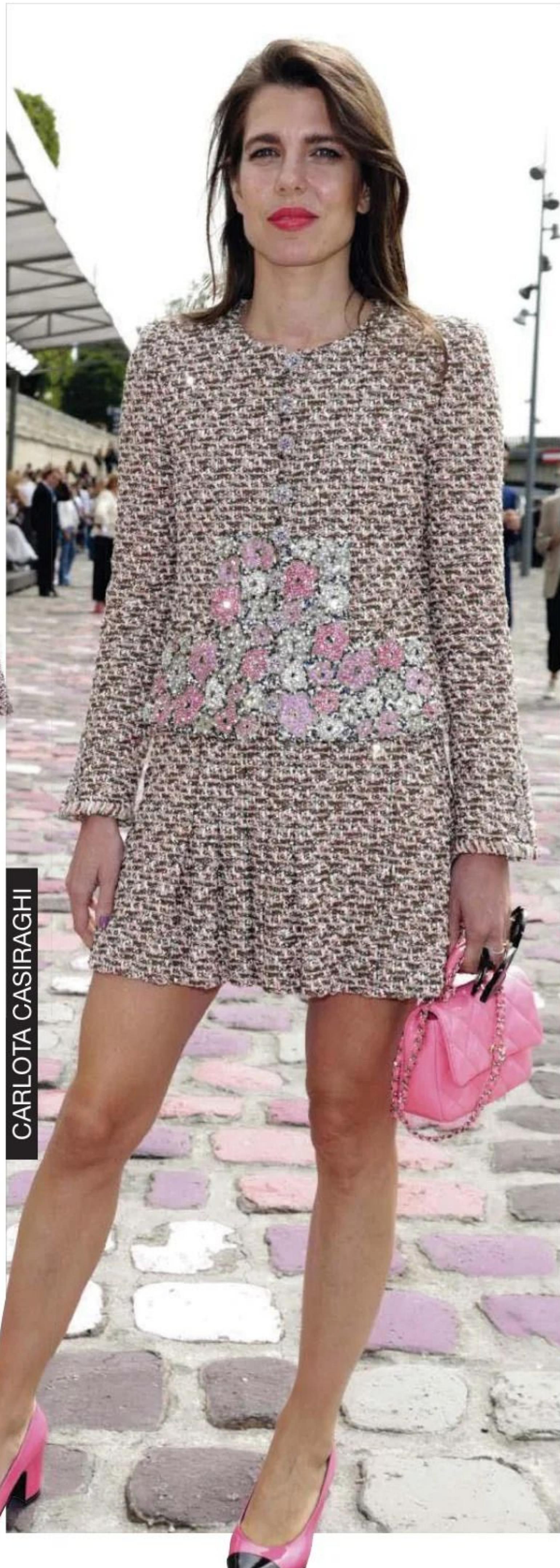
BOLSO
de H&M, 14,99 €

PENDIENTES
de Swarovski,
199 €



RELOJ
de Parfois,
35,99 €

MERCEDITAS
de Augusta,
195 €



CARLOTA CASIRAGHI

oferta
estrella

Vestido
cruzado
de Rouje
185 €



CAMISETA
de La Redoute,
17,49 €



CHAQUETA
de Massimo
Dutti, 59,95 €



AMERICANA
de Sandro,
231 €



FALDA
de Cortefiel,
39,99 €



BAILARINAS
de Zara,
29,95 €



GAFAS
de Longchamp, 129 €



BLUSA
de Ba&sh, 195 €



COLLAR
XL de Maje,
145 €



PANTALÓN
de Comptoir
des cotoniers,
95 €



BOLSO RAFIA
de Sezane,
190 €



SANDALIAS
de Balzac,
180 €

VAQUERO
de Mango,
25,99 €

Está demostrado que empezar el día haciendo algo de ejercicio mejora el humor, la autoestima y la energía



¡Ponte en forma sin salir de casa!

SOLO NECESITAS 20 MINUTOS AL DÍA, UNA SILLA, DOS TOALLAS Y UN PAR DE BOTELLAS DE AGUA. ESTE ES EL ENTRENAMIENTO QUE PROPONE VIVAGYM.

No hay excusas. Puedes ponerte en forma con solo 20 minutos de ejercicio y ¡en casa! Desde VivaGym nos proponen una rutina de ejercicios y en tiempo récord. Solo necesitas: una silla o taburete, dos toallas y un par de botellas de agua entre 1 o 2 litros.

“Son 8 ejercicios y los haremos entre dos y 4 rondas, en función de nuestro nivel. El tiempo de trabajo será de 45 segundos con 15 de descanso entre ellos que servirá para cambiar el ejercicio”, dice Daniel Galindo, Experience&Inovation VivaGym Group. ¡Vamos con ellos!

1. Pistol: sentadas en la silla, nos levantaremos de forma alterna utilizando solo el apoyo de una pierna. Lo haremos de forma alterna durante 45 segundos.

5. Flexiones: en el suelo y con las rodillas en las toallas bajaremos a tocar el pecho con el suelo. Haz el máximo de repeticiones que puedas en 45 sg.

3. Sentadillas: hazlas a la vez que elevas tus brazos hacia adelante para equilibrar la posición. Puedes poner una botella en cada mano para aumentar el trabajo.

4. Elevación lateral de hombros: con las botellas eleva los brazos hacia tus costados hasta la altura de los hombros.

5. Esquiador: pisa una toalla con cada pie e intenta que queden recogidas debajo del mismo. En posición neutra, desplazaremos lateralmente nuestra pierna derecha mientras flexionamos la izquierda para poder bajar. Haz el ejercicio de forma alterna.

6. Rem: con las piernas ligeramente

Oferta estrella



Sujetador deportivo de Danish Endurance

31,95 €
(antes 43,95 €)



Legging de Puma, 29,26 €.



Auriculares inalámbricos de Btoots, 19,99 €.



Pantalón deportivo de Under armour, 30 €.



Watch fit 3, de Huawei, 159 €.



Vomero 5, de Nike 159,99 €.

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

Doctora, ¿a qué edad es recomendable empezar a pincharse vitaminas, etc?



VICTORIA TRASMONTE
Jefa de servicio de Medicina Estética
Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

Hasta los 25 años, la piel debe estar fotoprotegida, cuidada e hidratada para evitar los efectos nocivos del sol y conservar la barrera protectora que nos previene del desarrollo de irritaciones y dermatitis.

Las principales consultas en este periodo están relacionadas con la presencia de patología congénita o adquirida:

- 1.- En el tratamiento de malformaciones vasculares (angiomas, arañas vasculares, puntos rubí...) con láser y luz pulsada.
- 2.- En la reparación de asimetrías o deformidades presentes desde el nacimiento o sean secuelas de una intervención o un traumatismo. También son consultas frecuentes la mejora del labio fino o del dorso nasal y la ojera marcada. Todas serán valoradas por el especialista una vez completada la etapa del desarrollo.
- 3.- Asesoramiento cosmético y manejo terapéutico de los cambios en la piel: acné, dermatitis, rosácea o cuperosis.

Entre los 25-45 años

estableceremos pautas de prevención, cuidados básicos y trataremos los primeros signos de la edad, como la pérdida de luminosidad y primeras arrugas si empiezan a marcarse. En esta etapa es importante comenzar

con cuidados médico estéticos de manera regular que contribuyan a mantener la piel revitalizada como la mesoterapia, el peeling químico, el láser no ablativo y la luz pulsada.

A partir de los 45-50 se objetivan los primeros cambios morfológicos asociados al envejecimiento (hueso, ligamentos, músculos y la grasa). Estos cambios se hacen más notables al asociar flacidez cutánea. Es el momento de añadir a nuestros cuidados médico-estéticos una adecuada reposición volumétrica con ácido hialurónico, para evitar zonas de hundimiento y estimular la síntesis de colágeno con el uso de bioestimuladores o tecnología láser. En la zona de la frente, entrecejo y pata de gallo nuestras arrugas no se marcarán a esta edad si comenzaste a tratarlas en la década previa. Si no lo has hecho, no es mal momento para empezar a cuidar la piel en esa zona y frenar la fractura cutánea gracias al tratamiento miomodulador.

Entre los 25 y los 45 años
estableceremos pautas de prevención, cuidados básicos y trataremos los primeros signos de la edad

Sabías que...?

MEJOR POR LA MAÑANA Y EN AYUNAS

Según un estudio de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) hacer deporte en ayunas hace perder un 20% más de peso que si se hace después de desayunar.

Así, el organismo se acostumbrará a quemar más grasa, de forma que mejorará su eficiencia metabólica

51,8%

DE LAS MUJERES

practica deporte, siendo mayor el porcentaje de hombres, independientemente de la frecuencia, situándose en términos anuales en el 63,1% y 51,8%, respectivamente, según la última encuesta de hábitos deportivos realizada por la División de Estadística de la Secretaría General Técnica del Ministerio de Cultura y Deporte.

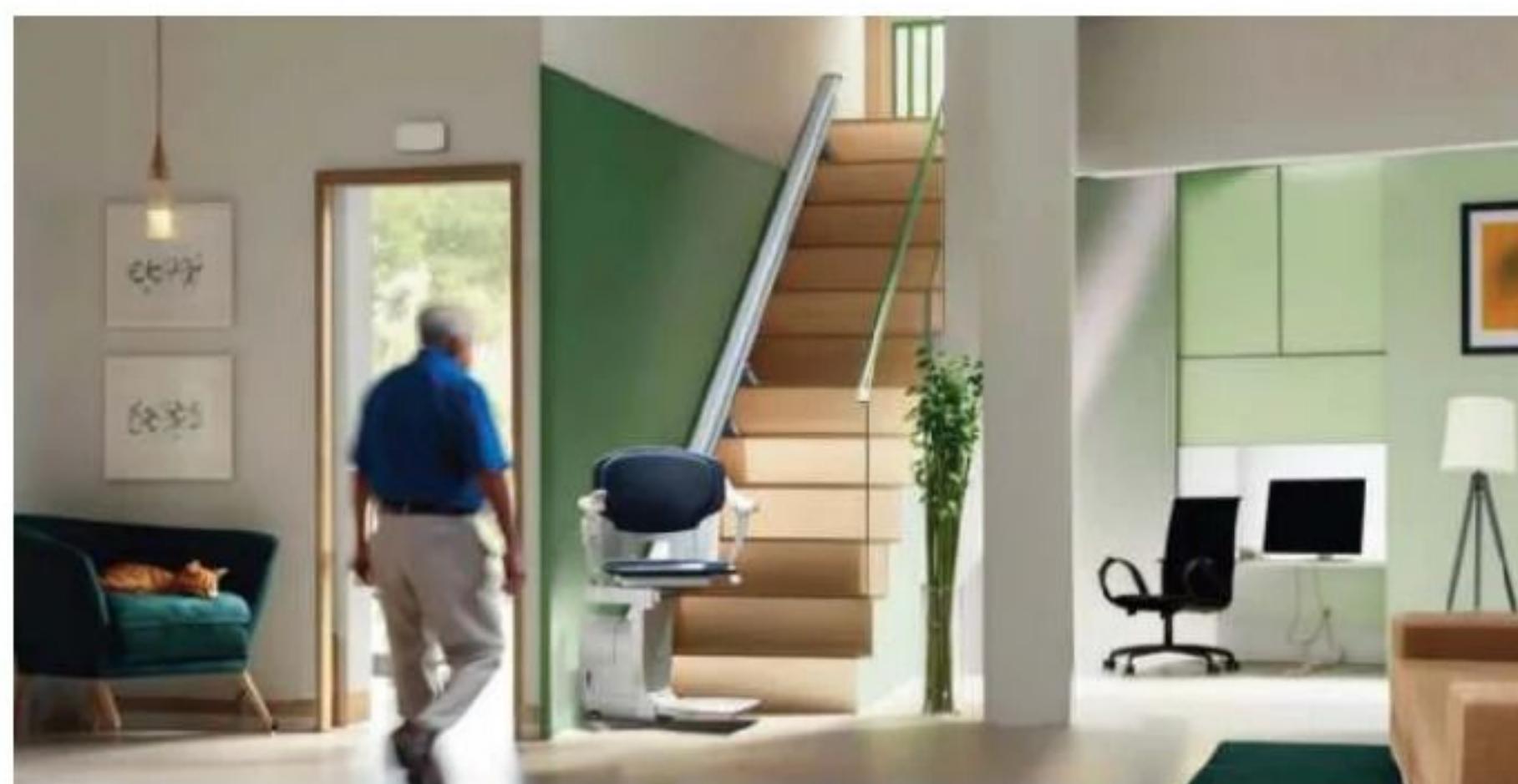
flexionadas y el tronco inclinado hacia adelante (manteniendo la espalda recta) tiraremos de las botellas hacia atrás, llevando los codos hacia arriba y atrás. Recuerda contraer los músculos de tu espalda en el momento del ejercicio.

7. Zancadas: consiste en hacer zancadas alternas hacia adelante.

8. Mountain climbers: en posición de plancha, con tus manos apoyadas en el suelo, pisa cada una de las toallas y desplaza de forma alterna tus rodillas hacia tu pecho. Si no puedes, con mantener la posición de plancha durante 45 sg. ya estarás haciendo un excelente trabajo.

Sillas salvaescaleras, tendencias de diseño

Las sillas salvaescaleras son una de las tendencias de diseño más populares para acabar con una de las barreras arquitectónicas más incómodas en los hogares: las escaleras. Conoce todas las posibilidades en stannah.es

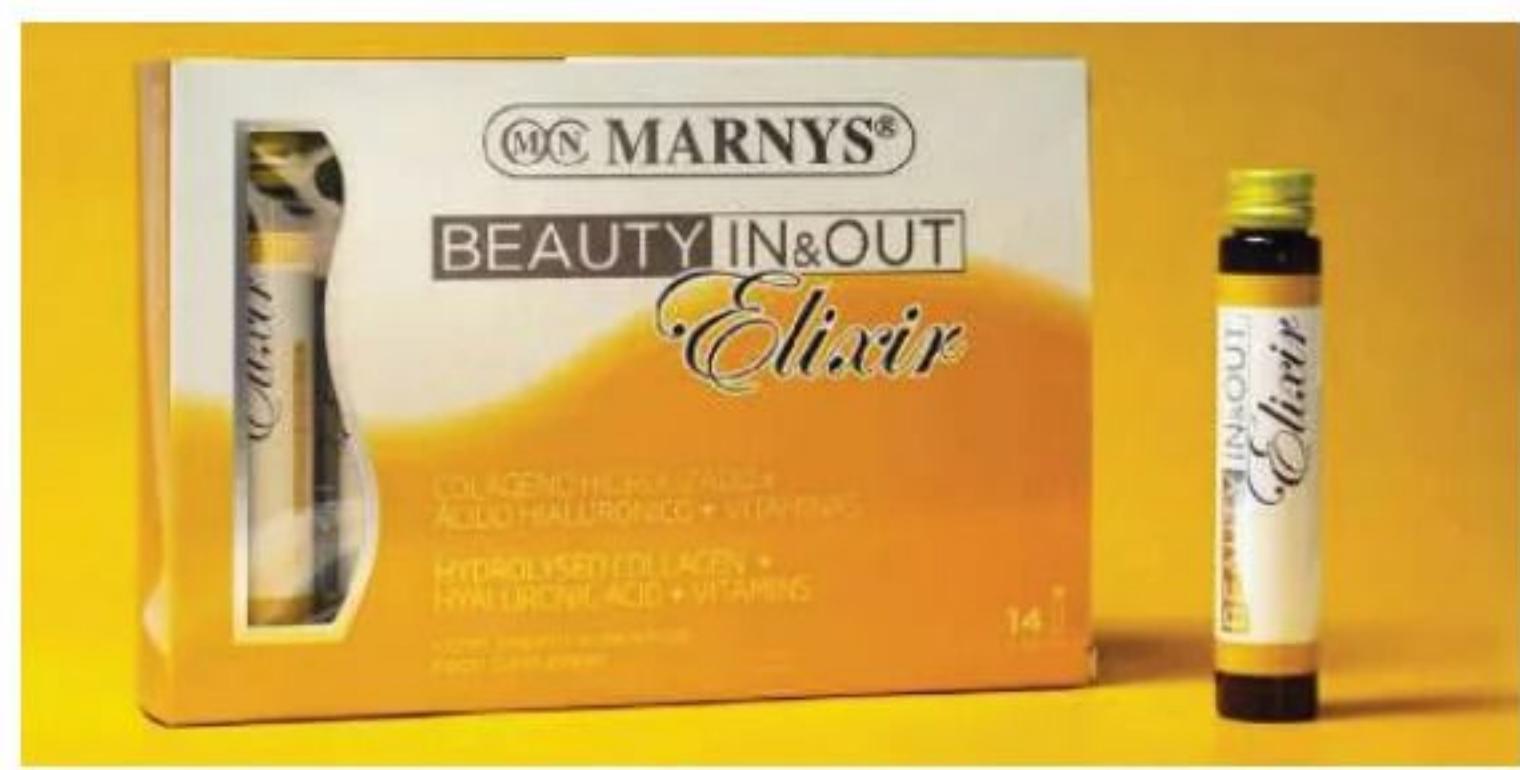


Saludable y muy apetecible

Todas sabemos que Nueces de California son cardiosaludables y que se pueden comer solas, como un snack saludable pero también pueden participar en multitud de preparaciones deliciosas como este vaso con chía e higo. Descubre el recetario más original en nuecesdecalifornia.com

La mejor quesería, por el C.R. de Idiazabal

El grupo TGT está de enhorabuena: la quesería del Valle de Bartzán ha recibido el premio a la mejor quesería por el Consejo Regulador DOP Idiazabal, un reconocimiento tanto a los pastores como a la producción artesana de máxima calidad. grupotgt.com/es/



Para aminorar los signos del envejecimiento

Beauty In & Out Elixir es un complemento de nutricosmética en formato viales para beber. Su gran ventaja es que contienen una alta concentración de colágeno hidrolizado, ácido hialurónico, semillas de uva, vitaminas y minerales. Descubre todas sus propiedades en marnys.com



Balloon Museum abre "Pop Air" en Barcelona

Tienes hasta el 15 de septiembre para disfrutar de las obras de 15 artistas internacionales que permitirán descubrir una combinación de arte, aire, luz y color en una experiencia única para implicar al público. El lugar de exposición elegido es el Palacio Victoria Eugenia en Barcelona. Puedes consultar horarios y precios en balloonmuseum.world



¡Llega la BitterKASmanía!

El buen tiempo ya está aquí y apetece disfrutar al aire libre, en buena compañía y con una bebida refrescante. Prueba un bitter con hielo, una rodaja de una naranja, una aceituna... El aperitivo perfecto. pepsico.es

La última tendencia en las revistas de decoración: un juego de luz y color único en su casa...



**“EMISIÓN ESPECIAL CONMEMORATIVA:
PARÍS 1900”**

Una Joya de Colección estilo Tiffany para iluminar su hogar...

¡Están más de moda que nunca! Las Lámparas Tiffany están cotizadísimas en las grandes subastas de arte internacionales.

La vuelta a la “era artesanal” ha encumbrado los famosos *favriles* de Louis C. Tiffany -piezas de vidrio fundido trabajadas a mano para obtener formas orgánicas- y ha convertido las Lámparas estilo Art Nouveau, como **LUMIÈRE DE PARIS**, en “objeto de deseo” de coleccionistas e interioristas de todo el mundo.

Una maravillosa obra de arte que, ahora, está a su alcance en exclusiva. ¡No pierda la oportunidad de decorar su hogar con la Lámpara más de moda!



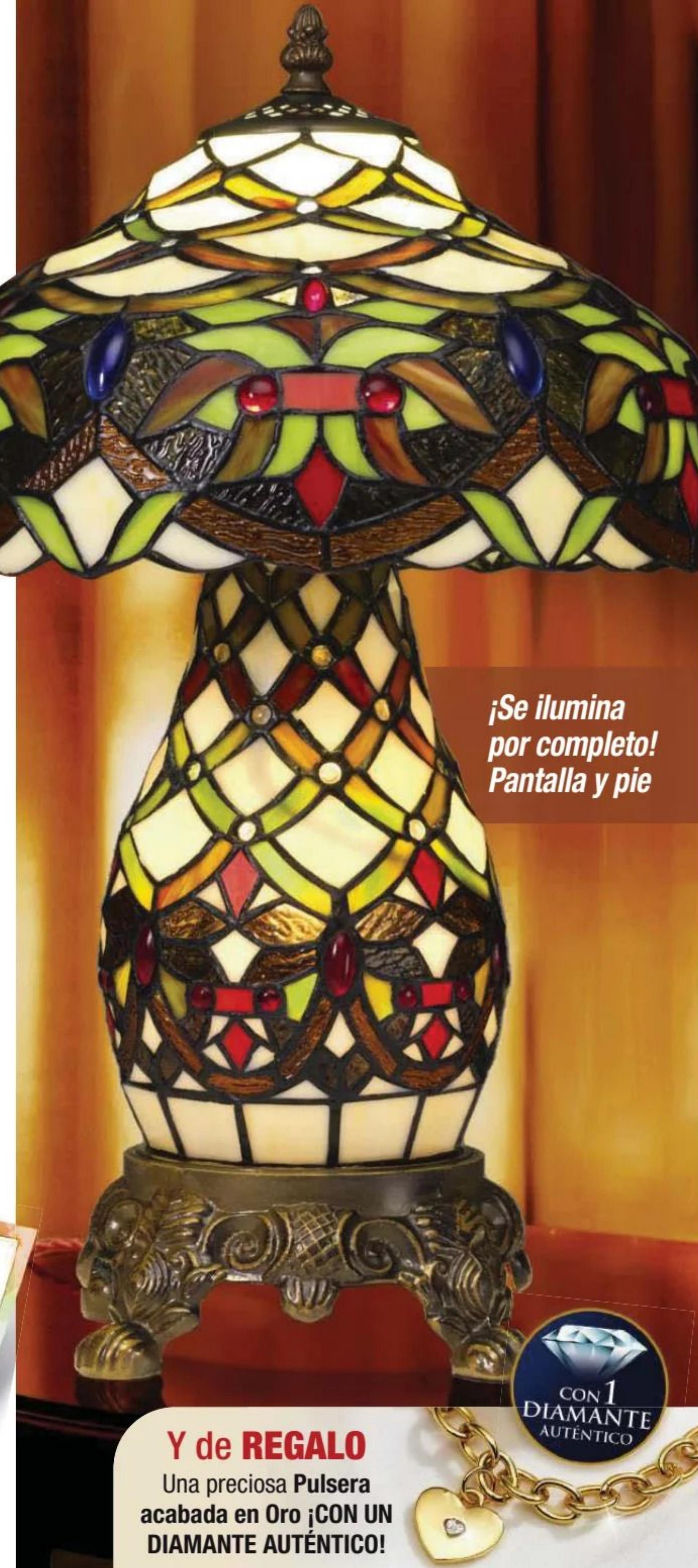
Más de 600 opalinas y perlas de vidrio ensambladas a mano

Más de 100 horas de trabajo

Certificado de Autenticidad

- Altura total de la lámpara: 50 cm
- Diámetro de la pantalla: 30 cm
- Instalación eléctrica con homologación CE

- Interruptor en el cable
- 2 Bombillas: una en la pantalla E27 (no incluida); una en el pie E14 (incluida)
- Garantía Internacional 3 años



Y de REGALO

Una preciosa Pulsera acabada en Oro ¡CON UN DIAMANTE AUTÉNTICO!

Llévela a su hogar con todas las Garantías de Galería del Coleccionista

✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO

✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
✓ CÓMODAS CUOTAS SIN INTERESES
(28 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902

 **GALERIA**
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EX22





SERGIO GUERRERO,
dietista
y colaborador
de Fit Generation



Controla el apetito de forma sencilla y natural

SI EL HAMBRE, QUE NO NECESIDAD, ES RECURRENTE, NO TE VES SACIADO Y TE APETECEN ALIMENTOS Y BEBIDAS POCO SALUDABLES, TE PROPONEMOS HÁBITOS FÁCILES DE SEGUIR PARA ACABAR CON ESE HAMBRE VORAZ.

Con la Operación Bikini ya en marcha, debemos plantearnos que mantener a raya nuestros kilos no es solo una cuestión estética, sino que viene bien para nuestra salud en general. Desde Fit Generation, el dietista Sergio Guerrero propone hábitos naturales para controlar nuestro apetito. Apúntalos en la nevera:

-Come de manera consciente. Prestar atención plena a la experiencia de comer te ayudará a reconocer las señales físicas de hambre y saciedad. Una práctica positiva para reducir los excesos y aumentar la satisfacción con las comidas.

-Más proteínas. Las dietas altas en estas moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo (presente en carnes rojas, pollo, pescado, huevos, lácteos...), te llenarán más y te resultará más sencillo disminuir la ingesta total de calorías.

-Y también fibra. Los alimentos ricos en este nutriente aumentan la saciedad. La fibra soluble, en particular, forma una capa en el estómago que ralentiza la digestión y nos llena más tiempo. "Son buenas fuentes de fibra soluble la avena, los guisantes, las alubias, las manzanas, los cítricos, las zanahorias o la cebada", explica el experto.

-Sí a las grasas saludables, tipo aguacates, nueces y aceite de oliva. Además de su mayor aporte calórico, la grasa tarda más en digerirse, haciendo que nos sintamos satisfechos.

-Limita los carbohidratos refinados y azúcares.

"Suelen ser la fuente de hidratos más a mano para los antojos, celebraciones, desayunos y meriendas... Dentro de estos alimentos están el pan blanco, la pasta, el arroz, los cereales procesados y azucarados, las bebidas azucaradas, los fritos o la bollería industrial", enumera Guerrero.

-Bebe agua antes de las comidas: Diferentes estudios demuestran que la hidratación previa a las comidas puede llevar a una reducción de la ingesta calórica y promover la pérdida de peso a lo largo del tiempo.

-Mantén una buena hidratación. A veces se confunde la sed con el hambre. Si tenemos una buena hidratación no tomaremos refrigerios inadecuados y el apetito estará bajo control.

-Haz ejercicio de manera regular. La actividad física aumenta los niveles de hormonas que suprimen el apetito. Tanto los ejercicios aeróbicos como los de resistencia han demostrado influir de manera positiva en la regulación del hambre.

-Sueño reparador. El insomnio es un problema generalizado y puede alterar las hormonas del hambre, aumentar el apetito y, sobre todo, los antojos. Lo ideal, dormir entre 7 y 9 horas.

-Gestiona el estrés. "Nos puede llevar a buscar autorrecompensas. Si hablamos de comida, serán alimentos muy dulces, muy salados, muy grasos o una combinación", concluye el dietista.



La bollería industrial suele ser un antojo recurrente.

ÚLTIMAS NOTICIAS



CUANDO LOS NERVIOS SE AGARRAN AL ESTÓMAGO

Los altos niveles de estrés, ahora por ejemplo con los exámenes, se manifiestan en nuestro cuerpo de muchas maneras. Entre ellas está la gastritis nerviosa, con síntomas como retortijones, dolores, falta de apetito o diarrea. La solución es una dieta rica en frutas y verduras por su alto contenido vitamínico, mineral y de fibra. Y hay que potenciar el consumo de agua, alertan desde el Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Sanitas CIMA.



OLAS DE CALOR Y HOSPITALIZACIONES

El aumento progresivo de las altas temperaturas se traduce en trastornos metabólicos y obesidad, además de que cada vez haya más hospitalizaciones. Los grupos más vulnerables son los menores de un año y los mayores de 85. Así lo refleja una investigación en la que participa el Instituto de Sanidad Global de Barcelona. También se vieron diferencias por género, teniendo los hombres más riesgo de hospitalización.

Sabías que...

ESCÁNDALO POR SANGRE CONTAMINADA EN REINO UNIDO

Reino Unido ocultó los 30.000 contagios de VIH, Hepatitis B, C y patologías virales crónicas en los años 70 y 80 a través de transfusiones de plasma importado de EE UU. Se ha sabido tras la investigación de un juez retirado. Habrá indemnizaciones

30
DE MAYO

En esta jornada se celebra el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple. La campaña #MiDiagnósticodeEM aboga por un diagnóstico precoz y preciso para todas las personas con esta enfermedad neurodegenerativa.

“Desde el primer síntoma, el tiempo es oro”, será el lema.

Decálogo para aprender a decir “no”

TODOS HEMOS TENIDO DIFICULTADES ALGUNA VEZ PARA PONER LÍMITES Y EXPRESAR NEGATIVAS. PERO SE PUEDE TRABAJAR. AQUÍ TE CONTAMOS CÓMO LIBERARNOS DE CARGAS INNECESARIAS Y TOMAR EL CONTROL.



El miedo a ser rechazados o a enfrentarnos a conflictos también está detrás de nuestros problemas con el “no”.

Lidiámos a diario con tareas que preferimos evitar, en parte por nuestra dificultad a la hora de poner límites. Buencoco (Unobravo), servicio de psicología y psicoterapia online, ofrece un decálogo para aprender a decir “no”. Anota:

1 Conoce tus límites.

Reflexiona sobre tus necesidades o deseos antes de comprometerte. Reconoce cuándo estás cerca de pasar tus límites y sé consciente de cuándo plantarte.

2 A la autoaceptación dale un “sí”. Asume que está bien decir que “no” y que no hay que complacer a todo el mundo todo el tiempo. Reconoce tus límites y no te sientas culpable por ello.

3 Prioriza. Identifica tus prioridades y objetivos en la vida. Cuando te enfren-

tes a una solicitud, evalúa si está alineada con tus valores y metas. Si no es así, di “no”.

4 Desarrolla habilidades de comunicación

asertiva. Expresa tus pensamientos y sentimientos de modo claro, directo y respetuoso. Mantén un tono de voz firme pero amable y evita justificaciones excesivas o disculpas innecesarias.

5 Practica el arte de la demora. Si no tienes la seguridad de cómo responder en el momento, tómate un tiempo. Puedes decir algo así como “déjame revisar mi agenda y te daré una respuesta mañana”.

6 Ofrece alternativas. Da opciones para satisfacer las necesidades de la otra persona sin saltarte tus límites. Suavizarás el rechazo y positivarás la relación.

7 Nada de culpabilidad.

Reconoce que es natural sentirse culpable al decir que “no”, teniendo en cuenta que al final te estás protegiendo. No tienes por qué dar explicaciones o justificaciones excesivas.

8 La empatía, el quid de la cuestión.

Intenta comprender el punto de vista de la otra persona, recordando que lo tuyo también es importante. Considera a los otros pero pensando en ti.

9 Establece límites claros,

y no permitas que otros te presionen para que cambies de opinión o te hagan sentir mal por poner topes.

10 Busca apoyo.

Habla con tus familiares, amistades o ayuda especializada si es preciso. A veces, obtener retroalimentación puede ser muy útil.

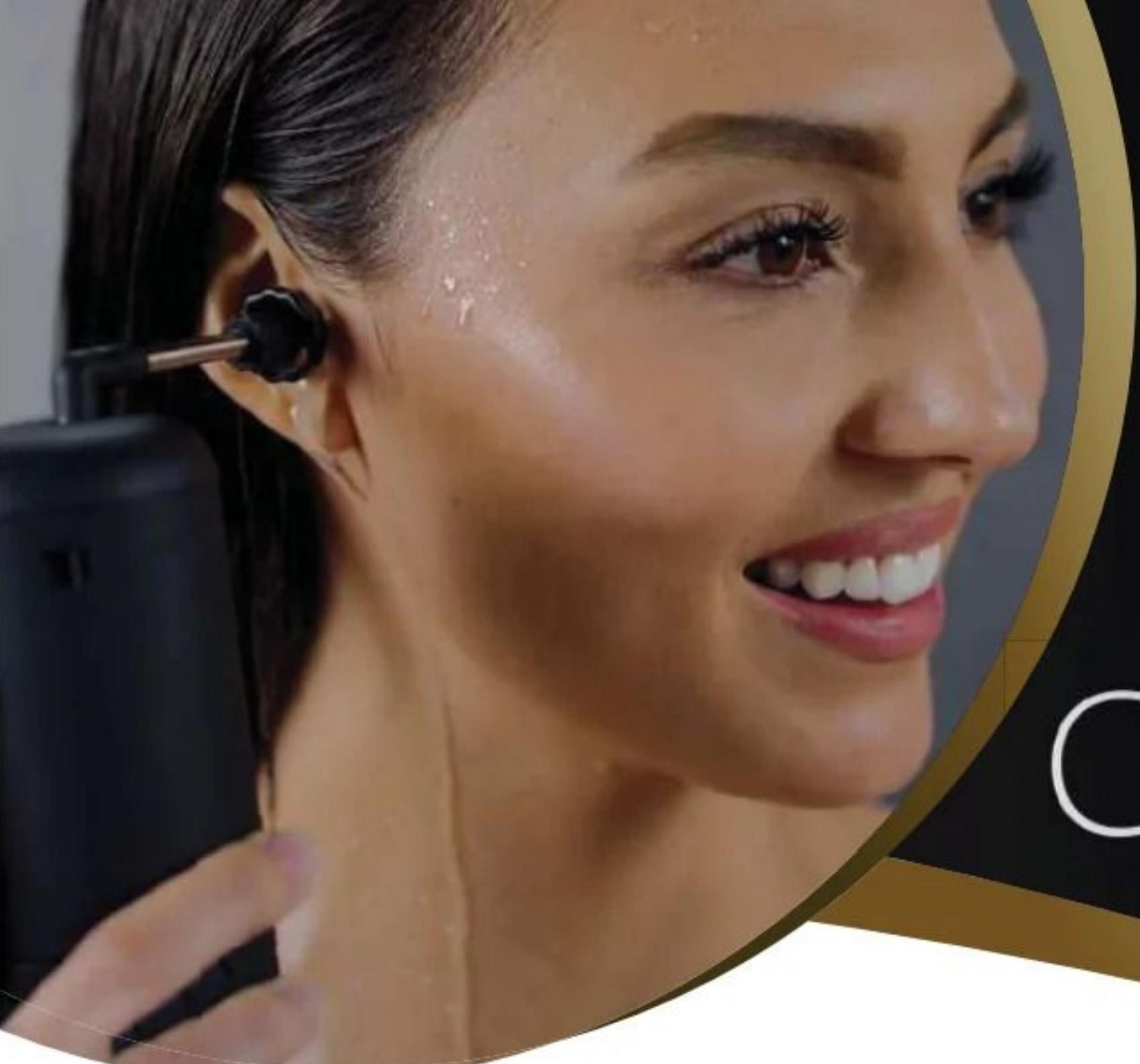


Tipos de personalidad

LAS MÁS PROPENSAS

Desde el punto de vista de la psicología, las personas más susceptibles a tener problemas para decir que “no” tienen...

- Baja autoestima.
- Ansiedad social.
- Dependencia emocional.
- Rasgos de personalidad complaciente.
- Miedo al conflicto.
- Falta de habilidades de comunicación asertiva.
- Gran deseo de ser aceptadas.



La LIMPIEZA más completa
PARA SUS OIDOS

CERULESS

¿Se le acumula cera en los oídos y siente mareos o incluso oye peor? ¡CERULESS es la solución definitiva!

Su **triple chorro de agua indirecta** es la manera más segura y eficaz de eliminar la cera. ¡Y olvídense de otros métodos de limpieza que la empujan más adentro y pueden dañar el tímpano!

Incluya CERULESS en su rutina de higiene

Igual que usamos productos específicos para el pelo o la boca, es recomendable incluir en la rutina de higiene una limpieza profunda de oídos con **CERULESS**: úselo **sólo 2 veces por semana** y evitará que se formen molestos tapones.



3 niveles personalizables:

Nivel 1: Limpieza diaria

Nivel 2: Ligera acumulación de cera

Nivel 3: Cera más compacta.



¡CERULESS es muy fácil de usar!

1. Llene el depósito.

2. Gire la boquilla plegable e introduzca la punta de irrigación anti-microbiana de silicona en el oído: ¡ajuste perfecto!

3. Pulse el botón y pulverice los oídos con el triple chorro de agua indirecta 10 o 15 segundos. ¡Es como un suave masaje!



Incluye recipiente de recogida



**Resistente al agua:
¡ÚSELO EN LA DUCHA!**



**Carga con cable USB:
¡DURA HORAS!**

**Ahorre dinero con esta OFERTA ESPECIAL...
¡Para toda la familia!**

Por solo **69,90€**

(más 4,95€ de gastos de envío)

¡AHORA con 6 puntas de silicona reutilizables GRATIS!

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



¡Y si lo usa con gotas para ablandar el cerumen su eficacia es total!



902 107 902

 **GALERIA
DEL COLECCIONISTA**

EX23

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com



El hierro de los alimentos vegetales se absorbe mejor si lo tomas con vitamina C.



Los alimentos con más hierro

ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS QUE PROVOCA LA ANEMIA FERROPÉNICA SON CANSANCIO Y FATIGA. PARA QUE PUEDAS SUBIR LOS NIVELES NORMALES LO ANTES POSIBLE, TOMA NOTA DE LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO Y RECUPERA TU RITMO.

El aporte de hierro al organismo es importante porque los glóbulos rojos lo necesitan para transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo. Aunque las causas de esta deficiencia pueden ser variadas (el médico encontrará los motivos y dará el tratamiento adecuado para cada caso), tomar una dieta en alimentos ricos en hierro es siempre una buena opción. Conócelos:

-Bivalvos. Las almejas encabezan este grupo (25 mg de hierro por 100 g), seguidas de berberechos, mejillones...

-Visceras y ternera. Las vísceras tienen niveles más altos que el resto. La ternera se considera una carne saludable por su aporte de proteínas y poca grasa.

-Frutos secos y semillas. Las pipas de calabaza son las más recomendables dentro de su grupo, y las nueces el fruto seco que más hierro contiene.

-Legumbres. El grupo de lentejas, garbanzos y alubias oscilan entre los 6,9 y 5,2 mg de hierro por 100 g de producto.

-Sardinas. También ricas en Omega-3 y por lo tanto cardiosaludables, también

en proteínas, muy sabrosas y están en plena temporada. Toma también boquerones, bonito, lubina y dorada.

-Higos y dátiles. La fruta seca que más calcio aporta al organismo son los higos. Eso sí, tienen un alto contenido en azúcares y calorías.

Huevos. Sobre todo la yema.

Cereales integrales. La diferencia entre los cereales convencionales y los integrales reside en la cáscara.

Verduras de hoja verde. Espinacas, acelgas, borraja, berros... Elige tu favorita.

OFERTAS DEL SÚPER

La hora de la merienda es un clásico, con el buen tiempo las comidas se hacen más ligeras y es buena idea hacer una merienda saludable.

Nuestra propuesta: bocatín de pechuga de pavo y sandía.



Barra de pan baguette, 1 unidad

0,39 €

Carrefour
express



Pechuga de pavo o pollo, -20% de dto. 200 g

1,89 €

LIDL



Sandía rayada, Categoría: I, el kilo a

Supeco

0,89 €



Preguntamos a...

CINTA RAMÍREZ

¿Te gusta probar cosas nuevas?

Sí, soy de probar cada finde un restaurante nuevo en Madrid, el último fue el Restaurante TriCiclo, lo recomiendo muchísimo.

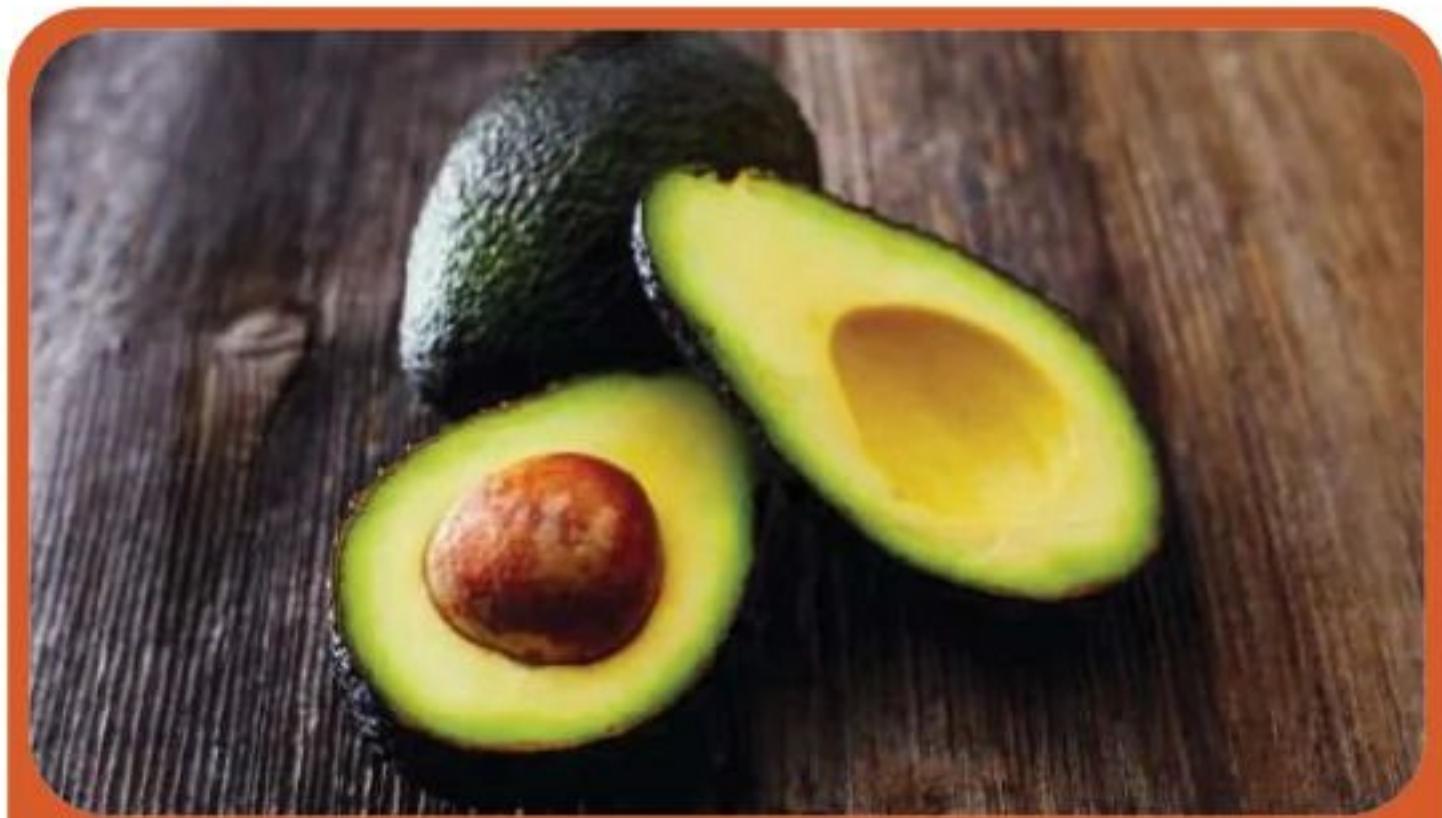
Si cierras los ojos, ¿a qué te sabe tu infancia?

El sabor que más me recuerda a mi infancia son las fresas de Huelva, ya que mi abuelo Damián tenía un huerto y siempre que iba muy pequeña me las comía todas.

Cinta, ¿de qué rellenas tu bocata perfecto?

Mi bocata favorito está relleno de una tortilla francesa de un huevo, un filete de pollo, queso de cabra y pimientos del piquillo de Navarra.

Superalimento



AGUACATES

El aguacate forma parte de un desayuno saludable gracias a las vitaminas que contiene, las fibras y las grasas monoinsaturadas (beneficiosas para el corazón) y adecuadas para comenzar la jornada de una manera sana y llena de nutrientes. Puedes tomarlo directamente untado sobre tostada, en ensalada con frutas o verduras, asados o, la opción más elaborada y sabrosa, con huevos rancheros.



Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvejecimiento y nutrición.

La experta responde

¿CÓMO APROVECHAR MEJOR LA VITAMINA C?

Verduras, hortalizas y cítricos son las mejores fuentes de vitamina C. Su absorción por parte del organismo es buena, se distribuye y asimila bien, pero mejorará siempre que se consuman estos alimentos en crudo o cocinados al vapor, asociados, por ejemplo, a bioflavonoides (presentes en tofu, manzanas, brócoli, cítricos, frutos rojos...) que potencian su eficacia.

TIME OUT FEST 2024

Diecinueve chefs de los mejores restaurantes de Barcelona han trasladado sus fogones a la Antigua Fábrica Damm para celebrar la cuarta edición del festival Time Out Fest. Las opciones fueron muchas y variadas: catalana, asiática, vegana, sin gluten, dulces... Todo un éxito. timeout.cat



Receta económica

Crema de calabaza

- 500 g de calabaza
- 1 puerro grande
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 5 zanahorias
- 1 l de caldo de verduras
- 200 ml de nata líquida
- cúrcuma en polvo
- aceite de oliva
- pipas de calabaza
- pamplinas
- sal y nuez moscada



1. Lavar el puerro, pelar la cebolla. Cortar ambos y pocharlos en una cazuela con un poco de aceite. Pelar y cortar calabaza, patatas y zanahorias, incorporar a la cazuela y rehogar 15 minutos, salar e incorporar un poco de cúrcuma.

2. Regar con el caldo de verduras y dejar cocer 20 minutos.

3. Triturar, añadir la nata para que quede más cremosa, reservar un poco para decorar. Servir y coronar con las pipas de calabaza y las pamplinas u otras hojas verdes al gusto.

El precio es de 2 €/ración

Es importante que nosotros, como visitantes, no ensuciamos las playas.

Nuestras playas: campeonas en Banderas Azules

LAS CIFRAS SON PARA PRESUMIR, PERO NO ALCEMOS LAS CAMPANAS AL VUELO. TODAVÍA HAY MUCHO TRABAJO POR HACER, SOBRE TODO DE CONCIENCIACIÓN PARA MANTENERLAS LIMPIAS.

Buenas noticias para el litoral español. Si en 2023 pudimos disfrutar de 627 banderas azules, este año contaremos con 638. España es el primer país del mundo con mayor número de Banderas Azules para playas, seguido de Grecia y Turquía. Así lo acaba de anunciar el nuevo informe de la Asociación de Educación Ambiental y del Consumi-

dor (ADEAC), que precisamente este verano cumple 40 años.

-**¿Qué novedades** se presentan en este 2024? La Comunidad Valenciana sigue obteniendo el mayor número de banderas, 6 más que el año pasado, seguida de Andalucía, Galicia y Cataluña.

-Este año, por vez primera, se han dado **dos reconocimientos** por parte del

jurado dentro del apartado de menciones especiales: "Servicios de Socorrismo" al proyecto Swimsafe del Club Natación Santa Olay, en Gijón (Asturias), y el de "Accesibilidad Universal" al municipio de Pobla de Farnals (Valencia).

Pero, **¿qué tiene que tener** una playa para conseguir la Bandera Azul? Estos son los criterios que se tienen en cuenta:

Calidad del agua: La playa debe cumplir con los estándares de calidad establecidos por la Unión Europea, garantizando que sea segura para el baño y para la práctica de actividades acuáticas.

Gestión ambiental: Se evalúa la limpieza y conservación del entorno, la existencia de programas de educación ambiental y la aplicación de medidas

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

escucha al deporte





UN GRAN DATO

Según el último informe, el 15 por ciento de las playas con Bandera Azul del mundo se encuentran en nuestro país, sin duda un motivo de orgullo.



UNA NOVEDAD A RESALTAR

Otra de las buenas noticias de este año es que, por primera vez, ondeará una Bandera Azul en la Comunidad Foral de Navarra, en Bahía de Lerate, playa fluvial del municipio Guesalaz.

para proteger la flora y fauna local.

-Seguridad y servicios:

Se verifica la presencia de servicios e infraestructuras adecuadas para los visitantes, como salvavidas, señalización, servicios sanitarios, accesibilidad para personas con discapacidad, y la existencia de planes de emergencia y evacuación.

-Educación ambiental: Se valora la realización de ac-

tividades de sensibilización dirigidas a los visitantes y a la comunidad local, con el objetivo de fomentar prácticas sostenibles y de conservación del medio ambiente. Recordemos que la Bandera Azul está presente en 52 países y en más de 5.000 lugares. Los criterios para obtenerla se revisan y consensuan anualmente a nivel internacional por parte de los Operadores Nacionales.

ESTÁ PASANDO



COCHES ELÉCTRICOS EN ALQUILER

El Gobierno francés ha puesto en marcha un renting social que facilita vehículos eléctricos a ciudadanos con rentas medias y bajas que se comprometan a alquilarlos durante al menos tres años. La cuota mensual ronda los 100 euros. La iniciativa ha tenido tanto éxito que se ha agotado en menos de un mes, y varias entidades han propuesto un plan similar para España. El Gobierno asegura que lo está estudiando.

LA GUERRA EN UCRANIA ALTERA

LA MIGRACIÓN DEL ÁGUILA MOTEADA: MENOS DESCANSO Y RUTAS MÁS LARGAS

PUESTO EN MARCHA

El cambio climático ha provocado el aumento de nuestras temperaturas, tanto primaverales como veraniegas. Por eso, el Ministerio de Sanidad ya ha activado el nuevo plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura, que busca reducir las muertes y enfermedades. El plan estará activo hasta el 30 de septiembre.



26.000

LA PLUMA MÁS CARA

Una pluma de huia, un pájaro que vivía en Nueva Zelanda y cuyo último avistamiento data de 1907, fue vendida por 28.000 dólares (26.000 euros) en una subasta en Nueva Zelanda.

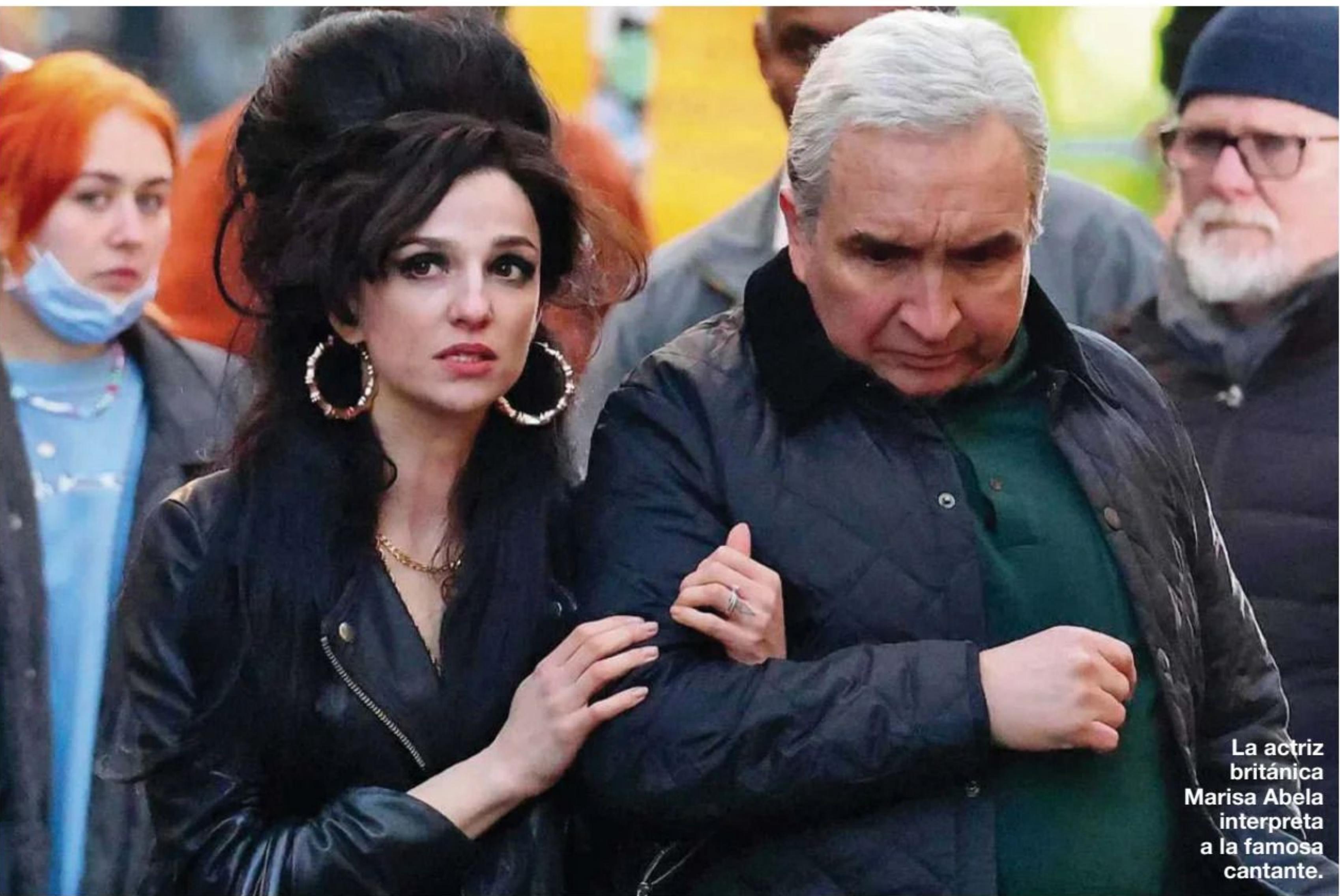


Oferta
estrella

**Garnier
Delial Leche
Protectora.
Respetuosa
con la vida
marina y con
una fórmula 94%
biodegradable**

11,47 €

CINE



La actriz británica Marisa Abela interpreta a la famosa cantante.

Back to Black

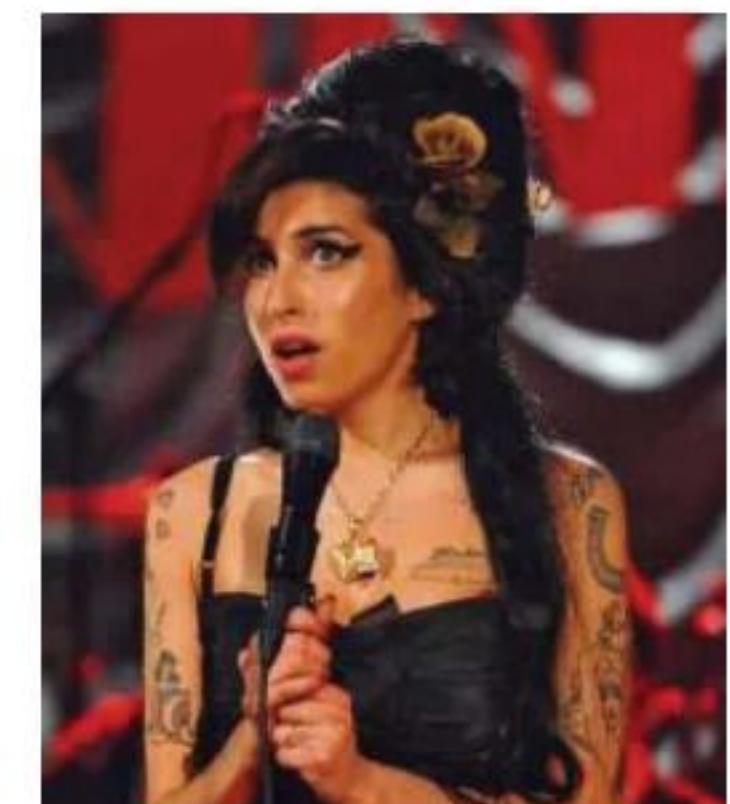
ESTE BIOPIC REFLEJA EL TALENTO DESCOMUNAL QUE TENÍA AMY WINEHOUSE, Y TAMBIÉN SUS DEMONIOS.

31 mayo Director: Sam Taylor-Johnson. Intérpretes: Marisa Abela, Ryan O'Doherty, Jack O'Connell. **Biopic.**

Recrear la vida de los cantantes se ha puesto de moda (y con muy buenos resultados en taquilla). Freddie Mercury, Elton John, Elvis Presley y ahora, Amy Winehouse. Después de su muerte, en verano de 2011, Hollywood ha tratado de contar su historia con varios proyectos en desarrollo, incluido uno con Noomi Rapace como estrella, pero finalmente ninguno avanzó. Finalmente, Sam Taylor-Johnson, encargada de llevar a cabo "50 sombras de Grey", dirige esta historia protagonizada por Marisa Abela, una cara casi desconocida

para el gran público. La película recoge tanto la vida personal y profesional de Amy, que comenzó como cantante de jazz para convertirse en una superestrella mundial de la música ganadora de varios premios Grammy. Su vida se truncó a los 27 años, debido al consumo y abuso de alcohol y drogas.

Marisa, actriz británica de 27 años, reconoce que se sometió a un entrenamiento titánico durante más de cuatro meses para convertirse en Winehouse. Canto vocal, clases de guitarra diarias y un entrenamiento físico "muy intenso".



¿SABÍAS QUE...?

UN LEGADO ÚNICO

Tanto Marisa Abela como la directora de la cinta tenían un claro objetivo: mostrar lo increíble que fue Winehouse como música y que la gente salga de los cines y escuche sus canciones. "Ojalá se sintiese orgullosa de ello y de nosotras", confesó Sam Taylor-Johnson. El padre de Amy, Mitch Winehouse, ha dado su beneplácito a la cinta.

OCIO

FERIA DEL LIBRO: MADRID SE LLENA DE LITERATURA

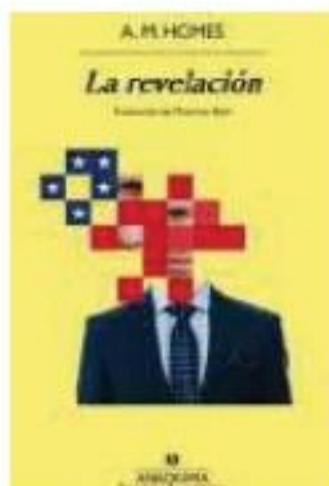
Del 31 de mayo al 16 de junio, el emblemático Parque del Retiro acoge de nuevo la Feria del Libro de Madrid. El encuentro con los libros, las librerías, las editoriales y los autores girará este año en torno al deporte, con un cartel que homenajea la celebración de los Juegos Olímpicos de París, bajo el lema: "Entrena tu mente, lee tu cuerpo".

Este año acudirán autores como Fernando Aramburu, Juan Gómez-Jurado, Eva García Sáenz de Urturi, Rosa Montero, Elvira Lindo, Lorenzo Silva, Rosario Raro o Jesús Carrasco, entre muchos otros. Se espera que acudan más de 1.200 escritores y escritoras. Además, también habrá multitud de actividades para los más pequeños: cuentacuentos, talleres de escritura, juegos de lectura en voz alta... ferialibromadrid.com



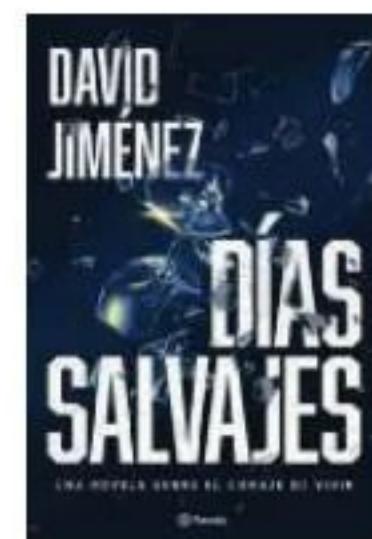
NO TE PIERDAS

libros/ música



"LA REVELACIÓN"

A.M. Homes presenta una sátira demoledora de la América contemporánea y de las derivas conspiranoicas del ala más derechista del Partido Republicano, después de que Barack Obama ganara las elecciones en 2008. Un libro tan divertido como inquietante, sobre todo por su parecido con la realidad. Editorial Anagrama.



"DÍAS SALVAJES"

El periodista David Jiménez regresa a la novela con un texto sobre el duelo y la culpa. El joven millonario Bosco Zabala, heredero de una dinastía de banqueros, provoca un terrible accidente kamikaze tras una noche de fiesta. La tragedia sacudirá a tres familias que viven en mundos opuestos. Editorial Planeta.

OFERTAS DE LA SEMANA

Desde 6 €

BÄCHLI EN EL CENTRO BOTÍN

Silvia Bächli llega a Santander para ocupar una de las dos salas principales del Centro Botín con la exposición titulada "Partitura. Cada dibujo es un sonido". La muestra incluye "das", la instalación de Bächli en el Pabellón Suizo de la 53a Bienal de Venecia, en 2009. centrobotin.org



Depende de lo que consumas



UN LUGAR MÁGICO

En pleno corazón de Madrid, en el Barrio de Salamanca, situada en la Puerta de Alcalá y frente al Parque del Retiro, en un edificio que data del S.XIX, se encuentra La Terraza & Restaurante Malvar, una combinación perfecta para disfrutar de la Gastronomía local, cócteles y buena música. Y a tan sólo unos metros adentrándose por un paso de carruajes convertido hoy en la recepción del Hotel Hospes Puerta de Alcalá, se encuentra el Jardín Secreto de Alcalá, un espacio mágico, para disfrutar de buena gastronomía en un ambiente privado y muy exclusivo. hospes.com

Menú: 55€

ARANDA DE DUERO Y SU LECHAZO

Las Jornadas del Lechazo, organizadas por la Asociación de Hostelería de Aranda de Duero, se han convertido en más que un reclamo turístico para los amantes del buen comer. En su 23 edición, 8 asadores especializados con horno de leña crearán un menú auténtico y delicioso. lechazo.es



Desde 25€



NUEVA TEMPORADA EN EL PARQUE DE ATRACCIONES

El ciclo de conciertos Alma Festival, natural de Barcelona, celebra su primera edición en Madrid del 30 de mayo al 17 de junio, en el Parque Enrique Tierno Galván. Un atractivo cartel que cuenta con las actuaciones de artistas y grupos como Deep Purple, Jamie Cullum, Evanescence, Vetusta Morla o Jorge Drexler (en la imagen). almafestival.info/madrid

TELEVISIÓN

NIEVES ÁLVAREZ Y LA GALA MET A LA ESPAÑOLA

La 2 y RTVE play emitirán el próximo lunes 13 de junio los primeros Premios de la Academia de la Moda Española. Desde el Teatro Fernán Gómez Centro Cultural de la Villa de Madrid, Nieves Álvarez presentará la gala que reconocerá nuestros talentos en el mundo de la moda.



COMIENZA EL BRILLO DE "EVA & NICOLE"

Antes de su llegada a Antena 3, atresplayer estrena el domingo 2 de junio esta serie encabezada por Hiba Abouk y Belén Rueda. Interpretan a Eva y Nicole, dos mujeres de la jet set marbellí, en los años 80, que acaban enfrentadas por un pasado en común en el que llegaron a ser amigas. Sin embargo, el amor por un hombre hizo que sus mundos se separaran y ahora una de ellas busca venganza. A los dos personajes masculinos más importantes de esta historia les dan vida Andrés Velencoso y Oliver Ruano. Encarnan a Manuel y Oliver, el marido y el hijo de Nicole. Completan el reparto Belinda Washington, Ricardo Pereira y Gonzalo de Castro, entre otros.

SERIES INTERNACIONALES



YELLOWSTONE

Kevin Costner vuelve a la actualidad. Tras presentar en Cannes "Horizon", su tercera película del Oeste, ha arrancado la producción de los últimos capítulos de su serie "Yellowstone", la crónica de la familia Dutton, que controla el mayor rancho ganadero de EE UU. Un western televisivo para finales de año.

BARDOT

El jueves 30 de mayo, a las 22.30, se estrena esta miniserie protagonizada por la franco-argentina Julia de Núñez. Sigue el ascenso al estrellato de la actriz Brigitte Bardot, una mujer libre y apasionada que en su juventud desafió todas las reglas.





MEDIASET PREPARA EL REGRESO DE "CAIGA QUIEN CAIGA"

El grupo audiovisual ya estaría buscando presentador y nuevos reporteros para que lleven las míticas gafas negras que en algún momento lucieron Arturo Valls, Manel Fuentes o Juanra Bonet. El programa de humor y actualidad estuvo en Telecinco (1996-2002 y 2005-2008), Antena 3 (2008-2010) y cerró su etapa en Cuatro (2010). Según Algo Pasa TV, la productora sería la misma de "First Dates".



CRISTINA GARMENDIA

La exministra socialista (titular de Ciencia e Innovación en el segundo mandato de José Luis Rodríguez Zapatero) ha sido elegida presidenta de Mediaset España, donde ya era consejera desde 2017. Sustituye a Borja Prado, que dejó el cargo a finales del año pasado.



EL DRAMA ADOLESCENTE DE "NI UNA MÁS"

Alma (Nicole Wallace, arriba) tiene 17 años y está a punto de terminar Bachillerato. Greta (Clara Galle, en el centro) y Nata (Aïcha Villaverde, abajo) son sus dos mejores amigas, desde niñas. Pero el día que Alma cuelga una pancarta en la entrada de su instituto con la frase "Cuidado, ahí dentro se esconde un violador", todo cambia. La serie, basada en la novela homónima de Miguel Sáez Carral, llega a Netflix el viernes 31 de mayo.

"NEXT LEVEL CHEF", NUEVO TALENT CULINARIO

En colaboración con la productora de "MasterChef", Mediaset adaptará el formato internacional "Next Level Chef", un concurso en el que tres tipos distintos de cocineros competirán al límite en tres cocinas que funcionan a la vez, dispuestas en un impresionante plató que contará con tres niveles, una plataforma móvil y 30 cámaras de televisión.



13,9%

DE SHARE

y 1.373.000 espectadores tuvo el 22 de mayo el primer capítulo de la serie "El marqués", convirtiéndose en el mejor estreno de una producción española en Telecinco desde "Entrevías". A continuación, el programa especial "La verdad de los Galindos" tuvo un 14,5% de share y 758.000 espectadores, siendo también líder en su franja.

Pasatiempos

AUTODEFINIDO



SU NOMBRE	RODEAR CON UNA SOGA	PERCIBES	CONJUNCIÓN	SIGUE A LA O	CIERTO AUXILIAR	PRODUCIR UNA COSA EL DESGASTE DE OTRA
		CREADOR DE STAR WARS		GOTA DE LLANTO	CERTEZA, REALIDAD	
ACTRIZ DE PALMERAS EN LA NIEVE				QUEJIDO O SUSPIRO		VASINA PARA INFUSIONES
WINONA ..., ACTRIZ						
FORMA DE TEATRO	COBALTO	SE FUMA		PARTE DEL HARDWARE	ANTIGUO TESTAMENTO	LÁNGUIDA, MARCHITA
EMISORA INGLESA				BÁRBARO FAMOSO	TUFO	
TIPO DE TRAMPA				AVES PALMÍPEDAS	SIGLA DE REINO UNIDO	
MANGO				ASOMBRO, PASMO	POLVO BLANCO	
ABREV. DE PÁGINA	MOBILIARIO DE PARQUE	ENSALIVAR				ASIENTO DE UN SENADOR O DIPUTADO
ONOMAT. DE ROTURA						
SUPERIOR				GRUPO DE HARD ROCK	SIGLAS COMERCIALES	NACIDA EN MOSCÚ
ONOMAT. DE ROTURA				ORO	10 CM	
ACADEMIA DE LA LENGUA	INSULTO ARGENTINO	PARTE DE LA COCINA		ALENTAR	SIGLAS COMERCIALES	
	SOBRENOMBRES				10 CM	
REJILLA PARA ASAR	EMPRESA FERROVIARIA	SENSACIÓN MOLESTA		PRONOMBRE PERSONAL	ANIMAL DE LA SABANA	NACIDA EN MOSCÚ
TOSTÉ UN POCO				ACCIÓN DE LLORAR	POÉT., BARCO	
JUEGO ESCOCÉS	PREF., RECIENTE	SOSEGADA		INTERJ. PARA ADVERTIR	BATRACIO	CONJUNCIÓN ADVERSATIVA
	51					
PARTE DEL CRÁNEO		AMARILLEAN EN OTOÑO			ANTE MERIDIEM	

SUDOKU

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

★★

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

★★

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

BINARIO

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.



ÁREA
CASTAÑA
CHAPAR
COMEDIA
DIGERIR
DISCRECIÓN
DÚPLEX
ESPESURA
GRAN

HUEVA
LAUREL
LOZA
MAGRO
MIGAS
MOLER
ORIGEN
RAÍZ
TEDIOSA

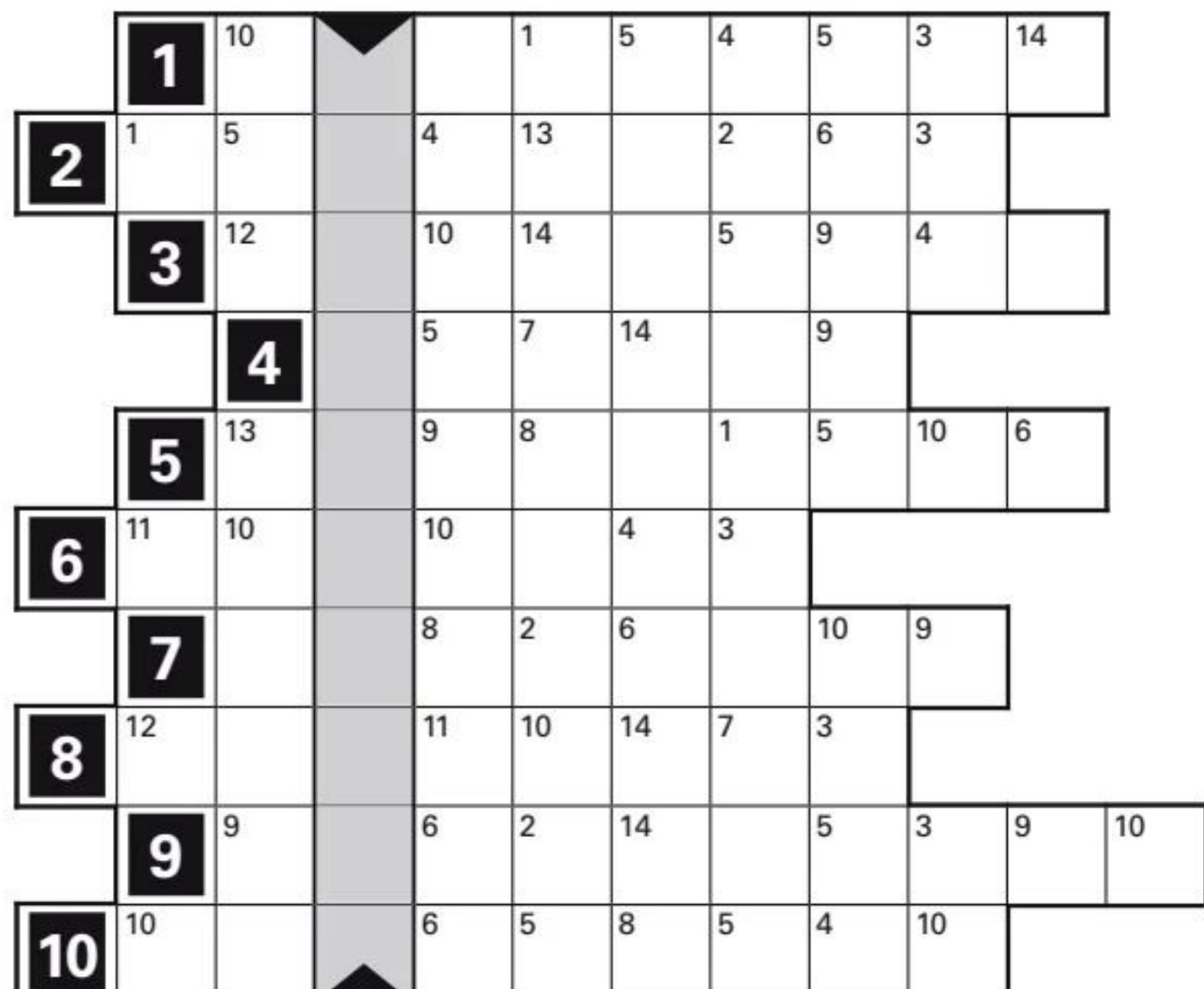
TEMPLÉN
TIRO
VEGA
VERANDA



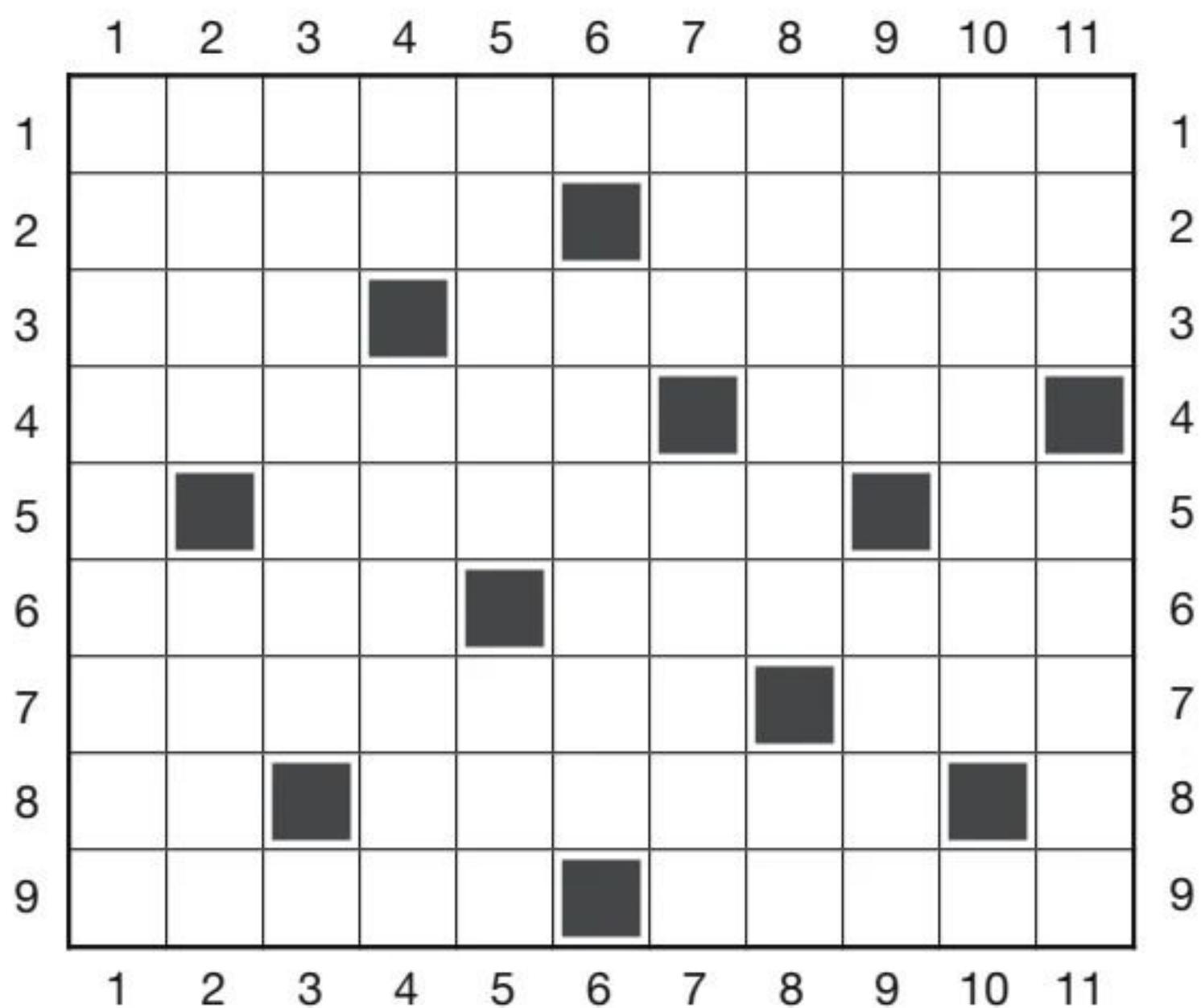
EL HORIZONTAL

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

- | | | | |
|---|-------------------------|----|--------------------------|
| 1 | Visión de un ser irreal | 6 | Capital de Siria |
| 2 | Río pequeño | 7 | Envases para agua |
| 3 | Nombre de pila de Goya | 8 | Canción popular española |
| 4 | Señales, indicios | 9 | Que no hace ruido (f.) |
| 5 | Antecedentes médicos | 10 | Metódica, ordenada |



CRUCIGRAMA

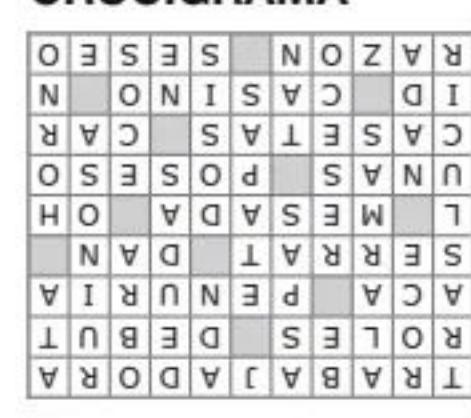


Horizontal 1 Afanosa, hacendosa. 2 Papeles en una película. Primera presentación en público de un artista. 3 En esta posición. Carencia de lo básico. 4 Creador de la canción *Mediterráneo*. Causan, ocasionan. 5 Retribución por 30 días. Exclamación de asombro. 6 Algunas, ciertas. Alucinado, loco. 7 Recintos de feria. Coche en inglés. 8 Caminad, andad. Sitio para hacer apuestas. 9 La social informa sobre la empresa. Pronunciación de la z como la s.

Vertical 1 Transparentar un cuerpo. 2 Trato frecuente entre personas. Sensación de vacío. 3 Sustos. 4 Balido de un carnero. Árido, marchito. 5 Brazos de los molinos. Indica aumento. 6 Paradas en un camino. 7 Ácido desoxirribonucleico. Porción de un medicamento. 8 Cantidad que se deben. Acrónimo de nordeste. 9 Tarea, faena. Sonidos débiles. 10 Estropeada, decrepita. 11 Anuda los cordones. Lugar donde se despacha pan.

SOLUCIONES

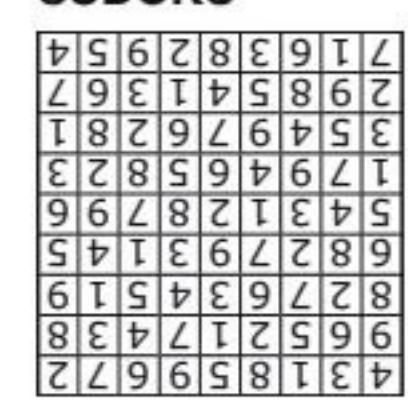
CRUCIGRAMA



EL HORIZONTAL



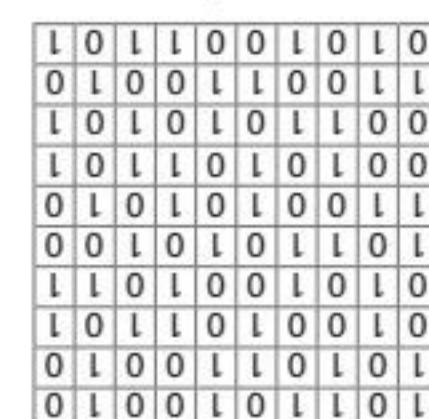
SUDOKU



AUTODEFINIDO



BINARIO



SOPA DE LETRAS



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

MEGASTAR



Y también en iPad
www.megastarediciones.es



PERIODISTA

Pilar Vidal

“Me hubiera gustado ser actriz cómica, habría tenido mucho tirón”

Empezó trabajando en periódicos como “El Mundo” o “ABC”, pero su “striptease televisivo”, como ella lo llama, llegó con “Sálvame”. Fue en el espacio de Telecinco donde descubrimos a una mujer auténtica y con un gran sentido del humor. Ahora la seguimos en Antena 3.

Pilar con kimono reversible de Couchel, 79,99 €; camiseta de manga corta de Couchel, 39,99 €; pantalón denim con bajo deshilachado de Couchel 59,99 €; pendientes largos de Zara, 15,95 € y plataformas vaqueras de Marc Jacobs (c.p.v.).

Es de esas personas con las que siempre repetirías una quedada porque tienes el buen rollo garantizado. Pilar es intensa para todo, como ella misma dice. Por eso mismo se ha hecho un hueco en la tele; ahora en Antena 3, antes en Telecinco. Quedamos con ella para conocerla y "voilà", éste es el resultado...

-Pilar, desde que empezaste en "Sálvame" has sido una revolución, por tu info, por tus gestos... ¿cómo lo has vivido?

-Mi primera vez en la tele fue con Mariló Montero. Yo por aquel entonces trabajaba en LOC y todo el mundo me decía que tenía que ser una periodista seria. Incluso vestía con traje para darle más credibilidad. Iba como Rita Barberá. Pero yo tengo mucho sentido del humor y estar tan rígida no iba conmigo. De hecho, me hubiera gustado ser actriz cómica, creo que hubiera tenido mucho tirón.

-Estás a tiempo.

-No lo descarto. Imagínate, Terele Pávez se llevó su primer Goya a los 74 años... Sé que es un mundo muy difícil y que te mueres de hambre si no te va bien, pero me apasiona. Y sé que no me voy a morir sin estar en un rodaje. Me parece súper divertido.

-¿Ya has pedido un papel a Los Javis?

-Claro que sí. Es que son muy yo. Me veo con Almodóvar o con ellos. De hecho, me arrepiento de no haber estudiado Interpretación.

-Pero cuéntame, que nos hemos desviado, ¿cómo te cambió "Sálvame"?

-Pues mira, antes de "Sálvame", trabajé con Toñi Moreno y fue ella la que empezó a sacarme de mi seriedad, pero el striptease definitivo llegó con "Sálvame".

-Qué pasó cuando te llamaron.

-Me llamó la productora, Menchu, y casi me muero. No pude contestar. Era un programa que me gustaba. Estaba en mi onda, pero claro, no sabía hasta qué punto podía afectar a mi carrera... Lo hablé con tres personas que se dedican a esto y todas me dieron el ok. Así que, me lancé. Empecé en el "Deluxe" y fue genial. Es verdad que el primer día me tomé un trankimazín y en la publicidad una aspirina para que no me diera un infarto (risas). Esa noche estaba perdida, pensando que lo veía un huevo de gente, que no podía fallar, que no me podía desmayar... ¡Y lo pasé tan bien...!



La periodista con vestido camisero satinado de Alba Conde, 279 €; pantalón elástico de Alba Conde, 173 €; gafas de sol de Gucci, 320 €; collar con baño de oro de Uno de 50, 319 € y plataformas de Kurt Geiger, 189 €.

“Cuando estás a dieta te vuelves antisocial y yo soy lo menos antisocial del mundo. Rompo cualquier dieta por una cita”



Pilar con vestido camisero de Woman El Corte Inglés, 79,99 €; pendientes con piedras de colores de Apodemia, 99 € y sandalias de charol de It Shoes 224,95 €.

► **-Incluso hiciste amigos.**

-¡Sí! Las chicas la verdad es que me recibieron muy bien. María, Gema, Belén, Terelu, Carmen, Lydia... Siempre contaron conmigo para ir a La Muralla y cuando alguna tenía algún problema yo me volcaba. No me gustaba que las hicieran sufrir.

-¿Tú has sufrido en plató?

-Yo me he reído muchísimo. No teníamos guión, pero los directores son unos genios. Hubo dos días que me tocó; cuando me imitó Josep, y otro que dijeron que iba a participar en “Supervivientes”... Entonces no era verdad, sí me lo han ofrecido este año para ir con Carmen Borrego, pero no he podido porque tengo otro proyecto. Pero te digo que no lo descarto. Me parece que son unas vacaciones súper bien pagadas, en las que voy a adelgazar, que me apetece muchísimo, y me voy a poner morena (risas). Es verdad que no me veo preparada pero tengo un año...

-¿Y qué vas a hacer tú sin móvil?

-¡Uff, con lo que me gusta hablar! (risas) Y otra cosa peor, yo cuando no como tengo muy mala leche... De repente me veo allí súper feliz y no quiero volver o me quiero venir al segundo día. Lo bueno es que me pude el amor propio y soy súper competitiva.

-No me gusta que digas que quieras ir por adelgazar.

-Es que nunca he estado tan gordita. Yo siempre he estado delgada porque mis padres me cuidaban mucho. La obsesión de mi madre siempre ha sido esa y lo sigue siendo. Es súper crítica conmigo.

-¿Y la tuya?

-La mía no. Ahora mismo no puedo. He probado todos los médicos del mundo. En pandemia nos encerraron y yo me compré una nevera y empecé a meter vinos, patatas, quesos... Y después caí en una depresión y ha sido imposible. No tengo fuerza de voluntad. Me gustaría adelgazar por salud pero o me encierran o no sé... Por eso quería ir a la isla porque no hay hamburguesas ni pizzería... Porque cuando estás a dieta te vuelves antisocial. Y yo soy lo menos antisocial del mundo. Yo rompo cualquier dieta por una cita (risas).

-Tienes un Podcast: “Drama Queen”.

¿Por qué se llama así?

-Porque yo soy muy dramática y muy intensa para todo; para lo bueno y lo malo. Hay gente que dice que debería

moderarme, pero no puedo.

-¿Por qué si te va muy bien, no?

-Me va de pm. Estoy en el mejor momento profesional, no personal.

-¿Porque no estás enamorada?

-Sí, para mí el amor es muy importante y pensaba que para estar feliz tenía que estar enamorada. Incluso llegué a pensar que necesitaba a un hombre para ser feliz. No pienso en eso desde hace un año que me ayudaron con esa obsesión que tenía. Ahora me estoy empoderando y veremos a ver... ¡Hasta me he comprado una casa en solitario! (Risas)

-¿Tu última ruptura fue un drama?

-Totalmente. Tenía muchas fobias y gracias a mi psicóloga y mi psiquiatra lo he superado. Yo estaba súper enamorada, llevábamos ocho años y lo nuestro se rompió. Ese final fue para mí muy trágico. Fue un shock emocional y tenía una depresión de la que yo no me di cuenta. La sobrellevé trabajando en la tele.

-¿Cómo sales de ahí?

-Con ayuda, medicación, mucha terapia y fuerza de voluntad.

-¿Y ahora quieres enamorarme?

-Sí, pero tengo miedo porque no quiero cometer los mismos errores.

-Pero eso es bueno, ¿no?

-Yo me dejo llevar pero necesito saber qué va a pasar (risas). Yo les digo a mis amigos: si es un secreto no me lo cuentes que no me aguento.

-Eso no es verdad; tienes amigas muy famosas a las que les eres muy fiel.

-Eso sí porque lo sé distinguir. Me dijeron cuando empecé en esto, nada de amigos famosos... Y mira. No sé ser mala y me encantaría...

-Una de ellas es Rocío Carrasco. ¿Irás a su boda?

-¡Claro que sí! No me la pierdo por nada del mundo. Ya estuve en la anterior.

-A Tamara Falcó también la quieres.

-Sí. Su mejor momento fue lo del nanosegundo. Cuando la escuché decirlo pensé: madre mía, va a ser trending topic.

-Un momentazo tuyo fue quedarte dormida en plató.

-Yo me he reído mucho viéndolo luego y allí mientras lo contaba Jorge, también me partí de risa. Yo siempre estaré súper agradecida a "Sálvame". Óscar y Adrián me han tratado muy bien, me han pagado genial y me han sabido dar mi sitio.



La periodista con blazer de leopardo de H&M, 39,99 €; top lencero de Couchel, 29,99 €; pantalón vaquero de campana de Couchel, 59,99 € y zuecos de madera de Sfera 89,99 €.

► -¿Estás un poco fastidiada porque desde que vas a la tele ligas menos?

-¡No ligo nada! He intentado hacerme de alguna aplicación de estas para ligar pero nada. He quedado con alguno pero nada... Yo no tengo el listón muy alto: pido que sea inteligente, divertido, con mucho sentido del humor. Ahora conozco a un hombre que me encanta pero está casado...

-Pero si tú siempre has sido infiel...

-Yo sí pero no soy capaz de que ellos sean infieles. Pero te digo otra cosa; me han dado tanta terapia que ahora no sé si voy a poder volver a dormir con un hombre. Y vivir con él, tampoco. El rey de mi casa es mi hijo.

-¿Tu hijo cómo es, se ríe con tus cosas?

-Sí, (risas). A él al principio le imponía pero ahora se ríe. Está súper orgulloso de mí y yo de él. Él no nota una mamá televisiva y otra en casa. Soy igual dentro que fuera.

-¿A él le gusta la tele?

-No, pasa completamente. A mí me hubiera encantado tener un niño al que le gustara ser protagonista como era yo, porque si mi madre me hubiera hecho caso yo habría ido a todos los realities... estaría en Miami. No sé...

-He leído que uno de tus primeros novios resultó ser gay.

-Sí, le conocí en la radio. Él había tenido relaciones con chicas pero conmigo se dio cuenta de que le gustaban los chicos. Casi me muero. Fue un drama. ¡No quería ni ir a la radio!

-Luego te enamoraste rápido del padre de tu hijo.

-Sí, y hemos estado juntos 18 años y nos adoramos. A mí me ha dado lo mejor de mi vida. Son un calco, bueno, mi hijo más guapo porque ahí hay mezcla (risas). Me llevo muy bien con todos mis ex porque cuando has querido tanto, yo no puedo odiar. Hace poco le pedí salir a uno del trabajo y me dio calabazas. A mí lo del cortejo me parece una tontería. Chica, ¿no será más rápido decírselo? Yo le invitó a mi casa a comer y él ya venía con el discurso preparado de "mejor ser amigos..." Yo no me hago la interesante, voy al grano.

-Oye, ¿y haces deporte?

-No, ahora ando mucho porque está



La colaboradora, súper divertida como es ella, con blazer de Alba Conde, 324 €; pendientes en forma de flor de Sfera 5,99 €; camiseta con costura central de Sfera 7,99 €.

mi padre aquí, pero no sé andar sola.

-¿Ya tienes preparado el verano?

-Trabajar y trabajar. No tengo nada planeado. No sé desconectar. Así que nunca organizo nada a largo plazo. No sabes el dineral que me he gastado en vuelos de última hora...

-¿Cuál es tu deseo ahora?

-Soy súper miedica a enfermar, así que tener salud, quizás porque ahora estoy

muy feliz. Y a nivel laboral, ahora sí me atrevería a estar al frente de un formato. Ser como Oprah. Me encantaría.

Susana Jurado

Fotografía: Fernando Roi

Ayudante: Sara Guillén

Estilismo: María Álvarez

Maquillaje y peluquería: Pablo Cerdán

Agradecimientos: La Pecera

CC. Gran Plaza 2. Majadahonda



CITA EN...

Quedamos con Pilar Vidal en una de las heladerías más chulas de Madrid; en concreto, en La Pecera del C.C. Plaza Norte 2, aunque hay varias repartidas por la capital. Y allí hicimos nuestra sesión de fotos. Lo cierto es que el espacio es tan agradable y Pilar es tan divertida que las cuatro horas que duró se nos pasaron volando. Además, el centro tiene de todo; fuentes, parques para los niños y todo tipo de restaurantes. Ah, y el carrusel en el que Pilar no se resistió a subir...

Mi belleza al descubierto

Nada más levantarme...

Me tomo un café y me limpio la cara con desmaquillante por si me ha quedado algún resto, que siempre me queda aunque me arranque la piel.

Antes de acostarme...

Me desmaquillo, porque si no me levanto como un sapo. ¡Y me ha pasado más de una vez...!

Mi viaje soñado...

Nueva York. ¡Y mira que he viajado, pero no he ido...!

Cuando me meto en el mar...

Me gusta bañarme en el Mediterráneo, y si es Ibiza, mejor. Esas aguas son mágicas. Además, toco la posidonia porque da suerte.

No salgo de casa sin...

El Iqos y el móvil están al mismo nivel.

¿Baño o ducha?

Siempre ducha porque pienso que voy a estropear la bañera. Alguna vez me he metido en algún hotel pero me parecen de puticlub.

¿Gym?

Me da urticaria. Si alguna vez me ves en uno, llama a mi familia (risas).



Precorrector de Smart nº 1, 9,49 €.



Prebase de maquillaje de Gold Luxury, 9,99 €.



Labial Epic Lipstick nº 4 Russian Red 6, 99 €.



Sombra de ojos Frosty Silver, 3,99 €.

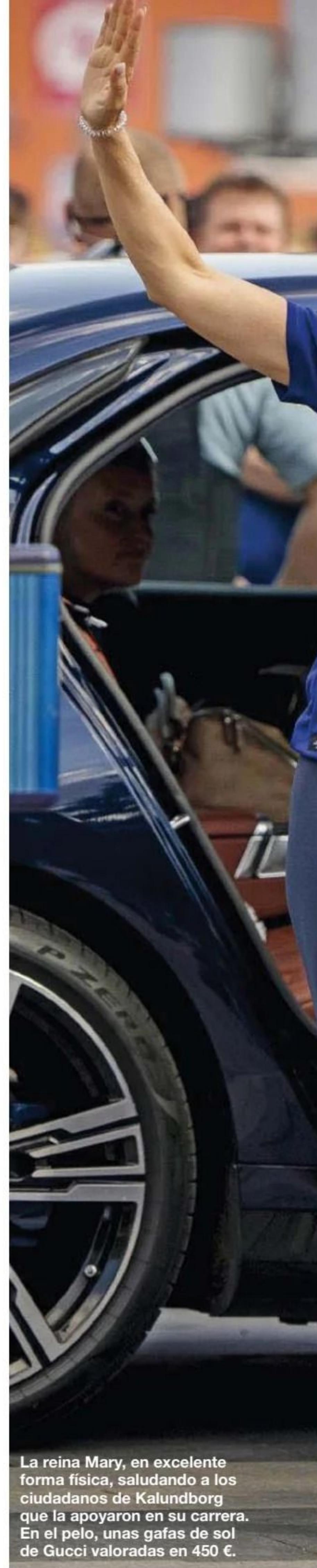


Base de maquillaje de Real Skin, 11,99 €





El monarca danés impulsó la Royal Run para fomentar el deporte entre la población.



Federico y Mary

en plena forma y a la carrera con sus hijos

Los reyes de Dinamarca son grandes aficionados al running, una pasión que han heredado sus tres vástagos, y un año más han corrido para la benéfica Royal Run, cada uno por su lado.

Después de una segunda luna de miel en su visita de Estado a Noruega, donde fueron recibidos con todos los honores por sus íntimos Haakon y Mette-Marit, los monarcas daneses ya están en casa atendiendo a sus compromisos. Así, han participado en un clásico, la Royal Run, una carrera que pretende fomentar los hábitos deportivos entre la población, y que en esta edición de 2024 se ha desarrollado en cinco ciudades. El rey Federico, un gran

aficionado al running, pasión que comparte con los suyos, comenzó su carrera en Fredericia (corrió algo más de un kilómetro), luego se trasladó a Aarhus (cinco kilómetros) y por último estuvo en Copenhague (diez kilómetros). La reina Mary, por su parte, corrió cinco kilómetros en Kalundborg.

Todos deportistas

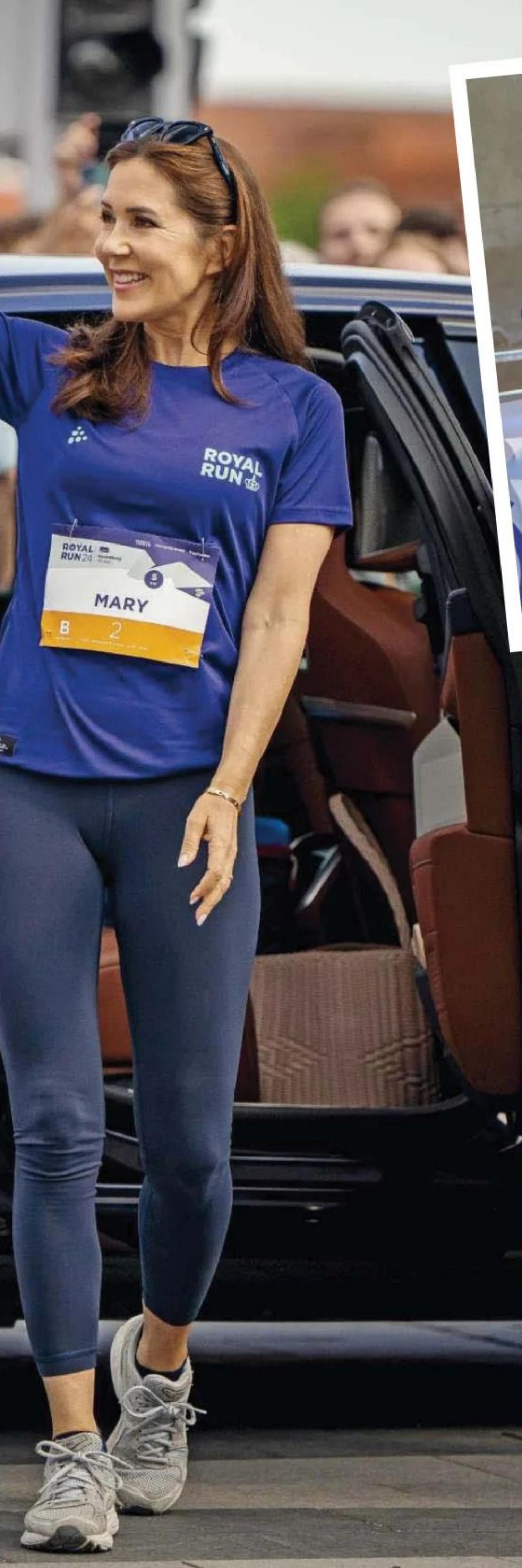
Los príncipes Christian (18), Isabella (17) y los mellizos Vicent y Josephine (13) también

han formado parte de la aventura. El heredero al trono estuvo en el municipio de Brønderslev haciendo un tramo de algo más de un kilómetro mientras que sus hermanos formaron parte de la comitiva de la capital.

La reina Margarita siguió la retransmisión por la tele. La vio con su perro salchicha, en el Castillo de Fredensborg. Su nuera, por su parte, lamentó en redes no haber llevado a sus dos border collie.

Agencias

La reina Mary, en excelente forma física, saludando a los ciudadanos de Kalundborg que la apoyaron en su carrera. En el pelo, unas gafas de sol de Gucci valoradas en 450 €.



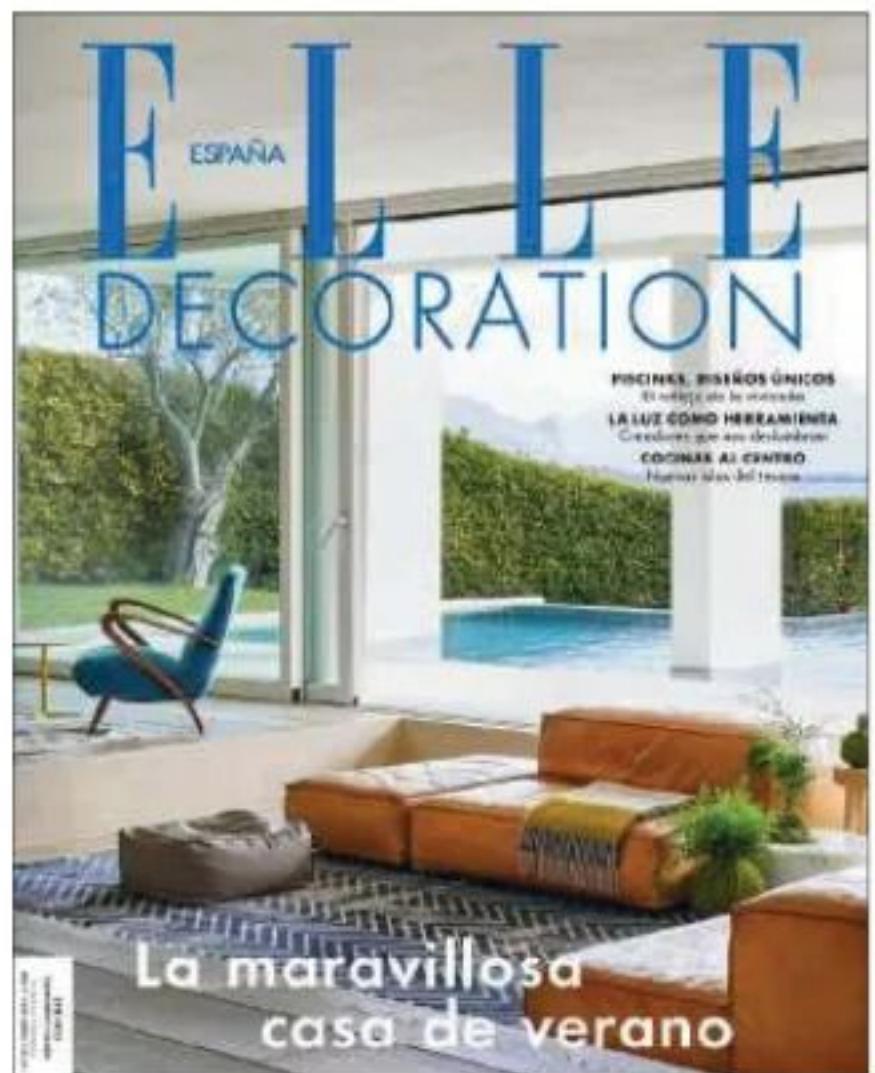
Los pequeños crecen

Isabella (17) y sobre todo los mellizos Vicent y Josephine (13) han pegado un buen estirón. Los tres se llevaron medalla y ellas destacaron por su belleza.



Para evitar molestias, Federico corrió con una rodillera en la pierna derecha. En 2019 ya tuvo problemas con su rodilla, al poco de ser operado del hombro izquierdo, tras sufrir un accidente esquiando.

EL ESTILO DEL VERANO



**ADEMÁS, REGALO
RITUALS...**
**ELLE + ELLE DECORATION
+ REGALO + TARJETA RITUALS***
POR SÓLO 6,50 €

*** 5 € DE REGALO A PARTIR DE 25 € DE COMPRA**





Raúl, Borjamina (hermanos) y Bruno, expertos en concursos, se han ganado el cariño de la audiencia gracias a su carisma en "Reacción en cadena".

Los Mozos de Arousa

cumplen su primer año en "Reacción en cadena"



Los tres jóvenes gallegos superan cada edición del concurso presentado por Ión Aramendi a base de estudio y no pierden la ilusión por alcanzar nuevos objetivos.

Se conocen gracias a una Asociación juvenil, pero la conexión de los Mozos de Arousa va más allá, como demuestran desde hace un año en "Reacción en cadena".

-Sois más amigos ahora?
-Esto nos ha unido más.

-¿Cómo os ha cambiado la vida este tiempo?

-Nos paran por la calle, salimos en Forbes y somos referente de cultura y creatividad. Es emocionante.

-Pero la fama tiene cara b...

-Hay que separar el programa de nuestra vida diaria.

-Borjamina es DJ, Raúl está en política. ¿Cómo lo compagináis?

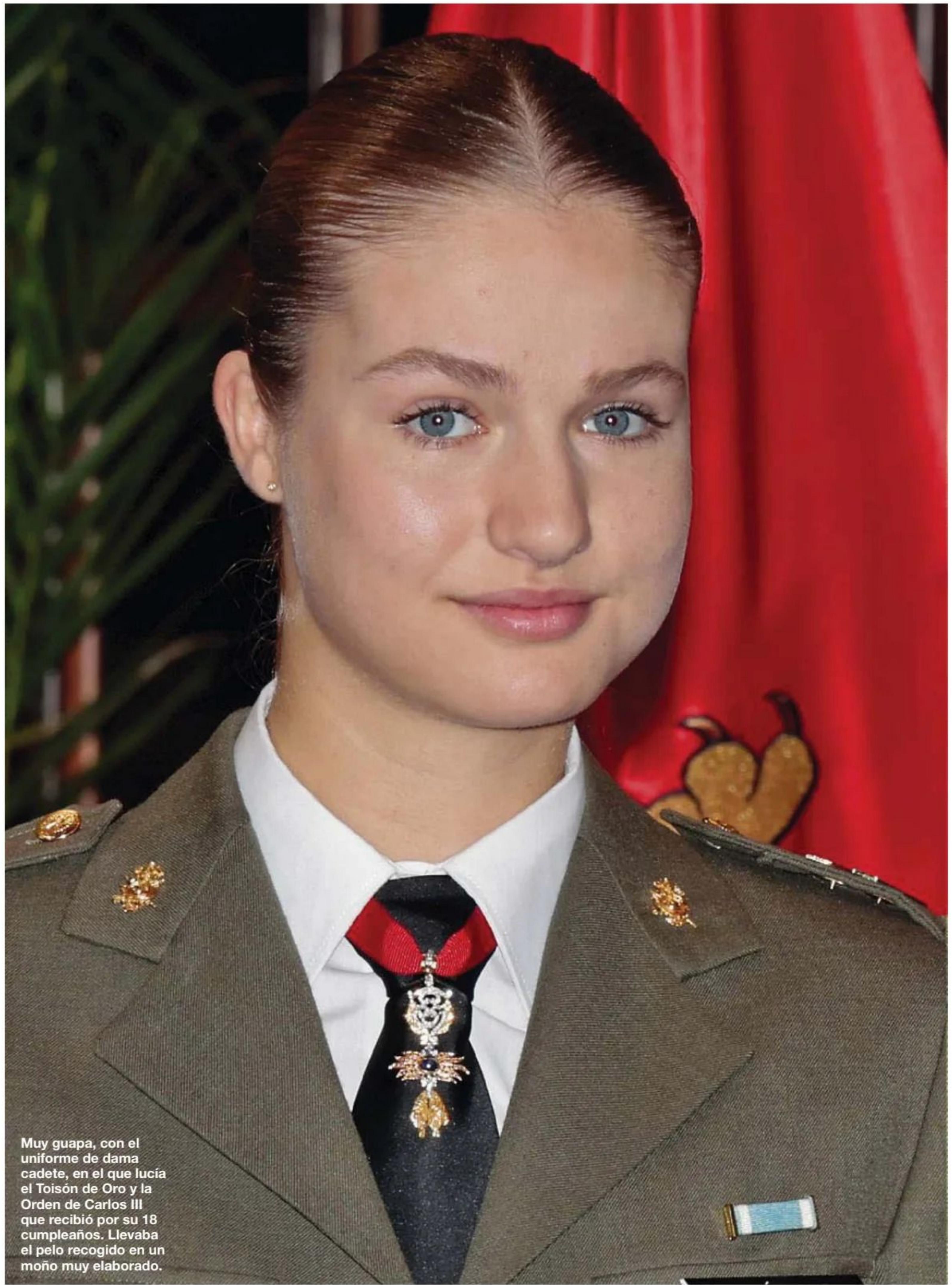
-B: Para mí es una afición ocasional, no una rutina.

-R: Me lo hacen fácil, pero no veo mi futuro laboral ahí. Seguiré en política solo mientras considere que aporte.

-¿Qué os queda por hacer?

-Hay un récord Guinness Mundial de permanencia en un concurso de Los Lobos ("¡Boom!"). Ojalá ganarlo. ¡Y las Campanadas! A Bruno es al que más ilusión le haría.

Nora Cámara
Foto: Telecinco



Muy guapa, con el uniforme de dama cadete, en el que lucía el Toisón de Oro y la Orden de Carlos III que recibió por su 18 cumpleaños. Llevaba el pelo recogido en un moño muy elaborado.



Mano en el corazón

La presidenta Marta Fernández le impuso la Medalla de las Cortes de Aragón. Ella lo agradeció con un cariñoso gesto, llevándose la mano derecha al corazón.

Leonor cierra etapa militar en Zaragoza: “Me siento una maña más”

A pocas semanas de finalizar su formación en la Academia General Militar, la Princesa ya se está despidiendo. Emocionada, agradeció las máximas distinciones de Aragón y la capital maña, en el que fue su primer acto institucional en solitario.

El 17 de agosto de 2023 ingresó en la Academia General Militar de Zaragoza y el 21 de mayo presidió su primer gran acto institucional en solitario, en la ciudad que ha sido su casa desde entonces y hasta el próximo

3 de julio. Con uniforme de dama cadete, Leonor arrancó la jornada en el palacio de la Aljafería, donde recogió la Medalla de las Cortes de Aragón, que también le fue entregada a su padre, Felipe VI, en 1986, cuando estudiaba en La Gene-

ral. Vestida con el uniforme de dama cadete y muy emocionada, la Princesa recibió la distinción de manos de la presidenta Marta Fernández y mostró su agradecimiento llevándose la mano al corazón. También recibió el título

de Hija Adoptiva de Zaragoza, que le hizo entrega la alcaldesa Natalia Chueca, en el Ayuntamiento. Una distinción muy sentida por la heredera, que en la capital maña juró bandera, hizo amigos, se sacó el carnet de conducir... ▶



Caminando hacia la Seo del Salvador. En la calle volvía a calarse la boina grancé.

Recibiendo el título honorífico de hija adoptiva de la ciudad de Zaragoza de manos de la alcaldesa, Natalia Chueca.



LA HEREDERA
HIZO BALANCE EN SU DISCURSO, QUE LEYÓ CON LA VOZ ENTRECORTADA: “YA EMPIEZO A ECHAROS DE MENOS”

► A continuación, Leonor fue caminando a la Seo del Salvador para recoger su última distinción: la Medalla de Aragón. Un recorrido de 300 metros que tardó en completar, pues eran muchos los zaragozanos que la aguardaban para saludarla y mostrarle su cariño.



Ya en el interior, y tras el saludo a las autoridades, la Princesa pronunció un emotivo discurso. "Vine con muchas expectativas, en parte por todo lo que me había contado mi padre, pero lo que he vivido aquí supera con creces lo que pensaba hace diez meses. En Zaragoza, en Aragón, me he sentido como en casa. Quedan solo cinco semanas para que me vaya, para que reciba mi despacho de alferez, y ya empiezo a echarlos de menos", fue una de sus declaraciones más celebradas. Y con esta ya se ganó a todos: "Me siento una maña más".

Belén Alonso/Agencias



La primogénita de Don Felipe y Doña Letizia se ha ganado a los zaragozanos y a los aragoneses en general, y no paró de estrechar manos y hacerse fotos.



Los condes de Osorno posaron con su bebé y el duque de Alba en la puerta de la iglesia.

Carlos Fitz-James y Belén Corsini bautizan a su hijo en Liria

Tres años después de casarse, los condes de Osorno celebraron el bautizo de su único hijo, Carlos. Familiares y amigos les acompañaron.

Ha ido todo fenomenal, no me esperaba que lo hiciera tan bien, se ha quedado dormido. Ha sido una ceremonia muy bonita", así de emocionada se mostró Belén Corsini el pasado sábado 23 de mayo tras bautizar a su hijo Carlos. El bebé, que

vino al mundo el pasado 4 de marzo, recibió las aguas bautismales en la iglesia de San Marcos, la misma en la que lo hizo su abuelo, el actual duque de Alba, con el que además comparte nombre. Después, todos sus familiares y amigos se marcharon a celebrarlo al

Palacio de Liria. El matrimonio ha elegido como padrinos de su hijo a dos personas de su círculo de máxima confianza, Borja Corsini Lacalle y Casilda Herrero de Solís que, por supuesto, estaban súper felices de acompañarle en uno de sus días más importantes.



Una vez finalizó la ceremonia, Belén Corsini y Carlos se mostraron muy felices. A la dcha., la abuela paterna, Matilde Solís.



Los duques de Huéscar, tíos del pequeño, han sido de los primeros en llegar al templo. Sofía Palazuelo y Fernando Fitz-James Stuart y Solís lo han hecho sin sus hijas, Rosario, de tres años y Sofía, de uno. Detrás de ellos, los abuelos de Carlos; el duque de Alba

y su ex pareja, Matilde Solís, que aparecieron por separado aunque muy emocionados.

Muy emocionados

Tampoco han faltado a la celebración los tíos abuelos del pequeño Carlos; Eugenia Martínez de Irujo, que llegó con

Narcís Rebollo; Luis y Amina, los hijos mellizos de Cayetano Martínez de Irujo, que no apareció, y Genoveva Casanova; Alfonso Martínez de Irujo y sus nueras, Inés Domecq y Adriana Marín, duquesa de Aliaga; Fernando Martínez de Irujo y Alfonso Díez, viudo de

Cayetana de Alba. Entre los Corsini, los orgullosos abuelos paternos; Juan Corsini Muñoz de Rivera y Mónica de Lacalle; la hermana de Belén, Mónica, con sus tres hijos y su prima, la diseñadora Laura Corsini, que llegó con su marido, Javier Ibáñez. ▶



Los duques de Huéscar, tíos de Carlos, llegaron sin sus hijas, Rosario, de 3 años, y Sofía, de 1.



Alfonso Martínez de Irujo con una de sus nueras, Adriana Marín.

TODOS LOS TÍOS ABUELOS DEL BEBÉ ACUDIERON **A EXCEPCIÓN DE CAYETANO.** SÍ ESTUVIERON SUS HIJOS, LUIS Y AMINA.

► La misa estuvo oficiada por un íntimo amigo de la familia y, confesor de la desaparecida duquesa de Alba, Ignacio Jiménez Sánchez Dalp, que también casó a Belén Corsini y Carlos Fitz-James. Tras la ceremonia religiosa, los invitados disfru-



Eugenio Martínez de Irujo, vestida de Natalia Gómez Studio, junto a su marido, Narcís Rebollo.

taron de una recepción en los majestuosos jardines del Palacio de Liria. La celebración estuvo marcada por un ambiente festivo y elegante, con una exquisita selección de gastronomía española y entretenimiento para los asistentes. La música en vivo y la decoración floral añadieron un toque especial a la jornada, haciendo del bautizo de Carlos Fitz-James Stuart Corsini un evento inolvidable. Se trata del primero de los nietos de Carlos Fitz James Stuart que celebra su bautizo en el Palacio de Liria.

Agencias



Fernando Martínez de Irujo tampoco faltó a la celebración. A la dcha., Alfonso Díez, viudo de la duquesa de Alba.



Mónica Cruz

“No tengo una relación. El día que tenga pareja no lo voy a esconder”

Tras varios meses sin hablar sobre su posible relación con Alejandro Sanz, la hermana de Penélope Cruz lo dejó claro. Sólo son amigos. De amor, nada.



Mónica tiene 47 años y una niña de 10, a la que adora. Se llama Antonella.

Fue después del cumpleaños del artista que se celebró el pasado 18 de diciembre cuando saltaron todas las alarmas: ¡Mónica Cruz y Alejandro Sanz están juntos y enamorados! Entonces ninguno de los dos quiso hablar del tema, pero ha sido ahora, durante la presentación de una crema solar de la que Mónica es imagen cuando la actriz lo ha dejado claro: “Yo cuando tenga una pareja no me voy a esconder. Evidentemente no hay nada. Que hablen los demás y al final se callarán. Amistad tenemos desde hace mil años pero nada más”, decía. Sin embargo, hay quien asegura que lo suyo no cuajó.

“Estoy feliz”

De esta manera despejaba las dudas sobre su actual situación sentimental: “Cuando tenga una pareja no le encerraré para que nadie le vea. Yo

estoy feliz de poder vivir de lo que me gusta pero creo que hay cosas que es mejor mantener en privado”.

En verano, con la niña

Últimamente, Mónica se deja ver poco y es que está inmersa en varios proyectos profesionales. Uno de ellos es “El Desafío”, en la que la actriz parece que ha encontrado su hueco: “El equipo es maravilloso. Se trabaja muy bien. Aunque lo he pasado mal me ha servido. Cuando tuve a mi hija dejé de conducir y ahora he vuelto. Me estresaba mucho la niña”, contaba la actriz. En lo personal también parece que le va divinamente. “Estoy enamorada de la vida”, decía con una gran sonrisa. Y ya con el verano a la vuelta de la esquina le preguntamos por sus planes: “Nunca planeo nada. Con este trabajo... pero me escaparé con mi enana”.

Agencias

“MUY AMIGA” DE ALEJANDRO

El pasado 18 de diciembre saltaron todas las alarmas al ver a Alejandro Sanz y Mónica Cruz juntos en la fiesta de cumpleaños de él. Ellos nunca confirmaron ni desmintieron, pero ha sido ahora cuando la actriz lo ha dejado claro. Son amigos.



PODEROSO AZUL



ESTE MES, REGALO BEAUTY
2 PRODUCTOS DE CUIDADO CAPILAR
OLAPLEX

VALORADOS EN 24 €

TODO SÓLO
5,95€

Karla Sofía Gascón

triunfa en el Festival de Cannes

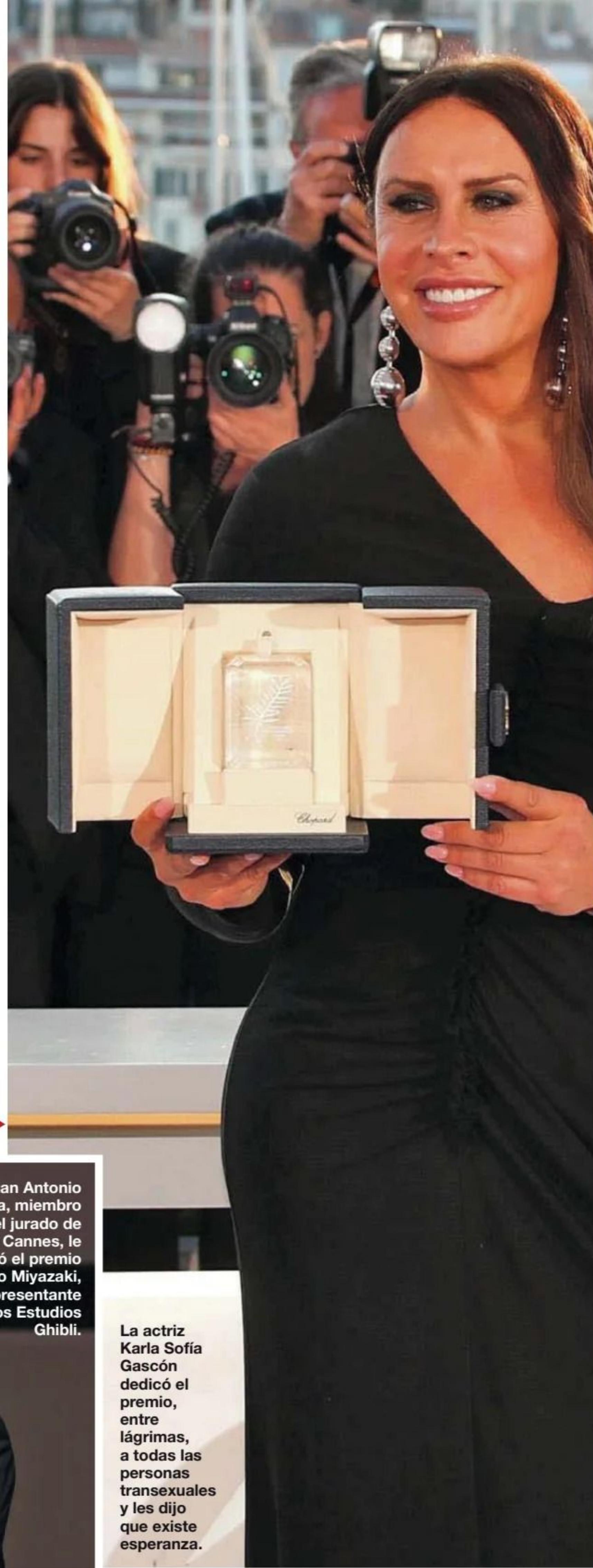
La actriz madrileña ganó el premio a la Mejor Actriz junto a sus compañeras de la película “Emilia Pérez” y se lo dedicó a todas las personas transexuales como ella.

La 77 edición del Festival de Cannes ha vuelto a reunir a las estrellas mundiales de la gran pantalla. Por la mítica escalera del Grand Théâtre Lumière la elegancia y el glamour han sido un año más los protagonistas. Este año, con mucho sabor español. Además de Elsa Pataky o Paz Vega, la gran protagonista de esta edición ha sido Karla Sofía Gascón. La actriz ha ganado el premio a Mejor Actriz junto a sus compañeras Adriana Paz, Zoe Saldaña

y Selena Gómez, con las que comparte reparto en la película “Emilia Pérez”, dirigida por Jacques Audiard.

La película narra la historia de una abogada de un gran bufete, a la que ofrecen ayudar a un jefe del cártel de la droga a retirarse de su negocio y desaparecer convirtiéndose en mujer. Karla Sofía Gascón se mete en el papel de este narcotraficante.

Además, esta película ha ganado también el Premio del Jurado del Festival.



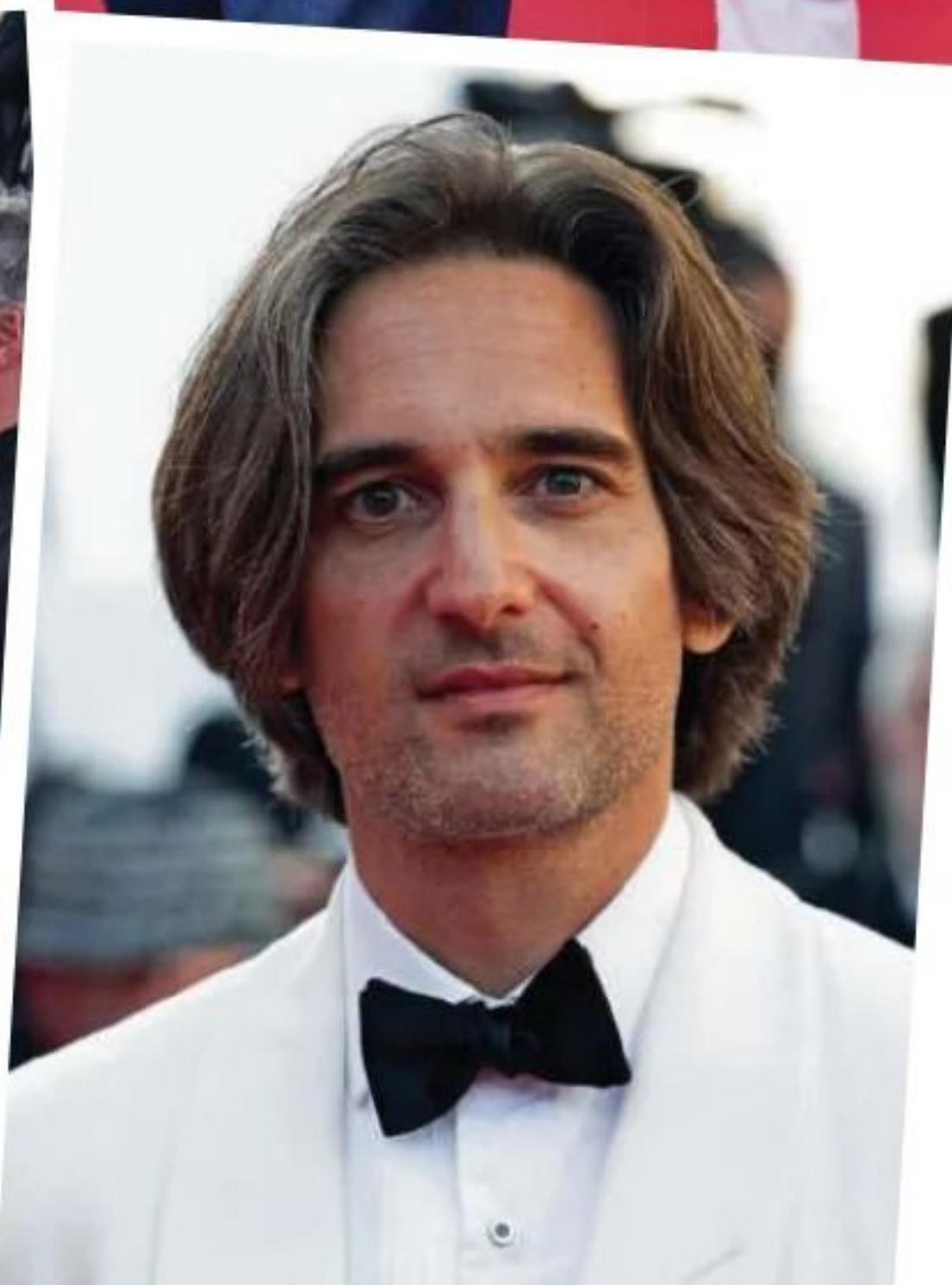
Juan Antonio Bayona, miembro del jurado de Cannes, le entregó el premio a Goro Miyazaki, representante de los Estudios Ghibli.

La actriz Karla Sofía Gascón dedicó el premio, entre lágrimas, a todas las personas transexuales y les dijo que existe esperanza.





Pierre Casiraghi acudió junto a su mujer, Beatrice Borromeo. Ambos con diseños de Dior.



El reencuentro

Carlota Casiraghi se reencontró su ex marido y padre de su hijo, el cineasta Dimitri Rassam. Carlota lució un diseño de la nueva colección de Chanel.

JUAN ANTONIO BAYONA

TAMBIÉN FUE PROTAGONISTA DEL FESTIVAL AL SER MIEMBRO DEL JURADO

▶ Pero sin duda, el momento más emotivo en la clausura del festival, donde se anunciaron los premiados, fue el discurso de Karla Sofia. La actriz, entre lágrimas, dedicaba el premio a las personas transexuales que "sufren todos los putos días el odio" y que les recordaba que hay "esperanza".

Pero en la gala también se vivieron momentos de tensión. Justo antes de empezar la entrega de premios, en la escalinata de la alfombra roja, la actriz Massiel Taveras y una guardia de seguridad tuvieron una discusión. El motivo es que la empleada la obligó a avanzar justo cuando ella se dio la vuelta para que los fotógrafos pudieran fotografiar la cola de su vestido. Esto le sentó muy mal a la actriz dominicana, que se enzarzó en una discusión con la trabajadora de seguridad.

Los Casiraghi también fueron protagonistas de esta edición del festival. Cannes volvió a unir a Carlota y a su exmarido, Dimitri Rasson, con el que estuvo casada siete años y es padre de su hijo. Hacía meses que no se les veía juntos, pero su pasión por el cine les ha unido, aunque el amor se haya terminado y a ella se la relacione con el escritor Nicolas Mathieu.

La actriz Meryl Streep fue reconocida en esta edición del festival por toda su carrera. Así como los estudios Ghibli, que recogió el premio Goro Miyazaki de la mano del director español y miembro del jurado, Juan Antonio Bayona.

DM/Fotos: Agencias





Por su parte, Diane Kruger llevó un diseño azul firmado por Versace.

Marta Lozano lució un vestido diseñado por Redondo Brand y joyas de Messika.

Gala amFar

las famosas se vuelcan en la lucha contra el sida

Todos los invitados pagaron entre 15 y 40 mil euros para asistir a una de las fiestas de la temporada. Demi Moore fue la presentadora del evento y Cher pisó la alfombra junto a su joven amor. Además, Heidi Klum llegó con su hija Leni.

La recta final del Festival de Cannes siempre coincide con uno de los fiestones del año: la gala amFAR, que se celebró en el exclusivo Hotel du Cap-Eden-Roc de la Riviera francesa. El evento, que recauda fondos para la investigación contra el sida, reunió a multitud de

caras conocidas, que optaron por la originalidad para posar en la alfombra roja. Llamó la atención la presencia de Sarah Ferguson, que reapareció radiante después de confesar hace unos meses que le habían diagnosticado un melanoma maligno. Demi Moore ejerció de maestra de cere-

monia y todos los asistentes pagaron por su cubierto de 15.000 a 40.000 euros, dependiendo de si la mesa estaba lejos o cerca del escenario.

De tal palo...

Heidi Klum asistió con su hija Leni, de su relación con Flavio Briatore, y que se dedica

al mundo de la moda y las redes. Cher, que cumplió 78 años el 20 de mayo, volvió a llevarse a su chico, el productor musical Alexander Edwards, de 37. "Los hombres de mi edad están todos muertos", confesó cuando la prensa le preguntó por su amor. ▶





Muy recuperada

Hace seis meses Sarah Ferguson confesó que le habían detectado un melanoma maligno, pero así de radiante volvió a pisar una alfombra roja.



Demi Moore, guapísima con un vestido customizado de Loewe.

SE **SUBASTARON DOS FOTOGRAFÍAS**
EN BLANCO Y NEGRO DE CHER TOMADAS
POR MERT ALAS Y MARCUS PIGGOTT



Muy **enamorados**

Cher no paró de hacerle arrumacos a su pareja, el productor Alexander Edwards, mientras los dos posaban ante las cámaras.

Diane Kruger
posó con este
diseño verde
de Prada.



La actriz Bella Thorne, con diseño de Georges Hobeika.



La supermodelo canadiense Coco Rocha lució este original vestido de Yanina Couture.



Karolina Kurkova llevó un vestido de Valdrin Sahiti.



Petra Nemcova, la famosa modelo que sobrevivió al tsunami, de rosa.



Paris Jackson, hija del desaparecido Michael Jackson, presumió de piernas.



Kelly Rowland lució torso musculado con este estilismo inspirado en una sirena.

Impactos en la red

VICKY MARTÍN BERROCAL Y ENRIQUE SOLÍS, EL NUEVO LOOK DE IKER CASILLAS, ION ARAMENDI Y SU DECLARACIÓN DE AMOR...



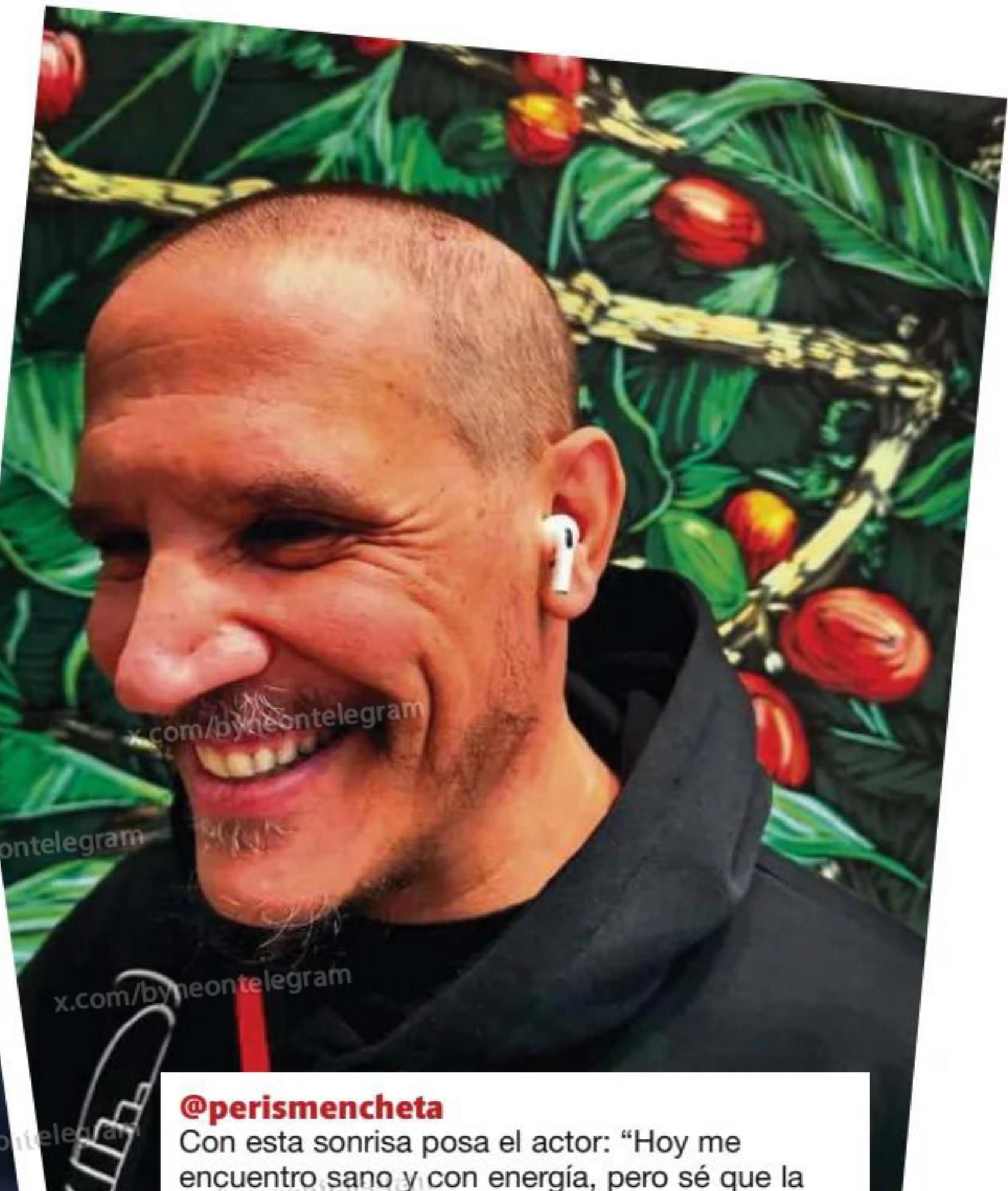
@vickymartinberrocal

Tras múltiples rumores de ruptura, la diseñadora subió esta imagen junto a Enrique Solís en la que ponía: "Qué bien se está cuando se está bien".



@ionaramendiurrestarazu

El presentador ha querido felicitar a su esposa: "Muchas felicidades, Mery, nada de lo que me pasa tendría sentido sin ti, gracias por dejarme compartir tu vida contigo, gracias por nuestra familia, y en definitiva, Gracias por todo".



@perismencheta

Con esta sonrisa posa el actor: "Hoy me encuentro sano y con energía, pero sé que la radiación y la quimio que tengo por delante te pasan por encima como una apisonadora. Hoy sonrío. Pero mañana también. Vamos a por ello"



@ikercasillas

El portero del Madrid ha sorprendido en redes con nuevo look para celebrar su cumple: "Nunca estaremos mejor que hoy. Lo que tenga que venir, con 43!".

síguenos en...



www.facebook.com/diezminutos.es



www.youtube.com/diezminutostv



http://twitter.com/diezminutos_es

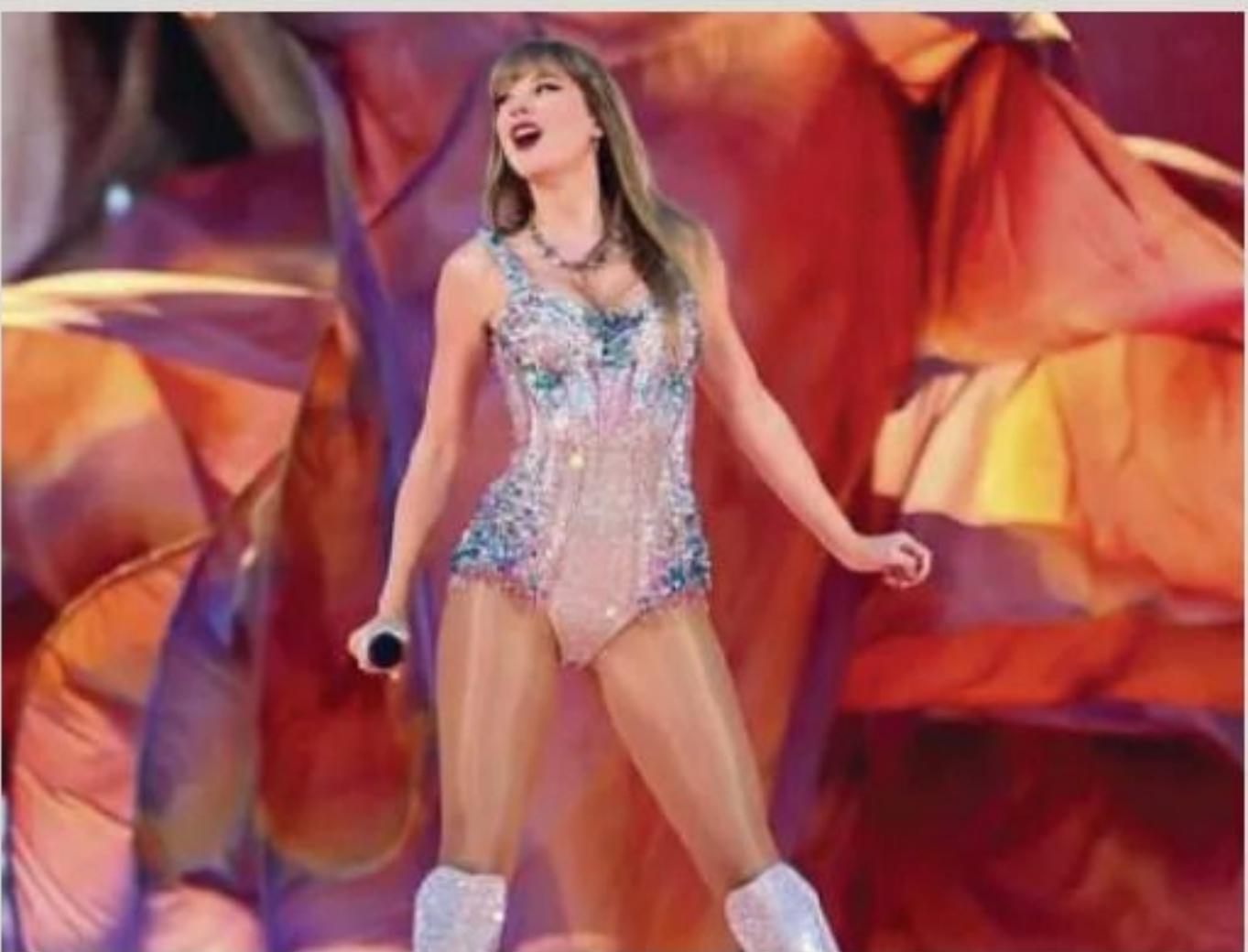


instagram.com/revistadiezminutos/



@lolaindigo

La cantante está grabando su último videoclip en un mercadillo donde ha conseguido esta camiseta; un diseño de Bebesita crop top en blanco con el dibujo de la bandera española con una silueta femenina y una frase: "Spanish core".



El personaje de la semana

Taylor Swift

Después de 17 años de carrera, la cantante se ha convertido en un verdadero referente en el mundo de la música, donde ha batido récords: llena estadios, aumenta el producto interior bruto de las ciudades por las que pasa e incluso puede cambiar la tendencia de voto en las elecciones de Estados Unidos. Esta semana ha aterrizado en Madrid para ofrecer dos conciertos los días 29 y 30.

“ **La frase de la semana**
Hay muchas personas que nos guían. A mí Matthew Perry me visita mucho
(Courteney Cox) ”

Nuestros vídeos... Arrasan



Bárbara Rey ha reaccionado a la expulsión de su hijo Ángel Cristo Jr. de 'Supervivientes'

BÁRBARA REY HABLA DE SU HIJO

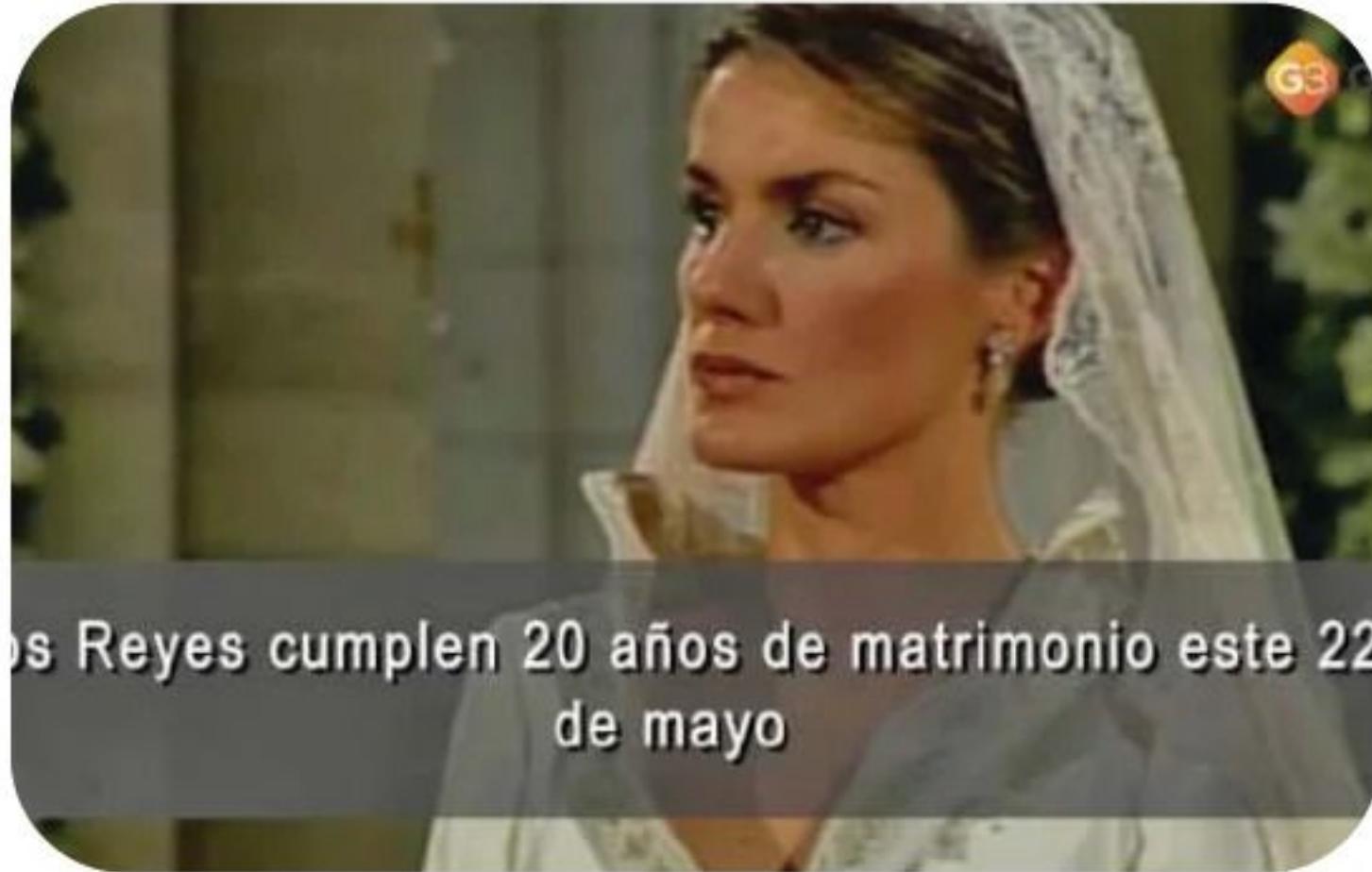
La ex vedette cambia de tónica y tras asegurar que su hijo había muerto para ella, ahora que Ángel ha sido expulsado de "Supervivientes", tras saltarse las normas de la organización, afirma: "Toda la vida le querré, es mi hijo".



Fabiola Martínez ha sido una de las asistentes a la gala de premios de la Fundación Inocente 2024

LA INESPERADA RESPUESTA DE FABIOLA SOBRE BERTÍN

La ex del cantante asistió hace unos días a la gala de los premios Fundación Inocente. Allí, al ser preguntada por Bertín, soltó: "La verdad es que no tengo ni idea de cómo está el señor". Una respuesta que dejó a la prensa con la boca abierta. Dale al play.



Los Reyes cumplen 20 años de matrimonio este 22 de mayo

ASÍ HAN CAMBIADO LOS REYES EN 20 AÑOS

El pasado 22 de mayo, los Reyes celebraron su veinte aniversario de boda. En nuestra web repasamos cómo han cambiado físicamente en este tiempo. Ambos están espléndidos, pero Letizia está mejor que nunca.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS

youtube.com/diezminutostv



**MEJOR
SIGNO
DE LA
SEMANA**

Rafa Nadal

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: El buen humor que vas a disfrutar durante estos días se debe a la influencia positiva del Sol, te rejuvenece, te hace más vital y vas a tener muchas alegrías.

AMOR: Venus te favorece y te vas a convertir en el centro de atención allá donde te encuentres. Si hace tiempo que no compartes tu vida con nadie, esto va a cambiar. Y si tienes pareja, la pasión será la nota predominante en la intimidad y en momentos que no esperas.

FORTUNA: Júpiter te favorece en el trabajo o en las actividades personales que realices. Si no tienes empleo, tendrás varias oportunidades entre las que poder elegir.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: El Sol infunde una fuerza especial en el signo de Libra y te llena de energía positiva. No hagas locuras con la velocidad ni con los deportes de riesgo, porque esto te puede suponer serios problemas.

AMOR: Si hace tiempo que tu corazón no está ocupado, la carta del Uno de Copas me indica que tendrás un encuentro inesperado con una persona del pasado. Si tienes pareja, es hora de hacer planes de futuro y asentar vuestra relación con algún compromiso formal.

FORTUNA: No te desanimes ante nuevos proyectos, sabes perfectamente que estás lo suficientemente preparada para cualquier cosa que te encarguen. El número tres y el color rojo te darán suerte.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Tienes que dejar de utilizar cualquier crema que te encuentres para hidratar tu piel, porque por utilizar productos inadecuados puedes tener una erupción cutánea. Consultalo con un especialista. Tu estado de ánimo estos días será bastante bueno y vas a querer hacer muchos planes con tu familia.

AMOR: Últimamente discutís mucho tu pareja y tú, igual es buen momento para replantearos lo nuestro. Si hace tiempo que no tienes pareja, alguien de tu lugar de trabajo te va a prestar mucha atención.

FORTUNA: Se va a solucionar un problema derivado de una herencia familiar que llevaba tiempo dándote más de un quebradero de cabeza.

HORÓSCOPO

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: Tus hormonas están revolucionadas y tienes riesgo de embarazo. Te sentirás muy feliz y con mucho ánimo, algo que te hará ver todo desde el lado positivo.

AMOR: Alguien a quien conoces desde hace tiempo puede querer algo más de ti. Si no estás interesada, lo mejor es que se lo digas en el primer instante para que no haya ningún malentendido. Si no tienes el corazón ocupado, conocerás a alguien interesante a través de las redes.

FORTUNA: Gracias a la intersección de Júpiter y Mercurio las cosas en tu lugar de trabajo se van a solucionar y también tu economía. Ahora tienes que actuar con cautela y no precipitarte.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Tu salud es buena y te sientes feliz. Si estás pendiente del resultado de alguna prueba, el Cinco de Copas me indica que todo saldrá bien. De todas formas, la salud de un familiar te va a preocupar, aunque la cura sea larga, tranquila porque todo saldrá bien.

AMOR: Vas a tener dudas de la persona que está a tu lado, habla con él y pídele que sea sincero. Si tu corazón no está ocupado, gracias a un amigo vas a conocer a alguien especial.

FORTUNA: Tienes ideas muy buenas que vas a poder realizar en el trabajo. Si necesitas el apoyo de gente que conociste en el pasado, no dudes en pedírselo. Los números pares y los colores oscuros te darán suerte durante esta semana.

SAGITARIO

23-11 al 21-12

SALUD: Los nervios te afectan, sobre todo a la hora de dormir. Tómate las cosas con más calma, procura relajarte. Además, debes tener cuidado con las caídas en el baño o en la cocina.

AMOR: El Dos de Copas me indica que has entrado en una etapa de rutina con tu pareja. Te llegas a aburrir y tienes la necesidad de buscar fuera nuevas experiencias. Si no tienes pareja, vas a tener relaciones esporádicas con una persona más joven.

FORTUNA: Si te proponen un nuevo trabajo o colaboración en un negocio, la propuesta puede ser interesante, esto te dará mucha vitalidad, pero tienes que valorar bien los pros y contras. El naranja y el amarillo te darán suerte.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Llevas un tiempo que te notas un poquito irritable y todo te molesta. Debes ser más comprensible con la gente que te rodea. Además, estaría bien que hicieras una puesta a punto y mantener una buena dieta antes del verano.

AMOR: Si tu corazón no está ocupado, esta semana Marte te favorece y vas a volver a enamorarte, aunque realmente en el fondo no te apetece, porque te está gustando vivir tu soltería. Déjate llevar y vive el momento. Si has empezado una relación, un viaje puede afianzar lo nuestro.

FORTUNA: En el trabajo todo irá perfecto. Es el momento de disfrutar de lo que haces. Tu economía es bastante buena, así que puedes darte un capricho.

SCOPO

CÁNCER

22-6 al 22-7

SALUD: Debido a un esfuerzo, puedes sentir molestias en la zona lumbar. Además, convendría que cuidaras más tu alimentación y que no hagas excesos. Respecto a tu estado de ánimo, será bueno, pero a finales de semana puedes tener un pequeño disgusto.

AMOR: Esta semana la Luna no te favorece y el ambiente estará crispado, por lo que vas a discutir con tu pareja y, sobre todo, a consecuencia de que su familia se meta en vuestra relación. Si no tienes pareja, vas a seguir queriendo estar sola.

FORTUNA: Si buscas trabajo a través de una persona conocida, tendrás una buena oferta. Si tienes empleo desde hace tiempo, pasas por una época de transición; ten paciencia, pasará pronto.

LEO

23-7 al 23-8

SALUD: El tránsito de Plutón en tu signo te va a proteger, por lo que no tendrás ningún problema de salud. Además, te sentirás muy tranquila, relajada y aliviada porque has arreglado algunos problemas que te amargaban hace unas semanas.

AMOR: Venus te marca un gran poder de seducción y tu vida sentimental va a entrar en una etapa muy tranquila. De todas formas, te aconsejo que dejes de lado las desconfianzas y los celos. Tienes que disfrutar plenamente de tu pareja y no cometer errores del pasado.

FORTUNA: Según me indica la carta del Tres de Oros, todo lo relacionado con el trabajo va a continuar positivamente como hasta ahora. Tu economía mejora a pasos gigantados.

ACUARIO

21-1 al 18-2

SALUD: Un catarro mal curado se te puede complicar. Debes tomártelo en serio y acudir al médico cuanto antes. Si sales por las noches, evita los lugares muy cargados y te irá mucho mejor.

AMOR: Llevas unos días sospechando que tu pareja planea algo y así es, un finde estupendo te espera. Si no tienes pareja, puedes conocer a alguien a finales de semana. Será amor a primera vista. Esto es gracias a la influencia positiva de la Luna en el signo de Acuario.

FORTUNA: Un pequeño negocio te está empezando a preocupar y a quitar el sueño. Ten un poco de paciencia, porque muy pronto se solucionará todo. El número ocho y el color verde te darán mucha suerte.

PISCIS

19-2 al 20-3

SALUD: Debido a los cambios de temperatura sufrirás un importante resfriado. Además, la mala alimentación que llevas durante los últimos días no te favorece. Debes empezar a cuidarte y no pensar que tienes una salud de hierro.

AMOR: Te puedes meter en un problema por querer ayudar a un amigo cercano, porque su pareja pensará que quieres algo más con él y los celos serán mayores. Procura hablar y solucionar esta situación cuanto antes. Si no tienes pareja, seguirás así durante algún tiempo, ya que los Astros no te favorecen.

FORTUNA: Repasa papeles y documentos que tienes que pagar para que no se te pase ningún plazo y luego tengas que afrontar un recargo.

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

Por Nati Minerva

NUMEROLOGÍA

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

1

No debes tener prisa por encontrar a tu media naranja.

2

Tu economía es bastante buena para que te des un capricho.

3

Tu pareja te va a sorprender con una petición de mano.

4

Vas a ayudar a un familiar o amigo para encontrar trabajo.

5

Tu pareja quiere que conozcas a su familia.

6

Vas a hacer una compra importante.

7

Se avecinan cambios radicales en tu vida sentimental.

8

Solucionarás un problema económico que te atormentaba.



PEOR
SIGNO
DE LA
SEMANA

Victoria Federica

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Viajar, cambiar de ambiente y vivir situaciones nuevas te ayudará a mejorar tu estado de ánimo y a estar pletórica. Intenta dejar de dar vueltas a los problemas porque no merece la pena vivir amargada.

AMOR: Según el Cuatro de Espadas, las broncas con tu pareja van a ser las protagonistas de tu relación. Estas peleas estarán propiciadas por temas económicos. Te voy a dar un consejo: pon flores rojas naturales en casa para que haya más amor y no se rompa.

FORTUNA: Un gasto imprevisto alterará tu presupuesto. Debes tener cuidado en el trabajo, ya que un compañero podría estar haciéndote la cama con tus jefes.

Yo opino

por ángel antonio herrera

Ha dicho **Rosa Villacastín** que sí, que ya tocaba, que se retira a Marbella, a ver el atardecer eterno y a jugar a las cartas. Esta jubilación del tajo periodístico es una aspiración ya casi antigua, en ella, que se va de la faena, finalmente, con casi una década de prórroga, porque se iba, y no se iba, y así temporada, una temporada más, y la otra, más cerca siempre del sacerdocio de contar que del recreo de darse de baja de los trajines de esta hermosa y dura y apaleada profesión. La carrera de **Rosa** es longeva como muy pocas. Ha entrevistado a la España que importa, y también se ha hecho fotos con quien no importa demasiado, porque eso es el periodismo, subir a los palacios y bajar a los sótanos, saliendo siempre de cada visita igual a lo que uno es, a lo que uno siempre quiere ser. Aquí en "Diez Minutos" deja una hemeroteca imponente de más de un cuarto de siglo donde se reúnen ministras, actrices, cantantes y el gentío revuelto y colorista de la tele. Puede recobrarse la historia de este país asomándonos a sus encuentros semanales en estas páginas. De modo que te vas, Rosa, pero no. Es lo que pasa cuando el trabajo queda bien hecho.



Durante 26 años, la periodista no ha faltado a su cita semanal con esta revista, capitaneado la "Entrevista Diez". Valeria Vegas toma el relevo.

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

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

DIEZ
MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es

JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN

Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belen Alonso [\(R. Jefe TV.\)](mailto:balonso@hearst.es)

Mayte Rodríguez (Compras)

Cesión de derechos y material gráfico: documentacion@hearst.es

Teléfonos: 91 728 89 91 / 91 728 89 92

REDACCIÓN WEB: webdiezminutos@hearst.es

Rosa María Prieto (Directora Digital) mrprieto@hearst.es

Silvia Criado (Jefa de Sección) scriado@hearst.es

Magdalena Piñero mpinero@hearst.es

Daniel Reyes dreyes@hearst.es

Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es

Nora Cámara ncamara@hearst.es

DISEÑO

Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es

FOTOGRAFIA

Fernando Roi, Ana Ruiz

ASISTENTE REDACCIÓN

María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es

REDACCIÓN: C/Agustín de Foxá, 4, 28036 Madrid

Tel.: 91 728 70 00.

C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º. 08009 Barcelona

Tel.: 93 566 15 58.

EDITA: Hearst España S. L.

CEO

Cristina Martín Conejero

DIRECTORA GENERAL DE PUBLICACIONES

Benedetta Poletti

DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA

Marcello Sorrentino

DIRECTOR DE MARKETING

José Ángel Morales

DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN

César Portilla

DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS

Raúl Paseiro

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN

Carlos Bohúa

DIRECTOR DE HEARST STUDIO

Miguel Ruiz-Bravo Goytre

DIRECTOR DE INFORMÁTICA

Carlos Amorós

DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL

Carlos Alonso

DIRECTORA DE COMUNICACIÓN

Eva Calle

DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS

Guillermo Moreno

JEFA DE PRODUCTO

Cristina Domínguez

PUBLICIDAD:

DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN:

Rubén Cordero

DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi

DIRECTOR HEARST AGENCY: Luis Quintana

DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez

MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. 28036 MADRID.

Tel.: 91 728 70 00.

DIRECTORA COMERCIAL: M. Luisa Ruiz de Velasco

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo

COORDINADORA PRINT: Silvia García

DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL: Nora Recio

DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé

DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Marta Conget

JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Francisca Guasch

COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea

BARCELONA: C/ Consejo de Ciento, 334-336, 6º 1º,

08009 Barcelona Tel.: 93 566 15 58.

DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín

JEFA DE PUBLICIDAD: Marta Martínez

COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull

VALENCIA: Bárbara Sanchís. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de
HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines

JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International

KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand

Director. ELEONORE MARCHAND, Editorial Director/Luxury Brands

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.

Edición Pocket : Rotocobrili

DISTRIBUCIÓN: SGEL

ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:

Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9:00 h a 14:00 h.

suscripciones@hearst.es

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

Control de la OJD.

Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain

Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013

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

ARI



NUEVOS

NUGGETS

★ EXTRA CRUJIENTES ★

Aldelis

IDEALES
PARA PREPARAR EN
AIRFRYER



CHISPAS

ALITAS

HAMBURGUESAS

SOLOMILLOS

NUGGETS



WWW.ALDELIS.COM



DESCUBRE NUESTRA GAMA COMPLETA DE
EMPANADOS
DE POLLO



Sin Gluten



MELIÁ

HOTELS & RESORTS

Soul Matters



Empieza a soñar con
tu verano



SI ENCUENTRAS
UN PRECIO MEJOR,
TE LO IGUALAMOS



SIN GASTOS
DE CANCELACIÓN

HASTA
500€
EN CUPÓN REGALO DE
El Corte Inglés



RESERVA
POR 15€ POR PERSONA



PAGO EN
6 MESES*

Mallorca

Meliá Calviá Beach 4* • AD + ✅
8 días | 7 noches

1.024€

Ibiza

Meliá Ibiza 4* • AD + ✅
Adults Only
8 días | 7 noches

1.042€

Menorca

Meliá Cala Galdana 5* • AD + ✅
8 días | 7 noches

1.615€

Tenerife

Gran Meliá
Palacio de Isora 5* • AD + ✅
8 días | 7 noches

1.327€

Gran Canaria

Paradisus by
Meliá Gran Canaria 5* • TI + ✅
8 días | 7 noches

1.857€

Lanzarote

Paradisus by Meliá Salinas
Lanzarote 5* • TI + ✅
Adults Only
8 días | 7 noches

2.124€

Fast Pack

Precios sin sorpresas en una selección de hoteles para viajar este verano