

# DIEZ MINUTOS

12 JUNIO 2024 • NÚM. 3799

2,50 € Canarias 2,65 €

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



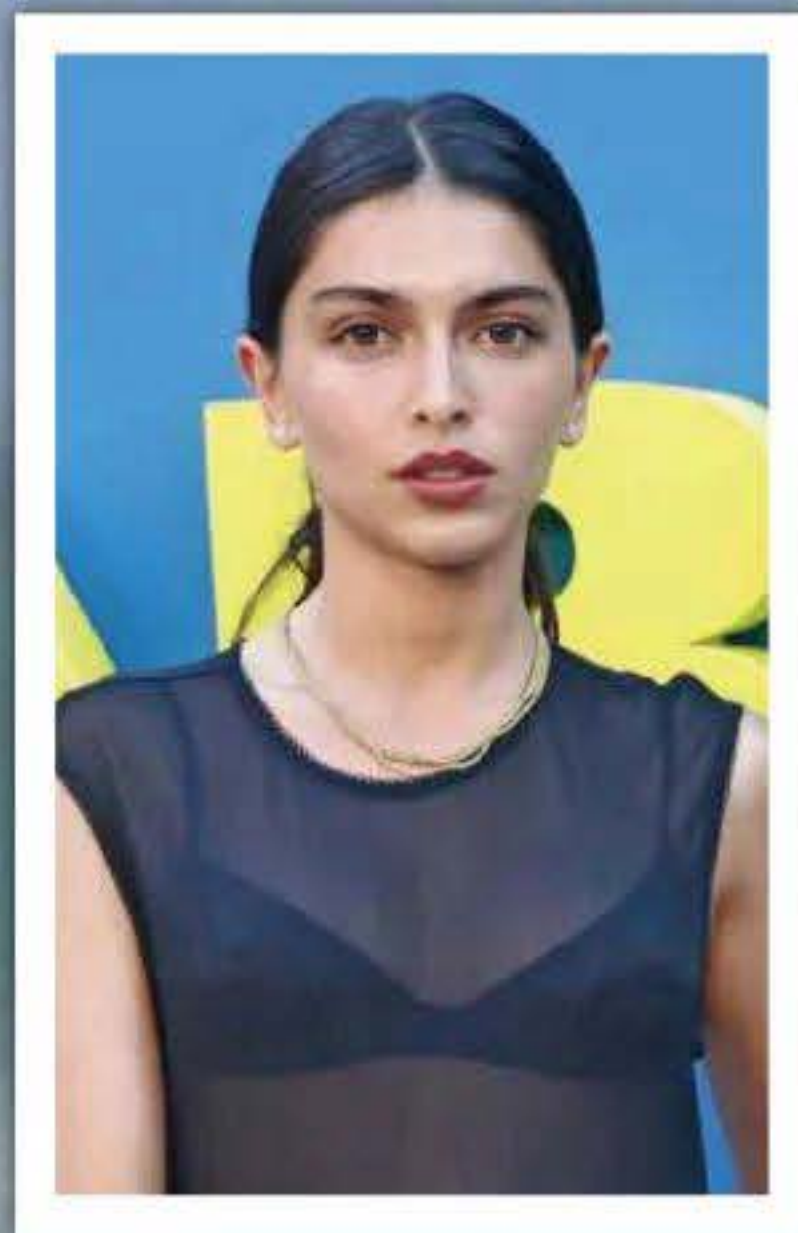
## ÁNGEL CRISTO

Arremete duramente contra su madre y su hermana



## AITANA

Recarga pilas en Ibiza



La hija de Cayetano alaba a la actual novia de su padre e ignora a la presentadora

**EXCLUSIVA**

## EVA GONZÁLEZ

escapada a Cádiz ajena a las críticas de Lucía Rivera



## GABRIELA GUILLÉN

Este mes ella y Bertín se harán las pruebas de paternidad



## DIEZ MINUTOS cuida de ti

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

**SOLARES PARA EL ROSTRO**





\*Pago en 6 meses: para reservas realizadas del 13 de mayo hasta el 30 de junio 2024 en agencias de Viajes El Corte Inglés o en el 91 33 00 732. Financiación ofrecida por Financiera El Corte Inglés, E.F.C., S.A. y sujeta a su aprobación. Consulta condiciones en Viajes El Corte Inglés. Precios "desde" por persona y estancia indicada en habitación doble (excepto Orlando en habitación ocupada por 2 adultos + 2 niños, entre 3 y 17 años) y régimen de solo alojamiento (salvo indicado) reservando hasta el 30 de junio 2024, para viajar en determinadas fechas hasta el 30 de junio 2024. Producto con avión: Incluye billete en clase turista ida y vuelta desde Madrid, tasas aéreas (sujetas a posibles variaciones) y traslados. Hasta 500€ en cupón regalo de El Corte Inglés, reserva por 15€ por persona, si encuentras un precio mejor, te lo igualamos, sin gastos de cancelación. Consulta condiciones en [www.viajeselcorteingles.es](http://www.viajeselcorteingles.es). Gastos de gestión (15€ Cruceros/Paquetes turísticos) por reserva no incluidos. AD: alojamiento y desayuno, TI: todo incluido. C.I.C.MA 59, HERMOSILLA - 112 - MADRID.



PARADISUS  
BY MELIÁ

¿Y si eliges el  
**PARAÍSO**  
desde ahora?

DESTINATION INCLUSIVE®  
LUXURY RESORTS



SIN GASTOS  
DE CANCELACIÓN



SI ENCUENTRAS  
UN PRECIO MEJOR,  
TE LO IGUALAMOS

HASTA  
**500€**  
EN CUPÓN REGALO DE  
*El Corte Inglés*



RESERVA  
POR 15€ POR PERSONA



PAGO  
EN 6 MESES\*

#### Tailandia by Meliá opción Phuket

INNSIDE Bangkok Sukhumvit 4\* |  
Meliá Chiang Mai 5\* | Meliá Phuket  
Mai Khao 5\* • AD + ✕  
12 días | 9 noches

**1.570€**

#### Orlando

Meliá Orlando  
Celebration 4\* + ✕  
9 días | 7 noches  
Incluye 4 días de entradas a Walt Disney World.

**1.610€**

#### Tailandia by Meliá opción Koh Samui

INNSIDE Bangkok Sukhumvit 4\* |  
Meliá Chiang Mai 5\* | Meliá Koh  
Samui 5\* • AD + ✕  
12 días | 9 noches

**1.965€**

#### Riviera Maya

Paradisus Playa del Carmen  
Riviera Maya 5\* • TI + ✕  
9 días | 7 noches

**2.180€**

#### Riviera Maya

Paradisus La Perla 5\* • TI + ✕  
Adults Only  
9 días | 7 noches

**2.205€**

#### Zanzíbar

Meliá Zanzibar 5\* • TI + ✕  
The Level Bach Pavillion  
9 días | 7 noches

**4.516€**

#### ESPECIAL *Fast Pack*

#### Punta Cana

Paradisus Palma Real Golf  
& Spa Resort 5\* • TI + ✕  
9 días | 7 noches

**1.465€**

#### Gran Canaria

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

**1.875€**

#### Lanzarote

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

**2.124€**

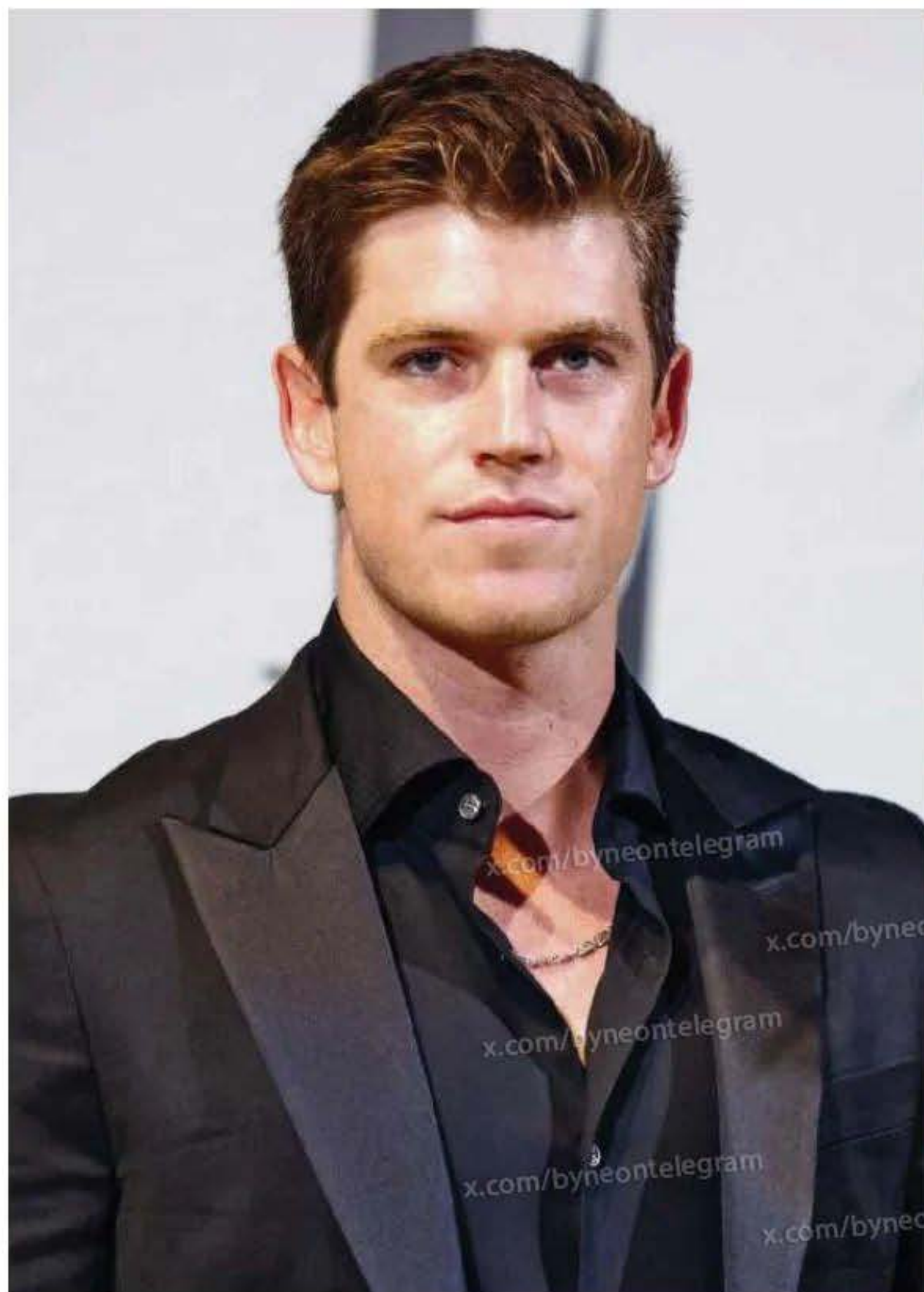


TOURMUNDIAL  
Hello world

91 330 72 63  
[viajeselcorteingles.es](http://viajeselcorteingles.es)

VIAJES *El Corte Inglés*  
Cuando viajas, viaja





## MIGUEL BERNARDEAU Y ESTER EXPÓSITO pillados besándose en un bar



Los jóvenes actores podrían protagonizar uno de los romances del año. Según Vanitatis, la pareja fue vista besándose en un bar de Madrid, en la zona de Puerta de Hierro, y estarían viviendo una historia de amor que por el momento mantendrían en la intimidad. En el citado portal, un testigo relataba: “No paraban de besarse y de hacerse caricias”. Y se cuenta que ellos intentaban pasar desapercibidos; él con una sudadera con capucha y ella con una gorra. Miguel Bernardeau, hijo de la actriz Ana Duato y el productor Miguel Ángel Bernardeau, estuvo cuatro años saliendo con Aitana. Por su parte, a Ester Expósito se la ha relacionado con Álvaro Rico, Alejandro Speitzer y Nico Furtado.

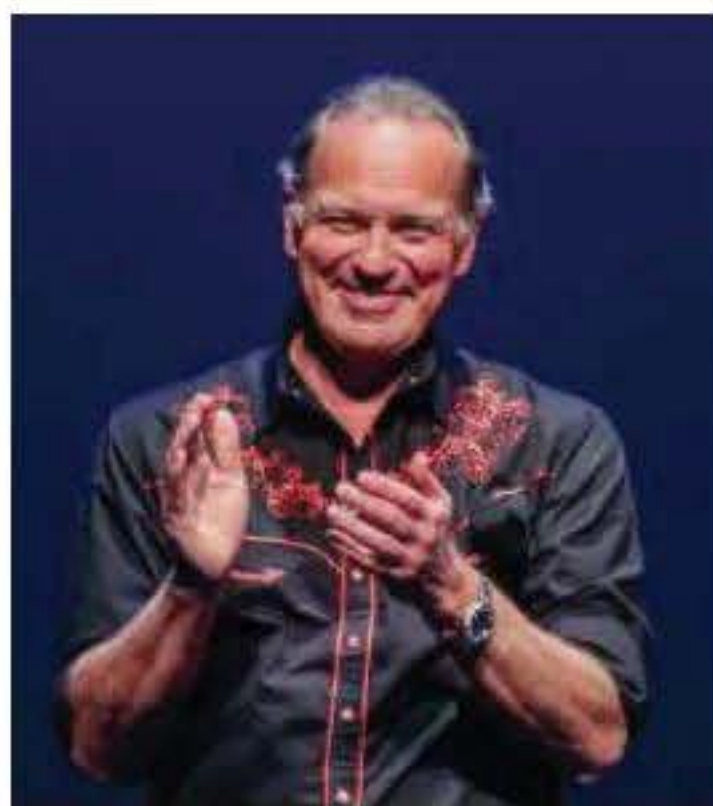
### REPORTAJES



**Rocío Carrasco**  
**Su petición a Terelu** La hija mayor de Rocío Jurado le pide que sea madrina de su boda ..... **20**



**José Ortega Cano**  
**Emocionado** El extorero, en el homenaje a Rocío Jurado en Chipiona. .... **22**



**Bertín Osborne**  
**Cita en julio.** El artista, Gabriela Guillén y el hijo de esta se someterán a las pruebas de ADN. .... **26**

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

**Rajwa de Jordania,** orgullosa de su embarazo al año de su boda.

**Letizia,** feliz en su cita favorita: la Feria del Libro de Madrid.

**María Jiménez,** homenajeada con una escultura en Chiclana.

**Ana Rosa Quintana,** de boda en Sevilla con su marido Juan.

**Isabel Pantoja** recupera su mítico “dientes, dientes...”.

**Victoria Federica,** la mayor fan de Roca Rey.

**Teresa Baca** celebra con su marido el bautizo de su hija.

**JLO y Ben Affleck,** juntos.

**Valeria Vegas:** Óscar Díaz.

**Gente con estilo:** Rocío Monasterio.

**Ángel Antonio Herrera:** Mayte Zaldívar y Julián Muñoz.





**MARTA GONZÁLEZ DE VEGA**

### Premiada como Mejor Show Woman

Recientemente se han otorgado los Premios de Humor Berlanga, ha sido la tercera edición y Santiago Segura el encargado de entregar el premio a la actriz y guionista María González de Vega. Ambos actores han coincidido en producciones como la película "Vacaciones de verano".



**MASSIEL**

### Se despide de su hermano pequeño

Emilio, de 71 años, era el hermano menor de la cantante, y el fallecimiento ha pillado a la familia por sorpresa, ya que nadie sabía que estaba tan grave. La periodista Mónica Vergara dio la triste noticia en el programa "Fiesta". Massiel, en la foto saliendo del tanatorio, está muy mal tras esta dura pérdida, ya que ambos estaban muy unidos.



**NIÑA PASTORI**

### Presenta "Nunca me fui"

La gaditana está de enhorabuena. Por un lado, presenta la segunda parte de su gira, "Camino", y además publica un EP con el título "Nunca me fui". La artista, con una carrera musical de 30 años de recorrido, recuerda con su EP el éxito obtenido hace ahora 10 años por el disco que grabó junto a Lila Downs y Soledad, y por el que ganó un Grammy.





## **NIEVES HERRERO** **Publica su primer libro infantil**

La periodista ha cambiado de tercio y ha dejado de lado novelas y biografías y ha escrito “Nico y sus animales”, un cuento infantil en el que el protagonista es un niño muy especial: su nieto Nico, de tres años. Para esta ocasión la periodista ha estado rodeada de su familia: su marido, Guillermo Mercado, su hija mayor Blanca (madre de Nicolás y nuevamente embarazada) y su hija menor, Ana.

## **JAVIER REY Y ALMUDENA AMOR** **“La mujer dormida”**

El actor Javier Rey, pareja de Blanca Suárez desde el año 2019, comparte protagonismo con Almudena Amor (“El buen patrón”) en este thriller psicológico que se puede ver ya en los cines y que han presentado en Madrid.



## **GERARD PIQUÉ Y CLARA CHIA** **Juntos frente a la imputación de él**

El huracán que se levantó tras el rastro de Luis Rubiales, y los negocios de la Federación Española de Fútbol, ha llegado hasta Gerard Piqué, en concreto por posibles comisiones de la Supercopa en Arabia Saudí, por la cual podría haber pactado una comisión anual de 4 millones de euros. Su pareja, Clara Chia, le apoya frente a los tiempos convulsos que enfrenta.





**ABBA**

### Premiados los reyes suecos

Se cumplen cincuenta años desde que ABBA ganara Eurovisión con su tema "Waterloo". Coincidiendo con este aniversario los reyes de Suecia, Carlos Gustavo y Silvia, han reconocido al grupo con la cruz de Comandantes de la Primera Clase de la Orden por llevar a lo más alto la música pop sueca.

**ELSA PATAKY**

### Defiende a su marido

Muchas han sido las voces que han tachado a Chris Hemsworth de machista por reconocer que su mujer dejó de lado su carrera para ser madre. Elsa Pataky salió en su defensa en la presentación de Biotherm en Madrid: "Yo sentí que era lo que quería hacer, estar con mis hijos y tener la oportunidad de disfrutar con ellos".



**FEDEZ**

### Olvida a Chiara Ferragni en Mónaco

En febrero se anunciaba el divorcio de Fedez y Chiara Ferragni tras siete años de relación y dos hijos. Hace unos días, se veía al rapero en buena compañía: con la modelo española Violeta Toloba, besándose en una discoteca de Mónaco, y con la modelo Garance Authié, paseando.



## DELICIOSO BOCADILLO DE CORDERO

# El Paquito sale de ruta por España

Uno de los mayores exponentes del 'finger food' de nuestro país es un bocadillo lleno de sabor y cuyo ingrediente secreto es la **carne de cordero**. Atenta, porque desde el 6 de junio cerca de 100 establecimientos hosteleros lo homenajean.

Los bocadillos suman admiradores por toda España y hoy en día cuentan con formas e ingredientes muy variados que demuestran las infinitas posibilidades que tienen: distintos cortes de carne, pescado, verduras, quesos o salsas..., pero entre todos ellos, destaca uno por su sabor. Hablamos de El Paquito, un bocado con nombre propio –y con ruta propia– que resulta un placer y que estará, a partir del 6 de junio, en más de 100 establecimientos de Madrid, Barcelona, Lérida, Valencia, Zamora y Valladolid. Interovic (Interprofesional Agroalimentaria del Ovino y el Caprino de Carne) apuesta este año porque cada local presente invenciones y reinventaciones del Paquito. Con los tipos de panes más que variados

(que van de la *focaccia* al mollete o al *brioche*) los límites están en la imaginación de quien lo prepara. Hechos con filete de pierna de cordero, la versatilidad y su sabor están garantizados.

Los bocadillos son un recurso que combina de forma inmejorable con todo. Cuando salimos a tomar algo con amigos, o para disfrutar de un aperitivo mientras degustamos nuestra bebida favorita y estamos en la mejor compañía. En esto, el Paquito de cordero se sitúa ya al lado de los famosos Pepito, Bikini o Bocata de calamares. Todo un protagonista que va acumulando seguidores y cuya Ruta no puedes perderte bajo ningún concepto.



## SOSTENIBLE, TRADICIONAL Y ¡DELICIOSO!

¿Sabías que la Ruta del Paquito no sólo contribuye a recordarnos los sabores de la mejor gastronomía tradicional, sino que posee un impacto en el medioambiente? Y es que, esta iniciativa de Interovic favorece el mantenimiento de unas rutas pecuarias que alcanzan más de 25 mil kilómetros y que permiten conservar la biodiversidad o la polinización gracias al consumo de pasto del ganado. Con una historia que abarca más de tres mil años, la carne de cordero vuelve con fuerza a nuestra cocina a través de esta propuesta gastronómica que busca descubrir el mejor bocadillo. Puede prepararse fácilmente y sofisticarse hasta límites que aún no hemos pensado. [www.buscandoapaquito.com](http://www.buscandoapaquito.com)





### MÁXIMA DE HOLANDA

#### Sin miedo a arriesgar

Siempre ha demostrado tener mucha personalidad a la hora de elegir sus looks. Como muestra, este impresionante tocado en forma de flor que combinó con un vestido de la marca belga Natan. Un look que llevó para celebrar el quinto aniversario de Codam Coding College, una institución educativa de desarrollo de software.

### CARLOS FELIPE Y SOFÍA DE SUECIA

#### Implicados en la educación

El príncipe acaba de cumplir 45 años y siempre ha sabido situarse en un segundo plano, con una agenda muy centrada en causas sociales. Hace unos días, Carlos Felipe de Suecia y su mujer, Sofía Hellqvist, asistieron al lanzamiento del juego educativo Dexi Ville, en el Mojang Studio, en Estocolmo. Ambos eligieron estilismos en tonos azules.



### METTE-MARIT

#### Una princesa muy querida

La princesa Mette-Marit de Noruega inauguró las Jornadas Culturales en el Hospital Blakstad de Asker, coincidiendo con la celebración del 120 aniversario del centro. La mujer de Haakon se dio un baño de multitudes con una cálida acogida por parte de un grupo de niños. Lució un cómodo diseño camisero de Max Mara –que ya estrenó en el año 2022–.





## INSUFICIENCIA VENOSA

# 5 consejos para aliviar las piernas cansadas

Disfruta a tope del calorcito de la primavera y el verano sin que las altas temperaturas alteren tu circulación sanguínea. ¿Cómo? Siguiendo los consejos que profesionales de la salud de Stada han recopilado para ti. ¡Y a correr se ha dicho!

Vamos a ser sinceros contigo, el calor es maravilloso, pero también favorece la dilatación de las venas pequeñas que circulan por tus piernas. ¿El resultado? A la sangre le cuesta más regresar al corazón y consecuencia de eso aparece hinchazón de las piernas, cansancio y fatiga muscular, según un estudio de las doctoras Kelechi, Haight y Herman., de la Universidad de Sur California. La clave para aliviarlas consiste en potenciar actividades que favorecen el

retorno de la sangre desde las piernas al corazón. Aquí tienes algunas de ellas:



retorno de la sangre desde las piernas al corazón. Aquí tienes algunas de ellas:

**1. Hacer 30 minutos de ejercicio al día.** Los que mejor funcionan para aliviar las pier-

## 2. Evitar la ropa ajustada.

Y reconoce que este verano lo tienes muy fácil. Se llevan los pantalones 'pijamos' y las camisas de lino fresquitas y holgadas, ¡todo juega a tu favor! Si por tu trabajo eres de media de cristal, falda tubo y taconazo, al llegar a casa enfúndate un bonito chándal sin olvidarte, antes, de dar un buen masaje a esas piernas cansadas.

## 3. Tomar baños de agua fría.

Además de activar la circulación de tus piernas, los baños de agua fría te ayudan a tonificar sus músculos y, según un estudio de la doctora Rose Wilson, "los baños alternos de agua fría y caliente alivian las varices". ¿Un truquillo muy veraniego? Empezar y terminar el día con un baño de agua fría y, si puede



ser en agua de mar, mucho mejor. ¡Cantábrico, allá vamos!

**4. Para beber, agua.** Ya sabes que es la bebida más sana pero, además, sienta mejor a personas con Insuficiencia Venosa que el alcohol, los zumos y los refrescos. Eso sí, tómala sin gas, que la carbonatada tiene más sodio.

**5. Consultar con tu médico o farmacéutico.** Ellos te pueden ayudar a vivir mucho mejor con Insuficiencia Venosa.



**VENOACTIVOS** Estos complementos alimenticios pueden ser eficaces en el alivio del edema y el dolor producido por la IV o insuficiencia venosa, si se combinan con un mejor estilo de vida.

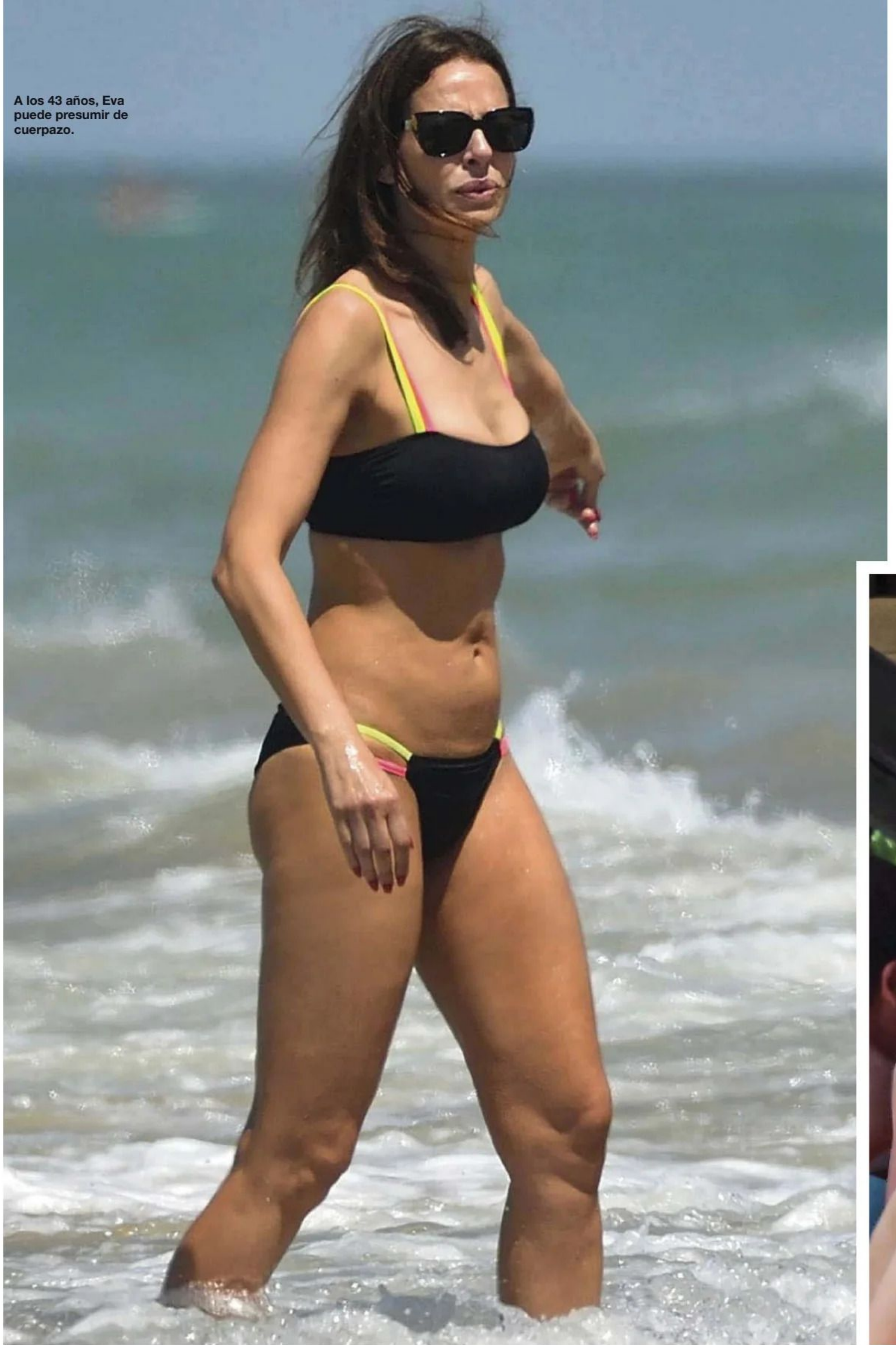
**VENORUTON** La gama de productos Venoruton (Venoruton Oxerutinas, en sobres, y Venoruton Diosmina, en comprimidos) ayuda a aliviar los síntomas de la insuficiencia venosa leve, tales como dolor, sensación de pesadez, tirantez, hormigueo y picor en piernas con varices o piernas hinchadas.

Tratamiento para el alivio de los síntomas de la insuficiencia venosa leve en adultos.

Para una información completa del producto, y en caso de duda, consulta siempre con tu farmacéutico.



A los 43 años, Eva  
puede presumir de  
cuerpazo.





**EXCLUSIVA**

# Eva González

## en la playa y ajena a las críticas de la hija de Cayetano

La presentadora ha aprovechado un parón en las grabaciones de “La Voz Kids” para escaparse a Cádiz con unos amigos para desconectar y descansar.

**N**unca tuvo buena relación con Lucía Rivera mientras duró su matrimonio con Cayetano, y desde que se separaron, Eva González y la hija que el torero adoptó durante su relación con Blanca Romero, menos.

De hecho, Rivera, cada vez que tiene ocasión lo deja claro, como hace unos días durante el estreno de “Bardot”, en Madrid. Allí, Lucía se puso a hablar de María Cerqueira, actual pareja de su padre, y su hija Kika, y le soltó un darda-

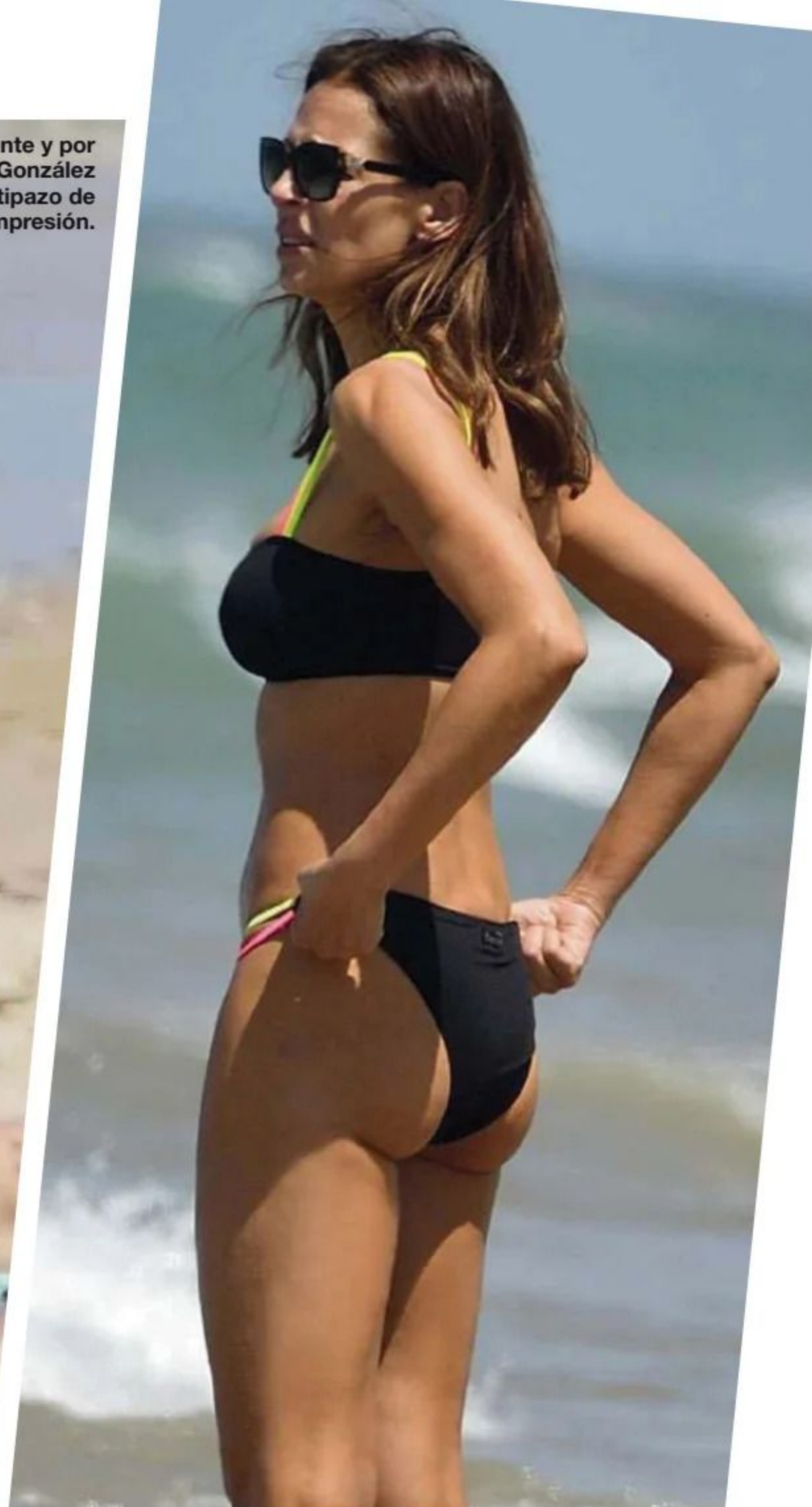
zo a Eva: “Son dos personas maravillosas. Menos mal que llegaron a mi vida. Nos conocemos mucho y nos llevamos genial. Es mejor conocer a gente con la que te llevas bien que no tener conexión”. Ante estas palabras, Eva ha hecho

oídos sordos y, aprovechando unos días de parón en las grabaciones de “La Voz Kids”, de Antena 3, donde lleva cinco ediciones como presentadora, se ha escapado a Cádiz con unos amigos a descansar y desconectar. ▶





Por delante y por  
detrás, Eva González  
luce un tipazo de  
impresión.



## A LOS 43 AÑOS, EVA SIGUE TENIENDO EL CUERPO QUE LA CORONÓ COMO MISS ESPAÑA EN 2003

► Enfundada en un escueto bikini en color negro, vimos a la sevillana disfrutando de los primeros baños de la temporada. De hecho, después de tomar el sol, Eva decidió darse un chapuzón, que a juzgar por el gesto, se le antojó demasiado fresco porque llegó corriendo a la toalla. Esta no es la primera vez que Eva se escapa a Cádiz a descansar. De hecho, suele ir a menudo desde que se separó de manera defini-

tiva, en octubre de 2022, del padre de su hijo Cayetano, que ya tiene seis años.

### Sigue soltera

A diferencia del torero, Eva no ha rehecho su vida sentimental desde que se divorció ¡y eso que la hemos visto en alguna ocasión muy bien acompañada! La que fuera Miss España 2003 vive centrada en su trabajo, que le va de maravilla, y en su hijo.

Agencias





### Look **playero**

Eva González eligió un vaquero corto y una camiseta súper colorida para bajar a la playa. Se alojó en un hotel de lujo.



### **LUCÍA RIVERA NO SE CORTA**

Lucía Rivera le ha soltado un dardazo a la ex mujer de su padre durante el estreno de "Bardot". Al preguntarle por María Cerqueira, actual pareja de Cayetano, y su hija Kika, contestó: "María y Kika son maravillosas. Menos mal que ellas llegaron a mi vida. Nos conocemos mucho y nos llevamos genial. Es mejor conocer a gente con la que te llevas bien que no tener conexión."





### **MARÍA CERQUEIRA Y KIKA, TIENEN MUCHA CONEXIÓN CON LUCÍA**

Tras su separación de Eva González, en octubre de 2022, Cayetano Rivera rehizo su vida junto a la presentadora portuguesa María Cerqueira. Ella tiene dos hijos de dos relaciones anteriores; Francesa, a la que cariñosamente todo el mundo llama Kika, de 20 años, y el pequeño Joao, de tan solo seis. Kika y Lucía se han hecho íntimas, e incluso han trabajado juntas.





# ¿Molestias intestinales recurrentes?

Por qué no debería ignorar estos síntomas

**S**e estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario

desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

## Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales

recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

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

## Lo que demuestra un estudio

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

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

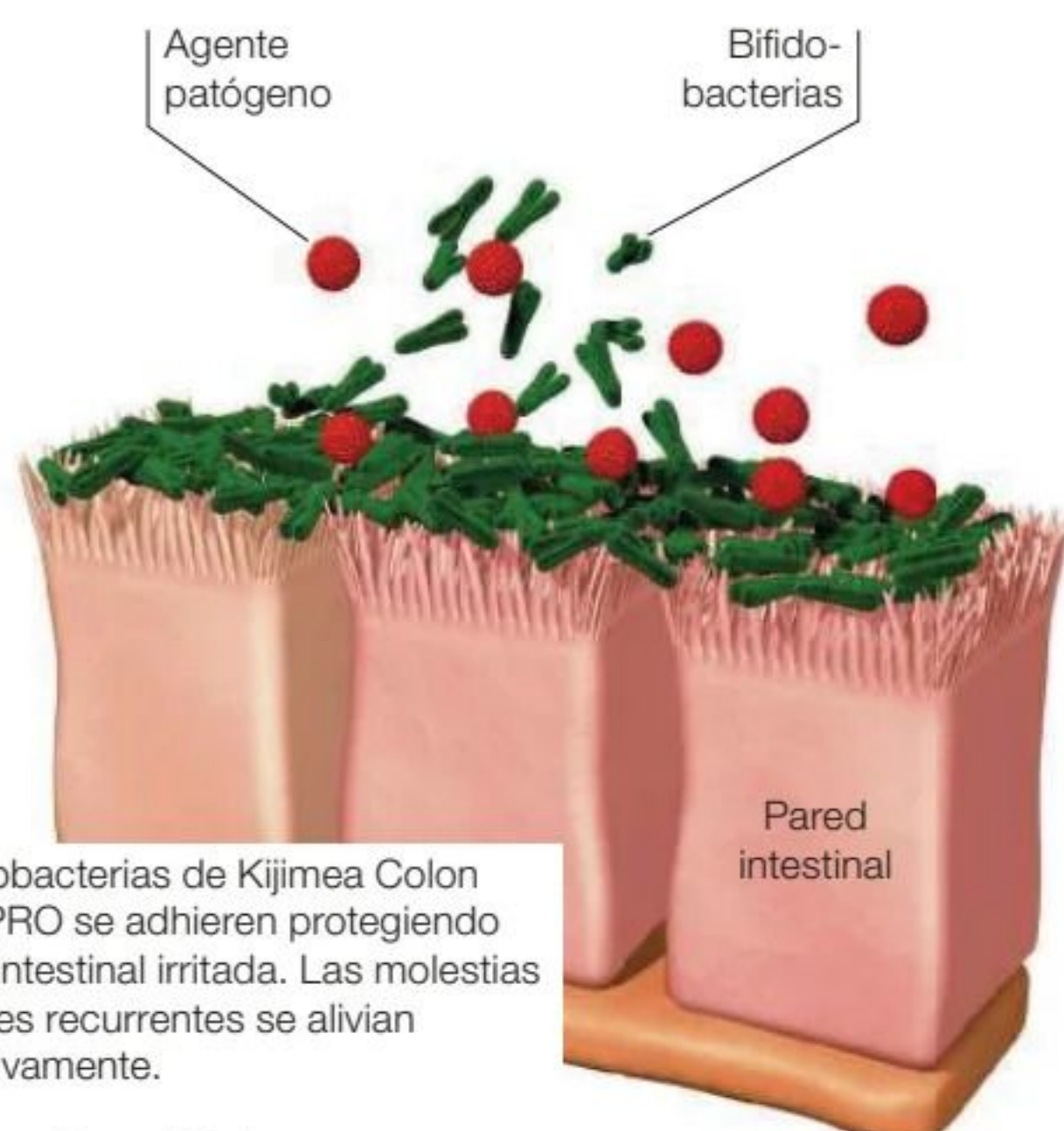
## Kijimea Colon Irritable PRO

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



Para su farmacia:  
**Kijimea Colon Irritable PRO**  
(CN-195962.1)

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



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.  
**Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.**  
CPSP21233CAT





Ángel parece que tiene las ideas muy claras y de momento sólo quiere estar con su chica, Ana Herminia, y sus respectivas hijas. De su madre y su hermana no quiere saber nada.



# Ángel Cristo

## arremete duramente contra su madre y su hermana

Nada más regresar de Honduras, el hijo de Bárbara Rey se sentó en “De Viernes” para dejar clara su posición con respecto a su familia. No hay reconciliación posible.

**H**a estado en Honduras tres meses, pero en este tiempo, los problemas entre Ángel Cristo con su madre y su hermana no se han solucionado. Al contrario. El joven se sentó en “De Viernes” y lo dejó claro.

### CONTRA SU MADRE

**“Yo también le deseo lo mejor pero ha tenido muchas oportunidades para demostrarme que me quiere y nunca lo ha hecho”**

**“Estoy totalmente seguro de que mi madre lo que quiere es que mi relación con Ana termine lo antes posible”**

**“No me he acordado en ningún momento de ella ni de mi hermana. Sólo de Ana, de mis hijas y de mis gatitos”**

**“Pensé que me habría llegado una demanda y no me ha llegado ninguna. Estoy empezando a pensar**



### ANA HERMINIA HABLÓ EN “DM”

Ángel no ha sido el único que ha hablado de Bárbara Rey. Ana Herminia le concedió una exclusiva a “Diez Minutos” en la que aclaró absolutamente todo: no quiere saber nada de la exvedette.

**que no se atreven a hacerlo. Ante un juez hay que decir la verdad”**

**“En la isla de “Supervivientes” he comido muchísimo más de lo que comía en mi casa. Allí estaba días y días sin comer” (ya contó**

**que su “madre le escondía la comida”)**

**“Desde que soy pequeño mi madre me obligaba a besarla en la boca y eso se prolongó hasta mi madurez. Era prácticamente una obligación porque**

**si ella intentaba darme un beso en la boca y yo la esquivaba, luego teníamos una discusión muy grave. He tenido que aguantar, callarme y hacerlo hasta que dije: nunca más”**

**“Le deseo a mi madre que los años que le quedan sea muy feliz y me deje en paz”**

**“Si va diciendo que estoy muerto pues que no me resucite cada vez que necesita dinero”**

**“Mi madre ha intentado cuidar a mi padre pero era de cara a la galería. Si a mi padre le ingresaban, ella iba al hospital para que la gente pensara que iba a visitar a Ángel Cristo a pesar de que la había maltratado. Siempre ha ido de mártir. Esa es la realidad”**





## CONTRA SU HERMANA

Bárbara y Sofía continúan siendo prudentes en sus declaraciones en lo referente a Ángel y Ana Herminia.

**su habitación y atiborrándose de pastillas porque no quería hacer frente a la realidad de su hija drogada”**

“Todas las personas que se han rehabilitado viven en una lucha constante. Sofía sigue trabajando en la noche y ningún terapeuta te recomendaría eso porque estás expuesta a todo lo que no debes estar. Yo lo que he dicho es que ella puede tener una recaída y si le ha dolido esto lo siento en el alma”

**“A mi hermana la echaron de “Secret Story” por violenta, que quede claro quién es la agresiva y violenta”**

► “La relación con mi hermana está muerta. Una de las cosas que si sé que ha dicho es que ella prefería salir culpable de alzamiento de bienes que inocente de una demanda de violencia de género. Y creo que con eso lo ha dicho todo”

**“Tanto mi madre como mi hermana han intentado dejarme de agresivo. Yo no hago apología del maltrato por**

**llevar una cinta que llevaba mi padre para trabajar, ¡qué bobadas dice esta chica! Esto pasa los límites de lo absurdo. No saben cómo defenderse”**

“Mi hermana es un víctima de mi madre. Mi hermana no ha vivido ni la mitad de las cosas que he vivido yo con mi madre. Por lo tanto, si mi madre le dice algo, ella se lo cree”

**“Yo tuve que hacer de padre y de madre con mi hermana y eso me ha supuesto tener un montón de problemas con ella”**

“Siempre he estado intentando cuidarla y protegerla y eso me ha supuesto discusiones que ella no entendía. Es muy difícil ejercer de padre, que es lo que quería mi madre”

**“Mi madre lo solucionaba todo encerrándose en**

“Mi hermana ha aprovechado muy poco los colegios caros a los que ha ido con el dinero del soborno al Rey”

**“Mi hermana y mi madre veían a mi hija a escondidas”**

“Mi hermana no ha cuidado a mi padre nunca. Ella iba al circo porque se lo pasaba bien y tenía libertad. Y ya de adolescente iba porque allí había dinero y drogas”



# NUEVO EN Fotogramas



## FOTOGRAMAS PONE VOZ AL CINE

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

ESCÚCHALO AQUÍ





Rocío presentó el nuevo espectáculo de su madre, y lo cierto es que está guapísima meses antes de volver a casarse con Fidel.



**N**o tiene ni fecha concreta ni muchos de los preparativos, pero lo que sí tiene claro Rocío Carrasco es que será en 2024 cuando le dará de nuevo el “sí, quiero” a Fidel Albiac. Pero esta vez por la iglesia y con un fiestón por todo lo alto. Así lo confirmó el pasado sábado cuando sorprendió entrando en directo en el programa “DCorazón”, que presentan Anne Igartiburu y Jordi González. Súper feliz, la hija de La Más Grande, aprovechó el momento para hacerle una petición a su íntima amiga, Terelu. “Dice Fidel que si quieres ser su madrina de boda, en sustitución de tu madre, Teresa, que lo fue en la anterior”. La sorpresa para la presentadora fue inmensa y muy emocionada, por supuesto, contestó: “Sí, quiero; sí, quiero”. Rocío también confesó que tenía pensado en padrino: “Pero no lo voy a decir todavía. Lo que sí sé es que ese día van a estar los más importantes, la gente que me quiere”.

#### **18 años de su marcha**

Unos días antes, la hija de Rocío Jurado presentó el nuevo espectáculo homenaje a La Más Grande, Rocío Jurado, el Musical, que protagoniza Anabel Dueñas. “Hace justo dieciocho años de su marcha pero no se ha ido ni se irá

# **Rocío Carrasco**

## le pide a Terelu Campos que sea madrina de su boda

La hija de Rocío Jurado sorprendió a su íntima amiga en “DCorazón” para hacerle la petición en pleno directo. “Fidel quiere que le acompañes al altar en sustitución de tu madre”, que fue madrina en el enlace anterior. Por supuesto, la presentadora dijo que sí.



nunca, pero era un genio in-temporal e irrepetible porque no veo ni un halo en ninguna de las artistas actuales parecido al de ella. Es que hablamos de artistas irrepetibles. No hay una segunda Lola Flores ni una segunda Rocío Jurado ni un Camarón o un Paco de Lucía, porque es gente genuina y genial que por eso perdura", dice Rocío convencida de que por eso las jóvenes generaciones no les olvidarán.

### Un día como todos

Sobre la coincidencia de que la presentación fuera un día antes del aniversario de la muerte de su madre dice: "Para mí no deja de ser un día igual que todos los demás, porque no me hace falta que sea 1 de junio ni para recordar ni para sentir ni para llorar ni para reír".

DM/Agencias



### MÁS QUE AMIGOS SON FAMILIA

La amistad entre Rocío Carrasco y las hermanas Campos se remonta a hace más de veinte años cuando la primera empezó a colaborar en los programas de Teresa. De hecho, la comunicadora ejerció de segunda madre, cuando La Jurado se marchó para siempre. Por eso en la primera boda de Rociño con Fidel, Teresa Campos ejerció de madrina y ahora lo hará Terelu sustituyéndola.



**Valida®**

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



**La mejor solución para tus escaleras**

Solo este **¡JUNIO!**  
AHORRA HASTA  
**1.000€\***

Si nos  
dices  
**DIEZ  
MINUTOS**

Asesoramiento +  
Presupuesto GRATIS!

**900 414 000**

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



\* Descuento de 400€ a 1000€ aplicable a todas las sillas salvaescaleras curvas según modelo. Promoción no acumulable a otros descuentos.





En la imagen, de izquierda a derecha, Gloria Mohedano, Ortega Cano, David Flores y Mari Carmen Ortega.



Después de la misa, fueron al cementerio a depositar flores y el diestro estaba muy emocionado.

# José Ortega Cano

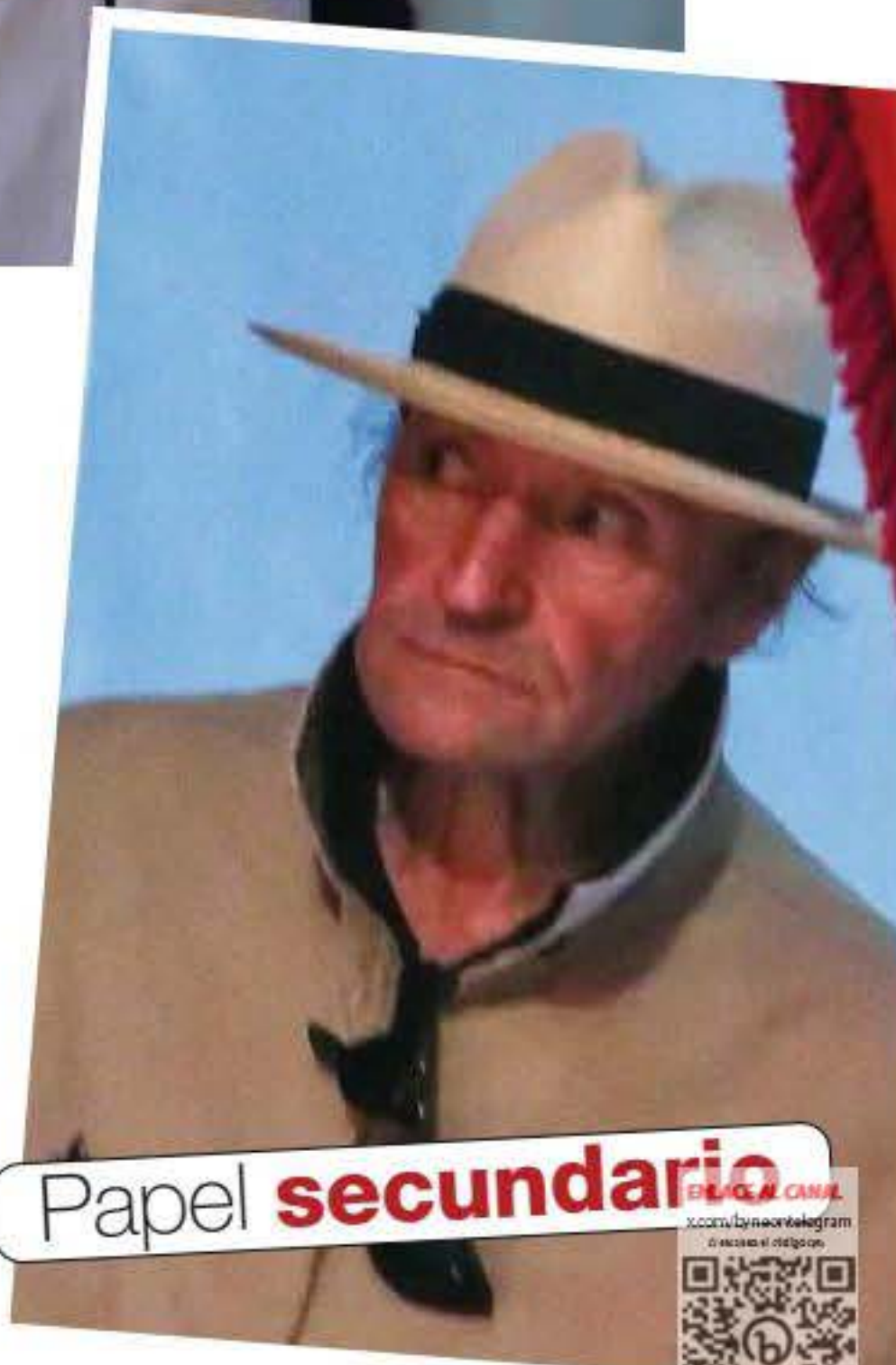
## se emociona en el homenaje a Rocío Jurado

La cantante falleció el 1 de junio de 2006, pero su recuerdo sigue intacto en su familia, sobre todo en su viudo, que no reprimió las lágrimas en la misma que se celebró en Chipiona. Amador Mohedano estuvo muy alejado de los suyos.





José Ortega Cano llegó a Chipiona acompañado por su hermana Mari Carmen y por su cuñado Aniceto, a los que está muy unidos.



## Papel secundario

Amador solo estuvo en la iglesia –y al lado de la puerta– y no acudió al cementerio. “Yo llevé el control del sonido de la misa, y tenía que estar allí para saber cómo se escuchaba. Tengo una anemia tan grande que luego me fui a casa”, se justificó.

**P**arece mentira que hayan pasado 18 años desde que Rocío Jurado nos dejara. El recuerdo de la cantante continúa muy presente, un hecho que quedó demostrado el pasado 1 de junio, cuando se celebró, como cada año, un sentido homenaje en Chipiona. José Ortega Cano llegó arropado por su hermana Mari Carmen y su cuñado Aniceto, con los que compartió banco en el santuario de la Virgen de Regla. La gran ausente

durante la eucaristía fue Gloria Camila, que no pudo asistir por encontrarse de exámenes. Tampoco aparecieron ni Rosa Benito ni Rocío Flores, que hace unos días puso rumbo a Indonesia. Sí lo hizo su hermano David, que sentía adoración por su abuela y se emocionó varias veces durante la misa.

A Ortega Cano también le flaquearon las fuerzas y no pudo evitar las lágrimas. A la salida de la iglesia, el diestro se paró ante la prensa y confe-

só sentirse feliz al comprobar que Rocío sigue en el recuerdo de muchos. “No hace falta que sea este día para recordarla. Estamos muy contentos de estar aquí porque no es fácil la vida. He visto a mucha gente en la iglesia y bueno, Rocío está viva”, aseguró. También confirmó que había saludado a su cuñado Amador Moledano, y que está dispuesto a echarle una mano con sus problemas con Hacienda.

Agencias



La cantante  
lució un tipazo  
espectacular  
con un bikini  
con los colores  
de la bandera  
brasileña.



### SIN YATRA

La joven aterrizó en Ibiza sin la compañía de su amor, con el que se mostró así de cariñosa por Madrid hace tan solo unas semanas, y que mostró en exclusiva "Diez Minutos". El colombiano actuará el 24 de agosto en el festival Starlite.



Aitana is shown from behind, sitting on a beach chair. She is wearing a green and yellow bikini and is reading a book titled 'La verdad sobre el caso Harry Quebert' by Joël Dicker. The background is a dark, textured surface.

## Buena lectura

Aitana dejó el móvil y cogió la novela negra y adictiva que Joël Dicker escribió en 2013: "La verdad sobre el caso Harry Quebert".



# Aitana

## recarga pilas en Ibiza antes de volver a los escenarios

La cantante viajó a la isla para coger fuerzas ante un verano lleno de conciertos. Estuvo acompañada de unos amigos y aprovechó para desconectar con una buena lectura.

**D**espués de verla emocionada en el concierto que Taylor Swift ofreció en Madrid, Aitana ha hecho las maletas para disfrutar de unos días de relax en Ibiza. En esta ocasión, no se ha tratado de una escapada romántica junto a Sebastián Yatra, sino que se ha dejado

acompañar por un grupo de amigos íntimos. "Isla bonita. Recargando pilas para empezar los festis", escribió Aitana en Instagram. La cantante, que tiene un verano cargado de trabajo, recordó a sus seguidores que el 7 de junio actúa en Sevilla y dos días después, el 9, en Barcelona.

La joven disfrutó de un soleado día con un mini bikini súper favorecedor en tonos amarillo y verde. Además de darse un chapuzón con los amigos, Aitana aprovechó para desconectar del móvil y centrarse en la lectura del superventas Joël Dicker y su novela más vendida, "La

verdad sobre el caso Harry Quebert".

La cantante es una gran conocedora de la isla. Recordemos que en la pandemia, se refugió en Ibiza junto a su novio de entonces, Miguel Bernardeau, y la familia del actor.

Agencias



# Gabriela Guillén

## este mes ella y Bertín se harán las pruebas de paternidad

La paraguaya, su bebé y Bertín se someterán a las pruebas de ADN y será a principios de julio cuando se desvele el enigma.

**Y**a hay fecha para las pruebas que desvelen quién es el padre del hijo –cuyo nombre todavía no sabemos– de Gabriela Guillén. Las pruebas se realizarán entre el 17 y 21 de junio, según avanzaba Raquel Arias en “Así es la vida”, y durante los cinco primeros días de julio se sabrán los resultados. Según Beatriz Cortázar los análisis de ADN los realizarán entre Madrid y Andalucía, donde se los hará Bertín Osborne.

Así queda claro que la paraguaya nunca ha retirado la demanda de paternidad contra Bertín, aunque haya habido gente del entorno como José Luis López “El Turroneiro” que han mediado para evitar que el caso llegara a los juzgados, pero no lo han logrado.

Agencias

Gabriela que ha vuelto a su trabajo tras la baja maternidad, ha reconocido: “Sigo sin tener ningún contacto o comunicación con Bertín”.



### RAQUEL ARIAS DA LAS FECHAS

A mediados de junio Gabriela, el bebé y Bertín se realizarán las pruebas de ADN para saber si el cantante es o no el padre. Según Raquel Arias, íntima amiga de Gabriela, será la primera semana de julio cuando se sabrán los resultados.



**DIEZ**  
MINUTOS

LA PRÓXIMA SEMANA CON TU REVISTA

# ESTRENA GAFAS DE SOL

Y presume de mirada este verano

MÁS DE  
**15**  
MODELOS  
DISPONIBLES

**POR SÓLO 1,45 € MÁS**

REVISTA + GAFAS DE SOL\* 3,95 € \*Compra opcional  
100% UV Protección



**L**a Cámara de Comercio de Bogotá y El Corte Inglés se han vuelto a unir para llevar a sus cafeterías la gastronomía colombiana. A la presentación acudieron muchos rostros conocidos como Nuria Fergó, que nos comentó que tiene un verano repleto de trabajo y que además está preparando un nuevo proyecto. Centrada en su carrera, no va a tener tiempo de preparar su boda con Juan Pablo Lauro.

**-¿Pensabas que te ibas a volver a casar?**

-He tenido parejas después de separarme aunque te confesaré que llegó un momento que me planteé que yo no estaba aquí para tener pareja y así se lo dije a mi psicóloga. Lo bueno es dar con la persona adecuada y a mí me ha llegado Juan Pablo y queremos celebrar nuestro amor con una gran fiesta.

**-¿Queréis tener más hijos?**

¡No! Ya los tenemos cada uno y yo con Martina ya tengo bastante.

**-Ya es una adolescente.**

-Es una etapa difícil, aunque yo no me acuerdo de mi adolescencia... Pero no era rebelde.

Daniel I. Carande

Fotos: Miguel Garrote Rodríguez

# Nuria Fergó

## “Juan Pablo y yo todavía no tenemos fecha de boda”

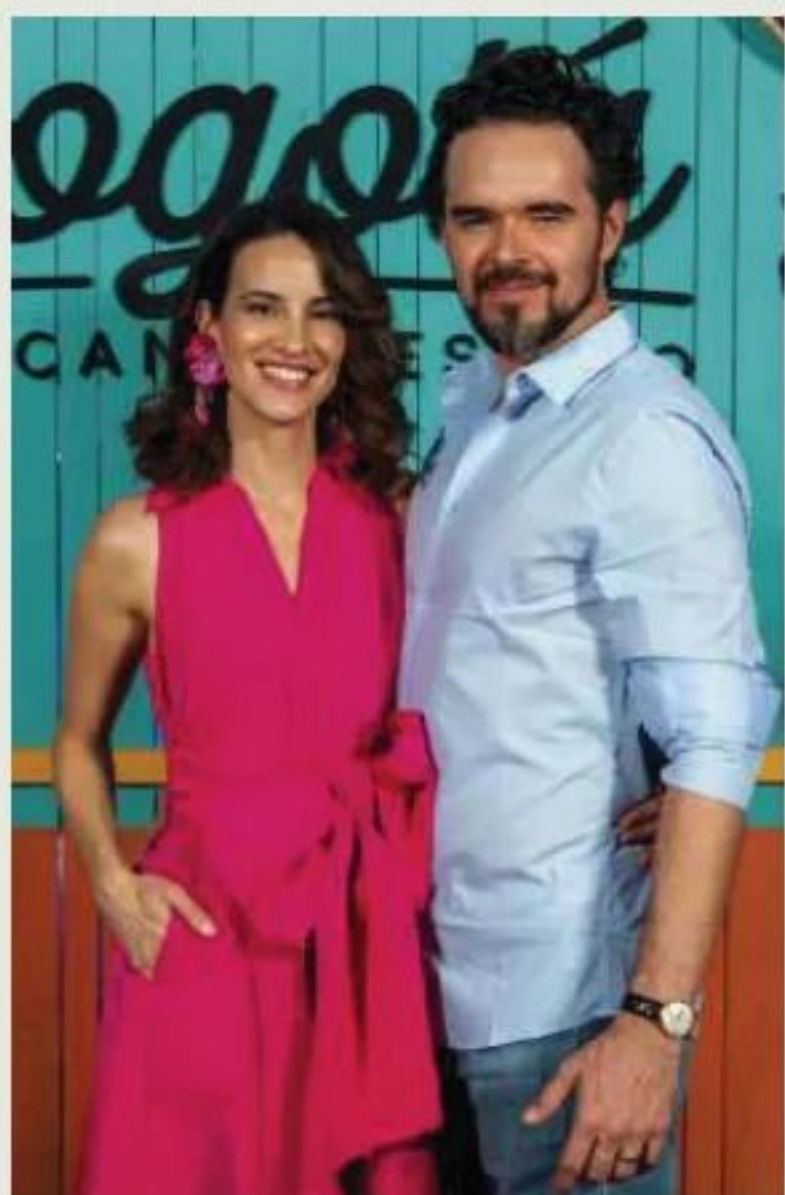
La cantante andaluza confiesa que no estaba preparada para tener pareja hasta que apareció el ex de Irene Villa en su vida.



La cantante andaluza nos dijo que está preparando un nuevo proyecto que nos va a sorprender y lo estrenará el próximo octubre.

### LAURA LONDOÑO, LA REINA DE LA FIESTA

Al evento de “Bogotá marcando estilo” acudió la actriz de “Café con aroma de mujer”, Laura Londoño que impresionó a todos con los bailes colombianos que se marcó con su marido, Santiago Mora.







El autor de "No dejes de soñar" recibió la distinción de manos del alcalde de la ciudad, José Luis Sanz.

# Manuel Carrasco

## nombrado Hijo Adoptivo de Sevilla: "Hay amores que duran toda la vida"

El cantante, que se mostró súper emocionado al recibir el galardón, aseguró:  
"No tengo vida para agradecer a esta ciudad todo lo que me ha dado".



### AUGUSTO ALGUERÓ, POR SU MADRE

El hijo de la recordada Carmen Sevilla, que falleció el 27 de junio de 2023, acudió a la ceremonia para recibir el premio a título póstumo que le otorgaban a su progenitora. Se trata de la medalla de la ciudad de Sevilla por el fomento del arte y la cultura. Augusto estaba feliz.

El 30 de mayo de 2024 es una fecha que quedará guardada para siempre en el corazón y la memoria de Manuel Carrasco. El cantante onubense recibió de manos del alcalde de Sevilla, José Luis Sanz, la máxima distinción que la corporación municipal puede dispensar a una persona física: Hijo Adoptivo de la Ciudad de Sevilla. Al acto, en el Palacio de Exposiciones y Congresos de la capital hispalense, fueron numerosas personalidades y amigos que quisieron arroparle y que también fueron premiados, como Augusto Algueró, hijo de Carmen Sevilla, fallecida el 27 de junio de 2023 y que

recibió a título póstumo la medalla de la ciudad por el fomento del arte y la cultura.

### Muy agradecido

Manuel Carrasco se mostró encantado de recibir esta distinción y no dudó en reconocerlo, como recoge el diario "ABC": "Este galardón me emociona muchísimo. Pienso que tengo más responsabilidad si cabe de cara a los nuevos encuentros que podamos tener, pero sobre todo me siento muy agradecido, creo que no tengo vida para agradecerle a Sevilla todo lo que me ha dado y lo que me sigue dando. Hay amores que duran toda la vida".

Agencias



# María Pombo

## espectacular en su fin de semana de chicas en Ibiza

La influencer celebró la despedida de soltera de Bea Gimeno, empresaria que se casa en junio con el hijo de Emilio Aragón.

**E**s una de las influencers más importantes del país, pero, a pesar de tener la agenda llena de compromisos publicitarios, siempre tiene tiempo para las amigas. En esta ocasión, María Pombo aterrizó en Ibiza para disfrutar de la despedida de soltera de Bea Gimeno, que se casa en junio con Nacho Aragón, hijo del mítico Emilio Aragón.

Tanto María como sus amigas –entre las que se encontraba su íntima María García de Jaime, mujer de Tomas Páramo– no repararon en gastos: yate para pasar el día en altamar y cenas en los mejores restaurantes de la isla.


### Muy favorecida

La influencer lució cuerpo con un bikini de la firma catalana Lia Swimwear (52 euros) que le sentaba como un guante. Por supuesto, durante toda su jornada playera, no soltó el móvil, grabándose y haciéndose fotos para subir después contenido a su Instagram, donde cuenta con más de tres millones de seguidores. En el año 2022, María se sometió a una reducción de pecho, un cambio que le ha permitido llevar otro tipo de ropa de baño. “Cuando tuve a mi hijo Martín, el tamaño se me fue de madre y estaba muy incómoda. Me dolía la espalda. Ahora estoy feliz, contenta con el resultado”, explicó entonces en redes.

Agencias

A pesar de ser mayo, María ya luce un moreno envidiable. ¿Cuál será su secreto?





La influencer  
no puede  
desprenderse  
del móvil.  
Necesita generar  
contenido para  
su Instagram.



## UNA FAMILIA JUNTO A PABLO

La joven tiene 29 años pero, a pesar de su juventud, ya ha creado una familia junto a su marido, el empresario Pablo Castellano. La pareja tiene dos hijos: Martín, de tres años, y Vega, que el próximo 20 de junio cumplirá un añito. María asegura que no descarta aumentar la familia.







Julia de Nuñez, de 24 años, ha cosechado grandes críticas por este trabajo, el primero de su carrera.



# DO

## “Bardot” estreno de la serie que retrata a esta actriz única

SundanceTV emite este biopic protagonizado por Julia de Nuñez, que debuta en la pantalla interpretando a la estrella francesa, que con su carácter y atrevimiento consiguió redefinir la sensualidad después de la Segunda Guerra Mundial.



### ALEJADA DE LOS FOCOS

Los directores de la serie se pusieron en contacto con Brigitte Bardot para pedirle que colaborara en la ficción, y ella respondió con una carta de cinco folios. “No entiendo por qué la gente no me deja sola para siempre. Quiero que me dejen en paz, no entiendo por qué todo el mundo sigue hablando de mí, dejé de trabajar en películas hace años y quiero cuidar de mi causa animal”, escribió. La actriz cumplirá 90 años en septiembre.





**Carmen Lomana** no se pierde un sarao. A la derecha, Almudena Cid, actriz después de dejar la gimnasia.



**Lucía Rivera**, con transparencias, confesó que su padre no le deja ir a verle torear. A la derecha, Berenice Lobatón, hija de Paco Lobatón.



**L**a cadena televisiva SundanceTV y la revista "Elle" organizaron en Madrid el estreno de "Bardot", una serie que recorre los primeros años del inolvidable mito erótico del cine europeo. La encargada de dar vida a la actriz es la debutante Julia de Nuñez, franco-argentina y con un futuro prometedor. "Ha sido una experiencia increíble porque es una mujer tan auténtica y sincera...", ex-

plicó. De Nuñez, que confesó que de jovencita siempre le remarcaban su parecido a Bardot, nunca había participado en ningún casting y hace tan solo unos días recibió el premio Ninfa de Oro a la promesa internacional de manos del príncipe Alberto de Mónaco en el Festival de Televisión de Montecarlo. En su estreno en Madrid, el equipo de la serie contó con el apoyo de muchas caras conocidas.

Carmen Lomana llegó muy guapa con un vestido largo de lunares y, siempre pegada a la actualidad, opinó hasta de Ángel Cristo. "Este chico me produce mucha ternura, me da pena... No soy capaz de criticarle", reconoció.

#### **Lara, con nueva ilusión**

Mar Flores tampoco se quiso perder el estreno, siempre elegante y con taconazo; al igual que Lara Dibildos, que posó

con un vestido de estilo oriental. La empresaria y actriz, que vuelve al teatro en septiembre junto a Carlos Sobera, está muy ilusionada con Carlos Maturana, su nuevo amor, pero ella prefiere ser cauta. "Me centro en vivir el momento intensamente y disfrutar el ahora. Y mañana Dios dirá", explicó. Después del chasco de Cándido Conde-Pumpido, normal que vaya día a día.

Agencias





### Feliz con su **perro**

La prensa le preguntó si ya piensa en vivir con Carlos Maturana, pero Lara fue muy clara: "De momento estoy feliz yo sola en casa con mi perro".



Mar Flores siempre luce espectacular. Es muy deportista y ahora se ha aficionado al surf.



GANADOR DEL BOTE DE MÁS DE 1,8 MILLONES DE PASAPALABRA

## Óscar Díaz

# “Hice un análisis estadístico de las palabras que habían salido durante 13 años”

Por Valeria Vegas FOTOS: SERGIO R. MORENO

¿Quién es él?

**NACIÓ** En Madrid, en 1971.

**TRAYECTORIA** Es traductor especializado en videojuegos y textos literarios.

En 1992, junto a un grupo de amigos, fundó la editorial M+D, dedicada a los juegos de rol.

Su afición por el golf le llevó a montar un blog en el que escribía sobre dicho deporte, lo cual derivó en “Locos por el Golf”, programa que presentó en 2011 en Canal Plus a lo largo de seis temporadas.

Actualmente es jefe de prensa del European Tour Golf. Además de “Pasapalabra”, ha participado también en los concursos “Saber y ganar” y “Boom”.

**FAMILIA** Sus padres, Conchi y Saturnino, se dedicaron a la hostelería. Tiene tres hermanas y cuatro sobrinos a los que confiesa malcriar moderadamente, dado que no tiene hijos. Lleva veintisiete años junto a Patricia, su mujer, con la que se casó en 2017.



**C**onocí personalmente a Óscar Díaz hace más de cinco años. Por entonces ya se había asomado a la pequeña pantalla como concursante de programas, pero todavía no era millonario. Hace apenas tres semanas se ha convertido en el nuevo ganador de “Pasapalabra”, con uno de los premios más cuantiosos de su historia. He comprobado cómo la gente no puede evitar pararle por la calle para felicitarle y él responde con la misma cercanía que ha demostrado en esta entrevista en la que nos abre las puertas de su casa.

**-Siendo algo público y notorio, en tu caso creo que hablar de dinero no se puede considerar de mala educación. ¿Cómo lo está viviendo tu entorno más cercano?**

-Los que somos millonarios circunstanciales llevamos aparejado cierto cachondeo alrededor, porque no es nuestro estado natural y hemos vivido siempre con nuestro sueldecito. Todo mi entorno se ha alegrado mucho, pero no por la cantidad en sí, sino por lo que implica poder dar seguridad en la vida a todos ellos.

**-Ha habido un público muy fiel siguiéndote cada semana, pero, ¿qué concursos veías tú cuando ocupabas el lugar del espectador?**

-El “Un, dos, tres” era la cita ineludible de mi familia todos los viernes por la noche. De niño me presenté al programa con mi hermana, pero no nos cogieron. En los especiales infantiles sólo aceptaban colegios.



Óscar nos abrió las puertas de su casa. Aquí, con Valeria en su salón.



**“Me estudié  
los nombres  
de todos los  
presidentes  
del mundo de  
los últimos tres  
siglos y no me  
preguntaron  
ni uno”**







► También por entonces recuerdo “Lápiz y papel”, que era un concurso infantil con José Carabias y el monstruo de Sanchezstein. Ya más tarde “El tiempo es oro” con Constantino Romero, y ya luego “Saber y ganar”, siempre que mis horarios me lo permitían. Creo que todos los concursantes que acabamos al otro lado de la pantalla somos muy aficionados a los concursos.

**-E imagino que también a los juegos de mesa, que es un poco la antesala de todo eso.**

-Por supuesto, han formado parte de mi vida. Creo que en cada casa de España tiene que haber un Trivial. Mi afición me llevó a montar con unos amigos una pequeña editorial de juegos de mesa y de rol, cuando tenía veintiún años. Aquello surgió con el crédito que nos avaló el padre de uno de los amigos y no nos fue mal, hasta que tiempo después tuvimos que cerrarla.

**-¿Cómo ha sido tu plan de estudio para enfrentarte cada día al roscó?**

-Cuando no teníamos grabación le dedicaba todo el día. Me levantaba pronto y sólo paraba para comer. Eran jornadas de diez o doce horas hasta que llegaba la noche. Incluso los domingos. Pero a veces no tenía una rutina fija porque dependía un poco del resto de obligaciones. De hecho, cuando me llamaron para concursar me coincidió con unos meses críticos de trabajo y apenas podía dedicarle tiempo a estudiar. Le decía a mi mujer que aspiraba simplemente a que no me eliminasen, hasta que pude adaptarme al ritmo.

**-A estas alturas te sabrás el diccionario de memoria...**

-También lo estudié, pero realmente el plan es mirarte todos los roscos de los últimos doce años, que están en Internet. Así te acostumbras al ritmo de respuesta, a escuchar la pregunta y a reaccionar. Y te vas apuntando todas las que no te sabes. Hay palabras que se repiten una vez al año y otras a lo mejor sólo cada diez, pero pueden volver a salir. Fui un loco, o metódico, según se vea, e hice un análisis estadístico de todas las palabras que habían salido en el programa durante los últimos trece años.

**-¿Y eso que dicen de que el saber no ocupa lugar?**



-Pues no sé qué decirte. Me estudié todos los nombres de presidentes de todos los países del mundo durante los últimos tres siglos y no me preguntaron ni uno. Imagínate lo que es memorizar nombres de presidentes de Burundi o de Madagascar, y que no te sirva de nada. Y lo mismo con lugares de nacimiento. Es un concurso en el que vas dando palos de ciego.

**“No creo que vuelva a ningún programa a concursar. Después de una cantidad tan grande se me hace cuesta arriba”**

-Tu gran pasión es el golf, a lo que te dedicas como jefe de prensa. Ya apuntabas maneras de millonario, porque no es un deporte tan accesible. ¿Cómo llega a tu vida?

-Es verdad que está asociado a ciertos estratos sociales, que eran los que podían permitirse jugar. En mi caso vengo de una familia muy humilde, mis abuelos eran agricultores y mis padres trabajaban en una cafetería. Pero cuando veía el golf en la tele me dejaba hipnotizado, y además es un deporte con siglos de historia y eso ya me motivaba mucho. Fui comprando revistas especializadas y dominé mucho la teoría. También la figura de Severiano Ballesteros hizo que se reivindicase más de cara al gran público.

-¿Y en ese tipo de juego qué tal te manejas?

-Es mi pasión, pero juego muy mal. Eso sí, aunque sea malísimo me lo paso muy bien y no me enfado cuando fallo. Mi vida es muy sedentaria, así que jugar a un deporte que te permite caminar muchos kilómetros en un entorno muy bonito, viendo el cielo y viendo verde, es algo que disfruto mucho.

-Severiano Ballesteros no acudió como invitado a “Pasapalabra”, pero sí otros muchos personajes. ¿Te encontraste con algún ídolo que te hiciera especial ilusión? ▶





► -Sí, me ocurrió con Pablo Carbonell. He crecido con él, viéndole en “La bola de cristal”, he escuchado sus discos, he visto sus pelis y he leído sus libros. Pero no quise hacer ostentación de fan ni agobiarle y ya simplemente el hecho de estar ahí y poder hablar de cualquier cosa era maravilloso.

**-Y de los que te echaron una mano. ¿De quién guardas un buen recuerdo?**

-Me lo he pasado estupendamente con todos. Fue una maravilla encontrarme contigo y con Itziar Castro, que nos conocíamos de antes. Me hizo mucha ilusión con Juanra (Bonet) que ahora con su paso por “Tu cara me suena” está desatado, lejos del papel serio de presentador, y fue muy divertido. También con Alicia Borrachero, actriz maravillosa que además era seguidora del programa y estaba igual de emocionada que yo. Hasta se trajo una medalla especial de sus abuelos, por si me daba suerte. O con Ágata Lys, que coincidí la primera vez que acudí a “Pasapalabra”, en el año 2000, y era cultísima, pero la pobre se habían olvidado las gafas e iba un poco despistada.

**-La televisión no es algo nuevo para ti, porque hace muchos años tuviste tu propia sección sobre golf en Canal Plus. ¿Qué es lo que te atrae de la pequeña pantalla?**

-Como concursante siempre me ha atraído lo que hay de desafío y por suerte en los concursos no dan excesiva importancia al físico, sino al potencial a la hora de responder preguntas. Pero en aquel programa de golf lo que me gustaba era contar historias, que es algo que comencé con un blog y al final eso fue una extensión, para acercar ese deporte a gente que igual ni les interesaba.

**-Entregado a un deporte y habitual de los concursos. No me dirás que no eres competitivo.**

-Sí lo soy, lo reconozco. Pero, ojo, que a la vez soy muy buen perdedor, sé que queda rarísimo después de haber ganado una pasta en “Pasapalabra”, pero tengo asumido que en la vida, por desgracia, perdemos más que ganamos. Me concedo cinco segundos de enfurruñe y luego paso a otra cosa. Pero ahora mismo, aunque haya ganado, siento que me falta un juguete.

**-Eras bastante bueno en la prueba musical. ¿Cómo te preparas?**

-Ahí tengo mucho que agradecerle a mi tío Manolo, que era medio hippie y en mi adolescencia me grabó cintas de su colec-

ción, desde Deep Purple hasta Patti Smith. Cosas duras para un niño de trece años. Pasé de escuchar Parchís a rock progresivo de manera radical. Además, tuve una época en la que cantaba en un grupo que monté con unos colegas. Y como éramos muy malillos nos dimos cuenta de que con nuestras canciones no íbamos a ninguna parte, empezamos a hacer versiones de otros y los locales se llenaban. Aquello me sirvió para conocer muchos temas, porque igual tocábamos de Queen, de U2 o de Los Rodríguez.

**-Has estado 200 programas de “Saber y Ganar”; 324 en “Boom” y 157 en “Pasapalabra”. Esto quiere decir que has alternado mucho con sus presentadores: Jordi Hurtado, Juanra Bonet y Roberto Leal. ¿Qué destacarías de cada uno de ellos?**

-Últimamente digo que son los santos a los que rezo. Todos tiene en común la cercanía, que es algo fundamental en la televisión. Los tres están en mi vida, hablo con ellos y nos mensajamos. Con Juanra comí la semana pasada. Jordi es el decano de todos ellos. Roberto todavía es mucho más divertido de lo que muestra en la tele. Los espectadores se han perdido grandes momentos que ocurren en los intermedios.

**-Después de tantos meses imagino que echarás de menos a Moisés, tu rival.**

-Ha sido un compañero excelente y un gran rival. Cada derrota con él, me servía para ponerme las pilas, porque es buenísimo. Y cada victoria era como una medallita, porque ganar a Moisés no es ganar a cualquiera. Tenemos muchas aficiones en común y encajamos muy bien. La convivencia ha sido estupenda y se merece lo mejor.

**-¿Has hecho ya uso del dinero del bote?**

-¡Todavía no lo he cobrado! Pero quiero darme el capricho de estar por lo menos un mes en Washington. Soy un loco de la historia americana y me voy a ver desde todos los museos hasta los sitios más raros.

**-¿Volveremos a disfrutarte en algún concurso o con este bote te retiras?**

-No creo que vuelva a ningún programa a concursar. Después de una cantidad tan grande se me hace muy cuesta arriba. Bueno, sí es de los que destinas el premio a fines benéficos, y quieren contar conmigo, ahí estaré. O si un especial de los que hacen en “Pasapalabra”, me dan palmas y acudo. Pero no me veo empezando de cero en otro concurso.



**“Quiero darme el capricho de estar por lo menos un mes en Washington. Soy un loco de la historia americana”**





## Breves respuestas a GRANDES PREGUNTAS

### UNA CANCIÓN...

Checksum, de un grupo llamado From Monuments to Masses. Es un tema muy desconocido, pero me ha acompañado mucho todos estos meses durante el estudio.

### UN LIBRO...

"Anatomía de la memoria", de Eduardo Ruiz Sosa. Me gusta porque es una historia que tiene mucha relación con la manera en la que tratamos los recuerdos.

### UNA PELÍCULA...

"La impetuosa", de George Cukor. Una excelente comedia clásica americana que además está relacionada con el golf.



### MI FOTO FAVORITA

"Es una foto de 1973, junto a mi madre y mi hermana, que era un bebé. Estamos en Perales de Tajuña, al lado de casa de mis abuelos maternos. Mi padre falleció cuando yo tenía seis años y mi madre y mis abuelos pelearon mucho por sacarnos adelante. También me gusta porque estoy mordisqueando un bote, y aunque no creo en las premoniciones, conecta muy bien con el "bote" que hay ahora en mi vida".



# PODEROSO AZUL



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

**VALORADOS EN 24 €**

**TODO SÓLO  
5,95€**



# DIEZ MINUTOS

## cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, LO ÚLTIMO EN MODA, PLANES DE OCIO. TODO PARA CUIDAR DE TI

Julio es el mes favorito, cinco días la media de viaje, más de 1.100 euros lo que gastaremos por persona... Así se prevén las vacaciones de 2024.

## Así viajaremos este verano



### PROTEGE TU ROSTRO DEL SOL

La cara es el espejo del alma... Pues lo mejor para lucir estupenda este verano es protegerte del sol. Incluso a la sombra. Aquí tienes los mejores protectores faciales.



### ENSALADA DE VERANO

Además de estar riquísima y ser muy saludable, esta receta de ensalada de brécol y espárragos solo sale a 2 euros por persona. No te resistas.



### PARA FANS DEL REGGAETON

El 8 de junio se celebra la II edición de I Love Reggaeton en Ifema Madrid. 30 artistas y 3 escenarios. [lovereggaetonmadrid.sharemusic.es](http://lovereggaetonmadrid.sharemusic.es)



**TENDENCIAS**

# Natural y salvaje

COMPLEMENTOS QUE TE TRASLADAN AL MAR CARIBE, DOS COLECCIONES ÚNICAS Y EL ESTILO QUE SE IMPONE UN AÑO MÁS.

**EFEECTO CARIBE**

Bienvenido a "Conch Republic", la nueva colección de Bijou Brigitte inspirada en el mar. Las conchas con todo lujo de detalles son una de las estrellas de la colección, junto con los animales marinos que decoran los diversos complementos y que hace que nos sintamos como si estuviéramos en el Caribe, aunque estemos en la ciudad. **bijou-brigitte.**

**OBJETO DE DESEO**

El estilo safari es mitad aventurero, mitad urbano. Una de las prendas más representativas es el pantalón safari tipo cargo, con bolsillos laterales, combinable con unas zapatillas o unas sandalias joya. De Marella (169 €) **marella.com**







#### RAYAS Y CUADROS

Desde una estética "effortless", Stradivarius lanza una colección cápsula con la marca española Hand Over, de 17 piezas de ropa y complementos que combina estampados de rayas y cuadros, en tonos pastel, rojo, naranja y azul. [stradivarius.com](http://stradivarius.com)



#### HELLO KITTY

Llega a las tiendas la colaboración de Hello Kitty y Pull & Bear. Una colección limitada para celebrar el 50 aniversario del personaje japonés. Con el lema "Es mona pero tú serás la más mona", destaca el color rosa y el mítico logo del dibujo. [pullandbear.com](http://pullandbear.com)

#### LOOK AFRICANO

A camino entre lo urbano y la selva, hay pocos estilos que sienten mejor que el safari. Aquí tienes un ejemplo del lookazo que puedes llevar sin quemar la tarjeta.



SOBRECAMISA  
de Lefties, 19,99 €



VESTIDO  
de Primark,  
18 €

look **TOTAL**  
**84,07 €**



BOLSO  
de Amazon,  
6,14 €



BRAZALETE  
de Bijou  
Brigitte, 14,95 €



SANDALIAS  
de Deichmann,  
24,99 €



**SHOPPING**

# Estilo safari

A CAMINO ENTRE LA MODA URBANA Y AFRICANA, ESTA TENDENCIA SE IMPONE UNA VEZ MÁS PORQUE SIENTA BIEN A TODAS. APÚNTATE.



**SAHARIANA**  
de TFP by Tamara Falcó, 161 €



**CAMISETA**  
de Massimo Dutti, 22,95 €



**GARGANTILLA**  
de Tous, 189 €



**BOLSO**  
de Latouche, 150 €



**FALDA**  
de TFP by Tamara Falcó, 113 €



**ZAPATOS**  
de Lodi, 165 €



**PULSERA**  
de Tamara Falcó X Tous, 349 €



TAMARA FALCÓ





**SOMBRERO**  
de Ted Baker, 49 €



**CHAQUETA**  
de Zara, 45,95 €



**FALDA**  
de Zara, 25,95 €



**MONO**  
de Naf Naf,  
109,95 €



**TOP**  
de Parfois,  
35,99 €



**COLLAR**  
de Sfera,  
7,99 €



**CAMISA**  
de Zadig & Voltaire, 227 €



**BERMUDA**  
de Parfois,  
39,99 €



**CAMISERO**  
de Massimo  
Dutti, 89,95 €



**PULSERA**  
de Loewe,  
150 €



**FALDA**  
de lino, de Caroll para  
Cortefiel, 90 €



**BOLSO**  
de Adolfo  
Domínguez, 299 €



**BOTAS**  
de Palladium,  
76 €

oferta  
**estrella**



**Sandalias  
con hebilla  
de Coach**  
**159 €**



# Mantén tu rostro protegido

PONTE MORENA  
PERO SIN RIESGOS.  
EXISTEN MUCHOS  
PROTECTORES  
SOLARES. NO DEBES  
OLVIDAR REAPLICAR,  
EL OBJETIVO ES  
DISFRUTAR PERO  
SIN QUEMARSE.



1. 360 Age Active Fluid, de Heliocare, 19,59 €. 2. Antimanchas 50+, de Bella Aurora, 18,50 €. 3. Alta protección, de Clarins, 20,95 €. 4. Le Soin Noir Fluid UV Protection 30 ml, de Givenchy, 129 €. 5. Crema protectora color, de Lancôme, 23,95 €. 6. Piel sensibles, de Piz Buin, 11,94 €. 7. Solar en barra, 35 SPF, de Clinique, 24,65 €. 8. Para deportistas, de Anne Möller, 15,59 €. 9. Fresh Sun Repair, de Lico, 35,90 €. 10. Super fluido, de Babè, 19 €. 11. Cellular Protective, de Sensai, 137 €. 12. Hawaiian Tropic Silk Hydration Air Soft, 11,25 €.



13. Protector solar cara, de Isdin, 23,99 €. 14. Frezyderm Sun Screen Velvet, de Frezyderm, 17,44 €. 15. Antimanchas con color, de Ecran, 10,95 €. 16. Hidratante y antiedad, de Valquer, 15,95 €. 17. Protector y bronceador, de Bella Aurora, 23,50 €. 18. Con ácido hialurónico y colágeno, de Skin Clinic, 33,20 €. 19. Crema solar protectora sin color, de Apivita, 17 €. 20. Gel solar deportistas, de Montibello, 32,95 €.





## EN PASTILLAS...

También desde el interior. Las cápsulas de protección solar contribuyen a proteger todo tipo de pieles de la radiación solar. Según los expertos junto con solares tópicos multiplican la protección.

2



3



1. Arkosol Intensivo Piel Radiante 30 Perlas, 19,54 €.
2. Sunissime Duo cápsulas, de Lierac, 24,75 €.
3. Gummies 2x1 protector y autobronceador, de Oenobil, 22,03 €.
4. Fórmula H2Sol, de Luxmetique, 35,95 €.

4



10

11

12

Oferta estrella

Beauty defense, de Santamarina Cosmetics  
24,90 €

## EL EXPERTO TE ACONSEJA...

### Doctor, ¿tengo celulitis, como mi madre! ¿Qué puedo hacer?

Antes que nada debes saber que la **celulitis** es una condición femenina y la sufren la mayoría de mujeres. Lo segundo que tenemos que hacer es establecer el tipo de celulitis, es decir, dependiendo del estadio y la gravedad, asimismo serán los tratamientos y, por supuesto, los resultados. La celulitis puede ir desde grado 0, cuando es prácticamente inexistente y solo aparece cuando aprietas, a grado 4, cuando aparece en todo su esplendor la piel de naranja, hoyuelos, fibrosis, mala circulación, retención de agua y flacidez.

El **tratamiento** de la celulitis depende de la gravedad de la misma y va desde una simple presoterapia en celulitis tipo 1 hasta toda la batería de tratamientos anticelulíticos en la celulitis tipo 4 (la peor). Presoterapia, mesoterapia (con sustancias infiltradas), carboxiterapia (también con infiltración), o ultrasonidos (que actúan a nivel profundo).

A mí, **después de tantos años tratando la celulitis de todo tipo**, lo que más me gusta y mejores resultados me ha dado es la combinación de mesoterapia tipo drenante, presoterapia y ultrasonidos en forma de ondas de choque. Con cinco sesiones de cada uno, una por semana, te aseguras que la celulitis estará a raya todo el verano y parte del otoño. **¿Se puede prevenir?** La razón por la que aparece es multifactorial, es decir, están implicados muchos factores; las hormonas, los genes, la edad, el



**DR LEO CERRUD**  
Médico estético y nutricionista (Madrid)

sedentarismo, la dieta, el sobrepeso, la circulación, el tabaco, las drogas y el alcohol. La buena noticia es que, aunque nada se puede hacer contra la edad y la genética, sí se puede prevenir o retrasar su aparición, por lo menos que no sea tan virulenta cuando se establece.

Después de tantos años tratando la celulitis lo que más me gusta y mejor resultado me ha dado es la combinación de mesoterapia tipo drenante, presoterapia y ultrasonidos en forma de ondas de choque

Lo más importante es establecer una "actitud anticelulítica", que consiste en evitar lo que la empeora: sobrepeso, sedentarismo, tacones, ropa muy ajustada, tabaco, comida basura, sal, azúcar y demasiado sol. Y abrazar todo aquello que la mejore: ejercicio físico, buena dieta, masajes drenantes y productos que mejoren la circulación y el retorno venoso. Condiciones crónicas requieren manejos igual de crónicos, es decir, para siempre.

Sabías que..?

### PARA REDUCIR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL SOL

lo más aconsejable es usar protector solar a diario. Y no sólo cuando estás de vacaciones, también en la ciudad y en días nublados y lluviosos. Así también evitas el envejecimiento

3.200

### NUEVOS CASOS

de melanoma son diagnosticados al año en España. La mayoría entre las personas que tienen entre 40 y 70 años. Sin embargo, cada año el diagnóstico aumenta un 7%, principalmente entre los jóvenes de 25 a 29 años. Hay que hacerse revisiones y ante cualquier signo de alarma, ir al dermatólogo.





## Alberto Cerdán celebra su 50 aniversario profesional

Y lo celebró por todo lo alto rodeado de amigos como Cayetana Guillén Cuervo, Gisela Lladó, Juan Peña, Ruth Jiménez, Sandra Golpe, Ares Teixidó... y un largo grupo de famosos que quisieron felicitar a Alberto en su medio siglo de dedicación a la belleza, disfrutando también de dos desfiles de tendencias. [albertocerdan.com](http://albertocerdan.com)

## Músculos y huesos perfectos

Dimefar presenta Magnesio 3+B6 elaborado a base de 3 sales de Magnesio, vitamina B6 y taurina, para mejorar el rendimiento, favorecer la recuperación muscular y disminuir el cansancio. [dimefar.com/es](http://dimefar.com/es)



## Nueva colección "Summer Dreams"

La marca Polo Club apuesta por prendas básicas, cómodas y clásicas inspiradas en las playas italianas de Portofino con camisas de lino, vestidos veraniegos y bañadores coloridos. Descúbreles todos en [poloclub.com](http://poloclub.com)



## Tu casa accesible con VALIDA

Los salvaescaleras de VALIDA son la solución perfecta para personas con problemas de movilidad. Ofrecen máxima comodidad y seguridad. Con asiento acolchado y cinturón de sujeción. ¡Recupera tu independencia en casa! [valida.es](http://valida.es)



## Arándano rojo en viales bebibles

Cistomar Forte, de Laboratorios MARNYS, son viales monodosis para beber elaborados a base de arándano rojo americano y otros componentes que eliminan las bacterias del tracto urinario y acaban con las molestias urinarias. [marnys.com](http://marnys.com)



## Disfruta de las alfombras de exterior

Con la llegada del buen tiempo, los exteriores se convierten en los lugares más agradables para disfrutar. Para embellecerlos y sacarles el máximo rendimiento descubre las alfombras de [turkestan.es](http://turkestan.es)





**Potente, ultra-silencioso, versátil, seguro...**  
**¡Y ahora con un 40% de Descuento para usted!**

**1**

**VENTILADOR  
SIN ASPAS**

VENTILADOR

**colorair**  
CROMOTERAPIA

ÉXITO EN

**TV**



**POTENTE Y SEGURO**  
Sin aspas que giran



**ULTRA SILENCIOSO**  
Solo 55 db



**TEMPORIZADOR**  
De 1 a 4 horas



**MANDO A DISTANCIA**  
Muy fácil de usar

- Voltaje: 100-240v • Frecuencia: 50-60Hz
- Adaptador: 24v 1,25A
- Consumo: 24W (como una bombilla)
- Medidas: 45 x 26,5 x 20 cm

**2**

**AROMATERAPIA  
FILTRO PURIFICADOR**

**3**

**CROMOTERAPIA  
EL AMBIENTE IDEAL**

Con 16 colores y 12 intensidades de luz



Se inclina  
y gira a su  
gusto

**FLUJO CONSTANTE**



**INCLINACIÓN**



**FIJO + GIRO  
AUTOMÁTICO**



**Aproveche ahora las VENTAJAS de la FRIOFERTA**

**¡Unidades limitadas!**

- ✓ No pague hasta dentro de 2 meses
  - ✓ Envío Gratis a domicilio
  - ✓ 15 días de Examen sin Compromiso
  - ✓ 100% Garantía de Satisfacción
  - ✓ 40% de AHORRO: ahora para usted 19 cuotas de sólo 10€ sin intereses
- Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

**¡REGALO  
SORPRESA!**



**902 107 902**

**GALERIA  
DEL COLECCIONISTA**

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

EX28





# El deporte, aliado de la salud cardiovascular de la mujer



**LETICIA FERNÁNDEZ-FRIERA**  
cardióloga  
de ATRIA Clinic  
e impulsora de  
Corazón de Mujer.

**ANDREA GUZMÁN**  
fisioterapeuta  
y directora del  
centro Valle36.

ES UN HECHO QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA FAVORECE NUESTRO BIENESTAR GENERAL, Y SOBRE TODO ES BENEFICIOSO PARA EL CORAZÓN FEMENINO. LA PRÁCTICA DEL AQUAFITNESS ES UNO DE LOS EJERCICIOS MÁS RECOMENDABLES.

**C**on el ejercicio físico, las mujeres obtienen mayor beneficio para su salud cardiovascular que los hombres. De hecho, la reducción de la mortalidad asociada a la práctica deportiva es mucho mayor para ellas haciendo el mismo esfuerzo. Esta es una de las conclusiones del evento #MueveTuCorazón, organizado por el movimiento Corazón de Mujer, que incidió en los beneficios de las rutinas deportivas en general y del aquafitness en particular.

“En este sentido, la brecha de género juega a favor y el esfuerzo que tienen que hacer para proteger su corazón es menor. Un dato a favor, por fin, que nos anima a seguir luchando para concienciar a las mujeres de que se cuiden, sobre todo sabiendo que el 80% de las muertes por esta causa se pueden evitar, y reconociendo el ejercicio físico como una herramienta muy útil para lograrlo”, explica la doctora Leticia Fernández-Friera, cardióloga de ATRIA Clinic e impulsora del citado movimiento.

Estas conclusiones suponen un aliento para las mujeres y promueven combatir el sedentarismo, uno de los principales factores de riesgo para el corazón femenino. “La falta de actividad física conlleva distintos riesgos de enfermedad cardiovascular, ya que incre-

menta las posibilidades de coágulos, hipertensión arterial, infartos, derrames cerebrales y otros episodios cardíacos. De hecho, se sabe que el aumento de su práctica ayuda a reducir el riesgo de cardiopatía un 30-40%”, añade la experta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar actividades físicas aeróbicas moderadas, de 150 a 300 minutos, o intensas, de 75 a 150 minutos, a la semana.

## ¿Por qué el aquafitness?

“El agua nos permite dar continuidad a un aspecto preventivo de la salud cardiovascular como es el ejercicio, ya que dejar de hacerlo por falta de forma física, sobrepeso, dolores articulares, embarazo o lesiones no es una opción recomendable para mantener nuestro corazón sano”, explica la doctora. A esto, Andrea Guzmán, fisioterapeuta y directora de Valle36, añade: “Gracias a la flotabilidad, el agua nos proporciona una percepción inferior del peso de nuestro cuerpo de manera que podemos reducir el estrés y la carga sobre las articulaciones, huesos y músculos, lo que hace más fácil la práctica. Además, al hacerlo en agua caliente se incrementa el aporte sanguíneo y se favorece la dilatación de los vasos, mejorando la fuerza y la resistencia muscular, ayudando a disminuir el dolor y a favorecer la relajación”. En definitiva, el aquafitness supone un apoyo extra para la mujer en las distintas etapas de la vida: en el embarazo ayuda a trabajar la movilidad articular y fortalece las zonas más vulnerables; o la menopausia, fortaleciendo el sistema músculoesquelético a través de la resistencia del agua.

LA REDUCCIÓN DE LA MORTALIDAD ASOCIADA A LA PRÁCTICA DEPORTIVA ES MUCHO MAYOR PARA ELLAS QUE PARA LOS HOMBRES HACIENDO EL MISMO ESFUERZO







La OMS recomienda actividades físicas aeróbicas moderadas o intensas de manera semanal



#### UNA NUEVA ACCIÓN DE #MUEVETUCORAZÓN

Corazón de Mujer, un movimiento que nació para concienciar sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV) en mujeres, presentó su último #MueveTuCorazón en el centro madrileño Valle36. Una campaña articulada en torno al aquafitness como disciplina aconsejable para una rutina cardiosaludable.

## ÚLTIMAS NOTICIAS



#### MÁS QUE UN SIMPLE DOLOR DE CABEZA

“Vivir con migraña es como navegar en un mar de limitaciones. A menudo, esta condición se subestima y se minimiza, relegándola a un simple dolor de cabeza, pero para quienes la experimentamos, es mucho más”, explica Ana Satrústegui, vocal de la junta directiva de la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) en el marco del Día Internacional de la Salud de la Mujer, el 28 de mayo.



#### PAU GASOL Y MÓNICA GARCÍA APUESTAN POR LA SALUD

La ministra de Sanidad, Mónica García, presentó en Ginebra (Suiza) su candidatura a la Junta Ejecutiva de la OMS-Europa. Fue apadrinada por el exbaloncestista Pau Gasol, quien a través de la Gasol Foundation lucha contra la obesidad infantil. Los dos anunciaron además la adhesión de España a los “Front Runner Countries”, países comprometidos en la lucha contra la obesidad.

Sabías que..?

#### UN ANTICONCEPTIVO MASCULINO REVERSIBLE, EFECTIVO EN RATONES

Un fármaco anticonceptivo experimental y probado en ratones reduce de forma rápida y temporal la fertilidad masculina en estos animales, al detener por unas horas la capacidad de movimiento de los espermatozoides

1.599

#### BAJAS POR REGLA INCAPACITANTE

se han tramitado un año después de la entrada en vigor de esta medida. Y tenían una duración media de tres días. Son datos, hasta el 24 de abril, facilitados por el Ministerio de Inclusión. Las expertas lo achacan al “infradiagnóstico” y al temor a la discriminación laboral.



Las escapadas familiares son la opción favorita.

## Así será nuestro veraneo de 2024

TE CONTAMOS CUÁNTO NOS GASTAREMOS LOS ESPAÑOLES EN LAS VACACIONES, LOS DÍAS QUE SALDREMOS DE CASA, CON QUIÉN VIAJAREMOS O DÓNDE IREMOS...

**V**an camino de récord. Las vacaciones de verano se presentan así, pues un 76% de los españoles tiene pensado viajar; el 14% no irá a ningún sitio. Además, la búsqueda de vuelos ha aumentado en un 15%, mientras que las de hoteles, un 22% respecto al año pasado. Son datos de un estudio de jetcost.es, en el que destaca además:

- Esperamos hasta última hora.** El 12% aguanta para decidirse, dependiendo sobre todo del presupuesto económico.
- Julio, el mes favorito.** Un 39% veraneará en ese mes, y el 36% en agosto, el que hasta hora era nuestro favorito. Y

junio va ganando adeptos: un 16% de los viajeros elige esta fecha. Solo el 9% se decanta por septiembre.

- 5 días suele durar el veraneo** que planea el 29% de los españoles. Un 24% pretende irse entre 8 y 15 días; un 22% se decanta por una semana; y un 17%, entre 15 días y un mes.

- 1.112 € es el gasto medio** por persona.

- El coche privado es el medio de transporte preferido** por el 55%. Le siguen el avión (28%), el tren (8%), el autobús (6%) y el barco (3%).

- El hotel es el tipo de alojamiento elegido por la mayoría** (62%), seguido

del alquiler de un apartamento (19%), el apartahotel (10%) o una casa rural (7%). Tan solo un 2% piensa pasar su escapada en un camping.

- Viajar en familia** es la opción por la que apuesta el 53% de los encuestados, por delante de viajar en pareja (25%), con amigos (15%) o solos (7%).

- Los destinos nacionales** son la opción del 65% de los españoles.

- Y cuando nos quedamos **en España, nos decantamos por los destinos de sol y playa** (62%), seguidos por las grandes ciudades (25%) y los destinos de interior y montaña (13%).



### Millennials

#### ¿ELLOS CÓMO VIAJAN?

Los nacidos entre 1982 y 1994 pertenecen a una de las generaciones más viajeras; el 93% lo hace al menos una vez al año. Un análisis realizado por WeRoad revela que más de la mitad de los jóvenes españoles decide sus vacaciones en el último momento, por motivos diversos, por lo que muchos se unen a comunidades viajeras en las que se apuntan a aventuras solos, sumándose otros desconocidos afines.



### Apuesta internacional DE PARÍS A NUEVA YORK

Según el citado estudio de jetcost.es, el 18% de los españoles opta por viajes internacionales para disfrutar de su descanso estival. Europa es el destino favorito, siendo París la ciudad más buscada. Completan el "Top 5" Roma, Londres, Bucarest y Atenas. Ya en el apartado de destinos de larga distancia, el "Top 5" lo forman Nueva York, Bangkok, La Habana, Tokio y Buenos Aires.



La forma más fácil de estrenar sofá...  
¡sin cambiar de sofá!

**SOFA  
SAVER™**

**¡OFERTA ESPECIAL!**  
Sofá de 2 plazas 34,95€  
Sofá de 3 plazas 39,95€



**DISEÑO REVERSIBLE**

BEIGE

MARRÓN

**FÁCIL DE COLOCAR**



**REPELE LÍQUIDOS**



**DISEÑO REVERSIBLE**



**PROTECCIÓN TOTAL**



## Doble elegancia gracias a su diseño reversible

**SOFA SAVER** es la funda que protege su sofá de los líquidos, las manchas... ¡y los "destrozos" de los animales de compañía! Gracias a ella se olvidará para siempre de arañazos, pelos y olores desagradables. De diseño totalmente reversible en 2 colores (luminoso color "crema" y precioso color "chocolate"), solo tendrá que darle la vuelta para renovar el estilo de su salón...

**SOFA SAVER** es tan elegante como práctico: se lava fácilmente en la lavadora, sin dañar las tapicerías con productos químicos de limpieza, y cubre los brazos y la parte trasera del sofá para una protección total.

Y como cuenta con fijación ajustable, se coloca en un instante y no se mueve para que toda la familia disfrute de la máxima comodidad.

¡No hay nada mejor para conservar su sofá como el primer día!

Sofá de 2 plazas **34,95€**

Sofá de 3 plazas **39,95€**

(más 4,95€ por gastos de envío)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

 **GALERIA  
DEL COLECCIONISTA**

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

Llame ahora al teléfono  
**902 107 902**  
para conseguir la funda  
**SOFA SAVER**

Y recibirá un magnífico  
**¡REGALO SORPRESA!**

**GRATIS**



EX25





En crudo, a la plancha, al vapor o cocidos, resultan deliciosos.

## Espárragos, verdes y blancos, los más deseados de la temporada

BLANCOS O VERDES, CRUJIENTES O BLANDITOS, LOS ESPÁRRAGOS SON UNA DELICIA QUE CUIDAN DE TU RIÑÓN Y QUE YA CONSUMÍAN EGIPCIOS Y GRIEGOS.



**E**spaña es uno de los mayores productores de Europa, son muy versátiles, sabrosos y saludables. Los espárragos blancos crecen bajo tierra y, como no les da el sol, no generan clorofila, por lo que mantienen su color original; por contra, los verdes sí crecen en superficie.

**Recomendaciones de compra.** Cuando los compres frescos, elige ejemplares con las puntas cerradas y firmes.

**Se pueden comer crudos.** Aunque hay quien dice que no pueden comerse crudos por razones de toxicidad, esto no es así. Los espárragos trigueros (la variedad más fina) pueden tomarse en ensaladas, por ejemplo, y además mantendrán intactas sus vitaminas.

**Consejos de conservación.** Envuélvelos en un paño húmedo y colócalos en la nevera.

### Muchas propiedades nutricionales.

En su composición destaca el alto contenido de agua y el bajo en azúcares y grasas. Aportan 2,2 g de **proteínas**, 2 g de **fibra** y vitaminas, como la **vitamina E** que colabora en la estabilidad de las células sanguíneas y la fertilidad. La **provitamina A** que es importante para la visión, el buen estado de la piel, etc, **vitamina B1** que interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono. La **vitamina B2** se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos y **vitamina B6** es importante para el funcionamiento del sistema inmunológico.

**LIMPIAN EL HÍGADO,  
SON DIURÉTICOS Y AYUDAN  
EN LAS DIETAS PARA BAJAR PESO**

**¿Por qué tomar espárragos si eres deportista?** La respuesta es sencilla: porque contienen potasio, fósforo y calcio entre otros minerales. El **potasio** no puede faltar en tu dieta deportiva porque está directamente relacionado con la recuperación muscular y también interviene en el buen estado de los huesos, entre otras funciones, ambas cosas básicas para un buen rendimiento. El **fósforo** es básico para la formación de los huesos y para mantenerlos fuertes, también interviene en la producción de proteínas para la conservación y reparación de células y tejidos. Y el **calcio**, que todos lo relacionamos con los huesos, es muy importante para que los músculos transmitan mensajes desde el cerebro hasta el resto del cuerpo y además ayuda a que la sangre circule por todo el organismo.





### Preguntamos a...

#### PILAR VIDAL

##### ¿Te gusta cocinar?

Me gusta mucho cocinar, pero ahora lo hago menos de lo que me gustaría. Hubo una época, cuando mi hijo era más pequeño, que me obligaba a cocinar, ahora tiramos mucho de Glovo.

##### ¿Qué hay en tu nevera?

Si abres mi nevera hay seguro queso curado, chorizo de Pamplona, aceitunas y Coca Cola light.

##### Si estás de bajón, ¿qué te apetece comer?

Hay dos cosas: helado de chocolate de Hacendado o Cheetos.

##### ¿Lo más raro que has probado?

Lo más exótico fue carne de cocodrilo en un viaje a Nicaragua.

### La experta responde

#### ¿CÓMO EVITAR LOS GASES DE LAS LEGUMBRES?

La manera de cocinar y preparar los alimentos puede evitar que nos produzcan gases. En el caso de las legumbres necesitan un remojo de horas, consumirlas sin piel, añadir especias que facilitan la digestión y evitar consumirlas con grasas; es efectivo para reducir los gases.



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



#### COCINADO SOLIDARIO

El Padre Ángel, presidente de Mensajeros de la Paz, ha contado con la colaboración de siete cocineros (entre ellos Samantha Vallejo-Nágera, Jordi Cruz y Pepe Rodríguez) para celebrar el Día Mundial de la Nutrición organizando un cocinado solidario para personas mayores. [mensajerosdelapaz.com](http://mensajerosdelapaz.com)

## la oferta estrella



0,99€  
kg

#### MELÓN PIEL DE SAPO

Nada como una rodaja de melón dulce y fresquito de postre en verano, o para merendar, o cortado para desayunar... Aunque puestos a pedir, en aperitivo con jamón o en sopa fría para dar paso al plato principal. El melón tiene muchas posibilidades culinarias. Es rico en vitamina C y fibra, y a pesar de ser tan dulce es ligero. Encuéntralo en Coviran a 0,99€/kilo.

#### Receta económica

### Ensalada de brécol y espárragos

- 250 g de brécol
- 1 manojo de espárragos verdes
- 100 g de zanahoria rallada
- 100 g de rabanitos
- 100 g de frutos secos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- sal y pimienta



**1.** Limpiar los espárragos cortando la base dura. Poner una sartén al fuego con unas gotas de aceite y saltear los espárragos salpimentados 5 minutos. Retirar y reservar.

**2.** Cortar las cabezas de brécol como si lo afeitáramos para obtener granos de menor tamaño que el arroz. Poner una olla al fuego con un poco de sal y el brécol en grano. Escaldar 30 segundos, retirar y enfriar en agua fría. Reservar.

**3.** Mezclar en un bol el resto del aceite y el vinagre. Poner en un bol grande el brécol, los espárragos, la zanahoria rallada, los frutos secos machacados y los rábanos. Aliñar y servir.

**El precio es de 2 €/ración**



# Saúl Craviotto: “Hay que dejar un buen legado a nuestros hijos”

EL DEPORTISTA, QUE ESTARÁ EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS, PROTAGONIZA LA CAMPAÑA DE AYUDA EN ACCIÓN, QUE PONE EL FOCO EN LOS EFECTOS DEL CAMBIO CLIMÁTICO EN LAS PERSONAS.

**B**ajo el eslogan “Hay personas que rompen récords. Hay récords que rompen personas”, Ayuda en Acción nos invita a luchar por nuestro entorno, a conseguir que la temperatura del Planeta deje de subir. En palabras de su director, Jorge Cattaneo, “la crisis climática es sin duda uno de los principales retos de nuestro tiempo, un desafío para quienes lo habitamos. Provoca desplazamientos masivos, agrava la crisis alimentaria, reduce las oportunidades económicas, aumenta la pobreza y, en definitiva, pone en peligro la vida de millones de personas en situación de vulnerabilidad”. Saúl Craviotto es el protagonista de la campaña, acompañado por más figuras del deporte con los que disfrutaremos de los próximos Juegos Olímpicos de París. Hablamos con él entre entreno y entreno.

**-¿Por qué crees que es tan necesaria esta nueva campaña de Ayuda en Acción?**

-Todas las acciones que estén destinadas a mejorar el planeta son importantes. Ojalá hubiera más acciones de este tipo. Lo mejor que podemos hacer es dejar un buen legado a nuestros hijos.

**-Tus entrenos son, sobre todo, al aire libre. ¿Has notado el aumento de esas temperaturas con el paso de los años?**

-Yo normalmente entreno en Asturias y llevo desde 2001, quizás no es un periodo demasiado largo para poder analizar los cambios climáticos. Pero sí que es verdad que se ha vuelto todo más extremo, ¿no? Sobre todo me lo comenta la gente mayor de allí, que antes llovía más y que las temperaturas no eran tan elevadas.

**-En tu día a día, ¿qué acciones realizas para cuidar nuestro Planeta?**

-Todo suma, así que hay que centrarse en los pequeños gestos que cada uno de nosotros podemos llevar a cabo. Por ejemplo, ya

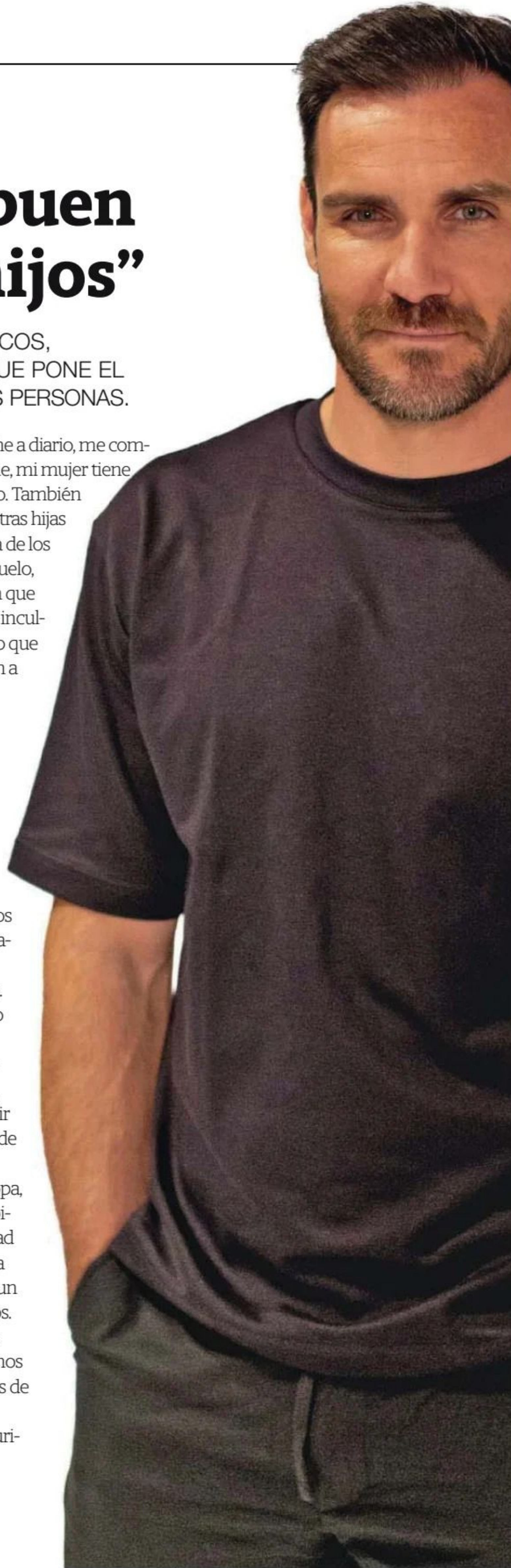
que tengo que usar el coche a diario, me compré uno híbrido enchufable, mi mujer tiene otro cien por cien eléctrico. También intentamos educar a nuestras hijas en el reciclaje, el problema de los plásticos, no tirar nada al suelo, etc... Son pequeñas, tienen que aprender y es importante inculcarles estos valores. Espero que estas enseñanzas las lleven a cabo toda su vida.

**¿Qué podemos hacer nosotros?**

La situación del Planeta es tan urgente que es necesario la implicación de los gobiernos, pero nosotros también podemos realizar esos pequeños gestos de los que habla Craviotto para no aumentar nuestra huella de carbono.

-Usar el transporte público siempre que se pueda, ahorrar agua y luz, consumir menos carne, reducir, reutilizar y reciclar, e incidir en educar a los pequeños de la casa.

-Recordemos que en Europa, el continente que más rápido se calienta, la mortalidad relacionada con el calor ha aumentado alrededor de un 30% en los últimos 20 años. Además, solo en 2022, los eventos climáticos extremos empujaron a 56,8 millones de personas de todo el mundo a una grave inseguridad alimentaria.





Oferta  
estrella

Duuo es una firma de calzado vegano y sostenible. Estas sandalias están realizadas con EVA.

**28 €**



El 29,6 por ciento  
de la población  
mundial no tiene  
acceso regular  
a alimentos

#### DEPORTISTAS IMPLICADOS

Además de Craviotto, Gemma Mengual, Fernando Romay, Lydia Valentín, Amaya Valdemoro y Chema Martínez completan el equipo de la nueva campaña de Ayuda en Acción. Puedes ver la campaña en [ayudaenaccion.org](https://ayudaenaccion.org)

## ESTÁ PASANDO



#### MÁS EMPLEOS VERDES

La economía europea está en pleno proceso de reestructuración para, entre otras cosas, lograr en 2030 una reducción del 55% de las emisiones de gases de efecto invernadero con respecto a 1990. Según el organismo Eurofound, la economía española generará para conseguirlo unos 100.000 puestos más, asociados exclusivamente a esta iniciativa climática.

#### LA UNIVERSIDAD DE CAMBRIDGE

HA LOGRADO FABRICAR CEMENTO RECICLADO  
Y CON MUY BAJAS EMISIONES EN 2022



#### VEGETACIÓN EN LOS COLEGIOS PARA BAJAR LA TEMPERATURA EN LAS AULAS 6 GRADOS

Para mejorar la adaptación de los edificios educativos al cambio climático, el proyecto financiado con fondos europeos Life myBUILDINGisGREEN, testa desde 2018 varias soluciones basadas en la naturaleza en tres colegios de España y Portugal, ubicados en Solana de los Barros (Badajoz) y en las localidades lusas de Évora y Oporto.



22%

#### APUESTA POR EL AUTOCONSUMO

Según el informe presentado por SotySolar, el 22% de los propietarios españoles tiene instaladas placas solares o han iniciado el proceso para realizar este trámite.



**CINE**



Will Smith y Martin Lawrence protagonizan la película de acción.

# Bad Boys 4: Ride or Die

WILL SMITH LLEVA DOS AÑOS ALEJADO DE HOLLYWOOD. AHORA REGRESA CON SU MÍTICA SAGA DE “DOS POLICÍAS REBELDES”.

**7 junio** Director: Adil El Arbi, Bilall Fallah. Intérpretes: Will Smith, Martin Lawrence, Vanessa Hudgens. **Acción.**

**S**u sonado bofetón en los Oscar a Chris Rock acabó con su carrera en Hollywood. Will Smith pretende ahora redimirse resucitando una de sus franquicias más famosas: “Bad Boys”, que presenta su cuarta entrega casi 30 años después de “Dos policías rebeldes” (Michael Bay, 1995).

En esta ocasión, Mike y Miles (Martin Lawrence) reciben un duro golpe: la muerte de su jefe, Conrad Howard, acusado de corrupción y de haber tenido vínculos durante su carrera con numerosos cárteles de la droga. Los policías creen firmemente en la

inocencia del que fue su comisario y deciden investigar para devolverle la reputación perdida. Como las anteriores entregas de la saga, la cinta mezcla acción con mucho sentido del humor. Will Smith ha viajado a España para presentar la película y asegura que es la mejor de la franquicia. “Mi conexión con Martin está intacta y es la cinta más divertida de las que hemos rodado juntos”, confesó. Desde luego, Smith tiene todas sus esperanzas puestas en que esta película arrase en taquilla y suponga su vuelta a la cima del séptimo arte.



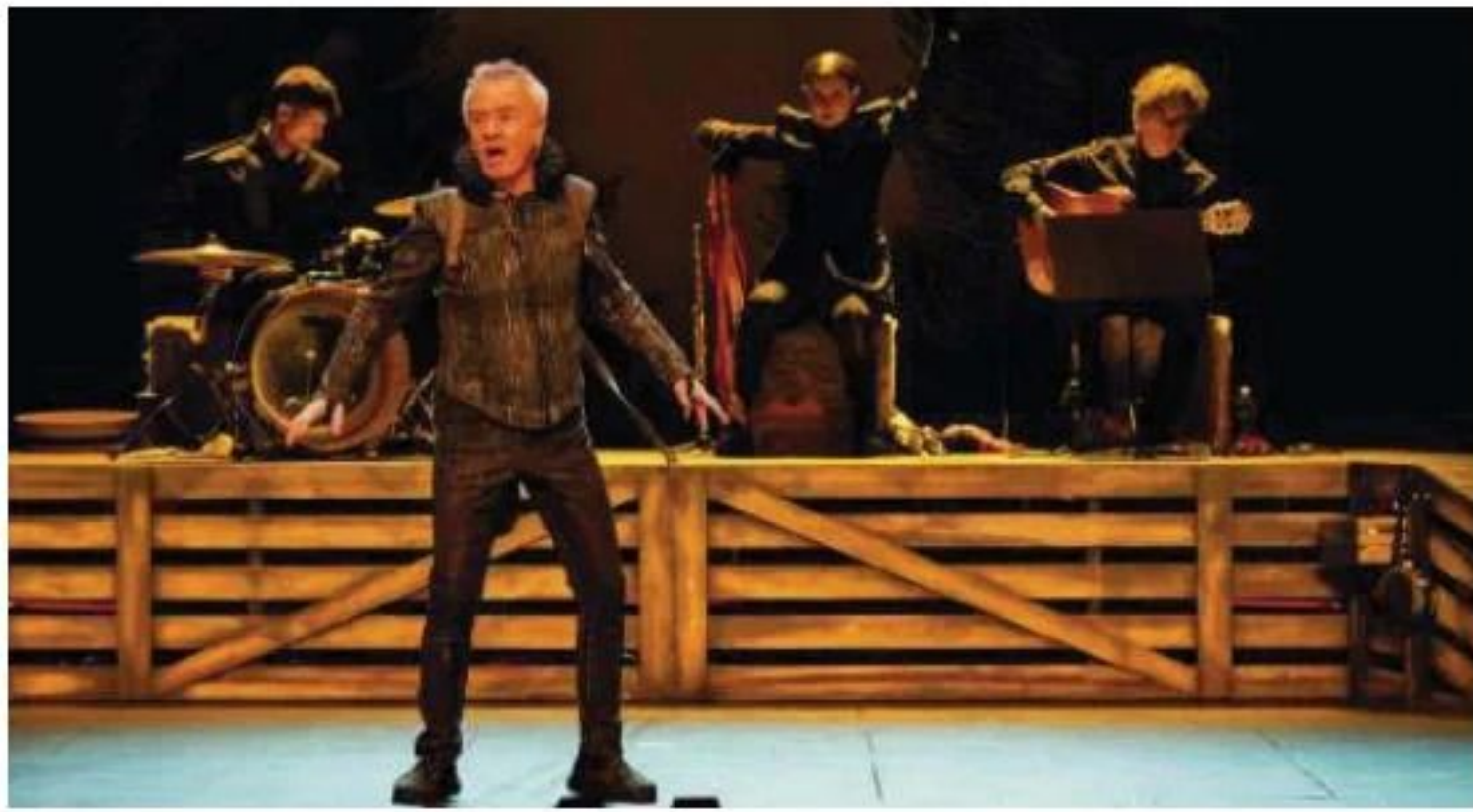
## ¿SABÍAS QUE...?

### MUY RENTABLE

Eran unos “yogurines” cuando rodaron la primera entrega, dirigida por un debutante Michael Bay. La película fue un exitazo mundial. Se gastaron 20 millones de euros en rodarla y recaudaron casi 200 millones. Antes del sonado bofetón, Will Smith estaba en la lista Forbes de los actores más rentables de Hollywood.



## OCIO



### CÁCERES SE LLENA DE TEATRO

El Festival de Teatro Clásico de Cáceres celebra su 35 edición del 7 al 28 de junio. El programa recoge doce obras –tres de ellas, estrenos nacionales–, que se pondrán en escena en la plaza de San Jorge. La programación se complementa con teatro de calle, montajes para los más pequeños y por primera vez se entregarán premios a la mejor compañía, mejor actor y mejor dirección. En la imagen, Carlos Hipólito en “Burro”. [granteatrocc.com](http://granteatrocc.com)



### RENOVACIÓN DEL AUTOCINE MADRID

Llevan meses trabajando duro para presentar la nueva cara del Autocine Madrid, que ahora refleja el glamour, la elegancia y el encanto de Miami, ciudad famosa por su vida nocturna y su estética art decó. Además de ver una película como si estuvieras en Estados Unidos, podrás comerte una hamburguesa cargada de ingredientes o disfrutar de su ya famoso Rita's Brunch. [autocines.com](http://autocines.com)

## NO TE PIERDAS

libros/ música



### “VENDRÁN A DETENERME A MEDIA NOCHE”

Este libro es uno de los escasos testimonios sobre la persecución que vive el pueblo uigur por parte del gobierno chino. Su autor, Tahir Hamut Izgil, narra cómo él y su familia lograron escapar del país en un texto esencial para entender una de las persecuciones políticas más graves de nuestros tiempos. Libros del Asteroide.

### “NOSOTROS SOMOS INFINITOS”

María Sotelo ha escrito la novela romántica más adictiva del año. La protagonista se entera de la infidelidad de su novio el día de su boda. En aquel momento culpa al cosmos de todas sus desgracias, pero parece que el Universo tiene planes mucho más interesantes para ella. Newton Compton Editores



## OFERTAS DE LA SEMANA

### DESCUBRE EL CINE FILIPINO

TBA21, Casa Asia y el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza presentan una selección de películas que abordan temáticas relacionadas con la exposición “En busca de la vida” de Stephanie Comilang y con la cultura filipina. [museothyssen.org](http://museothyssen.org).



Desde 41 €

### PARA BAILAR Y DIVERTIRSE

El 8 de Junio de 2024 vive la segunda edición de I Love Reggaeton en formato festival. Más de 30 artistas en directo y 3 escenarios al aire libre con más música y diversión en Ifema, Madrid. Además, a lo largo del verano, la productora Share Music ha programado más cintas interesantes. Todos los detalles en [lovereggaetonmadrid.sharemusic.es](http://lovereggaetonmadrid.sharemusic.es)

### CARAVAGGIO EN EL PRADO

El Ecce Homo de Caravaggio, que apareció en una casa de subastas de Madrid en 2021, podrá visitarse ahora en el Museo Nacional del Prado. La pinacoteca exhibirá el lienzo durante nueve meses gracias a la cesión de un particular –que ha pedido permanecer en el anonimato– pero, una vez concluido tal periodo, se desconoce si el óleo continuará o no en su colección. [museodelprado.es](http://museodelprado.es)



Gratis de 18 a 20



Desde 24 €

### VISITA L'ALBUFERA DE UNA MANERA DIFERENTE

Se encuentra a sólo 10 km de la ciudad. Naturaleza en estado puro, atardeceres de ensueño y desconexión total. Si quieres, podrás dar un paseo de 45 minutos en una embarcación tradicional denominada albuferenc, compartida entre un máximo de 30 clientes, y después degustar una paella valenciana. [visitvalencia.com](http://visitvalencia.com)



## TELEVISIÓN

### ANTONIO SANTANA SE UNE A "SOCIALITÉ"

El sábado 8 de junio, el presentador madrileño, que ha triunfado en México y Miami, se une a María Verdoy al frente del programa de corazón de los fines de semana en Telecinco. Ella, además, estará al frente de la versión diaria, "Socialité Club", desde el lunes 10 de junio.



### MARÍA BERNARDEAU, HIJA DE ANA DUATO, Y LOS NUEVOS DE "FOQ"

Kiko Bena; Rocío Velayos; Miguel Fernández; María Bernardeau, hija de Ana Duato y Miguel Bernardeau; y Biel Antón (en la foto, de izquierda a derecha) son los protagonistas de "FoQ. La Nueva Generación". Porque el mítico Colegio Zurbarán reabre sus puertas gracias a esta serie de ocho capítulos para Atresplayer. Un soplo de aire fresco para nuestra ficción, con tramas atrevidas y personajes que reflejan la realidad que viven los jóvenes en la actualidad. Se encuentra en fase de preproducción, terminando de completar su reparto, e iniciará su grabación en unas semanas en diversas localizaciones de Canarias y la Comunidad de Madrid.

## SERIES INTERNACIONALES



### STAR WARS: THE ACOLYTE

Este lunes 5 de junio llegan los dos primeros capítulos (Cuatro emitirá el primero a fecha por determinar) de esta serie en la que una investigación sobre una ola de crímenes enfrenta a un respetado Maestro Jedi (Lee Jung-jae) con una peligrosa guerrera de su pasado (Amandla Stenberg). A medida que van surgiendo más pistas, se adentran en un oscuro camino en el que fuerzas siniestras revelan que no todo es lo que parece.... Un thriller de misterio durante los últimos días de la Alta República.



### THE BLIND DETECTIVE

Tras quedarse ciego por una explosión que mató a su mujer, el expolicía Alexander Haller (Philipp Hochmair) decide buscar Justicia. Con el extra de intuición y capacidades sensoriales que ha ganado, se topará con el rastro de una red de tráfico de niñas e irregularidades dentro del trabajo policial. Desde el lunes 10 de junio a las 22.30.





### A POR ASPIRANTES PARA "MASTERCHEF JUNIOR 11"

Cuando en TVE, este lunes 10 de junio, acaba "MasterChef 12", la edición menos vista del formato, Samantha Vallejo-Nágera, Pepe Rodríguez y Jordi Cruz buscan a pequeños cocineros, de entre ocho y doce años, para la versión infantil. Los candidatos a tomar el relevo de Loreto, la niña alicantina que ganó "MasterChef Junior 10", pueden inscribirse al casting del talent culinario en [rtve.es/castingmcjunior](http://rtve.es/castingmcjunior)



### JORGE JAVIER VÁZQUEZ

Cuando finalice "SV 2024", seguirá en Telecinco con "Supervivientes All Stars", que está cerrando su casting.

Además, se pondrá al frente de la nueva edición de "Gran Hermano", de próximas entregas de "Hay una cosa que te quiero decir" y de un magazine vespertino tipo "El diario de Patricia".



### POLICÍAS, PADRE E HIJA Y UN MISTERIO QUE RESOLVER

Sandra (Georgina Amorós), una auxiliar de policía que vuelve a su pueblo, halla un cadáver en una cabaña aislada del valle pasiego del Miera. Lo raro es que se trata de una mujer que fue enterrada hace años... Todo sucede en un momento complicado para la joven, cuando su pareja y padre de su hijo está a punto de salir de la cárcel y ella cuida además a su padre, Tello (Karra Elejalde), exagente de la UCO con principio de demencia senil. Así podría resumirse "Segunda oportunidad", serie que Movistar Plus+ estrena este jueves 6 junio.

### EL SURREALISMO DE "FANTASMAS"

El guionista, director y cómico Julio Torres narra la historia de la pérdida de un pendiente de oro en forma de ostra. En su búsqueda, reflexiona sobre los extravagantes personajes que encuentra en viñetas ambientadas en una versión alternativa de Nueva York. ¿Surrealista, no? Pues esto es "Fantasmas", el experimento que canal Max estrena el sábado 8 de junio.



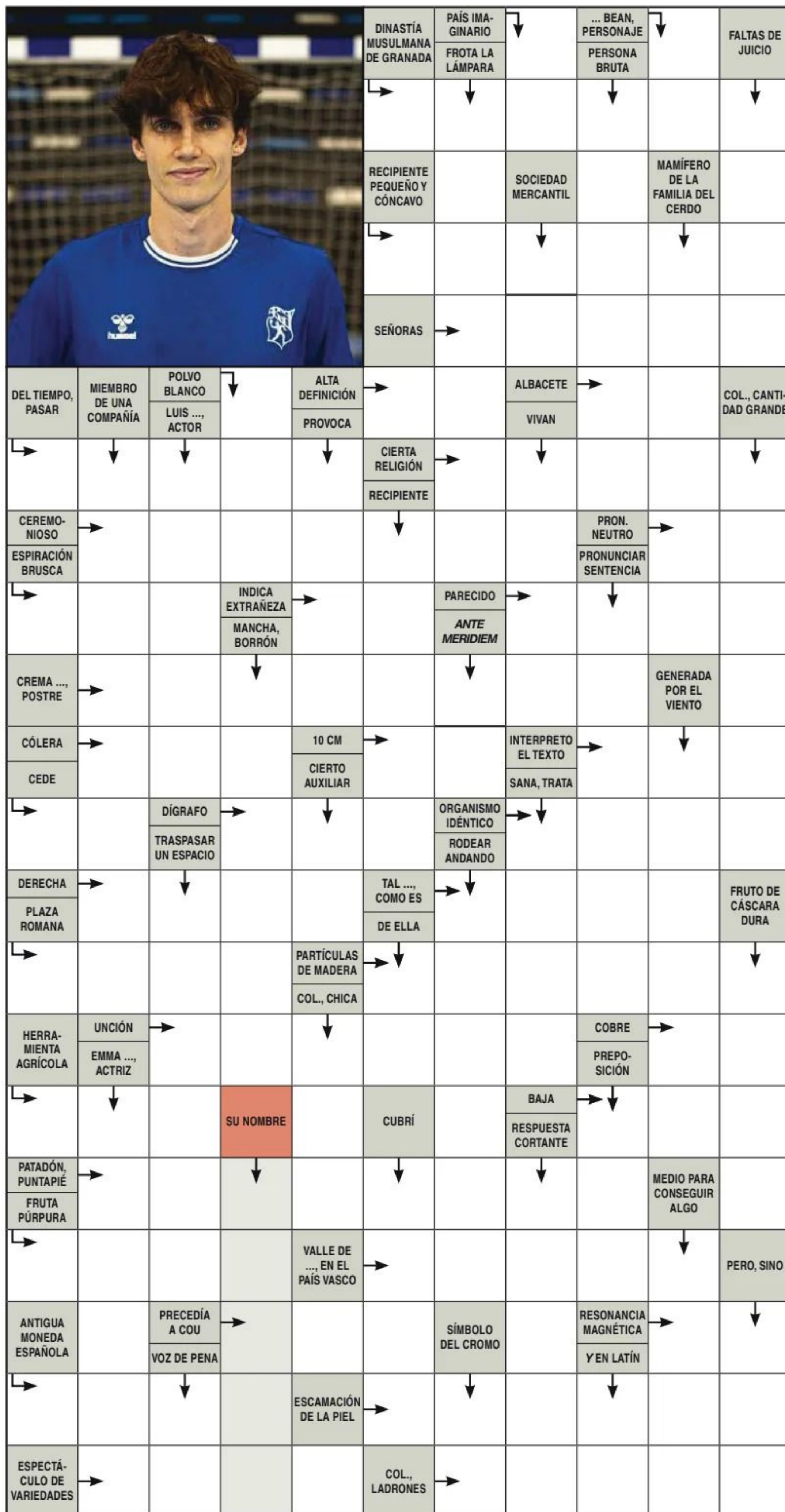
# 80º

### ANIVERSARIO DEL DÍA D

El 6 de junio se conmemora el 80º aniversario del desembarco de Normandía, que supuso el comienzo del final de la Segunda Guerra Mundial, y Movistar Plus+ celebra la efeméride con un canal exclusivo con una completa programación de cine, documentales y series.



## AUTODEFINIDO



**Clues and Answers:**

- Row 1:** DINASTÍA MUSULMANA DE GRANADA (15), PAÍS IMAGINARIO (15), ... BEAN, PERSONAJE (15), PERSONA BRUTA (15), FALTAS DE JUICIO (15)
- Row 2:** RECIPIENTE PEQUEÑO Y CÓNCAVO (15), SOCIEDAD MERCANTIL (15), MAMÍFERO DE LA FAMILIA DEL CERDO (15)
- Row 3:** SEÑORAS (15)
- Row 4:** DEL TIEMPO, PASAR (15), MIEMBRO DE UNA COMPAÑÍA (15), POLVO BLANCO (15), LUIS ..., ACTOR (15), ALTA DEFINICIÓN (15), PROVOCAR (15), ALBACETE (15), VIVAN (15), COL., CANTIDAD GRANDE (15)
- Row 5:** CEREMONIOSO (15), ESPIRACIÓN BRUSCA (15), INDICA EXTRAÑEZA (15), MANCHA, BORRÓN (15), PARECIDO (15), ANTE MERIDIEM (15), PRON. NEUTRO (15), PRONUNCIAR SENTENCIA (15)
- Row 6:** CREMA ..., POSTRE (15), CÓLERA (15), CEDE (15), 10 CM (15), CIERTO AUXILIAR (15), INTERPRETO EL TEXTO (15), SANA, TRATA (15), GENERADA POR EL VIENTO (15)
- Row 7:** DERECHA (15), PLAZA ROMANA (15), DÍGRAFO (15), TRASPASAR UN ESPACIO (15), ORGANISMO IDÉNTICO (15), RODEAR ANDANDO (15), FRUTO DE CÁSCARA DURA (15)
- Row 8:** HERRAMIENTA AGRÍCOLA (15), UNCIÓN (15), EMMA ..., ACTRIZ (15), SU NOMBRE (15), CUBRÍ (15), BAJA (15), RESPUESTA CORTANTE (15), MEDIO PARA CONSEGUIR ALGO (15), PERO, SINO (15)
- Row 9:** PATADÓN, PUNTAPIÉ (15), FRUTA PÚRPURA (15), VALLE DE ..., EN EL PAÍS VASCO (15), ANTIGUA MONEDA ESPAÑOLA (15), PRECEDÍA A COU (15), VOZ DE PENA (15), SÍMBOLO DEL CROMO (15), RESONANCIA MAGNÉTICA (15), Y EN LATÍN (15)
- Row 10:** ESPECTÁCULO DE VARIEDADES (15), ESCAMACIÓN DE LA PIEL (15), COL., LADRONES (15)

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

★★

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

## BINARIO

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

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

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



## SOPA DE LETRAS

Agrupar las letras restantes tras resolver el juego.

--	--	--	--	--	--	--

ACATAR  
ANUNCIAR  
APURO  
CABO  
CEBÓN  
DESTILAR  
ENDURO  
FIAR  
GAZAPO

HILO  
HUSO  
IMBUIR  
INGLÉS  
INHIBIR  
LLAGA  
OIDORA  
ONÍRICO  
PACHÓN

PUNTERA  
RÉPROBO  
TERCIO  
YUNTO

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

## 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 Esencial o fundamental  | 6 Arreo para caballerías |
| 2 Que profesan una fe     | 7 Incorrecta, inadecuada |
| 3 Concurrente a un acto   | 8 Ascenso de una ladera  |
| 4 Plantas de la aceituna  | 9 Médico de la mujer     |
| 5 Contagiado, contaminado | 10 Antónimo de negruzca  |

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

## CRUCIGRAMA

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

**Horizontal** 1 Falta de dinamismo. 2 Palo grueso metálico. XXI / VII. 3 Gravamen al consumo. Col., habla, di. 4 Lado opuesto al filo. Pelota grande. 5 Cierta artículo. Lavabos, servicios. Interjección de ánimo. 6 Aves palmípedas. Harina cocida. 7 Clérigo. Crónicas. 8 Que toma riesgos. Cadena articulada sin fin. 9 Carne conservada en sal. Cedan.

**Vertical** 1 De cierta isla balear (pl.). 2 De los barcos. Utiliza o emplea. 3 Remueven la tierra de cultivo. Relativo a la boca. 4 Cristiano Ronaldo. Golpe a la bola de billar. 5 Ciudad de Guipúzcoa. Onza. 6 Sufijo de gentilicios. Demostrativo femenino. 7 Parte de la oración. Impar. 8 Rey Mago asiático. 9 Repertorio de radios. Gran masa de nieve que se desprende. 10 Amnistía Internacional. Organización no lucrativa. 11 Punto central de un blanco de tiro. Precede al nombre de los venerados por la Iglesia.

## SOLUCIONES

### CRUCIGRAMA

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

### AUTODEFINIDO

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

### EL HORIZONTAL

A	C	Z	U	N	A	B	L	A	10
G	O	L	O	C	E	C	O	I	9
S	E	S	C	A	L	A	D	A	8
N	A	D	A	I	D	B	E	I	7
A	P	A	R	E	J	O			6
O	I	N	F	E	C	T	A	D	5
S	O	L	I	V	O	S			4
A	S	I	S	T	E	N	T	E	3
E	S	E	N	T	E	S			2
P	R	I	N	C	I	P	A	L	1

### BINARIO

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

### SUDOKU

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

### SOPA DE LETRAS

invieta

**MEGASTAR**



Y también en iPad

www.megastarediciones.es

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!



POLÍTICA Y ARQUITECTA

# Rocío Monasterio

“He tenido empresas que han quebrado y he tenido que empezar de cero”

La política de VOX de la Comunidad de Madrid nos cuenta las experiencias que ha tenido en la vida para no rendirse nunca y ser tan “guerrera”.







Rocío lleva un vestido de Relish, 140 €, y pendientes de Acus, 48 €. En la otra página, la política luce un vestido de Rinascimento, 189,90 €; zapatos de Ángel Alarcón, 130 €, y pendientes de Acus, 52 €.





Rocío viste una chaqueta larga de Mirto, 595 €; vaqueros de Guess, 120 €, y pendientes de Platonic Jewels, 280 €.

**H**ace un año, Rocío Monasterio posaba para esta misma sección. A la política, de profesión arquitecta, le encanta la moda, y sobre todo, reivindica las creaciones de los diseñadores españoles. La líder de VOX en la Comunidad de Madrid dice que no tiene pensado abandonar la política como lo ha hecho su marido, Iván Espinosa de los Monteros, con el que tiene cuatro hijos (tres niñas y un niño).

**-¿De un año aquí te ha cambiado mucho la vida?**

-La verdad es que no, porque sigo trabajando a tope e ilusionada por cambiar las cosas, que al final se trata de eso porque Madrid tiene muchas oportunidades y hay que aprovecharlas.

**-¿Por qué no se aprovechan?**

-Porque hay veces que hay políticos que solo miran su partido y no el potencial de España. Es un país donde todo el mundo quiere venir. No sabemos la suerte que tenemos.

**-Tienes una agenda repleta, pero también disfrutas de tus ratos libres.**

-Yo no perdono una por la noche. Salgo mucho y me lo paso pipa. Llevo 28 años con Iván y desde el principio éramos los más juerguistas. Además, por las noches escucho a la gente.

**-Entonces no dejas de trabajar.**

-Pues no, porque así me entero de los problemas de la gente. El trabajo de un político es más de escuchar que de hablar. También te diré que sigo en contacto con la gente que trabajaba en las obras y me voy a los polígonos a comer con ellos.

**-¿Habrá algún momento en el que desconectes?**

-Claro, cuando estoy con mi familia o mis amigos. Yo soy muy tranquila y tengo la suerte de tener mi mundo, y sobre todo, mi familia, que es un pilar fundamental. Si tú tienes las espaldas cubiertas por la gente que te quiere y quieres, llegas donde quieras en el mundo.

**-Tú tienes cuatro hijos, en la actualidad tener una familia numerosa es muy difícil.**

-A mí me miran como un lince ibérico. Yo empecé a trabajar con 19 años, mientras estudiaba, y tuve la suerte de formar mi propia empresa. Empecé a tener niños con 27 años, ya entonces mis compañeros decían que estaba loca. Hay



que lanzarse para tener niños pronto. En aquel momento, no era un buen momento porque acabábamos de quebrar, no teníamos ni un duro y vivíamos en un cuchitril. Parece que nunca es un buen momento para tener hijos y hay que lanzarse. Un niño es lo mejor que puedes hacer y vienen con un pan debajo del brazo.

**-Es curioso porque la gente tiene una imagen de que sois un matrimonio pijo y teníais la vida resuelta.**

-Pues no. Ha habido veces que hemos tenido suerte y otras no, porque ha habido empresas con las que nos ha ido mal y han quebrado, y hemos tenido que empezar de cero otra vez.

**-¿Habéis empezado desde cero muchas veces?**

-Pues sí. Sobre todo, una vez antes de casarnos que nos metimos en un negocio en Estados Unidos y nos dimos una bofetada importante. Fueron años complicados y nació la mayor de mis hijos. Hay que hablar del fracaso, porque es importante saber levantarse y tirar para delante. Hemos creado una mentalidad de victimismo y hay que remangarse y salir hacia delante. Hay que tener el espíritu del emprendimiento, que tiene riesgos, pero también hay la posibilidad de tener éxito. Además, los españoles somos buenos en muchas materias y somos muy creativos.

**-Hablando de creatividad, ¿la moda española está maltratada?**

-Pues sí. La moda española es extraordinaria, incluso tenemos grandes artesanos. Marcas internacionales vienen a Ubrique para hacer sus bolsos. Además, en España parece que tener una carrera universitaria es lo más importante y no, porque se puede aprender un oficio.

**-¿Eso se lo has dicho a tus hijos?**

-Por supuesto. El otro día estuve hablando de esto con ellos. Pero volviendo a lo de la moda, yo creo que aquí se le apoya poco. Hay que apoyar la creatividad y a los talentos, pero desde niños. Hay gente que está trabajando en cosas que no les gusta y eso no lo puede ser.

**-¿Tus hijos te han pedido alguna vez que te retires?**

-Alguna vez me han dicho que antes hacíamos más cosas juntos. Para ellos es un sacrificio, pero está bien que vean que tengo un compromiso con la sociedad. ►



Rocío viste una chaqueta y pantalón de Alba Conde, 275 € y 163 €; top de Adolfo Domínguez, 89 €; zapatos de Ángel Alarcón, 130 €, y pendientes de Platonic Jewels, 130 €.



► **-¿Cómo les proteges con las redes sociales?**

-Yo creo que hay que enseñarles el mundo como es y que tengan su propio criterio. Yo les digo que lean todos los periódicos. Yo considero que es una paleta da leer solo lo que coincide con tus ideas.

**-Pero yo me refería a la gente que desde las redes sociales se meten contigo.**

-Yo creo que hay que exponerles a todo y que pregunten lo que sea. En mi casa se cena siempre a la misma hora y ellos nos preguntan todo lo que quieren, incluso las barbaridades que dicen de nosotros. Hay que dar naturalidad y hacer que tengan su propio criterio. Yo no creo en los padres protectores. A los niños hay que exponerles y llevarles a sitios donde hay pobreza como la Cañada Real. Así ven la realidad y ven que hay niños que no tienen sus mismas oportunidades. Te aseguro que no vuelven a decir: "No me gustan las acelgas".

**-¿Había más libertad antes?**

-Mucha más. Ha entrado la izquierda censora. Ahora ya no se pueden contar chistes o que te echen piropos en las obras, que antes te alegraban el día. Yo creo que es importante que cada uno tenga sus ideas y que las defienda, pero sin insultar.

**-¿Has pensado en retirarte como tu marido?**

-La verdad es que no. Yo cuando se retiró Iván, entendí por qué lo hacía. Los dos somos distintos en la forma de enfocar las cosas. Acabo de cumplir cincuenta años y pienso que algún día me retiraré, pero sé que tengo muchas cosas por hacer. Soy una mujer muy inquieta.

**-Iván ahora no está en política, ¿se ha convertido en tu mayor crítico?**

-Siempre hemos comentado abiertamente lo que pensamos del otro.

**-¿Se tienen amigos en la política?**

-Claro que sí y de otros partidos. Hay muchas veces que se dan imágenes erróneas de las personas.

Daniel I. Carande

Fotos: Beatriz Velasco

Estilista: María Álvarez

Maquillaje y peluquería: Javier Reyes

Agradecimientos: Taberna Los Gallos. Calle de

Puigcerda, 6. Madrid. Telf.: 914 310 647.

[www.tabernalosgallos.com](http://www.tabernalosgallos.com) y a

@barriodesalamanca.districto41

**"Acabo de cumplir cincuenta años, sé que algún día me retiraré, pero tengo muchas cosas que hacer todavía"**



La política viste un chaleco y pantalón de Zara, 25,95 € y 29,95 €, y zapatos de Pons Quintana, 260 €.





## CITA EN...

Quedamos con Rocío en la Taberna Los Gallos, ubicada en pleno barrio de Salamanca de Madrid. En este conocido restaurante se puede disfrutar de una amplia oferta gastronómica y se puede pasar un buen rato con los amigos en sus salones, en la barra o en sus dos terrazas, una ubicada en el último piso y otra a pie de calle.

## Mi belleza al descubierto

### Antes de irme a la cama...

Me suelto la coleta. Intento limpiarme la cara con una exfoliante.

### En mi cuarto de baño siempre hay...

Crema hidratante de cuerpo.

### Mi producto de belleza ideal...

Una crema con color.

### Mi perfume favorito...

Por el día de Loewe y por la noche de Chanel.

### Tardo en maquillarme...

Unos quince minutos. Ahora me he comprado un espejo con luz estupendo.

### Dieta...

No hago, pero voy a empezar a hacerla porque tengo colesterol.

### Ejercicio...

Muy poco, pero me gusta hacer excursiones al monte.

### Cirugía estética...

Entraría a un quirófano si es necesario. Me rompí la nariz este verano y no entré al quirófano. Pero lo respeto.



Loción corporal de Fitoconfort, 34,95 €.



Sérum facial de Fitoconfort, 24,95 €.



Aceite corporal de Fitoconfort, 29,95 €.

Crema facial de Fitoconfort, 29,95 €.





La plaza de la instalación de Pandas Gigantes se bautizó como Plaza Reina Sofía. Además, en este espacio se inauguró la escultura de un oso panda elaborada a partir de neumáticos reciclados.



# Doña Sofía

## entrañable bienvenida a una nueva pareja de osos panda

Son los animales favoritos de la reina emérita y no podía dejar de recibir a los dos ejemplares recién llegados al Zoo Aquarium de Madrid.

**Q**ue a la madre de Felipe VI le encantan los animales es más que sabido, y en particular siente predilección por los osos panda. Y nadie mejor que ella para recibir de manera oficial a Jin Xi y Zhu Yu, macho y hembra nacidos en 2020, pro-

cedentes de la Base de Chengdu (China), y que ya están instalados y pueden verse en el Zoo Aquarium de Madrid.

Doña Sofía iba vestida con una blazer de pata de gallo, con tonos negros, azules y blancos; blusa de estampado geométrico y pantalón azul

oscuro. Y destacaba el broche en forma de mariposa que llevaba prendido en la solapa izquierda de la chaqueta.

### Muy acompañada

Un look primaveral para una calurosa mañana en la que estuvo acompañada por el

alcalde de la capital, José Luis Martínez-Almeida, y otras autoridades. En esta ocasión, no pudo acercarse a los animales, y tuvo que conformarse con verlos a cierta distancia. De otra manera hubiéramos visto imágenes tan simpáticas como las que siempre nos



## En versión **peluche**

A la emérita la obsequiaron con un adorable peluche de oso panda que ella llevó gustosa.



regala cuando tiene cerca a uno de estos ejemplares. Eso sí, tuvo entre sus manos una adorable versión de peluche de la que no se separó. Por último, la emérita asistió al bautizo de la plaza de la instalación de Pandas Gigantes como Plaza Reina Sofía, en señal de afecto y agradecimiento a su apoyo y sensibilidad, durante décadas.

Esa mañana del jueves 30 de mayo, los Reyes fueron a la primera reunión del Real Patronato de la Galería de las Colecciones Reales, en el Palacio Real de Madrid, y coincidieron con Marta Ortega.

Agencias



La madre de Felipe VI, rodeada de autoridades, estaba encantada con Jin Xi y Zhu Yu, a los que vio a cierta distancia.



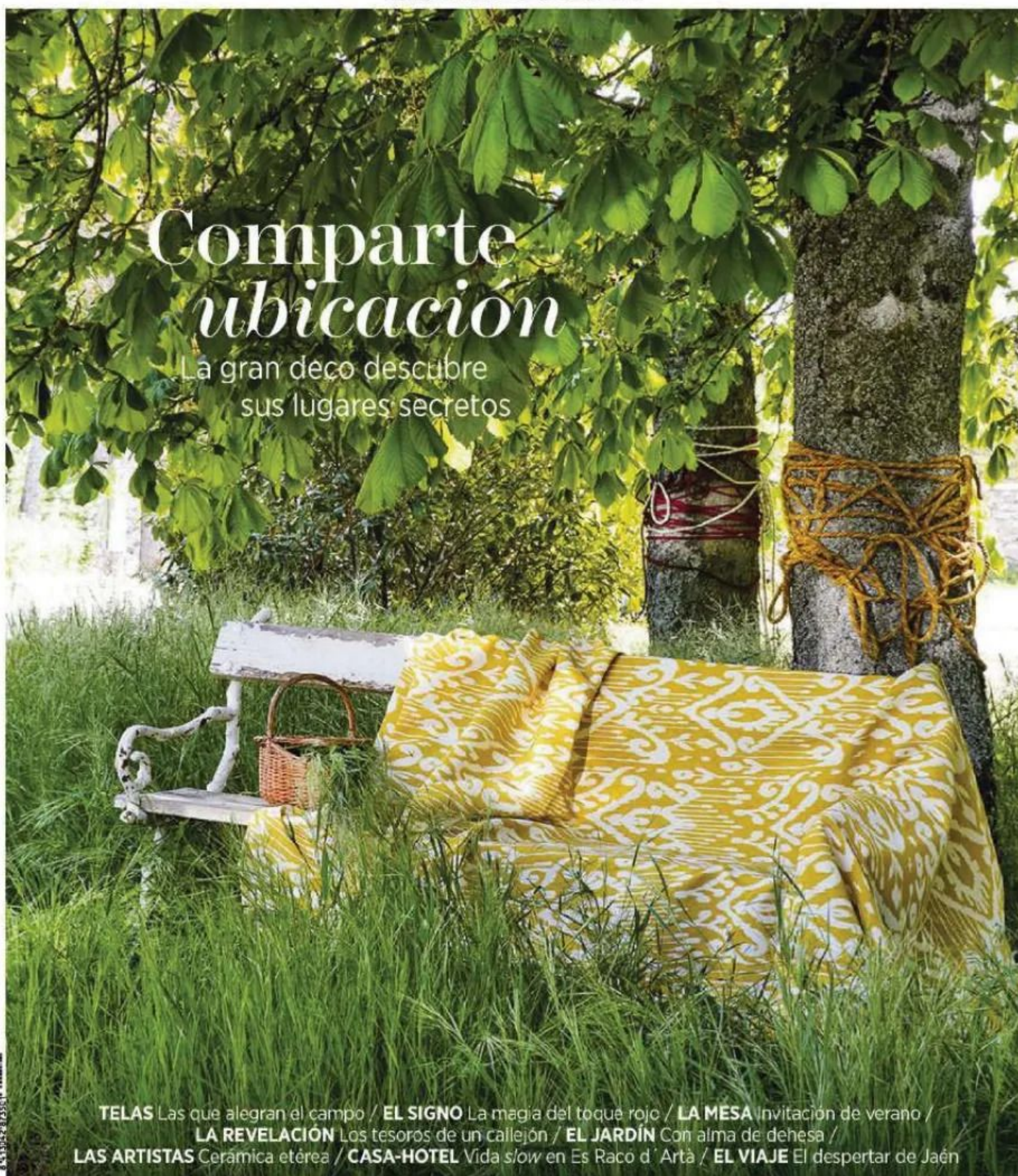
VERANO 2024

# Nuevo Estilo

*collection*

## Comparte *ubicación*

La gran deco descubre  
sus lugares secretos



5,95€ (CANARIAS 6,10€)  
00127  
8433726 03951

**TELAS** Las que alegran el campo / **EL SIGNO** La magia del toque rojo / **LA MESA** Invitación de verano /  
**LA REVELACIÓN** Los tesoros de un callejón / **EL JARDÍN** Con alma de dehesa /  
**LAS ARTISTAS** Cerámica etérea / **CASA-HOTEL** Vida slow en Es Racó d' Artà / **EL VIAJE** El despertar de Jaén

## LA ESENCIA DE LA GRAN DECORACIÓN

Ahora, con más contenidos y una puesta en escena espectacular  
**Ya en tu quiosco**



La princesa, de 30 años, está muy guapa con un vaporoso vestido rojo de la firma Alice and Olivia. Las fotos se hicieron en un jardín de flores y naranjos.

# Rajwa de Jordania orgullosa de su embarazo al año de su boda

La casa real hachemita ha distribuido las fotos de la esposa del príncipe Hussein, heredero al trono jordano, que dará a luz este verano.

**E**ste verano nacerá el primer hijo/a de los príncipes Hussein y Rawja de Jordania, que convertirá en abuelos primerizos a los reyes Abdalá II y Rania de Jordania y que garantizará la sucesión dinástica. Con motivo del primer aniversario de boda del joven matrimonio, el 1 de junio de 2023, la casa real hachemita ha distribuido un posado oficial de la futura mamá. Unas fotos en las que presume de sus curvas premamá con un vaporoso vestido rojo de la firma Alice and Olivia (899 €). Completó su look con unos pendientes de oro y perlas. El maquillaje, muy natural.

Esta es la segunda vez que vemos la tripita de la princesa Rajwa desde que se hiciese

oficial el anuncio de su embarazo, el pasado 10 de abril. La primera fue a principios de mayo haciendo algunas compras para su primogénito, en una tienda de Amán.

En una reciente entrevista en la televisión árabe Al Arabiya, el príncipe Hussein hizo balance de su nueva vida: "He cambiado para mejor. Es una gran bendición haber encontrado a mi compañera de vida. El matrimonio me ha ayudado a estar más tranquilo. Estamos contentos e ilusionados con esta nueva etapa, todo cambiará con los niños. Mi familia también está muy emocionada y mi madre (la reina Rania) ya ha empezado a comprar cosas. Es muy bonito".

Agencias



## EL 1 DE JUNIO DE 2023...

Don Juan Carlos y Doña Sofía fueron algunos de los "royals" presentes en la multitudinaria boda (con unos 1.700 invitados) de Rajwa y Hussein, que después de la ceremonia en el palacio de Zahran, recorrieron en coche las calles de la capital jordana, Amán, saludando a los ciudadanos que les vitoreaban.





Eva Orúe, directora de la FLM, acompañó a la soberana. Detrás, el ministro de Cultura, Ernest Urtsu.





# Letizia

## feliz en su cita favorita: la Feria del Libro de Madrid

Ni el neuroma de Morton de su pie izquierdo ni la fractura de un dedo del pie derecho impidieron que la Reina paseara, a su ritmo, por las casetas de El Retiro. Antes estuvo en la Galería de las Colecciones Reales. Los planes culturales son su fuerte.



**C**on permiso del premio Cervantes, la Feria del Libro de Madrid es la cita cultural favorita de Doña Letizia. Allí se mueve como pez en el agua, y eso a pesar de sus problemas de salud. “Tengo el hueso soldado”, comentó sobre la fractura de un dedo del pie derecho, que junto al neuroma de Morton de su pie izquierdo le obligan a calzar zapato cómodo. La Reina, que lee mucho, sabe qué se presenta y se deja asesorar por los dueños de las casetas, que le regalan ejemplares; ella también paga y sus asesores suelen preguntar eso de “¿qué se debe?”. En esta 83ª edición, que inauguró en la mañana del 31 de mayo (estará abierta hasta el próximo 15 de junio) inició su recorrido acompañada por la directora de la Feria, Eva Orúe, y el ministro de Cultura, Ernest Urtsu.



A su paso por las casetas, los libreros obsequiaban a la Reina. Aquí recibiendo “Solo quería bailar”, de Greta García y de la Editorial Tránsito.



En la caseta de la Policía Nacional felicitó a las agentes por el bicentenario de estas fuerzas de seguridad.





Echando un vistazo a los ejemplares de una de las 358 casetas.



## SU AMIGA SONSOLES, FIRMANDO

Sonsoles Ónega es muy amiga de la soberana y también estuvo en la Feria del Libro de Madrid, en su primer fin de semana. La presentadora se hinchó a firmar ejemplares de “Las hijas de la criada”. Doña Letizia la apoyó en su día ante las críticas recibidas a la concesión del Premio Planeta a su novela. Fue en unos grandes almacenes madrileños, en noviembre de 2023.



## UN DÍA ANTES, **LOS REYES** ESTUVIERON EN LA GALERÍA DE LAS COLECCIONES REALES, EN EL PALACIO REAL

► Se llevó a Zarzuela lectura para rato. La obsequiaron con “En agosto nos vemos”, novela póstuma de Gabriel García Márquez; “Seis poemas galegos”, de Federico García Lorca; “Solo quería bailar”, de Greta García; “Ya casi no me acuerdo”, de Clara Morales... Y la anécdota del día tuvo lugar en el set de Radio Nacional, donde entrevistaban a Vetus-ta Morla. Doña Letizia preguntó a Pucho, el vocalista, qué libro estaba leyendo, y este le dijo que “La mala costumbre”, de Alana S. Portero. Por su cara, no sabemos si lo conocía, pero puso el mismo gesto cuando uno de los músicos de le dijo: “Hasta luego, Reina”:

### Looks similares

Para la inauguración de la 83ª edición de la Feria lució un traje de chaqueta blanco, de lino, de la firma Mango, que completó con un top verde de Adolfo Domínguez y sus deportivas blancas de Vivobarefoot. Un look relativamente similar al que lució un día antes en la primera reunión del Real Patronato de las Colecciones Reales, en el Palacio Real de Madrid.

En este acto, al que acudió junto a Felipe VI, recuperó un sastre de lino, en azul cielo, de Adolfo Domínguez, que combinó con un top lencero blanco. Las zapatillas, las de Vivobarefoot. Tendrá varias, suponemos. Doña Letizia compitió en estilo con Marta Ortega, presidenta de Inditex, y Xandra Falcó, la hermana de Tamara Falcó.

Xandra Falcó, hermana de Tamara Falcó, acudió a la Galería de las Colecciones Reales con un traje de chaqueta y pantalón en color caldera.







No faltó **Marta Ortega**

Para esta ocasión, la Monarca recuperó un traje de chaqueta y pantalón de lino, en azul cielo, de Adolfo Domínguez. Las deportivas, de Vivobarefoot.

La presidenta de Inditex, saludando al Rey, derrochó estilo con un vestido midi en verde caqui que combinó con un abrigo tipo kimono con el bajo abullonado y mules crema.





El hijo de María Jiménez y Pepe Sancho, Alejandro, acudió con su tía Isabel Jiménez y José Antonio Román, alcalde de Chiclana.

# Homenaje a María Jiménez

## inauguran una escultura de la cantante en Chiclana

Su hijo Alejandro acudió a la inauguración muy contento y emocionado: “Mi madre estaría flipando”, aseguró.

**M**aría Jiménez encontró en la localidad de Chiclana un refugio y en él se quedó durante 35 años, de hecho, según su hijo: “ella siempre decía que vivía en Chiclana, que allí tenía su paraíso”.

Por eso la localidad ha decidido homenajearla con una escultura. Alejandro, visiblemente emocionado, dijo: “Mi madre se sentiría tan orgullosa como me siento yo”. El

hijo de María Jiménez estaba acompañado de su tía Isabel, hermana de la cantante. Y con ellas estuvo el alcalde de Chiclana, José María Román, que vestía una camiseta con la cara de María. Alejandro también agradeció su labor al autor de la escultura Antonio Vega, que ha querido representar a la artista con su famoso traje de pavo real, en metal verde.

Agencias

A partir de ahora, los visitantes de Chiclana serán recibidos por la escultura de María, que está muy cerca de la que fue su casa.





# UNA PAREJA... ¡DE CINE!

Todos los estrenos, series, grandes entrevistas, lo mejor de la moda, estilo de vida...  
Este mes, disfruta el doble.



**FOTOGRAMAS + ESQUIRE POR SÓLO 4,50 €**  
**YA EN TU KIOSCO**





Ana Rosa y Juan tuvieron mucha suerte: les hizo un tiempo espectacular en Sevilla.



# Ana Rosa Quintana

## de boda en Sevilla

### con su marido Juan

La pareja viajó a la capital andaluza para disfrutar del enlace de Tete, la hija de una gran amiga. La periodista, guapísima con un vestido largo de tirantes, coincidió allí con gente muy querida, como la chef Pepa Muñoz.

**P**ara Ana Rosa siempre es un placer volver a Sevilla, la tierra de su marido. Hace unos días, la periodista y el empresario Juan Muñoz se desplazaron hasta la capital andaluza para asistir a la boda de Tete, la hija de una gran amiga de

Ana, Mercedes. La periodista brilló con un precioso vestido largo de tirantes y un peinado desenfadado que le sentaba genial. Allí, la presentadora de "TardeAR" coincidió con grandes amigos, como la chef Pepa Muñoz, dueña del restaurante madri-

leño Qüenco de Pepa, y con Adolfo Suárez Illana, hijo de Adolfo Suárez.

#### Muy contenta

El enlace de Tete y Paco se celebró en la Basílica de Jesús del Gran Poder y consiguió emocionar a todos los presentes.

Ana Rosa no paró de sonreír, y no sólo por encontrarse en una tierra a la que adora. La periodista está atravesando una etapa muy dulce. Sigue al pie del cañón con "TardeAR", y últimamente está registrando mejores datos de audiencia.

Agencias

#### Muy felices

Los novios, Tete y Paco, así de contentos a la salida de la Basílica de Jesús del Gran Poder.



La chef Pepa Muñoz, con un conjunto estampado, y el político y abogado Adolfo Suárez Illana.





Isabel Pantoja salió muy sonriente junto a su hermano Agustín del hotel donde se alojaba en Mérida.



# Isabel Pantoja recupera su mítico “dientes, dientes....”

La tonadillera se muestra hermética y no habla ni sobre la relación con sus dos hijos ni de la boda de quien fuera su pareja, Julián Muñoz, con Mayte Zaldívar. En Mérida, donde volvió a triunfar estuvo sonriente, pero ni una respuesta sobre los temas que la rodean.

Isabel Pantoja apareció en Mérida sonriente y emocionada. Atrás quedan los problemas de salud que le hicieron suspender varios conciertos. Tras triunfar en Zaragoza el 25 de mayo, el pasado 1 de junio lo hacía en el teatro Romano de Mérida, dentro de

la novena edición del festival Stone&Music, cuyo promotor es Raúl Castillo.

En la ciudad extremeña también se le rindió un merecido homenaje a la tonadillera al descubrir su placa en la Vía Musicorum, el particular paseo de la fama de Mérida.

Isabel se subió al escenario durante más de dos horas y media y volvió a hacer un repaso a sus cincuenta años de carrera musical. Un concierto, donde hubo sorpresas. Si hace unos meses en Madrid era Naiara Moreno, última ganadora de “Operación Triunfo”,

quien se subía al escenario para cantar, en esta ocasión fue Soraya Arnelas. “Ha sido un auténtico regalo el que me ha hecho Isabel, quien siempre se ha portado muy bien conmigo”, declaraba la artista extremeña. Soraya le regaló unos pendientes de extreme-





ña, del traje regional. Junto a las dos artistas se subía al escenario Anabel Pantoja, para bailar el “Garlochí”.

Entre el público hubo caras conocidas como Toñi Moreno o Tamara Gorro.

## Hermetismo

Isabel estuvo especialmente cariñosa con sus admiradores a las puertas del hotel donde se hospedaba, pero con una amplia sonrisa y presumiendo de su blanca dentadura, la tonadillera se mantuvo hermetica sobre los temas que la rodean: la inexistente relación con sus dos hijos y la boda de Mayte Zaldívar y Julián Muñoz, después de 17 años divorciados

Agencias



Isabel Pantoja descubrió en Mérida su placa en el particular paseo de la fama de la ciudad, Vía Musicorum.



## UN BAILE YA VIRAL

Como hizo en su concierto en Madrid hace unos meses con Naiara Moreno y Anabel Pantoja, la tonadillera volvió a bailar con su sobrina “Garlochí”, pero esta vez con Soraya Arnelas. La coreografía creada por Anabel se ha vuelto viral en las redes sociales y es un número que ya no puede faltar en los conciertos de Isabel en su gira para recordar su carrera.





Victoria sacó el pañuelo blanco para pedir una oreja para Roca Rey.



La influencer llegó con su íntima amiga, Rocío Laffón.



## Buena **faena**

Roca Rey salió de la plaza a hombros y cortó dos orejas. Parece que Victoria Federica siempre le da suerte.

# Victoria Federica la mayor fan de Roca Rey

La hija de la infanta Elena se puso hasta las gafas de ver para no perder detalle de la corrida de su gran amigo Andrés.

**V**ictoria Federica siempre se ha declarado muy taurina, sobre todo si el que se viste de luces es Roca Rey, con el que mantiene desde hace años una relación muy especial. En esta ocasión, el diestro toreaba en Aranjuez el domingo 2 de junio y la hija de la infanta Elena se plantó en la plaza con su íntima amiga, Rocío Laffón. Para sus estilismos, las dos apostaron por MOC Studio, una firma sostenible creada por Mónica Coronel de Palma Marichalar, prima de Victoria.

Andrés Roca Rey compartió cartel con Ginés Marín y Juan Ortega, famoso también por la espantada que protagonizó horas antes de su boda.

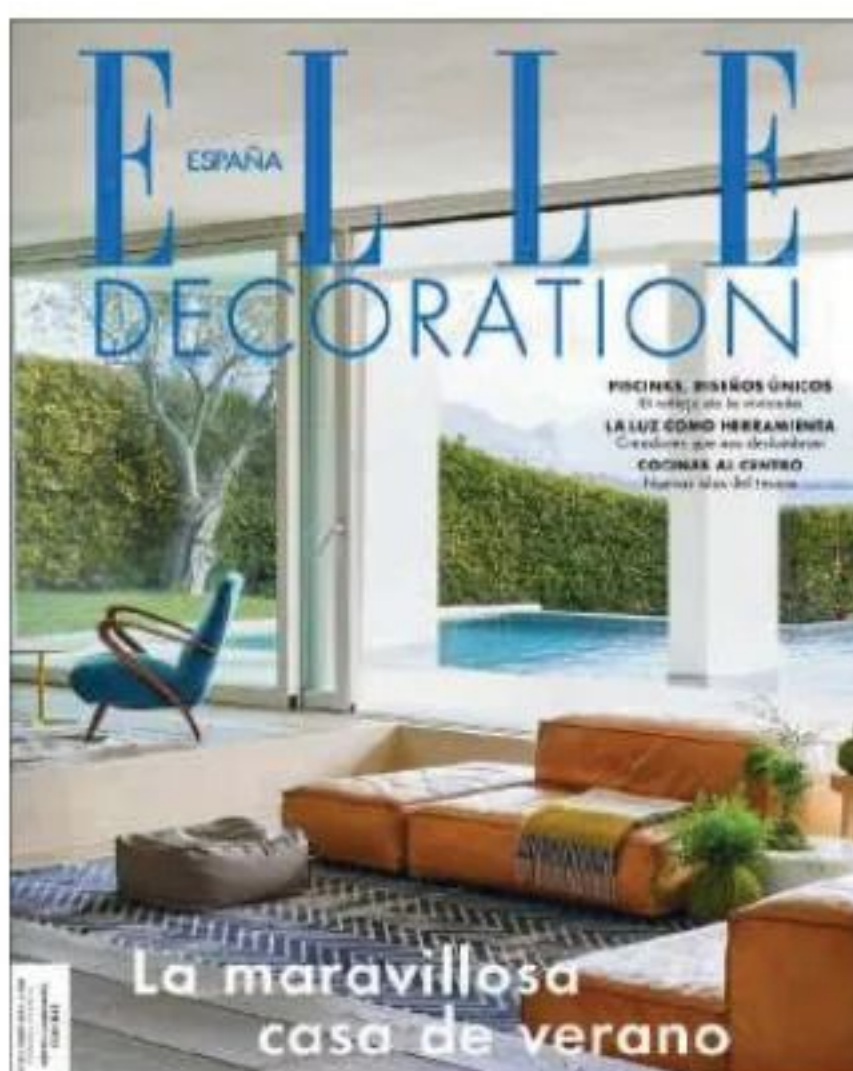
### Cena entre amigos

El pasado 27 de mayo, Victoria también acudió a la Plaza de Las Ventas, en Madrid, para ver la faena del peruano. Después se fueron juntos a cenar con su grupo de amigos, entre los que estaba Tomás Páramo, su mujer María García de Jaime y Cayetana Rivera.

Agencias



# 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**





# Teresa Baca

## celebra junto a su marido el bautizo de su hija

La modelo y el empresario futbolístico, Álvaro Torres Calderón, reunieron a familiares y amigos en el Sagrario de la Catedral de Sevilla para bautizar a su primera hija en común, la pequeña Teresita, que nació el pasado 10 de enero.

Es evidente que a los papás se les cae la baba con su hija.



Con los **padrinos**

A la salida de la Catedral de Sevilla, los orgullosos papás posaron con la niña y sus padrinos, Ana Romero y Rafa Monsalve, prima de Teresa y amigo de Álvaro.



**C**uatro meses después de convertirse en papás por primera vez, Teresa Baca y su marido, el empresario Álvaro Torres Calderón, han reunido a familiares y amigos para bautizar a su pequeña Teresita, como la llaman todos cariñosamente. La ceremonia, que tuvo lugar el 1 de junio, se ha celebrado en el Sagrario de la Catedral de Sevilla, ciudad donde viven. La pequeña lucía para la ocasión un batón precioso de la firma Navascués, que encargaron y diseñaron especialmente para ella. Y su mamá, un vestido de Fernando y Antonio García, muy favorecedor. “Ayer fue un día emocionante; bautizamos a Teresita. Es una afortunada por tener los padrinos que tiene, –Ana Romero y Rafael Monsalve, prima de Teresa y amigo de Álvaro– que sé que la van a cuidar y apoyar en su vida”, ha escrito la modelo en Instagram.

Teresa y Álvaro, director general de fútbol a nivel mundial de la agencia deportiva “You First”, se conocieron en 2020 y se casaron el 25 de marzo de 2023, en una finca sevillana. Él aporta dos hijas al matrimonio de una relación anterior, Marta y Lola, de 10 y 13 años.

**Agencias**

**Teresa eligió un diseño en color fucsia de los diseñadores Fernando y Antonio García, que son íntimos de ella, y zapatos de Aquazzura. En la foto con su marido y su hija.**





# JLo y Ben Affleck

## adiós rumores de crisis: reaparecen juntos y sonrientes

La pareja sigue adelante con su relación y ha puesto fin a las especulaciones con una imagen de felicidad.

La segunda oportunidad parecía tocar a su fin. Las hastiadas y enfadadas caras de él eran un poema desde hace mucho tiempo, ella había cancelado su gira... y organizaban planes por separado. Pero esta imagen no deja lugar a dudas de que JLo y Ben Affleck siguen juntos. La pareja ha vuelto a ser vista sonriente en Los Ángeles, donde residen. La crisis es un fantasma del pasado para "Bennifer", como los llaman. Los artistas acudieron juntos a un partido de su hijo pequeño Samuel. Y también acudió la madre de la criatura, Jennifer Garner, con quien tan bien se llevan la cantante y Ben.

Agencias



### La otra **Jennifer**

En la vida de Ben Affleck hay otra Jennifer, su ex, Jennifer Garner, que no se perdió el partido de su hijo Samuel. La también actriz ha sido el paño de lágrimas de él en sus frecuentes crisis con JLo.

Los artistas, que se casaron en julio de 2022, disipan cualquier duda sobre su matrimonio con esta fotografía.





# EL PODER DE LA POSITIVIDAD



# HEARST

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

ELLE

COSMOPOLITAN

BAZAAR

Esquire

ELLE

ELLE  
DECORATION

Women'sHealth

RUNNER'S

Men'sHealth

Nuevo Estilo  
collection

micasa

DIEZ  
MINUTOS

CAR AND DRIVER

Fotogramas

HEARST AGENCY

HEARST EVENTOS



# Impactos en la **red**

EDUARDO NAVARRETE SE MOSTRÓ AL NATURAL, MIENTRAS TOÑI MORENO SE EMOCIONÓ AL ENTONAR UN DISCURSO MUY IMPORTANTE PARA ELLA...



**@tmoreno73**

La presentadora llevó este vestido tan ideal para dar el pregón del Orgullo de Torremolinos. Y en su discurso estuvo fantástica. "No voy a volver a sentirme pecadora", dijo Toñi Moreno.



**@eduardo navarreteoficial**

El diseñador de moda decidió colgar este sugerente posado para festejar el día de Canarias. Menos mal que no se le cayó la toalla....



**@mario vaquerizooficial**

Mario Vaquerizo celebró su aniversario –se casó el 27 de mayo de 2011– con esta imagen y un mensaje de lo más romántico: "Lo mejor que me ha pasado en la vida es mi niña, Alaska".



**@vicmabor**

Lo que ha mejorado esta chica en los últimos tiempos... Dicen que Victoria Federica quiere ser actriz, pero por el momento arrasa como influencer.

síguenos en...



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



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



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



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





### @eugeniamartinezdeirujo

La duquesa de Montoro consiguió una foto con la estrella del momento: Taylor Swift, después de su concierto en Madrid. Algo tendrá que ver que su marido, Narcís Rebollo, sea el presidente de Universal para España y Portugal. Eugenia estaba tan emocionada como una adolescente.



### El personaje de la semana Torres y Maite Galdeano

Todos pensábamos que Rubén Torres iba a enfadarse cuando viera que la organización de "Supervivientes" le había preparado una visita de lo más surrealista: Maite Galdeano. El chico, de 31 años, no solo no se enfadó, sino que terminó besando con nocturnidad y alevosía a la madre de Sofía Suescun, de 55. "Le he gustado y eso es lo bueno, me ha dicho que le espere", confesó Maite.

**La frase de la semana**  
**Tú puedes tener un orgasmo  
sin hacerte absolutamente nada**

(Mariló Montero)

## Nuestros vídeos... Arrasan



En imágenes: los mejores momentos del romántico plan de Teresa Urquijo y José Luis Martínez Almeida en Sevilla

### MARTÍNEZ-ALMEIDA Y TERESA, MUY ROMÁNTICOS

El alcalde de Madrid y su esposa, que se casaron el pasado 6 de abril en Madrid, acudieron al enlace de Inés Díaz del Río y Pedro Oriol en Sevilla, y allí rememorarón uno de los días más felices de su vida. Todos los detalles en nuestra web.



Belén Esteban y sus compañeros de 'Ni que fuéramos Shhh' han comentado la

### BELÉN ESTEBAN SE EMOCIONA

La colaboradora no pudo evitar las lágrimas después de leer el duro contenido de la carta que le mandó María José Campanario hace tiempo, así como el mensaje que le envió a Jesulín. Infórmate en nuestra web.



### JOSÉ ORTEGA CANO, GENEROSO

En el homenaje a Rocío Jurado, el torero explicó si estaría dispuesto a ayudar a su excuñado, Amador Mohedano, ante los problemas por el embargo de la mitad de la finca de Los Naranjos. Escucha sus palabras en nuestro vídeo.

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



# HORÓSCOP

**MEJOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA**

*Paloma Cuevas*

## VIRGO

24-8 al 23-9

**SALUD:** Me has hecho caso y has cambiado de actitud. Gracias a la energía positiva de la Luna vas a recuperar la vitalidad que siempre te ha caracterizado. Debes llevar una alimentación más sana y hacer ejercicio para mantener tu línea.

**AMOR:** Venus ejerce una fuerza especial en tu signo y te puedes enamorar de un momento a otro. Volverás a encontrar la ilusión, aunque no estaba entre tus planes.

**FORTUNA:** Eres una persona muy trabajadora y te implicas al cien por cien en todo lo que haces. Esto te lleva a conseguir todo lo que te propongas. Esta semana los números pares y los colores claros te darán suerte.

## ARIES

21-3 al 20-4

**SALUD:** Necesitas unos días de descanso y relax para romper con la rutina, que te está empezando a agobiar. Salir de tu ciudad te ayudará a despejar la mente, te relajarás y cargarás pilas. Aprovecha para hacer deporte al aire libre.

**AMOR:** No comiences una discusión con tu pareja, porque te puede perjudicar y saldrías perdiendo. La carta del Tres de Copas me indica que una amistad del pasado te pedirá disculpas y vais a enterrar el hacha de guerra.

**FORTUNA:** La carta del Cinco de Oros me indica que quieres empezar un negocio en solitario. Vas a tener suerte, pero tienes que asesorarte muy bien. El número ocho y el color naranja te darán mucha suerte esta semana.

## GÉMINIS

21-5 al 21-6

**SALUD:** Podrías sentir un dolor o un tirón en la zona lumbar a consecuencia de un esfuerzo. El calor seco te aliviará enseguida. Si continúas con las molestias, acude a un especialista. Tu estado de ánimo será bastante bueno, sobre todo a finales de semana.

**AMOR:** Debido a la influencia negativa de Júpiter en el signo de Géminis habrá una fuerte bronca familiar debido a un reparto o una venta. Deberías no meterte en líos con tu familia, porque te puede traer disgustos con tu pareja. Si no tienes pareja, puedes conocer a alguien muy interesante.

**FORTUNA:** Aunque tu economía va mejorando, aún no deberías darte ningún capricho ni gastar en cosas que no son importantes.

## LIBRA

24-9 al 23-10

**SALUD:** No tienes ningún motivo para estar mal de ánimo, pero sientes cierta melancolía. Intenta divertirte con tu círculo más cercano, porque necesitas distraerte. No te sientas sola. Si tienes molestias estomacales, deberías ir al médico.

**AMOR:** No sientas celos de tu pareja, porque no tienes ningún motivo. Si llevas tiempo sin pareja, siento decirte que vas a seguir así una temporada, ya que no cuentas con el apoyo de la Luna.

**FORTUNA:** Tienes que vigilar mucho tus objetos personales, ya que podrías sufrir un robo o pérdida. Así me lo indica la carta del Cinco de Espadas. El número seis y los colores oscuros te proporcionarán energía y suerte toda la semana.

## ESCORPIO

24-10 al 23-11

**SALUD:** Si puedes cogerte unos días de descanso, aprovecha para cuidarte y no hacer excesos. Necesitas reposar porque te sientes agotada por el ritmo de trabajo. Recupera fuerzas, el estrés te agobia.

**AMOR:** Si tu corazón no está ocupado, puede que surja un romance a finales de semana, ya que cuentas con el beneplácito de Plutón. Va a ser un auténtico flechazo y la historia va a durar. Si tienes pareja, debes poner un poco más de tu parte para mejorar la complicidad.

**FORTUNA:** A pesar de tu larga experiencia profesional, necesitarás la ayuda de un compañero para solucionar un problema que surja en tu trabajo. Te sentirás tentado por los juegos de azar, procura evitarlos.

## SAGITARIO

23-11 al 21-12

**SALUD:** Los nervios te pueden provocar un molesto dolor de estómago y una sensación de angustia. Relájate para evitarlo. Los problemas familiares no los vas a poder solucionar tú sola, procura hablarlo y pronto se arreglará.

**AMOR:** Tienes que dejar a un lado tus complejos y no desaprovechar la oportunidad de volver a comenzar una historia de amor; puedes encontrar la felicidad con la que tanto has soñado. No te prives de divertirte y pasarlo bien con tus amistades. Esta semana cuentas con la protección del Sol.

**FORTUNA:** Si se te está pasando por la cabeza cambiar de trabajo, te puede salir bien. Así me lo indica la carta del Dos de Oros.

## CAPRICORNIO

23-12 al 20-1

**SALUD:** Durante estos días, podrás sentir calambres en las piernas, se debe a la mala circulación. Tu estado de ánimo será muy bueno, aunque deberías bajar el ritmo de tus salidas nocturnas, llegarás a finales de semana agotada.

**AMOR:** Gracias a la influencia positiva de Marte en tu signo, vas a tener buena relación y armonía con tu pareja, que te dará mucho más cariño y apoyo del que pensabas. No debes desconfiar y sí tener más paciencia con tu familia, así el entendimiento será perfecto.

**FORTUNA:** El Sol te ayudará con esa entrevista de trabajo, será exitosa y encontrarás un empleo hecho a tu medida. Gracias a esto tu economía va a mejorar.



# SCOPO

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

Por Nati Minerva.

## CÁNCER

22-6 al 22-7

**SALUD:** Vas a continuar de buen humor, pero no provoques broncas con tus amistades. Cuidado con las altas temperaturas, podrías sufrir una lipotimia.

**AMOR:** Si no tienes pareja, puedes conocer a alguien que te va a intentar seducir y quizá lo consiga. Debes disfrutar de esta nueva oportunidad. No desconfíes. Si tienes pareja, habrá momentos de mucha pasión. Y con tu familia se arreglarán los problemas que ha habido recientemente.

**FORTUNA:** Tus dificultades económicas se van a arreglar gracias a la ayuda de un familiar mayor y que te tiene en gran estima, ten en cuenta que puede querer algo a cambio. Aprovecha la influencia positiva del Sol para superar este bache.

## LEO

23-7 al 23-8

**SALUD:** Puede que te sientas cansada, pero todo se debe al estrés que tienes en las últimas semanas. Debes descansar y, si puedes, relajarte con un viaje. Además, cuida más de tu alimentación porque estás cometiendo muchos excesos.

**AMOR:** Estás feliz disfrutando de tu soltería, pero según me indica el Cuatro de Copas puedes conocer a una persona muy especial, que te puede enamorar, aunque es algo que ahora te da igual. Vas a disfrutar de tus amistades al máximo y organizarás un viaje de cara al verano.

**FORTUNA:** Si no tienes empleo, podrías progresar si pones en marcha una idea de negocio que tienes en mente desde hace tiempo.

## 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

Tu estado de ánimo va a mejorar notablemente.

2

Vas a tener mucha suerte en los juegos de azar.

3

En tu trabajo habrá cambios importantes que te benefician.

4

Van a surgir muchas oportunidades profesionales.

5

Vas a conquistar a quien te propongas.

6

Tendrás mucha suerte en cualquier examen que te presentes.

7

En tu nuevo empleo vas a cosechar muchos éxitos.

8

Has conseguido que tu pareja te demuestre el amor que siente.

9

Solo tienes que poner en marcha tus ideas para triunfar.

## ACUARIO

21-1 al 18-2

**SALUD:** Eres una persona muy fuerte, pero en estos momentos te sientes un poco baja de ánimo. Intenta motivarte y pasar momentos divertidos con tu entorno más cercano.

**AMOR:** Según me indica la carta del Tres de Copas vas a superar un bache emocional. No te desanimes si de momento no consigues lo que desees. Muy pronto cambiará todo. No te pierdas ninguna invitación que te propongan tus amigos, te lo pasarás genial.

**FORTUNA:** Trabajar en equipo puede servirte de ayuda. Llevas tiempo queriendo acabar tus estudios, ahora es el momento perfecto para hacerlo, estudia con una lámpara de sal encendida cerca.

## PISCIS

19-2 al 20-3

**SALUD:** Llevas un tiempo que vives nerviosa y te preocupa todo. Si tienes problemas a la hora de dormir, debes consultarlo con tu médico y no tomar nada por tu cuenta. Si haces ejercicio, cogerás la cama con muchas más ganas.

**AMOR:** Trata a tu gente con más ternura y delicadeza. No te das cuenta y hablas a tu pareja en un tono autoritario y siempre quieres llevar la razón. Si tu corazón no está ocupado, será mejor que te vayas acostumbrando y sigas disfrutando de la soltería.

**FORTUNA:** Vas a sentirte con energía y tendrás muchas ideas que aportar en tu trabajo. Tus jefes te lo van a agradecer y, a lo mejor, habrá un aumento de sueldo y de categoría.



Jordi Sánchez

PEOR  
SIGNO  
DE LA  
SEMANA

## TAURO

21-4 al 20-5

**SALUD:** Estás viviendo un momento de tensión, pero debes estar tranquila, ya que tu salud es de hierro y podrás superar todas las barreras. Cuida más tu alimentación y plantéate dejar de fumar.

**AMOR:** No estás pasando por un buen momento sentimental, ya que has vivido recientemente un desamor. Es momento de que pienses en ti. Según me indica el Dos de Copas tardarás un tiempo largo en volver a enamorarte.

**FORTUNA:** Si te proponen una sociedad, debes estudiarlo muy bien y ponerte en manos de profesionales para que te asesoren.



# YO opino

por **ángel antonio herrera**

**H**ay matrimonios por amor, y los hay por conveniencia, según avala el viejo hábito. Ahora se ha sabido que **Mayte Zaldívar** y **Julián Muñoz** se han casado, o sea, que se han vuelto a casar, porque ya fueron matrimonio, allá en la prehistoria, y ahora lo son de nuevo, vía notario, tras casi dos décadas de separación que han incluido la cárcel de ambos, entre otras amenidades. Cuesta saber si es por amor, o por conveniencia, o no tanto, aunque ellos sabrán al detalle. Hubo un tiempo en que fueron una pareja de tres, porque él ennovió con **Isabel Pantoja**, y resultó algo así como el alcalde del folclore nacional, más allá de su faena en Marbella. Hasta que llegó la Policía. Y el divorcio. Ahora, Mayte y Julián vuelven a las andadas, porque son, de nuevo, una pareja de tres, donde ya no está Pantoja, sino **Fernando Marcos**, el novio de Mayte desde hace dos décadas. Digo yo que amor, entre los recién casados habrá, porque el amor estuvo, y algo queda. Y conveniencia, pues quizá también habrá. En cualquier caso, acreditan, por reincidencia, que el matrimonio es cosa de tres, como la propia palabra dicta.



**Julián Muñoz y Mayte Zaldívar han vuelto a casarse mientras Fernando Marcos, el hasta ahora novio de ella, sigue formando parte de la familia.**

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. ejerce sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos.

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

**DIEZ  
MINUTOS**

**DIRECTOR**  
Vicente Sánchez [vsanchez@hearst.es](mailto:vsanchez@hearst.es)

**JEFA DE REDACCIÓN**  
Mar Cabanas [mcabanas@hearst.es](mailto:mcabanas@hearst.es)  
**JEFE DE DISEÑO**  
Ignacio Roldán [iroldan@hearst.es](mailto:iroldan@hearst.es)

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

**Cesión de derechos y material gráfico:**  
[documentacion@hearst.es](mailto:documentacion@hearst.es)  
Teléfonos: 91 728 89 91 / 91 728 89 92

**REDACCIÓN WEB:**  
[webdiezminutos@hearst.es](mailto:webdiezminutos@hearst.es)  
Rosa María Prieto (Directora Digital) [mprieto@hearst.es](mailto:mprieto@hearst.es)  
Silvia Criado (Jefa de Sección) [scriado@hearst.es](mailto:scriado@hearst.es)  
Magdalena Piñero [mpinero@hearst.es](mailto:mpinero@hearst.es)  
Daniel Reyes [dreyes@hearst.es](mailto:dreyes@hearst.es)  
Ignacio Herruzo [iherruzo@hearst.es](mailto:iherruzo@hearst.es)  
Nora Cámara [ncamara@hearst.es](mailto:ncamara@hearst.es)

**DISEÑO**  
Miguel Ángel Ramírez [maramirez@hearst.es](mailto:maramirez@hearst.es)  
**FOTOGRAFÍA**

Fernando Roi, Ana Ruiz  
**ASISTENTE REDACCIÓN**  
María José G. Pajares [mjgarcia@hearst.es](mailto: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:** Mª Luisa Ruiz de Velasco  
**DIRECTORA DE PUBLICIDAD:** Gema Cardozo  
**COORDINADORA PRINT:** Silvia García  
**DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL:** Nora Recio  
**DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA:** Ignacio Tomé  
**DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL:** Marta Conget  
**JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL:** Francisca Guasch  
**COORDINADORA DIGITAL:** Marta Gadea  
**BARCELONA:** C/ 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 Sanchis. Tel.: 650829419

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

**IMPRESIÓN:** Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter.  
Edición Pocket : Rotocobri

**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](mailto: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, RIPP.

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



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





Aldelís

NUÉVOS

NUGGETS

★ EXTRA CRUJIENTES ★

IDEALES  
PARA PREPARAR EN  
AIRFRYER



5 MIN 205°C

Sugerencia de presentación

CHISPAS

ALITAS

SOLOMILLOS

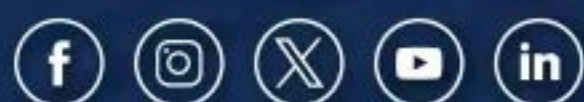
HAMBURGUESAS

NUGGETS



¡Visítanos!

WWW.ALDELIS.COM



DESCUBRE NUESTRA GAMA COMPLETA DE

EMPANADOS

DE POLLO\*



Sin Gluten







SKIN BOOSTER  
COLLECTION  
CREMAS FACIALES

2,99€\*

a partir de

**RETINOL**  
CREMA ANTIARRUGAS  
FIRMEZA E HIDRATACIÓN 24H

**VITAMINA C**  
CREMA ILUMINADORA  
ANTIOXIDANTE Y REVITALIZANTE

**NIACINAMIDA**  
CREMA ANTIMANCHAS  
UNIFICANTE E HIDRATANTE

\*PRECIO VENTA PÚBLICO RECOMENDADO

¡ENCUENTRA  
TU PUNTO DE  
VENTA!



# BYPHASSE

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